

**Curso**

Promoción de la  
**Actividad Física**  
en el Curso de la Vida

**3ra. Edición**



**PROGRAMA  
GENERAL**



## Curso

# Promoción de la **Actividad Física** en el Curso de la Vida

## Programa general

### Introducción

La práctica de actividad física regular es agradable y segura para la mayoría de las personas. Es una de las decisiones más importantes para mantener y mejorar la salud. En niños y jóvenes, la actividad física regular se asocia con mejor aprendizaje y logros escolares, mejor salud mental y condición cardiovascular, también contribuye con un estatus de peso saludable. En adultos, existe evidencia fuerte que demuestra el efecto protector de la actividad física en un rango de condiciones crónicas, incluyendo la enfermedad coronaria, obesidad y diabetes tipo 2, problemas mentales y aislamiento social. La práctica de actividad física regular se traduce en ahorros para el sistema de salud y posee amplios beneficios sociales para individuos y comunidades. Esto incluye incremento en la productividad en el lugar de trabajo y el transporte activo puede reducir la congestión y contaminación del aire<sup>1</sup>.

Los beneficios de salud inician inmediatamente después de ejercitarse, y aún episodios cortos de actividad física son beneficiosos. La evidencia sobre los beneficios para la salud de la práctica de actividad física regular está bien establecida, y las investigaciones continúan demostrando qué funciona para hacer que las personas se muevan, tanto a nivel individual como comunitario. El logro de los beneficios depende de los esfuerzos personales para incrementar la actividad propia, de la familia, amigos, pacientes y profesionales de la salud. Acciones se requieren también a nivel escolar, en el lugar de trabajo y comunitario<sup>2</sup>.

En la actualidad, existe la necesidad de contar con un medio que permita revisar los nuevos hallazgos de la evidencia científica sobre la práctica regular de actividad física por individuos sanos y como ponerla en práctica; sobre todo por el profesional de salud. Es por ello, que el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá -INCAP- pone a disposición el presente curso, el cual proporciona la más reciente evidencia sobre las recomendaciones para la práctica de actividad física regular en individuos sanos desde la temprana edad hasta el adulto mayor, incluyendo personas con discapacidad, mujeres embarazadas y en período de posparto. A la vez, se proporcionan recursos adicionales, para facilitar la puesta en marcha de estas recomendaciones.

<sup>1</sup> UK Chief Medical Officers 'Physical Activity Guidelines. 2019

<sup>2</sup> Physical activity guidelines for Americans, 2<sup>nd</sup> edition. 2018.





## Propósito

Este curso se ha desarrollado con el propósito de que el profesional de salud disponga de la evidencia científica más actualizada sobre las recomendaciones de actividad física para individuos sanos desde la primera infancia hasta el adulto mayor y herramientas que faciliten su aplicación.

## Descripción del curso

El curso **Promoción de la Actividad Física en el Curso de la Vida** es un proceso de capacitación virtual dirigido a profesionales de la salud interesados en promover la actividad física. Incluye la más reciente evidencia científica sobre las recomendaciones desde temprana edad hasta el adulto mayor y herramientas y consejos para poner estas recomendaciones en práctica, ya sea a nivel poblacional o individual. Durante nueve semanas, que incluyen una de inducción sobre el uso de la plataforma virtual, se desarrollarán diversas actividades con el fin de poner en práctica lo aprendido, desde la resolución de casos de estudio hasta la elaboración de material informativo, participación en foros de discusión para el intercambio de ideas y experiencias personales, así como la participación en conferencias con expertos en la temática.

El curso virtual ha sido desarrollado por expertos en la temática y será implementado a través del Aula Virtual del INCAP.

## Dirigido a

Profesionales de la salud que laboran en organizaciones o instituciones que velan por la salud pública, que laboran en clínica privada o en instituciones en donde se promueve la actividad física, tales como: gimnasios, colegios, universidades, asilos, guarderías, etc.

## Competencia

Al finalizar este curso el participante estará en capacidad de aplicar recomendaciones sobre la práctica de actividad física para individuos sanos en las diferentes etapas del curso de la vida, con el fin de lograr el bienestar mental, emocional, social y físico.

## Contenido temático

Unidad	Contenidos	Duración
	Inducción al aula virtual	1 semana





Unidad	Contenidos	Duración
<b>1. Actividad física y salud</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>Conceptos: Actividad física, inactividad física, sedentarismo, ejercicio, etc.</li><li>Tipos de actividad física que mejoran la salud</li><li>Condición física y salud</li><li>Riesgo de la inactividad física para la salud</li></ol>	1 semana
<b>2. Niños menores de 5 años</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>Recomendaciones de actividad física</li><li>Comportamiento sedentario</li><li>Sueño</li></ol>	1 semana
<b>3. Niños y adolescentes (5 a 18 años)</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>Beneficios de actividad física en niños y adolescentes</li><li>Tipos de actividades: aeróbica, fortalecimiento muscular y óseo</li><li>Recomendaciones de actividad física, comportamiento sedentario y sueño</li></ol>	1 semana
<b>4. Adultos (18 – 64 años)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Adultos activos</li><li>Consideraciones especiales para algunos adultos:<ul style="list-style-type: none"><li>Embarazo y posparto</li><li>Adultos con condiciones crónicas de salud y discapacidades</li></ul></li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>Beneficios de la práctica regular de actividad física en el adulto</li><li>El comportamiento sedentario y la salud</li><li>Actividad física y su relación con el mantenimiento y pérdida de peso</li><li>Actividad física durante el embarazo y el posparto</li><li>Actividad física para adultos con discapacidad</li></ol>	2 semanas
<b>5. Adultos mayores (65 años o más)</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>Envejecimiento y salud</li><li>Beneficios de la práctica de actividad física en adultos mayores.</li><li>Tipos de actividad física de acuerdo con la práctica actual de actividad física de cada adulto mayor</li></ol>	1 semana
<b>6. Activo y seguro</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>Tipo y cantidad de actividad física</li><li>Progresión</li><li>Ambiente seguro</li><li>Equipo de protección</li><li>Supervisión por profesional de salud</li></ol>	1 semana





Unidad	Contenidos	Duración
<b>7. Promoción de la actividad física</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>a. Intervenciones para promoción de AF a nivel individual</li><li>b. Intervenciones para promoción de AF a nivel comunitario</li><li>c. Intervenciones para la reducción del comportamiento sedentario</li></ul>	1 semana

## 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, 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 con las fechas establecidas.

Los temas de cada unidad propuestos en el curso serán dispuestos en modalidad de hojas técnicas, presentaciones, videos 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. Los conocimientos sobre cada tema se evaluarán a través de recursos informativos, análisis de estudios de caso, uso de herramientas para el registro de actividad física, foros de discusión y el análisis de una estrategia para la promoción de actividad física al finalizar las siete unidades de contenido.

## 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:** nutricionistas, médicos, enfermeras, psicólogos, educadores físicos y otros profesionales interesados en promover la actividad física en las diferentes etapas del curso de la vida. 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

- **08 de junio de 2022**

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

## 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. Labora 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.

