



DIPLOMA EN PRESCRIPCIÓN Y APLICACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO BASADO EN EVIDENCIA 6ta Versión 2020

Director del Curso:	Klgo. Pablo Quiroga Marabolí
Coordinador del Curso:	Klgo. Edgardo Opazo Díaz
Versión N°:	6
Modalidad:	Semipresencial
Horas y Créditos	218 horas directas / 327 horas no presenciales / 545 horas totales / 18 créditos
Lugar:	Facultad de Medicina, Universidad de Chile
Destinatarios:	Profesionales universitarios que se desarrollen en el ámbito de la actividad física.
Requisitos:	Título profesional universitario.
Fecha de Inicio y término:	Inicio: Lunes 3 de agosto, 2020. Término: Sábado 6 de marzo, 2021.
Fechas presenciales	<ul style="list-style-type: none">– Sesión de inducción* presencial no obligatoria: sábado 1 de agosto de 2020.– Módulo 1: Inicio lunes 3 de agosto, sesión presencial sábado 5 de septiembre de 2020.– Módulo 2: inicio lunes 7 de septiembre, sesión presencial sábado 3 de octubre de 2020– Módulo 3: inicio lunes 5 de octubre, sesión presencial sábado 14 de noviembre de 2020.– Módulo 4: inicio lunes 16 de noviembre, sesión presencial sábado 12 de diciembre de 2020.– Módulo 5: inicio lunes 14 de diciembre, sesión presencial sábado 6 de marzo de 2021.

*La sesión de inducción es con asistencia libre. Las sesiones presenciales de los módulos son obligatorias de 8:30 a 18:00 hrs.



Objetivos del programa

Al finalizar este programa, los estudiantes serán capaces de:

1. Analizar la respuesta fisiológica de los distintos sistemas al ejercicio físico
2. Evaluar los elementos de la condición física en individuos o en grupos de personas.
3. Planificar entrenamientos para personas con distinta condición de salud, identificando y considerando variables de los elementos de la condición física, impacto fisiológico y práctica segura de la actividad física.
4. Aplicar una planificación de ejercicio físico basado en evidencia en poblaciones con diversos rangos etarios, con patologías musculoesqueléticas comunes, o con enfermedades crónicas no transmisibles.
5. Actuar frente a una situación de emergencia relacionadas a paros cardiorespiratorios y obstrucción de la vía aérea.

Metodología

Programa orientado a la adquisición de competencias para el ejercicio profesional en las áreas de la actividad física y ejercicio, enfocado a personas con distinta condición de salud. Este programa engloba cuatro temáticas estructuradas en módulos, finalizando con un módulo de integración y aplicación de competencias desarrolladas.

En todo el programa se utiliza una plataforma virtual para entregar metodologías de aprendizaje a distancia (clases virtuales, lectura dirigida, foros, entrega de trabajos), las cuales están intencionadas y relacionadas para finalizar en la sesión presencial de cada módulo. Para este fin, será utilizada U-Cursos, plataforma web de la Facultad.

Del módulo I al IV se utiliza la metodología de aprendizaje a distancia y presencial. La metodología a distancia será desarrollada en la plataforma U-Cursos, donde el material será entregado mediante clases virtuales una vez a la semana, documentos y artículos pertinentes con la información de las temáticas de cada módulo, las que serán integradas y evaluadas con la realización de una actividad de aprendizaje ad-hoc semanal (participación en foro, informes, ensayos, programas de prescripción) para generar la integración del conocimiento en cada uno de los módulos. Este trabajo a distancia está estructurado de forma en que el estudiante utilice 2 horas diarias de lunes a sábado para lograr las competencias de cada módulo. La metodología presencial será con clases teóricas al final de cada módulo donde se expondrán temáticas prácticas complementarias a lo expuesto en la metodología a distancia, sumado esencialmente a trabajo práctico, donde serán utilizados los laboratorios de Análisis de Movimiento Humano y de Fisiología del Ejercicio de la Escuela de Kinesiología y las instalaciones deportivas de la Facultad de Medicina.

