



Universidad Nacional de Luján
Departamento de
Ciencias Sociales

"1984 - 30º Aniversario de la Reapertura -
2014"

"2014- Año de homenaje al Almirante Guillermo Brown
en el Bicentenario del Combate Naval de Montevideo"

LUJAN, 18 DE DICIEMBRE DE 2014

VISTO: Las propuestas de ratificación de programas de asignaturas, presentadas por los docentes responsables; y

CONSIDERANDO:

Que dichos programas no han sufrido modificaciones de contenido.

Que los mismos cuentan con dictamen favorable de la Comisión Asesora de Asuntos Académicos del C.D.D.

Que el Cuerpo trató y aprobó el tema en su sesión extraordinaria realizada el día 17 de diciembre de 2014.

Que la competencia de este órgano para la emisión del presente acto está determinada por el artículo 64 del Estatuto de la Universidad Nacional de Luján.

Por ello,

EL CONSEJO DIRECTIVO DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES
DISPONE:

ARTÍCULO 1º.- Aprobar la ratificación del programa de la Asignatura que se señala a continuación.-

ASIGNATURA	RATIFICA PARA EL/LOS AÑO/S	PROGRAMA QUE RATIFICA (Disp.CD-CS Nro.)
20331 Salud Pública y Actividad Física (L.E.F.)	2014	512/11

ARTÍCULO 2º.- Regístrese, comuníquese y archívese.-

DISPOSICIÓN CD-CS:1105-14

Dra. Mg. en E. y A. Alicia Elsa Rey
Secretaría Académica
Dpto. de Ciencias Sociales
Universidad Nacional de Luján

Prof. Omar H. Gejo
Presidente Consejo Directivo
Dpto. de Ciencias Sociales
Universidad Nacional de Luján



Universidad Nacional de Luján
República Argentina

Ruta 5 y Av. Constitución
C.C. 221 - 6700 - LUJÁN (Bs. As.)

DEPARTAMENTO DE: **CIENCIAS SOCIALES** _____

CARRERA: **LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA** _____

PROGRAMA DE LA ASIGNATURA: **SALUD PÚBLICA Y ACTIVIDAD FÍSICA**
(20331)

EQUIPO DOCENTE: Dr Rubén Horacio Alvarez (Jefe de Trabajo Prácticos) Medico Cardiólogo y Especialista en Medicina del Deporte	HORAS DE CLASE SEMANALES: TEÓRICAS: _32 HS____ PRÁCTICAS: _32 HS____ HS. TOTALES: 64 HS
---	---

ASIGNATURAS CORRELATIVAS

CURSADAS en condición de REGULAR para cursar	APROBADAS para rendir EXAMEN FINAL o PROMOCIONAR.
30325 - Enfoques Inclusivos en la Educación Física 30326 - Psicología del Cuerpo	30325 - Enfoques Inclusivos en la Educación Física 30326 - Psicología del Cuerpo

1. CONTENIDOS MINIMOS (Resol CS N° 747/11) (Planes 15.05 / 15.06)

Rol del Estado en el cuidado de la Salud de la comunidad. La Salud Pública como condicionante del bienestar físico, psíquico, social y ambiental de la población. Evaluación de la realidad social Argentina y su relación con la Salud Pública. El sedentarismo con factor de riesgo y como consecuencia de la forma de vida actual. Beneficios de la actividad física en las distintas etapas de la vida y en las diferentes enfermedades crónicas. La alimentación y la Actividad Física como determinantes de la salud a nivel mundial. Análisis de las estrategias de la OMS y la OPS. Estudio de los planes de promoción, desarrollo y ejecución de la actividad física en nuestro país, Latinoamérica y el resto del mundo. El Deporte y la actividad física como determinantes de la salud individual y colectiva y de la integración social. Función del Licenciado en Educación Física en los programas de promoción y prevención de la Salud.

