

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA  UNIDAD ACADÉMICA: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA  PROGRAMA ANALÍTICO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE: <u>Programas de Actividad Física para Grupos en Riesgo</u>	DES:	Salud
	Programa académico	LEF
	Tipo de materia (Obli/Opta):	Optativa
	Clave de la materia:	SE105
	Semestre:	Octavo
	Área en plan de estudios:	Específica
	Total de horas por semana:	3
	Teoría: Presencial o Virtual	1
	Laboratorio o Taller:	2
	Prácticas:	2
	Trabajo extra-clase:	5
	Créditos Totales:	8
	Total de horas semestre (x sem):	48
	Fecha de actualización:	10/11/2024
	Prerrequisito (s):	

DESCRIPCIÓN:

El curso enriquece en su labor profesional aportando una actitud ética, analítica, crítica y resolutiva dentro de cualquier problemática que se le presente, ofreciendo una visión integral y un refuerzo importante en el área de la salud, referente a la programación, diseño y control de la actividad física, incluyendo la diversidad de personas con vulnerabilidad, enfermedades crónicas o alguna condición durante la infancia hasta el adulto mayor.

Así mismo, incluye el construir su propio material que apoye tanto a la colección de datos y posterior a ello su análisis, con la finalidad de un producto innovador y vanguardista.

Por lo tanto el objetivo del curso es que el estudiante aplique satisfactoriamente los fundamentos, principios, lineamientos y recomendaciones para diseñar e implementar programas de actividad física para la salud, para poblaciones y grupos en riesgo o con enfermedades no transmisibles (ENT) y orientar la clase de educación física adecuada para poblaciones escolares en riesgo.

COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR:

Se escribe el nombre y tipo de la competencia (B, P o E). Se describe la definición general de la (s) competencia (s) a desarrollar o fortalecer con esta unidad de aprendizaje

B1. Excelencia y Desarrollo Humano

La excelencia educativa promueve el desarrollo humano integral con resultados tangibles obtenidos en la formación de profesionales con conciencia ética y solidaria, pensamiento crítico y creativo, así como una capacidad innovadora, productiva y emprendedora.

Se puntualiza en los aprendizajes, como referente para construir nuevas propuestas y soluciones en el marco de la innovación y pertinencia social, con matices éticos y de valores, que desde su particularidad cultural le permitan respetar la diversidad, promover la inclusión, valorar la interculturalidad.

B2. Interculturalidades, pluralismo y género

Evalúa los factores o intersecciones de discriminación o exclusión que se ejercen en nuestros contextos sociales y comunitarios que impiden el ejercicio libre y autónomo de los derechos humanos de las personas, determinadas por su género, etnia, clase, cultura, edad, comunidad, preferencia sexo-genérica, color de piel, lengua, discapacidad motora, neurodivergencias, etc. Coadyuva, de manera propositiva, por la conformación de sociedades y/o comunidades plurales e interculturales con base en los criterios de justicia social, vida digna e intercambio respetuoso de saberes y cosmovisiones.

B3. Responsabilidad Social

Asume con responsabilidad y liderazgo social los problemas más sensibles de las comunidades cercanas ante su propio contexto, con el propósito de contribuir a la conformación de una sociedad más justa, libre, incluyente y pacífica, así como al desarrollo sostenible y al cuidado del medio ambiente, en el ámbito local, regional y nacional; y a la preservación, enriquecimiento y difusión de los bienes y valores de las diversas culturas y con la internacionalización solidaria.

P6. Atención integral a la salud con sentido humano

Construye una cultura de atención integral a la salud con sentido humano desde la prevención de la enfermedad y la promoción de estilos de vida saludable, mediante el análisis de problemas y su prevalencia, a través de la colaboración inter y transprofesional para establecer programas de salud con calidad y equidad, que impacten en la calidad de vida desde el enfoque del desarrollo sostenible.

P7. Integración del proceso salud-enfermedad

Integra las condiciones de enfermedad causados por desequilibrios homeostáticos en biomoléculas, vías metabólicas, células, tejidos, aparatos y sistemas de los seres vivos, a través de los mecanismos que intervienen en el desarrollo biopsicosocial y ambiental, que permitan establecer el estado de salud o la enfermedad en el individuo, al considerar la importancia de su rol como profesional de la salud.

