



PROYECTO CURSOS DE POSTÍTULO

Tipo de Curso:	Curso de Actualización
Nombre del Curso:	Prescripción Ejercicio para el Reintegro Deportivo
Director del Curso:	Klgo. Edgardo Opazo D.
Coordinador del Curso:	Klgo. Hugo Aceituno P.
Académicos Responsables:	Klgo. Edgardo Opazo D y Klgo. Hugo Aceituno P.
Unidad Académica que respalda el Curso:	Departamento de Kinesiología
Versión N°:	1
Modalidad:	Online
Horas Totales:	27 (1 crédito)
Días y Horarios:	No aplica

Lugar:	Plataforma Web U-Cursos. Facultad de Medicina, Universidad de Chile
Destinatarios:	Profesionales universitarios que se desenvuelven en el ámbito de la actividad física.
Cupo Alumnos:	Mínimo 3 y máximo 40 estudiantes.
Requisitos:	Título profesional universitario grado de licenciado. Recursos necesarios que debe tener el estudiante para el desarrollo del diploma: – Computador personal con cámara y micrófono. (Procesador Intel Celeron serie N4000/N5000 de cuatro núcleos / Procesador Intel i3 de 7.ª generación / Procesador Intel i5 de 6.ª generación / AMD Ryzen 3 3300U / 4 GB de memoria) – Sistema operativo para computador compatible. (Apple MacOS / Microsoft Windows) – Internet con capacidad y estabilidad para poder utilizar soporte web (Red domiciliaria se sugiere mayor a 1 Mb y/o móvil 3G o superior). – Banda o equipo de medición de frecuencia cardíaca



	– Smartphone para registrar actividades prácticas y complementar uso de computador personal. <i>(Smartphone con un máximo de 2 años de antigüedad, con sistema operativo Android 6.0 o superior / iOS 12.0 o superior).</i> – Manejo medio de idioma español.
Aranceles:	\$ 200.000 (doscientos mil pesos) (250 USD)
Descuentos:	– 15% de descuento a exalumnos de la Escuela de Kinesiología (1 cupo) – 50% de descuento a profesionales de la Facultad de Medicina y Hospital Clínico de la Universidad de Chile (1 cupo). – 25% de descuento a profesionales de la salud del sector público (2 cupos) – 25% de descuento a profesionales de otras facultades de la Universidad de Chile (1 cupo). – 25% de descuento a profesionales de zonas extremas <i>*La asignación de estos cupos será por orden de inscripción.</i>
Fecha de Inicio y término:	Inicio 27 de octubre 2025 Finalización 23 de Noviembre 2025
Informaciones e Inscripciones:	cursoskinesiologia@med.uchile.cl – krouliez@uchile.cl Secretaria Srta. Adriana Lizana, Fono: 229786513

FIRMA Y TIMBRE
DIRECTOR
UNIDAD ACADÉMICA



1.- Fundamentos, antecedentes que justifican la necesidad de dictar el programa.

En Chile, durante la última década, ha existido un aumento sostenido de las personas que practican algún deporte de manera regular (1). La práctica deportiva regular, implica un aumento del riesgo de sufrir lesiones por el aumento de las horas de exposición. En el proceso de rehabilitación posterior a la lesión, la fase de reintegro deportivo se define como la etapa del tratamiento interdisciplinar que tiene como objetivo la óptima disponibilidad de las capacidades físicas de la persona para volver a la práctica deportiva después de una lesión (2).

En este escenario, los kinesiólogos cumplen un rol fundamental en el tratamiento de la lesión, en la prevención de su recurrencia y en el aumento del rendimiento de deportistas (3). Para lograr estos objetivos, el ejercicio físico constituye la principal herramienta que permite mejorar la condición física de las personas que practican deporte. Más aún, es necesario contar con estrategias de evaluación y prescripción de ejercicio que permitan asegurar un retorno deportivo exitoso, es decir, lograr que una persona posterior a una lesión pueda volver a practicar su deporte con el mismo nivel previo a esa lesión (2).

En este contexto, ha existido un incremento sustancial en lineamientos, guías de intervención e investigación que permitan intervenir mejor en el contexto del reintegro deportivo desde el ejercicio físico determinando la necesidad de formaciones y consensos en esta área (4).

Este programa pretende responder a la necesidad planteada, entregando conocimientos basados en evidencia que permitan desenvolverse mejor en el área del tratamiento de lesiones asociadas al deporte y el reintegro deportivo.

Referencias

1. Encuesta Nacional de hábitos de actividad física y deporte 2018 en población de 18 años y más. Ministerio del Deporte de Chile. 2018
2. Caparrós, T., Pujol, M., & Salas, C. General guidelines for the rehabilitation process in returning to training after a sports injury. *Apunt. Med. l'Esport* 52, 167–172 (2017).
3. Srivastava, S., Sharma, S., Lal, M. & Lal, N. Revolution of Sports Physiotherapist: A Brief Insight About Key Roles and Significance. *Mathews J. Sports Med.* 2, (2023).
4. Ardern, C. L. *et al.* 2016 Consensus statement on return to sport from the First World Congress in Sports Physical Therapy, Bern. *Br. J. Sports Med.* 50, 853 (2016).



2.- Resultados de aprendizaje.

Al finalizar este programa, los participantes serán capaces de:

1. Describir y analizar factores críticos para el reintegro deportivo para aplicar modelo de estratificación de riesgo y toma decisiones
2. Diseñar batería de evaluaciones de la condición física.
3. Diseñar un programa de reintegro deportivo específico.
4. Implementar métodos de control de carga de ejercicio y seguimiento

3.- Destinatarios (Características y perfil de los destinatarios potenciales del curso).