VIGENCIA AÑO/S: 2012 - 2013



Universidad Nacional de Luján
República Argentina

Ruta 5 y Av. Constitución
C.C. 221 - 6700 - LUJÁN (Bs. As.)

2.- FUNDAMENTACIÓN

La asignatura se propone plantear la relación entre la actividad física y la salud partiendo de la realidad social Argentina. Esto es considerar que si el ejercicio físico supone contar con un plus de energía para gastar, el punto de partida es garantizar que la población esté bien alimentada, ya que en la Argentina el hambre ha obstaculizado las posibilidades de la gente de hacer actividad física. Evaluación del sedentarismo como factor de riesgo y como consecuencia de la forma de vida actual. Pobreza, salud y actividad física: la pobreza como condición social: limitaciones y riesgos para un desarrollo saludable de la población. Requerimientos alimentarios básicos y suficientes para las distintas edades de la vida. La actividad física en los cuidados de cuidado integral de la salud. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en las diferentes enfermedades crónicas: hipertensión arterial, diabetes, obesidad, tabaquismo y enfermedad pulmonar obstructiva crónica, osteoporosis, cáncer. Modelos de programas desarrollados en Argentina y América Latina. Equidad, salud y actividad física: Diferenciación social, segmentación, marginalidad. Aspectos contradictorios y excluyentes de la concepción de ejercicio físico como actividad recreativa que permite recuperar las energías que se utilizan durante el trabajo. El deporte y la actividad física en los Programas de desarrollo social: Políticas sociales y de salud que incluyan a la actividad física. Función del Licenciado en Educación Física en los programas de promoción y prevención primaria de la salud individual y colectiva. Su inserción en los equipos interdisciplinarios de trabajo. Instrumentos para la detección de problemas, el monitoreo de los programas y las acciones paliativas.



Universidad Nacional de Luján
República Argentina

Ruta 5 y Av. Constitución
C.C. 221 - 6700 - LUJÁN (Bs. As.)

3. OBJETIVOS

Lograr que el alumno de la Licenciatura de Educación Física obtenga:

-Herramientas teóricas y metodológicas para la búsqueda, sistematización y producción de conocimientos e información en el ámbito de su quehacer profesional relacionados con la Salud Pública y la actividad física.

-Formación teórica y conocimiento de los diferentes factores de riesgo de las enfermedades crónicas no transmisibles, y de los efectos de los aspectos nutricionales y del sedentarismo en la salud de la población.

-Participación activa para el asesoramiento en Educación Física y Salud en procesos educativos, sociales y comunitarios.

-Disposición para la inserción y el trabajo en equipos interdisciplinarios relacionados con la actividad física y sus efectos sobre la salud.

-Conocimientos teóricos e instrumentales para la planificación, organización, administración, evaluación y conducción de la actividad física en instituciones o servicios educativos, sociales, de salud y comunitarios.

-Herramientas teóricas e instrumentales para la elaboración de políticas, planes, programas y proyectos que incluyan actividades lúdicas, expresivas, gimnásticas y deportivas en ámbitos educativos, de promoción de la salud y de desarrollo social y comunitario.



Universidad Nacional de Luján
República Argentina

Ruta 5 y Av. Constitución
C.C. 221 - 6700 - LUJÁN (Bs. As.)

4.- CONTENIDOS

Unidad 1:

Concepto actual de salud y enfermedad. Origen y evolución histórica de la Salud Pública y la Medicina Social. Relación de la Salud Pública con las Ciencias Biológicas y Sociales. La salud en el marco del desarrollo humano. Rol de la Epidemiología. El Estado y la salud. Determinantes de la salud. Rol de las Organizaciones Mundiales relacionadas con la salud

Unidad 2:

Salud y actividad física: generalidades y conceptos generales. Historia de la evolución humana y su relación con la actividad física. Importancia del sedentarismo como factor de riesgo. Fisiología del ejercicio y el deporte: generalidades y evolución. Concepto de Aptitud física y . Preparación física. Respuestas y adaptaciones al ejercicio. Concepto de Deporte. Características generales de los diferentes deportes. Rol de la Medicina del Deporte. El examen médico pre-deportivo.