P8. Investigación en Salud

Participa en proyectos de investigación referentes al área de la salud, a través de la observación y formulación de hipótesis mediante la aplicación de diversos métodos para responder preguntas y generar conclusiones válidas que ofrezcan alternativas de solución en diversos contextos con enfoque bioético.

P9. Prestación de Servicios de Salud

Participa en la prestación de servicios de salud integral accesibles, asequibles y de calidad a la sociedad mediante la aplicación de métodos, técnicas y uso de herramientas tecnológicas orientadas a la

operatividad de modelos de atención en todas las comunidades, interactuando de forma ética con grupos inter y transprofesionales.

E11. Docencia en Educación Física, Deporte y Recreación

Comprende y actúa de manera adecuada en la promoción, enseñanza y práctica de la actividad física al diseñar, aplicar, trasponer y evaluar acciones educativas en apego a planes y programas de educación física vigentes, deportivos y de recreación; considera el contexto y las características de los estudiantes para lograr aprendizajes sostenibles, integrales, inclusivos y para la vida promoviendo estilos de vida saludables para la calidad de vida.

E12. Fundamentos Biológicos de la Educación Física, la Actividad Física, el Deporte y la Recreación

DOMINIOS (Se toman de las competencias)	OBJETOS DE ESTUDIO (Contenidos necesarios para desarrollar cada uno de los dominios)	RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Se plantean de los dominios y contenidos)	METODOLOGÍA (Estrategias, secuencias, recursos didácticos)	EVIDENCIAS (Productos tangibles que permiten valorar los resultados de aprendizaje)
B1.1. Desarrolla el pensamiento crítico a partir de la libertad, el análisis, la reflexión y la argumentación . B1.2. Propone la solución de problemas con una base interdisciplinar (científica, humanística y tecnológica). P6.1. Atiende los problemas de salud actuales y futuros, a partir del diagnóstico de salud de la comunidad.. P10.4. Aplica la	<u>Objeto de estudio 1</u> 1.- El estado de salud actual y el impacto de las enfermedades no transmisibles (ENT) en el contexto nacional y mundial. 1.1 Enfoques actuales de la Salud. 1.1.1 Visión médica, científica y tecnológica. 1.1.2 Visión educativa-preventiva. 1.2 Etiología y principales manifestaciones de las enfermedades no transmisibles (ENT) relacionadas al sedentarismo: 1.2.1 Obesidad. 1.2.2 Dislipidemia. 1.2.3 Hipertensión arterial.	Identifica contextos y problemáticas actuales de salud. Así mismo comprende la necesidad de generar cultura en un estilo de vida saludable desde un pensamiento crítico y resolutivo en etapas tempranas y hasta la adultez, como propuesta para solución de problemas de salud Relaciona y estudia los principales factores de riesgo que se relacionan con obtener una enfermedad no trasmisible, la adaptación y apertura al entorno cambiante, como un proceso	Estudio Individual Foro Diagnóstico Búsqueda y análisis de información Exposición por estudiante	Resumen Del contexto nacional y mundial Ensayo se entrega después del foro con un análisis personal diagnóstico. Proyecto Versión 1 Exposición En equipo Resumen de la exposición

