



Instituto Superior de Educación Física Nº 27 "César Vásquez"

Programa de Examen Final
Vigencia: Diciembre 2022-Agosto 2023

Espacio: F.A.F. II

Subespacio: Educación Sanitaria

Cursos: 2^{do} año – Divisiones: A – B – C – D – E – F – G – H – I – J - K - L

Docentes: Buthet, Angelina – Gontero, Romina - Salinas Laura

UNIDAD DIDÁCTICA Nº1: *Nutrición para la salud y la actividad física:*

Nutrición: concepto. Funciones que la integran. Alimentación. Metabolismo. Excreción. Principios alimenticios: concepto y funciones en el organismo. Hidratos de carbono. Lípidos. Proteínas. Vitaminas liposolubles.

Hidratación: equilibrio hídrico. Hidratación del deportista. Regulación de la temperatura corporal. Vías de conducción del calor.

Tejido adiposo: Clasificación y función del mismo. Su relación con el riesgo cardiovascular y con las diferentes etapas de la vida.

Sistemas encargados de la nutrición: digestivo, respiratorio, circulatorio y excretor.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº2: *Educación para la salud:*

El profesor de Educación Física y la educación para la salud. Salud – enfermedad. Concepto actual. Necesidades básicas del hombre: vitales y no vitales. Su relación con los estados de salud y enfermedad. Tríada: noxa – huésped – ambiente. Barreras orgánicas defensivas. Inmunidad. Acciones de salud: promoción, prevención, recuperación y rehabilitación.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº3: *Primeros Auxilios:*

Primeros auxilios: generalidades. Evaluación de la escena. Evaluación de la víctima.

Paro cardíaco: R.C.P.: Lactantes, niños y adultos. Obstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño: Maniobra de Heimlich.

Heridas: tipos.

Hemorragias: clasificación. Métodos de compresión.

Lesiones del aparato locomotor: luxaciones, esguinces, entorsis, fracturas, desgarros.

CRITERIO DE EVALUACIÓN: escrito, individual.

Se evaluarán los contenidos detallados en el programa de examen final. Se exigirá un 60% de respuestas correctas (nota: 6) para la aprobación de alumnos regulares, semipresenciales y libres.

BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA:

- CUNIGLIO, F Y otros. 2000. Educación para la salud. Bs. As. Ed. Santillana.
- FLEGEL, M. 1999. Procedimientos de urgencia en la práctica deportiva. España. Ed. Paidotribo.
- GONZÁLEZ GALLEGUO, J. 1997. Fisiología de la actividad física y del deporte. México. Ed. Mc.Graw. Hill
- LÓPEZ CHICHARRO, J. FERNANDEZ VAQUERO, 3ª Ed. 2008. Fisiología del Ejercicio. España Ed. Médica Panamericana.
- MELLON, M. 2000. Secretos de la medicina del deporte. México. Ed. Interamericana.
- MILANO, M – MENÉNDEZ, G. 2000- Manual De Farmacología del Dopng. Bs.As. Talleres gráficas Alfa Beta S.A.
- MINUCHIN, Patricia. 2003- Manual de Nutrición aplicada al deporte. BS.As. Ed. GEKA Universidad Abierta Interamericana.
- NEIRA, j- bosque, L y otros. 2000 – Manual de Socorrismo Básico para escuelas. BS.AS. Sociedad Argentina de Terapia Intensiva. Ministerio de Cultura y Educación de la Nación.
- SOSA, L. 1999. Recopilación bibliográfica de autores especializados. Escuela de Guardavidas.Santa Fe.
- SOUCAR, Thierry. 2001- La guía de nuevos estimulantes. Barcelona. Ed. Paidotribo.
- WILLMORE – COSTILL. 6ª Ed. 2007. Fisiología del esfuerzo y del deporte. España. Ed. Paidotribo.
- Obesidad: saberes y conflictos. Un tratado de obesidad. Jorge Braguinsky. 2007.
- Forest C, Joffin N, Jaubert A, Noirez P. What induces watts in WAT?.Adipocyte. 2016;5(2):136-152.
- Holloway B. R., Howe R., Rao B. S., Stribling D. (1992). ICI D7114: a novel selective adrenoceptor agonist of brown fat and thermogenesis. Am. J. Clin. Nutr.55, 262S–264S.
- Xu, X., Ying, Z., Cai, M., Xu, Z., Li, Y., Jiang, S. Y., ...&Rajagopalan, S. (2011). Exercise ameliorates high-fat diet-induced metabolic and vascular dysfunction, and increases adipocyte progenitor cell population in brown adipose tissue. American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology, 300(5), R1115-R1125.
- Himms-Hagen J., Cui J., Danforth E., Jr., Taatjes D. J., Lang S. S., Waters B. L., Claus T. H. (1994). Effect of CL-316243, a thermogenic beta 3-agonist, on energy balance and brown and white adipose tissues in rats.Am. J. Physiol. 266, R1371–R1382.
- Jeanson, Y., Carrière, A., &Casteilla, L. (2015). A new role for browning as a redox and stress adaptive mechanism?.Frontiers in endocrinology, 6.
- Revista colombiana de Diabetes, Endocrinología y Metabolismo. La activación inmune del tejido pardo y sus efectos sobre la obesidad. Volumen 4, número 4. Noviembre 2017.
- Björntorp P: Morphological classifications of obesity: what they tell us, what they don't. Int. J. Obesity. 1984; 8.
- Perfil fisiológico de la leptina. Julio César Sánchez. M.D. M., Sc., Ph. D. Vol. 36. N° 1, 2005.
- Leptina y reproducción. StergiosMoschos, Jean L. Chan, Christos S. Mantzoros: Fertility and Sterility 2002; 77 (3): 433-43
- Adipocinas, tejido adiposo y su relación con células del sistema inmune. Fausto Sánchez-Muñoz,a,b* Rebeca García-Macedo,a. Francisco Alarcón-Aguilar,b y Miguel Cruza. 2005
- APUNTES DE LA CÁTEDRA

-MANUAL DE PRIMEROS AUXILIOS Y PREVENCIÓN DE LESIONES. Dirección Nacional de Emergencias Sanitarias. Ministerio de Salud de la Nación. Actualización 2016.
- Principios de anatomía y fisiología, 11va Edición – Tortora y Bryan Derrickson. Editorial Medica Panamericana. 2010

Buthet, Angelina

Gontero, Romina

Salinas, Laura