

# ACTIVIDAD FISICA Y SALUD

MÓDULO	MATERIA	CURSO	SEMESTRE	CRÉDITOS	TIPO
	Actividad Física y Salud	2º	1º	6	Optativa
<b>PROFESOR(ES)</b>			<b>DIRECCIÓN COMPLETA DE CONTACTO PARA TUTORÍAS (Dirección postal, teléfono, correo electrónico, etc.)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>José Carlos Barbero Álvarez</li> </ul>			Dpto. Educación Física y Deportiva, 1ª planta, Facultad de Educación y Humanidades de Melilla. Despacho nº 214. Correo electrónico: jcba@ugr.es		
			<b>HORARIO DE TUTORÍAS</b>		
			Martes, miércoles y jueves, de 10 a 12 horas (Por establecer) Pedir cita previa por correo electrónico.		
<b>GRADO EN EL QUE SE IMPARTE</b>			<b>OTROS GRADOS A LOS QUE SE PODRÍA OFERTAR</b>		
Grado en Enfermería			Educación Física		
<b>PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES (si procede)</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ninguno</li> </ul>					
<b>BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (SEGÚN MEMORIA DE VERIFICACIÓN DEL GRADO)</b>					
<p>En primer lugar la asignatura aporta los conocimientos básicos e imprescindibles para identificar los principios saludables de una adecuada actividad física, tanto para el conjunto de la población, como para los colectivos en situaciones especiales, particularmente niños/as en periodo de crecimiento y desarrollo, o personas de tercera edad.</p> <p>La actividad física se asocia a beneficios a corto, medio y largo plazo en todas las etapas de la vida que van más allá del riesgo cardiovascular. La actividad física en la infancia tiene efectos beneficiosos en el desarrollo integral de los niños: favorece el desarrollo psicomotor, mejora la autonomía, la autoestima, y las relaciones sociales, disminuye la ansiedad, mejora la calidad del sueño, mejora el rendimiento académico y, en general, la calidad de vida de los niños. Además los niños activos tienen más probabilidades de ser adultos activos.</p>					



La actividad física en la edad adulta se asocia a una reducción de la morbilidad y la mortalidad por enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, enfermedad pulmonar, cáncer, osteoporosis y trastornos psicológicos.

La frecuencia del sedentarismo aumenta con la edad. Las personas mayores que se mantienen físicamente activas tienen menores tasas de mortalidad, mejor capacidad funcional y menor número de caídas. En las personas mayores se recomienda mantener la práctica de ejercicio de tipo aeróbico, de ejercicios de flexibilidad y fuerza/resistencia muscular.

A pesar de las evidencias científicas sobre los beneficios de la actividad física, numerosos estudios revelan que nuestra población no alcanza las recomendaciones de actividad física mínimas para conseguir beneficios en su salud.

Los enfermeros, sobre todo aquellos que trabajan en la comunidad, deben tener los conocimientos y habilidades que les permitan transmitir a sus pacientes los beneficios de la actividad física en las distintas etapas de la vida, en especial en niños, embarazadas y ancianos, y en pacientes con distintas enfermedades (enfermedades cardiovasculares, pulmonares, mentales, o reumatológicas, diabetes, obesidad, hipertensión, etc...)

### **COMPETENCIAS GENERALES Y ESPECÍFICAS**

#### Cognitivas (Saber):

- Conocer hábitos de higiene, alimentación y ejercicio físico que incidan positivamente sobre la salud y la calidad de vida.
- Conocer las necesidades y requerimientos de energía, nutrientes e hidratación que satisfagan nutricionalmente a la población físicamente activa.
- Conocer las diferentes técnicas, instrumentos de evaluación y procedimientos para la valoración y determinación del estado de forma de las diferentes poblaciones.

#### Procedimentales/Instrumentales (Saber hacer):

- Participar en la elaboración y desarrollo de programas relacionados con materias transversales del currículo.
- Saber actuar en equipos interdisciplinares aportando información especializada.
- Ser capaz de identificar el papel preponderante que juega la actividad física en el entorno familiar atendiendo a todas las poblaciones en contextos formales y no formales.

