

PROGRAMA DE CURSO
EFFECTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD

Validación Programa		
Enviado por: Edgardo Andrés Opazo Díaz	Participación: Profesor Encargado	Fecha envío: 16-03-2026 10:31:24
Validado por: Rodrigo Héctor Latorre García	Cargo: Comisión de Currículo	Fecha validación: 14-07-2026 14:00:00

Antecedentes generales	
Unidad(es) Académica(s): - Departamento de Kinesiología	
Código del Curso: KI05026	
Tipo de curso: Obligatorio	Línea Formativa: Especializada
Créditos: 4	Periodo: Primer Semestre año 2026
Horas Presenciales: 54	Horas No Presenciales: 54
Requisitos: KI04019, KI04020	

Equipo Docente a cargo	
Nombre	Función (Sección)
Edgardo Andrés Opazo Díaz	Profesor Encargado (1)
Morín Lang Tapia	Profesor Coordinador (1)

Propósito Formativo

Se basa en los logros de los cursos prerrequisito, para contextualizarlos en la actividad física, considerada uno de los principales determinantes modificables de la salud. Para ello analiza cómo este recurso influye en cada uno de los sistemas corporales (incluyendo la salud mental) en personas con cualquier condición de salud y etapa del ciclo vital, con énfasis en áreas prioritarias para la Salud Pública, y cómo se ve influido por variables externas, como clima y altitud. Sus logros habilitan para dos grandes competencias: a) la prescripción fundamentada del ejercicio en la Terapia Física, y en programas de fomento y prevención; y b) el desarrollo de investigación básica o clínica en el tema.

Competencia

Dominio: Genérico Transversal

Este dominio dice relación con el conjunto de espacios formativos que contribuyen a la formación fundamental de los profesionales de la salud en tanto sujetos multidimensionales.

Competencia: Competencia 3

Establece relaciones interpersonales efectivas.

SubCompetencia: Subcompetencia 3.1

Se comunica de manera efectiva, aplicando principios de asertividad y empatía en sus relaciones cotidianas.

SubCompetencia: Subcompetencia 3.2

Se desempeña de manera proactiva y efectiva en equipo

SubCompetencia: Subcompetencia 3.3

Aplica principios éticos en su actuar profesional y cotidiano.

Dominio: Salud y Estudio del Movimiento

Se entenderá por este dominio para el kinesiólogo egresado de nuestra escuela, como las intervenciones orientadas a mantener o mejorar la calidad de vida de los individuos y poblaciones, a lo largo del ciclo vital y en todas las condiciones o estados de salud de los mismos. Comprende las demandas específicas relacionadas con prevención, promoción, recuperación, rehabilitación y cuidados paliativos.

Competencia: Competencia 2

Estudia, comprende y analiza el movimiento desde los diversos ámbitos de la realización humana y lo evalúa a través de la bioinstrumentación, incorporándolo a su quehacer profesional en las distintas condiciones de salud.

SubCompetencia: Subcompetencia 2.2

Analizando e interpretando el movimiento corporal humano normal y sus alteraciones en todos los ámbitos de realización humana, valorándolo desde una perspectiva, física, biológica, psicomotriz.

SubCompetencia: Subcompetencia 2.3

Comprendiendo y aplicando los efectos de la actividad física en la salud de las personas.

Competencia: Competencia 3

Diseña, ejecuta y evalúa un plan de intervención kinésica, propendiendo a la optimización de la capacidad física, psicomotriz y/o funcional, de individuos o grupos, en base a sus diferentes diagnósticos; utilizando herramientas terapéuticas específicas de su dominio, en todos los niveles de



Competencia
salud pública y privada.
SubCompetencia: Subcompetencia 3.1
Analizando los fundamentos y efectos en el organismo de sus recursos terapéuticos, apoyado en la evidencia disponible y vigente.
SubCompetencia: Subcompetencia 3.2
Aplicando el razonamiento clínico en la selección, priorización y prescripción de los recursos y estrategias terapéuticas, en función de las necesidades y condiciones del individuo, de acuerdo a su contexto psicosocial.
SubCompetencia: Subcompetencia 3.3
Relacionando e integrando su intervención con la del equipo de Salud

Resultados de aprendizaje

RA1.

