




FACULTAD DE MEDICINA  
UNIVERSIDAD DE CHILE  
ESCUELA DE  
POSTGRADO

NUEVO

Blended-Learning

# Diploma en Prescripción de Ejercicio Físico para la Salud

# Información General



<b>Versión:</b>	1ª (2026)
<b>Modalidad:</b>	Blended-Learning
<b>Duración Total:</b>	220 horas
<b>Horas a Distancia:</b>	160 horas
<b>Horas Presenciales:</b>	60 horas de las cuales presenciales son 16 horas. 8 horas el sábado 11 de julio 2026 y 8 horas el sábado 22 de agosto 2026.
<b>Fecha de Inicio:</b>	11 de mayo de 2026
<b>Fecha de Término:</b>	28 de noviembre de 2026
<b>Vacantes*:</b>	Mínimo 15, máximo 60 alumnos
<b>Días y Horarios:</b>	Trabajo a distancia on-line, vía soporte web de la Universidad de Chile U-Cursos.  Fechas de actividades presenciales: <ul style="list-style-type: none"><li>• Sábado 11 de julio, 2026.</li><li>• Sábado 22 de agosto, 2026.</li></ul>
<b>Lugar:</b>	Facultad de Medicina de la Universidad de Chile.
<b>Arancel:</b>	\$1.800.000.-

## **Dirigido a\*\*:**

Profesionales universitarios que se desarrollen en el ámbito de la actividad física.

\* La realización del programa está sujeta a la cantidad mínima de participantes.

\*\* La definición de los destinatarios es de exclusiva responsabilidad del departamento que imparte este programa.

# Descripción y Fundamentos


La situación actual en Chile refleja un panorama preocupante en salud pública: cerca del 75% de la población presenta sobrepeso u obesidad, un 40% enfrenta enfermedades metabólicas, y el 50% tiene un riesgo cardiovascular de moderado a alto (Encuesta Nacional de Salud 2016-2017, Ministerio de Salud). Frente a este escenario, los objetivos sanitarios para la década incluyen la reducción de las enfermedades cardiovasculares y el aumento de los niveles de actividad física en la población (Objetivos Sanitarios para la Década 2011-2020, MINSAL).

El ejercicio físico es una de las herramientas más respaldadas por la evidencia científica para el mantenimiento de la salud (Haskell, 2007) y el tratamiento de diversas patologías (Pedersen, 2015), especialmente en el contexto de los cambios demográficos y de hábitos de vida que enfrenta la población chilena y mundial. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), la práctica de ejercicio, incluso en cantidades moderadas, proporciona beneficios significativos para la salud física y mental.

Sin embargo, actualmente, solo los kinesiólogos reciben formación inicial en prescripción de ejercicio. Esto limita a otros profesionales del ámbito de la actividad física, quienes podrían contribuir significativamente al aprovechamiento de los beneficios del ejercicio físico en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Además, el aumento en la práctica deportiva observado en la población chilena (Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte 2018) plantea la necesidad de formar profesionales capacitados para maximizar los beneficios y minimizar los riesgos asociados a la actividad física.

Si buscamos generar un impacto positivo y efectivo en la salud de nuestra población, es imprescindible aumentar la cobertura y especialización en la prescripción y aplicación del ejercicio físico. Para responder a esta necesidad, este diploma propone una metodología B-Learning, que combina estrategias de aprendizaje presencial y virtual, permitiendo ampliar la cobertura a regiones remotas tanto a nivel nacional como internacional. Esta metodología elimina las barreras geográficas, potenciando la formación presencial mediante el uso de herramientas tecnológicas como computadoras y dispositivos móviles, respaldadas por evidencia que demuestra su efectividad en la educación en salud (Khaled, 2011; Tabakob, 2016).

La Universidad de Chile, a través del Departamento de Kinesiología, cuenta con un cuerpo académico especializado en la evaluación, prescripción y aplicación de ejercicio físico en distintos contextos. Este equipo destaca por sus investigaciones en ciencias del ejercicio, su formación académica en áreas como fisiología y entrenamiento, y su participación en congresos nacionales e internacionales. Además, poseen experiencia en el uso de plataformas virtuales, garantizando la estabilidad y calidad de la modalidad B-Learning implementada en este programa.