Unidad 3:

Bases fisiológicas del funcionamiento normal de los diferentes sistemas del organismo humano durante el ejercicio. Los sistemas osteo-muscular, cardiovascular, respiratorio, metabólico y endocrino. Reseña de los sistemas energéticos durante el ejercicio. Capacidad aeróbica y anaeróbica. Composición corporal . Concepto de alimentación saludable y aspectos nutricionales en ejercicio. Respuesta del organismo ante los cambios ambientales: termorregulación y altura.

Unidad 4:

Concepto de Calidad de vida y actividad física. Beneficios generales del ejercicio: su influencia en la morbi-mortalidad. El ejercicio como prevención tratamiento y rehabilitación en las diferentes enfermedades. Los factores de riesgo. El sedentarismo como factor de riesgo. Efectos del reposo y la inactividad en el organismo. Datos epidemiológicos de la Argentina.



Universidad Nacional de Luján
República Argentina

Ruta 5 y Av. Constitución
C.C. 221 - 6700 - LUJÁN (Bs. As.)

Unidad 5:

La enfermedad cardiovascular y la actividad física. Hipertensión arterial. La cardiopatía coronaria. La rehabilitación cardíaca. Insuficiencia cardíaca Las arritmias y el deporte. La miocardiopatía hipertrófica. Muerte súbita en el atleta. Prescripción del ejercicio en las cardiopatías. La actividad física y las enfermedades respiratorias. Asma y ejercicio. Asma inducida por el ejercicio. El atleta asmático. El tabaquismo como factor de riesgo. EPOC y ejercicio. La prescripción del ejercicio en las enfermedades respiratorias.

Unidad 6:

La obesidad y la actividad física. La obesidad como epidemia mundial. Su prevalencia en Latinoamérica y en la Argentina. El síndrome metabólico. La obesidad infantil. Importancia de los aspectos nutricionales y socioeconómicos. Los trastornos de la alimentación: bulimia y anorexia. La prescripción del ejercicio en el paciente obeso. Ejercicio y diabetes. El paciente diabético. Diabetes I y II. Fisiopatología de la enfermedad. El atleta diabético. Prescripción del ejercicio en el diabético.

Unidad 7:

La mujer y el ejercicio. Embarazo y ejercicio. Menopausia y ejercicio. Osteoporosis y ejercicio. Enfermedades neurológicas y ejercicio. Cáncer y ejercicio. Salud mental y ejercicio. El paciente discapacitado. El síndrome de sobreentrenamiento. Adicción al ejercicio. El doping en el deporte.

Unidad 8: Política sanitaria sobre la actividad física y el deporte. Rol del Estado. Ley Nacional del deporte. Factores culturales y socio-económicos y actividad física. Alimentación, estado nutricional y actividad física. Carga económica por la inactividad física. Análisis de la situación actual en Argentina, Latinoamérica y el resto del mundo. Estudio CARMELA.

Unidad 9: Promoción de la salud y la actividad física. Modelos y programas nacionales e internacionales sobre el rol de la actividad física en la salud. Programa "Argentina Camina" y "Agite San Pablo". Plan NAOS de España. Recomendaciones y promoción de la actividad física en la infancia y adolescencia. La actividad física en el entorno escolar y en la comunidad.



Universidad Nacional de Luján
República Argentina

Ruta 5 y Av. Constitución
C.C. 221 - 6700 - LUJÁN (Bs. As.)

Unidad 10: Función del Licenciado en Educación Física en los programas de promoción y prevención primaria de la salud individual y colectiva. Su inserción en los equipos interdisciplinarios de trabajo. Instrumentos para la detección de problemas, monitoreo de los programas y las acciones paliativas.

