

S A L U D C A R D I O V A S C U L A R Y E J E R C I C I O F I S I C O .

| | |
|-----------------------|--|
| Objetivos: | <ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar conocimientos básicos sobre factores de riesgo y prevención de enfermedades cardiovasculares. • Concienciar del riesgo que el sedentarismo y la inadecuada alimentación suponen para nuestra salud y calidad de vida. • Conocer los beneficios que el ejercicio físico realizado de forma adecuada aporta sobre nuestro sistema cardiovascular. • Comprobar la mejora de nuestra salud tras realizar ejercicio físico de forma sistemática a lo largo de 6 semanas. |
| Destinatarios: | <p>Dirigido a todo el PAS.</p> <p>Número máximo de personas por grupo: 10 personas.</p> |
| Duración: | <p>30 horas.</p> <p>1ª. ed.: 12 de mayo al 12 de junio de 2008</p> <p>2ª. ed.: octubre y noviembre de 2008.</p> |
| Profesorado: | <p>Un médico cardiólogo, un endocrino-nutricionista y 2 monitores internos de la Universidad de Zaragoza: Sr. D. Diego Alvarez Belenchón y Sr. D. José Carlos Pardos Soria.</p> |
| Certificado: | <p>Se otorgará a los participantes Certificado de Asistencia y Aprovechamiento, siendo requisito necesario para obtenerlo la asistencia a clase durante al menos el 90% del horario lectivo y la superación de las pruebas de evaluación de conocimientos que se realicen en el curso.</p> |
| Contenidos: | <ol style="list-style-type: none"> 1.- Charla sobre salud cardiovascular. (2 horas) <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Corazón y salud. 1.2. Enfermedades cardiovasculares. 1.3. Factores de riesgo. 1.4. Prevención y salud cardiovascular. 2.- Charla sobre alimentación saludable. (2 horas) <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Nutrientes principales. 2.2. Alimentación y salud cardiovascular. 2.3. Recomendaciones dietéticas y raciones alimentarias recomendadas en la dieta equilibrada. 2.4. Hábitos alimentarios. 3.- Actividad física y salud cardiovascular. (18 horas) <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Beneficios del ejercicio físico sobre la salud cardiovascular. 3.2. Respuesta cardiovascular al ejercicio físico 3.3. Cualidades físicas básicas. 3.4. Práctica de actividades físicas aeróbicas adaptadas individualmente. <ol style="list-style-type: none"> 3.4.1. Bicicleta estática. 3.4.2. Circuitos aeróbicos. 3.4.3. Caminar y/o correr. 3.5. Cálculo de gasto energético individual de actividad física. 3.6. Elaboración de planes individuales aeróbicos. 4.- Actividades acuáticas y salud cardiovascular. (8 horas) <ol style="list-style-type: none"> 4.1. Beneficios de las actividades acuáticas. 4.2. Práctica de actividades acuáticas aeróbicas adaptadas al nivel individual <ol style="list-style-type: none"> 4.2.1. Ejercicios aeróbicos en agua. 4.2.2. Natación (ritmo individualizado). |

SALUD CARDIOVASCULAR Y EJERCICIO FISICO.

