



Ministerio de Cultura y Educación  
Universidad Nacional de San Luis  
Instituto Politécnico y Artístico Universitario  
Departamento: IPAU  
Area: IPAU

(Programa del año 2019)  
(Programa en trámite de aprobación)  
(Presentado el 05/09/2022 12:42:13)

### I - Oferta Académica

Materia	Carrera	Plan	Año	Período
ACTIVIDAD DEPORTIVA EN LA ORGANIZACIÓN Y SALUD.	TEC. UNIV. EN GEST. ORG. DEP	1/18	2019	2° cuatrimestre

### II - Equipo Docente

Docente	Función	Cargo	Dedicación
VEGA, SILVIA ADRIANA	Prof. Responsable	P.Adj Exc	40 Hs
MUÑOZ BALBO, FEDERICO EDGAR	Prof. Colaborador	P.Adj Semi	20 Hs
OLGUIN, PATRICIA TERESA	Prof. Colaborador	P.Tit. Exc	40 Hs

### III - Características del Curso

Credito Horario Semanal				
Teórico/Práctico	Teóricas	Prácticas de Aula	Práct. de lab/ camp/ Resid/ PIP, etc.	Total
90 Hs	Hs	Hs	Hs	6 Hs

Tipificación	Periodo
C - Teoría con prácticas de aula	2° Cuatrimestre

Duración			
Desde	Hasta	Cantidad de Semanas	Cantidad de Horas
05/08/2019	16/11/2019	15	90

### IV - Fundamentación

Para Vivir, desarrollarnos, crecer y realizar nuestras actividades diarias necesitamos de energía. Cada uno de nosotros y en función de múltiples factores demanda diferentes cantidades diarias de energía que obtenemos a partir de los alimentos y sus nutrientes. Es importante saber que el deportista o toda persona que realice algún tipo de actividad recreativa o amateur, gasta una mayor cantidad de energía que un individuo Sedentario; si no cubrimos desde lo nutricional estas demandas, el individuo estará expuesto a: Fatiga, Agotamiento, Deterioro; Enfermedades y Lesiones.- Esta asignatura pretende ser una introducción a la nutrición, deporte y salud. Para ello vamos a conocer los principales grupos de alimentos, sus características y propiedades nutricionales, la alimentación antes, durante y post actividad deportiva; como así también lesiones deportivas sus causas, tratamiento, prevención y su relación con la nutrición; y por último y no menos importante el chequeo médico de todo deportista y su importancia en la Planificación y Gestión de organizaciones deportivas.

### V - Objetivos / Resultados de Aprendizaje

#### Propósitos Generales

- Brindar los conocimientos necesarios para propiciar una correcta alimentación y actividad física como un factor contribuyente a los hábitos saludables y prevención de lesiones.

#### Propósitos Específicos

- Desarrollar una base de conocimientos con análisis crítico sobre los principales temas de la nutrición aplicada al deporte

competitivo o amateur.

- Conocer la importancia del control médico en los deportistas profesionales, amateur desde una mira trans-disciplinaria y su importancia en la planificación de gestión.-
- Entender la interacción de la actividad física y la alimentación en la modificación de la composición corporal (descenso de peso o masa grasa; aumento de peso o masa muscular, entre otros) y en la prevención de enfermedades crónicas (Diabetes, HTA; Sobrepeso, Obesidad, Enfermedades cardio- vasculares, entre otras).

## **VI - Contenidos**

### **UNIDAD 1: Introducción a la actividad física, ejercicio y salud.**

Ejercicio físico y salud: El ejercicio Recomendado. Efectos favorables de la práctica física sobre la salud: Efectos Generales; Efectos en los diversos sistemas corporales. Sobrepeso y Obesidad, patologías Cardiovasculares; Diabetes; Artropatías, Trastornos de la Conducta Alimentaria: 4 Asignatura: “Actividad deportiva en la organización y Salud” Equipo Docente: Esp Silvia A VEGA- Lic Federico MUÑOZ BALBO Alimentación y Ejercicio recomendable para cada una de ellas. Situaciones Fisiológicas especiales y su relación con la Nutrición y Actividad Física: Niños, Adolescentes, Embarazadas, Vejez.

