



PROGRAMA DE CURSO  
EFECTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD

Validación Programa		
Enviado por: Edgardo Andrés Opazo Díaz	Participación: Profesor Encargado	Fecha envío: 10-03-2025 17:53:13
Validado por: Rodrigo Héctor Latorre García	Cargo: Comisión de Currículo	Fecha validación: 19-03-2025 11:46:51

Antecedentes generales	
Unidad(es) Académica(s): - Departamento de Kinesiología	
Código del Curso: KI05026	
Tipo de curso: Obligatorio	Línea Formativa: Especializada
Créditos: 4	Periodo: Primer Semestre año 2025
Horas Presenciales: 54	Horas No Presenciales: 54
Requisitos: KI04019, KI04020	

Equipo Docente a cargo	
Nombre	Función (Sección)
Edgardo Andrés Opazo Díaz	Profesor Encargado (1)
Morín Lang Tapia	Profesor Coordinador (1)



### Propósito Formativo

Se basa en los logros de los cursos prerrequisito, para contextualizarlos en la actividad física, considerada uno de los principales determinantes modificables de la salud. Para ello analiza cómo este recurso influye en cada uno de los sistemas corporales (incluyendo la salud mental) en personas con cualquier condición de salud y etapa del ciclo vital, con énfasis en áreas prioritarias para la Salud Pública, y cómo se ve influido por variables externas, como clima y altitud. Sus logros habilitan para dos grandes competencias: a) la prescripción fundamentada del ejercicio en la Terapia Física, y en programas de fomento y prevención; y b) el desarrollo de investigación básica o clínica en el tema.

### Competencia

#### Dominio: Genérico Transversal

Este dominio dice relación con el conjunto de espacios formativos que contribuyen a la formación fundamental de los profesionales de la salud en tanto sujetos multidimensionales.

#### Competencia: Competencia 3

Establece relaciones interpersonales efectivas.

#### SubCompetencia: Subcompetencia 3.1

Se comunica de manera efectiva, aplicando principios de asertividad y empatía en sus relaciones cotidianas.

#### SubCompetencia: Subcompetencia 3.2

Se desempeña de manera proactiva y efectiva en equipo

#### SubCompetencia: Subcompetencia 3.3

Aplica principios éticos en su actuar profesional y cotidiano.

#### Dominio: Salud y Estudio del Movimiento

Se entenderá por este dominio para el kinesiólogo egresado de nuestra escuela, como las intervenciones orientadas a mantener o mejorar la calidad de vida de los individuos y poblaciones, a lo largo del ciclo vital y en todas las condiciones o estados de salud de los mismos. Comprende las demandas específicas relacionadas con prevención, promoción, recuperación, rehabilitación y cuidados paliativos.

#### Competencia: Competencia 2

Estudia, comprende y analiza el movimiento desde los diversos ámbitos de la realización humana y lo evalúa a través de la bioinstrumentación, incorporándolo a su quehacer profesional en las distintas condiciones de salud.

#### SubCompetencia: Subcompetencia 2.2

Analizando e interpretando el movimiento corporal humano normal y sus alteraciones en todos los ámbitos de realización humana, valorándolo desde una perspectiva, física, biológica, psicomotriz.

#### SubCompetencia: Subcompetencia 2.3

Comprendiendo y aplicando los efectos de la actividad física en la salud de las personas.

#### Competencia: Competencia 3

Diseña, ejecuta y evalúa un plan de intervención kinésica, propendiendo a la optimización de la capacidad física, psicomotriz y/o funcional, de individuos o grupos, en base a sus diferentes diagnósticos; utilizando herramientas terapéuticas específicas de su dominio, en todos los niveles de



**Competencia**

salud pública y privada.

**SubCompetencia: Subcompetencia 3.1**

Analizando los fundamentos y efectos en el organismo de sus recursos terapéuticos, apoyado en la evidencia disponible y vigente.

**SubCompetencia: Subcompetencia 3.2**

Aplicando el razonamiento clínico en la selección, priorización y prescripción de los recursos y estrategias terapéuticas, en función de las necesidades y condiciones del individuo, de acuerdo a su contexto psicosocial.

