



PROGRAMA DE CURSO
EJERCICIOS Y SALUD

Validación Programa

Enviado por: Nathalie Cecilia Llanos Rivera	Participación: Profesor Encargado	Fecha envío: 29-07-2024 19:51:49
Validado por: Lorena Angélica Iglesias Vejar	Cargo: Coordinadora Cuarto Nivel	Fecha validación: 31-07-2024 17:37:49

Antecedentes generales

Unidad(es) Académica(s): - Departamento de Nutrición	
Código del Curso: NU08050	
Tipo de curso: Obligatorio	Línea Formativa: Especializada
Créditos: 4	Periodo: Segundo Semestre año 2024
Horas Presenciales: 54	Horas No Presenciales: 54
Requisitos: NU07043	

Equipo Docente a cargo

Nombre	Función (Sección)
Nathalie Cecilia Llanos Rivera	Profesor Encargado (1)
Carolina Belén Barrera Gatica	Profesor Coordinador (1)



Propósito Formativo

Este curso teórico práctico, habilita al estudiantado para fundamentar la correcta realización de ejercicio físico, a partir de una completa evaluación de la condición, fisiológica y/o fisiopatológica, considerando aspectos biopsicosociales y respetando los principios (bio)éticos, con el fin de contribuir a la calidad de vida de las personas. Para ello se retoman elementos adquiridos en los cursos de Dietética del adulto y adulto mayor y Dietoterapia I y II, y así contribuir al desarrollo del dominio de Intervención y tributar al perfil de egreso al formar profesionales capaces de desarrollar intervenciones fundamentadas, coherentes y pertinentes.

Competencia

Dominio: Genérico Transversal

Corresponde al conjunto de competencias genéricas que integradas, contribuyen a fortalecer las competencias específicas en todos los dominios de actuación del Nutricionista, integrando equipos multi e interdisciplinarios en diferentes áreas de su desempeño, respetando principios éticos y bioéticos, demostrando liderazgo, inteligencia emocional, pensamiento crítico y reflexivo, autonomía y comunicación efectiva en contextos personales, sociales, académicos y laborales, evidenciando una activa y comprometida participación en acciones con la comunidad en pro del bienestar social, acorde con el sello de la Universidad de Chile, en la formación de profesionales del ámbito de la salud que contribuyen al desarrollo del país.

Competencia: Competencia 1

Actuar según principios éticos, morales y directrices jurídicas en el ejercicio de la profesión

SubCompetencia: Subcompetencia 1.1

Aplicando los principios de la ética profesional en el quehacer profesional

SubCompetencia: Subcompetencia 1.2

Respetando aspectos científicos, filosóficos, políticos, sociales y religiosos, en el quehacer profesional.

Competencia: Competencia 2

Interactuar con individuos y grupos, mediante una efectiva comunicación verbal y no verbal, en la perspectiva de fortalecer el entendimiento y construir acuerdos entre los diferentes actores, teniendo en cuenta el contexto sociocultural y la situación a abordar, acorde con principios éticos.

SubCompetencia: Subcompetencia 2.1

Comunicándose de manera efectiva con individuos y grupos, considerandos aspectos como asertividad, empatía, respeto, entre otras, de acuerdo al contexto sociocultural.

SubCompetencia: Subcompetencia 2.2

Comunicándose correctamente, en forma oral y escrita, considerando aspectos de vocabulario, gramática y ortografía.

SubCompetencia: Subcompetencia 2.3

Comprendiendo información relativa a la disciplina, disponible en idioma inglés.

Dominio: Intervención

Se refiere al ámbito de desempeño del Nutricionista que en el proceso formativo, potencia la capacidad de mediación a nivel individual o colectivo, destinada a evaluar y modificar el curso de una



Competencia

situación alimentaria y nutricional y de sus factores condicionantes, en el marco de la promoción, prevención, recuperación y rehabilitación de la salud, a través de la atención dietética o dietoterapéutica, educación alimentario nutricional, comunicación educativa, vigilancia alimentario nutricional, seguridad alimentaria; complementación alimentaria, inocuidad de los alimentos, entre otras estrategias, considerando la diversidad cultural y respetando los derechos de las personas y las normas éticas y bioéticas.

