



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA
SECRETARÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
LABORATORIOS DE INVESTIGACIÓN DE POSGRADO**

INFORME

LABORATORIO PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

DR. SALVADOR JESÚS LÓPEZ ALONZO
Responsable de Laboratorio para la Actividad Física y la Salud

M.C. CINTHIA VERÓNICA VILLEGAS BALDERRAMA
Coordinador del programa de Actividad Física para la Salud y atención a usuarios externos

M.C. MARÍA DE JESÚS MUÑOZ DAW
Jefe de unidad de los Laboratorios de Posgrado

Chihuahua, Chih., marzo 2018

ÍNDICE

1. Características físicas del Laboratorio para la Actividad Física y la Salud
2. Manual de funciones
3. Equipo, material y mobiliario
4. Reglamento general del Laboratorio para la Actividad Física y la Salud para los usuarios, pacientes, sujetos de estudio o clientes
5. Reglamento general para el estudiante que realiza prácticas, servicio social o cualquier otro proyecto académico realizado en el Laboratorio para la Actividad Física y la Salud
6. Solicitud de Uso del Laboratorio para actividades Académicas

LABORATORIO PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Características físicas del LAFyS

Es un laboratorio de investigación y posgrado socialmente responsable, que tiene el compromiso de coadyuvar al desarrollo académico y profesional de los estudiantes de licenciatura y posgrado que se vinculan a la promoción y aplicación de la actividad física para la salud.

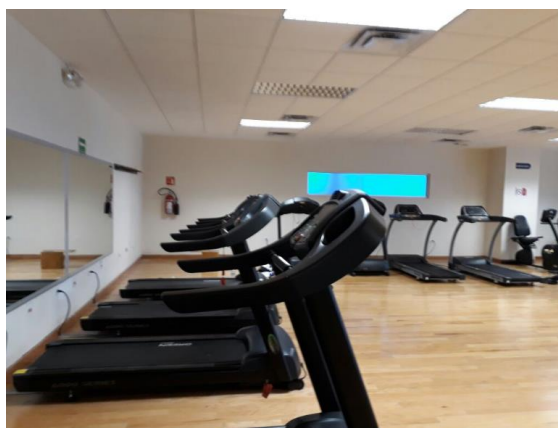
La tarea es de formar profesionales, con valores universales y capaces de dar respuestas pertinentes y creativas para el desarrollo de estilos de vida activos y saludables, que puedan generar, aplicar, difundir, transferir conocimientos y desarrollar tecnologías que impacten en la calidad de vida de la comunidad Chihuahuense.

VISIÓN

El Laboratorio para la Actividad Física y la Salud, busca ser un departamento de investigación y posgrado que cuente con amplia experiencia en la cantidad y calidad del ejercicio controlado.

se tienen investigaciones y publicaciones sobre actividad física y salud, para difundir el conocimiento necesario para mejorar la calidad de vida de la comunidad Chihuahuense en particular y en la población mexicana en general.

El LAFYS ofrece un servicio de actividad física personalizada siguiendo recomendaciones y lineamientos científicos de cantidad y calidad del ejercicio, con el objetivo de disminuir problemas de sobrepeso y obesidad, así como mejorar la condición física y la salud en la comunidad.





Los horarios del laboratorio son de 7 am a 12 pm, de 4 a 9 pm

La atención a los usuarios está apoyada por dos estudiantes de la licenciatura de Motricidad Humana de 8° semestre y uno de Educación Física

Los grupos que están acudiendo a clase prácticas al Laboratorio son:

1. Actividad Física y Salud de 6° sem de Educación Física con el Maestro Víctor Hugo López Trujillo
2. Tópicos selectos de Enfermedades Crónico Degenerativas de 6° sem de Motricidad Humana con la Maestra Viviana Navarrete Miramontes
3. Biomecánica del Aparato Locomotor de 3° sem de Motricidad Humana con el Dr. Raúl Josué Nájera Longoria
4. Proyecto Formativo y Prácticas de opción terminal de Motricidad Humana Liliana Araceli Enríquez del Castillo
5. Evaluación funcional 7° y 8° opción terminal Salud de Educación Física con el Maestro José Buenaventura Pardo Rentería
6. Programas de Actividad Física para grupos en riesgo opción terminas Salud de Educación Física con la Maestra Cinthia Villegas Balderrama
7. Métodos Cualitativos y Cuantitativos de 4C de Educación Física con la Dra. Perla Zukey Hernández.

El mantenimiento es periódico y se realiza por la misma empresa que distribuyó el equipo, el último mantenimiento fue en el mes de enero del 2018.

