



Centro Universitario de Ciencias de la Salud

Programa de Estudio por Competencias Profesionales Integradas

1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

Centro Universitario

CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD

Departamento:

DEPTO. DE CS. DEL MOV. HUM. EDUC. DEP. RECRE Y DANZA

Academia:

Actividad física y estilo de vida saludable

Nombre de la unidad de aprendizaje:

PROMOCION Y CONSEJERIA DE LA ACTIVIDAD FISICA

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:
I8794	48	16	64	7

Tipo de curso:	Nivel en que se ubica:	Programa educativo	Prerrequisitos:
CT = curso - taller	Licenciatura	(LCFD) LICENCIATURA EN CULTURA FISICA Y DEPORTES / De 4o a 7o	CISA I8746

Área de formación:

BASICA PARTICULAR SELECTIVA

Perfil docente:

Profesional de Medicina del Deporte o Actividad Física y Deportes con experiencia teórico práctica en la aplicación de las técnicas de consejería para promover la actividad física en el campo clínico y comunitario y el conocimiento de la entrevista motivacional.

Elaborado por:

Dra. Edtna E. Jáuregui Ulloa.
Mtro. Juan Ricardo López y Taylor.
LCFYD Alexandra Cuellar Ibáñez

Evaluated and updated by:

Edtna Elvira Jáuregui Ulloa
Alexandra Cuellar Ibáñez
Cristina Ascanio Sandoval
Academia de Actividad Física y Estilo de Vida Saludable

Fecha de elaboración:

06/04/2016

Fecha de última actualización aprobada por la Academia

08/08/2022

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

LICENCIATURA EN CULTURA FISICA Y DEPORTES
Profesionales
Diseña, aplica, promueve y evalúa programas de actividad física y deporte orientados a la salud, en diferentes poblaciones y contextos, tanto desde el punto de vista de los estilos de vida activos y saludables, como desde la rehabilitación, en colaboración con el profesional de la medicina;
Socio- Culturales
Se concibe como un profesionista que utiliza como medio fundamental de intervención la actividad física y el deporte, para favorecer el desarrollo integral del individuo, en diferentes escenarios y grupos sociales;
Muestra una sólida autoestima profesional, así como actitudes de colaboración, respeto y solidaridad con profesionistas de cualquier área y grupo social.
Técnico- Instrumentales
Utiliza literatura científica del ámbito de la actividad física y del deporte y ejerce habilidades de comunicación oral y escrita con sentido crítico, reflexivo y con respeto a la diversidad cultural en los contextos profesionales y sociales;
Desarrolla habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con autonomía.

3. PRESENTACIÓN

Esta unidad de aprendizaje trata del proceso de una promoción adecuada de la actividad física y la consejería como una manera distinta y efectiva de abordar al individuo para que haga un cambio de comportamiento con método sistemático, con pasos específicos y elementos bien definidos a evaluar, así como técnicas a aplicar para mejorar la actividad física y disminuir el sedentarismo. El objeto de estudio es el individuo en su contexto intrapersonal e interpersonal y comunitario (visión ecológica) para que pueda realizar actividad física y disminución de conductas sedentarias. Esta UA y su correspondiente objeto de estudio, guarda relación con las UA de prescripción del ejercicio, acondicionamiento físico y evaluación de programas de actividad física.

4. UNIDAD DE COMPETENCIA

1. Conoce los conceptos que engloba la actividad física en materia de actividad física para la salud, deporte, ejercicio, recreación y condición física entre otros.
2. Conoce el proceso histórico de la promoción de la actividad física para la salud y la enfermedad y estilos de vida saludables.
3. Reconoce los beneficios de la actividad física con fines para la promoción de la salud, preventivos y terapéuticos
4. Conoce y reflexiona sobre los abordajes de promoción de la actividad física para su incremento y/o para la disminución del sedentarismo.
5. Conoce los modelos comunitarios e individuales de promoción de la actividad física así como sus elementos básicos.
6. Conoce los elementos básicos para llevar a cabo una adecuada consejería a nivel individual para promover la actividad física y el uso de la entrevista motivacional.
7. Reconoce la aplicación de los elementos de promoción y consejería orientados a la salud para personas y/o grupos con características específicas como jóvenes, adultos, adultos mayores y personas con capacidades diferentes, entre otros.