Competencia:Competencia 1

Intervenir en aspectos relacionados con alimentación, nutrición y salud, otorgando atención dietética o dietoterapéutica a lo largo del curso de la vida, considerando las necesidades detectadas, aspectos biopsicosociales, principios (bio)éticos, protocolos y la normativa vigente, para contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas.

SubCompetencia: Subcompetencia 1.1

Utilizando los saberes elementales, funcionales y estructurales esenciales de su formación, para resolver de la mejor manera y con argumentos sólidos los problemas de salud relacionados con la alimentación y nutrición en los que interviene.

SubCompetencia: Subcompetencia 1.2

Determinando la situación alimentario-nutricional de personas y/o comunidades que lo requieren, ya sea en salud o enfermedad, considerando los diversos factores de protección y riesgo que la condicionan para intervenir de forma efectiva.

SubCompetencia: Subcompetencia 1.6

Realizando consejerías de promoción y prevención, conforme a los saberes disciplinares, recomendaciones de organismos científicos, protocolos y normativa vigente, para prevenir alteraciones de la salud o bien para el tratamiento de patologías relacionadas con la alimentación y nutrición

Dominio:Investigación

Se refiere al ámbito de desempeño del Nutricionista en el que aplica metodologías de investigación para generar nuevos conocimientos y buscar explicaciones que permitan comprender situaciones alimentario nutricionales, sus factores condicionantes y encontrar soluciones a éstas respetando normas éticas y bioéticas. Esta puede referirse a conocer el estado del arte en problemas relacionados con la alimentación y nutrición; diseño de nuevos alimentos, su análisis sensorial y sus efectos en la salud; búsqueda de alternativas terapéuticas a enfermedades prevalentes y no prevalentes; evaluación de intervenciones alimentario nutricionales, entre otras materias.

Competencia:Competencia 1

Evaluar con juicio crítico y constructivo la pertinencia y calidad de la información y/o evidencia disponible, relacionada con el saber y quehacer de su profesión y disciplina, para fundamentar su acción investigativa y profesional.

SubCompetencia: Subcompetencia 1.1

Realizando búsqueda de información en diferentes medios y fuentes vinculadas con el interés investigativo, para sustentar el conocimiento requerido.

SubCompetencia: Subcompetencia 1.2



Competencia

Seleccionando información disponible en el medio de acuerdo a la calidad y pertinencia con el interés investigativo, para obtener aquella que constituye un verdadero aporte.

SubCompetencia: Subcompetencia 1.3

Estructurando un discurso coherente y fundamentado en la información seleccionada para dar base consistente y válida a las necesidades y/o propuestas de interés investigativo.



Resultados de aprendizaje
RA1. Evaluar de forma pertinente y ética, la condición de salud de personas y/o grupos, para proponer intervenciones efectivas.
RA2. Prescribir el plan de alimentación pertinente a personas físicamente activas, para optimizar su condición de salud.
RA3. Recomendar, según la evidencia científica, ejercicio físico para prevenir o tratar alteraciones a la salud.
RA4. Interactuar de manera respetuosa, efectiva, con una adecuada comunicación verbal, no verbal y/o escrita, para alcanzar los objetivos de trabajo planteados.

