UAP | UNIVERSIDAD ADVENTISTA DEL PLATA



DIPLOMATURA EN EJERCICIO Y BIENESTAR INTEGRAL

MODALIDAD VIRTUAL

FUNDAMENTACIÓN

Brindar un espacio de formación en ejercicio físico y bienestar integral representa una estrategia clave para enfrentar los desafíos actuales en salud pública. La inactividad física y el sedentarismo son factores de riesgo relevantes para enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión, la diabetes tipo 2, la obesidad y ciertos tipos de cáncer. A pesar de la sólida evidencia que respalda el rol del ejercicio como herramienta terapéutica y preventiva, aún existe una brecha significativa en la formación de profesionales capaces de integrar estos conocimientos en su práctica diaria.

Este tipo de formación ofrece una base científica actualizada, incorporando aspectos de fisiología del ejercicio, comportamiento

humano, gestión del cambio, salud mental, y bienestar emocional, así como estrategias de adherencia y promoción de hábitos sostenibles.

Además, al enfocarse en el bienestar como dimensión fundamental, se promueve una mirada centrada en la persona, reconociendo el valor del autocuidado, la calidad de vida y la prevención. En contextos como universidades, sistemas de salud o empresas, contar con profesionales formados en este enfoque puede tener un impacto positivo no solo en indicadores de salud, sino también en productividad, motivación y sentido de comunidad.

Por tanto, esta propuesta no solo responde a una necesidad formativa, sino que constituye una inversión estratégica en salud, prevención y transformación social.

FECHAS
Inicio: 11 de agosto 2026
Finalización: 8 de diciembre

DURACIÓN
4 meses

MODALIDAD
100 % virtual con encuentros sincrónicos y clases asincrónicas.

DESTINATARIOS
Profesionales de la salud, docentes en educación física y carreras afines.

PERFIL DEL EGRESADO
El/la egresado/a será capaz de reconocer las herramientas que le ayudarán a reconocer las necesidades de movimiento personales y de cada paciente, generando además capacidad de derivación dirigida, evaluar programas de ejercicio físico orientados al bienestar integral, con enfoque interdisciplinario y capacidad de aplicación tanto en contextos clínicos como educativos o laborales.

OBJETIVO

La Diplomatura ofrece una formación integral basada en evidencia científica sobre el ejercicio físico como eje central de un estilo de vida saludable. A través de herramientas prácticas y actualizadas, se aborda su impacto en la prevención de enfermedades crónicas, el bienestar físico y emocional, y la promoción del movimiento consciente, especialmente en contextos laborales. Además, se desarrollan competencias en evaluación funcional, educación en salud y trabajo interdisciplinario, fomentando el liderazgo y la innovación en intervenciones orientadas al autocuidado y la calidad de vida.

COSTO Y FORMA DE PAGO

- Público general: **$550.000** al contado
- Egresados UAP y socios SAMEV: **$495.000**
  o en 3 cuotas de **$225.000**

Consultar por planes corporativos.

CONTENIDOS

MÓDULO 1: Fundamentos del ejercicio y la salud

Descubrí por qué el movimiento cotidiano es una herramienta clave para vivir mejor. Abordaremos las bases fisiológicas del ejercicio, los componentes de la condición física y su impacto directo en la salud y la longevidad. Aprenderás a evaluar la capacidad funcional de distintas personas y a prescribir ejercicio de manera individualizada, adaptada a cada etapa de la vida. Cerramos el módulo con un taller práctico de evaluación integral en distintos perfiles.

MÓDULO 2: Prevención y ejercicio terapéutico

El ejercicio no es solo prevención, también es tratamiento. En este módulo exploramos cómo diseñar programas seguros y efectivos para personas con enfermedades crónicas, abordando desde hipertensión hasta salud mental. Conocerás las guías internacionales más actualizadas, aprenderás a adaptar la prescripción a cada diagnóstico y a promover el autocuidado en contextos laborales. Finalizamos con un taller aplicado para construir intervenciones reales y sostenibles.