En el V y último módulo, se seguirá utilizando la plataforma U-Cursos, pero estará centrado completamente en el trabajo autónomo del estudiante con guía tutorial de parte del equipo docente, donde deberá aplicar todo lo aprendido en el diploma en contexto real en un individuo a elección, debiendo vivenciar la prescripción y aplicación de ejercicio. Este proceso de aplicación, será guiado por medio de U-Cursos y en



persona en caso de que sea solicitado por el estudiante. Como productos de aprendizaje, cada estudiante deberá presentar un informe de su intervención los que serán retroalimentados y evaluados por su guía. Por último, una vez terminado el módulo, deberá presentar y defender su intervención realizada en la sesión presencial final del Diploma. Al igual que los otros módulos, está considerado que el estudiante utilice 2 horas diarias de lunes a sábado para el desarrollo de este módulo. Además, tendrá a disposición las instalaciones deportivas de la Facultad de Medicina para cumplir con el logro esperado.

Actividad de formación complementaria – Basic Life Support / American Heart Association (BLS/AHA)

Se realizará la formación en soporte vital básico para todos los estudiantes inscritos. Tiene una evaluación teórica y otra práctica, debiendo ser aprobadas ambas para la obtención de la certificación internacional de la American Heart Association.

Su evaluación no es parte de las evaluaciones que determinan la aprobación del Diploma.

Requisitos de aprobación

La nota mínima de aprobación es de 4,0 (escala de 1,0 a 7,0) determinada según la descripción de “Nota final del Diploma”, debiendo ser aprobatorio el examen.

Tabla de ponderaciones “Nota Final Diploma”

EVALUACIONES	MÓDULOS				
	Módulo Fisiología del Ejercicio Aplicada a la Evaluación de la Condición Física y el Entrenamiento.	Módulo de Actualización y Generación de Elementos de Evaluación de la Condición Física.	Módulo de prescripción, periodización y planificación del entrenamiento de la condición física	Módulo Práctica Segura del Ejercicio y el Deporte.	Módulo Aplicación Práctica del Entrenamiento de la Condición Física.
Evaluaciones parciales	70%	70%	70%	70%	100%
Evaluación Final	30% (escrito)	30% (escrito)	30% (escrito)	30% (escrito)	(3 informes de desarrollo de la plan de intervención)
Total	100% (20% nota presentación a examen)	100% (20% nota presentación a examen)	100% (20% nota presentación a examen)	100% (20% nota presentación a examen)	(20% nota presentación a examen)



Requisito Asistencia

100% a las actividades presenciales.

Métodos de selección de los participantes

Los postulantes al programa de diploma deberán presentar fotocopia simple del título profesional y del grado académico en el caso de haber sido entregada por la Universidad de Chile. En el caso de que el título profesional haya sido obtenido en otra universidad (nacional o extranjera), la fotocopia deberá estar legalizada ante notario.

Los postulantes que no se vinculen a las profesiones mencionadas en el punto 3, deberán solicitar entrevista con el encargado o los coordinadores del diploma para discutir interés por cursar el diploma.



