



RESOLUCIÓN N° 390 15

Universidad Nacional de Salta
Sede Orán
Alvarado N° 751
Telefax 03878-421388

San Ramón de la Nueva Orán, 10 SEP 2015

Expediente N° SO-19.298/15. -

VISTO:

La presentación realizada por la Prof. Celia Villagra, con relación al Curso Nutrición y Suplementación Deportiva. Actividad Física y Salud: Obesidad y Ejercicio; y

CONSIDERANDO:

Que, la implementación de esta jornada tiene como uno de los objetivos el de fomentar la reflexión sobre la importancia de la actividad física y deportiva y la necesidad de elegir alimentos saludables.

Que, fue aprobado por la Comisión de Docencia del Consejo Asesor de la Sede Orán, siendo necesario elaborar el correspondiente acto administrativo; y

POR ELLO:

*LA DIRECTORA DE LA SEDE ORAN
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SALTA
R E S U E L V E*

ARTICULO 1º: Aprobar la realización del Curso: Actividad Física y Salud: Obesidad y Ejercicio. Nutrición y Suplementación Deportiva., presentado por la Prof. Celia Villagra, a desarrollarse en la forma que se explicita a continuación:

OBJETIVOS.

- Fomentar la reflexión sobre la importancia de la actividad física y deportiva y la necesidad de elegir alimentos saludables.-
- Contribuir al análisis sobre la relación de una alimentación equilibrada, la actividad física y el rendimiento físico del deportista.

CONTENIDOS:

Actividad Física y Salud: Estrategias nutricionales y ejercicio. Impacto del ejercicio sobre el sistema endocrino en la prevención o la atención de patologías metabólicas. Control nutricional antes, durante y después del ejercicio.-

Obesidad y Ejercicio: Sarcopenia, obesidad sarcopénica y obesidad visceral sarcopénica. Su fisiopatología y el abordaje para el ejercicio. Los conocimientos más recientes en el abordaje por el ejercicio del sujeto con sobrepeso/obesidad. Los métodos de entrenamiento específicos no convencionales para el abordaje de la obesidad.

Alimentación y Rendimiento Deportivo: Nutrición cultural vs Nutrición Deportiva. Diferencias e impacto sobre la performance. Índice glucémico, carga glucémica e índice insulínico de los alimentos. Su importancia en el rendimiento físico-deportivo. Proteínas y aminoácidos en la actividad física. Concepto de "Nutrient Timing". La suplementación anabólica, la suplementación catabólica y la suplementación anticatabólica.





Universidad Nacional de Salta
Sede Orán
Alvarado N° 751
Telefax 03878-421388

Expediente N° SO-19.298/15. -

DESTINATARIOS.

- Profesores de Educación Física. Docentes. Estudiantes. Profesionales de la salud (nutricionistas, médicos). Instructores y asistentes de gimnasios.

DISTRIBUCIÓN HORARIA.

- Modalidad: Semipresencial.
- Horas: 22 (veintidós).-
- Días: 18 y 19 de septiembre de 2015 de 08:00 a 13:00 y de 15:00 a 21:00 horas.-
- Tutoría Virtual: 8 (ocho) horas.-
- Trabajo Integrador: 10 (diez) horas.-
- Cantidad de Horas: 40 (cuarenta) horas reloj.-

SISTEMA DE EVALUACIÓN.

- Certificación de Asistencia: 90 % de la carga horaria del curso.
- Certificado de aprobación: aprobar el trabajo integrador.

LUGAR DE REALIZACIÓN: Sede Orán de la Universidad Nacional de Salta.-

CUPO: Sin cupo.-

DIRECTOR Y DOCENTE DEL CURSO.

- Dr. Jorge Luis Roig.

COORDINADORES DEL CURSO.

- Prof. Celia Villagra.
- Prof. Alberto Lizondo

CERTIFICACIÓN.

La certificación para los capacitadores y participantes estará a cargo de la Sede Orán de la UNSa.

EROGACIÓN.

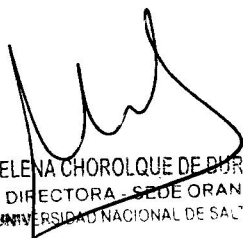
A cargo del gimnasio Lito Gyms y Municipalidad de la ciudad de Orán.

ARTICULO 2º: Elevar copia de la presente resolución a Secretaría de Extensión Universitaria, Secretaría de Sede Orán, Consejo Asesor y cursar copia a los interesados para conocimientos y efectos.

hc


Lic. PEDRO E. RUEDA
SECRETARIO SEDE ORAN
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SALTA




Lic. ELENA CHOROLQUE DE DURAN
DIRECTORA - SEDE ORAN
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SALTA