



Sistema de Atención Integral a la Salud
Universidad Veracruzana



Universidad Veracruzana
Secretaría de Administración y Finanzas



Te invitamos al Curso Taller: **¿Qué pasa con el corazón cuando hacemos ejercicio físico?**

El comportamiento del corazón lo podemos conocer a través de las pulsaciones por minuto (frecuencia cardiaca), y en la práctica de la actividad física nos permite identificar la intensidad de esfuerzo por medio del aumento o disminución de la misma. Esta variable fisiológica, se puede medir con facilidad a través de diferentes herramientas tecnológicas, como lo son relojes, celulares y monitores cardiacos especializados para el uso en la práctica físico-deportiva.

La Organización Mundial de la Salud nos recomienda realizar actividades aeróbicas de intensidad moderada a vigorosa, por lo menos de 150 a 300 minutos a la semana, siendo importante conocer la relación de la frecuencia cardiaca con la intensidad del esfuerzo en la realización de la actividad física, para llevar un mejor control de esfuerzo en la ejecución de los ejercicios aeróbicos.

El Curso Taller será impartida por el Dr. Carlos Manuel Chacón Rodríguez, licenciado en Educación Física, Deporte y Recreación por la UV, con maestría en Ciencias Aplicadas al Deporte por el Centro Universitario Latino Veracruz y doctorado en Educación por la Escuela Libre de Ciencias Política y Administración Pública de Oriente. Se desempeña como Especialista en educación en el SAISUV, a cargo de coordinar y facilitar las actividades de Ejercicio físico para el bienestar.

Los invitamos a asistir al Curso Taller el viernes 6 de octubre del 2023, de 12:00 a 14:00 horas, en la sala I de videoconferencias de la USBI Xalapa.

Más información
www.uv.mx/saisuv/