



CENAN

Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición (CENAN)

<http://www.cenan.cl>

info@cenan.cl

PROGRAMA DIPLOMADO PRESCRIPCIÓN INTEGRAL DE EJERCICIO EN SALUD PÚBLICA 3^{ra} Versión - 2018

Primera Versión 2016: Auspiciado por el Ministerio de Salud Res. Ex. 689

Segunda Versión 2017: Auspiciado por el Ministerio de Salud Res. Ex. 909

Antecedentes del Programa

Código del Programa: CEN67
Nombre del Programa: Diplomado Prescripción Integral de Ejercicio en Salud Pública
Metodología: e-Learning
Email: info@cenan.cl // cenanchile@gmail.com
Fecha de ejecución: Desde el 09 de Octubre de 2018 al 29 de enero de 2019.
Contenidos disponibles los días martes y viernes

Cuerpo Académico

Nombre	Profesión	Grado Académico	Módulo
Andres Toro S.	Kinesiólogo Prof. Ed Física	Doctor Fisiología, Magíster Fisiología Integrativa, Universidad de Barcelona, España. Post-Doctorado P.U.Católica de Valparaíso.	Módulo 1 y 6
Juan M. Rodríguez S.	Ingeniero en Biotecnología Molecular.	Doctor © en Nutrición y Alimentos, INTA, Universidad de Chile	Módulo 2
Matías Monsalve A.	Prof. Ed Física	Magíster en Salud y del Deporte, Doctor © en Nutrición y Alimentos, INTA, Universidad de Chile	Módulo 5
Jorge Torres M.	Nutricionista	Magíster en Cs. Actividad Física, Diplomado en Ejercicio para la Salud de las ECNT.	Módulo 7
Orlando Rodríguez O.	Nutricionista	Magíster en Nutrición para la Actividad Física y el Deporte, Universidad Mayor	Módulo 9
Juan A. Fernández A.	Psicólogo	Magíster en Psicología del Deporte y de la Actividad Física, Universidad Autónoma de Barcelona, España.	Módulo 4
Claudio Díaz Herrera	Sociólogo	Magíster en Educación, Magíster© Ciencias Sociales, Universidad de Chile, Doctor© en Ciencias Humanas, Universidad de Talca.	Módulo 3
José L. Pino V. (Coordinador)	Nutricionista	Magíster en Pedagogía para Educación Superior, Doctor© en Nutrición y Alimentos, INTA Universidad de Chile	Módulo 8



CENAN

Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición (CENAN)

<http://www.cenan.cl>

info@cenan.cl

- **Fundamentos**

El 86.7% de la población es sedentaria, así lo refleja la última encuesta nacional de salud (ENS 2017), y sumado a que sólo el 5 por ciento de la población se alimenta de forma saludable (ENCA 2014) da como resultado una alta proporción de malnutrición por exceso, 74,2% según las últimas estadísticas nacionales (ENS 2017), y por ello el 72,4% de los chilenos está tratando de bajar o mantener el peso corporal (ADIMARK 2013), realizando actividades poco saludables o que pueden ser perjudiciales, como dietas restrictivas o ejercicio físico inadecuado.

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo para padecer enfermedades no transmisibles (ENT), es responsable del 6% de las enfermedades cardíacas coronarias, el 7% de los casos de diabetes de tipo 2, y el 10% de los cánceres de mama y de colon. (UNESCO 2013). Por el contrario la actividad física tiene importantes beneficios para la salud; mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio; mejora la salud ósea y funcional; reduce el riesgo de; hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y colon, y depresión; reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera; y es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso, por lo que contribuye a prevenir las ENT (OMS 2014).

La Estrategia Nacional de Salud, en sus objetivos sanitarios de la década 2011 – 2020, establecido en los Lineamientos Temáticos 2016, se establece en el eje estratégico “Hábitos de Vida” que se debe Fomentar la realización de actividad física en la población (MINSAL 2016). En este contexto es sumamente necesario e indispensable que el/la profesional de la salud incorpore conocimiento referente a la práctica de ejercicio físico, adecuado a las características propias de cada persona, considerando; grupo etario, factores externos y el propio nivel de actividad física.

Como una forma de responder al escenario epidemiológico actual y a las responsabilidades profesionales, se presenta el siguiente programa de diplomado denominado:

Prescripción Integral de Ejercicio en Salud Pública



CENAN

Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición (CENAN)

<http://www.cenan.cl>

info@cenan.cl

▪ **Objetivos:**

○ **Objetivo General**

- Entregar una visión multidisciplinaria relacionada al desarrollo y prescripción de actividad física y ejercicio para mantener o recuperar la salud.
- Actualizar los conocimientos referentes a indicaciones de actividad física y ejercicio durante el ciclo vital, así como en las ECNT.