### **UNIDAD 2: Alimentación y nutrición en la actividad física y en el entrenamiento.**

Tipos de Actividades deportivas, relación duración-necesidades nutricionales. Deportes de corta-mediana y larga duración y sus implicancias nutricionales. Deportes individuales y deportes en equipo. Plan alimentario antes-durante y post competencia. Recomendaciones generales.-

### **UNIDAD 3: Lesiones deportivas: causas, prevención y tratamiento.**

Definición de lesiones deportivas; Clasificación de las lesiones; Reconocimiento de una lesión – conformación del equipo médico; Prevención de lesiones deportivas: Prevención general (Factores intrínsecos y factores extrínsecos; Estrategias de intervención en prevención; Objetivos primarios y secundarios), Prevención específica: (Programas especiales de preparación física, La forma física, definición de fuerza, potencia, resistencia muscular y flexibilidad; Preparación general y específica; Activación muscular general y específica del entrenamiento; Concepto de estabilidad y movilidad; Concepto de estabilidad en core, escapula y cintura pélvica, transferencia de la fuerza; Periodización; Modificación de factores extrínsecos). Causas físicas en las lesiones – fuerzas mecánicas actuantes. La alimentación y su rol en la prevención y recuperación de lesiones deportivas.

### **UNIDAD 4: Abordaje y cobertura Médica del deportista.**

La revisión médica del deportista: Un examen esencial. Objetivos principales del examen médico. Pasos del examen médico: Historia clínica; Valoración física (Cardiovascular, musculoesquelética); Evaluación nutricional (Antropometría; Ingesta alimentaria; datos clínicos-físicos y de laboratorio); Estudios específicos. Abordaje transdisciplinario. Cobertura médica. Importancia en la Planificación y Gestión.-

## **VII - Plan de Trabajos Prácticos**

El estudiante deberá cumplimentar una serie de actividades propuestas por el equipo docente.

Las mismas podrán ser: Obligatorias: es decir que el estudiante deberá realizarlas para la aprobación del módulo; estas podrán ser: Cuestionarios, Trabajos Prácticos evaluativos.

Recomendadas: Serán actividades que el equipo docente crea convenientes para enriquecer y afianzar los conocimientos del módulo; las mismas podrán ser: Análisis de textos, videos, actividades en terreno etc.

## **VIII - Regimen de Aprobación**

La evaluación de la asignatura consistirá en: Evaluación Teórica: Los Cuestionario sobre los contenidos abordados en las Unidades específicas para su Aprobación se deberá responder el 60% y para su Promoción el 70% del mismo.-

Evaluación Teórica-Práctica: Los Trabajos Prácticos evaluativos que deberán ser entregado en las fechas pautadas con los profesores responsables. Para Aprobar se requiere el 60% del mismo, y para su Promoción el 70%.-

Las y los estudiantes en condición de Regulares deberán rendir un examen final, en los turnos de fijados en el Calendario Académico que anualmente aprueba el Consejo Superior de la UNSL.

Sobre el examen final: El examen final será presencial mediado por tecnología, individual y oral. De carácter

teórico-práctico. Se evalúan los temas estudiados en las cuatro Unidades, con preguntas de desarrollo y análisis de casos. Para la preparación del examen deberá estudiar todos los temas desarrollados en cada Unidad y las lecturas de ampliación y profundización.

El examen final se aprueba con 4 (cuatro)

### **IX - Bibliografía Básica**

- [1] 1. Giannini Fernando A; Vega Silvia A. (2014) Nutrición aplicada al deporte. “Aportes teóricos y prácticos desde el conocimiento y la experiencia”. Nueva Editorial Universitaria.
- [2] 2. Onzari Marcia (2011) Alimentación y Deporte. “Guía Práctica”. Editorial el Ateneo
- [3] 3. Barbany Joan R (2012) Alimentación para el deporte y la salud.. Editorial Paidotribo.
- [4] 4. Saporiti, Adriana. (2008) Deporte, competencia y nutrición adecuada. Editorial Gezeta.
- [5] 5. Sandoval Pancorbo Armando E. (2012) Medicina y Ciencias del Deporte y la Actividad Física. Editorial Oceano-Ergon
- [6] 6. Miralles Marrero, Rodrigo. (2000) Biomecánica Clínica del Aparato Locomotor. Editorial Masson
- [7] 7. Pfeiffer, Ronald P. (2007) Las Lesiones Deportivas. Editorial Paidotribo.

### **X - Bibliografía Complementaria**

- [1] No se consigna.

### **XI - Resumen de Objetivos**

- Brindar los conocimientos necesarios para propiciar una correcta alimentación y actividad física como un factor contribuyente a los hábitos saludables y prevención de lesiones.

### **XII - Resumen del Programa**

UNIDAD 1: Introducción a la actividad física, ejercicio y salud.

UNIDAD 2: Alimentación y nutrición en la actividad física y en el entrenamiento.

UNIDAD 3: Lesiones deportivas: causas, prevención y tratamiento.

UNIDAD 4: Abordaje y cobertura Médica del deportista.

### **XIII - Imprevistos**

Se realizarán los ajustes necesarios ante las eventualidades que surjan, continuando con el normal desarrollo del programa.

### **XIV - Otros**

<b>ELEVACIÓN y APROBACIÓN DE ESTE PROGRAMA</b>	
	<b>Profesor Responsable</b>
Firma:	
Aclaración:	
Fecha:	