Unidades	
Unidad 1:Fisiología del ejercicio y condición física	
Encargado:	
Indicadores de logros	Metodologías y acciones asociadas
- Distingue las diferencias entre actividad física, ejercicio físico y deporte. - Identifica la importancia del ejercicio físico en la salud de la población. - Identifica componentes de la condición física relacionados con la salud. - Identifica los dominios de intensidad del ejercicio. - Identifica los componente de la condición física. - Describe los componentes cardiorespiratorio y fuerza muscular. - Describe los fundamentos de la evaluación del componente cardiorespiratorio. - Describe los fundamentos de la evaluación del componente fuerza muscular. - Aplica pruebas de evaluación de la condición física en el individuo o población. - Distingue efectos agudos y crónicos del ejercicio.	- Clases teóricas. - Búsquedas bibliográficas. - Aula invertida. - Taller de pruebas de campo.
Unidad 2:Alimentación en el ejercicio	
Encargado: Nathalie Cecilia Llanos Rivera	
Indicadores de logros	Metodologías y acciones asociadas
- Identifica los sustratos energéticos y vías metabólicas involucradas en la obtención de energía durante el ejercicio. - Analiza los requerimientos de micro y macronutrientes para la correcta alimentación y nutrición de personas físicamente activas. - Relaciona suplementos y ayudas ergogénicas con sus efectos en el organismo - Argumenta la importancia del ejercicio y una adecuada alimentación para el	Clases expositivas Talleres



Unidades	
tratamiento de patologías vinculadas con la nutrición.	
Unidad 3: Prescripción de ejercicio en personas sanas y/o con enfermedades crónicas no transmisibles vinculadas con la nutrición	
Encargado: Nathalie Cecilia Llanos Rivera	
Indicadores de logros	Metodologías y acciones asociadas
<ul style="list-style-type: none">- Identifica las modalidades de ejercicio físico según la condición física y de salud del individuo.- Explica el efecto de cada tipo de ejercicio en la salud de las personas., según condición fisiológica o fisiopatológica.- Argumenta la importancia del rol terapéutico del ejercicio en las alteraciones fisiopatológicas vinculadas con la nutrición.- Explica los mecanismos de acción mediante los cuales el ejercicio y la dieta se complementan para mejorar la situación de salud existente.	<ul style="list-style-type: none">- Clases teóricas.- Revisión de literatura científica.- Trabajo grupal.



Estrategias de evaluación			
Tipo_Evaluación	Nombre_Evaluación	Porcentaje	Observaciones
Prueba teórica o certamen	Prueba 1	25.00 %	
Prueba teórica o certamen	Prueba 2	25.00 %	
Presentación individual o grupal	Seminario condición física	10.00 %	
Presentación individual o grupal	Trabajo integrativo grupal de casos clínicos	15.00 %	
Prueba teórica o certamen	Prueba 3	25.00 %	
Suma (para nota presentación examen)		100.00%	
Nota presentación a examen		70,00%	
Examen	Exámen 1	30,00%	
Nota final		100,00%	



Bibliografías

Bibliografía Obligatoria

- MacArdle, William D , 1990 , Fisiología del ejercicio: energía, nutrición y rendimiento humano. , Alianza , Español
- OMS , 2020 , Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios , Español , OMS , , <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>
- OMS , 2019 , Directrices de la OMS sobre la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño para menores de 5 años , Español , PAHO , , <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51805>
- Thomas DT, Erdman KA, Burke LM , 2016 , Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. , Acad Nutr Diet , Inglés , , <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26920240/>
- Kerksick CM, Wilborn CD, Roberts MD, Smith-Ryan A, Kleiner SM, Jäger R, Collins R, Cooke M, Davis JN, Galvan E, Greenwood M, Lowery LM, Wildman R, Antonio J, Kreider RB , 2018 , ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations , J Int Soc Sports Nutr , Inglés , , <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30068354/>
- K. Pedersen, B. Saltin. Scand , 2015 , Exercise as medicine—evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases , J Med Sci Sports , 3 , 25 , Inglés , 1