5.- METODOLOGÍA:

Clases presenciales con exposición docente.

Exposición de trabajos de investigación por parte de los alumnos con participación práctica y activa de la totalidad del grupo.

Utilización del "Campus virtual" como metodología docente semi-presencial.

6.- EVALUACIÓN

Los docentes evaluarán a los alumnos mediante 2 exámenes parciales, los cuales serán confeccionados por los docentes mediante el uso de diferentes metodologías de evaluación (múltiple Choice, verdadero-falso, correspondencia de conceptos, preguntas a desarrollar, monografías, trabajos especiales, exposición oral individual y/o coloquial).

Los exámenes serán calificados de 1 a 10.

Condiciones para promover

- Asistencia 80%

- Aprobar el cien por ciento (100%) de las evaluaciones previstas con un promedio final no inferior a seis (6) puntos, sin haber recuperado ninguna.

- Aprobar una evaluación integradora de la asignatura con calificación no inferior a siete (7) puntos.

Condiciones para obtener la regularidad

- Asistencia 70 %

- Aprobar todas las evaluaciones con una calificación no inferior a 4 (cuatro) puntos, pudiendo recuperar hasta el cincuenta por ciento 50 % de las mismas



Universidad Nacional de Luján
República Argentina

Ruta 5 y Av. Constitución
C.C. 221 - 6700 - LUJÁN (Bs. As.)

7.- BIBLIOGRAFÍA

- 1) LÓPEZ CHICHARRO, José Y FERNÁNDEZ VAQUERO, Almudena; "Fisiología del Ejercicio", Editorial Médica Panamericana, 3er Ed. 2006.
- 2) WILMORE, Jack H y COSTILL, David L;"Fisiología del esfuerzo y el ejercicio"; Ed Paidotribo 5ta Ed. 2004
- 3) MAC DOUGALL, J Duncan, WENGER, Howard y GREEN, Howard; "Evaluación fisiológica del deportista", Editorial Paidotribo.
- 4) MCARDLE, William, KATCH, Frank and KATCH, Víctor , "Essentials of exercise physiology" Second Edition Ed. Lippincott Williams & Wilkins, 2000.
- 5) AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, "Manual de consulta para el control y la prescripción del ejercicio", Ed Paidotribo, 2000.
- 6) GUILLÉN DEL CASTILLO, M y LINARES GIRELA, D; "Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano"; Editorial Médica Panamericana, 2002.
- 6) Nutrición, salud y rendimiento deportivo de P.Pujol-Amat. Dietética y Nutrición de manual de Clínica Mayo Nelson-Moxnaxx (séptima Edición).
- 7) BAESCHLE, Thomas y EARLE, Roger "Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico" Editorial Médica Panamericana, 2da Ed. 2007 .
- 8) AZNAR LÍAN, Susana y WEBSTER, Tony Guía de "Actividad física en la infancia y adolescencia" Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio de Educación y Ciencia, Madrid, España.
- 9) Ley Nacional del Deporte 20655.(1974) Secretaria del Deporte. Ministerio de Salud Pública, Argentina
- 10) OPS Informe "Estrategia mundial sobre alimentación saludable, actividad física y salud", Plan de implementación en América Latina y el Caribe 2006-2007
- 11) Guías de práctica clínica de la Sociedad Española de Cardiología sobre Actividad Física en el cardiópata, Revista Española de Cardiología 2000; 53: 684-726
- 12) "ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescripción" Lippincott Williams & Wilkins 5t Ed. 2005.
- 13) MAZZÁFERO, Vicente y Colaboradores "Medicina y Salud Pública" Editorial EUDEBA, 1999.
- 14) BARRAGÁN, Horacio Luis. "Fundamentos de Salud Pública" Ed de la UNLP, 2007.
- 15) BOUCHARD Claude, BLAIR Steven, HASKELL William. "Physical Activity and Health" Ed Human Kinetics, 2007.