En este contexto, el Diploma en Prescripción de Ejercicio se presenta como una respuesta a los desafíos actuales, ofreciendo formación especializada y actualizada en métodos de evaluación y entrenamiento físico. Dirigido a profesionales del ámbito de la actividad física, este programa busca abordar la salud desde un enfoque biopsicosocial, promoviendo el desarrollo de capacidades críticas, razonamiento y calidad en la práctica profesional, contribuyendo así al bienestar integral de la población.

### Referencias:

- Encuesta Nacional de Salud, Chile 2016–2017. Ministerio de Salud. Gobierno de Chile.
- Estrategia Nacional de Salud para el Cumplimiento de los Objetivos Sanitarios Década 2020–2030. Gobierno de Chile.
- Haskell, W.L. et al. (2007) Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 39(8): 1423–1434.
- Khaled Zehry et al. (2011). E-Learning in medical education in the United Kingdom. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 15 (2011) 3163–3167.
- Pedersen, B; Saltin, B. (2015) Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases *Scand J Med Sci Sports* 2015: (Suppl. 3) 25: 1–72.
- Tabakov, S. (2016). Successes and challenges of e-learning practical introduction in medical physics education and training. *Physica Medica* 32, 184–187.
- “Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte 2018 en Población de 18 años y más, 2018. Ministerio del Deporte e Instituto Nacional del Deporte. Gobierno de Chile.
- Guías de actividad física y comportamiento sedentario, OMS 2020. ISBN: 9789240015128

## Certificación

### Facultad de Medicina de la Universidad de Chile.

- **Unidad Académica Responsable:**
  - Departamento de Kinesiología.

## Propósito Formativo

Al finalizar este programa, los estudiantes serán capaces de:

- Analizar la respuesta fisiológica de los distintos sistemas al ejercicio físico.
- Evaluar los elementos de la condición física en individuos o en grupos de personas.
- Planificar entrenamientos para personas con distinta condición de salud, identificando y considerando variables de los elementos de la condición física, impacto fisiológico y práctica segura de la actividad física.
- Aplicar una planificación de ejercicio físico basado en evidencia en poblaciones con diversos rangos etarios, con patologías musculoesqueléticas comunes, o con enfermedades crónicas no transmisibles.

# Contenidos

## **Módulo 1:**

### **Bases fisiológicas de la condición física y del entrenamiento.**

- Bioenergética y fisiología del músculo esquelético en ejercicio.
- Respuesta y adaptación cardiorrespiratorias al ejercicio.
- Regulación endocrina como respuesta al ejercicio.
- Equilibrio hidrosalino y ejercicio.
- Respuesta fisiológica al ejercicio en altura geográfica.

## **Módulo 2:**

### **Evaluación de la condición física para la salud.**

- Validez y confiabilidad de las evaluaciones físicas.
- Evaluación de la fuerza, resistencia y flexibilidad.
- Evaluación de la velocidad.
- Evaluaciones funcionales.
- Estimación de la composición corporal.
- Aplicación de elementos tecnológicos comunes para la evaluación de capacidades físicas.

## **Módulo 3:**

### **Prescripción, periodización y planificación del entrenamiento.**

- Prescripción de ejercicio en fuerza, resistencia y flexibilidad.
- Efectos y adaptaciones al entrenamiento físico.
- Planificación y periodización del ejercicio según capacidades individuales.

## **Módulo 4:**

### **Prescripción de ejercicio en condiciones de salud.**

- Ejercicio en enfermedades cardiovasculares.
- Ejercicio en enfermedades metabólicas y neoplásicas.
- Ejercicio en enfermedad respiratoria crónica adultos.
- Ejercicio en persona mayor.
- Ejercicio en población infantil (malnutrición por exceso/crónicas pulmonares y/o cardíacas).

## **Módulo 5:**

### **Ejecución de planes de entrenamiento para la salud.**

- Aplicación de los contenidos aprendidos en módulos anteriores.

