

CURSO DE POSTGRADO ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Módulo	III	Año	2021
Profesor Coord.	Dra. Johana Soto Sánchez		
Unidad Académica	Unidad de INTA		
Teléfono	56-2-29781407	Mail	jsoto@upla.cl
Tipo de Curso	Electivo (Regular / Electivo)	Créditos	3
Cupo de Alumnos	Mínimo: 6	Máximo:	20
Prerrequisitos	No tiene		
Fecha de Inicio	22 Octubre	Fecha de Término	17/12
Día	Viernes	Horario por Sesión	17:30-18:30 hrs.
Lugar (Indicar Sala)	zoom		
Horas de Dedicación del Curso^{1.-}			
Horas Directas	13,5	Horas Totales	Secretaría completa
Horas Indirectas	Secretaría completa		

DESCRIPCIÓN GENERAL.-

Introducción / Presentación

El impacto de la inactividad física sobre la salud de los individuos ha demostrado la importancia de estudiar el efecto de la práctica regular de actividad física además de conocer el concepto teórico, sus implicaciones fisiológicas tanto como una un efecto agudo o a largo plazo, además se hace necesario, definir sus indicadores, la forma en la que se debe medir y/o registrar.

Actualmente la evidencia ha demostrado que la práctica regular reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular, infarto agudo al miocardio, diabetes mellitus tipo 2, demencia, depresión,

¹ De acuerdo a la reglamentación vigente de la Universidad de Chile y del programa, 1 crédito equivale a 24 horas totales de dedicación, es decir, la suma de las horas directas (de clases) e indirectas (de dedicación del estudiante).

depresión postparto, ganancia excesiva de peso, caídas en el adulto mayor, previenen distintos tipos de cáncer como el de mama, colon, endometrio, esófago, renal, pulmonar. Además, actualmente se ha encontrado evidencia positiva con la calidad del sueño, funciones cognitivas y ejecutivas además de su relación con el rendimiento académico.

En este curso se le entregarán a los alumnos y alumnas las herramientas necesarias para comprender los mecanismos fisiológicos involucrados en el efecto protector de la actividad física, así como su medición, monitoreo e implicancias a lo largo del ciclo vital.

Objetivos

General.-

Analizar cómo la actividad física puede ayudar a promover la salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas a lo largo del ciclo vital

Específicos.-

1. Conocer los conceptos teóricos involucrados en actividad física
2. Comprender el efecto de la actividad física y la intensidad de ésta sobre la salud cerebral, prevención de cáncer, salud cardiometabólica y mantención del peso corporal.
3. Conocer las recomendaciones de actividad física según grupo etario.
4. Evaluar el nivel de actividad física en todos los grupos etarios
5. Relacionar el nivel de actividad física con el nivel de condición física para determinar el estado de salud de los individuos.
6. Conocer políticas públicas vinculadas con actividad física en distintos grupos etario a nivel nacional.

Contenidos

- ✓ Conceptos asociados a actividad física
- ✓ Efectos en la salud positivos de la práctica de actividad física
- ✓ Efectos nocivos en la salud del comportamiento sedentarios
- ✓ Evaluación del nivel de Actividad física
- ✓ Intervenciones en actividad física
- ✓ Fisiología clínica del ejercicio
- ✓ Prescripción del ejercicio físico

Metodología

Clases teóricas.

Evaluación

- Control 1: 50%
- Presentación Artículo científico (grabación): 50%

Docentes Participantes.-

Nombre Docente	Unidad Académica
Johana Soto Sánchez	UPLA
Nicolás Aguilar	UFRO
Cristian Cofré Bolaño	USACH
Paz Fernández Valero	UPLA
Emilio Jofré	USACH
Jorge Cancino López	UFT

