



Curso

ACTIVIDAD FÍSICA

en adultos con
enfermedades no transmisibles



4ta. Edición



PROGRAMA GENERAL

Mayo 2022

FORMACIÓN Y DESARROLLO DE
RECURSOS HUMANOS
INCAP VIRTUAL



Curso

ACTIVIDAD FÍSICA

en adultos con enfermedades no transmisibles

PROGRAMA GENERAL

INTRODUCCIÓN

En la actualidad no se discuten los beneficios y valor que tiene la actividad física tanto para la promoción de la salud, como para la prevención de enfermedades. La práctica regular de actividad física reduce el riesgo de cardiopatías y accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión, algunos tipos de cáncer y depresión. Mientras que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo. La inactividad física aumenta en muchos países, y ello influye considerablemente en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT) y en la salud general de la población mundial.

La inactividad física no sólo es un factor de riesgo independiente de otros, es decir que tiene entidad propia como factor de riesgo para las ENT, sino que también es modificador de todos los demás. Esta potencialidad no se presenta en ningún otro factor de riesgo. Por esta razón la actividad física alcanza una importancia indiscutible en la lucha contra la morbilidad y mortalidad y en la promoción de la salud. ¡La actividad física es buena por sí misma pero además influye sobre todos los demás factores de riesgo modificables!

Los profesionales de la salud juegan un papel fundamental en la prevención y tratamiento de las ENT, por ello deben contar con las habilidades y capacidades para abordar de forma efectiva e integral esta problemática mundial, incluyendo la prescripción de la actividad física como parte de las intervenciones de salud. Considerando el valor que tiene esta temática el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá -INCAP- pone a disposición una nueva versión del curso virtual Actividad física en adultos con enfermedades no transmisibles.

PROPÓSITO

Este curso se ha desarrollado con el propósito de que los profesionales de la salud se actualicen sobre la metodología para evaluar, motivar y prescribir programas de actividad física efectivos para personas con factores de riesgo cardiovasculares, metabólicos y psicológicos.



DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso virtual **Actividad física en adultos con enfermedades no transmisibles** es un proceso capacitación en modalidad virtual, que busca la actualización de los profesionales de la salud en esta temática. Tendrá una duración de nueve semanas, periodo durante el cual se revisarán diferentes documentos de lectura y otros recursos, y se desarrollará una serie de actividades especialmente diseñadas para abordar los conceptos básicos de la actividad física y salud, la evaluación y motivación de la práctica de actividad física, así como las metodologías para la prescripción de esta en personas con enfermedades no transmisibles más prevalentes (sobrepeso, obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión, dislipidemias etc.).

Este curso ha sido desarrollado por expertos en la temática de actividad física y ENT, tomando como referencia la evidencia científica más actualizada.

DIRIGIDO A

Dirigido a profesionales de la salud que se dedican a la atención de pacientes con enfermedades no transmisibles, y que necesitan herramientas que le permitan brindar al paciente un abordaje integral de estas enfermedades, a través de la prescripción de actividad física como parte del plan de atención.

COMPETENCIA

Al finalizar el curso el participante estará en la capacidad de motivar, diseñar y prescribir o programar planes de actividad física en personas con factores de riesgo cardiovascular, metabólicos y psicológicos o que padecen enfermedades no transmisibles.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Los objetivos que el participante alcanzará con el estudio de este curso serán:

1. Reconocer el rol de la actividad física en el proceso de salud.
2. Valorar el rol de la práctica regular de actividad física como un factor protector contra la incidencia de enfermedades no transmisibles y el rol de las actividades sedentarias como factor causal de este tipo de enfermedades
3. Identificar diferentes métodos de evaluación del nivel de actividad física y de motivación para la actividad física a nivel individual.
4. Adquirir las habilidades para prescribir actividad física de forma segura y eficiente utilizando la metodología adecuada.
5. Prescribir un programa de actividad física regular para personas con dislipidemia y/u obesidad, hipertensión arterial o prehipertensión, diabetes tipo 2, síndrome metabólico y trastornos psicológicos y/o emocionales.



CONTENIDO TEMÁTICO

A continuación, en el cuadro se detalla la información de los contenidos temáticos que se revisarán durante el curso:

MÓDULO	CONTENIDOS	DURACIÓN
	Inducción al uso del Aula Virtual	1 semana
1. Actividad física y salud: definiciones, conceptos y recomendaciones	<ul style="list-style-type: none"> Actividad física como factor protector de la salud Comportamiento sedentario y salud Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud 	1 semana
2. Evaluación y motivación de la práctica de actividad física	<ul style="list-style-type: none"> Métodos de evaluación del nivel de actividad física Métodos de evaluación de motivación para la práctica de actividad física 	1 semana
3. Metodología de la prescripción de la actividad física	<ul style="list-style-type: none"> Metodología para la prescripción de actividad física de forma segura y eficiente 	1 semana
4. Actividad física en personas con enfermedades no transmisibles	<ul style="list-style-type: none"> Sobre peso y obesidad Hipertensión arterial Diabetes tipo 2 Dislipidemia y síndrome metabólico Trastornos psicoemocionales 	5 semanas

DURACIÓN

El curso tiene una duración de **09 semanas**, incluyendo una semana de inducción sobre el uso del aula virtual. Se estima que para la realización de las actividades de enseñanza y aprendizaje la inversión del participante debe ser de **10 horas semanales**.

METODOLOGÍA

La modalidad es 100% virtual e interactiva con un modelo educativo basado en los principios de la educación de adultos que favorecen la participación activa, el análisis crítico de la información, aporte de soluciones a las situaciones planteadas en un ambiente que favorece la construcción del aprendizaje.