Bibliografía Complementaria

- American College of Sports Medicine , 214 , ACSM's guidelines for exercise testing and prescription , 9a , Español
- MINSAL , 2021 , ORIENTACIÓN TÉCNICA ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO SEGÚN CURSO DE VIDA Y COMORBILIDAD. Parte II: Prescripción de ejercicio , Español , , <https://www.sochob.cl/web1/wp-content/uploads/2021/08/Orientaci%C3%B3n-t%C3%A9cnica-Actividad-f%C3%ADsica-de-ejercicio-seg%C3%BA-curso-de-vida-y-comorbilidad-Parte-II.pdf>
- MINSAL , 2021 , ORIENTACIÓN TÉCNICA ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO SEGÚN CURSO DE VIDA Y COMORBILIDAD. Parte I: Recomendaciones de actividad física para el curso de vida y comorbilidad , Español , , <https://www.sochob.cl/web1/wp-content/uploads/2021/08/Orientaci%C3%B3n-t%C3%A9cnica-Actividad-f%C3%ADsica-de-ejercicio-seg%C3%BA-curso-de-vida-y-comorbilidad-Parte-I..pdf>



Plan de Mejoras

Se modifica la ficha de curso dada la actualización de competencias. Se agrega una unidad de alimentación en el ejercicio y deporte.



Requisitos de aprobación y asistencia adicionales a lo indicado en decreto Exento N°23842 del 04 de julio de 2013.

Porcentaje y número máximo permisible de inasistencias que sean factibles de recuperar:

Se podrán recuperar solo las actividades evaluadas, no las actividades prácticas (taller de condición física, laboratorio de ev. de componente cardiorespiratorio, laboratorio de ev. de la fuerza)

Podrán justificar máximo el 20% de las actividades evaluadas: 1 actividad evaluada. Esta debe justificarse mediante la plataforma DPI

Artículo 25

El(la) alumno(a) que falte sin la debida justificación a cualquier actividad evaluada, será calificado automáticamente con la nota mínima de la escala (1,0).

Las modalidades de recuperación de actividades obligatorias y de evaluación:

Las pruebas se recuperarán en la fecha establecida para pruebas recuperativas según calendario.

Para los trabajos en que una persona no asista, se pondrá la nota que obtuvo su grupo, siempre y cuando la persona cuente con la respectiva justificación.

Otros requisitos de aprobación:

Condiciones adicionales para eximirse:

Nota mínima para eximirse: 5.55

Se eximirá del examen a los estudiantes con nota de presentación igual o superior a 5,55 sin nota inferior a 4,00 en ninguna de las pruebas parciales. El examen será en modalidad escrita y no reprobatorio



ANEXOS

Requisitos de aprobación.

Artículo 24: El rendimiento académico de los(las) 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 (2 decimales). 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(*).

Artículo 25: El alumno(a) que falte sin la debida justificación a cualquier actividad evaluada, será calificado automáticamente con la nota mínima de la escala (1,0).

Artículo 26: La calificación de la actividad curricular se hará sobre la base de los logros que evidencie el(la) 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.

Artículo 27: Los profesores o profesoras responsables de evaluar actividades parciales dentro de un curso deberán entregar los resultados a los(as) estudiantes y al(la) Profesor(a) Encargado(a) en un plazo que no exceda los 15 días hábiles después de la evaluación y antes de la siguiente evaluación. En aquellos cursos que contemplan Examen Final, la nota de presentación a éste deberá estar publicada como mínimo 3 días hábiles antes del examen y efectuarlo será responsabilidad del(la) Profesor(a) Encargado(a) del Curso.

Artículo 28: Al finalizar el curso, o unidad de aprendizaje podrán existir hasta dos instancias para evaluar los logros de aprendizaje esperados en el(la) estudiante, debiendo completarse el proceso de calificación en un plazo no superior a 15 días continuos desde la fecha de rendición del examen de primera oportunidad.

Artículo 29: Aquellos cursos que contemplan una actividad de evaluación final, el programa deberá establecer claramente las condiciones de presentación a esta.