Analiza perfiles funcionales simulados en personas de distintas etapas del ciclo vital, identificando déficits físicos relevantes y fundamentando decisiones de prescripción de ejercicio físico orientadas a la mejora de la funcionalidad y la salud, en contextos individuales y de salud pública, utilizando principios del entrenamiento, del razonamiento clínico y de la evidencia científica vigente.

RA2.

Diseña y organiza programas de ejercicio físico en el tiempo, integrando estrategias cardiorrespiratorias y de fuerza para abordar déficits físicos simples y complejos, mediante planificación y periodización ajustadas a contextos psicosociales, ambientales y de salud propios del quehacer kinésico.

Unidades

Unidad 1:1.Fundamentos y prescripción del ejercicio para el déficit en la capacidad cardiorrespiratoria

Encargado: Edgardo Andrés Opazo Díaz

Indicadores de logros	Metodologías y acciones asociadas
• Analiza el ejercicio físico como herramienta terapéutica e identifica déficits en la capacidad cardiorrespiratoria a partir de perfiles funcionales simulados en personas de distintas etapas del ciclo vital. • Aplica los principios del entrenamiento y las variables de dosificación del ejercicio para fundamentar decisiones de prescripción orientadas a mejorar la capacidad cardiorrespiratoria, considerando el contexto psicosocial, ambiental y de salud pública. • Selecciona y justifica estrategias de ejercicio cardiorrespiratorio coherentes con distintos perfiles de déficit de la capacidad cardiorrespiratoria, utilizando razonamiento clínico y evidencia científica vigente.	• Análisis guiado de casos funcionales simulados centrados en el déficit de capacidad cardiorrespiratoria. • Búsqueda, lectura crítica y discusión de artículos científicos relacionados con el ejercicio, la salud y la capacidad cardiorrespiratoria. • Talleres de aplicación de los principios del entrenamiento y de la dosificación del ejercicio en contextos individuales y poblacionales. • Taller práctico de ejercicio cardiorrespiratorio, orientado al diseño, la dosificación y la adaptación de sesiones de ejercicio aeróbico en función de distintos perfiles de déficit de la capacidad cardiorrespiratoria. • Uso guiado de herramientas de inteligencia artificial como apoyo para la síntesis y el contraste de la evidencia científica. • Diseño teórico de microciclo de ejercicio cardiorrespiratorio basado en el déficit funcional.



Unidades	
Unidad 2:2. Prescripción del ejercicio para el déficit de fuerza y función neuromuscular	
Encargado: Hugo Fabrizio Aceituno Pinto	
Indicadores de logros	Metodologías y acciones asociadas
• Analiza el déficit de fuerza y de función neuromuscular como un determinante relevante de la funcionalidad y la salud, a partir de perfiles funcionales simulados. • Diseña estrategias de ejercicio orientadas a mejorar la fuerza y la función, aplicando principios de entrenamiento, criterios de progresión, seguridad y adherencia. • Justifica la selección e integración del entrenamiento de la fuerza con otras modalidades de ejercicio para abordar déficits funcionales complejos, basándose en evidencia científica.	• Análisis de casos funcionales simulados centrados en déficits de fuerza, desuso y limitaciones funcionales. • Talleres prácticos de diseño de estrategias de entrenamiento de la fuerza ajustadas a distintos perfiles de déficit físico. • Taller práctico de ejercicio de fuerza, orientado al diseño, la progresión y la adaptación de programas de entrenamiento de fuerza para la mejora de la función, considerando la seguridad, la adherencia y el contexto funcional, sin el uso de una evaluación formal de la condición física. • Discusión y análisis de la literatura científica relacionada con el entrenamiento de fuerza y la salud. • Diseño teórico de mesociclos de entrenamiento de fuerza orientados a mejorar la función.
Unidad 3:3. Integración de déficits físicos y organización del ejercicio en el tiempo	
Encargado: Morín Lang Tapia	
Indicadores de logros	Metodologías y acciones asociadas
• Analiza perfiles funcionales complejos, identificando la coexistencia de múltiples déficits físicos y estableciendo prioridades de intervención mediante el ejercicio físico. • Integra estrategias de ejercicio cardiorrespiratorio y de fuerza para abordar déficits físicos múltiples, justificando la combinación de estímulos en función de objetivos funcionales. • Organiza programas de ejercicio físico en el tiempo mediante planificación y periodización, ajustándolos a perfiles de déficit físico y contextos de salud.	• Resolución de casos integradores que combinan múltiples déficits físicos en distintos contextos de salud. • Talleres de planificación del entrenamiento orientados a la organización temporal del ejercicio (macro, meso y microciclos). • Análisis crítico de planes de ejercicio desde una perspectiva de razonamiento clínico y de evidencia científica. • Diseño teórico de planes de ejercicio integrados, orientados a la funcionalidad y la salud, en forma de un macrociclo.