normatividad correspondiente al proceso administrativo con responsabilidad ética y empatía al considerar la importancia de su rol como profesional de la salud.	1.2.4 Diabetes Mellitus T2. 1.2.5 Síndrome metabólico. 1.2.6 Osteoporosis. 1.3. Entrevista al usuario / paciente, y aspectos iniciales diagnósticas para la aplicación de un programa de ejercicio físico.	estratégico para conocer las ENT y adaptar la actividad física y el ejercicio. Organiza Información y colecta indicadores que diagnostiquen al individuo para el ajuste de un programa de actividad física y salud.	Entrevistas	Producto Se entrega una entrevista elaborada por el estudiante.
P6.1. Atiende los problemas de salud actuales y futuros, a partir del diagnóstico de salud de la comunidad. B2.4. Interviene en la atención de los grupos en condiciones de vulnerabilidad a partir de los principales acuerdos internacionales B3.1. Desarrolla una conciencia histórica que contribuya al mejoramiento de los ámbitos social, educativo, cultural, ambiental, económico y político. P6.5. Diseña programas de atención primaria a la salud de las enfermedades	<u>Objeto de estudio 2</u> 2. Análisis cinesiológico del ejercicio y la estructura de la sesión de Actividad Física para la salud: 2.1 Estructura del Plan de Sesión de actividad física para la salud. 2.2 Calentamiento adecuado; - Diseño de un calentamiento - Práctica 1: "El calentamiento" 2.3 Control de las variables necesarias para una sesión de AF para la salud; Practica 2: "Sesión de actividad física" - Frecuencia Cardíaca (FC) - Tensión Arterial (TA) - Percepción de Esfuerzo (REP) 2.4 Taller "Análisis y demostración de Ejercicios desaconsejados por núcleos articulares".	Analiza De manera crítica el contexto de la importancia de la actividad física desde un enfoque cualitativo. Aplica Una sesión de actividad física completa, cuidando aspectos de criterio individualizador, así como un calentamiento estructurado y específico, una parte medular sistematizada con el cuidado de indicadores necesarios de respuesta y de autopercepción. Explica y demuestra los ejercicios desaconsejados dentro de una práctica de ejercicio físico o actividad física.	Búsqueda y análisis de información Exposiciones del profesor Proyectos escrito de una sesión completa y estructurada por el estudiante bajo los lineamientos de la OMS, OPS, ACSM. Exposición por estudiante Demuestra cada uno de los ejercicios desaconsejados y describe verbalmente las implicaciones que conlleva.	Conceptos de la sesión de actividad física y exploración de la necesidad como estilo de vida. Protocolo Lo presenta con las variables recolectadas de la práctica 1 y 2. Procedimiento En Word, ejercicios desaconsejados y los anexa al portafolio.

prevalentes y emergentes con base en la articulación de actividades de docencia, investigación y servicio, con herramientas tecnológicas disponibles. E11.8. Diseña, utiliza y transfiere diferentes instrumentos, técnicas, estrategias y tácticas individuales, colectivas en disciplinas deportivas básicas y emergentes en apoyo a la formación del estilo de vida saludable y deportiva.				Proyecto Versión 2
---	--	--	--	-------------------------------

B1.8. Impulsa el desarrollo profesional continuo a lo largo de la vida, como un proceso flexible, adaptativo y estratégico B2.2. Interviene en los contextos y situaciones de las personas en condición de vulnerabilidad social, para contribuir a la solución de problemas de discriminación y de violencias E11.9. Utiliza métodos y tecnologías de vanguardia e innovadores en la enseñanza y aprendizaje, para favorecer la construcción de procesos de enseñanza y aprendizaje significativos y de programas de actividad física efectivos que se aplican en poblaciones	<u>Objeto de estudio 3</u> Recomendaciones internacionales de Actividad Física para la Salud. 3.1. Antecedentes médicos y de AF, para la recomendación del ejercicio. 3.2. Principios de entrenamiento (FITT) y lineamientos recomendados (ACSM, 2009; 2010; 2011). 3.3. Calendarización de actividades: meso ciclo del programa. 3.4. Evaluación del participante, Monitorización de la carga de trabajo: Signos vitales y REP. Seguimiento y control de variables: físicas, fisiológicas y bioquímicas. Equipos y escalas: Ergómetros, monitor cardiaco, baumanómetro, escala de Borg glucómetro, colesterómetro.	Registra y ordena información de recomendaciones mundiales y nacionales de actividad física para diferentes. Desarrolla e implementa un programa completo de actividad física para un grupo de personas con alguna patología. Opera Ergómetros, equipos y escalas para aplicar y medir variables como indicador de cambio o adaptación al ejercicio físico según intensidades y tipos de ejercicio.	Análisis y discusión en grupos Se realiza un debate con intercambio de información. Exposiciones del profesor Estudio de casos Los estudiantes organizan un estudio de caso con algún paciente externo, y le dan seguimiento por cuatro semanas. Aprendizaje orientado en proyectos Se realizan sesiones de actividad física controlada en laboratorio con usuarios externos.	Producto Se realiza un producto final. Producto Se entregan formatos diseñados por el estudiante y el seguimiento de variables durante la intervención. Elaboración de reportes de prácticas de laboratorio Donde se identifica el seguimiento del usuario, la captura de datos y la reestructuración del ejercicio según el criterio individualizador. Proyecto Versión 3
---	--	--	--	--