Objetivos específicos, contenidos, docentes, horas y créditos por módulos

	Objetivos	Contenidos	Docente Responsable	Horas Teóricas	Horas Teórico-Prácticas	Horas No Presenciales	Total Horas
<p>Módulo I</p> <p><i>Fisiología del Ejercicio Aplicada a la Evaluación de la Condición Física y el Entrenamiento</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Analizar e integrar las respuestas fisiológicas cardiovasculares, respiratorias, musculares y hormonales al ejercicio físico. - Relacionar las respuestas fisiológicas a diferentes tipos de ejercicios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fisiología del músculo esquelético. - Respuesta cardiovascular al ejercicio. - Respuestas respiratorias al ejercicio. - Regulación endocrina como respuesta al ejercicio. - Equilibrio hidrosalino y ejercicio. 	Prof. Mg. Carlos Henríquez Olguín	30	8	57	95
<p>Módulo II:</p> <p><i>Actualización y Generación de Elementos de Evaluación de la Condición Física</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Analizar las evaluaciones de la condición física más válidas y utilizadas según la literatura científica. - Interpretar los resultados de las evaluaciones físicas, relacionándolos con estándares internacionales. - Seleccionar las pruebas de evaluación de la condición física más adecuada según necesidades de cada individuo. - Integrar tecnología básica en la evaluación de la condición física. 	<ul style="list-style-type: none"> - Validez y confiabilidad de las evaluaciones físicas. - Evaluación de la fuerza, resistencia y flexibilidad. - Evaluación de la velocidad. - Evaluaciones funcionales. - Estimación de la composición corporal. - Aplicación de elementos tecnológicos comunes para la evaluación de capacidades físicas. 	Prof. Mg. Alejandro Bustamante Garrido	20	12	48	80
<p>Módulo III</p> <p><i>Planificación y Efectos del Entrenamiento en la Condición Física</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar una planificación y periodización del entrenamiento según necesidad de individuos con distinta condición de salud. - Integrar en la planificación y periodización los efectos, según el contexto en individuos con distinta condición de salud. 	<ul style="list-style-type: none"> - Prescripción de ejercicio en fuerza, resistencia y flexibilidad. - Efectos y adaptaciones al entrenamiento físico. - Planificación y periodización del ejercicio según capacidades individuales. 	Klgo. Mg. Edgardo Opazo Díaz	24	20	66	110



<p>Módulo IV <i>Práctica Segura del Ejercicio y el Deporte</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Integrar en la planificación y periodización del ejercicio el entrenamiento del sistema sensorio motriz. - Identificar y seleccionar los elementos más relevantes a modificar con el entrenamiento para una práctica segura de ejercicio según las necesidades de individuos con distintas condiciones de salud. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sistema sensoriomotriz como elemento esencial en desarrollo de ejercicio seguro. - Sistema sensoriomotriz en distintos grupos etarios. - Core como elemento central en el desarrollo del ejercicio. - Elementos de evaluación para integración segura a al ejercicio. 	<p>Klgo. Mg. Pablo Quiroga Marabolí</p>	<p>20</p>	<p>20</p>	<p>60</p>	<p>100</p>
<p>Módulo V <i>Aplicación Práctica del Entrenamiento de la Condición Física</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Planificar, periodizar y ejecutar un entrenamiento en contexto real, integrando la fisiología, sus adaptaciones, los factores de riesgo y las características individuales según la población elegida, relacionándolo al ejercicio o deporte específico a desarrollar. - Integrar estrategias de consejería de actividad física en la planificación de ejercicio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de los contenidos aprendidos en módulos anteriores. 	<p>Klgo. PhD. Marcelo Cano Cappellacci</p>	<p>10</p>	<p>48</p>	<p>87</p>	<p>145</p>
<p>Formación Complementaria <i>BLS/AHA</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer e integrar en la planificación de ejercicio físico los factores de riesgo que presente el sujeto según actividad a realizar y su condición de salud. - Reconocer los signos de un paro cardiorespiratorio y aplicar los conocimientos sobre reanimación cardiopulmonar básica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Signos y síntomas de un paro cardiorespiratorio. - Secuencia de acción frente a un paro cardiorespiratorio. - Técnicas de reanimación cardiorespiratoria básicas. - Aplicación de desfibrilador automático (DEA) 	<p>Klgo. Pablo Quiroga Marabolí</p>	<p>0</p>	<p>6</p>	<p>9</p>	<p>15</p>

Departamento de Kinesiología

FACULTAD DE MEDICINA
UNIVERSIDAD DE CHILE



Línea de Actividad Física
Departamento de Kinesiología

