



Nº de expediente: 003082-000287-24

Fecha: 19.12.2024

Universidad de la República Uruguay - UDELAR



ASUNTO

JÚNIOR SANTOS LLAGUNO ESTUDIANTE DE LA LEFOPE PLAN 2014, SOLICITA
ADJUDICACIÓN DE CRÉDITOS EN EL ÁREA DE OPTATIVAS DE SU CARRERA DE CURSOS
REALIZADOS POR LA UNIDAD DE EDUCACIÓN PERMANENTE

Unidad	SECCIÓN SECRETARÍA COMISIÓN DIRECTIVA - CENTRO MONTEVIDEO - ISEF
Tipo	ASIGNACION DE CREDITOS - SOLICITUD
Carrera:	LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
Curso:	OPTATIVOS
Plan:	2014
Fecha:	
Período desde:	
Período hasta:	
Nombre:	
Cédula de Identidad:	
Docente:	
Grado:	
Motivo:	

La presente impresión del expediente administrativo que se agrega se rige por lo dispuesto en la normativa siguiente: Art. 129 de la ley 16002, Art. 694 a 697 de la ley 16736, art. 25 de la ley 17.243; y decretos 55/998, 83/001 y Decreto reglamentario el uso de la firma digital de fecha 17/09/2003.-

	Expediente Nro. 003082-000287-24 Actuación 1	Oficina: SECCIÓN BEDELÍAS - CENTRO UNIVERSITARIO DE RIVERA Fecha Recibido: 19/12/2024 Estado: Cursado
--	---	---

TEXTO

Firmado electrónicamente por CARLA JAQUELINE SILVEIRA RODRIGUEZ el 19/12/2024 15:23:24.

Nombre Anexo	Tamaño	Fecha
Adjudicación de créditos .pdf	1860 KB	19/12/2024 15:05:22
Cedula de Identidad.pdf	373 KB	19/12/2024 15:05:22
eduper certificado 2024_Junior Santos_EstApt.pdf	81 KB	19/12/2024 15:05:22
eduper certificado 2024_Santos Laguno Junior_AFACSP.pdf	82 KB	19/12/2024 15:05:22
programa-EDUPER2024_aptitud_física_cali_vid.pdf	153 KB	19/12/2024 15:05:46
EDUPER2024_AF_Ambiente_calurosos_CHC_enviar-firmada.pdf	157 KB	19/12/2024 15:05:46

Descripción de Anexos
1- Formulario
2- Cédula
3- Certificado aptitud física
4- Certificado ambientes calurosos
5- Programa aptitud física
6- Programa ambientes calurosos



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

SECCIÓN BEDELÍA
ADJUDICACIÓN DE
CRÉDITOS

Jefe de Sección Bedelía del Centro:

CENUR - Noreste ☒

Montevideo ☐

CURE - Maldonado ☐

CENUR Litoral Norte - Paysandú ☐

18

Día

12

Mes

2024

Año

Quien suscribe

Eunior Santos

C.I.

5.249.562-1

solicita iniciar trámite para adjudicación de créditos para el tronco complementario optativo de la carrera

Lic. Educación Física - P. Educativos

según el siguiente detalle:

INSTITUTO ☒
FACULTAD ☐
ESCUELA ☐
OTROS ☐

Unidad Curricular aprobada para Adjudicación

- Estudios de la aptitud física y la calidad de vida relacionada con la salud.

- Actividad Física, ambientes laborales y salud en distintas poblaciones.