Estrategias de evaluación			
Tipo_Evaluación	Nombre_Evaluación	Porcentaje	Observaciones
Trabajo escrito	Tarea 3	10.00 %	Informe de planificación y prescripción de entrenamiento
Trabajo escrito	Tarea 1	5.00 %	Análisis de déficit en capacidad cardiorrespiratoria
Trabajo escrito	Tarea 2	10.00 %	Diseño de microciclo basado en déficit funcional
Prueba teórica o certamen	Prueba Unidad 3	25.00 %	Certamen teórico de los contenidos de la unidad de aprendizaje 3
Prueba teórica o certamen	Prueba Unidad 1	25.00 %	Certamen teórico de los contenidos de la unidad de aprendizaje 1
Prueba teórica o certamen	Prueba Unidad 2	25.00 %	Certamen teórico de los contenidos de la unidad de aprendizaje 2
Suma (para nota presentación examen:)		100.00%	
Nota presentación a examen		70,00%	
Examen	Examen teórico	30,00%	Resolución de casos clínicos y preguntas de selección múltiple y desarrollo
Nota final		100,00%	



Bibliografías
Bibliografía Obligatoria
- American College of Sports Medicine (ACSM) , 2021 , Guidelines for Exercise Testing and Prescription. , 11a , Wolter Kluers , Español , 548
- José Lopez Chicharro , 2008 , Fisiología Clínica del Ejercicio , 1a , Médica Panamericana , Español , 501
- T. Bompa , 2019 , Periodization , 6a , Human Kinetics , Español , 392
- José Lopez Chicharro , 2008 , Fisiología Clínica del Ejercicio , 1a , Médica Panamericana , Español , 501
Bibliografía Complementaria
- McArdle, Katch y Katch , 2014 , Exercise Physiology , 8a , Wolters Kluwer , Inglés , 1088

Plan de Mejoras

- Se actualiza el enfoque del curso hacia la prescripción del ejercicio basada en déficit físico, abordando la actividad física como un determinante modificable de la salud y como herramienta terapéutica relevante en contextos individuales y de salud pública.
- El curso se estructura en tres unidades integradas y progresivas, orientadas al abordaje del déficit en la capacidad cardiorrespiratoria, del déficit de fuerza y función neuromuscular, y de la integración de déficits físicos con organización del ejercicio en el tiempo.
- Se incorporan talleres prácticos de ejercicio cardiorrespiratorio y de fuerza, alineados con las unidades del curso, que refuerzan la aplicación de los contenidos teóricos y el desarrollo del razonamiento clínico, sin incluir evaluación formal de la condición física.
- El curso potencia el análisis de perfiles funcionales simulados y la toma de decisiones fundamentadas, integrando el uso de la evidencia científica actual y de herramientas de apoyo digital e inteligencia artificial de manera crítica y responsable.