Los usuarios del mes de febrero son en promedio fueron 227, distribuidos como lo indica la siguiente tabla

Usuarios en el mes de febrero 2018	cantidad
servicio externo	8
enviados de fisiatría	5
personal de la FCCF	4
clase muestra	4
prácticas de estudiantes como instructores	6
Estudiantes con docentes en clase	200

Cuenta con un gimnasio con piso de duela, una oficina, un área de evaluación, 2 baños dobles y 1 alacena.

Equipo, material y mobiliario del Laboratorio
11 caminadoras
7 elípticas
6 bicicletas recumbentes
3 escaladoras
6 bicicletas fitness
Set de pesas (20 mancuernas, 40 fijadores, 40 discos de 2.5 lb, 4 pares de mancuernas btx azul de 5 lb, 3 pares de mancuernas de 5 lb, 3 pares de 2 lb, 2 pares de 1 lb)
1 dinamómetro
pulsómetros Polar
1 báscula
1 bocina
2 escritorios
1 archiveros
1 estante metálico
2 bancas metálicas
2 mesas de trabajo
59 fomes tipo tapete de colores.
1 equipo de telemetría
6 sillas

MANUAL DE FUNCIONES

LABORATORIO PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD

LAFyS

Periodo 2017- 2018

		Fecha	Marzo 2017
I. Identificación del Puesto			
a) Nombre del Puesto:	Responsable del Laboratorio para la Actividad Física y la Salud		
b) Naturaleza:	Confianza		
c) Tipo:	Coordinación, Gestión, Supervisión, Organización y Control		
d) Ubicación:	Facultad de Ciencias de la Cultura Física Laboratorio para la Actividad Física y la Salud		
e) Reporta a:	Jefatura de Unidad de Laboratorios de Posgrado		
f) Le reportan	- Coordinador del Programa de Actividad Física para la Salud y atención a Usuarios Externos. - Instructor – Asistente. - Secretaria. - Estudiantes asignados como Prestador de SS – PP.		
g) Objetivos del Puesto: Contribuir al logro de las metas educativas y de investigación desarrolladas en el LAFyS como unidad de Docencia y de Investigación para la comunidad universitaria y de Servicio Externo a la comunidad; ofrecer a usuarios y pacientes externos una atención completa, especializada y de bajo costo, además de dar soporte especializado en base a una entrevista y evaluación inicial, de manera que sea posible realizar el diseño de un plan de ejercicio ajustado a sus condiciones iniciales y necesidades planteadas por el usuario, siempre bajo acuerdo mutuo y centrado en un trabajo multidisciplinario O en vinculación con su médico tratante.			
h) Funciones: - Coordinar las diferentes actividades y condiciones de operatividad del LAFyS - Gestionar ante Dirección y las Secretarías de la facultad las acciones y dotaciones correspondientes. - Autorizar el uso del espacio y equipo del LAFyS ante docentes e instituciones solicitantes. - Recibir y resguardar el equipo e insumos asignados al LAFyS - Supervisar el trabajo previsto y planeado en los diferentes programas del LAFyS, con la finalidad de mantener las normas y valores universitarios, así como los aprendizajes esperados en los participantes. - Ofertar las oportunidades de capacitación y asesoría a los estudiantes practicantes de SS y PP. - Informar a las diferentes instancias internas y externas (cuando se solicite) la información inherente al desarrollo de las actividades y acciones dentro del LAFyS como una unidad de investigación, docencia y servicio externo.			

