

# SAGRADO

Universidad del Sagrado Corazón

## PRONTUARIO

<b>TÍTULO:</b>	Bienestar, calidad de vida, salud integral y educación de aptitud física
<b>CODIFICACIÓN:</b>	CFI 105
<b>PRERREQUISITOS:</b>	N/A
<b>CRÉDITOS:</b>	3 créditos   45 horas contacto   1 término

## DESCRIPCIÓN

En este curso se discuten los conceptos bienestar, calidad de vida y salud integral. Se analizan los factores que afectan negativamente el bienestar y la calidad de vida de las personas. Además, se presentan las herramientas para mantener una calidad de vida óptima. Incluye la discusión y análisis de las dimensiones de la salud integral: física, nutricional, emocional y social, al igual que la importancia de la salud emocional como base para desarrollar y mantener una mejor calidad de vida. Se llevan a cabo actividades prácticas en el gimnasio, canchas y en espacios abiertos de la universidad.

## JUSTIFICACIÓN

No se puede disfrutar la vida a plenitud sin salud. El mejorar la calidad de vida es una opción personal. Cambios en el estilo de vida hacen posible que el (la) estudiante adquiera y mantenga el nivel más elevado del potencial de su salud, fortaleciendo su calidad de vida a través de los años. Es importante que los estudiantes consideren la salud como un valor al cual todos deben aspirar.

## COMPETENCIAS

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

- **Cuestionamiento crítico**
- **Comunicación**
- **Sentido ético y justicia social**

## **OBJETIVOS**

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

1. Analizar los factores que afectan negativamente el bienestar y la calidad de vida de las personas.
2. Analizar la importancia de la salud emocional para desarrollar calidad de vida.
3. Interpretar los conceptos bienestar general y aptitud física, sus componentes y beneficios, técnicas de motivación y cambios de conducta necesarios para iniciar y mantener un programa de desarrollo de aptitud física y bienestar general.
4. Definir y auto evaluar los componentes de la aptitud física relacionados con la salud.
5. Reconocer las herramientas existentes para mantener una calidad de vida óptima.
6. Llevar a cabo programas de ejercicios guiados al desarrollo de resistencia cardiorrespiratoria, fuerza y flexibilidad muscular y control de peso
7. Interpretar el concepto nutrición y su relación con la salud y el bienestar general.
8. Interpretar los conceptos contaminación, desperdicio ambiental y sexo irresponsable y su relación con la salud y el bienestar general.
9. Valorar la importancia de un programa de estilos de vida saludable.
10. Desarrollar las destrezas del trabajo en equipo (responsabilidad, disciplina, respeto a la opinión ajena, uso efectivo del tiempo, comunicación efectiva, entre otras).

## **CONTENIDO**

### **I. Dimensión física**

- A. Estilo de vida, salud y calidad de vida
- B. Bienestar general
- C. Aptitud física
  1. Beneficios, estándares y metas 2000
  2. Evaluación: Resistencia cardiorrespiratoria, Fortaleza y resistencia muscular, Flexibilidad muscular, Composición corporal
- D. Actividades físicas/ejercicios

## II. Dimensión nutricional

### A. Nutrición y su relación con el bienestar general

1. Nutrientes, fuentes y función en el cuerpo
2. Análisis nutricional
3. Dieta balanceada
4. Suplementos

### B. Programas de control de peso

### C. Prevención de enfermedades

1. Desórdenes alimenticios
2. Cáncer

## III. Dimensión emocional

### A. Control y manejo de estrés en momentos de crisis

### B. Modificación de conducta y metas

### C. Drogadicción y alcoholismo

### D. Auto imagen positiva

### E. Superación de situaciones y conflictos

### F. Salud emocional y calidad de vida

## IV. Dimensión social

### A. Integración con gente

### B. Tolerancia a la divergencia

### C. Respeto a la diversidad

### D. Reglas de convivencia

### E. Compañerismo

### F. Actitudes altruistas

### G. Consecuencias de actividad sexual irresponsable

## **METEDOLOGÍA**

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

- Conferencias
- Discusiones de temas
- Análisis crítico de lecturas

- Actividades prácticas gimnasio, canchas y espacios abiertos
- Aprendizaje cooperativo: juegos, rutinas de ejercicio
- Trabajo en equipo: actividad física
- Presentaciones orales y escritas

## EVALUACIÓN

Participación	30%
Proyecto o examen (final)	20%
Trabajos parciales	30%
Presentación oral	<u>20%</u>
<b>Total</b>	100%

## AVALÚO DEL APRENDIZAJE

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

## BIBLIOGRAFÍA

### TEXTO

Tonon, G.H. (2020). Teaching Quality of Life in Different Domains. Springer.