5. SABERES

Prácticos	Aplica los procesos de consejería a través de métodos validados como son las cinco A de atención. Promociona talleres de promoción de la actividad física para la salud y la enfermedad en la línea de la vida. Diseña programas aplicados a diferentes poblaciones para la realización de actividades físicas encaminadas a la salud. Selecciona el equipo y los instrumentos más eficaces a utilizarse en la promoción de en la evaluación de los programas de actividad física encaminados a la salud. Diseña material didáctico y audiovisual, así como propone estrategias de juegos, movimientos y actividades que fortalezcan la promoción de la actividad física. Aplica técnicas de comunicación efectiva y asertiva para promover la actividad física. Manifiesta habilidades socio emocionales de comunicación, cooperación, colaboración e inclusión en el proceso de promoción y consejería.
Teóricos	Conoce los diferentes modelos de intervención en Actividad Física aplicada a la Salud. Conoce las recomendaciones por diferentes organismos para y de actividad física para los diferentes grupos de personas. Cuenta con los conocimientos de las actividades físicas recomendadas a grupos de personas con alguna enfermedad crónico-degenerativa o con alguna alteración músculo esquelética. Cuenta con los conocimientos básicos de teorías de cambios de comportamientos. Cuenta con conocimientos de anatomía, fisiología y bioquímica que le permiten tener una mejor decisión al momento de indicar las actividades físicas para la salud. Conoce las estrategias didácticas para la promoción de la actividad física. Cuenta con los conocimientos básicos en técnicas de entrevista motivacional y comunicación efectiva.
Formativos	Trabaja colaborativamente para la resolución de problemas. Trabaja en equipo. Tiene una actitud de constante actualización en el conocimiento de la actividad física para la salud. Se desempeña con ética y de profesionalismo en su ejercicio profesional. Trata a las personas de forma cordial y respetuosa en la consejería de la actividad física. Es sensible hacia las necesidades de las personas para promover de forma masiva o individual la actividad física.

6. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO (temas y subtemas)

- 1.-Encuadre, presentación de la materia.
- 2.-Conceptos de promoción para la salud, consejería y diferencia con prescripción del ejercicio, actividad física, ejercicio deporte y diferencias entre estos.
 - 2.1 Introducción a la promoción de la actividad física.
 - 2.2 Conceptos, elementos, programas de intervención, evaluación basada en la prevención de enfermedades y creación de ambientes propicios para la salud, apoyando al desarrollo sustentable y desarrollo de la paz.
- 3.- Elementos de la promoción de la salud.
 - 3.1 Determinantes de la salud. Técnicas de promoción y mercadotecnia social.
 - 3.2 Programas de promoción y elementos más importantes.
 - 3.3 Uso de las TIC's para promoción.
- 4.-Fundamentos para la consejería:
 - 4.1 Los elementos primarios de la consejería: Las Tres M's (Mencionar, Modelar, Motivar).
 - 4.2 Reconocimiento de los procesos de cambio: Cognitivos (que involucran el pensamiento) y conductuales (que involucran acciones y comportamientos) y actitudinales (emociones).
 - 4.3 Los principios y estructura para poder realizar consejería: comunicación efectiva y asertiva,

orden, credibilidad y congruencia de la persona.
 4.4 Uso de herramientas neurolingüísticas, basados en evaluación de las características intra e interindividuales y comunitarias del individuo y utilización de herramientas y técnicas pedagógicas, psicológicas y técnicas motivantes.

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

Aprendizaje Colaborativo y Cooperativo.
 Estudio de Caso.
 Aprendizaje Basado en Proyectos.
 Resolución de problemas.
 Aula Invertida.
 Aprendizaje Vivencial.
 Be-learning.