Firma

Eunior Santos

Contrafirma



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

SECCIÓN BEDELÍA
ADJUDICACIÓN DE
CRÉDITOS

Datos del /la solicitante

Teléfono 092 208 368

Celular 092 208 368

Correo Electrónico juniorllojuno1996@gmail.com

Para ser llenado en Bedelía

Fecha de Recepción del trámite 19/12/2024

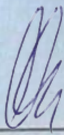
Documentación que se adjunta

Constancia de Aprobación ☐

Programas sellados y firmados en cada hoja ☐

Fotocopia autenticada de Cédula de Identidad ☐

Otros ☐

Funcionario 

Carla Silveira.
Administrativa
Cenur Noreste – Sede Rivera



Resolución _____

 **REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY**
DIRECCIÓN NACIONAL DE IDENTIFICACIÓN CIVIL

Documento de Identidad
Carteira de Identidade

Apellido / Sobrenome
SANTOS LLAGUNO

Nombre / Nome
JÚNIOR NICOLÁS

Nacionalidad / Nacionalidade
URUGUAYA

Fecha de Nacimiento / Data de Nascimento
20/04/1996

Lugar de Nacimiento / Local de Nascimento
CERRO LARGO/URY

N° de Identidad / N° de Identidade
5.249.562-1

Expedición / Expedição
06/12/2017

Vencimiento / Vencimento
06/12/2027




Junior Santos
Firma del Titular / Assinatura do Titular

PULGAR DER. / POLEGAR DIR.



Observaciones / Observações

Firma Autorizada / Assinatura Autorizada

Dir. Nacional Crio. Gral.(PT)(R)
Dr. Ruben Amato Lusarrián

 00TTQQ



I<URY00000TTQQ652495621<<<<<<<
9604205<2712066URY171206<<<<<5
SANTOS<LLAGUNO<<JUNIOR<NICOLAS



Certificado

Se certifica que **Junior Santos** CI 5249562-1 aprobó con **12** el Curso de Educación Permanente: **“Estudio de la aptitud física y la calidad de vida relacionada con la salud”**. Dicha propuesta hizo parte de la oferta de cursos de Educación Permanente de la Sede Rivera – CENUR Noreste, en el año 2024. Se llevó a cabo durante el segundo semestre, con una carga horaria total de **30h**. Teniendo como Docente responsable a la Mag. Sofia Fernández Giménez y el equipo docente conformado por: Mag. Corvos César, Mag. Pintos Enrique y Mag. De Souza Franco.

Docente Sebastián Güida
Unidad Educación Permanente – Sede Rivera

Unidad de Apoyo a la Enseñanza – Sede Rivera
Guido Machado Brum 2450 Tel Fax: 4622 6313, int 137
uae@cur.edu.uy
Rivera - Uruguay



Certificado

Se certifica que **Santos Laguno Junior** CI 5249562-1, aprobó con **12** el Curso de Educación Permanente: "**Actividad Física, ambientes calurosos y salud en distintas poblaciones**". Dicha propuesta hizo parte de la oferta de cursos de Educación Permanente de la Sede Rivera – CENUR Noreste, en el año 2024. Se llevó a cabo el segundo semestre, con una carga horaria total de **20h**. Teniendo como docente responsable a la MSc. Fernandez Sofía y como docentes del curso al MSc. Corvos César y al MSc. De Souza Franco.

Docente Sebastián Güida
Unidad Educación Permanente – Sede Rivera

Unidad de Apoyo a la Enseñanza – Sede Rivera
Guido Machado Brum 2450 Tel Fax: 4622 6313, int 137

