



**PROGRAMA DEL CURSO TALLER:  
PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO EN ETAPAS DE LA VIDA Y ENFERMEDADES CRÓNICAS NO  
TRANSMISIBLES**

**Ponente de Lima: Nut. Deborah Vigo Castañeda**

<b>Hora</b>	<b>Día Presencial: Sábado 08/04/2017</b>
8:00 am - 8:15 am	Registro de participantes
8:15 am - 9:00 am	Fisiología del ejercicio
9:00 am - 9:45 am	
9:45 am -10:30 am	Actividad física: conceptos, diferencias e investigaciones.
10:30 am -10:45 am	Refrigerio - receso
10:45 am -11:30 am	Factores en la adherencia de la actividad física y salud.
11:30 am -12:15 m	Estilos de vida y actividad física. Vinculación con el concepto de calidad de vida. Recomendaciones y pautas para la actividad física saludable en función de los grupos de población.
12:15 m -13:00 pm	
	Receso - almuerzo
15:00 pm - 15:45 pm	Salud y efectos beneficiosos en las etapas de vida. Actividad física en la niñez, adolescencia, adultez, embarazo, adulto mayor. Taller
15:45 pm - 16:30 pm	
16:30 pm - 17:15 pm	Salud y efectos beneficiosos en enfermedades crónicas. Actividad física en diabetes, obesidad, síndrome metabólico. Taller
17:15 pm - 17:30 pm	Refrigerio - receso
17:30 pm - 18:15 pm	Actividad física en enfermedades cardiovasculares, cáncer y salud ósea/muscular. Taller
18:15 pm - 19:00 pm	Relación de la Actividad física y la salud mental. Efectos de la depresión e importancia del ejercicio físico. Efecto del ejercicio sobre el sueño. Taller
19:00 pm - 19:45 pm	
19:45 pm - 20:00 pm	Examen
<b>Aula Virtual: <a href="http://sisanas.com.pe/cursos/">http://sisanas.com.pe/cursos/</a> Domingo 09/04/2017 de 9am a 8 pm</b>	
Trabajo aplicativo: Fisiología del ejercicio	
Trabajo aplicativo: Prescripción del Ejercicio	
Trabajo aplicativo: Ejercicio Físico y Salud en Poblaciones	
Revisión de Bibliografía	