#### Actitudinales (Saber ser):

- Mostrar inquietud por un trabajo de calidad estando comprometido con su formación permanente.
- Comprometerse con la necesidad de adoptar un estilo de vida activo basado en la adquisición de buenos hábitos que contribuyan a la mejora de la calidad de vida.
- Potenciar el pensamiento crítico y reflexivo, con el planteamiento de temas de actualidad relacionados con la actividad física y la salud, así como sus posibles efectos beneficiosos y/o perjudiciales.
- Fomentar la inquietud por un trabajo de calidad, y compromiso por una formación permanente para renovar y actualizar constantemente los conocimientos adquiridos, potenciando el aprendizaje autónomo por parte del estudiante.



## OBJETIVOS (EXPRESADOS COMO RESULTADOS ESPERABLES DE LA ENSEÑANZA)

- Adquirir una visión global de la importancia de la actividad física y los estilos de vida activos como componentes críticos para la mejora de la salud y la calidad de vida de las diferentes poblaciones.
- Aportar conocimientos necesarios que capaciten para evaluar de forma precisa las necesidades de cada colectivo y realizar una intervención primaria en determinados contextos.

## TEMARIO DETALLADO DE LA ASIGNATURA

### TEMARIO TEÓRICO:

- Tema 1. Conceptos generales: Descriptores relevantes de la actividad y el ejercicio físico. Sedentarismo, actividad física, ejercicio físico, deporte y condición física. Ejercicio aeróbico y anaeróbico. Ejercicio físico y gasto calórico.
- Tema 2. Beneficios y riesgos del ejercicio físico. Motivos y factores que influyen en la práctica de actividad física. Tipos de ejercicio o componentes de la actividad física: Actividades cardiovasculares o de resistencia, Ejercicios o actividades de fuerza, Ejercicios de flexibilidad y coordinación.
- Tema 3. Valoración de la condición física. Pruebas de campo y laboratorio para la determinación del estado de forma y la medición de las capacidades físicas.
- Tema 4. Monitorización y control del ejercicio físico. Métodos objetivos y subjetivos para cuantificar y medir la intensidad de la actividad física.
- Tema 5. Principios generales de la prescripción de ejercicio físico. Tipos de programas. La sesión de entrenamiento/ejercicio. Ritmo de progresión. Tipo de ejercicio. Duración, frecuencia e intensidad del ejercicio.
- Tema 6. Actividad física y alimentación. Importancia de la dieta y el componente nutricional en los estilos de vida activos. Nutrientes y actividad física. Consejos y recomendaciones sobre nutrición.
- Tema 7. Actividad física y enfermedades. AF, sedentarismo y obesidad. Actividad física y diabetes. Actividad física y mortalidad. AF, alcohol y tabaco. AF y osteoporosis.
- Tema 8. Actividad física y su práctica en diferentes poblaciones. Sugerencia y recomendaciones. AF en el embarazo. AF en la niñez y adolescencia. AF en adultos. AF en la tercera edad.

### TEMARIO PRÁCTICO:

#### Prácticas de Campo

- Prácticas 1, 2 y 3. Evaluación de la condición Física en diferentes poblaciones. Pruebas de campo y laboratorio.
- Práctica 4, 5 y 6. Monitorización y control del ejercicio físico. Aplicación de las nuevas tecnologías: Pulsómetros, GPS y acelerómetros para la valoración de la actividad física. La percepción subjetiva del esfuerzo.
- Práctica 7 y 8. El diseño de la sesión de ejercicio/entrenamiento.
- Práctica 9 y 10. Valoración nutricional. Balance Energético. Evaluación de la



composición corporal: Cineantropometría. Encuestas.