Curso de actualización orientado especialmente a profesionales con el grado de licenciatura, vinculados a la actividad física y la salud (profesores de educación física, kinesiólogos, médicos, enfermeras, matronas, nutricionistas y otros profesionales vinculados a la actividad física).

4.-Métodos de selección de los participantes

Los postulantes al curso de actualización deberán presentar fotocopia simple del título profesional y/o del grado académico en el caso de haber sido entregada por una universidad nacional. En el caso de que el título profesional haya sido obtenido en una universidad extranjera, la fotocopia deberá estar legalizada ante notario

Los postulantes que no se vinculen a las profesiones mencionadas en el punto 3, deberán solicitar entrevista con el encargado o los coordinadores del curso para discutir interés por cursar el curso.

5.-Metodología.



Este programa está orientado para que el participante al finalizar pueda diseñar un programa de reintegro deportivo para la mejora de las capacidades físicas orientado a la lesión y disfunciones específicas del usuario.

Unidad 1 Evaluación para el reintegro deportivo: La metodología a distancia por medio de clases virtuales sincrónicas a través de la plataforma Zoom™. Se incluirán foros de resolución de dudas y entrega de material complementario, para lo cual se utilizará la plataforma U-Cursos. Los contenidos serán evaluados a través de un informe.

Unidad 2: Planificación y prescripción de ejercicio para el reintegro deportivo: La metodología a distancia por medio de clases virtuales sincrónicas a través de la plataforma Zoom™. Se incluirán foros de discusión, evaluaciones y entrega de material complementario, para lo cual se utilizará la plataforma U-Cursos. Los contenidos serán evaluados a través de un informe.

Las sesiones sincrónicas serán grabadas y cargadas en la nube para que puedan ser revisadas posteriormente.

6.- Forma de evaluación, ponderaciones, requisitos de aprobación y asistencia mínima.

Unidad 1: Evaluación para el reintegro deportivo

- 2 clases sincrónicas de 1 hora de duración cada una
- Evaluación parcial: 1 informe de aplicación de contenidos

Unidad 2: Planificación y prescripción de ejercicio para el reintegro deportivo

- 4 clases sincrónicas de 1 hora de duración cada una
- Evaluación parcial: 1 informe de aplicación de contenidos

Nota Final del curso:

La nota final del curso será la nota obtenida según la siguiente ponderación:

- Nota unidad 1: 40%
- Nota unidad 2: 60%

Evaluación del curso por parte de los participantes:

Encuesta de satisfacción.

Requisitos de aprobación:

La nota mínima de aprobación es de 4,0 (escala de 1,0 a 7,0)

Requisito Asistencia:

La asistencia a las clases sincrónicas es libre.



7.- Objetivos específicos, contenidos, docentes, horas y créditos por módulos.

Módulos	Resultados de Aprendizaje	Contenidos	Docente Responsable	Horas Directas <i>(clases sincrónicas, asincrónicas, foros, actividades presenciales)</i>	Horas Indirectas <i>(estudio personal)</i>	Horas totales
<u>Unidad 1:</u> -	- Analiza factores determinantes del reintegro deportivo exitoso y aplicar modelo de estratificación de riesgo en usuarios del contexto profesional del estudiante - Selecciona evaluaciones de la condición física atingente al contexto del estudiante	- Factores biopsicosociales que influyen el retorno deportivo - Fármacos comúnmente utilizados en el deporte y su efecto en el ejercicio - Modelos de estratificación de riesgo y reintegro deportivo	Klgo. Hugo Aceituno	2	8	10
<u>Unidad 2:</u>	- Diseña un plan de intervención y prescripción de ejercicio para el reintegro deportivo para un caso real del contexto del estudiante	- Modelos de periodización de entrenamiento orientados al deporte - Prescripción de ejercicio para la mejora de las capacidades físicas de: fuerza, potencia y velocidad - Métodos para el control de la carga de ejercicio	Klgo. Hugo Aceituno	4	13	17

UNIVERSIDAD DE CHILE
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE POSTGRADO



UNIVERSIDAD DE CHILE
FACULTAD DE MEDICINA

R.U.T.

APELLIDO PATERNO, APELLIDO MATERNO Y NOMBRES

1	7	1	0	6	6	3	4	-	4		Aceituno Pinto Hugo Fabrizio
NACIONALIDAD											CHILENA

FECHA DE NACIMIENTO				PROFESIÓN	
02	08	1989		KINESIÓLOGO	

8.2. EXPERIENCIA LABORAL

Empresa (s)	Cargo(s)	Desde	Hasta
Entrenar Bien	Entrenador	2019	Presente
Universidad de Chile	Profesor Adjunto	2021	Presente
Clínica MEDS	Kinesiólogo	2014	2020

8.3. EXPERIENCIA DOCENTE

Institución(es) / Empresa(s)	Cursos impartidos relacionados con el tema	Desde	Hasta
Universidad de Chile	Evaluación de la condición física y la conducta motora	2019	Presente
	Efectos de la actividad física en la salud	2019	Presente
Universidad Autónoma	Fisiología del ejercicio	2020	2020

8.4. PERFECCIONAMIENTO LABORAL Y DOCENTE

Institución	Curso	Desde	Hasta
Universidad de Chile	Magister en fisiología	2020	2023
	Diploma en prescripción de actividad física basado en evidencia	2017	2017
	Curso Rehabilitación respiratoria	2013	2013
	Diploma en docencia universitaria	2024	2024
G-SE y ACSM	Curso entrenador de maratón, media maratón y Trail running		
TRX Academy	Cursos de entrenamiento funcional STC, FTC, RTC		

FIRMA RELATOR