MÓDULO 3: Bienestar integral y hábitos sostenibles

Porque la salud es mucho más que lo físico, este módulo te invita a conectar con una visión integral del bienestar. Trabajaremos herramientas para el cambio de hábitos, nutrición funcional, sueño reparador y gestión del estrés. Profundizaremos en la motivación, el autoconocimiento y el cuidado personal. Como cierre, diseñarás tu propio plan de autocuidado profesional y personal, con acompañamiento y seguimiento reflexivo.

MÓDULO 4: Diseño de intervenciones y trabajo interdisciplinario

Es momento de proyectar. En este módulo aprenderás a diseñar programas de promoción del ejercicio con impacto comunitario, integrando liderazgo, trabajo en equipo, estrategias de comunicación y articulación con distintos actores sociales. A través de una presentación en equipo, darás forma a tu Trabajo Final Integrador, simulando una propuesta real para contextos institucionales o territoriales.

METODOLOGÍA

Cursado: Se contará con un encuentro semanal sincrónico de 2 horas, los días martes de 19 a 21 horas y algunos jueves. Cada estudiante tendrá acceso al campus virtual Cursos UAP donde podrán observar todas las grabaciones de las clases sincrónicas pudiendo verlas todas las veces que lo considere necesario. También encontrarán material de lectura sobre los temas dictados por los docentes, contenidos audiovisuales y recursos complementarios.

CONSULTAS E INSCRIPCIÓN

WhatsApp: +54 9 3434 56-7499
Correo: informes@uap.edu.ar

EVALUACIÓN

- Autoevaluaciones por módulo
- Trabajo Final Integrador: diseño de una propuesta de intervención en ejercicio y bienestar
- Evaluación final escrita múltiple opción: se aprueba con un mínimo de 70%

UAP | UNIVERSIDAD ADVENTISTA DEL PLATA

AVALES

Universidad Adventista del Plata.

Sociedad Argentina de Medicina de estilo de vida (SAMEV)

PROGRAMA DE CURSADO

MÓDULO	FECHA	TEMAS	PROF.
Módulo 1 Fundamentos del ejercicio y la salud	Martes 11/8 2 hs clase sincrónica	Introducción al ejercicio físico y salud integral. Diferencias entre ejercicio físico, actividad física y deporte. Rol del movimiento en la prevención primaria.	Matias Asef
	Jueves 13/8 video asincrónico	Estudios científicos de actividad física y salud.	Jeremias Sechi
	Lunes 24/8 2 hs clase sincrónica	Bases fisiológicas del ejercicio. Adaptaciones cardiovasculares, musculares y neurológicas.	Jeremías Secchi
	Martes 25/8 2hs clase sincrónica	Evaluación funcional y parámetros básicos de salud física.	Matias Asef
	Jueves 27/8 videos asincrónico	Herramientas digitales para la evaluación a distancia. Evaluación de la condición física en la niñez y adolescencia.	Matias Asef - Jeremias Sechi
	Martes 1/9 2 hs clase sincrónica	Características de carga y principios de entrenamiento.	Matias Asef
	Martes 8/9 2 hs clase sincrónica	Adaptaciones fisiologícas del ejercicio.	Gastón Garcia
	Jueves 10/9 video asincrónico	Entrenamiento de fuerza. Entrenamiento de resistencia aerobica. Entrenamiento concurrente.	Gastón Garcia
Taller 1	Martes 15/9 2 hs clase sincrónica	Evaluación de condición física y análisis de casos prácticos guiados.	Matias Asef
Taller 2	Lunes 21/9 2 hs clase sincrónica	Planificación del ejercicio orientado a salud, fitness and wellnes.	Jeremias Sechi