1. Será de carácter obligatoria.
2. Si la nota es igual o mayor a 4.0 el estudiante tendrá derecho a dos oportunidades de evaluación final.
3. Si la nota de presentación a evaluación final está entre 3.50 y 3.94 (ambas incluidas), el estudiante sólo tendrá una oportunidad de evaluación final.
4. Si la nota de presentación es igual o inferior a 3.49, el estudiante pierde el derecho a evaluación final, reprobando el curso. En este caso la calificación final del curso será igual a la nota de presentación.
5. Para eximirse de la evaluación final, la nota de presentación no debe ser inferior a 5,0 y debe estar especificado en el programa cuando exista la eximición del curso.



Requisitos de aprobación.

(*) la vía oficial para el ingreso de notas es u-cursos, deben ser ingresadas con dos decimales. sólo la nota del acta de curso es con aproximación y con decimal, siendo realizado esto automáticamente por el sistema

Reglamento general de los planes de formación conducentes a las Licenciaturas y títulos profesionales otorgados por la Facultad de Medicina, Decreto Exento N° 23842 del 04 de julio de 2013.



Normas de asistencia a actividad curriculares.

Para el caso de actividades curriculares cuya asistencia sea considerada como obligatoria por la Escuela respectiva, el o la estudiante deberá justificar su inasistencia de acuerdo al procedimiento establecido.

Cada programa de curso -y según su naturaleza y condiciones de ejecución- podrá considerar un porcentaje y número máximo permisible de inasistencias a actividades obligatorias, excluyendo actividades calificadas. Este porcentaje no debe superar el 20% del total de actividades obligatorias programadas.

Las actividades de recuperación, deberán ser fijadas y llevadas a cabo en forma previa al examen del curso. Cada estudiante tendrá derecho a presentarse al examen sólo si ha recuperado las inasistencias. En el caso de cursos que no contemplen examen, las actividades recuperativas deben ser realizadas antes de la fecha definida semestralmente para el cierre de actas.

PROCEDIMIENTO DE JUSTIFICACIÓN:

1. En el caso de inasistencias a actividades obligatorias, incluidas las de evaluación definidas en cada programa de curso, el o la estudiante debe avisar su inasistencia al PEC, dentro de las 24 horas siguientes por correo electrónico institucional.
2. Además, vía solicitud al sistema en línea de justificación de inasistencias provisto en el [Portal de Estudiantes](#), el o la estudiante debe presentar la justificación de inasistencia por escrito con sus respectivos respaldos, a modo de ejemplo: certificado médico comprobable, informe de SEMDA., causas de tipo social o familiar acreditadas por el Servicio de Bienestar Estudiantil; en un plazo máximo de cinco días hábiles a contar de la fecha de la inasistencia.
3. La Escuela o quién esta designe deberá resolver la solicitud, informando a el o la PEC a la brevedad posible a fin de reprogramar la actividad si correspondiese.

Si el estudiante usa documentación adulterada o falsa para justificar sus inasistencias, deberá ser sometido a los procesos y sanciones establecidos en el Reglamento de Jurisdicción Disciplinaria.

Para el caso de que la inasistencia se produjera por fallecimiento de un familiar directo: padres, hermanos, hijos, cónyuge o conviviente civil, entre otros; los estudiantes tendrán derecho a 5 días hábiles de inasistencia justificada, y podrá acceder a instancias de recuperación de actividades que corresponda.



Normas de asistencia a actividad curriculares.

RECUPERACIÓN DE ACTIVIDADES:

Si el o la estudiante realiza la justificación de la inasistencia de acuerdo a los mecanismos y plazos estipulados, la actividad de evaluación debe ser recuperada de acuerdo a lo establecido en el programa, resguardando las condiciones equivalentes a las definidas para la evaluación originalmente programadas.

Si una inasistencia justificada es posteriormente recuperada íntegramente de acuerdo a los criterios del artículo tercero anterior, dicha inasistencia desaparece para efectos del cómputo del porcentaje de inasistencia. Cualquier inasistencia a actividades obligatorias que superen el porcentaje establecido en programa que no sea justificada implica reprobación del curso.

