

CURSO

"BENEFICIOS DEL EJERCICIO Y LA NUTRICIÓN EN PERSONAS CON SÍNDROME METABÓLICO: DE LA EVIDENCIA A LA PRÁCTICA CLÍNICA"

DESCRIPCIÓN: Curso teórico-práctico que busca otorgar herramientas prácticas basadas en la evidencia científica, para la evaluación y tratamiento a través del ejercicio, de sujetos con síndrome metabólico. Al finalizar el curso, el estudiante habrá aplicado pruebas de evaluación preparticipativa y evaluaciones de la condición física, habrá analizado críticamente dichos resultados, para posteriormente prescribir ejercicio y conocer recomendaciones nutricionales generales en sujetos con síndrome metabólico.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar el curso el estudiante será capaz de:

- Reconocer la importancia de la actividad física y de la disminución del tiempo sedente en la salud cardiometabólica.
- Realizar una evaluación clínica de personas con síndrome metabólico.
- Prescribir ejercicio en una persona con síndrome metabólico.
- Identificar aspectos generales de nutrición saludable en personas con síndrome metabólico.

METODOLOGÍA

La modalidad del curso será semipresencial, con clases expositivas asincrónicas mediante videoconferencia y una clase práctica presencial, que incluye actividades con personas con síndrome metabólico o con factores de riesgo cardiometabólicos. Además, se entregará material complementario de estudio personal en cada temática abordada.

Al finalizar el curso se realizará una prueba de evaluación de contenidos, la cual será obligatoria y permitirá la aprobación del curso al obtener una calificación mayor o igual a 4.0, con un nivel de exigencia del 60%.

UNIDADES Y CONTENIDOS

UNIDAD 1:

Contenidos:

- Introducción a los factores de riesgo cardio metabólico (epidemiología).
- Factores de riesgo cardio metabólico: definición y clasificación.
- Fisiopatología del síndrome metabólico.

UNIDAD 2:

Contenidos:

- Evaluación pre participativa, evaluación de la condición física (capacidad cardiorrespiratoria, fuerza muscular, composición corporal básica, flexibilidad, funcionalidad física general).

UNIDAD 3: RECOMENDACIONES Y BENEFICIOS DEL EJERCICIO EN EL SUJETO CON SÍNDROME METABÓLICO.

Contenidos:

- Beneficios del ejercicio en síndrome metabólico.
- Prescripción del ejercicio en el sujeto con riesgo y/o síndrome metabólico.

UNIDAD 4: ASPECTOS NUTRICIONALES GENERALES DEL SUJETO CON RIESGO Y/O SÍNDROME METABÓLICO.

Contenido:

- Generalidades de nutrición en la prevención y/o tratamiento del síndrome metabólico.
- Generalidades de nutrición asociada a la práctica de ejercicio físico en sujetos con síndrome metabólico.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Fecha 1: 8 de Mayo 2025	Modalidad	Docente
Introducción a los factores de riesgo cardio metabólico (epidemiología)	Videoconferencia asincrónica (45 minutos)	Klgo. Felipe Granada
Factores de riesgo cardio metabólico definición y clasificación	Videoconferencia asincrónica (45 minutos)	Klga. Andrea González
Fisiopatología del síndrome metabólico	Videoconferencia asincrónica (45 minutos)	Klga. Andrea González
Respuestas y adaptaciones cardiovasculares y endocrinas al ejercicio físico.	Videoconferencia asincrónica (45 minutos)	Klgo. Felipe Granada

Fecha 2: 15 de Mayo 2025	Modalidad	Docente
Evaluación preparticipativa y de la condición física asociada a la salud	Videoconferencia asincrónica (45 minutos)	Klgo. Felipe Granada
Recomendaciones y beneficios del ejercicio en el sujeto con síndrome metabólico	Videoconferencia asincrónica (45 minutos)	Klga. Andrea González
Generalidades de nutrición en la prevención y/o tratamiento del síndrome metabólico.	Videoconferencia asincrónica (1 hora 30 min)	Nta. Gilda Leiva
Evaluación Sumativa (Cuestionario en Word con hoja de respuestas) 20% Nota Final	Online (45 minutos)	Klga Sylvia Caroca /Klgo Felipe Granada/Klga Andrea González