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

8.1. Evidencias de aprendizaje	8.2. Criterios de desempeño	8.3. Contexto de aplicación
Evidencias de aprendizaje colaborativo, cooperativo, aula invertida, B-learning	Elaboración de un mapa conceptual, un resumen de una hoja máximo, infografías, highlight o mapa mental donde se debe de incluir: - Objetivo. - Parte principal. - Referencias bibliográficas. Rúbrica: se tomará en cuenta 3 indicadores: 1. Incluir todos los conceptos 2. Define correctamente los conceptos 3. Establece relación entre los conceptos. Realización de un highlight por alumno con no más de 20 palabras que hablen sobre el contenido del tema visto, que utilice los mensajes principales. La rúbrica será proporcionada por el profesor.	Plataforma classroom, utilización de diversas aplicaciones (canvas, miro, mindJet).
Evidencia basada en proyectos y aprendizaje colaborativo y cooperativo.	Elaboración de un proyecto en equipos de 4 y presentación de este por medio de un video y un escrito el cual se elaborará de acuerdo a revisión bibliográfica y presentación del profesor. El video tendrá una duración 2 min max. Puntuación total: 10 puntos. El trabajo escrito tendrá extensión máx de 7 páginas. Puntuación: 5 puntos.	Plataforma classroom, plataformas a utilizar para entrega de video youtube o instagram. Salón de clase.
Evidencia basada en aprendizaje	Presentación de un reportaje,	Salón de clases del DCMH.

colaborativo y cooperativo.	noticiero o cancionero en equipo donde de manera creativa presenten el tema específico.	
Evidencias de aprendizaje vivencial.	Realización de 6 prácticas o talleres y sus respectivas bitácoras. 1. Aplicación de cuestionarios. 2. Entrevista motivacional. 3. Práctica de nutrición (lectura de etiquetas, gasto calórico). 4. Evaluación morfo funcional. 5. Evaluación postural. 6. Batería de aptitud física.	Salón de clase. Pista olímpica. Área de usos múltiples del DCMH. Laboratorios de ICAAFYD.
Evidencia basada en resolución de problemas.	Evaluación teórica basada en la resolución de problemas uno a medio semestre y el otro al final.	Salón de clases del DCMH
Evidencia de Estudio de caso.	Presentación de un sociodrama en equipos de 4-5 personas, para la resolución de un caso clínico aplicando la consejería y entrevista motivacional.	Salón de clases del DCMH

9. CALIFICACIÓN

Evidencias de aprendizaje colaborativo, cooperativo, aula invertida, B-Learning (mapas, infografías, resúmenes, highlight)	15%
Evidencia basada en proyectos y (proyecto de promoción y video)	15%
Presentación de un reportaje, noticiero o cancionero	5%
Evidencias de aprendizaje vivencial (prácticas, talleres y bitácoras)	40%
Evaluación teórica	5%
Resolución de caso clínico	20%

Se implementará el modelo educativo híbrido que requeriría apoyo virtual asincrónico y presencial para los talleres y prácticas en las instalaciones educativas o instalaciones externas a las cuales el alumno debería asistir o bien acordar con el profesor del curso una actividad a cambio. Estas se podrán adaptar dependiendo de la situación que defina las circunstancias sanitarias de la pandemia de COVID-19.

10. ACREDITACIÓN

El resultado de las evaluaciones será expresado en escala de 0 a 100, en números enteros, considerando como mínima aprobatoria la calificación de 60.
Para que el alumno tenga derecho al registro del resultado de la evaluación en el periodo ordinario, deberá estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente, y tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades.

El máximo de faltas de asistencia que se pueden justificar a un alumno (por enfermedad; por el cumplimiento de una comisión conferida por autoridad universitaria o por causa de fuerza mayor justificada) no excederá del 20% del total de horas establecidas en el programa.

Para que el alumno tenga derecho al registro de la calificación en el periodo extraordinario, debe estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente; haber pagado el arancel y presentar el comprobante correspondiente y tener un mínimo de asistencia del 65% a clases y actividades.

11. BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Unidad de competencia 1

1.- Guía de promoción y consejería de la actividad física. Capítulo 2. pag:19-23. En researchgate: <https://www.researchgate.net/search.Search.html?type=publication&query=guia%20de%20promoci%C3%B3n%20y%20consejeria%20en%20la%20actividad>

2.- Jáuregui E., Taylor J., Castañeda D., Cuellar A., Tiscareño D. 2022. Prescripción del ejercicio en la salud y la enfermedad. Capítulo 2. 2022. 13-23. Jáuregui E. Cuellar A., Ascanio C., 2022. En researchgate:

<https://www.researchgate.net/search.Search.html?type=publication&query=%20Prescripci%C3%B3n%20del%20ejercicio%20en%20la%20salud%20y%20la%20enfermedad>

Unidad de competencia 2

3.- Jáuregui E., Cuellar A., Ascanio C., Guía de promoción y consejería de la actividad física. Capítulo 2. 2022. 25-33

4.- Jáuregui E., Taylor J., Castañeda D., Cuellar A., Tiscareño D. 2022. Prescripción del ejercicio en la salud y la enfermedad. Capítulo 2. 2022. Pag: 13-23.