## **BIBLIOGRAFÍA**

### **BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL:**

- Medicina del ejercicio físico y del deporte para la atención a la salud. (1992). (p. 651). Ediciones Díaz de Santos.
- Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. (1999). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio (p. 412). Paidotribo Editorial.
- Prescripción Del Ejercicio Físico para la Salud en la Edad Escolar. (2003). Aspectos Metodológicos, Preventivos e Higiénicos (p. 339). Paidotribo Editorial.
- Actividad física y salud integral. (2003). Actividad física y salud integral (p. 251). Editorial Paidotribo.
- Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física (p. 387). Inde.
- Actividad física, deporte y vida. Beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física y del deporte. (2003) (p. 255). Etor-Ostoa.
- Actividad física Y Estilos De Vida Saludables. Análisis De Los Determinantes De La Práctica En Adultos. Francisco Ruiz Juan, M<sup>a</sup> Elena García Montes Y Maurice Piéron. 217 Páginas. Editorial: Wanceulen

### **BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:**

- Evaluación y prescripción del ejercicio. (1996). Evaluación y prescripción del ejercicio (p. 278). Editorial Paidotribo.
- Prescripción de ejercicio físico para la salud. (2005). Prescripción de ejercicio físico para la salud (p. 488). Paidotribo Editorial.
- Determinantes de la práctica de actividad física. (2006). Determinantes de la práctica de actividad física. bases, fundamentos y aplicaciones (p. 272). Librería-Editorial Dykinson.
- Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. (2003). Nutrición para la salud, la condición física y el deporte (p. 502). Editorial Paidotribo.
- Ejercicios desaconsejados en la actividad física. (2000). Ejercicios desaconsejados en la actividad física. detección y alternativas (p. 240). Inde.

## **ENLACES RECOMENDADOS**

[Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.](#)

[La actividad física orientada a la promoción de la salud.](#)

[http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/actividad\\_fisica.htm](http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/actividad_fisica.htm)

[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/index.html)

[Plan Integral para la Actividad Física y la Salud](#)

[Declaración del Colegio Americano de Medicina Deportiva](#)



## METODOLOGÍA DOCENTE

Actividades en grupos:

- Clases teóricas presenciales: 40 horas.
- Descripción: Presentación en el aula de los conceptos fundamentales y desarrollo de los contenidos propuestos
- Propósito: Transmitir los contenidos de la materia motivando al alumnado a la reflexión, facilitándole el descubrimiento de las relaciones entre diversos conceptos y formarle una mentalidad crítica.

Seminarios Prácticos Presenciales: 15 horas.

Descripción: Modalidad organizativa de los procesos de enseñanza y aprendizaje donde tratar en profundidad una temática relacionada con la materia y en los que el enfoque se centrará en la adquisición y aplicación específica de habilidades instrumentales sobre una determinada temática incorporando actividades basadas en la indagación, el debate, la reflexión y el intercambio.

- Propósito: Desarrollo en el alumnado de las competencias conceptuales e instrumentales/procedimentales de la materia.

Tutorías académicas y evaluación: 5 horas presenciales.

- Descripción: manera de organizar los procesos de enseñanza y aprendizaje que se basa en la interacción directa entre el estudiante y el profesor
- Propósito: 1) Orientan el trabajo autónomo y grupal del alumnado, 2) profundizar en distintos aspectos de la materia y 3) orientar la formación académica-integral del estudiante.

Estudio y trabajo autónomo y en grupo: 90 horas no presenciales.

- Descripción: a) Actividades (guiadas y no guiadas) propuestas por el profesor/a a través de las cuales y de forma individual o de forma grupal se profundiza en aspectos concretos de la materia posibilitando al estudiante avanzar en la adquisición de determinados conocimientos y procedimientos de la materia. b) Estudio individualizado de los contenidos de la materia. c) Actividades evaluativas (informes, exámenes, ...)
- Propósito: 1) Favorecer en el estudiante la capacidad para autorregular su aprendizaje, planificándolo, diseñándolo, evaluándolo y adecuándolo a sus especiales condiciones e intereses. 2) Favorecer en los estudiantes la generación e intercambio de ideas, la identificación y análisis de diferentes puntos de vista sobre una temática, la generalización o transferencia de conocimiento y la valoración crítica del mismo.