# Metodología

Programa orientado a la adquisición de competencias para el ejercicio profesional en las áreas de la actividad física y ejercicio, enfocado a personas con distinta condición de salud. Este programa engloba cuatro temáticas estructuradas en módulos, con un módulo de profundización temática a elección y finaliza con un módulo de integración y aplicación de competencias desarrolladas.

En todo el programa se utiliza una plataforma virtual para entregar metodologías de aprendizaje a distancia tipo E-Learning (clases virtuales, lectura dirigida, foros, entrega de trabajos), las cuales están intencionadas y relacionadas para finalizar con el módulo de integración y aplicación de ejercicio en contexto elegido por el estudiante. Para este fin, será utilizada U-Cursos, plataforma web de la Facultad.

En todos los módulos se utiliza la metodología de aprendizaje a distancia, la que será desarrollada en la plataforma U-Cursos. Se entregarán clases virtuales grabadas una vez a la semana, documentos y artículos pertinentes con la información de las temáticas de cada módulo. Cada dos semanas se realizará una actividad de aprendizaje ad hoc con efectos de integrar y evaluar los contenidos, tales como:

- Foros de reflexión teórica y profesional.
- Informes basados en la reflexión sobre contenidos entregados.
- Informes de evaluaciones físicas y planificaciones de prescripción.
- informes integrativos finales en cada módulo con material audiovisual de realización de actividades prácticas.
- Presentación a distancia en tiempo real del trabajo final por videollamada o similar.

Se consideran dos sesiones presenciales en donde se realizarán actividades prácticas relacionadas a los contenidos de los módulos 1 al 3. En estas sesiones se privilegiará el trabajo reflexivo, aplicado y en grupo para lograr consolidar las habilidades teóricas revisadas en las actividades a distancia. Estas actividades consideran:

- Actividades experienciales relacionadas con la actividad física.
- Discusión en grupo de casos.
- Presentaciones de trabajo en grupo.

Con la integración lógica y de dificultad creciente, tanto en su contenido como en los productos solicitados, se busca generar en el estudiante la progresión del conocimiento en cada uno de los módulos hasta llegar a la aplicación en contexto real en el último módulo, donde el estudiante deberá vivenciar la prescripción y aplicación de ejercicio.

Para tener un tránsito exitoso en este programa, se establece que el estudiante utilice 2 horas diarias, de lunes a sábado, para lograr las competencias de cada módulo.

# Evaluación y Aprobación

## De las evaluaciones, actividades por módulo y sesiones especiales:

### **Módulo 1: bases fisiológicas de la condición física y del entrenamiento:**

- Evaluaciones parciales: 1 trabajo de análisis de artículo científico, 1 foro, 1 trabajo de búsqueda bibliográfica relacionada con la fisiología del ejercicio (con un promedio correspondiente al 70% del total de la nota del módulo).
- Trabajo final del módulo: diseño de infografía de integración (correspondiente al 30% de la nota del módulo).
- Del 11 de mayo al 7 de junio de 2026, comprendiendo 4 semanas de actividades, con una sesión final a distancia (on-line) el sábado 6 de junio, de 9:00 a 11:00 hrs., vía la plataforma Zoom.

### **Módulo 2: evaluación de la condición física para la salud:**

- Evaluaciones parciales: 1 foro y 2 trabajos relacionados con la evaluación de las capacidades físicas (con un promedio correspondiente al 70% del total de la nota del módulo).
- Trabajo final de módulo: 1 portafolio que se presentará (correspondiente al 30% del total de la nota del módulo).
- Del 8 de junio al 12 de julio de 2026, comprendiendo 5 semanas de actividades, con una sesión final práctica presencial o a distancia (online) el sábado 11 de julio de 9:00 a 18:00 hrs.

\*El estudiante podrá optar por participar presencialmente o virtualmente en las actividades evaluadas.