▪ **Calificaciones y/o Aprendizajes:**

- Al final del programa el participante podrá;
 1. Fundamentar el uso del ejercicio físico en la promoción de la salud así como en la prevención y tratamiento de enfermedades.
 2. Reconocer las bases moleculares que fundamentan la prescripción del ejercicio
 3. Prescribir ejercicio adecuado a las características personales de cada sujeto minimizando el riesgo de complicaciones.
 4. Diseñar un programa de entrenamiento regular
 5. Identificar las necesidades nutricionales en diferentes niveles de actividad física.
 6. Reconocer la necesidad de hidratación y equilibrio hidroelectrolítico durante el desarrollo de actividad física.
 7. Identificar los suplementos nutricionales de utilidad para el ejercicio y la salud.



CENAN

Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición (CENAN)

<http://www.cenan.cl>

info@cenan.cl

- **Requisitos (enviar a cenanchile@gmail.com):**

1. Completar formulario on-line de Inscripción.
2. Enviar Copia Certificado de título universitario
3. Enviar Fotocopia cédula de identidad

- **Requisitos Computacionales**

1. PC o Notebook con conexión a internet (Wi-Fi o cable)
2. También es posible en Smartphone con al menos 3 GB de navegación libre disponible.
3. En las pruebas se recomienda conexión por cable.
4. Microsoft Office o similar para abrir archivos Word y PowerPoint
5. Acrobat Reader o similar para abrir archivos PDF.

- **Contenidos:**

- Módulo 1: "Fisiología General del Ejercicio I"
- Módulo 2: "Fisiología General del Ejercicio II"
- Módulo 3: "Sociología de la Actividad Física y Deporte para la Salud"
- Módulo 4: "Psicología de la Actividad Física y Salud"
- Módulo 5: "Recomendaciones de AF durante el Ciclo Vital I"
- Módulo 6: "Recomendaciones de AF durante el Ciclo Vital II"
- Módulo 7: "Ejercicio y Rehabilitación Metabólica"
- Módulo 8: "Requerimientos Nutricionales"
- Módulo 9: "Suplementos Nutricionales para el Ejercicio y la Salud"



▪ Metodología de evaluación y calificación

1. Cada módulo estará a cargo de un profesor, el cual será el responsable de enviar las sesiones y documentos correspondientes, además de responder las dudas y consultas en el foro correspondiente.
2. Evaluación: Durante el diploma se realizarán 3 prueba (cada 3 módulos) para demostrar el logro de los aprendizajes esperados.
3. Cada participante tendrá 2 oportunidades de rendir dicha evaluación
4. La nota final de egreso será el promedio simple de la nota obtenida en cada prueba ($\frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$)
5. La escala de evaluación será de 1 a 7 con un nivel de exigencia del 60% (nota mínima aprobatoria 4,0).
6. Cada participante recibirá un certificado que acredite la aprobación del programa mediante la siguiente denominación:
 - a. Aprobado 4.0 - 4.9
 - b. Aprobado con distinción 5.0 - 5.9
 - c. Aprobado con distinción máxima 6.0 - 7.0
7. El certificado (diploma) declarará las horas del curso como la nota obtenida.
 - a. 36 hrs. cronológicas
 - b. 48 horas pedagógicas
 - c. 96 horas pedagógicas de estudio autónomo
 - d. **Horas totales: 144 horas pedagógicas**

CENAN



CENAN

Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición (CENAN)

<http://www.cenan.cl>

info@cenan.cl

▪ **Calendario de Actividades**

Sesión	Fecha	Contenidos
1	09 octubre	Módulo 1
2	12 octubre	“Fisiología General del Ejercicio I”
3	16 octubre	<i>Temas</i> Actividad Física, Ejercicio Físico y Deporte Estructura y Función del Musculo Metabolismo general durante el ejercicio Evaluaciones funcionales pre-indicaciones.
4	19 octubre	Módulo 2
5	23 octubre	“Fisiología General del Ejercicio II”
6	26 octubre	<i>Temas</i> Principios básicos de la bioenergética Aspectos generales de la metabolización de macronutrientes Ciclos de liberación de energía celular (oxidación) Implicancias del sedentarismo en la metabolización de nutrientes.
7	30 octubre	Módulo 3
8	06 noviembre	“Sociología de la Actividad Física y Deporte para la Salud”
9	09 noviembre	<i>Temas</i> Políticas de actividad física y deporte para la salud. La participación en deporte y actividades física Construcción de Redes para el deporte. Medios de comunicación, representaciones de Deportistas y distinción. Conductas colectivas, neoliberalismo y deporte Gestión Deportiva y Organizacional
13 Noviembre		Prueba 1
10	16 noviembre	Módulo 4
11	20 noviembre	“Psicología de la Actividad Física y Salud”
12	23 noviembre	<i>Temas</i> Fundamentos psicológicos del deporte y Actividad Física. Motivación a la actividad física Intervención psicológica en Actividad Física para promoción de la salud.



