

PROGRAMA DE CURSO

Unidad académica: Formación Común

Nombre del curso: El ejercicio como intervención biopsicosocial

Código:

Tipo de curso:

Área de formación:

Semestre: Segundo

Año: 2017

ENCARGADO DE CURSO: Ignacio Solar Altamirano

Docentes Participantes	Unidad Académica	N° horas directas Actividades
Ignacio Solar A.	Escuela de Medicina	10,5
Edgardo Opazo	Departamento de Kinesiología	10,5
Alejandro Bustamante	Unidad de Deportes	7,5
Nathalie Llanos	Departamento de Nutrición	6
Francisco Jaque	Instituto de Ciencias Biomédicas	4,5

PROPÓSITO FORMATIVO

- Entregar al estudiante del área de la salud elementos teórico-prácticos y vivenciales sobre los beneficios de la actividad física a nivel individual, social y ecológico.
- Entregar al estudiante del área de la salud herramientas teórico-prácticas para la promoción efectiva de estilos de vida saludable en el contexto de la atención en salud de la población general.
- Incentivar en el estudiante del área de la salud la incorporación de estilos de vida saludable en su rutina diaria.

COMPETENCIAS DE LA LÍNEA A LA QUE TRIBUTA EL CURSO

Competencia:

C2: Planificar, ejecutar y evaluar acciones orientadas a la promoción de estilos de vida saludable para sí mismo y otras personas, destacando la relevancia de la actividad física en la condición integral de salud, y posterior utilidad en procesos formativos y de intervención en salud.

Subcompetencias:

C2Sc1: Describir la relevancia del aporte de la actividad física sobre las condiciones de salud de las personas.

C2Sc2 Aplicar técnicas propias de cada deporte para mejorar su condición física.

C2Sc3 Aplicar medidas de higiene deportiva.

C2Sc4 Planificar acciones orientadas a la promoción de estilos de vida saludable, en conjunto con otros integrantes del equipo de salud.

C2Sc5 Ejecutar acciones orientadas a la promoción de estilos de vida saludable, en conjunto con otros integrantes del equipo de salud.

C2Sc6 Evaluar acciones orientadas a la promoción de estilos de vida saludable, en conjunto con otros integrantes del equipo de salud.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE DEL CURSO:

Al finalizar el curso se espera que el/la estudiante:

- Identifique los beneficios de la actividad física sobre la salud, basándose en evidencia científica actualizada
- Describa los componentes de la condición física
- Describa y seleccione métodos de evaluación de la condición física
- Identifique los beneficios generales de la nutrición sobre la salud
- Describa las experiencias de la práctica de la actividad física sobre sus propios componentes de la condición física

PLAN DE TRABAJO

Unidades de aprendizaje	Indicadores de aprendizaje	Acciones asociadas
Introducción	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica los beneficios de la actividad física sobre la salud • Identifica los componentes de la condición física • Discrimina los niveles de actividad física (actividad física, ejercicio, deporte) 	<ul style="list-style-type: none"> • Participa activamente de la discusión grupal • Define estrategias para la promoción de la actividad física coherentes y en concordancia con los elementos teóricos expuestos
Fisiología del ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza las vías energéticas en la producción de trabajo muscular • Analiza elementos de fisiología del ejercicio (tipos de fibras musculares, efectos cardiorespiratorios) 	<ul style="list-style-type: none"> • Argumenta sobre el efecto del ejercicio sobre la fisiología humana • Propone mecanismos de acción del ejercicio sobre distintas condiciones clínicas
Evaluación de la condición física	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica métodos de tamizaje pre-participativos • Identifica y enumera los componentes de la condición física • Describe los métodos de evaluación de la condición física • Identifica los métodos de ECF más apropiados en condiciones clínicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza un tamizaje preparticipativo • Propone estrategias de evaluación de la condición física • Argumenta sobre las consideraciones de la evaluación de la condición física en distintas condiciones clínicas • Expone sobre métodos de ECF en población sana, obesa, diabética, depresión y/o hipertensa

Dimensión biopsicosocial del ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza y describe el efecto del programa sobre su propia condición física • Identifica determinantes sociales de la práctica de actividad física 	<ul style="list-style-type: none"> • Declara elementos biológicos (condición física), psicológicos y sociales relacionados a la práctica de actividad física • Propone estrategias para la promoción de la actividad física que consideren estos tres elementos
Nutrición y salud	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica el concepto de alimentación saludable • Realiza evaluación nutricional • Discute los beneficios de la adecuada nutrición para el ejercicio y la salud • Recomienda alimentación según requerimientos nutricionales 	<ul style="list-style-type: none"> • Basado en evidencia científica, propone estrategias de nutrición en relación a la salud y ejercicio

Estrategias metodológicas	<ul style="list-style-type: none"> • Se organizaran a los/las alumnos en grupos de hasta 5 y a cada uno se le asignará una población: sana, con obesidad, con diabetes, con depresión y con HTA • Sesiones teórico- prácticas: breve exposición por parte de dos integrantes del grupo sobre elementos centrales relacionados al tema de la sesión en contexto de la población específica asignada, seguido de sesión práctica relativa • Sesiones vivenciales: exposición del/la estudiante a experiencias relativas a la dimensión biopsicosocial del ejercicio (entrenamiento funcional, asistencia a centro deportivo público)
Procedimientos Evaluativos	<ul style="list-style-type: none"> • Nota de concepto: 15% • Nota presentaciones sesiones teórico-prácticas: <ul style="list-style-type: none"> ○ Informe ECF en poblaciones específicas: 17,5% ○ Informe ECF de los propios estudiantes: 17,5% • Presentación de infografía final: 50%
Bibliografía	<p><u>Obligatoria:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • American College of Sport Medicine: Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 9th edition <p><u>Complementaria:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • McArdle, Katch, Katch: "Exercise physiology". 8th edition • Scuderi, McCann: "Sports Medicine: A Comprehensive Approach". Chapter Nutrition (p 677 - 689). 2nd edition

REQUISITOS DE APROBACIÓN

Reglamentación de la Facultad

Art. 24*

El rendimiento académico de los estudiantes será calificado en la escala de notas de 1,0 a 7. La nota mínima de aprobación de cada una de las actividades curriculares para todos los efectos será 4,0, con aproximación.

