GUIA DOCENTE DE LA ASIGNATURA

ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA

(Fecha última actualización: 2/10/2015)

MÓDULO	MATERIA	CURSO	SEMESTRE	CRÉDITOS	TIPO
Módulo optativo I: actividad física y calidad de vida	Actividad física y calidad de vida	1	2º	3	Optativa

PROFESOR	DIRECCIÓN COMPLETA DE CONTACTO PARA TUTORÍAS (Dirección postal, teléfono, correo electrónico, etc.)
Pablo Tercedor Sánchez	Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Dpto. Educación Física y Deportiva, 3ª planta edificio Decanato, Despacho nº 3.12. E-mail: tercedor@ugr.es
	HORARIO DE TUTORÍAS
	martes y jueves, de 10.00 a 13.00 horas

GRADO EN EL QUE SE IMPARTE	OTROS GRADOS A LOS QUE SE PODRÍA OFERTAR
Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	Educación primaria, Educación Infantil, Educación social, Medicina, Enfermería, Fisioterapia, Psicología, Terapia ocupacional

PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES (Si ha lugar)
Tener cursado el módulo obligatorio “Bases generales de la investigación”

BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (SEGÚN MEMORIA DE VERIFICACIÓN DEL GRADO)

- Definición y modelos conceptuales de calidad de vida relacionada con la salud (CVRS).
- Variables e instrumentos de medida de CVRS
- Actividad física y su efecto sobre la calidad de vida relacionada con la CVRS en diferentes etapas evolutivas.
- Posibles riesgos o perjuicios de la práctica de actividad física sobre la CVRS.
- Incidencia de la actividad física sobre la CVRS de poblaciones especiales: sobrepeso/obesidad, hipertensión, diabetes, osteoporosis, cáncer, asma, fibromialgia.
- Recomendaciones de actividad física orientada hacia la salud para población en general y para poblaciones especiales
- Líneas de investigación y principales proyectos que estudian la relación entre actividad física y CVRS.

COMPETENCIAS GENERALES Y ESPECÍFICAS

COMPETENCIAS GENERALES
CG1, CG2, ,CG3, CG4, CG6

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
CE1, CE4, CE15, CE16, CE17

OBJETIVOS (EXPRESADOS COMO RESULTADOS DE APRENDIZAJE)

a. Conocer y saber expresar los beneficios de la práctica de actividad física adecuada sobre la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS), en todo tipo de población, incluidas poblaciones especiales;
b. saber diseñar un protocolo de evaluación de CVRS dirigido a alguna población previamente definida;
c. mostrar capacidad para profundizar en el conocimiento de la relación entre actividad física y CVRS, tanto en poblaciones normales como especiales;
d. conocer, valorar y saber expresar los posibles riesgos o perjuicios de la actividad física inadecuada sobre la CVRS;
e. saber diseñar y aplicar correctamente una sesión de actividad física dirigida a una población concreta;
f. mostrar conocimiento y capacidad para analizar las líneas de investigación y principales proyectos que estudian la relación entre actividad física y CVR.

TEMARIO DETALLADO DE LA ASIGNATURA

TEMARIO TEÓRICO:

Tema 1. Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud (CVRS)
Tema 2. Definición y modelos conceptuales de CVRS
Tema 3. Variables e instrumentos de medida de CVRS
Tema 4. Beneficios y riesgos/perjuicios de la actividad física sobre la CVRS
Tema 5. Efecto de la actividad física sobre la CVRS de poblaciones sana y especiales: sobrepeso-obesidad, hipertensión, diabetes, osteoporosis, asma, fibromialgia.
Tema 6. Recomendaciones de actividad física para población sana y poblaciones especiales.

TEMARIO PRÁCTICO:

- Diseño y aplicación de un modelo de evaluación de CVRS.
- Diseño y aplicación de una sesión de actividad física dirigida a una población concreta.
- Revisión bibliográfica efecto de la actividad física sobre la CVRS de alguna población sana y/o de algún grupo de población especial: sobrepeso-obesidad, hipertensión, diabetes, osteoporosis, asma o fibromialgia, así como recomendaciones de actividad física para dicho grupo de población.

BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL:

ACSM´s Guidelines for exercise testing and prescription. 9ª edición. 2014. Baltimore, MD, USA.

Bize R, Johnson JA, Plotnikoff R. Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: a systematic review. *Preventive Medicine*. 2007;45:401-415.

Bouchard, C.; Blair, S.N.; Haskell,W. (2007). *Physical activity and health*. Champaign, IL : Human Kinetics.

Richards J, Jiang X, Kelly P, Chau J, Bauman A, Ding D. Don't worry, be happy: cross-sectional associations between physical activity and happiness in 15 European countries. BMC Public Health [Internet]. 2015;15:1–8.

Vuillemin A, Boini S, Bertrais S, Tessier S, Oppert JM, Hercberg S, et al. Leisure time physical activity and health-related quality of life. *Preventive Medicine*. 2005 Aug;41(2):562-9.

Warbunton, D.E., Withney, N., Bredin, S.D. Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*. 2006;174(6):801-9.

World Health Organization. The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. Soc Sci Med 2005; 41(10):1403–1409

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

López, M. (2008). *El entrenamiento personal en el ámbito de la salud*. Instituto Andaluz del Deporte. Málaga.

Woolf-May,K. (2008). *Prescripción de ejercicio: fundamentos fisiológicos*. Elsevier Masson. Barcelona.

ENLACES RECOMENDADOS

http://sites.utoronto.ca/qol/qol_model.htm
http://www.cdc.gov/hrqol/
http://www.nihpromis.org/default#3
http://ec.europa.eu/public_opinion/flash/fl_366_en.pdf

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Primer cuatrimestre	Actividades presenciales							Actividades no presenciales			
	Temas	Sesiones teóricas (horas)	Sesiones prácticas (horas)	Exposiciones y seminarios (horas)	Visitas y excursiones (horas)	Exámenes	Otras actividades	Tutorías individuales (horas)	Tutorías colectivas (horas)	Trabajo individual del alumno (horas)	Otras actividades
Semana 1	1 , 2, 3	12.5								12	
Semana 2	4,5, 6	8.5	4					1		12	
Semana evaluación				5					2	18	
Total horas		21	4	5				1	2	42	

METODOLOGÍA DOCENTE

Mediante clase magistral participativa y descubrimiento guiado, empleando técnicas expositivas.
Mediante descubrimiento guiado, elaboración de modelos individuales y propuestas de evaluación de CVRS
Mediante el trabajo individual dirigido por el profesor se revisará la literatura actual realizando una breve revisión bibliográfica.
Exposiciones breves por parte de los alumnos.
Elaboración de propuestas prácticas en pequeños grupos aplicando sesiones de actividad física dirigidas a algún tipo de población previamente definida.

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

Presentación y Exposición oral para evaluar la revisión bibliográfica. Supondrá un 50% de la calificación final.

Informe individual de los resultados obtenidos en la toma de datos del Itinerario de Calidad de Vida (30%).

Diseño y aplicación práctica de una sesión de actividad física. Supondrá un 20% de la calificación final

INFORMACIÓN ADICIONAL