

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 fisiológicas 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
	Martes 13/10 2 hs clase sincrónica	Diseño de rutinas de ejercicios adaptados a las limitaciones del paciente. Casos clínicos.	Cintia Nuss
	Jueves 15/10 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	Nutrición 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. Psicoeducación para el cambio de hábitos.	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 interdisciplinario	Martes 24/11 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
	Jueves 26/11 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	Martes 10/12	Evaluación Final	Dirección Académica