Unidad de competencia 3

5.- Storey D et al (2008). Chapter 19. Social marketing. En Health Behavior and Health Education. Theory, research and practice. Karen Glanz, Rimer and Viswanath Editores. 4 edición. Jossey - Bass.

Unidad de competencia 4 y 5

6.- Jáuregui E., Taylor, J. Villalobos M., 2022. Guía de investigación en actividad física. Capítulo 6 pag: 76-82. En Researchgate:

<https://www.researchgate.net/search.Search.html?type=publication&query=Gu%C3%ADA%20de%20investigaci%C3%B3n%20en%20actividad%20f%C3%ADsica>

7.- Jáuregui E., Cuellar A., Ascanio C., Guía de promoción y consejería de la actividad física. Capítulo 2. 2022. pag: 25-33

8.- Jáuregui Ulloa E L-TJN-LI. El papel del profesional de la actividad física en la prescripción y manejo del ejercicio en enfermedades crónicas. In: Reynaga-Estrada P M-FV, editor. La actividad física y la salud en la formación básica de la cultura física y del deporte. Guadalajara; 2013. p. 97–105.

Unidad de competencia 6 y 7

9.- Jáuregui-Ulloa E, Tiscareño-Aguilera D, Soria-Rodríguez R, Ascanio-Sandoval C, Pinedo-Ruan E, Retano-Pelayo R, García-Cardona C, Ojeda-Robles J, González-Villalobos M, López-Taylor, J. (2019). Dispositivos para evaluar la actividad física: experiencias, ventajas y limitaciones. En: Actualidades en Educación Física y Deporte 2019. Muñoz-Fernández V, Reynaga-Estrada P, Morales-Acosta J, Cabrera-González J. eds Edit: Universidad de Guadalajara. 2019.

10.- Rollnick, S., Miller, WR., (1996). La entrevista motivacional. RET. En: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5526628>

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- 1.- ACSM. ACSM's Health -Related Physical Fitness Assessment Manual. 2nd editio. Walters Kluwer, editor. Philadelphia, PA. US; 2005. 1-191 p.
- 2.- Glasgow R, Emont S, Miller C (2006) Assessing delivery of the five As for patient-centered. Health Promotion International, advance access publication 2 June 2006. Vol. 21 No. 3 doi: <http://10.1093/heapro/dal017>
- 3.- Mahecha Matsudo, SM (2019). Recomendaciones de actividad física: un mensaje para el profesional de la salud. Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo
- 4.- Meriwether RA, Lee JA, Lafleur AS, Wiseman P. Physical activity counseling. Am Fam Physician. 2008;77(8):1129-1136 En: https://ksumsc.com/download_center/Archive/3rd/437/Females/1st%20Semester/Community%20Medicine/Tutorials/5.%20Health%20education%20in%20clinical%20setting/AAFP%20Physical%20activity%20counseling.pdf
- 5.- Riebe D, Franklin BA, Thompson PD, Garber CE, Whitfield GP, Magal M, et al. Updating ACSM's recommendations for exercise preparticipation health screening. Med Sci Sports Exerc. 2015;47(11):2473–9. En: https://www.researchgate.net/publication/282912805_Updating_ACSM's_Recommendations_for_Exercise_Preparticipation_Health_Screening
- 6.- Vázquez, P. D., Reynaga-Estrada, P., Soltero, C. O., Díaz, I., y Muñoz, V. T. (2019). Capítulo 10. Motivación para realizar actividad física. En V. T. Muñoz; P. Reynaga-Estrada; J. J. Morales y J. L. C. González (Eds.), Actualidades de Educación Física y Deporte 2019 (pp. 173- 185). Guadalajara, México: Universidad de Guadalajara. Centro Universitario de Ciencias de la Salud.