

Curso: Tu Corazón en Acción

**"IMPORTANCIA
DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA PARA LA
SALUD"**



Programa Institucional de
**BIENESTAR
FÍSICO**



¡CONTÁCTANOS!

✉ bienestar.fisico@correo.buap.mx

🌐 <https://www.facebook.com/CGAUBUAP>

📍 Torre de Gestión Académica y Servicios Administrativos
Piso 12, Av. Central Ciudad Universitaria,
Blvd. Capitán Carlos Camacho Espiritu.

🏠 <https://www.cgu.buap.mx/>



PROPÓSITO:

El personal universitario desarrollará conocimientos básicos relativos al funcionamiento del cuerpo humano, así como de la valoración sistemática de indicadores elementales del cuidado de la salud, para la mejora de los estilos de vida asociados a la cultura de la actividad física.

DURACIÓN:

6 horas en total, distribuidas en 2 horas por módulo.



★ CONOCIMIENTOS PRÁCTICOS:

Los participantes aprenderán a cuidar su salud cardiaca y a realizar actividad física de manera efectiva.

BENEFICIOS DEL CURSO

★ EVALUACIÓN PERSONALIZADA:

Cada participante recibirá un informe detallado sobre su salud, que puede ser útil para mejorar sus hábitos de vida.



CONSTANCIA DE PARTICIPACIÓN: ★

Para su obtención se deberá acreditar la asistencia, cumplir con las actividades indicadas y obtener una calificación mínima aprobatoria de 8 puntos en cada evaluación por modulo. La constancia cuenta con valor para programas de estímulos (PEDCA Y PEPC), que se enviará en formato digital cinco días hábiles después de completar el curso.

Requisitos para Participantes:

Para participar, se recomienda:

- Preferente ropa y calzado deportivo.
- Sin ingesta de alimentos en los 30 minutos previos a las pruebas.
- Quitarse calzado y calcetas / tines / medias.
- No tener contraindicaciones médicas para la evaluación y práctica de la actividad física.
- No estar en estado de gravidez (debido a la medición a través del método de impedancia bioeléctrica).
- No tener marcapasos (debido a la medición a través del método de impedancia bioeléctrica).
- No ser deportista con práctica de 4 o más días a la semana ya que la prescripción del ejercicio está orientado a población en general.



MÓDULOS DEL CURSO

02. Evaluación de tu Estado de Salud: Prueba Ruffier Dickson.

01. Latidos saludables, frecuencia cardiaca y bienestar físico.

03. Control Integral: Optimiza tu actividad física comprendiendo tu IMC y Porcentaje de Grasa.

MÓDULO 1

Propósito:

- Que el personal aprenda la importancia del monitoreo de la frecuencia cardiaca antes, durante y después de la actividad física para la salud.

Contenido:

- Frecuencia cardiaca, tipos y su importancia en la práctica de la actividad física.
- Zona de trabajo adecuado para el bienestar físico a través de la determinación del porcentaje de frecuencia cardiaca durante la actividad física.
- Técnica para la toma de la frecuencia cardiaca en reposo de forma indirecta a nivel carótida.
- Actividad práctica: Determinación de la frecuencia cardiaca de tipo individual y grupal.
- Evaluación de la frecuencia cardiaca en reposo, frecuencia máxima, frecuencia de reserva y de trabajo al 60% y 70% a través del sistema electrónico del PIBF.
- Actividad práctica orientada al incremento acorde a la frecuencia cardiaca de trabajo.

Entregable:

- “Formato de evaluación individualizada” de la frecuencia cardiaca en reposo, frecuencia de máxima, frecuencia de reserva y de trabajo al 60% y 70%, a través de código QR generado por el sistema electrónico del PIBF.

MÓDULO 2

Propósito:

Que el personal universitario conozca a través del test Ruffier-Dickson el tipo de respuesta que tiene su corazón a partir de un esfuerzo físico determinado.

Contenido:

- Corazón y su relación con la actividad física.
- Índice de recuperación de la frecuencia cardiaca.
- Respiración como técnica para recuperación cardiaca.
- Actividad práctica: HeartMath Respiración por coherencia cardiaca.
- Valoración de la respuesta cardiaca a través del test Ruffier-Dickson y del sistema electrónico del PIBF.
- Importancia de mantener saludable el corazón.

Entregable:

“Formato de evaluación individualizada” del estado de salud cardiaca a través de código QR generado por el sistema electrónico del PIBF.

MÓDULO 3



Propósito:

Que el personal integre a su estilo de vida una cultura de valoración sistemática del IMC y Porcentaje de Grasa para la adecuada prescripción de la actividad física para la salud.



Contenido:

- Definición y clasificación del Índice de Masa Corporal y Porcentaje de Grasa.
- Su importancia en la salud.
- Datos estadísticos en la población mexicana.
- Actividad práctica: Valoración individualizada del IMC y Porcentaje de Grasa a través de impedancia bioeléctrica y sistema electrónico PIBF.
- Beneficios de la práctica de la actividad física sistemática.
- Indicadores de esfuerzo percibido e intensidad para la práctica de la actividad física.
- Prescripción de la actividad física acorde a valoración a través del sistema electrónico PIBF.



Entregable:

“Formato de evaluación individualizada” del IMC, Porcentaje de Grasa Corporal y Prescripción de la actividad física acorde a su valoración, a través de código QR generado por el sistema electrónico del PIBF.