CENAN

Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición (CENAN)

<http://www.cenan.cl>

info@cenan.cl

13	27 noviembre	Módulo 5
14	30 noviembre	Recomendaciones de Ejercicio durante el Ciclo Vital I
15	04 diciembre	<i>Temas</i> Generalidades y Definición de conceptos Prescripción de Actividad física en la primera infancia Prescripción de Ejercicio en la adolescencia

16	07 diciembre	Módulo 6
17	11 diciembre	Recomendaciones de Ejercicio durante el Ciclo Vital II
18	14 diciembre	<i>Temas</i> Prescripción de Ejercicio en el adulto Prescripción de Ejercicio en el adulto Mayor Prescripción de Ejercicio en la embarazada

18 diciembre

Prueba 2

19	21 diciembre	Módulo 7
20	28 diciembre	“Ejercicio y Rehabilitación Metabólica”
21	04 enero	<i>Temas:</i> Fundamentos de la rehabilitación metabólica Ejercicio y enfermedades no transmisibles Prescripción de ejercicio en ECNT

22	08 enero	Módulo 8
23	11 enero	“Requerimientos Nutricionales”
24	15 enero	<i>Temas</i> Requerimientos Nutricionales en Actividad Física Indicaciones generales de alimentación Hidratación y Ayudas Ergogénicas

25	18 enero	Módulo 9
26	22 enero	Suplementos Nutricionales para el ejercicio y la salud <i>Temas</i>
27	25 enero	Realidad nacional respecto al uso de suplementos nutricionales en personas físicamente activas (mitos y realidades). Suplementos nutricionales de interés para el ejercicio y la salud. Polifenoles dietarios (resveratrol) como moduladores de la función mitocondrial y la inflamación: ¿Utilidad en la rehabilitación metabólica, la salud y el envejecimiento?.

29 enero 2018

Prueba 3



CENAN

Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición (CENAN)

<http://www.cenan.cl>

info@cenan.cl

- **Referencias bibliográficas**

Para revisar la lista de revistas de referencia visite <http://www.cenan.cl/Revistas.html>

- **Valores**

Profesionales: \$ 510.000 CLP (810 USD)

20% de descuento hasta el 01 de septiembre para usuarios no registrados (\$424.000)

20% de descuento fijo para usuarios registrados (\$424.000 – 650 USD)

30% de descuento Colegio de Nutricionistas¹ (\$371.000 – 570 USD)

40% de descuento para usuarios con membresía de CENAN (\$318.000 – 490 USD)

1 Becas Colegio de Nutricionistas

- **Medios de Pago:**

1. Transferencia Electrónica
2. Depósito Bancario
3. Cheques (hasta 6)
4. Tarjetas de Crédito o Débito en nuestra web

- **Procedimiento**

1. Cancelar vía transferencia electrónica, depósito, tarjetas de crédito o débito
2. Enviar copia del depósito o transferencia a cenanchile@gmail.com o info@cenan.cl
3. Enviar nombre completo, rut, e-mail, fono y domicilio a cenanchile@gmail.com o info@cenan.cl
4. Pago con Tarjeta de crédito o débito en sitio web (www.cenan.cl)
5. Se enviará a su correo un usuario y contraseña para ingresar a nuestra plataforma virtual.
6. Se enviará factura de la transacción.

1) Colegiados al día en sus obligaciones y cotizaciones gremiales

*** Se requiere un número mínimo de 20 inscritos para la ejecución del programa



Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición (CENAN)

<http://www.cenan.cl>

CENAN

info@cenan.cl

▪ Datos para el depósito/transferencia

Nombre: Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición
Rut: 76.268.673-2
Banco: BancoEstado
Tipo de Cuenta: Vista (Chequera electrónica)
Número Cta.: 435 710 294 22
E-mail: info@cenan.cl o cenanchile@gmail.com
Fono: +56 71 225 56 86



CENAN



Centro de Estudios en Alimentación y Nutrición (CENAN)

<http://www.cenan.cl>

CENAN

info@cenan.cl



CENAN