SOBREPASO DE MÁXIMO DE INASISTENCIAS PERMITIDAS:

Si un o una estudiante sobrepasa el máximo de inasistencias permitido y, analizados los antecedentes por su PEC, y/o el Consejo de Escuela, se considera que las inasistencias están debidamente fundadas, el o la estudiante no reprobará el curso, quedando en el registro académico en estado de Eliminado(a) del curso ("E") y reflejado en el Acta de Calificación Final del curso. Esto implicará que él o la estudiante deberá cursar la asignatura o actividad académica en un semestre próximo, en su totalidad, en la primera oportunidad que la Escuela le indique.

Si el o la estudiante sobrepasa el máximo de inasistencias permitido, y no aporta fundamentos y causa que justifiquen el volumen de inasistencias, el o la estudiante reprobará el curso.

Si el o la estudiante, habiendo justificado sus inasistencias adecuadamente, no puede dar término a las actividades finales de un curso inscrito, y analizados los antecedentes el Consejo de Escuela, el PEC podrá dejar pendiente el envío de Acta de Calificación Final, por un periodo máximo de 20 días hábiles a contar de la fecha de cierre de semestre establecida en el calendario académico de la Facultad.

Cualquier situación no contemplada en esta Norma de Regulación de la Asistencia, debe ser evaluada en los Consejos de Escuela considerando las disposiciones de reglamentación universitaria vigente.

Estas normativas están establecidas en resolución que fija las Normas de Asistencia a Actividades Curriculares de las Carreras de Pregrado que Imparte la Facultad de Medicina (Exenta N°111 del 26 de enero de 2024) y vigente actualmente.



Política de corresponsabilidad social en la conciliación de las responsabilidades familiares y las actividades universitarias.

Con el fin de cumplir con los objetivos de propender a la superación de las barreras culturales e institucionales que impiden un pleno despliegue, en igualdad de condiciones, de las mujeres y hombres en la Universidad y el país; Garantizar igualdad de oportunidades para la participación equitativa de hombres y mujeres en distintos ámbitos del quehacer universitario; Desarrollar medidas y acciones que favorezcan la corresponsabilidad social en el cuidado de niñas y niños y permitan conciliar la vida laboral, estudiantil y familiar; y, Desarrollar un marco normativo pertinente a través del estudio y análisis de la normativa universitaria vigente y su eventual modificación, así como de la creación de una nueva reglamentación y de normas generales relativas a las políticas y planes de desarrollo de la Universidad; se contempla cinco líneas de acción complementarias:

Línea de Acción N°1: proveer servicios de cuidado y educación inicial a hijos(as) de estudiantes, académicas(os) y personal de colaboración, facilitando de este modo el ejercicio de sus roles y funciones laborales o de estudio, mediante la instalación de salas cunas y jardines infantiles públicos en los diversos campus universitarios.

Línea de Acción N°2: favorecer la conciliación entre el desempeño de responsabilidades estudiantiles y familiares, mediante el establecimiento en la normativa universitaria de criterios que permitan a los y las estudiantes obtener la necesaria asistencia de las unidades académicas en el marco de la corresponsabilidad social en el cuidado de niñas y niños.

Línea de Acción N°3: garantizar equidad de género en los procesos de evaluación y calificación académica, a través de la adecuación de la normativa universitaria respectiva, con el fin de permitir la igualdad de oportunidades entre académicas y académicos en las distintas instancias, considerando los efectos de la maternidad y las responsabilidades familiares en el desempeño y la productividad tanto profesional como académico, según corresponda.

Para más detalles remitirse al Reglamento de corresponsabilidad social en cuidado de hijas e hijos de estudiantes. Aprobado por Decreto Universitario Exento N°003408 de 15 de enero 2018.