Las calificaciones parciales, las de presentación a actividad final y la nota de actividad final se colocarán con centésima.

La nota final de la actividad curricular se colocará con un decimal para las notas aprobatorias, en cuyo caso el 0,05 o mayor se aproximará al dígito superior y el menor a 0,05 al dígito inferior.

Art. 26* La calificación de la actividad curricular se hará sobre la base de los logros que evidencie el estudiante en las competencias establecidas en ellos. La calificación final de los diversos cursos y actividades curriculares se obtendrá a partir de la ponderación de las calificaciones de cada unidad de aprendizaje y de la actividad final del curso si la hubiera.

La nota de aprobación mínima es de 4,0 y cada programa de curso deberá explicitar los requisitos y condiciones de aprobación previa aceptación del Consejo de Escuela. *Reglamento general de planes de formación conducentes a licenciaturas y títulos profesionales otorgados por la Facultad de Medicina, D.U. 003625, de 27 de enero del 2009 Artículo 30.

a) En aquellos cursos que no contemplen una actividad de evaluación final o examen, la calificación del curso se obtendrá mediante la ponderación de las notas de cada Unidad de Aprendizaje.

b) En el caso de los cursos que contemplan evaluación final o examen, se obtendrá del siguiente modo: nota de presentación al examen 70% y nota de examen 30%.

c) La evaluación final o examen tendrá carácter reprobatorio

Este curso no tiene eximición

La nota de presentación a la actividad final del curso corresponderá a la suma de todas las evaluaciones del curso, con una ponderación de un 70% de la nota final, la nota de la actividad final tendrá una ponderación de un 30%.

REGLAMENTO DE ASISTENCIA

Las clases teóricas son de asistencia libre; sin embargo, se recomienda a los estudiantes asistir regularmente.

Las actividades obligatorias requieren de un 100% de asistencia

Son consideradas actividades obligatorias: las evaluaciones, los talleres, presentación de video y examen final.

En el caso que la inasistencia se produjese a una actividad de evaluación, la presentación de justificación de inasistencia debe realizarse en un plazo máximo de cinco días hábiles a contar de la fecha de la inasistencia. El estudiante deberá avisar por la vía más expedita posible (telefónica - electrónica) tanto al PEC del curso y tutor, si corresponde, dentro de las 24 horas siguientes.

Si no se realiza esta justificación en los plazos estipulados, el estudiante debe ser calificado con la nota mínima (1.0) en esa actividad de evaluación.

Resolución N° 14 66 "Norma operativa sobre inasistencia a actividades curriculares obligatorias para los estudiantes de pregrado de las Carreras de la Facultad de Medicina

Plan de Clases

Fecha	Horario	Lugar	Actividad Principal	Profesores
17.08.17	14.30 - 16.00	Por definir	Sesión inaugural	Todos
24.09.17	14.30 - 16.00	Por definir	Sesión teórico-práctica: - Evaluación pre-participativa - Componentes de la condición física - Evaluación de la condición física estudiantes	Solar / Opazo
31.08.17	14.30 - 16.00	Por definir	Sesión teórico-práctica: - Fisiología del ejercicio	Jaque
07.09.17	14.30 - 16.00	Por definir	Sesión teórico-práctica: - Capacidad cardiorrespiratoria	Solar / Opazo
28.09.17	14.30 - 16.00	Por definir	Sesión teórico-práctica: - Fuerza	Solar / Opazo
05.10.17	14.30 - 16.00	Por definir	Sesión y evaluación teórico-práctica: - Balance - Flexibilidad - Funcionalidad	Solar / Opazo
12.10.17	14.30 - 16.00	Por definir	Sesión vivencial: - Entrenamiento funcional	Bustamante
19.10.17	14.30 - 16.00	Por definir	Sesión vivencial: - Entrenamiento funcional	Bustamante
02.11.17	14.30 - 16.00	Por definir	Sesión vivencial: - Entrenamiento funcional	Bustamante
09.11.17	14.30 - 16.00	Por definir	Sesión y evaluación teórico-práctica: - Segunda evaluación de la condición física estudiantes	Solar / Opazo
16.11.17	14.30 - 16.00	Por definir	Sesión teórico-práctica: - Alimentación saludable- Evaluación antropométrica y evaluación nutricional	Llanos
23.11.17	14.30 - 16.00	Por definir	Sesión teórico-práctica: - Cálculo de requerimientos - Nutrición para el ejercicio	Llanos
30.11.17	14.30 - 16.00	Libre	Preparación de infografía para distintas condiciones clínicas: - Riesgos asociados a la salud de dicha condición - Beneficios del ejercicio sobre dicha condición - Propuesta de intervención mediante ejercicio (evaluación, planificación, consideraciones biopsicosociales)	(-)
07.12.17	14.30 - 16.00	Por definir	Presentación oral de infografía	Todos