uae@cur.edu.uy
Rivera - Uruguay



Estudio de la aptitud física y calidad de vida relacionada con la salud

Introducción

La aptitud física se define como aquella habilidad de llevar a cabo diferentes tareas cotidianas con vigor y atención, sin experimentar fatiga y hacer frente a algún imprevisto (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2008). Ésta puede relacionarse tanto con la performance motora, así como, con la salud y calidad de vida. En cuanto a su relación con la salud, se han definido varios componentes, tales como resistencia aeróbica, la fuerza y resistencia muscular, la composición corporal y la flexibilidad (ACSM, 2018). Estos componentes, en sus niveles adecuados, pueden proporcionar más energía para las actividades en tiempo libre y el trabajo, así también menor riesgo de desarrollar enfermedades o condiciones crónicas degenerativas asociados a bajos niveles de actividad física habitual (Nahas, 2017). Por otra parte, el comportamiento sedentario (CS) es definido como el tiempo de estar sentado, recostado o reclinado ≥ 6 h/d (Pate et al, 2015; Pate et al, 2018). Este umbral se ha demostrado previamente que está asociado a un mayor riesgo de incidencia de enfermedad cardiovascular, diabetes, cáncer y mortalidad por todas las causas entre hombres y mujeres (Pate et al, 2015; Pate et al, 2018; Patterson et al, 2018). En éste orden de ideas, se ha demostrado ampliamente que las personas físicamente activas en comparación con las que no lo son, pueden tener menor riesgo de mortalidad y enfermedad, hipertensión arterial, accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2, síndrome metabólico, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión, además de presentar una composición corporal más saludable, un perfil bioquímico más favorable para la prevención de enfermedad cardiovascular (Warburton, et al, 2006), así como la depresión, salud funcional, las caídas y la función cognitiva (ACSM, 2018).

Por esta razón, el ejercicio físico, considerado un tipo de AF planificada, estructurada de movimientos corporales repetitivos (Caspersen et al, 1985), tiene como principal objetivo la mejora y/o el mantenimiento de la aptitud física (Nahas, 2017). En este sentido, se hace necesario brindar herramientas y concientizar a profesionales, futuros profesionales y a la comunidad universitaria acerca de los beneficios de tener una óptima aptitud física relacionada con la vida cotidiana, alertar sobre las posibles consecuencias del comportamiento sedentario.

Objetivos

Estudiar las diferentes pruebas de aptitud física relacionada con la salud.

Aplicar pruebas de aptitud física a la comunidad universitaria.

Perfeccionar el conocimiento tanto en la búsqueda de información como en la elaboración del informe por medio de herramientas estadísticas.

Elaborar un informe con los resultados derivados de las pruebas realizadas.

Contenidos

Módulo 1. ESTUDIO DE LA VALORACIÓN DE LA APTITUD FÍSICA. Medición y evaluación, importancia de estas. Evaluación de la calidad de vida relacionada con la salud. Prueba para evaluar la composición corporal. Pruebas de campo para evaluar la aptitud



aeróbica. Evaluación de la fuerza y resistencia musculares. Evaluación del equilibrio. Evaluación de la flexibilidad.

Módulo 2. APLICACIÓN DE PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA.

Módulo 3. BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN Y REVISIÓN DE LA LITERATURA.

Operadores booleanos. Bases de datos y revistas específicas arbitradas y especializadas.

Módulo 4. HERRAMIENTAS ESTADÍSTICAS Y REDACCIÓN DE HIPÓTESIS.

Enfoque cuantitativo. Estadística inferencial. Pruebas paramétricas. Comparación de medias.

Módulo 5. INFORME DE RESULTADOS. Propuesta de trabajo final.

Docente Responsable:

Mag. Sofía Fernández^{1,2,3} (fergimsofia@gmail.com)

Docentes del curso:

Mag. César Corvos Hidalgo^{1,2}.

Mag. Enrique Pintos^{1,2,3}.

Mag. Franco de Souza^{1,2}.

¹Instituto Superior Educación Física / Universidad de la República, CNUUR Noreste, Uruguay.

²Grupo de Investigación en Análisis del Rendimiento Humano, Rivera, Uruguay.

³Polo de Desarrollo Universitario “Educación Física y Calidad de Vida” (PDU EFISAL) / Universidad de la República, CENUR Noreste.

Modalidad

- Modalidad de cursada: Presencial. Carga horaria: 36 horas.

Fecha y horario tentativo: Semestre 2024/2. Setiembre-octubre. Días: miércoles y viernes (16:00 – 18:00).

Destinatarios

Se tiene como prioridad atender a estudiantes avanzados de la Licenciatura en Educación Física opción Prácticas Educativas, pero queda abierta la posibilidad de que egresados universitarios, docentes y funcionarios de la Universidad de la República con un perfil orientado hacia la temática puedan concurrir.