Requisitos de aprobación y asistencia adicionales a lo indicado en decreto Exento N°23842 del 04 de julio de 2013.

Porcentaje y número máximo permisible de inasistencias que sean factibles de recuperar:

Requisitos de Asistencia:

El estudiante deberá cumplir con las actividades sincrónicas y presenciales que presente el curso, tales como talleres, seminarios, y/o evaluaciones. El resto de actividades es de asistencia libre.

Justificaciones por inasistencias:

Se permite la inasistencia como máximo a 2 actividades obligatorias siempre y cuando sean justificadas. El estudiante debe justificar su inasistencia a actividades sincrónicas o presenciales obligatorias dentro de las 24 hrs. siguientes a la actividad a la cual se ausenta. Debiendo ser justificada por el portal del estudiante (anexando documentos que avalen el motivo) e informado el PEC por mensaje electrónico por la plataforma U-Cursos.

Las modalidades de recuperación de actividades obligatorias y de evaluación:

Recuperación de actividades:

Talleres y seminarios no pueden ser recuperados. En el caso de evaluaciones, el PEC evaluará la justificación entregada por el estudiante y en caso de ser aceptada, la actividad no rendida será recuperada en modalidad y número de veces que el cuerpo docente del curso pueda realizarla o estime necesarias.

Otros requisitos de aprobación:

Condiciones adicionales para eximirse:

Curso no posee exención de examen.

ANEXOS

Requisitos de aprobación.

Artículo 24: El rendimiento académico de los(las) estudiantes será calificado en la escala de notas de 1,0 a 7. La nota mínima de aprobación de cada una de las actividades curriculares para todos los efectos será 4,0, con aproximación. Las calificaciones parciales, las de presentación a actividad final y la nota de actividad final se colocarán con centésima (2 decimales). La nota final de la actividad curricular se colocará con un decimal para las notas aprobatorias, en cuyo caso el 0,05 o mayor se aproximará al dígito superior y el menor a 0,05 al dígito inferior(*).

Artículo 25: El alumno(a) que falte sin la debida justificación a cualquier actividad evaluada, será calificado automáticamente con la nota mínima de la escala (1,0).

Artículo 26: La calificación de la actividad curricular se hará sobre la base de los logros que evidencie el(la) estudiante en las competencias establecidas en ellos. La calificación final de los diversos cursos y actividades curriculares se obtendrá a partir de la ponderación de las calificaciones de cada unidad de aprendizaje y de la actividad final del curso si la hubiera. La nota de aprobación mínima es de 4,0 y cada programa de curso deberá explicitar los requisitos y condiciones de aprobación previa aceptación del Consejo de Escuela.

Artículo 27: Los profesores o profesoras responsables de evaluar actividades parciales dentro de un curso deberán entregar los resultados a los(as) estudiantes y al(la) Profesor(a) Encargado(a) en un plazo que no exceda los 15 días hábiles después de la evaluación y antes de la siguiente evaluación. En aquellos cursos que contemplan Examen Final, la nota de presentación a éste deberá estar publicada como mínimo 3 días hábiles antes del examen y efectuarlo será responsabilidad del(la) Profesor(a) Encargado(a) del Curso.

Artículo 28: Al finalizar el curso, o unidad de aprendizaje podrán existir hasta dos instancias para evaluar los logros de aprendizaje esperados en el(la) estudiante, debiendo completarse el proceso de calificación en un plazo no superior a 15 días continuos desde la fecha de rendición del examen de primera oportunidad.

Artículo 29: Aquellos cursos que contemplan una actividad de evaluación final, el programa deberá establecer claramente las condiciones de presentación a esta.