Módulo 2 Prevención y ejercicio terapéutico	Jueves 24/9 videos asincrónicos	Ejercicio físico en enfermedades crónicas no transmisibles. Criterios para la prescripción.	Dr. Jasón Aragon
	Lunes 28/9 2 hs clase sincrónica	VO2 max y Longevidad.	Jeremias Sechi
	Jueves 1/10 video asincrónico	Ejercicio y salud ósea.	Walter Suarez
Taller 3	Martes 6/10 2 hs clase sincrónica	Ejercicio y salud mental.	Estefania Malan
	Jueves 8/10 asincrónico	Ejercicio en la etapa de la menopausia.	Ana Brochero
	Martes13/10 2 hs clase sincrónica	Diseño de rutinas de ejercicios adaptados a las limitaciones del paciente. Casos clínicos.	Cintia Nuss
	Jueves15/10 video asincrónico	Cadenas musculares.	Cintia Nuss
	Martes 20/10 2 hs clase sincrónica	Pausas activas, ergonomía aplicada, kinefilaxia e higiene postural, estrategias para prevenir el daño por sedentarismo. Ejercicios de oficina, autocuidado en ambientes laborales.	Cintia Nuss
Módulo 3 Bienestar integral y hábitos sostenibles	Martes 27/10 2 hs clase sincrónica	Nutricion y ejercicio: alimentación consciente y salud metabólica. Hidratación y deporte.	Eugenio Viviani Fernando Luna
	Martes 3/11 2 hs clase sincrónica	Sueño, descanso y rendimiento físico, regulación del estrés y técnicas de recuperación activa.	Fernando Luna
	Martes 10/11 2 hs clase sincrónica	Concepto de bienestar integral, físico-emocional y espiritual. Evaluación subjetiva del bienestar y estilo de vida. Psicoeducacion para el cambio de habitos.	Carlos Wyszengrand Paul Dani
Taller 4	Martes 17/11 2 hs clase sincrónica	Herramientas de motivación y adherencia.	Santiago Larrateguy

Módulo 4 Diseño de intervenciones y trabajo inter-disciplinario	Martes24/11 2 hs clase sincrónica	Fundamentos para el armado de programas de intervención. Ejercicio y promoción comunitaria, Liderazgo en salud comunicación y gestión de equipos	Jasón Aragon
	Jueves26/11 2 hs clase sincrónica	Ejercicio beneficio vs Riesgo cardiovascular.	Denisse de Dios
	Martes 1/12 2 hs clase sincrónica	Medicina del deporte. Feedback grupal	Adrián Mahl
Entrega de Trabajo Final Integrador (TFI)	Jueves 3/12	Entrega de TFI	Dirección Académica
Evaluación Final	Martes10/12	Evaluación Final	Dirección Académica



PRESENTACIÓN DE PROFESIONALES



Lic. Santiago Larrateguy

Kinesiólogo especializado en rehabilitación cardiopulmonar y metabólica, con una destacada trayectoria clínica, docente e investigadora. Coordina ensayos clínicos en el área de enfermedades respiratorias, liderando procesos de reclutamiento, aseguramiento de calidad y relación con patrocinadores. En el ámbito asistencial, combina la atención de pacientes complejos con la formación de kinesiólogos a través de su método propio, Holistikoa, un enfoque integral que articula fisiología, entrevista motivacional, prescripción de ejercicio y gestión de la práctica profesional. Con amplia experiencia en diseño curricular, ha desarrollado cursos y mentorías para kinesiólogos que buscan especializarse en rehabilitación o abrir su propio consultorio. Es disertante habitual en congresos nacionales e internacionales, miembro activo de AAMR y ha sido parte del comité científico de su congreso anual.



Mag. Jason Miguel Aragón

Jefe del Departamento de Actividad Física y Prescripción de Ejercicio – Dirección de Medicina de Estilo de Vida Saludable, Secretaría de Salud del Gobierno de Tamaulipas. Profesional especializado en salud pública, medicina preventiva y ciencias del ejercicio, con más de dos décadas de experiencia en diseño, implementación y evaluación de estrategias para la promoción de la actividad física como agente terapéutico. Doctorando en Psicología de la Salud (UDG CUCS). Posgrado en Salud Pública y Medicina Preventiva. Licenciado en Kinesiología y Ciencias del Deporte. Profesor universitario. Cofundador del Colegio Mexicano de Medicina de Estilo de Vida (CoMeMEV). Ex presidente y vicepresidente de la Red Mexicana de Universidades Promotoras de la Salud (RMUPS AC). Conferencista internacional. Investigador interdisciplinario. ORCID: 0000-0002-7997-1605.