• Reportar a la jefatura de laboratorios, secretarías y dirección sobre incidentes y condiciones que surjan en el LAFyS así como aquella información que sea solicitada de manera específica sobre el mismo. • Elaborar y actualizar los documentos operativos y normativos como el reglamento y manuales de funciones, y de procedimientos sobre el uso del equipo en colaboración con personal del laboratorio. • Asesorar a docentes, estudiantes, practicantes de SS y PP cuando lo soliciten sobre aspectos relacionados con el equipo y diferentes • Organizar y controlar el horario de uso del LAFyS y su equipo, por docentes de asignatura, así como de estudiantes con proyecto activo de tesis. • Diseñar programas de intervención para su implementación en usuarios y diferentes grupos o protocolos de investigación. • Asignar tareas en personal colaborador del LAFyS y personal a su cargo. • Cuidar el buen uso del equipamiento y el respeto de las normas vigentes del laboratorio, así como emitir los reportes a que haya lugar. • Elaborar el inventario de equipo y materiales bajo resguardo asignados al LAFyS. • Informar sobre incidencias acontecidas en el LAFyS referentes a infraestructura, equipo, así como de tipo actitudinal por usuarios, estudiantes y docentes dentro del LAFyS. • Determinar la suspensión del uso del equipo en caso de fallas. • Solicitar y Programar el mantenimiento preventivo y correctivo del equipo y vigilar-asignar su cumplimiento. • Revisar que los protocolos de investigación solicitantes de uso del LAFyS atiendan los aspectos requeridos para su autorización y asignación de horario. • Controlar el resguardo de materiales y equipo del LAFyS así como su préstamo (cuando aplique). • Supervisar que se elaboren los expedientes de los usuarios y pacientes externos. • Otorgar información a público solicitante del servicio y en su caso realizar la entrevista como usuario. • Supervisar la atención y servicio que se brinda al usuario y pacientes dentro de las prácticas de laboratorio y con motivo del programa de servicio externo. • Hacer del conocimiento de los usuarios del laboratorio, las disposiciones que comprenden aspectos normativos y operativos desde la institución.
i) Funciones adicionales: • Participar en la planeación y ejercicio de los programas institucionales de fortalecimiento y para la mejora de la facultad (PIFI) a que haya lugar. • Participar en la recepción y atención de visitas guiadas al LAFyS. • Participar activamente en eventos externos para la atención y difusión de temas en salud.
II. Comunicación Formal
Interna: Secretaria, responsables de los Laboratorios de las áreas de Fisiología, Nutrición, Bioquímica y Cineantropometría
j) Puesto: • Unidad de Compras • Unidad de Recursos Humanos • Coordinador de servicios y Cursos Deportivos

• Jefe de Mantenimiento • Caja Única	
Externa: <i>(relaciones de trabajo con organismos externos)</i>	
k) Nombre del Organismo y puesto	
• Instituciones de ES • Empresas • Gimnasios y Clubes deportivos • Hospitales • Médicos • Proveedores • Prestadores de Servicios especializados	
III. Perfil del Puesto	
l) Género:	() Femenino () Masculino (X) Indistinto
m) Edad:	Conforme lineamientos institucionales
n) Estado Civil:	Conforme lineamientos institucionales
o) Escolaridad Requerida:	Maestría – Preferente Doctorado
p) Experiencia Laboral Previa:	Al menos 2 años como coordinador o colaborador de unidad de investigación o Laboratorio.
q) Conocimientos Específicos:	Políticas y Reglamentos Institucionales Diseño de Investigación Diseño y Planificación del Entrenamiento, Ejercicio y Actividad Física para la Salud Manejo de equipo de laboratorio y ergómetros Dominio de recursos de evaluación y entrevista al usuario Diseño de Instrumentos y Protocolos de trabajo Publicación arbitrada Administración y Calidad en el Servicio Aplicación de Primeros Auxilios
r) Habilidades y destrezas:	Organización, planeación, control, orden, vinculación, gestión, comunicación, empatía con usuario-paciente, atención al público
s) Otros Idiomas:	Traducción y generación de documentos en inglés; Preferente personal con dominio de inglés.
Titular del Puesto	
SALVADOR JESÚS LÓPEZ ALONZO	11504
<i>Nombre y Firma</i>	<i>No. de Empleado</i>
Responsable de Laboratorio para la Actividad Física y la Salud	
<i>Puesto</i>	

	Fecha	Marzo 2017
IV. Identificación del Puesto		
a) Nombre del Puesto:	Coordinador del programa de Actividad Física para la Salud y atención a usuarios externos.	
b) Naturaleza:	Confianza	
c) Tipo:	Coordinación, Diseño, Supervisión, Organización y Control	
d) Ubicación:	Facultad de Ciencias de la Cultura Física Laboratorio para la Actividad Física y la Salud	
e) Reporta a:	• Responsable de Laboratorio para la Actividad Física y la Salud	

	Fecha	Marzo 2017
V. Identificación del Puesto		
a) Nombre del Puesto:	Instructor – Asistente de Laboratorio	
b) Naturaleza:	Confianza	
c) Tipo:		
d) Ubicación:	Facultad de Ciencias de la Cultura Física Laboratorio para la Actividad Física y la Salud	
e) Reporta a:	• Responsable de Laboratorio para la Actividad Física y la Salud • Coordinador del programa de Actividad Física para la Salud y atención a usuarios externos	

	Fecha	Marzo 2017
VI. Identificación del Puesto		
a) Nombre del Puesto:	Secretaria	
b) Naturaleza:	Confianza	
c) Tipo:		
d) Ubicación:	Facultad de Ciencias de la Cultura Física Laboratorio para la Actividad Física y la Salud	
e) Reporta a:	• Responsable de Laboratorio para la Actividad Física y la Salud • Coordinador del programa de Actividad Física para la Salud y atención a usuarios externos	

Universidad Autónoma de Chihuahua

Facultad de Ciencias de la Cultura Física

Laboratorio para la Actividad Física y la Salud

(LAFYS)



