

Escuela Universitaria de Educación Física



Tec. en Actividad Física y Fitness

 UCASAL

DESCRIPCIÓN: La carrera de Actividad Física y Fitness se centra en la promoción de un estilo de vida saludable a través del ejercicio y la actividad física. Los profesionales en este campo se forman en áreas como la anatomía, la fisiología del ejercicio, la nutrición, la psicología del deporte y la planificación de programas de entrenamiento. Los graduados pueden trabajar en una variedad de entornos, como gimnasios, centros de salud, escuelas, clubes deportivos y en la organización de eventos deportivos.

CARRERA	Tecnicatura Universitaria en Actividad Física y Fitness
CARGA HORARIA	1.665 horas
DURACIÓN	2 años
MODALIDAD	Presencial

1- PERFIL DEL EGRESADO

El graduado de la carrera puede ejercer su profesión en distintos ámbitos, desarrollando los siguientes conocimientos:

- Técnicas de gestión adaptadas a las actividades del fitness.
- Conocimientos sobre la diversidad de poblaciones y niveles.
- Saberes relacionados con el campo musical y su proceso.
- Conocimientos anatómicos y fisiológicos relacionados a la actividad física.
- Saberes relacionados a la comunicación con el medio.
- Conocer aspectos relacionados a la ética y los valores humanos en la actuación profesional.

Estará capacitado para:

- Elaborar programas de entrenamiento individualizados y sistemáticos de actividad física para mejorar, mantener y recuperar la salud y la condición física saludable (fitness), en función de las necesidades del alumno.
- Dominar de forma exhaustiva el manejo de las máquinas y los aparatos existentes en una sala de Fitness.
- Aplicar los métodos más habituales y demandados de acondicionamiento físico (pilates, técnicas de relajación, actividades acuáticas, etc).
- Concebir una visión anatómica y funcional del cuerpo humano y de las patologías más frecuentes para poder programar actividades físicas adaptadas a las diversidades
- Desempeñarse como responsable de gimnasios.
- Actuar como un agente divulgador del papel esencial de la actividad física para conservar la salud y mejorar la calidad de vida.

2- PLAN DE ESTUDIO

Link: [Plan de Estudio Tecnicatura Universitaria en Actividad Física y Fitness](#)

Carrera aprobada por: Resolución Ministerial N°557/10