**En todos los casos se aprovecharán los recursos tecnológicos disponibles para el intercambio de información y tutorización virtual permanente del alumnado.**



**PROGRAMA DE ACTIVIDADES**

Primer cuatrimestre	Temas del temario	Actividades presenciales						Actividades no presenciales
		Sesiones teóricas (horas)	Seminarios prácticos (horas)		Tutorías colectivas (horas)	Exámenes (horas)		Estudio y trabajo individual del alumno y trabajo en grupo (horas)
1ª SEMANA (17 al 21/02)	1	3			1			
2ª SEMANA (24/02 al 28/02)	2	4						
3ª SEMANA (03 al 07/03)	3	2,5	1,5					
4ª SEMANA (10 al 14/03)	3	2,5	1,5					
5ª SEMANA (17 al 21/03)	3,4	2,5	1,5					
6ª SEMANA (24 al 28/03)	4	1,5	1,5		1			
7ª SEMANA (31/03 al 04/04)	4	2,5	1,5					
8ª SEMANA (07 al 11/04)	4	2,5	1,5					
9ª SEMANA (28/04 al 02/05)	5	2,5	1,5					
10ª SEMANA (05 al 09/05)	5	2,5	1,5					
11ª SEMANA (12 al 16/05)	6	2,5	1,5					
12ª SEMANA (19 al 23/05)	6	2,5	1,5					
13ª SEMANA (26 al 30/05)	6,7	4						
14ª SEMANA (02 al 06/06)	7,8	3			1			
15ª SEMANA (09 al 11/06)	8	2				2		
Total horas		40	15		3	2		90
	<b>60</b>							



## **EVALUACIÓN (INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y PORCENTAJE SOBRE LA CALIFICACIÓN FINAL, ETC.)**

**EVALUACIÓN:** Superación de la parte teórica y practica de la asignatura, presentación y elaboración adecuada de los trabajos complementarios solicitados.

- La calificación de la asignatura se obtendrá de la suma de las valoraciones de los contenidos teórico - prácticos (80%) y de un trabajo/ensayo (20%).

### **CONTENIDOS TEÓRICO - PRÁCTICOS:**

- **PRUEBA TEÓRICO - PRÁCTICA (80% de la calificación):** Se realizará una prueba objetiva sobre los contenidos y competencias específicas de la asignatura que consistirá en preguntas de respuesta múltiple penalizando las contestaciones erróneas, preguntas cortas y supuestos prácticos que será calificada de 0 a 10 puntos.

Para que el alumno supere la asignatura deberá obtener una calificación superior a cinco (5,00), y haber realizado al menos el 70% (7 de 10) de los seminarios prácticos.

- **ENSAYO - COMENTARIO (20% de la calificación):** Además de la realización del examen teórico - práctico el alumno deberá realizar la traducción y/o comentario de algún texto, artículo o noticia relevante relacionados con el los contenidos y competencias de la asignatura y que deberá ser consensuado con el profesor. Deberán exponer dicho ensayo por grupos mediante una presentación al resto de los compañeros disponiendo de 10 minutos para ello y 5 minutos de preguntas. El ensayo solo suma en la calificación total, si el prueba teórico-práctica y la asistencia a los seminarios se ha superado.

**Criterios y aspectos a evaluar:**

- 1) Nivel de adquisición y dominio de los conceptos básicos de la materia.
- 2) Nivel de adecuación, riqueza y rigor en los procesos de trabajo individual y en grupo.
- 3) La actitud demostrada en el desarrollo de las clases.

### **Particularidades de la convocatoria extraordinaria de Septiembre:**

Se respetará la asistencia a los seminarios realizados en la convocatoria ordinaria.

### **Particularidades de la convocatoria especial de finalización:**

Consistirá en una única prueba objetiva sobre los contenidos y competencias específicas de la asignatura que representará el 100% de la nota.

## **INFORMACIÓN ADICIONAL**

