

# 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