Inscripciones

Formulario Unidad de Apoyo a la Enseñanza ([enlace](#))

Cupos: 25 cupos disponibles.

Evaluación

Formulario evaluación Unidad de Apoyo a la Enseñanza.

Tarea final.



Certificación

Unidad de Apoyo a la Enseñanza del Centro Universitario de Rivera.

Referencias

- American College of Sports Medicine [ACSM] (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (10^{ma} ed). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.
- Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for healthrelated research. *Public Health Rep.* 100(2):126–31.
- Nahas MV. (2017). Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Ed: do autor (7^{ma} ed). Florianópolis.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008 [Internet] (2008). Washington (DC): U.S. Department of Health and Human Services. 683 p.
- Patel AV, Hildebrand JS, Campbell PT, et al. (2015). Leisure-time spent sitting and sitespecific cancer incidence in a large US cohort. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 24:1350-1359.
- Patel AV, Maliniak ML, Rees-Punia E, Matthews CE, Gapstur SM. (2018). Prolonged leisure time spent sitting in relation to cause-specific mortality in a large US cohort. *Am J Epidemiol.* 187:2151-2158.
- Patterson R, McNamara E, Tainio M, et al. (2018). Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. *Eur J Epidemiol.* 33:811-829
- Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ.* 174: 801-809.





Cronograma 1. miércoles y viernes.

Fecha	Hora	Lugar	Módulo
09/10/2024	16:00 – 18:00	Campus (a confirmar)	1
11/10/2024	16:00 – 18:00	Campus (a confirmar)	1
23/10/2024	16:00 – 18:00	LIARH	2
25/10/2024	16:00 – 18:00	LIARH	2
30/10/2024	16:00 – 18:00	LIARH	2
01/11/2024	16:00 – 18:00	Campus (a confirmar)	3
06/11/2024	16:00 – 18:00	Campus (a confirmar)	3
08/11/2024	16:00 – 18:00	Campus (a confirmar)	4
13/11/2024	16:00 – 18:00	Campus (a confirmar)	4
15/11/2024	16:00 – 18:00	Campus (a confirmar)	5



Actividad física, ambientes calurosos y salud en distintas poblaciones

Introducción

La práctica de actividad física (AF) puede resultar en la mayoría de los casos saludable siempre y cuando se respeten ciertos cuidados en relación a la intensidad, el volumen, la ejecución de los movimientos, el lugar en donde se realiza y las condiciones ambientales. Cuando se hace AF en condiciones de calor, el flujo sanguíneo de la piel y sudoración aumentan para permitir la disipación del calor al ambiente circundante. Estos ajustes de termorregulación, sin embargo, aumentan el esfuerzo fisiológico y pueden conducir a la deshidratación durante la AF prolongada (Racinais et al, 2015).

La susceptibilidad de los niños al golpe de calor clásico se atribuye a una alta proporción de superficie a masa (lo que lleva a un aumento de la tasa de absorción de calor), un sistema termorregulador subdesarrollado (que reduce la disipación de calor efectiva), un pequeño volumen de sangre en relación con el tamaño del cuerpo (lo que limita el potencial de conductancia del calor y resulta en una mayor acumulación de calor) y una baja tasa de sudoración (lo que reduce el potencial para la disipación de calor a través de la evaporación del sudor) (Falk y Dotan, 2008). El estrés térmico por sí solo perjudica el rendimiento aeróbico cuando se produce una hipertermia (Nybo et al, 2014). Además, la deshidratación en condiciones de calor puede incrementar de forma importante la tensión térmica y cardiovascular (Trangmar et al, 2014) y perjudicando el rendimiento durante la actividad (Nybo et al, 2014; Racinais et al, 2015).

La presente propuesta, pretende dar orientaciones y estrategias sencillas a adoptar para mantener/mejorar el rendimiento tanto durante una actividad física en sus diferentes modalidades así como para minimizar el riesgo de sufrir una enfermedad por calor.

Objetivos

Identificar los riesgos asociados a la práctica de actividad física durante condiciones de calor.