Fecha 4: Sábado 31 de Mayo 2025	Modalidad	Docente	Horario (horas)
Pruebas de Evaluación de la condición física asociada a la salud de mayor uso en la práctica clínica (División 2 grupos)	Presencial AM	Klga Sylvia Caroca /Klgo Felipe Granada/Klga. Andrea González	9:00 a 11:30
Café			11:30 a 12:00 hrs
Análisis de resultados de las evaluaciones de la condición física	Presencial AM	Klga Sylvia Caroca /Klgo Felipe Granada/Klga Andrea González	12:00 a 13:30
Trabajo grupal con evaluación Sumativa (30%)	Presencial PM		12:00 a 13:30 hrs
Horario de almuerzo (13:30 a 14:30 hrs)			
Desarrollo de sesión tipo de prescripción del ejercicio.	Presencial PM	Klga Sylvia Caroca /Klgo Felipe Granada/Klga Andrea González	14:30 a 17:00

Fecha 6: Martes 4 de Junio 2025	Modalidad	Docente	Horario (horas)
Evaluación de contenidos (50% nota final)	Online (45 min)	Klgo Felipe Granada/Klga Andrea González	Asincrónico (24 horas para su desarrollo)

CUERPO DOCENTE

Sylvia Caroca Astudillo. Kinesióloga y Licenciada en Kinesiología Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. Magíster en Educación, mención Gestión de Calidad, Universidad Miguel de Cervantes. Diplomado en Gerontología Social, Pontificia Universidad Católica de Chile. Diplomado en Metodología Cualitativa y Cuantitativa aplicada a la Investigación en Salud, Universidad de Chile.

Felipe Granada Granada. Kinesiólogo y Licenciado en Kinesiología Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. Magíster en Actividad Física y Salud, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. Diplomado Medicina del Deporte y la Actividad Física, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. Diplomado en Docencia Virtual Universitaria, Pontificia Universidad Católica de

Valparaíso. Diplomado en docencia universitaria, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso.
Diplomado en Rehabilitación Cardiovascular, Pontificia Universidad Católica de Chile.

Gilda Leiva Neira. Nutricionista, Universidad de Valparaíso. Magister en Envejecimiento y Calidad de Vida (Geriatría) INTA, Universidad De Chile. Diplomado en Aceites y Grasas en Nutrición Humana, INTA, Universidad de Chile; Diplomado en Medicina Complementaria Y Terapias Alternativas, Universidad Viña Del Mar.

Andrea González Rojas, Kinesióloga, Licenciada en Kinesiología Universidad Católica del Maule. Magister en Kinesiología Universidad Católica del Maule. Doctora en Ciencias Biomédicas Universidad Andrés Bello. Diplomado en Kinesiología cardiovascular integrativa Pontificia Universidad Católica de Chile, Fisiología clínica del ejercicio para enfermedades no transmisibles Universidad del Desarrollo, y Docencia universitaria Pontificia Universidad Católica de Valparaíso.

DIRIGIDO A:

- Kinesiólogos (as), que hayan obtenido su título en alguna universidad chilena reconocida por el estado.
- Kinesiólogos (as) cuyo título haya sido obtenido en el extranjero y validado legalmente por alguna universidad chilena reconocida por el estado.
- Estudiantes de Kinesiología de 5° año de una universidad chilena reconocida por el estado.
- Profesionales del área de la salud afines, con título universitario obtenido en Chile o el extranjero y validado legalmente por alguna universidad chilena reconocida por el estado.

DURACIÓN:

Total Curso: 14 horas cronológicas

LUGAR DE REALIZACIÓN:

Las clases presenciales se llevarán a cabo en el Laboratorio de Fisiología del Ejercicio, Escuela de Kinesiología, Campus Curauma, Valparaíso.

CERTIFICA: Pontificia Universidad Católica de Valparaíso.

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

Modalidad de evaluación	Porcentaje
Prueba sumativa 1	20%
Informe de evaluación en personas con Sd. Metabólico	30%
Prueba sumativa 2	50%

Para la aprobación del curso se exige 100% de asistencia a las actividades prácticas y obtener una nota igual o mayor a 4.0 en la nota final.

CUPOS LIMITADOS: 20 participantes.

(La institución se reserva el derecho de dictar o no el curso, según número de inscritos o situación de contingencia mayor).

VALOR: \$ 200.000

20% de descuento ex - alumnos de la Escuela de Kinesiología PUCV.

20% de descuento estudiantes de Kinesiología de 5° año.

PERÍODO DE INSCRIPCIÓN: 1 de Marzo a 30 de Abril 2025.

DATOS PARA CONTACTO:

Coordinador Académico

Sr. Felipe Granada Granada (felipe.granada@pucv.cl)

Jefa de Vinculación con el Medio Escuela de Kinesiología PUCV

Sra. Paula García Molinari (paula.garcia.m@pucv.cl)

Secretaria de Dirección Escuela de Kinesiología PUCV

Sra. Macarena Picas (dirkin@pucv.cl) **Fono:** 32-227 4022