

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

PE Diseño de programas de intervención para la salud basados en evidencias

PROGRAMA SINTÉTICO

1.-Clave y nombre de la Unidad de Aprendizaje

FOD402 Diseño de programas de intervención para la salud basados en evidencias

2.- Frecuencia Semanal: horas de trabajo presencial:

4

3.- Horas de trabajo extra aula por semana:

6.5

4.- Modalidad:

Escolarizada

No escolarizada

Mixto

5.- Periodo académico:

Semestral

Tetramestral

Modular

6.- LGAC: Promoción de la Salud

7.- Ubicación semestral:

4º Semestre

8.- Área Curricular: Formación Profesionalizante Optativa

9.- Créditos:

7

10.- Requisito:

No aplica

11.- Fecha de elaboración:

Marzo 2015

12.- Fecha de la última actualización:

Marzo 2015

13.-Responsable (es) del diseño:

MC. María Cristina Enríquez Reyna, Dr. Armando Cocca

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 y 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.                                                                                                 | Búsqueda de información.             |
| 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.                                                                        | Resumen.                             |
| 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.                                                                                                    | Ensayo científico.                   |
| Utiliza un segundo idioma, preferentemente el inglés, con claridad y corrección para comunicarse en contextos cotidianos, académicos, profesionales y científicos.                                                                                                                                             | Esquema de análisis.                 |
| Elabora propuestas académicas y profesionales inter, multi y transdisciplinarias de acuerdo a las mejores prácticas mundiales para fomentar y consolidar el trabajo colaborativo.                                                                                                                              | Propuesta.                           |
| 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.                                                                                                                       | Planeación de materiales y métodos.  |
| 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.                                                   | Presentación.                        |
| Interviene frente a los retos de la sociedad contemporánea en lo local y global con actitud crítica y compromiso humano, académico y profesional para contribuir a consolidar el bienestar general y el desarrollo sustentable.                                                                                | Proyecto.                            |
| 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. | Informe.                             |
| 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.                                                                                                         | Guión para presentación de proyecto. |
| 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.                               |
| Construye propuestas innovadoras basadas en la comprensión holística de la realidad para contribuir a superar los retos del ambiente global interdependiente.                                                                                                                                                  | Programa de actividad física.        |
| Asume el liderazgo comprometido con las necesidades sociales y profesionales para promover el cambio social pertinente.                                                                                                                                                                                        | Collage                              |
| Resuelve conflictos personales y sociales conforme a técnicas específicas en el ámbito académico y de su profesión para la adecuada toma de decisiones.                                                                                                                                                        | Reflexión                            |

|                                                                                                                                                       |                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Logra la adaptabilidad que requieren los ambientes sociales y profesionales de incertidumbre de nuestra época para crear mejores condiciones de vida. | Programa de actividad física |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|

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

| <b>Competencia específica</b>                                                                                                                                                                                              | <b>I. Nivel inicial</b>                                                                                                                          | <b>Evidencia</b>                                                                              | <b>II. Nivel Básico</b>                                                                                                                                              | <b>Evidencia</b>                  | <b>III. Nivel autónomo</b>                                                                                                  | <b>Evidencia</b>                                                                                                     | <b>IV. Nivel estratégico</b>                                                                                                                                                                                                | <b>Evidencia</b>                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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.</p> | <p>Identifica los aspectos biopsicosociales y conductuales de la actividad física que influyen sobre el nivel de salud y la calidad de vida.</p> | <p>Plantilla de valoración previa al ejercicio de acuerdo a características particulares.</p> | <p>Utiliza métodos de medición de la composición corporal y de la capacidad física con fines diagnósticos para establecer prioridades de atención especializada.</p> | <p>Diagnóstico de caso único.</p> | <p>Diseña y aplica programas de actividad física para la salud mediante procesos de diagnóstico y evaluación adecuados.</p> | <p>Programa de actividad física especializado basado en evidencias.<br/><br/>Revisión sistemática de evidencias.</p> | <p>Evalúa la aplicación de programas de actividad física diseñados a partir de la detección de las necesidades particulares para socializar las mejores prácticas e impactar en indicadores de salud y calidad de vida.</p> | <p>Informe de aplicación de programa de actividad física basado en evidencias.<br/><br/>Manual de programa de actividad física para la salud basado en evidencias.</p> |

### 17.- Contenido de la Unidad:

- Práctica basada en evidencias.
- Elementos del diseño de programas de actividad física para la salud.
- Implementación y evaluación de programas de actividad física para la salud.
- Difusión de programas de actividad física para la salud.

### 18.- Producto integrador de aprendizaje:

El alumno podrá seleccionar cualquiera de las siguientes actividades :

- Informe de aplicación de programa de actividad física basado en evidencias
- Manual de programa de actividad física para la salud basado en evidencias.

### 19.- Fuentes de apoyo y consulta:

Asencio, J. M. M., Jiménez, E. G., Santos, F. J. M., & Herrera, J. C. M. (2008). Salud Pública basada en la evidencia. Recursos sobre la efectividad de intervenciones en la comunidad. *Rev Esp Salud Pública*, 82(1), 5-20.

Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., ... & Swain, D. P. (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine and science in sports and exercise*, 43(7), 1334-1359.

Lopategui Corsino, E. (2013). Prescripción de ejercicio - delineamientos más recientes: American College of Sports Medicine (ACSM) - 2014. *Saludmed.com: Ciencias del Movimiento Humano y de la Salud*. Recuperado de <http://www.saludmed.com/rxejercicio/rxejercicio.html>

Chulvi, I., Heredia, I., Isidro, F., & Masiá, L. (2009). La dosis en el entrenamiento contra-resistencia para la salud: criterios para la selección de ejercicios. *Journal of Sport and Health Research*, 1(1), 56-67.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2013). Guía técnica para elaborar manuales operativos. Recuperado el 5 de marzo de 2015 de: [http://www.inegi.org.mx/prod\\_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/metodologias/varios/GuiaTec\\_ManOper.pdf](http://www.inegi.org.mx/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/metodologias/varios/GuiaTec_ManOper.pdf)

Bases del entrenamiento deportivo. Recuperado de [http://ef.codimadrid.es/wp-content/uploads/2009/01/bases\\_del\\_entrenamiento\\_deportivo.pdf](http://ef.codimadrid.es/wp-content/uploads/2009/01/bases_del_entrenamiento_deportivo.pdf)

Taylor, J. D., Fletcher, J. P., Mathis, R. A., & Cade, W. T. (2014). Effects of Moderate- Versus High-Intensity Exercise Training on Physical Fitness and Physical Function in People With Type 2 Diabetes: A Randomized Clinical Trial. *Physical Therapy*, 94(12), 1720-1730. doi:10.2522/ptj.20140097

Parmenter, B. J., Dieberg, G., Phipps, G., & Smart, N. A. (2015). Exercise training for health-related quality of life in peripheral artery disease: A systematic review and meta-analysis. *Vascular Medicine*, 20(1), 30-40. doi:10.1177/1358863X14559092

