



Nº de expediente: 003082-000087-24

Fecha: 16.04.2024

Universidad de la República Uruguay - UDELAR



ASUNTO

SOLICITUD DE ACREDITACIÓN DEL SEMINARIO: ESTUDIO DE LA APTITUD FÍSICA Y LA CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD.

Unidad	SECCIÓN SECRETARÍA COMISIÓN DIRECTIVA - CENTRO MONTEVIDEO - ISEF
Tipo	ASIGNACION DE CREDITOS - SOLICITUD
Carrera:	Licenciatura en Educación Física
Curso:	SEMINARIO: ESTUDIO DE LA APTITUD FÍSICA Y LA CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD
Plan:	2014
Fecha:	16/04/2024
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. 003082-000087-24 Actuación 1	Oficina: SECCIÓN BEDELÍAS - CENTRO UNIVERSITARIO DE RIVERA Fecha Recibido: 16/04/2024 Estado: Cursado
--	---	---

TEXTO

Sección Bedelía de Sede Rivera informa que los documentos adjuntos son copia fiel de los originales que tuve a la vista.

Firmado electrónicamente por Vivian Teresita Mesa Garcia el 16/04/2024 19:28:31.
--

Nombre Anexo	Tamaño	Fecha
acta .pdf	60 KB	16/04/2024 19:25:33
programa.pdf	173 KB	16/04/2024 19:25:33

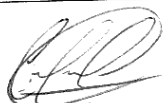


SEMINARIO: Estudio de la aptitud física y la calidad de vida relacionada con la salud.

Responsable académico: Mag. Pintos Enrique

Docentes del curso: Mag. Corvos César y Mag. Fernandez Sofía.

n° de documento	Apellido y Nombre	Calificación	Estado
46087680	Magela Lacassy		No cursó
51021352	Angela Sofía Ferrón		No cursó
51456832	Sebastián Viera Reyes		No cursó
53292717	Bruna Velasco		No cursó
49985360	Juan alborno	0	Reprobado
52613322	Mauro Zadcovich	12	Aprobado
54399097	Sebastian Custodio copa		Reprobado
49379991	Mauricio Castro		No cursó
49378486	Isis Garcia Bilbao	9	Aprobado
46986991	Matías Carballo		No cursó
50668444	Victoria Viera		No cursó
51770664	Mariela Veleda		No cursó
54343822	Mauricio Milan		No cursó
52127406	Iara Guedes	8	Aprobado
48148959	Florencia Claro		No cursó
53916995	Ruben Dos Santos	8	Aprobado
53606297	Flavia Lorena Barboza Do Porto	12	Aprobado
52908604	Samuel Méndez		No cursó
51203706	Yaklin Rodríguez		No cursó
60238570	Hingra Salgado Ocanha		No cursó
49973870	Cristian Santos		No cursó
47328718	Pablo Santa Cruz		No cursó
46268842	Richard Cuesta	9	Aprobado
51827368	Sara Olivera		No cursó
52495621	Junior Santos		No cursó
52168292	Rosa Flores	10	Aprobado


César Corvos



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



CÉSAR CORVEL



EDUCACIÓN PERMANENTE
Universidad de la República

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:

Esp. César Corvos Hidalgo^{1,2}

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

Lic. 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 2023/2. Setiembre-octubre. Días: Jueves,.

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) Será necesario entregar una carta de motivación de 250 palabras máximo en la que se exprese el interés por realizar el curso. Hay 25 cupos disponibles.

Evaluación

Formulario evaluación Unidad de Apoyo a la Enseñanza.

Tarea final.

César Corvos




EDUCACIÓN PERMANENTE
Universidad de la República

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.



César Corvos



CORVOS César

	Expediente Nro. 003082-000087-24 Actuación 2	Oficina: COMISIÓN ACADÉ MICA Fecha Recibido: 16/04/2024 Estado: Cursado
--	---	--

TEXTO

Se adjunta dictamen de la Comisión Académica de Grado y acuerdo del representante del orden docente, José Luis Corbo, vía correo electrónico.

Pase a Secretaría de Comisión Directiva para su consideración.

Firmado electrónicamente por SYLVIA FIORELLA ACERENZA PRUNELL el 23/04/2024 11:57:36.

Nombre Anexo	Tamaño	Fecha
Seminario Estudio de la aptitud física y la calidad de vida relacionada con la salud.pdf	142 KB	23/04/2024 11:57:10
Gmail - proyecto de resolución 11 Seminario estudio de la aptitud física y la calidad de vida relacionada con la salud.pdf	61 KB	23/04/2024 11:57:10
Gmail - proyecto de resolución 11 acuerdo orden docente.pdf	78 KB	23/04/2024 11:57:10



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



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

Montevideo, 18 de abril de 2024.

Exp. N° 003082-000087-24

La Comisión Académica sugiere otorgar 5 créditos (antecedentes en Exp. N° 003082-000226-23) a aquellos estudiantes que aprobaron el "Seminario Estudios de la aptitud física y la calidad de vida relacionada con la salud", dictado en el marco de la Unidad de Educación Permanente, CENURN Noreste, que se detallan a continuación:

Mauro Zadcovich
Isis García
Iara Guedes
Ruben Dos Santos
Richard Cuesta
Rosa Flores

La estudiante Flavia Barboza ya accedió a la creditización de este curso por expediente N° 003082-000226-23.

Por Comisión Académica

Mag. Líber Benítez

Mag. Cecilia Ruegger

Mag. Mariana Gómez

Mag. José Luis Corbo

Lic. Sofía Caro

Bach. Stefan Blumenfeld



comisionacademicaifef ifef <comisionacademicaifef@gmail.com>

proyecto de resolución 11

comisionacademicaifef ifef <comisionacademicaifef@gmail.com>

19 de abril de 2024, 15:45

Para: José Luis Corbo <joselocorbo@gmail.com>

Hola, José Luis:

Te envío en adjunto el proyecto de resolución de referencia para que respondas a este correo con la frase acuerdo con propuesta, nombre y cédula de identidad, o con la firma en el documento que se adjunta.
Saludos!



Seminario Estudio de la aptitud física y la calidad de vida relacionada con la salud.pdf

142K

23/4/24, 11:55

Gmail - proyecto de resolución 11



comisionacademicaifef isef <comisionacademicaifef@gmail.com>

proyecto de resolución 11

José Luis Corbo <joselocorbo@gmail.com>

19 de abril de 2024, 15:57

Para: comisionacademicaifef isef <comisionacademicaifef@gmail.com>

Acuerdo con la propuesta.
José Luis Corbo
4.049.829-7

[El texto citado está oculto]

	Expediente Nro. 003082-000087-24 Actuación 3	Oficina: SECCIÓN SECRETARÍA A COMISIÓN DIRECTIVA - CENTRO MONTEVIDEO - ISEF Fecha Recibido: 23/04/2024 Estado: Para Actuar
--	---	---

TEXTO