



# CARDIOFITNESS

## DEPORTE, NUTRICIÓN & SALUD

### PROGRAMA ACADÉMICO: Lo esencial en Fisiología del Ejercicio

#### **Bioquímica Nutricional de la energía (Modulo 1)**

- Sistemas energéticos.
- Capacidad aeróbica
- Consumo máximo de oxígeno
- Cociente respiratorio
- Recuperación

#### **Adaptaciones fisiológicas al ejercicio (Modulo 2)**

- Adaptaciones musculares
- Cambios en las enzimas oxidativas
- Cambios en la sensibilidad hormonal
- Modificaciones mitocondriales y de la tasa de mioglobina
- Adaptaciones cardiovasculares a la carga del ejercicio

#### **Factores que influyen en la utilización de los sustratos (Modulo 3)**

- Concepto de Intensidad, duración, tipo de ejercicio, alimentación, nivel de entrenamiento, enfermedades coexistentes, variables genéticas, factores ambientales.
- Concepto ligado a la carga del entrenamiento

#### **Bases de la actividad física (Modulo 4)**

- Capacidades físicas y entrenamiento de dichas capacidades
- Conceptos básicos de actividad física
- Tipos de capacidades físicas
- Componentes de la carga de trabajo
- Entrenamiento deportivo de las capacidades físicas y su metodología
- Síndrome de adaptación general