Mg. Jeremías David Secchi

Educación Física (UAP) y Master en Actividad Física y Salud (Universidad de León, España). Diplomado en Preparación Física, entrenador nacional de básquet y técnico ISAK. Profesor titular en UAP desde 2005, en cátedras como Fisiología, Anatomía, Deportes Colectivos, Basquetbol y Didáctica del Entrenamiento. Expositor en congresos nacionales e internacionales sobre condición física, salud y evaluación. Coautor de múltiples artículos científicos y del libro "Estrategias para evaluar la condición física en niños y adolescentes". Premio a mejor trabajo de investigación (Sociedad Argentina de Pediatría, 2013). Integrante activo de equipos docentes, investigadores y organizador de capacitaciones.



Lic. Matías Asef

Licenciado en Kinesiología y Fisioterapia / Licenciado en Nutrición (Universidad Nacional de Córdoba). Posgrado en Rehabilitación Cardíaca Integral (UNLP). Formación en manejo integral de personas con obesidad (Fundación ConCiencia, nivel básico y avanzado). Diplomado en Diabetes y Nutrición (UCC). Experto universitario en prescripción de ejercicio para personas con patologías metabólicas, cardiopulmonares y renales (IICEFS). Posgrado en entrenamiento de la fuerza del adulto mayor (Metodología ViviFrail). Diplomado en Medicina del Estilo de Vida (UAP–SAMEV). Miembro activo de la Sociedad Argentina de Medicina del Estilo de Vida. Disertante a nivel nacional sobre actividad física y ejercicio físico en personas con enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).



Lic. Gastón César García

Profesor y Licenciado en Educación Física (ESEF – UNCa). Diplomado en Dirección Organizacional (UAI). Antropometrista ISAK nivel 2. Docente universitario en Argentina, España y Chile. Preparador físico especializado en rugby y hockey. Director de más de 10 proyectos de investigación. Autor de 32 publicaciones científicas y del libro "Estrategias para la valoración de la condición física en escolares". Creador del UNCa Test.

Evaluador científico en revistas de Colombia, España, Suiza y Argentina. Capacitador nacional e internacional. Actualmente docente en universidades de Cuyo, Mendoza y Favaloro.



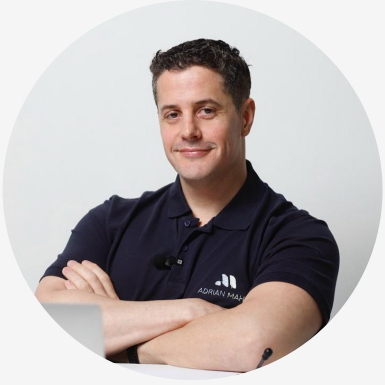
Dr. Carlos Wyszengrad

Licenciado en Psicología (UBA). Posgrado en Psicoterapias Cognitivas (Fundación AIGLE). Doctorando en Psicología (UFLO). Coordinador del Posgrado en Coordinación de Grupos (Fundación FORO). Coautor del libro "El mundo del Adolescente Varón ¿está todo dicho?". Capacitador docente y coordinador de campañas del Ministerio de Salud Pública y Desarrollo Social (Programa de Salud Sexual y Reproductiva 2005–2009). Consultor de la Federación Argentina de Triatlón. Profesor titular y adjunto en materias de Psicología en UFLO, UAI y UCA. Capacitador de FUCAVI y FUNAJ. Coordinador de investigación en la Escuela Sistémica Argentina. Locutor y animador en eventos deportivos y coordinador de team buildings para empresas. Columnista en el programa Factor Running (Rock & Pop).



Dr. Eugenio "Toto" Viviani Rossi

Médico Especialista Universitario en Nutrición. Vicepresidente y socio fundador de SAMEV (Sociedad Argentina de Medicina del Estilo de Vida). Coordinador del área de nutrición del estudio científico Microbiar Argentina. Codirector del posgrado de Suplementación Deportiva y Ayudas Ergogénicas (UNLP). Profesor de Fisiología en la carrera de Nutrición de la UNLP. Director de CENI (Centro Educativo de Nutrición). Codirector del posgrado en Alimentación Basada en Plantas (Nutrinfo y UNLP). Codirector del posgrado "Plant-Based Diet y Deportes" (Nutrinfo). Especialista en Medicina del Estilo de Vida y practicante permanente de la misma.



Dr. Adrían Mahl

Médico Cardiólogo

Especialista en medicina del deporte.



