



**Nº de expediente: 003082-000109-24**

**Fecha: 14.05.2024**

**Universidad de la República Uruguay - UDELAR**



**ASUNTO**

PAULA AMARAL LEMOS ESTUDIANTE DE LA LEFOPE PLAN 2014, SOLICITA ADJUDICACIÓN DE CRÉDITOS AL ÁREA DE OPTATIVAS DE SU CARRERA POR EL CURSO “ACTIVIDAD FÍSICA, AMBIENTE CALUROSO Y SALUD EN ESCOLARES” DICTADO POR EDUCACIÓN PERMANENTE DE LA SEDE RIVERA – CENUR NORESTE

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.-

	<b>Expediente Nro. 003082-000109-24</b> <b>Actuación 1</b>	Oficina: SECCIÓN BEDELÍAS - CENTRO UNIVERSITARIO DE RIVERA Fecha Recibido: 14/05/2024 Estado: Cursado
--	---	---

**TEXTO**

Firmado electrónicamente por CARLA JAQUELINE SILVEIRA RODRIGUEZ el 14/05/2024 10:12:53.

<b>Nombre Anexo</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Fecha</b>
1 Cédula de identidad.pdf	217 KB	14/05/2024 10:07:12
2 formulario-adjudicacion-de-creditos.pdf	3483 KB	14/05/2024 10:12:20
3 Certificado Paula Amaral Lemos_eduper 2023.pdf	81 KB	14/05/2024 10:12:20
4 Programa EDUPER2023_AF_AmbienteCaluroso_niños.pdf	344 KB	14/05/2024 10:12:20

**Descripción de Anexos**  
1- CÉDULA DE IDENTIDAD  
2- FORMULARIO DE SOLICITUD  
3- CERTIFICADO DE APROBACIÓN  
4- PROGRAMA DEL CURSO





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

13

Día

5

Mes

2024

Año

Quien suscribe Paula Amaral

C.I. 51598834

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

Licenciatura en Educación Física- Opción prácticas educativas

según el siguiente detalle:

INSTITUTO <input checked="" type="checkbox"/> FACULTAD <input checked="" type="checkbox"/> ESCUELA <input type="checkbox"/> OTROS <input type="checkbox"/>	Unidad Curricular aprobada para Adjudicación
	“Actividad Física, ambientes calurosos y saludos en escolares”

Firma

Paula Amaral

Contrafirma



UNIVERSIDAD  
DE LA REPÚBLICA  
URUGUAY

SECCIÓN BEDELÍA  
ADJUDICACIÓN DE  
CRÉDITOS

**Datos del /la solicitante**

Teléfono \_\_\_\_\_

Celular 093485306 \_\_\_\_\_

Correo Electrónico lemospaula3007@gmail.com \_\_\_\_\_

**Para ser llenado en Bedelía**

Fecha de Recepción del trámite 14/05/2024 \_\_\_\_\_

**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 \_\_\_\_\_



CENUR  
NORESTE



# Certificado

Se certifica que **Paula Amaral Lemos** C.I 5.159.883-4 aprobó con **12** el Curso de Educación Permanente: “**Actividad física, ambiente caluroso y salud en escolares**”. Dicha propuesta hizo parte de la oferta de cursos de Educación Permanente de la Sede Rivera – CENUR Noreste, en el año 2023. Se llevó a cabo durante el mes de setiembre, con una carga horaria total de 24h. Teniendo como Docente responsable al Mag. Enrique Pintos Toledo.

---

Docente Sebastián Güida  
Unidad Educación Permanente – Sede Rivera  
Unidad de Apoyo a la Enseñanza

Unidad de Apoyo a la Enseñanza – Sede Rivera  
Guido Machado Brum 2450 Tel Fax: 4622 6313, int 237  
uae@cur.edu.uy  
Rivera - Uruguay



## **Actividad física, ambientes calurosos y salud en escolares**

### **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.



EDUCACIÓN PERMANENTE  
Universidad de la República

### **Objetivos**

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

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 Académico del Curso (grado 3 responsable):**

Mag. Enrique Pintos Toledo - enrique.pintos@cur.edu.uy (PDU EFISAL – CENUR NORESTE - UDELAR) <sup>1,2,3</sup>.