**SubCompetencia: Subcompetencia 3.3**

Relacionando e integrando su intervención con la del equipo de Salud



### Resultados de aprendizaje

RA1.

Prescribe ejercicio físico enfocado en la mejora de las capacidades físicas de los individuos en diferentes condiciones de salud , condiciones ambientales y con patologías prevalentes, considerando los efectos y adaptaciones en los distintos sistemas fisiológicos producto del ejercicio físico utilizado como herramienta terapéutica aplicando razonamiento clínico

### Unidades

#### Unidad 1:1.Efectos del ejercicio y de los entrenamientos en la capacidad cardiorrespiratoria

Encargado:

Indicadores de logros	Metodologías y acciones asociadas
<p>Analiza la situación actual de actividad física en el contexto nacional.</p> <p>Aplica conceptos de fisiología del ejercicio al entrenamiento de la resistencia cardiorrespiratoria en personas con patología respiratoria y cardiovascular .</p> <p>Comprende el efecto del ejercicio a nivel físico y mental en pacientes de cualquier edad con enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, asma y Covid-19.</p> <p>Relaciona las adaptaciones al ejercicio con su efecto terapéutico en paciente con diferentes patologías del sistema cardiovascular y respiratorio</p>	<p>Busca, lee, analiza y discute artículos científicos del área de prescripción de ejercicio.</p> <p>Diseña material audiovisual para dar cuenta del aprendizaje de los contenidos del curso.</p> <p>Planifica una sesión de entrenamiento cardiorrespiratorio para un paciente o un grupo de pacientes con patología simulados de manera teórica</p>

#### Unidad 2:2. Efectos del ejercicio y entrenamientos en la fuerza muscular

Encargado:

Indicadores de logros	Metodologías y acciones asociadas
<p>Describe los efectos y las adaptaciones al ejercicio físico del sistema muscular esquelético, endocrino y renal, en personas con patologías musculares, renales, oncológicas.</p> <p>Comprende el efecto del ejercicio a nivel físico y</p>	<p>Busca, lee, analiza y discute artículos científicos del área de prescripción de ejercicio.</p> <p>Diseña material audiovisual para dar cuenta del aprendizaje de los contenidos del curso</p>



Unidades	
<p>mental en pacientes con osteoporosis y enfermedad renal, además de los efectos del envejecimiento.</p> <p>Relaciona las adaptaciones al ejercicio con su efecto terapéutico en paciente con diferentes patologías.</p> <p>Adapta la planificación de entrenamiento físico para personas con distinta condición de salud.</p> <p>Extrae información relevante de artículos científicos y lo aplica para el diseño de infografías sobre personas con diferentes estados de salud.</p>	<p>Planifica una semana de entrenamiento de fortalecimiento muscular para un paciente o un grupo de pacientes con patología simulados de manera teórica</p>
Unidad 3:3. Efectos del ejercicio y el entrenamiento en síndrome metabólico y ambientes extremos	
Encargado:	
Indicadores de logros	Metodologías y acciones asociadas
<p>Describe el síndrome general de adaptación y su desarrollo en personas con patologías vistas en unidades anteriores .</p> <p>Identifica los componentes de un ciclo de entrenamiento y diferencia los tipos de planificación de entrenamiento como base para la planificación del entrenamiento físico en adultos.</p> <p>Diseña planes de entrenamiento para mejorar las capacidades físicas en base al déficit de la condición física según necesidades y contextos individuales</p> <p>Describe y analiza los efectos del reposo prolongado en los sistemas corporales.</p> <p>Analiza los efectos del ejercicio y adaptaciones de los sistemas corporales en personas sometidas a ambientes extremos</p> <p>Comprende el efecto del ejercicio a nivel físico y mental en pacientes de todas las edades con</p>	<p>Planifica un macro ciclo de entrenamiento para un paciente o un grupo de pacientes simulados de manera teórica</p> <p>Diseña material audiovisual para dar cuenta del aprendizaje de los contenidos del curso</p>



Unidades

síndrome metabólico.

Relaciona las adaptaciones al ejercicio con su efecto terapéutico en paciente con diferentes patologías.

Extrae información relevante de artículos científicos y lo aplica para el diseño y/o adaptación de planes de entrenamiento según las necesidades individuales de personas con diferente estado de salud.



