



0. Nombre de la experiencia educativa

Ejercicio físico para el bienestar

1. Modalidad de aprendizaje	Modalidad de impartición
Curso	Presencial

2. Valores de la experiencia educativa

2.1 Horas de teoría	2.2 Horas de práctica	2.3 Total de horas	2.4 Valor en créditos
15 horas	30 horas	45 horas	4 créditos

3. Fecha

3.1 Elaboración	3.2 Modificación
Marzo 2018	Enero 2024

4. Nombre de los académicos que participaron en la elaboración y/o modificación.

M.S.P. Saraí Ramírez Colina, M.C. Rosa Maribel Barradas Landa, L.E.D. Luis Gerardo Cortes Sosa, Dr. Carlos Manuel Chacón Rodríguez, M.S.P. Alejandra Rangel Junquera

5. Descripción

Este curso taller surge ante los altos índices de enfermedades no transmisibles (ENT) manifiestas en la población académica, se desarrolla en un marco de prevención y busca el empoderamiento de las y los académicos en el cuidado de su salud a través del conocimiento de los beneficios que tienen la actividad física y la práctica regular del ejercicio físico. Está diseñado para que se conozcan y desarrollen los siguientes objetivos:

Reconocer los múltiples beneficios en la salud, derivados de la práctica regular de actividad física.

Comprender la diferencia entre los conceptos de actividad física, ejercicio físico, inactividad física y comportamiento sedentario.

Planear y desarrollar estrategias que le permitan ser una persona físicamente activa en su día cotidiano.

Elaborar y autoevaluar estrategias de actividad física y ejercicio físico de acuerdo a las recomendaciones indicadas por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) para el control de Factores de Riesgo de Enfermedades Crónicas (FREC).

Las estrategias metodológicas serán: búsqueda de fuentes de información actuales, elaboración de bitácoras personales, supervisión, demostraciones técnicas, entre otras. En relación a las evidencias de desempeño se consideran la realización de un auto-programa de ejercicio físico (EF) apegado a las recomendaciones del ACSM, que tenga claridad y congruencia, así como la demostración de capacidades físicas y portafolios

de evidencias.

6. Justificación

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2019 declara que las enfermedades cardiovasculares constituyen la mayoría de las muertes por ENT (17,9 millones cada año), seguidas del cáncer (9,0 millones), las enfermedades respiratorias (3,9 millones) y la diabetes (1,6 millones), a nivel mundial. El consumo de tabaco, la inactividad física, el uso nocivo de alcohol y las dietas malsanas aumentan el riesgo de morir a causa de una de las ENT.

La ENSANUT 2022 reporta que el 75.2% de las personas mayores de 20 años presentan sobrepeso y obesidad. Es de resaltar que la prevalencia de obesidad aumentó 21.4% en el periodo que va de 2006 a 2022. Se declara también que el 18.4% de la población mayor de 20 años padece diabetes tipo 2 en México. Por su parte, la hipertensión arterial se presenta en 29.4% de los adultos en el país.

En la población Universitaria derechohabiiente del Sistema de Atención Integral de la Salud (SAISUV) se reporta a través de la vigilancia epidemiológica que en el 2023 las principales causas de atención son: Hipertensión arterial, trastornos del metabolismo de las lipoproteínas y otras lipidemias, otros trastornos de ansiedad, diabetes tipo 2, entre otras.

En busca de soluciones, es importante resaltar la importancia de la práctica regular del ejercicio físico como tratamiento no farmacológico en la atención de las ENT. Sin embargo, para lograr un cambio de paradigma en la sociedad derechohabiiente del SAISUV, se busca la adquisición de nuevos conocimientos, a través del proceso de enseñanza-aprendizaje de los múltiples beneficios que reporta la actividad física.

Todo esto hace necesario tomar medidas inmediatas para la promoción del ejercicio físico, además de dar a conocer la importancia de mantener estilos de vida saludable donde se incluya ésta actividad.

7. Unidad de competencia

El académico aplica los saberes relacionados con el ejercicio físico y su práctica guiados de manera presencial, a través de la propuesta de un auto-programa que cumple con el criterio de continuidad y las recomendaciones para el cuidado y mejora de su salud, en un ambiente de responsabilidad, cooperación, respeto y compromiso.

8. Articulación de los ejes

Los saberes predominantes de este curso taller se relacionan con la comprensión de la importancia que tienen para la salud, la planeación y el manejo del ejercicio físico adecuado como medida preventiva de enfermedades no trasmisibles relacionadas con las actividades de comportamiento sedentario (eje heurístico), a partir del conocimiento de los factores de riesgo comunes, indicados por la Organización Mundial de la Salud, así como la elaboración de un auto-programa que coadyuve a mejorar la salud (eje teórico) con respeto, disciplina, compromiso, perseverancia y aprecio por el ejercicio (eje axiológico).

