



Universidad Guadalajara  
Centro Universitario del Sur

### Programa de Estudio

#### 1. IDENTIFICACIÓN DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

División

Ciencias de la Salud

Departamento

Ciencias Clínicas

Academia

Programa(s) educativo(s)

LICENCIATURA EN CULTURA FISICA Y DEPORTES

Denominación de la unidad de aprendizaje:

PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO EN LA ENFERMEDAD CRÓNICA

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Carga horaria global:	Valor en créditos:
I8791	48	16	64	7

Tipo de curso:	Nivel en que se ubica:	Prerrequisitos:
C = curso	Técnico Medio	I8746 FISILOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL EJERCICIO
CL = curso laboratorio	Técnico Superior	
L = laboratorio	Universitario	
P = práctica	Licenciatura	
T = taller	Especialidad	
CT = curso - taller	Maestría	
N = clínica	Doctorado	
M = módulo		
S = seminario		

Área de formación:

BÁSICA PARTICULAR SELECTIVA

Perfil docente:

Profesional de la actividad física o médico con conocimientos en la prescripción del ejercicio en pacientes con enfermedad crónica no transmisible.

Elaborado por:

Actualizado por:

Edtna Jáuregui Ulloa, Juan Antonio Jiménez Alvarado, Juan R. López y Taylor	Mtro. Francisco Javier Cortés Ochoa
---	-------------------------------------

Fecha de elaboración:

Fecha de última actualización:

Fecha de última evaluación:

Fecha de aprobación por Colegio Departamental:

06/06/2017	12/05/2023		
------------	------------	--	--

### 1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

La unidad de aprendizaje Prescripción del Ejercicio en la Enfermedad Crónica forma parte del área de formación básico particular selectiva, la cual se enfoca en el indicación adecuada de la actividad física y el ejercicio en la prevención y manejo de las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) como la obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial, artritis, dislipidemias, cáncer y enfermedades degenerativas musculoesqueléticas, entre otras.

### 2. OBJETIVO GENERAL/COMPETENCIA

Diseña, aplica, promueve y evalúa programas de la cultura de la actividad física y la practica del ejercicio orientados a la salud en las enfermedades crónico no transmisibles.

### 3. CAMPO DE APLICACIÓN PROFESIONAL DE LOS CONOCIMIENTOS

Se concibe como un profesionalista que utiliza como medio fundamental de intervención la cultura de la actividad física y el ejercicio, para favorecer el desarrollo integral del individuo, en diferentes escenarios y grupos sociales.

### 4. SABERES:

<b>Prácticos</b>	Diseña, elabora y aplica planes de ejercicio físico para el manejo de las enfermedades crónicas. Aplica acciones de prescripción del ejercicio con la versatilidad necesaria para acoplarse a las necesidades de los usuarios y el trabajo multidisciplinario..
<b>Teóricos</b>	Conoce los principios, propósitos y componentes de la evaluación general de la salud (historia clínica, evaluación médica, pruebas de laboratorio y específicas, de la capacidad física) para la prescripción del ejercicio.
<b>Formativos</b>	Valora adecuadamente con ética y sistematización la prescripción del ejercicio. Reconoce la normatividad legal y ética del manejo del individuo con una enfermedad crónica en los diferentes niveles de atención.

### 5. CONTENIDO TEMÁTICO (TEÓRICO-PRÁCTICO)

#### 1.- Encuadre y Conceptos principales.

- \* Establecer la forma de trabajo y el valor de las actividades realizadas por el alumno.
- \* ¿Qué es la Diabetes Mellitus?
- \* ¿Cuáles son los síntomas?
- \* Datos estadísticos Mundiales, Nacionales y Regionales.

#### 2. - Perspectiva histórica de la prescripción del ejercicio como manejo de las ENT.

- \* Estrategias no farmacológicas en el tratamiento del paciente con diabetes mellitus.
- \* Importancia de las estrategias no farmacológicas en el paciente con diabetes mellitus tipos 2.
- \* Importancia de la alimentación en el auto cuidado del paciente con diabetes mellitus tipo 2.
- \* Importancia del ejercicio en el auto cuidado del paciente con diabetes mellitus tipo 2.
- \* Casos clínicos.