Reglamento general del Laboratorio para la Actividad Física y la Salud para los usuarios, pacientes, sujetos de estudio o clientes

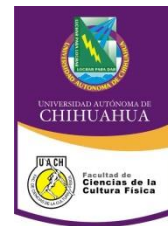
- Deberán llenar y completar los formularios para la prescripción del ejercicio.
- Deberán realizarse un análisis de química sanguínea y una valoración médica.
- Deberán realizarse una evaluación antropométrica y de los componentes de la condición física.
- Deberán realizarse una evaluación nutricional.
- Las valoraciones y evaluaciones se realizarán periódicamente para dar seguimiento a la mejora de la condición física y la salud.
- Deberán contribuir con el proceso de formación profesional del estudiante especialista en movimiento humano, condición física y salud.
- Serán monitorizados antes, durante y después de la sesión de entrenamiento por estudiantes y profesionales especialistas en movimiento humano, condición física y salud.
- Deberán cubrir los costos del servicio en caja única con el concepto: **“Programa de actividad física para la Salud”**
- Utilizar toalla, ropa y calzado adecuado para realizar la actividad física o sesión de entrenamiento.
- Utilizar el protocolo adecuado para la utilización de los aparatos e implementos.
- Queda estrictamente prohibido utilizar los aparatos e implementos sin permiso e instrucción del personal responsable del laboratorio.
- Apagar los aparatos que ya no van a ser utilizados **(utilizar los dedos de las manos para los interruptores)**.
- Lavar el equipo de monitorización de la frecuencia cardíaca después de usarlo.
- Anotar en la bitácora su asistencia, fecha, el equipo o material utilizado durante la sesión de entrenamiento.
- No dejar candados en los casilleros.
- No introducir alimentos chatarra o bebidas industrializadas.

Universidad Autónoma de Chihuahua

Facultad de Ciencias de la Cultura Física

Laboratorio para la Actividad Física y la Salud

(LAFYS)



Reglamento general para el estudiante que realiza prácticas, servicio social o cualquier otro proyecto académico realizado en el Laboratorio para la Actividad Física y la Salud

- Presentarse con el responsable o coordinador del laboratorio.
- Respetar el presente reglamento.
- Analizar, reflexionar y discutir información relacionada con su práctica o participación en las actividades del laboratorio.
- Cumplir con la misión del laboratorio y contribuir con la visión.
- Actuar de forma profesional en su práctica o participación durante las actividades del laboratorio.
- Utilizar calzado deportivo, uniforme, o en el caso de posgrado ropa adecuada para el desarrollo de una sesión de entrenamiento.
- Revisar, actualizar o realizar el expediente de las personas o pacientes atendidos.
- Medir y evaluar los componentes de la condición física, variables antropométricas, variables de la alimentación y variables fisiológicas.
- Deberá realizar reportes de la condición física, antropometría, bioquímica sanguínea, presión arterial y nutrición de los participantes periódicamente.
- El expediente debe mantenerse en el laboratorio y anexarle los reportes correspondientes.

Atentamente coordinación del LAFYS

Fecha:

ASUNTO: Solicitud de Uso del Laboratorio
para actividades Académicas

M.C. SALVADOR JESÚS LÓPEZ ALÓNZO
RESPONSABLE DEL LABORATORIO PARA LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD
PRESENTE.-

Por este medio solicito a usted el acceso y uso del Laboratorio para la Actividad Física y la Salud (LAFyS) y su equipamiento bajo su responsabilidad, para la realización de *actividades académicas* (se anexa documentación correspondiente), la cual permitirá el *desarrollo y consolidación de los contenidos de aprendizaje previstos en los estudiantes participantes* sobre hidratación durante el ejercicio, para lo cual, le indico a continuación la información necesaria de dicha actividad académica para su autorización:

Nombre del Docente Solicitante y Responsable de la Actividad:

Programa académico al cual corresponde la Actividad:

-

Nombre del Curso y Semestre a que corresponde la actividad Clínica I primer semestre

Grupo(s) que participará(n) de la actividad programada / único grupo de clínica I

Fecha única o periodo en que se desarrollará la actividad:

-

Días y Horario que comprende la actividad académica:

-

Reconozco que el Laboratorio para la Actividad Física y la Salud es una instancia de investigación, docencia y de servicio externo de nuestra facultad, la cual se rige bajo un reglamento institucional, el cual como docente investigador solicitante de esta facultad, acataré y seré vigilante y corresponsable del buen actuar de los estudiantes participantes bajo mi tutela, mientras se desarrolle la actividad académica antes descrita y motivo de esta solicitud.

Atentamente

Maestro de la clase