### **Módulo 3: prescripción, periodización y planificación del entrenamiento para la salud:**

- Evaluaciones parciales: 1 foro, 3 trabajos relacionados a la planificación del entrenamiento, (correspondiendo su promedio al 70% del total de la nota del módulo).
- Trabajo final de módulo: 1 presentación de un trabajo basado en un individuo en contexto real (correspondiente al 30% del total de la nota del módulo).
- Del 14 de julio al 24 de agosto de 2026, comprendiendo 6 semanas de actividades con una sesión final a distancia (on-line) el sábado 23 de agosto de 9:00 a 18:00 hrs.



#### **Módulo 4: prescripción de ejercicio en condiciones de salud (módulo a elección):**

- Evaluaciones parciales: 1 foro, 1 trabajo de integración de periodización del entrenamiento (correspondiendo su promedio al 70% del total de la nota del módulo).
- Trabajo final de módulo: 1 trabajo práctico de aplicación en contexto real que informará en formato de presentación (correspondiente al 30% del total de la nota del módulo).
- Del 24 de agosto al 27 de septiembre de 2026, comprendiendo 4 semanas de actividades (semana de receso: del 14 al 20 de septiembre).

#### **Módulo 5: ejecución de planes de entrenamiento para la salud:**

- Trabajo final del diploma, correspondiente a 1 trabajo práctico en contexto real en que será evaluado en dos partes:
- 2 informes de avance de evaluación de la condición física y planificación del entrenamiento (100% del total de la nota del módulo).
- Del 28 de septiembre al 22 de noviembre de 2026, comprendiendo 8 semanas de actividades.

#### **Presentación final (examen):**

- Presentación del trabajo final realizado en el módulo de aplicación práctica del entrenamiento de la condición física.
- Se realizará el sábado 28 de noviembre de 2026 en modalidad híbrida.

#### **Sesión preparatoria voluntaria:**

- Sesión con clase introductoria, uso de la plataforma web U-Cursos, funcionamiento del diploma y resolución de dudas.
- Se realizará el sábado 3 de junio, en formato a distancia (on-line) vía la plataforma Zoom.

Para la nota de presentación al examen final del diploma, los módulos tienen una ponderación igualitaria, del 20% cada uno.

\*Todos los foros y trabajos son evaluados con rúbricas en base al estándar esperado.



## Tabla de ponderaciones para nota final de módulos:

Evaluaciones	Módulos				
	Módulo de Fisiología del Ejercicio Aplicada a la Evaluación de la Condición Física y al Entrenamiento.	Módulo de Actualización y Generación de Elementos de Evaluación de la Condición Física.	Módulo de prescripción, periodización y planificación del entrenamiento de la condición física	Módulo a elección Prescripción de ejercicio en condiciones de salud.	Módulo de Aplicación Práctica del Entrenamiento para la salud.
Evaluaciones parciales	70%	70%	70%	70%	100% (2 informes de desarrollo del plan de intervención)
Evaluación Final	30% (escrito)	30% (escrito)	30% (escrito)	30% (escrito)	
Total	100% (20% nota presentación a examen)	100% (20% nota presentación a examen)	100% (20% nota presentación a examen)	100% (20% nota presentación a examen)	100% (20% nota presentación a examen)

### Examen Final:

El diploma cuenta con un examen final para su aprobación, el cual consiste en la presentación y defensa de la aplicación del plan de intervención realizada durante el V módulo, la cual se realizará a distancia mediante videoconferencia o similar.

Podrán rendirlo todos los estudiantes que tengan nota aprobatoria (4,0) en el promedio final de todos los módulos.

Para la aprobación del examen, se debe obtener una nota igual o superior a 4,0. Los estudiantes que no aprueben el examen final tienen una segunda oportunidad debiendo realizar de forma íntegra un nuevo plan de intervención.

### Nota Final del Diploma:

La nota final del diploma será la nota obtenida según la siguiente ponderación:

- Nota presentación a examen: 70%
- Nota examen: 30%

## Recuperaciones:

- Se realizarán recuperaciones a evaluaciones entre el día 9 y 22 de octubre.
- Para poder optar a las recuperaciones, el o la estudiante involucrado debe presentar justificativo con respaldo adecuado y deberá ser aceptado por la dirección del diploma.

## Evaluación del curso:

Encuesta de satisfacción.

