

PRONTUARIO

TÍTULO:	La actividad física en la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas
CODIFICACIÓN:	CFI 705
PRERREQUISITO:	CFI 625
CRÉDITOS:	3 créditos 45 horas contacto 1 término

DESCRIPCIÓN

Este curso le permitirá al estudiante aprender cómo las “enfermedades del estilo de vida” como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares, pueden prevenirse y tratarse con ejercicio. Aprenderá sobre los costos médicos, los factores de riesgo y el papel que desempeña la actividad física en la prevención y el tratamiento de estas principales causas de muerte en Puerto Rico.

JUSTIFICACIÓN

Los principios de prevención son uno de los aspectos fundamentales de la Maestría en Ciencias del Ejercicio y Actividad Física como Medicina. Este curso se enfoca en enfermedades crónicas y cómo el ejercicio y la actividad física son clave para prevenir estos diagnósticos. Los egresados del programa deben tener un conocimiento amplio de las medidas preventivas y cómo benefician a las personas, desde el nivel individual hasta el colectivo.

COMPETENCIAS

El curso desarrolla en él o la estudiante las siguientes competencias:

- **Cuestionamiento crítico**
- **Exploración e investigación**

OBJETIVOS

Al finalizar el curso el o la estudiante será capaz de:

1. Examinar los orígenes y las contribuciones de la epidemiología del ejercicio y la actividad física.

2. Comprender cómo se utilizan los métodos de la epidemiología para confirmar científicamente que la inactividad física es una carga para la salud pública.
3. Analizar la relación entre la actividad física y el ejercicio con la morbilidad y la mortalidad de las enfermedades crónicas y los factores de riesgo relacionados.
4. Examinar los métodos de evaluación de la actividad física.
5. Comprender el papel de la actividad física y el ejercicio en las enfermedades crónicas y el envejecimiento.

CONTENIDO

Unidad 1:

- I. Fundamentos de la salud pública
- II. Epidemiología y Actividad Física Epidemiología
- III. Fundamentos de Kinesiología
- IV. Integración de la Salud Pública y la Actividad Física
- V. Medición de la actividad física

Unidad 2:

- VI. Actividad Física y Mortalidad por Todas las Causas
- VII. Actividad física y salud metabólica (diabetes)
- VIII. Actividad física y sobrepeso/obesidad
- IX. Actividad Física y Salud Musculoesquelética y Funcional
- X. Actividad física y cáncer

Unidad 3:

- XI. Actividad física y salud mental
- XII. Riesgos para la salud del ejercicio y la actividad física
- XIII. Enfoques informativos para la promoción de la actividad física
- XIV. Enfoques conductuales y sociales para la promoción de la actividad física

Unidad 4:

- XV. Enfoques escolares para la promoción de la actividad física
- XVI. Enfoques ambientales y políticos para la promoción de la actividad física
- XVII. Evaluación de programas y políticas para la actividad física y la salud pública
- XVIII. Desarrollo de Asociaciones y Abogacía

METODOLOGÍA

Se recomiendan las siguientes estrategias de la metodología de aprendizaje activo:

- Conferencias y discusión en clase
- Uso de recursos visuales incluyendo modelaje molecular
- Actividades de laboratorio donde el estudiante contesta preguntas a través del uso de diferentes actividades y técnicas experimentales
- Trabajo colaborativo
- Solución de un problema planteado

- Educación apoyada por la Web
- Investigación bibliográfica

Además, el curso requiere su participación en una experiencia co-curricular de profesionalización cursando micro-credenciales que son conducentes a la obtención de una certificación profesional, adicional al diploma del grado. La Institución le proveerá los accesos a la plataforma digital a través la cual cursará las micro-credenciales pertenecientes a su programa de estudios graduados.

EVALUACIÓN

Trabajos o exámenes parciales	40%
Participación en clase (incluye asistencia en clase)	5%
Composiciones	25%
Proyecto o examen final	<u>30%</u>
TOTAL	100 %

AVALÚO DEL APRENDIZAJE

Se aplica la rúbrica de avalúo institucional a la actividad central del curso.

BIBLIOGRAFÍA

TEXTO

Foundations of Physical Activity and Public Health (Kohl & Murray, 2012).
Human Kinetics: 2012. ISBN-978-0-7360-8710-0

Puede encontrar más recursos de información relacionados a los temas del curso en la página de la biblioteca <http://biblioteca.sagrado.edu/>

ACOMODO RAZONABLE

Para obtener información detallada del proceso y la documentación requerida, debe visitar la oficina correspondiente. Para garantizar igualdad de condiciones, en cumplimiento de la Ley ADA (1990) y el Acta de Rehabilitación (1973), según enmendada, todo estudiante que necesite servicios de acomodo razonable o asistencia especial deberá completar el proceso establecido por la Vicepresidencia de Asuntos Académicos.

INTEGRIDAD ACADÉMICA

Esta política aplica a todo estudiante matriculado en la Universidad del Sagrado Corazón para tomar cursos con o sin crédito académico. Una falta de integridad académica es todo acto u omisión que no demuestre la honestidad, transparencia y responsabilidad que debe caracterizar toda actividad académica. Todo estudiante que falte a la política de honradez, fraude y plagio se expone a las siguientes sanciones: recibirá nota de cero en la evaluación y/o repetición del trabajo en el seminario, nota de F (*) en el seminario:

suspensión o expulsión según se establece en el documento de Política de Integridad Académica con fecha de efectividad de noviembre 2022.

Derechos reservados | Sagrado | 2023