

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

Clave: 08MSU0017H

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA
FÍSICA

SECRETARÍA ACADÉMICA

PROGRAMA DEL SEMINARIO:

Ejercicio para el Mantenimiento y la
Calidad de Vida

Elaboró:

Dra. Estefanía Quintana Mendias

DES:

Programa Educativo:

Área de Formación:

Área Curricular

Clave de la materia:

Semestre:

Nº de Créditos:

Total de horas por semana:

Horas de teoría:

Horas de taller:

Horas de laboratorio:

Horas de práctica:

Prácticas complementarias (no
aplica para el total de horas del
semestre):

Trabajo independiente (no aplica
para el total de horas del semestre):

Total de horas Semestre:

Materia (s) prerequisite (s):

Fecha de actualización

SALUD

Licenciatura en Motricidad
Humana

Optativa

Salud

MH803

Octavo

7

6

3

0

0

3

0

2

96

MH703 Actividad Física en el
Medio Acuático

Enero 2023

Descripción del curso

En el presente curso se pretende evaluar el efecto de la práctica de ejercicio físico sobre la calidad de vida relacionada a la salud en población sana y con diferentes condiciones de salud, a nivel individual, grupal y comunitario, con un enfoque integral para el desarrollo de cada una de las dimensiones que componen al ser humano.

Problema del contexto:

Los beneficios del ejercicio físico sobre la calidad de vida de las personas debe ser evaluada con instrumentos establecidos para monitorear y modificar la intervención hacia las necesidades del individuo; para esto, se debe diagnosticar y realizar un seguimiento que conlleve a generar estrategias para mantener u optimizar la calidad de vida por medio de hábitos que fortalezcan un estilo de vida saludable

Competencia a desarrollar

Básicas:

2.- Solución de problemas. Emplea las diferentes formas de pensamiento: observación, análisis, síntesis, reflexión, inducción, inferir, deducción, intuición, e inteligencias múltiples, para la solución de problemas, aplicando un enfoque sistémico.

5.- Trabajo en equipo y liderazgo. Demuestra comportamientos efectivos al interactuar en equipos, compartir conocimientos, experiencias y aprendizajes para la toma de decisiones y el desarrollo grupal

Profesionales:

1. Cultura en salud. Desarrolla una cultura en salud adoptando estilos de vida saludable, interpreta los componentes del sistema y de la situación de salud prevaleciente, coadyuvando en el mejoramiento de la calidad de vida humana.

2. Elementos conceptuales básicos. Introyecta la conceptualización de los elementos básicos del área de la salud e identifica su interacción para valorar y respetar en el trabajo interdisciplinario el papel de cada disciplina

3. Prestación de servicios de salud. Proporciona servicios de salud integral de calidad a la sociedad, e interactúa en grupos inter, y multidisciplinares, mediante la aplicación de métodos y técnicas orientadas a la operatividad de modelos y niveles de atención y prevención.

Específicas:

1. Actividad física para la salud. En coordinación con otros profesionales del área de la salud, mantiene o mejora la calidad de vida de los individuos con discapacidad, enfermedades crónico- degenerativas y/o mayores de 60 años, al diseñar, adecuar y/o implementar programas de actividad física, para ellos; con sentido ético y de responsabilidad social.

2. Recreación. Promueve la recreación, como un medio de salud, para la atención a individuos y grupos en riesgo, a través del diagnóstico, planeación, aplicación y evaluación de programas recreativos, con actitud ética colaboradora

3. Enfoque biomédico. Valora integralmente del proceso salud enfermedad como sustento en la práctica de la actividad física sostenible en base a las características fisiológicas y bioquímicas de los grupos de riesgo.