## Requisitos de aprobación:

La nota mínima de aprobación es de 4,0 (escala de 1,0 a 7,0) determinada según la descripción de “Nota final del diploma”, debiendo ser aprobatorio el examen.

## Requisito Asistencia:

80% a las actividades sincrónicas y/o presenciales.

## Remedial Aprobatorio:

- Modalidad de la Evaluación Remedial.  
La evaluación remedial se podrá realizar bajo una de las siguientes opciones:

Corrección del examen general presentado: se permitirá que los estudiantes revisen y mejoren sus respuestas con base en las observaciones del docente.

Examen nuevo: se ofrecerá una nueva evaluación que cubrirá los contenidos esenciales del programa.

- Contenidos de la Evaluación Remedial.  
La evaluación remedial será de las mismas características del examen, asegurando que el estudiante tenga un dominio adecuado de los conocimientos fundamentales. Se garantizará que los estudiantes tengan acceso a los criterios de evaluación y a los temas clave con anticipación.
- Implementación y Fechas.  
La evaluación remedial se llevará a cabo al final del curso, en una fecha acordada por la coordinación académica y los estudiantes.

La corrección y entrega de resultados se realizará en un máximo de 14 días hábiles posteriores a la evaluación.

# Equipo Docente

## Director del Diploma:

### **Klgo. Edgardo Opazo Díaz**

Prof. Asistente  
Facultad de Medicina U. de Chile  
Doctor en Ciencias de la Salud  
Universidad de Cádiz

## Cuerpo Docente:

### **Klgo. Edgardo Opazo Díaz**

Prof. Asistente  
Facultad de Medicina U. de Chile  
Doctor en Ciencias de la Salud  
Universidad de Cádiz

### **Klgo. Hugo Aceituno Pinto**

Prof. Adjunto  
Facultad de Medicina U. de Chile  
Magíster en Fisiología  
Universidad de Chile

### **Klga. Karen Rouliez Anaya**

Prof. Adjunto  
Facultad de Medicina U. de Chile  
Magíster en Educación Universitaria  
para Ciencias de la Salud

### **Klga. Morin Lang Tapia**

Prof. Asociada  
Facultad de Medicina U. de Chile  
Doctora en Actividad Física y Salud  
Universidad de Granada

### **Klgo. Marcelo Cano Cappellacci**

Prof. Titular  
Facultad de Medicina U. de Chile  
Doctor en Fisiología del Ejercicio  
Universidad de Granada

# Requisitos Técnicos

**Para conectarse es necesario un computador que cumpla los siguientes requisitos mínimos de configuración:**

- Procesador Pentium IV de 2.0 Ghz o superior equivalente.
- Memoria RAM mínimo 4 GB. Recomendado 8 GB o superior.
- Equipamiento: Audífonos, micrófono, cámara web integrada o vía cable USB con resolución de mínimo 640 x 480 px y recomendado de 1280 x 720 px
- Disco duro de 40 Gb.
- Espacio libre en el disco duro 5 Gb.
- Sistema Operativo Mínimo: Windows 10, MacOS 12 (Monterey).  
Recomendado: Windows 11, MacOS 13 (Ventura).
- Resolución de pantalla mínimo: 1280 x 720 px
- Quienes cuenten con Windows Vista deberán verificar que los programas funcionen adecuadamente con la plataforma de estudio (como Office 2007)
- Navegadores: Google Chrome actualizado, Mozilla Firefox actualizado, Microsoft Edge actualizado, Safari 12 o superior (MacOs)

**La rapidez de acceso y navegación en la plataforma, así como la descarga de material educativo, dependerá de:**

- Conexión a internet: Cableado ethernet recomendado, Wi-fi mantener un nivel alto de señal.
- Ancho de banda (Internet) mínimo 10 Mbps, recomendado 15 Mbps o superior.
- El tipo de conexión (ADSL/Cable/Módem) esto determinará su velocidad de navegación.
- Contar con las aplicaciones, programas y herramientas como Java, Microsoft Office, Acrobat Reader, Windows Media Player, Flash Player, Win Zip, etc.