### REFERENCIAS

Breslin, G., Haughey, T.J., Donnelly, P., Kearney, C. & Prentice, G. (2017).

Promoting mental health awareness in sport clubs. *Journal of Public Mental Health*, 16(2), 55-62. <https://doi.org/10.1108/JPMH-08-2016-0040>

Darlington, E.J., Violon, N. & Jourdan, D. (2018). Implementation of health promotion programmes in schools: an approach to understand the influence of contextual factors on the process? *BMC Public Health*, 18, 163.

<https://doi.org/10.1186/s12889-017-5011-3>

Dieli-Conwright, C.M., Courneya, K.S., Demark-Wahnefried, W., Sami, N., Lee, K.,

Sweeney, F.C., Stewart, C., Buchanan, T.A., Spicer, D., Tripathy, D.,

Bernstein, L., & Mortimer, J.E. (2018). Aerobic and resistance exercise

improves physical

fitness, bone health, and quality of life in overweight and obese breast cancer survivors: a randomized controlled trial. *Breast Cancer Res*, 20, 124.

<https://doi.org/10.1186/s13058-018-1051-6>

Esquivel Hernandez, R.I., Martinez Correa, S.M., & Martinez Correa, J.L. (2018).

Nutricion y Salud(4ta Ed.), Editorial El Manual Moderno.

Fletcher, G. (2016). *The philosophy of well-being: An introduction*. New York: Routledge.

Issner, J.H., Mucka, L.E. & Barnett, D. (2017). Increasing positive health behaviors in adolescents with nutritional goals and exercise. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 548–558. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0585-4>

Karimi, M., Brazier & J. Health. (2016). Health-Related Quality of Life and Quality of Life: What is the Difference? *Pharmacoeconomics* 34, 645–649.

<https://doi.org/10.1007/s40273-016-0389-9>

Panzini, R.G., Mosqueiro, B.P., Zimpel, R.R., Bandeira, D.R., Rocha, N.S. & Fleck, M.P. (2017). Quality-of-life and spirituality. *International Review of Psychiatry*, 29(3), 263-282.

Slottje, D.J., Scully, G.W., Hirschberg, J.G. & Hayes, K.J. (2019). Measuring the Quality of Life Across Countries: A Multidimensional Analysis, Routledge.

Stephoe, A. & Wardle, J. (2017). Life skills, wealth, health, and wellbeing in later life. *Proceeding of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 114(17), 4354-4359.

Tough, H., Siegrist, J. & Fekete, C. (2017). Social relationships, mental health and wellbeing in physical disability: a systematic review. *BMC Public Health* 17, 414. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4308-6>

Weare, K. (2018). Promoting mental health and wellbeing. What can schools do?

Bhugra, D., Bhui, K., Wong, S.Y.S. & Gilman, S.E.(Eds) *Oxford Textbook of Public Mental Health* (pp. 389-397). Oxford University Press.

Weijers, D., & Morrison, P. (2018). Wellbeing and public policy: Can New Zealand be a leading light for the 'Wellbeing Approach'? *Public Policy Quarterly*, 14(4), 3–12.

Weijers D. (2020). Teaching Well-Being/Quality of Life from a Philosophical Perspective.

Tonon G. (eds) *Teaching Quality of Life in Different Domains. Social Indicators Research Series,79*, (pp.15-41) Springer.

## RECURSOS ELECTRÓNICOS

[www.aahperd.org](http://www.aahperd.org)

[www.cooperinst.org](http://www.cooperinst.org)

[www.fitness.gov](http://www.fitness.gov)

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.