El curso se implementará en el [Aula virtual del INCAP](#), haciendo uso de recursos y herramientas de la web 2.0 e internet, que favorezcan el desarrollo de actividades asincrónicas, para que el participante pueda realizar el curso dentro de su disponibilidad de tiempo y de acuerdo a las fechas establecidas.

Los temas de cada módulo propuestos en el programa serán dispuestos en modalidad de resúmenes, lecturas y sesiones virtuales sincrónicas con la participación de profesionales con experiencia en la temática y recursos complementarios para cada uno. A la vez, estarán disponibles foros para el intercambio de ideas, consultas y observaciones entre pares y equipo técnico del curso.

EVALUACIÓN

El proceso de evaluación se realizará de forma continua y formativa durante el curso. La aprobación del curso requiere una nota mínima de **70 puntos** que el participante irá acumulando con la entrega y participación en diferentes actividades de aprendizaje programadas, evaluación inicial y final.

CERTIFICACIÓN DE APROBACIÓN

Los participantes que cumplan con la nota de aprobación obtendrán el certificado del curso acreditado por el INCAP con el aval de la Escuela de Estudios de Postgrado de la Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia de la Universidad de San Carlos de Guatemala –USAC-.

REQUISITOS

Los interesados en este curso virtual deben considerar los siguientes requisitos para la participación:

- **Perfil del participante:** nutricionistas, médicos, enfermeras, psicólogos, educadores físicos y otros profesionales relacionados con la atención clínica integral de pacientes con ENT. También se tomará en cuenta a los estudiantes de último año de las carreras antes mencionadas.
- Disponibilidad de tiempo para estudiar y realizar las actividades de aprendizaje que se incluyen en el curso (aproximadamente 10 horas semanales).
- Contar con una computadora y acceso a internet estable y confiable para acceder a las actividades del curso con una velocidad mínima de internet de 512 MB.
- Conocimiento básico del sistema operativo de su computadora (Windows 7 o el sistema OS 9 para MAC)
- Conocimientos básicos de software y otras utilidades como lo son:
- Programas de computación que manejan documentos de texto, hojas de cálculo y presentaciones de diapositivas.
- Correo electrónico
- Internet y buscadores.
- Nivel básico de inglés para lectura de documentos técnicos y artículos.

FECHA DE INICIO

- **11 de mayo de 2022**

Nota: Fecha sujeta a reprogramación si no se llena el cupo mínimo para el curso.



COORDINACIÓN Y GESTIÓN ACADÉMICA

NORMA ALFARO

Licenciada en Nutrición egresada de INCAP/Universidad de San Carlos de Guatemala, con una maestría en nutrición y alimentación con énfasis en sistemas alimentarios. Durante 29 años fue Jefe del Departamento de Dietética del Centro Médico Militar; docente y directora de la carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad del Valle de Guatemala, durante 6 años. Actualmente es coordinadora general de la Unidad Técnica de Formación y Desarrollo de Recursos Humanos en SAN del INCAP, en donde ha dirigido procesos regionales de formación y capacitación en los niveles de maestría y técnico en modalidad presencial, apoyó a la gestión académica de diversos programas de formación en nutrición e iniciativas de articulación universitaria, desarrolla la coordinación y gestión del Aula virtual del INCAP y procesos de e-learning.

KARLA TOCA

Licenciada en Nutrición, egresada de la Universidad del Valle de Guatemala. Actualmente en maestría en dirección estratégica. Certificada en Coaching Nutricional de validez internacional por Nutritional Coaching. Fue profesora auxiliar de más de diez asignaturas en la Universidad del Valle, destacan: Bioquímica, Química Orgánica, Evaluación del Estado Nutricional, Dietética y Análisis Sensorial de Alimentos. Inició como funcionaria del INCAP desde el año 2013 en el Centro de Investigación del INCAP para la Prevención de Enfermedades Crónicas (CIIPEC) como residente en investigación. Actualmente labora en la Unidad Técnica de Formación y Desarrollo de Recursos Humanos en SAN del INCAP en donde participa en procesos de elaboración y revisión de documentos técnicos, así como planificación, coordinación y ejecución de diferentes procesos educativos a distancia y presenciales.

GABRIELA MEJICANO

Licenciada en Nutrición egresada de la Maestría de Alimentación y Nutrición de la Universidad San Carlos de Guatemala, Posgrado en Dirección y Gestión de Proyectos Formativos con el Uso de las TIC de la Universitat Oberta de Catalunya, España. Laboró en la Unidad Técnica de Desarrollo de Recursos Humanos en SAN y Centro de Investigación del INCAP para la Prevención de Enfermedades Crónicas durante ocho años.

GUSTAVO ARROYO

Licenciado en Nutrición egresado de la Universidad de San Carlos de Guatemala –USAC-, posee una Maestría en Gestión Integral del Riesgo de la Universidad San Pablo de Guatemala, con experiencia en programas comunitarios privados de nutrición, salud y educación materno infantil. Es capacitador del Proyecto Esfera. Estudiante del postgrado de la Especialización en Educación en Medios Virtuales de la Organización de Estados Iberoamericanos, cuenta con estudios en Ingeniería en Sistemas, formación en diseño instruccional y tutoría para e-learning, manejo de herramientas de autor, software nutricional y ofimática.

Funcionario del INCAP desde el 2011, y lleva a cabo actividades de edición y desarrollo tecnológico de materiales, documentos y objetos de aprendizaje para entornos virtuales de aprendizaje.

