Destinatarios:
Médicos, enfermeros, fisioterapeutas, deportistas profesionales y amater, preparadores físicos y otras personas relacionadas e interesadas en la materia.

Organiza:
- Instituto de Estudios de Ciencias de la Salud de Castilla y León (IECSCYL).
- Centro de Estudios Olímpicos Soria. UVa.

Coordina:
- Alfredo Córdova Martínez.
Catedrático de Fisiología (Universidad de Valladolid).
Especialista en Medicina de la Actividad Física y el Deporte.

Duración
40 horas lectivas entre lecciones, evaluaciones y tutorías.

Fechas
Del 1 de Abril al 15 de Mayo de 2016.

Formato
Online. Clases mediante aula virtual.
https://www.iecscyl.com/aulas

Plazas
Limitadas a 50 plazas.

Inscripción:
Exclusivamente On-line a través web:

INSCRIPCIÓN ONLINE
www.iecscyl.com

Secretaría e información en:
Instituto de Estudios de Ciencias de la Salud de Castilla y León (IECSCYL).
Parque de Santa Clara, s/n. 42002 - Soria
Teléfono: 975 23 26 77 - Fax: 975 23 32 27
Web: www.iecscyl.com
Email: informacion@iecscyl.com

Formato: **Online - Aulas Virtuales del IECSCYL**

Fechas: **Del 1 de Abril al 15 de Mayo de 2016**

Instituto de Estudios de Ciencias de la Salud de Castilla y León

Centro de Estudios Olímpicos Soria

Universidad de Valladolid

www.iecscyl.com

PROGRAMA

Tema 1. Respuesta al Estrés por el Ejercicio

Tema 2. Fatiga Muscular

Tema 3. Inflamación y Daño Muscular Ayudas Nutricionales

Tema 4. Valoración Fisiológica y Psicológica de la Fatiga

OBJETIVOS

La fatiga muscular, es uno de los principales temas investigados dentro del área de fisiología del ejercicio. La fatiga es la "sensación de cansancio o agotamiento que se produce después de realizar un ejercicio físico".

Se han sugerido muchas causas de la fatiga muscular, unas por defectos y otras por exceso. Entre ellas destacan las alteraciones del pH, de la temperatura, disminución del flujo sanguíneo, la acumulación de productos del metabolismo celular, alteraciones hidroelectrolíticas, vaciamientos de los depósitos de sustratos, la deshidratación, estrés oxidativo, etc.

Así mismo, la fatiga muscular, va a depender del tipo, duración e intensidad del ejercicio, del tipo de fibra muscular reclutada, del nivel de entrenamiento del sujeto y de las condiciones ambientales de realización del ejercicio.

En este curso tratamos de explicar los aspectos relacionados con la fatiga y su valoración, con el fin de poder afrontar de la forma más eficaz las medidas oportunas para la prevención y tratamiento de la fatiga muscular.

PROFESORADO

Prof. D. ALFREDO CÓRDOVA MARTÍNEZ
Catedrático de Fisiología.
Campus Universitario de Soria.
Universidad de Valladolid.

DESARROLLO EL CURSO

El curso online se desarrollará en las Aulas Virtuales del IECSCYL:
www.iecscy.com/aulas

El alumno dispondrá por cada uno de los temas de una presentación donde se expondrá el contenido del mismo, un resumen de los puntos más importantes del tema, una serie de documentos como literatura recomendada para su estudio y lectura, y unas preguntas tipo test para que el estudiante pueda autoevaluar los conocimientos adquiridos.

Como apoyo al alumno, y a modo de tutoría, el aula virtual incluye un foro de discusión en el alumno puede plantear sus dudas al profesor y éste responderlas por el mismo medio, quedando disponibles para otros alumnos que hayan podido tener las mismas cuestiones, incluso participar directamente haciendo su propio comentario.

El alumno puede llevar su propio ritmo de estudio, pero dado que la duración del curso es de mes y medio se recomienda completar cada tema en semana y media más o menos.