9. Saberes

9.1 Teóricos	9.2 Heurísticos	9.3 Axiológicos
--------------	-----------------	-----------------

<p>Conceptos de</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividad Física. Ejercicio Físico. Inactividad física. Actividades de comportamiento sedentario. <p>Actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> Niveles y recomendaciones de las organizaciones internacionales. <p>Ejercicio físico</p> <ul style="list-style-type: none"> Principios Movimientos básicos Características Riesgos del EF <p>Ejercicio físico como tratamiento no farmacológico de ENT</p> <ul style="list-style-type: none"> Valores de referencia Factores de riesgo Estrategias de intervención en la prevención primaria y secundaria. <p>Evaluación de capacidades físicas</p> <ul style="list-style-type: none"> Composición corporal Pruebas de fuerza Pruebas de resistencia cardiovascular <p>Prescripción del EF</p> <ul style="list-style-type: none"> Individualización Percepción de esfuerzo en el EF Progresión de los ejercicios Auto programa. 	<p>Reconocer los conceptos de actividad física, ejercicio físico, inactividad física y actividades de comportamiento sedentario.</p> <p>Clasificar los niveles de actividad física e identificar las recomendaciones de actividad física de las organizaciones internacionales.</p> <p>Ejecutar movimientos básicos de acuerdo a las características del ejercicio físico con base a los principios.</p> <p>Distinguir la importancia del ejercicio físico y la actividad física en las ENT</p> <p>Valorar la composición corporal y las capacidades físicas a través de los diferentes protocolos indirectos.</p> <p>Desarrollar un programa de ejercicio físico con base a las necesidades personales.</p>	<p>Autorreflexión</p> <p>Compromiso</p> <p>Confianza</p> <p>Constancia</p> <p>Cooperación</p> <p>Creatividad</p> <p>Determinación</p> <p>Disciplina</p> <p>Empatía</p> <p>Flexibilidad</p> <p>Perseverancia</p> <p>Solidaridad</p>
--	--	--

10. Estrategias metodológicas

10.1 De aprendizaje:	10.2 De enseñanza:
<ul style="list-style-type: none"> Búsquedas de fuentes de información Demostración Discusiones grupales Elaboración de bitácoras personales Imitación de modelos Trabajo en equipo 	<ul style="list-style-type: none"> Demostraciones Exposición de temas Lecturas comentadas Supervisión

11. Apoyos educativos

11.1 Recursos	11.2 Materiales
Artículos científicos Conexión a internet Libros Páginas Web Plataforma Eminus 4	Monitor cardíaco Tapete y cuerdas Ligas Bandas de suspensión Balones medicinales Báscula de bioimpedancia Cinta métrica

12. Evaluación del desempeño

12.1 Evidencia(s) de desempeño	12.2 Criterios de desempeño	12.3 Ámbito(s) de aplicación	12.4 Porcentaje
Cuadro comparativo de los conceptos de actividad física, ejercicio físico, inactividad física y sedentarismo.	Entrega puntual. Orden y originalidad.	Eminus 4	10%
Auto evaluación del nivel de actividad física a través del IPAQ	Entrega puntual. Orden y originalidad.	Eminus 4	10%
Quiz parcial	Resolución asertiva de los reactivos.	Eminus 4	10%
Participación en actividades físicas especiales para ENT.	Participación activa en la sesión.	Cancha Eminus 4	10%
Aplicación de pruebas físicas e interpretación de resultados.	Participación activa en la sesión. Interpretación de resultados.	Cancha Eminus 4	20%
Aplicación de los ejercicios y entrega de programa de ejercicio físico personalizado.	Participación activa en la sesión. Entrega puntual del programa.	Cancha Eminus 4	40%
			Total: 100%

13. Acreditación

Para acreditar el programa educativo, el académico deberá haber presentado con suficiencia cada evidencia de desempeño, es decir, haber obtenido al menos 70% en cada una; además de cubrir el 80% de las asistencias

14. Fuentes de información

14.1 Básicas
<ul style="list-style-type: none"> • Bayles, M., & Swank, A. (Eds.). (2018). <i>ACSM's exercise testing and prescription</i>. Wolters Kluwer. • Casajús, J., & Vicente-Rodríguez, G. (2011). Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales. Exernet. Colección ICD, 2172-2161.

- Coburn, J. W., & Malek, M. H. (2017). *Manual NSCA: fundamentos del entrenamiento personal*. Paidotribo.
- López, E. (2007). *Pruebas de aptitud física* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
- Weineck, J. (2000). *Salud, ejercicio y deporte* (Vol. 1). Editorial Paidotribo.

14.2 Complementarias

- Asamblea Mundial de la Salud, (2018). *Actividad física para la salud: más personas activas para un mundo más sano: proyecto de plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: informe del Director General* (No. A71/18). Organización Mundial de la Salud.
- Bushman, B., & American College of Sports Medicine. (2017). *ACSM's Complete Guide to Fitness & Health*, 2E. Human Kinetics.
- Romero-Martínez, M., Barrientos-Gutiérrez, T., Cuevas-Nasu, L., Bautista-Arredondo, S., Colchero, A., Gaona-Pineda, E. B.,... & Shamah-Levy, T. (2021). Metodología de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre Covid-19. *salud pública de méxico*, 63(3 May-Jun), 444-451.