OBJETOS DE ESTUDIO	COMPETENCIAS	DOMINIOS	METODOLOGÍA	EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Objeto de estudio 1</p> <p>La calidad de vida se ve afectada por múltiples factores que se presentan en la vida diaria, repercutiendo en cada una de las dimensiones que componen al ser humano; el ejercicio físico resulta ser una herramienta o estrategia de uso individual y colectivo que contribuye a mantener o mejorar la calidad de vida de manera segura, holística y al alcance de todos.</p> <p>1. Calidad de vida</p> <p>1.1 Calidad de vida relacionada con la salud</p> <p>1.2 Baterías y/o escalas para evaluar calidad de vida relacionada con la salud por grupos de edad y condición de salud</p>	<p>Profesionales</p> <p>2. Elementos conceptuales básicos</p> <p>3. Prestación de Servicios de Salud</p> <p>Específicas</p> <p>3. Enfoque biomédico.</p>	<p>Profesionales</p> <p>2.1 Explica conceptualmente los componentes básicos en el área de la salud.</p> <p>3.4 Opera modelos de atención a la salud en diferentes niveles de atención.</p> <p>Específicas</p> <p>3.1 Valora el proceso salud-enfermedad y la actividad física</p>	<p>Lecturas complementarias</p> <p>Trabajo en equipo</p> <p>Trabajo en parejas</p> <p>Mesas de discusión</p> <p>Proyecto integrador</p> <p>Exposición individual</p>	<p>Evidencia 1. Reporte de lectura sobre los conceptos involucrados en calidad de vida relacionada a la salud.</p> <p>Evidencia 2. Presentación individual sobre una escala o batería para evaluar calidad de vida en salud.</p> <p>Evidencia 3. Asistencia a una hora de acondicionamiento en la alberca</p> <p>Evidencia de asignación de sujeto de práctica (Expediente con Historia clínica, consentimiento informado, evaluación inicial y hoja de firmas)</p> <p>Ficha técnica de propuesta de material para AQUAFEST</p>	<p>Lista de cotejo (Calificación teoría)</p> <p>Lista de cotejo (Calificación teoría)</p> <p>Porcentaje/incentivo de calificación determinado por el docente (Calificación teoría)</p> <p>Expediente del sujeto de práctica Parte I (Calificación laboratorio)</p> <p>Lista de cotejo (Calificación laboratorio).</p>

<p>Objeto de estudio 2</p> <p>2. Estilos de vida saludables</p> <p>2.1 Determinantes sociales de la salud</p> <p>2.2 Efectos del ejercicio físico sobre la calidad de vida en las diferentes dimensiones que componen al ser humano (física, psicológica, mental, emocional, social)</p>	<p>Básicas 2. Solución de problemas</p> <p>Profesionales 1. Cultura en salud</p> <p>Específicas 1. Actividad física para la salud</p> <p>3. Enfoque biomédico</p>	<p>Básicas 2.1 Analiza los componentes de un problema y sus interrelaciones. 2.7 Demuestra comportamientos de búsqueda.</p> <p>Profesionales 1.3 Determina, practica y promueve estilos de vida saludable. 1.4 Promueve el mejoramiento de la calidad de vida humana atendiendo a indicadores de bienestar establecidos.</p> <p>Específicas 1.2 Promueve la calidad de vida de grupos en riesgo planeando, dirigiendo y evaluando acciones de actividad física; en coordinación con otros profesionales; fomentando siempre una actitud humanitaria y positiva hacia estos grupos y sus familiares.</p> <p>3.1 Valora el proceso salud-enfermedad y la actividad física</p> <p>3.6 Caracteriza las diversas patologías del individuo y su relación con la práctica de la actividad física</p>	<p>Lecturas complementarias</p> <p>Vídeos</p> <p>Estudio de caso</p> <p>Análisis de artículo científico</p> <p>Trabajo en equipo</p> <p>Proyecto integrador</p> <p>Aprendizaje Basado en problemas en</p> <p>Exposición en equipo</p>	<p>Evidencia 4. Reporte de lectura sobre los conceptos involucrados en calidad de vida relacionada a la salud.</p> <p>Evidencia 5. Participación en dinámicas en clase sobre temas o videos expuestos por el docente</p> <p>Evidencia 6. Presentación por equipo de un estudio de caso sobre el efecto del ejercicio sobre la calidad de vida en las dimensiones que componen al ser humano</p> <p>Evidencia 7. Asistencia a una hora de acondicionamiento en la alberca.</p> <p>Evidencia de intervención con ejercicio con el sujeto asignado (reporte de planeaciones con evidencia fotográfica, hoja de firmas)</p> <p>Ficha técnica de material para AQUAFEST (con fotografía real)</p>	<p>Lista de cotejo (Calificación teoría)</p> <p>Porcentaje/incentivo de calificación determinado por la dinámica (Calificación teoría)</p> <p>Lista de cotejo (Calificación teoría)</p> <p>Porcentaje/incentivo de calificación determinado por el docente (Calificación teoría)</p> <p>Expediente del sujeto de práctica Parte II (Calificación laboratorio)</p> <p>Lista de cotejo (Calificación laboratorio)</p>
---	--	--	---	--	---