1. Será de carácter obligatoria y reprobatoria.
2. Si la nota es igual o mayor a 4.0** el(la) estudiante tendrá derecho a dos oportunidades de evaluación final.
3. Si la nota de presentación a evaluación final está entre 3.50*** y 3.94 (ambas incluidas), el(la) estudiante sólo tendrá una oportunidad de evaluación final.
4. Si la nota de presentación es igual o inferior a 3.44, el(la) estudiante pierde el derecho a evaluación final, reprobando el curso. En este caso la calificación final del curso será igual a la nota de presentación.
5. Para eximirse de la evaluación final, la nota de presentación no debe ser inferior a 5,0 y debe estar especificado en el programa cuando exista la eximición del curso.



Requisitos de aprobación.

* la vía oficial para el ingreso de notas es u-cursos, deben ser ingresadas con dos decimales. sólo la nota del acta de curso es con aproximación y con decimal, siendo realizado esto automáticamente por el sistema

** Los casos en que la nota de presentación esté en el rango de 3.95 a 3.99 tendrán dos oportunidades para rendir examen.

*** Los casos en que la nota de presentación esté en el rango de 3.45 a 3.94 tendrán una única oportunidad para rendir examen.

Reglamento general de los planes de formación conducentes a las Licenciaturas y títulos profesionales otorgados por la Facultad de Medicina, Decreto Exento Nº 23842 del 04 de julio de 2013.

Normas de asistencia a actividad curriculares.

Para el caso de actividades curriculares cuya asistencia sea considerada como obligatoria por la Escuela respectiva, el o la estudiante deberá justificar su inasistencia de acuerdo al procedimiento establecido.

Cada programa de curso -y según su naturaleza y condiciones de ejecución- podrá considerar un porcentaje y número máximo permisible de inasistencias a actividades obligatorias, excluyendo actividades calificadas. Este porcentaje no debe superar el 20% del total de actividades obligatorias programadas.

Las actividades de recuperación, deberán ser fijadas y llevadas a cabo en forma previa al examen del curso. Cada estudiante tendrá derecho a presentarse al examen sólo si ha recuperado las inasistencias. En el caso de cursos que no contemplen examen, las actividades recuperativas deben ser realizadas antes de la fecha definida semestralmente para el cierre de actas.

PROCEDIMIENTO DE JUSTIFICACIÓN:

1. En el caso de inasistencias a actividades obligatorias, incluidas las de evaluación definidas en cada programa de curso, el o la estudiante debe avisar su inasistencia al PEC, dentro de las 24 horas siguientes por correo electrónico institucional.
2. Además, vía solicitud al sistema en línea de justificación de inasistencias provisto en el [Portal de Estudiantes](#), el o la estudiante debe presentar la justificación de inasistencia por escrito con sus respectivos respaldos, a modo de ejemplo: certificado médico comprobable, informe de SEMDA., causas de tipo social o familiar acreditadas por el Servicio de Bienestar Estudiantil; en un plazo máximo de cinco días hábiles a contar de la fecha de la inasistencia.
3. La Escuela o quién esta designe deberá resolver la solicitud, informando a el o la PEC a la brevedad posible a fin de reprogramar la actividad si correspondiese.

Si el estudiante usa documentación adulterada o falsa para justificar sus inasistencias, deberá ser sometido a los procesos y sanciones establecidos en el Reglamento de Jurisdicción Disciplinaria.

Para el caso de que la inasistencia se produjera por fallecimiento de un familiar directo: padres, hermanos, hijos, cónyuge o conviviente civil, entre otros; los estudiantes tendrán derecho a 5 días hábiles de inasistencia justificada, y podrá acceder a instancias de recuperación de actividades que corresponda.

Normas de asistencia a actividad curriculares.

RECUPERACIÓN DE ACTIVIDADES:

Si el o la estudiante realiza la justificación de la inasistencia de acuerdo a los mecanismos y plazos estipulados, la actividad de evaluación debe ser recuperada de acuerdo a lo establecido en el programa, resguardando las condiciones equivalentes a las definidas para la evaluación originalmente programadas.