Analizar los efectos de la aclimatación al calor.

Conocer estrategias para mantener o mejorar el rendimiento o calidad de vida.

Reconocer los factores de riesgo asociados a la práctica de actividad física en condiciones de calor.

Contenidos

Módulo 1. GENERALIDADES EN AMBIENTES CALUROSOS: Intercambio de calor con el ambiente. Mecanismos de regulación de la temperatura corporal.

Módulo 2. RESPUESTAS FISIOLÓGICAS AL CALOR: Función cardiovascular. Producción de energía. Factores que limitan la capacidad de actividad física.

Módulo 3. RIESGOS POTENCIALES: Riesgos para la salud durante la realización de actividad física en ambientes calurosos. Trastornos relacionados con el calor. Acciones de prevención.

Módulo 4. ADAPTACIONES FISIOLÓGICAS: Aclimatación a la actividad física en ambientes calurosos. Adaptaciones cardiovasculares. Volumen sanguíneo. Sudoración y flujo sanguíneo cutáneo.



Módulo 5. INFORME FINAL DE LA PROPUESTA.

Docente Responsable

MSc. Sofía Fernández¹

Docentes

MSc. César Corvos^{1,2}

MSc. Sofía Fernández^{1,2,3.}

MSc. Enrique Pintos Toledo^{1,2,3.}

MSc. Franco de Souza^{1,2.}

¹Instituto Superior Educación Física / Universidad de la República, CenUR-noreste, Uruguay.

²Grupo de Investigación en Análisis del Rendimiento Humano, Rivera, Uruguay.

³Polo de Desarrollo Universitario “Educación Física y Calidad de Vida” (PDU EFISAL) / Universidad de la República, CENUR Noreste.

Modalidad

- Modalidad de cursada: Presencial.
- Carga horaria: 24 horas. Desglosadas entre clases sincrónicas y asincrónicas, asignaciones y propuestas.

Fecha y horario tentativo: Semestre 2024/2. Octubre-noviembre. Día: Jueves, de 17:00 a 19:00.

Destinatarios

Se tiene como prioridad atender a estudiantes avanzados de la Licenciatura en Educación Física, opción Prácticas Educativas, pero queda abierta la posibilidad de que egresados universitarios, docentes y funcionarios de la Universidad de la República con un perfil orientado hacia lo planificado en el curso puedan concurrir.

Inscripciones

Formulario Unidad de Apoyo a la Enseñanza ([enlace](#)).

Cupos disponibles: 25 cupos.

Evaluación

Formulario evaluación Unidad de Apoyo a la Enseñanza.

Tarea final.

Certificación

Unidad de Apoyo a la Enseñanza del Centro Universitario de Rivera.



Referencias

- Falk B, Dotan R. La termorregulación de los niños durante el ejercicio en el calor: una revisión. *Appl Physiol Nutr Metab* 2008; 33: 420-7.
- Nybo L, Rasmussen P, Sawka MN. Performance in the heat-physiological factors of importance for hyperthermia-induced fatigue. *Compr Physiol*. 2014;4:657–89.
- Racinais, S; Alonso, J; Coutts, A; Flouris, A; Girard, O; González-Alonso, J; Hausswirth, C; Jay, O, et al. Consensus recommendations on training and competing in the heat. *Br J Sports Med*. 2015; 49:1164-1173.
- Racinais S, Périard JD, Karlsen A, et al. Effect of heat and heat acclimatization on cycling time trial performance and pacing. *Med Sci Sports Exerc*. 2015;47:601–6.
- Trangmar SJ, Chiesa ST, Stock CG, et al. Dehydration affects cerebral blood flow but not its metabolic rate for oxygen during maximal exercise in trained humans. *J Physiol* 2014;592:3143–60.



	Expediente Nro. 003082-000287-24 Actuación 2	Oficina: COMISIÓN ACADÉ MICA Fecha Recibido: 19/12/2024 Estado: Cursado
--	---	--

TEXTO

Se adjunta dictamen de la CAG y acuerdo de la representante del Departamento de EF y Prácticas Corporales.