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
<u>Básica:</u> 📖 ACSM (2010). Exercise and Type 2 Diabetes. Joint Position Statement. Medicine & Science in Sports & Exercise. 📖 Abellán, J. y Ortín, E. (2011). Guía para la prescripción de ejercicio físico en pacientes dislipémicos. Edika Med, Barcelona. 📖 Chodzko-Zajko, W, J., et al. (2009) Exercise and Physical Activity for Older Adults. 📖 Cordero, A., Lekuona, I., Galve, E. y Mason, P. (2012). Novedades en hipertensión arterial y diabetes mellitus. Rev Esp Card 65(supl 1): 12-23. 📖 Earle, R. W. y Baechle, T.R. (2008). Manual NSCA Fundamentos del entrenamiento personal. Ed. Paidotribo, Badalona, España. 📖 ESH/ESG (2013) Guidelines for the management of arterial hypertension. Journal of Hypertension. Metropolitana. Rev Med Chile 133:919-928. 📖 Ferrer López, V. Prescripción de Ejercicio físico para el acondicionamiento cardio-respiratorio. 📖 Garber, C E., et al. (2011). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. 📖 IAS (2013). Documento oficial de la Sociedad Internacional de Aterosclerosis: recomendaciones generales para el tratamiento de la dislipidemia. Resumen ejecutivo. Clin Invest Arterioscl. doi.org/10.1016/j.arteri.2013.09.005 📖 OMS (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Organización Mundial de la Salud, Suiza. 📖 OMS (2012). Estadísticas Sanitarias Mundiales 2012. Switzeland 📖 Ruiz Morales, A. J. (Ed.). (s/f). Manual de Diagnóstico Y Tratamiento de las Dislipidemias. Atha Comunicação e Editora Ltda. São Paulo – SP. Obtenido el 26 de febrero 2009. 📖 García, P. y Mareque, F. (2009). Prescripción de ejercicio físico saludable en Atención Primaria de Salud. Cad Aten Primaria 16: 304-308. 📖 Torres, L. G., Garcia, M. M., Villaverde, G. C., & Garatachea, V. N. (2010). Papel del ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la obesidad en adultos. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, núm. 18, julio-diciembre., 47-51. Obtenido de http://www.redalyc.org/pdf/3457/345732284009.pdf	TEORIA Primer parcial..... 30 % Segundo parcial 30 % Tercer Parcial 40 % Componentes para parciales (1-2-3): ● Evaluación escrita..... 35% ● Trabajos y Productos de Clase..... 20% ● Reportes de Práctica..... 25% ● Participación en clase..... 10% ● Autoevaluación 5% ● Proyecto. Versión 1..... 5% ● Proyecto. Versión 2 * 10% ● Proyecto. Versión 3 * 15% * ajusta con evaluación escrita. LABORATORIO Componentes para parciales 1 y 2: ● Trabajos y Productos de Clase..... 30% ● Reportes de Práctica..... 30% ● Participación en clase 20% ● Autoevaluación 5% ● Proyecto. Versión 1 y 2..... 15% Componentes para parcial 3: ● Portafolio de Evidencias 35% ● Participación en clase Taller y Actitud5% ● Informes de PDL..... 15% ● Autoevaluación 5% ● Proyecto Final..... 40% <u>Nota a los mínimos y candados:</u> El estudiante deberá de presentar el siguiente material de trabajo mínimo y obligatorio, el cual deberá de presentar el alumno en sus sesiones prácticas. Con carácter de material personal, no por equipo: ● Material: Baumanometro, Estetoscopio, Monitor Cardiaco (Reloj y banda receptora) y Escala de Borg. Este punto es criterio Básico para Calificaciones Parciales en Laboratorio. ● Carta de Aceptación en su institución de Prácticas de Laboratorio (PDL). ● Carta de Cumplimiento / Liberación de PDL. Notas al Horario:

📖 Peidro, R. (2011). Prevención de enfermedades cardiovasculares y ejercicio físico,. PROSAC, MODULO #6 Facículo #1.