<p>Objeto de estudio 3</p> <p>3. Calidad de vida y ejercicio físico en colectivos y la comunidad</p> <p>3.1 Actividad física recreativa como herramienta para promover estilos de vida activos</p> <p>3.2 Beneficios del ejercicio físico sobre la calidad de vida en salud en grupos en riesgo: discapacidad, adulto mayor, enfermedades no transmisibles (obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, cáncer, secuelas por COVID-19)</p>	<p>Básicas</p> <p>5. Trabajo en equipo y liderazgo</p> <p>Profesionales</p> <p>1. Cultura en Salud</p> <p>3. Prestación de servicios de salud</p> <p>Específicas</p> <p>1. Actividad física para la salud</p> <p>2. Recreación</p>	<p>Básicas</p> <p>5.11 Participación en la elaboración y ejecución de planes y proyectos.</p> <p>Profesionales</p> <p>1.4 Promueve el mejoramiento de la calidad de vida humana atendiendo a indicadores de bienestar establecidos.</p> <p>3.1 Se integra en el trabajo inter y multidisciplinario para la atención a la salud.</p> <p>3.3 Desarrolla programas, proyectos y acciones educativas, preventivas, curativas y de rehabilitación, con base en la investigación de necesidades y problemas de salud.</p> <p>Específicas</p> <p>1.2 Promueve la calidad de vida de grupos en riesgo planeando, dirigiendo y evaluando acciones de actividad física; en coordinación con otros profesionales; fomentando siempre una actitud humanitaria y positiva hacia estos grupos y sus familiares</p> <p>2.10 Aplica la recreación como un medio terapéutico, coadyuvando con</p>	<p>Lecturas complementarias</p> <p>Videos</p> <p>Análisis de artículo científico</p> <p>Trabajo en equipo</p> <p>Proyecto integrador</p> <p>Mapas conceptuales</p> <p>Aprendizaje Basado en problemas</p> <p>Exposición en equipo</p>	<p>Evidencia 8. Presentación por equipo de un artículo científico sobre los beneficios del ejercicio sobre la calidad de vida en la comunidad</p> <p>Evidencia 9. Material de difusión sobre los beneficios del ejercicio sobre la calidad de vida</p> <p>Evidencia 10. Asistencia a una hora de acondicionamiento en la alberca para mejorar el servicio al sujeto</p> <p>Evidencia de evaluación final al sujeto asignado (evaluación final, concusiones, recomendaciones y hoja de firmas)</p>	<p>Lista de cotejo (Calificación teoría)</p> <p>Lista de cotejo (Calificación teoría)</p> <p>Porcentaje/ incentivo de calificación determinado por el docente (Calificación teoría)</p> <p>Expediente del sujeto de práctica Parte III (Calificación laboratorio)</p>
--	---	---	---	---	---

		<p>ello en la mejora de la calidad de vida de grupos en riesgo.</p> <p>2.11 Favorece en sí mismo y en los demás una actitud humanitaria y positiva, en el proceso recreativo de los grupos en riesgo.</p>			
--	--	---	--	--	--

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
<p>Carrillo-Algara, Ana Julia, Torres-Rodríguez, Germán Antonio, Leal-Moreno, Cesar Steven, & Hernández-Zambrano, Sandra Milena. (2018). Escalas para evaluar la calidad de vida en personas con enfermedad renal crónica avanzada: revisión integrativa. <i>Enfermería Nefrológica</i>, 21(4), 334-347. https://dx.doi.org/10.4321/s2254-28842018000400003</p> <p>Molina, R. T. (2005). La calidad de vida, su importancia y cómo medirla. <i>Salud uninorte</i>, (21), 76-86. https://www.redalyc.org/pdf/817/81702108.pdf</p> <p>Muñoz Rivera, D. (2008). La salud y la calidad de vida. Actividades físicas más convenientes para la mejora de la salud. <i>Revista Digital-Buenos Aires</i>, 13(127).</p> <p>Urzúa M, Alfonso, & Caqueo-Urizar, Alejandra. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. <i>Terapia psicológica</i>, 30(1), 61-71. https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000100006</p> <p>Verdugo, M.A. y Schalock, R.L. (2013). Discapacidad e Inclusión (pp 443-461). Salamanca: Amarú.</p>	<p>Calificación Teoría</p> <p>Parcial I (30%) Evidencia 1 Evidencia 2 Evidencia 3</p> <p>Parcial II (30%) Evidencia 4 Evidencia 5 Evidencia 6 Evidencia 7</p> <p>Parcial III (40%) Evidencia 8 Evidencia 9 Evidencia 10</p> <p>Calificación Laboratorio</p> <p>Parcial I (30%) Expediente del sujeto de práctica. Parte I Ficha técnica del material del AQUAFEST (Propuesta)</p> <p>Parcial II (30%) Expediente del sujeto de práctica. Parte II Ficha técnica del material del AQUAFEST (con foto real)</p> <p>Parcial III (40%) Expediente del sujeto de práctica. Parte III</p>

"Educar para la vida, a través del movimiento"

CRONOGRAMA DEL AVANCE PROGRAMÁTICA

Objetos de Estudios	SEMANAS															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Objeto de estudio 1:	X	X	X	X	X											
Objeto de estudio 2:						X	X	X	X	X	X					
Objeto de estudio 3:												X	X	X	X	X

"Educar para la vida, a través del movimiento"