

TITULO DEL CURSO:	ACTIVIDAD FISICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA
DEPARTAMENTO:	TECNOLOGÍA PROCESOS BIOLÓGICOS BIOQUÍMICOS
ASIGNATURA	ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA
CÓDIGO:	pbb413
HORAS/Semana	T:3 MIERCOLES:
AÑO	2012

JUSTIFICACION

El hombre, en su transcurrir histórico, ha logrado avances en todos los campos del conocimiento, que vistos en perspectiva, nadie los hubiera podido imaginar. En el área de la salud, específicamente, derrotó la mayoría de las enfermedades que aterrorizaron a nuestros antepasados: tuberculosis, neumonía y polio, por citar las infecciosas. Por otro lado, los avances quirúrgicos parecen dignos de la imaginación de Julio Verne, transplantes de corazón, de hígado, prótesis para reemplazar caderas ó rodillas, y pare Ud. de contar.

Si hace 100 años, hubieran interrogado al mejor de los adivinos sobre las principales causas de muerte en el Siglo XXI; y este al responder hubiera mencionado que serían enfermedades no infecciosas, crónicas, y fácilmente prevenibles, con una cantidad moderada de actividad física, seguramente, el hipotético adivino, hubiera terminado sus días en las hogueras de la inquisición.

La importancia de este curso radica en tratar de comprender las razones por las cuales un importante número de personas no se ejercitan lo suficiente, una vez comprendido el porqué del sedentarismo de estas personas, tratar de sugerir algunas soluciones.

RESUMEN: Este curso analiza el impacto de la actividad física sobre el bienestar del individuo y la sociedad, y a través de las evidencias científicas y la reflexión, el alumno será concientizado sobre el papel activo que debe desempeñar en la búsqueda y mantenimiento de su salud.

OBJETIVO GENERAL

Conocer la importancia de la actividad física regular en la prevención de las principales causas de muerte que aquejan nuestra sociedad, analizando las razones por las cuales un importante segmento de la sociedad no se ejercita lo suficiente, y elaborar algunas recomendaciones para tener una sociedad con un estilo de vida más activo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 1) Conocer la evolución histórica de la actividad física en los seres humanos y recomendaciones actuales sobre la cantidad necesaria para lograr la salud.
- 2) Manejar los conceptos básicos entorno a la actividad física, la salud y el bienestar.
- 3) Determinar cuales son las evidencias científicas que existen entre un estilo de vida activo y una mejor calidad de vida.
- 4) Analizar las razones por las cuales los miembros de la comunidad USB, se ejercitan si ó no y por qué.
- 5) Estimular al estudiante para que actúe como agente multiplicador del número de miembros de la comunidad con un estilo de vida activo.

UNIDAD I

1. La actividad física en las sociedades humanas

CONTENIDO

- 1.1- Evolución histórica de la actividad física, científicos pioneros en su estudio.
- 1.2- Conocimientos básicos sobre ejercicio, actividad y aptitud física.
- 1.3- Recomendaciones del Colegio Americano de Medicina del Deporte sobre la cantidad de ejercicio necesario para adquirir y mantener una buena aptitud física.

UNIDAD II

2.- Actividad física y nutrición como parte de un estilo de vida saludable.

CONTENIDO

- 2.1 - Estudiar y analizar la incidencia de las enfermedades crónicas no transmisibles en las sociedades actuales.
- 2.2 - Analizar los estilos de vida contemporáneos en Venezuela y el mundo.
- 2.3 - Analizar las evidencias científicas que demuestran el vínculo entre actividad física y salud.
- 2.4 - Estudiar los aspectos básicos de la nutrición para mantener un estilo de vida saludable.
- 2.5 – Aprender a calcular las necesidades energéticas individuales.
- 2.6 – Manejar el etiquetado nutricional.

UNIDAD III

3.- Actividad física y ejercicio en la USB

CONTENIDO

2.1- Analizar la forma de determinar la cantidad de actividad física por parte de los autores estudiados.

2.2- Indagar sobre los conocimientos, en cuanto a la cantidad de ejercicios necesarios para mantener y mejorar la salud.

2.3- Determinar los hábitos alimentarios y de ejercicios de miembros de la comunidad USBista .

UNIDAD IV

4.- Análisis del estilo de vida de la comunidad

CONTENIDO

4.1- Estudiar las conductas y actitudes de los miembros de la USB, con respecto al ejercicio.

4.2- Elaborar conclusiones y recomendaciones para que los miembros de la USB tengan un estilo de vida saludable.

Descripción del curso: Es un curso electivo, dentro de los Estudios Generales, con tres (3) horas semanales y tres (3) unidades de créditos.

Estrategias Metodológicas

- Dinámica de grupos
- Exposiciones y Disertaciones
- Películas en video
- Tareas Prácticas
- Debates y Discusiones sobre textos y teorías
- Estudios de casos
- Registro y control personal de cada estudiante
- Trabajo Final

Evaluación: Es un proceso continuo, progresivo y cooperativo de alcance integral, donde se considerará:

1.- Pruebas parciales escritas en dos (2) oportunidades a lo largo del trimestre. (20% c/u)

2.- Prueba corta lectura seleccionada.(5%)

4.- Asistencia a la Práctica y elaboración de Informe Act F (20 %)

5.- Exposición: Suplementos nutricionales para la disminución e incremento del peso corporal (10%)

6.- Exposición sobre suplementos nutricionales (15%)

7.- Trabajo final, donde los alumnos en base a los conocimientos adquiridos realizaran una herramienta educativa práctica, para lograr incrementar el nivel de actividad física en la USB o mejorar los hábitos alimentarios(20 %)

BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA

American College of Sports Medicine (2000). *Manual de Consulta para el control y la prescripción del ejercicio*. Editorial Paidotribo, Barcelona, España.

Benardot, D. (2000). *Nutrition for serious athletes*. Human Kinetics, Champaign, IL.

Golding, L., A., (2000) (edit.). *YMCA Fitness testing and assessment manual*. Human Kinetics, Champaign, IL, Fourth Edition.

Hoeger, W.K. y S.A. Hoeger (2002). *Principles and labs for fitness and wellness*. Sixth Edition. Wadsworth Group.

Howley, E.T. y B.D. Franks (1997). *Health Fitness Instructo `s Handbook*. Third Edition, Human Kinetics, Champaign,IL, USA

McArdle, W., D., Katch, F. y Katch, V. (1996). *Exercise Physiology: energy, nutrition, and human performance*. Williams & Wilkins, Baltimore, USA.

Wilmore, J.H. y D.L. Costil. *Fisiología del Esfuerzo y del Deporte*. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.

Publicaciones periódicas de Consulta

<http://jap.physiology.org>

www.ais.org.au/nutrition

<http://bjsm.bmjjournal.com>

www.gssiweb.org

www.pulevasalud.com

www.acsm.org

www.pulevasalud.com