📖 OMS. (2017). Enfermedades no Transmisibles. Organización Mundial de la Salud, nota descriptiva.

📖 Briones Arteaga, E. (2016). Ejercicios físicos en la prevención de la hipertensión arterial. MEDISAN 2016; 20(1).

Complementaria:

📖 López-Miñarro P. A. (2000). Ejercicios desaconsejados en la Actividad Física. Detección y alternativas. Barcelona: INDE

📖 López-Miñarro P. A. (2002). Mitos y falsas creencias en la práctica físico-deportiva. Barcelona: INDE.

📖 Márquez, A. y Hausleber, J. Métodos de Entrenamiento Deportivo. En Padilla Perez, J. Esfuerzo Fisicodeportivo. SEP-IPN

📖 Rikli, R. E. y Jones, J. (2001). Senior Fitness Test Manual. Human Kinetics Publishers. U.S.A. ISBN 0-7360-3356-4

📖 Pérez Pasten, E. (2003). Guía para el Paciente y el Educador en Diabetes. (4ª. ed). Johnson & Johnson Medical. México.

Bases de datos institucionales:

<http://suba.uach.mx/>

<http://www.conricyt.mx/>

Dominios sugeridos en la Internet:

<http://new.paho.org/hq/>

<http://www.who.int/es/>

<http://www.diabetes.org/>

<http://www.acsm.org/>

El horario de la clase Laboratorio, deberá de mantenerse reservado y disponible.

Grupo matutino:

Grupo vespertino:

Propiedades de la Institución

- Cuenta con un Programa de Ejercicio (AF) para la Salud y con una población en atención.
- Cuenta con un responsable del Programa, quien fungirá como Asesor del estudiante en su institución de PDL.
- El enfoque principal del programa es preventivo respecto a factores riesgo/ENT y combatir el sedentarismo,
- Promueve y/o desarrolla Estilos de vida saludables en sus participantes.

Campos de Acción Recomendados:

- Laboratorio para la AF y la Salud (FCCF-UACH).
- Hospitales.
- Dependencias o instituciones de fomento social y cultural.
- Centros comunitarios.
- Instituciones públicas o privadas, que cuenten con programas e instalaciones apropiadas para la práctica deportiva y de recreación.

- Instituciones prestadoras de servicios de rehabilitación o ejercicio recreativo.

Aspectos a documentar e implementar:

- Establecer la relación de beneficiarios por institución.
- Participar en la difusión y promoción de estilos de vida saludable y mejora de la calidad de vida: Ponencias, exposiciones, talleres, Posters, trípticos, etc...
- Promover un Servicio de calidad.
- Aplicar principios de entrenamiento para la salud
- Realizar reporte de las variables controladas: compilación semanal y mensual.
- Entregar un reporte mensual (formato) por la institución.
- Evaluación y seguimiento de las capacidades físicas, composición corporal, parámetros bioquímicos y fisiológicos (cuando sea posible), y sobre el estilo de vida.
- Elaborar un reporte para la institución donde realiza la práctica

CRONOGRAMA

Objetos de estudio	Semanas															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Objeto de estudio 1: El estado de salud actual y el impacto de las enfermedades no transmisibles (ENT) en el contexto nacional y mundial.	x	x	x	x												
Objeto de estudio 2: Análisis cinesiológico del ejercicio y la estructura de la sesión de Actividad Física para la salud.					E	x	x	x	x							
Objeto de estudio 3: Recomendaciones internacionales de Actividad Física para la Salud.										E	x	x	x	x	x	E