### **Docentes Responsables**

Esp. César Corvos<sup>1,2</sup>; Mag. Sofia Fernández<sup>1,2,3</sup>; Mag. Enrique Pintos<sup>1,2,3</sup>; Lic. Franco de Souza<sup>1,2</sup>.





EDUCACIÓN PERMANENTE  
Universidad de la República

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

<sup>2</sup>Grupo de Investigación en Análisis del Rendimiento Humano, Rivera, Uruguay.

<sup>3</sup>Polo 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. Clases sincrónicas llevadas a cabo por el equipo docente, asignaciones y propuestas a ser elaboradas por los cursantes.

### Cronograma

Fecha	Hora	Lugar	Módulo	Docente
14/09/2023	10:00 – 12:00	Salón a definir (se solicita que sea en el CAMPUS)	1	<b>Docente</b>
21/09/2023	10:00 – 12:00		1	<b>Docente</b>
28/09/2023	10:00 – 12:00		2	<b>Docente</b>
05/10/2023	10:00 – 12:00		2	<b>Docente</b>
12/10/2023	10:00 – 12:00		3	<b>Docente</b>
19/10/2023	10:00 – 12:00		3	<b>Docente</b>
26/10/2023	10:00 – 12:00		4	<b>Docente</b>
09/11/2023	10:00 – 12:00		5	<b>Presentación propuesta.</b>

### Destinatarios

Podrán asistir licenciados y profesores de educación física, técnicos deportivos, estudiantes universitarios avanzados (con cupos limitados a 30) y 5 cupos para funcionarios UDELAR.



### **Inscripciones**

Formulario Unidad de Apoyo a la Enseñanza (enlace).

### **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.

	<b>Expediente Nro. 003082-000109-24</b> <b>Actuación 2</b>	Oficina: COMISIÓN ACADÉ MICA Fecha Recibido: 14/05/2024 Estado: Cursado
--	---	--

## TEXTO

Se adjunta dictamen de la Comisión Académica de Grado.

Pase a Secretaría de Comisión Directiva para su consideración.

Firmado electrónicamente por SYLVIA FIORELLA ACERENZA PRUNELL el 17/05/2024 16:28:58.

<b>Nombre Anexo</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Fecha</b>
AMARAL, Paula UEP.pdf	205 KB	17/05/2024 16:28:29



Montevideo, 16 de mayo de 2024.

**N° de Exp. 003082-000109-24** Solicitud presentada por la estudiante Paula AMARAL C.I. 5.159.883-4 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:

<b>UEP Cenur Noreste</b>	<b>INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA Licenciatura en Educación Física, Opción Prácticas Educativas Plan 2014</b>
"Actividad física, ambientes calurosos y salud en escolares"	Créditos optativos

**El curso presentado cuenta con certificado de aprobación.**

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

<b>UEP Cenur Noreste</b>	<b>INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA Licenciatura en Educación Física, Opción Prácticas Educativas Plan 2014</b>
"Actividad física, ambientes calurosos y salud en escolares"	3 créditos

Total: 3 créditos optativos

Por Comisión Académica

Lic. Andrés Fígoli

Lic. Paula Eastman

Mag. Mariana Gómez

Lic. Sofía Caro



Handwritten signature of José Luis Corbo in black ink.

---

Mag. José Luis Corbo



Handwritten signature of Stefan Blumenfeld in blue ink.

---

Bach. Stefan Blumenfeld

	<b>Expediente Nro. 003082-000109-24</b> <b>Actuación 3</b>	Oficina: SECCIÓN SECRETARÍA A COMISIÓN DIRECTIVA - CENTRO MONTEVIDEO - ISEF Fecha Recibido: 17/05/2024 Estado: Para Actuar
--	---	---

**TEXTO**