Si una inasistencia justificada es posteriormente recuperada íntegramente de acuerdo a los criterios del artículo tercero anterior, dicha inasistencia desaparece para efectos del cómputo del porcentaje de inasistencia. Cualquier inasistencia a actividades obligatorias que superen el porcentaje establecido en programa que no sea justificada implica reprobación del curso.

SOBREPASO DE MÁXIMO DE INASISTENCIAS PERMITIDAS:

Si un o una estudiante sobrepasa el máximo de inasistencias permitido y, analizados los antecedentes por su PEC, y/o el Consejo de Escuela, se considera que las inasistencias están debidamente fundadas, el o la estudiante no reprobará el curso, quedando en el registro académico en estado de Eliminado(a) del curso ("E") y reflejado en el Acta de Calificación Final del curso. Esto implicará que él o la estudiante deberá cursar la asignatura o actividad académica en un semestre próximo, en su totalidad, en la primera oportunidad que la Escuela le indique.

Si el o la estudiante sobrepasa el máximo de inasistencias permitido, y no aporta fundamentos y causa que justifiquen el volumen de inasistencias, el o la estudiante reprobará el curso.

Si el o la estudiante, habiendo justificado sus inasistencias adecuadamente, no puede dar término a las actividades finales de un curso inscrito, y analizados los antecedentes el Consejo de Escuela, el PEC podrá dejar pendiente el envío de Acta de Calificación Final, por un periodo máximo de 20 días hábiles a contar de la fecha de cierre de semestre establecida en el calendario académico de la Facultad.

Cualquier situación no contemplada en esta Norma de Regulación de la Asistencia, debe ser evaluada en los Consejos de Escuela considerando las disposiciones de reglamentación universitaria vigente.

Estas normativas están establecidas en resolución que fija las Normas de Asistencia a Actividades Curriculares de las Carreras de Pregrado que Imparte la Facultad de Medicina (Exenta N°111 del 26 de enero de 2024) y vigente actualmente.

Política de corresponsabilidad social en la conciliación de las responsabilidades familiares y las actividades universitarias.

Con el fin de cumplir con los objetivos de propender a la superación de las barreras culturales e institucionales que impiden un pleno despliegue, en igualdad de condiciones, de las mujeres y hombres en la Universidad y el país; Garantizar igualdad de oportunidades para la participación equitativa de hombres y mujeres en distintos ámbitos del quehacer universitario; Desarrollar medidas y acciones que favorezcan la corresponsabilidad social en el cuidado de niñas y niños y permitan conciliar la vida laboral, estudiantil y familiar; y, Desarrollar un marco normativo pertinente a través del estudio y análisis de la normativa universitaria vigente y su eventual modificación, así como de la creación de una nueva reglamentación y de normas generales relativas a las políticas y planes de desarrollo de la Universidad; se contempla cinco líneas de acción complementarias:

Línea de Acción N°1: proveer servicios de cuidado y educación inicial a hijos(as) de estudiantes, académicas(os) y personal de colaboración, facilitando de este modo el ejercicio de sus roles y funciones laborales o de estudio, mediante la instalación de salas cunas y jardines infantiles públicos en los diversos campus universitarios.

Línea de Acción N°2: favorecer la conciliación entre el desempeño de responsabilidades estudiantiles y familiares, mediante el establecimiento en la normativa universitaria de criterios que permitan a los y las estudiantes obtener la necesaria asistencia de las unidades académicas en el marco de la corresponsabilidad social en el cuidado de niñas y niños.

Línea de Acción N°3: garantizar equidad de género en los procesos de evaluación y calificación académica, a través de la adecuación de la normativa universitaria respectiva, con el fin de permitir la igualdad de oportunidades entre académicas y académicos en las distintas instancias, considerando los efectos de la maternidad y las responsabilidades familiares en el desempeño y la productividad tanto profesional como académico, según corresponda.

Para más detalles remitirse al Reglamento de corresponsabilidad social en cuidado de hijas e hijos de estudiantes. Aprobado por Decreto Universitario Exento N°003408 de 15 de enero 2018.