### 3. - Modelos para la prescripción del ejercicio: farmacológico y FITT

- \*Que efectos tienen los medicamentos en el paciente con diabetes mellitus.
- \* Cual sería la evaluación previa al ejercicio en un paciente con diabetes mellitus.
- \* Que contraindicaciones, complicaciones y beneficios tiene el realizar ejercicio en los pacientes con diabetes mellitus.

### 4.- Los cinco elementos de la prescripción del ejercicio.

- \* Actividad física/nivel de sedentarismo habitual.
- \* Impedimentos y riesgos para el ejercicio.
- \* Funcionalidad y Fitness.
- \* Respuesta cardiovascular y metabólica al ejercicio.
- \* Metas.

### 5.- Indicaciones, adecuaciones y limitaciones del ejercicio en las siguientes patologías y procesos degenerativos:

- \*Intensidad del ejercicio.
- \*Duración del ejercicio.
- \*Tipo de ejercicio.
- \*Progresión del ejercicio.
- \* Sobrepeso y obesidad.
- \* Diabetes mellitus 1, 2 y gestacional.
- \* Hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares.
- \* Dislipidemias.
- \* Síndrome metabólico.

### 6.- Diseño de programas de ejercicio centrado en el paciente.

## 6. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

SQA

RA-P-RP

Mapa Semántico

PNI

Debate

Estudio de caso

Aprendizaje In Situ

## 7. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

8.1. Evidencias de aprendizaje	8.2. Criterios de desempeño
Cuadro SQA Cuadro RAP-P-RP Mapa semántico Cuadro PNI sobre la prescripción del ejercicio Estudio de caso real Evidencia de In Situ Videos/capsulas informativas de prescripción del ejercicio en ENT y sus beneficios.	Cada actividad deberá estar revisada y firmada por el docente. Video con duración entre 4-6 minutos de corte educativo donde se rescaten los puntos principales de la enfermedad que corresponda y sus consideraciones al ejercicio

## 8. CALIFICACIÓN

- 25% evaluación de evidencia teórica.
- 25% creación de contenido.
- 30% practica activa.
- 20% evaluación de la evidencia teórico-práctica de la construcción de su propia dinámica grupal.

## 9. ACREDITACIÓN

<p><b>Periodo ordinario.</b> De conformidad con el artículo 20 del Reglamento General de Evaluación y Promoción de Alumnos de la Universidad de Guadalajara, para que el alumno tenga derecho al registro del resultado final de la evaluación en el periodo ordinario, establecido en el calendario escolar aprobado por el Consejo General Universitario, se requiere:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>I. Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente, y</li><li>II. Tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades registradas durante el curso.</li></ul>	<p><b>Periodo extraordinario.</b> De conformidad con el artículo 27 del Reglamento General de Evaluación y Promoción de Alumnos de la Universidad de Guadalajara, para que el alumno tenga derecho al registro de la calificación en el periodo extraordinario, se requiere:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>I. Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente.</li><li>II. Haber pagado el arancel y presentar el comprobante correspondiente.</li><li>III. Tener un mínimo de asistencia del 65% a clases y actividades registradas durante el curso.</li></ul> <p>Se exceptúan de este caso las materias de orden práctico que requerirán la repetición del curso (Art. 23 RGEYPA).</p>
---	---

## 10. BIBLIOGRAFÍA

### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Liguori, G., & American College of Sports Medicine (ACSM). (2021). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio (4a ed.). Ovid Technologies.  
Manual ACSM para el entrenador personal / Barbara A. (2017).

Heyward, V. H. (2008). Evaluación De La Aptitud Fisica Y Prescripción Del Ejercicio. Ed. Médica Panamericana.

La actividad física, el ejercicio y el deporte en niños y adolescentes : Recomendaciones en la salud y en la enfermedad / Pablo Roselli C. (2017). Editorial Médica Panamericana.

Carral, J. M. C. (2020). Juegos de motricida para la tercera edad.

### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

## 11. RECURSOS COMPLEMENTARIOS (páginas web, mooc's, plataformas, objetos de aprendizaje)

Se utilizará un repositorio de evidencias en Classrom

**Firma:**

**Presidente de Academia**

**Vo. Bo.**

**Jefe de Departamento**