

Programa 26 de agosto de 2021 Matutino



| Horario | Ponencia | Ponente |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 9:00 a 9:55 horas | Daños posturales en universitarios, tras proceso de postconfinamiento | L.E.D. Andrés Caloso Ruíz |
| 10:00 a 10:55 horas | La obesidad y el sobrepeso, una pandemia preocupante | L.E.D. Diana Silvia Galicia Chapa |
| 11:00 a 11:55 horas | Entrenamiento de la fuerza y resistencia en personas con enfermedades cardiovasculares | L.E.D. Nayeli Aviña Palacios |
| 12:00 a 12:55 horas | Inauguración | |
| 13:00 a 13:55 horas | Sarcopenia, diagnóstico, causas y tratamiento | L.E.D. Arturo Peláez Barragán |
| 14:00 a 15:00 horas | Expresión de genes del sistema antioxidante en músculo esquelético rápido y lento de ratas diabética con entrenamiento HIIT y MIT. | PLCAFyS. Jesús Daniel Álvarez Almeida |



Programa: 26 de agosto de 2021 Vespertino



Horario

16:00 a 16:50 horas

Talleres

Propuesta de ejercicios para daños posturales en universitarios, tras proceso de postconfinamiento

Ponente

L.E.D. Andrés Caloso Ruiz

16:00 a 16:50 horas

Ejercicios orientados hacia la obesidad y el sobrepeso.

L.E.D. Diana Silvia Galicia Chapa

17:00 a 18:00 horas

Ejercicios para contrarrestar la sarcopenia

L.E.D. Nayeli Aviña Palacios

17:00 a 18:00 horas

Ejercicios de fuerza y resistencia en personas con enfermedades cardiovasculares

L.E.D. Arturo Peláez Barragán



Programa 27 de agosto de 2021 Matutino



| Horario | Ponencia | Ponente |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9:00 a 9:55 horas | Evaluación física y prescripción de actividad física en personas con Diabetes Mellitus tipo 2. | M. en C. José Gerardo Alejandro Castro Rosales |
| 10:00 a 10:55 horas | Entrenamiento de la fuerza y flexibilidad en adultos mayores usando circuitos y códigos QR | Dr. Juan José Morales Acosta |
| 11:00 a 11:55 horas | Caracterización antropométrica y somatotípica como herramienta evaluatoria para la prescripción de la actividad física | LCAFyS Perla Salazar Rivera M. en C.F. Jorge Luis Serrano Rangel |
| 12:00 a 12:55 horas | Las ciencias de la complejidad: un nuevo paradigma en actividad física y salud | LCAFyS Erick Andrés Villicaña Gómez |
| 13:00 a 14:30 horas | Actividad física: de la investigación a la práctica | L.E.D. Andrés Caloso Ruiz, M. en C. José Gerardo Alejandro Castro Rosales Dr. Juan José Morales Acosta, LCAFyS Perla Salazar Rivera M. en C.F. Jorge Luis Serrano Rangel |



Programa 27 de agosto de 2021 Vespertino



Horario

16:00 a 16:50 horas

Talleres

Las aplicaciones móviles para educación física en el nivel básico

Ponente

Dr. Juan José Morales Acosta

16:00 a 16:50 horas

Caracterización antropométrica y somatotípica como herramienta evaluatoria para la prescripción de la actividad física. Sesión demostrativa

LCAFYs. Perla Salazar Rivera/
M. en C.F. Jorge Luis Serrano Rangel

17:00 a 18:00 horas

Evaluación de la aptitud y ejemplos de prescripción de actividad física en personas con Diabetes Mellitus tipo 2

M. en C. José Gerardo Alejandro
Castro Rosales

18:00 horas

Clausura