Estrategias de evaluación			
Tipo_Evaluación	Nombre_Evaluación	Porcentaje	Observaciones
Trabajo escrito	Tarea 3	10.00 %	Informe de planificación y prescripción de entrenamiento
Trabajo escrito	Tarea 1	5.00 %	Análisis de publicación en el área de prescripción de ejercicio
Trabajo escrito	Tarea 2	10.00 %	Infografía de artículo científico de temas relacionados con el curso
Prueba teórica o certamen	Prueba Unidad 3	25.00 %	Certamen teórico de los contenidos de la unidad de aprendizaje 3
Prueba teórica o certamen	Prueba Unidad 1	25.00 %	Certamen teórico de los contenidos de la unidad de aprendizaje 1
Prueba teórica o certamen	Prueba Unidad 2	25.00 %	Certamen teórico de los contenidos de la unidad de aprendizaje 2
Suma (para nota presentación examen:)		100.00%	
Nota presentación a examen		70,00%	
Examen	Examen teórico	30,00%	Resolución de casos clínicos y preguntas de selección múltiple y desarrollo
Nota final		100,00%	



Bibliografías	
Bibliografía Obligatoria	
- American College of Sports Medicine (ACSM) , 2021 , Guidelines for Exercise Testing and Prescription. , 11a , Wolter Kluers , Español , 548	
- José Lopez Chicharro , 2008 , Fisiología Clínica del Ejercicio , 1a , Médica Panamericana , Español , 501	
- José Lopez Chicharro , 2008 , Fisiología Clínica del Ejercicio , 1a , Médica Panamericana , Español , 501	
- American College of Sports Medicine (ACSM) , 2021 , Guidelines for Exercise Testing and Prescription. , 11a , Wolter Kluers , Español , 548	
Bibliografía Complementaria	
- McArdle, Katch y Katch , 2014 , Exercise Physiology , 8a , Wolters Kluwer , Inglés , 1088	
- T. Bompa , 2019 , Periodization , 6a , Human Kinetics , Inglés , 392	
- T. Bompa , 2019 , Periodization , 6a , Human Kinetics , Inglés , 392	
- McArdle, Katch y Katch , 2014 , Exercise Physiology , 8a , Wolters Kluwer , Inglés , 1088	



### Plan de Mejoras

- Se aumentan las horas de talleres de prescripción para facilitar la resolución de dudas
- Se ajustan la cantidad de preguntas de los certámenes para permitir una mayor reflexión en las respuestas



**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:**

**Requisitos de Asistencia:**

El estudiante deberá cumplir con las actividades sincrónicas y presenciales que presente el curso, tales como talleres, seminarios, y/o evaluaciones. El resto de actividades es de asistencia libre.

**Justificaciones por inasistencias:**

Se permite la inasistencia como máximo a 2 actividades obligatorias siempre y cuando sean justificadas. El estudiante debe justificar su inasistencia a actividades sincrónicas o presenciales obligatorias dentro de las 24 hrs. siguientes a la actividad a la cual se ausenta. Debiendo ser justificada por el portal del estudiante (anexando documentos que avalen el motivo) e informado el PEC por mensaje electrónico por la plataforma U-Cursos.

**Las modalidades de recuperación de actividades obligatorias y de evaluación:**

**Recuperación de actividades:**

Talleres y seminarios no pueden ser recuperados. En el caso de evaluaciones, el PEC evaluará la justificación entregada por el estudiante y en caso de ser aceptada, la actividad no rendida será recuperada en modalidad y número de veces que el cuerpo docente del curso pueda realizarla o estime necesarias.

**Otros requisitos de aprobación:**

**Condiciones adicionales para eximirse:**

Curso no posee exención de examen.



## 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 y reprobatoria.

2. Si la nota es igual o mayor a 4.0\*\* el(la) 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(la) estudiante sólo tendrá una oportunidad de evaluación final.

4. Si la nota de presentación es igual o inferior a 3.44, el(la) 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

\*\* Los casos en que la nota de presentación esté en el rango de 3.95 a 3.99 tendrán dos oportunidades para rendir examen.

\*\*\* Los casos en que la nota de presentación esté en el rango de 3.45 a 3.49 tendrán una única oportunidad para rendir examen.

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.