Dra. Estefanía Malan Ernst

Licenciada en Psicología (UAP), Máster en Neurociencias (España), Diplomada en Neuropsicología del Desarrollo (Uruguay) y Doctora en Psicología (Universidad Católica del Uruguay). Especializada en burnout, resiliencia y rendimiento deportivo. Adjunta en el Ministerio de Desarrollo Social de Uruguay.

Docente e investigadora en la Universidad Católica del Uruguay. Participa en congresos internacionales como disertante en psicología del deporte. Autora de artículos científicosen revistas internacionales, incluyendo Frontiers in Psychology. Premio al Mérito Académico (UAP, 2013).



Mg. Fernando Luna

Magíster en Investigación Biomédica, Licenciado en Nutrición y Profesor de Educación Física. Docente en la Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Ciencias Médicas de la UNLP. Miembro de la Comisión de Investigación del Colegio de Nutricionistas de la Provincia de Buenos Aires. Codirector de los posgrados en Suplementación y Ayudas Ergogénicas, Nutrición Vegetariana y Vegana, y Obesidad y Comorbilidades, todos dictados en la FCM de la UNLP.



Lic. Walter Suarez Carmona

Investigador en la Universidad Pablo de Olavide en Sevilla y en el grupo de trabajo de ejercicio físico y obesidad de la SEEDO.

Grado en Fisioterapia y entrenador especialista en obesidad y diabetes.



Prof. Ana Brochero

Profesora de Educación Física (IPEF Córdoba, 1999)
Especialista en Entrenamiento Físico Adaptado
Co-creadora de la metodología de trabajo Be Fun Be Functional, implementada y enseñada en múltiples espacios de formación a nivel nacional
Docente titular en las cátedras de Fisiología del Ejercicio y Práctica Docente en el profesorado de Educación Física de Quality ISAD (2017-2023) Capacitadora y formadora de profesionales del movimiento, con cursos dictados en todo el país. Amplia experiencia en el diseño de programas de entrenamiento inclusivo y adaptado para poblaciones diversas. Especialmente mujeres mas 40. Promotora del ejercicio físico como herramienta de salud, inclusión y transformación social.



Lic. Cintia Leonor Nuss

Licenciada en Kinesiología y Fisiatría. Docente universitaria con amplia trayectoria en la Universidad Adventista del Plata, desempeñándose como adjunta y jefa de trabajos prácticos en múltiples asignaturas relacionadas con la anatomía, fisioterapia, fisiología, kinefilaxia y educación física especial. Actualmente cursa la Maestría en Educación para Profesionales de la Salud (Instituto Universitario del Hospital Italiano de Buenos Aires). Posee formación docente universitaria y múltiples posgrados en terapia manual, rehabilitación, pelviperineología, medicina deportiva y neurorehabilitación. Disertante en jornadas y congresos nacionales.



Dra. Denisse de Dios

Médica especialista universitaria en Cardiología
Jefa de Residentes de Cardiología en el Sanatorio

Adventista del Plata (2024–2025).

BIBLIOGRAFÍA

American College of Sports Medicine. (2023). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (12ª ed.). Wolters Kluwer. Guías Asma y Deporte 2023 – CeNARD & FUNDALER - https://amdarg.org/wp-content/uploads/2023/05/GUIAS-ASMA-Y-DEPORTE-2023.pdf Guía de la Sociedad Argentina de Cardiología (SAC) - https://www.sac.org.ar/wp-content/uploads/2021/08/consenso-89-4-resumido.pdf Guía ESC 2020 sobre Cardiología del Deporte - https://www.revespcardiol.org/es-guia-esc-2020-sobre-cardiologia-articulo-S0300893221000750

Directrices de la OMS sobre Actividad Física y Hábitos Sedentarios - https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf

Centers for Disease Control and Prevention. (2023). Physical Activity Basics: Adult Activity Overview. https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/adults.html

University of South Australia. (2023). Exercise is more effective than medicines to manage mental health. https://www.unisa.edu.au/media-centre/Releases/2023/exercise-more-effective-than-medicines-to-manage-mental-health/

Glasgow, R. E., Vogt, T. M., & Boles, S. M. (1999). Evaluating the public health impact of health promotion interventions: The RE-AIM framework. American Journal of Public Health, 89(9), 1322–1327.

Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. American Journal of Health Promotion, 12(1), 38–48.