Sesión	Fecha	Tema	Docente	Mail Docente	Tipo de Clase
Clase 1	22/10	Presentación del curso. Concepto de actividad física (AF) y comportamiento sedentario. Nivel de actividad física y recomendaciones actuales	Johana Soto	jsoto@upla.cl	online
Clase 2	29/10	Notas de AF a nivel nacional e internacional	Nicolás Aguilar	nicolas.aguilar@ufrontera.cl	online
Clase 3	5/11	Prescripción del entrenamiento aeróbico para la salud.	Cristian Cofré	cristian.cofre@usach.cl	online
Clase 4	12/11	Desarrollo motor y AF	Paz Fernández	paz.fernandez@upla.cl	online
Clase 5	19/11	Condición Física y salud	Johana Soto	jsoto@upla.cl	online
Clase 6	26/11	Prescripción del ejercicio físico en Adulto mayor	Emilio Jofré	emiliojofre@me.com	online
Clase 7	3/12	AF y prescripción del ejercicio físico en condiciones especiales de salud	Jorge Cancino	jcancino@uft.cl	online

Clase 8	10/12	Covid-19 y Ejercicio físico	Jorge Cancino	jcancino@uft.cl	online
Clase 9	17/12	Control 1 y envío de grabación de artículo científico	Johana Soto	jsoto@upla.cl	online

- (1) Para la opción "Clase Grabada", debe enviarla idealmente con una semana de anticipación, y con un mínimo de 72 horas de anticipación. Debe indicar Sí o N/A, según corresponda.
- (2) Para "Clase Online", debe indicar hora, de lo contrario completar con N/A. La clase debe realizarse a la hora en la que se imparte el curso en forma presencial, no obstante, se recomienda realizar en bloques de máximo 45 minutos y luego descansar 15 minutos.. En este sentido, debe aumentar el material indirecto por clase (Lecturas, talleres, Ppt para ver en casa, todos los cuales debe subir a U-Cursos).

BIBLIOGRAFÍA.-

Bibliografía Obligatoria.-

1. Lavie CJ, Johannsen N, Swift D, Senechal M, Earnest C, Church T, et al. Exercise is Medicine - The Importance of Physical Activity, Exercise Training, Cardiorespiratory Fitness and Obesity in the Prevention and Treatment of Type 2 Diabetes. *Eur Endocrinol.* 2014;10(1):18-22.
2. Lavie CJ, Ozemek C, Carbone S, Katzmarzyk PT, Blair SN. Sedentary Behavior, Exercise, and Cardiovascular Health. *Circ Res.* 2019;124(5):799-815.
3. WHO. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. 978-92-4-151418-72018.
4. Piggin J. What Is Physical Activity? A Holistic Definition for Teachers, Researchers and Policy Makers. *Front Sports Act Living.* 2020;2:72.
5. Norton K, Norton L, Sadgrove D. Position statement on physical activity and exercise intensity terminology. *J Sci Med Sport.* 2010;13(5):496-502.
6. WHO. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva2019.
7. WHO. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: web annex: evidence profiles. Geneva2020. p. 531.
8. Jakicic JM, Kraus WE, Powell KE, Campbell WW, Janz KF, Troiano RP, et al. Association between Bout Duration of Physical Activity and Health: Systematic Review. *Med Sci Sports Exerc.* 2019;51(6):1213-9.
9. Tremblay MS, Aubert S, Barnes JD, Saunders TJ, Carson V, Latimer-Cheung AE, et al. Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2017;14(1):75.
10. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med.* 2020;54(2):1451-62.

Bibliografía Complementaria.-

1. MINSAL, Gobierno de Chile Ministerio de Salud (2011a). Encuesta Nacional de Salud ENS 2009 - 2010.
2. MINSAL, Gobierno de Chile Ministerio de Salud (2011b). Estrategia Nacional de Salud para el cumplimiento de los Objetivos Sanitarios de la Década 2011-2020.
3. Pollock, M. L., Franklin, B. A., Balady, G. J., Chaitman, B. L., Fleg, J. L., Fletcher, B., . . . Bazzarre, T. (2000). AHA Science Advisory. Resistance exercise in individuals with and without cardiovascular disease: benefits, rationale, safety, and prescription: An advisory from the Committee on Exercise, Rehabilitation, and Prevention, Council on Clinical Cardiology, American Heart Association; Position paper endorsed by the American College of Sports Medicine. *Circulation*, 101(7), 828-833.
4. Thomas., K., & Kenneth, F. (2009). The impact of physical activity and fitness on academic achievement and cognitive performance in children Vol. 2, 198-214. Retrieved from <http://www.tandfonline.com/doi/citedby/10.1080/17509840903233822>
website:doi:10.1080/17509840903233822