Pase a Secretaría de Comisión Directiva para su consideración.

Firmado electrónicamente por SYLVIA FIORELLA ACERENZA PRUNELL el 19/03/2025 13:24:26.

Nombre Anexo	Tamaño	Fecha
SANTOS, JUNIOR_000191.pdf	534 KB	19/03/2025 13:24:03
Gmail - Acuerdo con los dictámenes de la CAG MIRANDA, MARTÍNEZ, PEREIRA, VARELA, SANTOS Y DÍAZ.pdf	94 KB	19/03/2025 13:24:03



**Instituto Superior
de Educación Física**
UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

Montevideo, 20 de febrero de 2025

Nº de Exp. 003082-000287 -24 Solicitud presentada por el estudiante Junior SANTOS C.I. 5.249.562-1 para acreditar Cursos de formación Permanente en el marco de la UEP Cenur Noreste como créditos optativos de la **Licenciatura en Educación Física opción Prácticas Educativas, Plan 2014**, del Instituto Superior de Educación Física, según el siguiente detalle:

UEP Cenur Noreste	INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA Licenciatura en Educación Física, Opción Prácticas Educativas Plan 2014
"Estudios de la aptitud física y la calidad de vida relacionada con la salud"	Créditos optativos
"Actividad física, ambientes calurosos y salud en distintas poblaciones"	

El curso presentado cuenta con certificado de aprobación.

Acceder a **reconocer créditos optativos** por las siguientes cursos aprobados por la peticionante:

UEP Cenur Noreste	INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA Licenciatura en Educación Física, Opción Prácticas Educativas Plan 2014
"Estudios de la aptitud física y la calidad de vida relacionada con la salud"	4 créditos
"Actividad física, ambientes calurosos y salud en distintas poblaciones"	3 créditos

Total: 7 créditos optativos

Por Comisión Académica:

Mag. Cecilia Ruegger

Lic. Andrés Fígoli

Mag. Liber Benítez

Lic. Sofía Caro



Lic. Bruno Escajal



Bach. Lucía Rojas

19/3/25, 1:22 p.m.

Gmail - Acuerdo con los dictámenes de la CAG de los estudiantes: MIRANDA, MARTÍNEZ, PEREIRA, VARELA, SANTOS Y ...



comisionacademicaisef isef <comisionacademicaisef@gmail.com>

Acuerdo con los dictámenes de la CAG de los estudiantes: MIRANDA, MARTÍNEZ, PEREIRA, VARELA, SANTOS Y DÍAZ

comisionacademicaisef isef <comisionacademicaisef@gmail.com>

12 de marzo de 2025, 11:48

Para: cecilia ruegger <ceciliaruegger@gmail.com>

Estimada Cecilia:

Te envío en adjunto los siguientes despachos de la Comisión Académica de Grado, relacionados con la adjudicación de créditos optativos.

- Tomás MIRANDA
- Felipe VARELA
- Paulo PEREIRA
- Cinthya MARTÍNEZ
- Junior SANTOS
- Enzo DÍAZ

Te solicito respuestas a este correo con el acuerdo con la resolución tomada oportunamente en sesión realizada vía Zoom el día 20.02.25, con tu nombre y el Departamento al que representas.

Saludos cordiales

Sylvia

6 adjuntos



DÍAZ, Enzo UTU.odt
256K



MIRANDA, Tomás UAPEP.odt
246K



MARTÍNEZ, Cinthya FADU.odt
245K



SANTOS, Junior UEP.odt
249K



VARELA, Felipe UAPEP 2.odt
247K



PEREIRA, Paulo UAPEP.odt
246K

	Expediente Nro. 003082-000287-24 Actuación 3	Oficina: SECCIÓN SECRETARÍA A COMISIÓN DIRECTIVA - CENTRO MONTEVIDEO - ISEF Fecha Recibido: 19/03/2025 Estado: Para Actuar
--	---	---

TEXTO