

RITMOS BIOLÓGICOS EN MOVIMIENTO

/20
23/

EDUCACIÓN PERMANENTE

FACULTAD DE CIENCIAS

PROGRAMA

5/5 al 7/7

CURSO PRESENCIAL

udep@fcien.edu.uy

[web EP Ciencias](#)



DOCENTES

Docente Responsable: Dra. Ana Silva

Docentes Encargadas: Natalia Coirolo y Mariana Marchesano

Docente invitada: Dra. Bettina Tassino

OBJETIVO

Abordar temas vinculados a la cronobiología, la cognición y el ejercicio a través de una metodología original. Compartir prácticas de sensibilización corporal, coordinación y flexibilidad. Ofrecer un espacio de intercambio entre personas interesadas en la conjunción de áreas de conocimiento. Compartir herramientas que faciliten la lectura de artículos científicos. Profundizar en una línea de investigación que busca sincronías entre la biología y la danza.

CARGA HORARIA

30hs (10 encuentros de 3 hs)

APROBACIÓN

Participación en el 80% de los encuentros y presentación de informe individual.

TEMARIO

1- Los ritmos biológicos:

Los ritmos en la naturaleza. Dinámicas temporales de los distintos procesos biológicos. Práctica de danza: Ejercicios de coordinación y percepción rítmica desde el movimiento.

2- El sistema circadiano humano:

El núcleo supraquiasmático y los relojes periféricos. Temporalidad de las funciones fisiológicas, bioquímicas y comportamentales. Práctica de danza: La percepción lumínica como organizadora del movimiento.

3- Cronotipos y fase circadiana:

El cronotipo como constructo biológico. Curvas de respuesta de fase. Práctica de danza: Oscilaciones y secuencias de movimiento periódico.

4- El ejercicio como zeitgeber:

Curva de respuesta de fase para el ejercicio. El ejercicio como modulador circadiano. Práctica de danza: Secuencias con foco en intensidad del movimiento.

5- Ejercicio, cronotipo y sueño:

El momento del día y el cronotipo inciden en la performance física. Práctica de danza con foco en la sincronización y la disrupción.

6- Cognición y movimiento:

Evidencias del efecto del ejercicio sobre los procesos cognitivos. Práctica de danza: Integración de lo experimentado en una discusión bailada.

7- Ritmos biológicos y danza:

Danzar no es lo mismo que hacer deporte. Especificidades y aspectos en común. Pensamiento en movimiento. Práctica de danza con foco en la atención y la sincronía grupal. Discusión bailada de cierre.