

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

PE Aspectos biopsicosociales de la actividad física saludable

PROGRAMA SINTÉTICO

1.- **FOD105** Aspectos biopsicosociales de la actividad física saludable

2.- Frecuencia Semanal: horas de trabajo presencial:

3

3.- Horas de trabajo extra aula por semana:

3

4.- Modalidad:

Escolarizada

No escolarizada

Mixto

5.- Periodo académico:

Semestral

Tetramestral

Modular

6.- LGAC: Promoción de la Salud

7.- Ubicación semestral:

1er Semestre

8.- Área Curricular: Área básica optativa

9.- Créditos:

4

10.- Requisito:

NA

11.- Fecha de elaboración:

Marzo 2015

12.- Fecha de la última actualización:

Marzo 2015

13.- Responsable (es) del diseño:

Dra. Blanca Rangel Colmenero, MC. María Cristina Enríquez Reyna.

14.- Perfil de egreso vinculado a la Unidad de Aprendizaje:

Diagnostica, prescribe y evalúa programas de actividad física para la salud con alto nivel profesional mediante adecuados procesos de diagnóstico e intervención para incidir en el nivel de salud y calidad de vida.

15.- Competencias generales a que se vincula la Unidad de Aprendizaje:

Declaración de la competencia general vinculada a la unidad de aprendizaje	Evidencia
Aplica estrategias de aprendizaje autónomo en los diferentes niveles y campos del conocimiento que le permitan la toma de decisiones oportunas y pertinentes en los ámbitos personal, académico y profesional.	Resumen de fuentes de información sobre actividad física saludable.
Utiliza los lenguajes lógico, formal, matemático, icónico, verbal y no verbal de acuerdo a su etapa de vida, para comprender, interpretar y expresar ideas, sentimientos, teorías y corrientes de pensamiento con un enfoque ecuménico.	Informe de investigación de las recomendaciones de actividad física para los individuos de acuerdo a la edad y susceptibilidades específicas.
Domina su lengua materna en forma oral y escrita con corrección, relevancia, oportunidad y ética adaptando su mensaje a la situación o contexto, para la transmisión de ideas y hallazgos científicos.	Esquema sobre aspectos biológicos que afectan la conducta de actividad física de las poblacionales.
Emplea pensamiento lógico, crítico, creativo y propositivo para analizar fenómenos naturales y sociales que le permitan tomar decisiones pertinentes en su ámbito de influencia con responsabilidad social.	Mapa conceptual sobre aspectos psicológicos que afectan la conducta de actividad física de diferentes sujetos (sexo, edad, escolaridad).
Utiliza los métodos y técnicas de investigación tradicionales y de vanguardia para el desarrollo de su trabajo académico, el ejercicio de su profesión y la generación de conocimientos.	Presentación sobre aspectos psicológicos que han afectado la conducta de actividad física de los individuos.
Utiliza un segundo idioma, preferentemente el inglés, con claridad y corrección para comunicarse en contextos cotidianos, académicos, profesionales y científicos.	Reporte de búsqueda de información en bases de datos.
Maneja las tecnologías de la información y la comunicación como herramienta para el acceso a la información y su transformación en conocimiento, así como para el aprendizaje y trabajo colaborativo con técnicas de vanguardia que le permitan su participación constructiva en la sociedad.	Video sobre aspectos biopsicosociales que afectan la conducta de actividad física de un grupo poblacional específico.
Mantiene una actitud de compromiso y respeto hacia la diversidad de prácticas sociales y culturales que reafirman el principio de integración en el contexto local, nacional e internacional con la finalidad de promover ambientes de convivencia pacífica.	Reflexión
Practica los valores promovidos por la UANL: verdad, equidad, honestidad, libertad, solidaridad, respeto a la vida y a los demás, respeto a la naturaleza, integridad, ética profesional, justicia y responsabilidad, en su ámbito personal y profesional para contribuir a construir una sociedad sostenible.	Collage

16.- Competencias específicas y nivel de dominio a que se vincula la unidad de aprendizaje:

Competencia específica	I. Nivel inicial	Evidencia	II. Nivel Básico	Evidencia
Diagnostica, prescribe y evalúa programas de actividad física para la salud con alto nivel profesional mediante adecuados procesos de diagnóstico y evaluación para incidir en el nivel de salud y calidad de vida.	Identifica los aspectos biopsicosociales y conductuales de la actividad física que influyen sobre el nivel de salud y la calidad de vida.	Reporte fundamentado de aspectos biopsicosociales que afectan la conducta de actividad física de individuos con características particulares.	Utiliza métodos de medición de la composición corporal y de la capacidad física con fines diagnósticos para establecer prioridades de atención especializada.	Reporte de estudio de caso único. Formatos de evaluación

17.- Contenido de la Unidad:

- Recomendaciones de actividad física para la salud.
- Factores biológicos que afectan la conducta de actividad física.
- Factores sociales y sus consecuencias en la conducta de actividad física.
- Factores psicológicos y sus consecuencias en la conducta de actividad física.
- Formatos de identificación de características individuales relativas a la conducta de actividad física.

18.- Producto integrador de aprendizaje:

Formatos para la evaluación de aspectos biopsicosociales que influyen la conducta de actividad física de poblaciones con características particulares.

19.- Fuentes de apoyo y consulta:

Bouchard, C., Blair, S. N., Haskell, W. L. (2007). Physical activity and health. Human Kinetics.

Ceballos, O., Álvarez, J., Torres, A., Zaragoza, J. 2009. "Actividad física y calidad de vida en jóvenes, adultos y 3ra edad". Ed. Trillas

Zaragoza, J., Serra, J. R., Ceballos, O., Generelo, E., Serrano, E., Julián J. A. (2006). "Los factores ambientales y su influencia en los patrones de actividad física en adolescentes". *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 2(2)4:1-14.

American College of Sports Medicine (2007). The female athlete triad. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(10), 1867-1882. doi: 10.1249/mss.0b013e318149f111

Ministerio de educación y ciencia, Ministerio de sanidad y consumo (s.f.). Actividad física y salud en la infancia y adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación. Recuperado el 6 de marzo de <http://www.msal.gov.ar/argentina-saludable/pdf/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>

Srinivasan, Sudha M., Linda S. Pescatello, and Anjana N. Bhat. 2014. "Current Perspectives on Physical Activity and Exercise Recommendations for Children and Adolescents With Autism Spectrum Disorders." *Physical Therapy* 94, 6: 875-889.