

Guía docente de la asignatura

Fecha de aprobación por la Comisión
Académica: 14/07/2022**Actividad Física en Niños y
Adolescentes. Promoción de la
Salud en Contexto Escolar
(M57/56/1/19)****Máster**

Máster Universitario en Investigación en Actividad Física y Deporte

MÓDULO

Itinerario A: Actividad Física y Calidad de Vida

RAMA

Ciencias Sociales y Jurídicas

**CENTRO RESPONSABLE
DEL TÍTULO**

Escuela Internacional de Posgrado

Semestre

Segundo

Créditos

3

Tipo

Optativa

**Tipo de
enseñanza**

Presencial

PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES

Tener cursado el módulo obligatorio “Bases generales de la investigación”

BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (Según memoria de verificación del Máster)

- Desarrollo óptimo de la salud ósea a través de la actividad física durante el crecimiento
- Relación de la actividad física y condición física con la salud cardiovascular
- Relación de la actividad física y condición física con la obesidad
- Baterías de evaluación de la condición física en preescolares, niños y adolescentes
- Métodos de evaluación de la actividad física.
- Introducción a la realización de revisiones sistemáticas y meta-análisis.
- Estado actual de la actividad física y condición física en jóvenes españoles y europeos.
- Instrumentos de evaluación y análisis de resultados de actividad física y condición física.



- Propuestas de investigación futuras y necesidades de actuación en salud pública.

COMPETENCIAS

COMPETENCIAS BÁSICAS

- CB6 - Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación.
- CB7 - Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio.
- CB8 - Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios.
- CB9 - Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades.
- CB10 - Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.

COMPETENCIAS GENERALES

- CG01 - Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos (conceptos, principios, teorías) y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio, de una manera autónoma o autodirigida y formular con cierta originalidad hipótesis razonables.
- CG02 - Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y emitir juicios en función de criterios, de normas externas o de reflexiones personales, demostrando una comprensión sistemática de un campo de estudio y el dominio de las habilidades y métodos de investigación relacionados con dicho campo.
- CG03 - Que los estudiantes sepan elaborar adecuadamente y con cierta originalidad aportaciones científicas cumpliendo los requisitos actuales de comunicación en este ámbito, contribuyendo a través de una investigación original que amplíe las fronteras del conocimiento mediante publicaciones referenciadas a nivel nacional o internacional.
- CG05 - Fomentar y transferir, en contextos académicos y profesionales, el conocimiento científico y el avance tecnológico a la sociedad.
- CG06 - Trabajar eficazmente en equipo, de forma organizada y planificada, demostrando motivación por la calidad y tener creatividad.
- CG08 - Capacidad de integrar conocimientos y de formular inferencias a partir de información incompleta.
- CG09 - Fomentar el aprendizaje reflexivo crítico y autocrítico.
- CG10 - Desarrollar la capacidad de innovación y originalidad en la investigación.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- CE01 - Aplicar el conocimiento científico y metodológico a la investigación en la actividad



física relacionada con la salud, calidad de vida o rendimiento deportivo.

- CE05 - Manejar instrumental científico propio del campo de estudio.
- CE13 - Aplicar protocolos, para la medición de determinadas variables fisiológicas, relacionadas con la actividad física y el deporte.
- CE15 - Diseñar programas de promoción de actividad física orientados a la salud, basados en criterios de evidencia científica.
- CE16 - Ser capaz de valorar la calidad y aplicabilidad de los estudios relacionados con la promoción de la actividad física saludable.
- CE21 - Aplicar los conocimientos adquiridos al diseño, ejecución y defensa de un proyecto de investigación dentro de alguna de las líneas ofertadas en el Master.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Objetivos)

1. Familiarizarse con los conceptos de condición física y actividad física y en su relación con la salud en base a las últimas investigaciones.
2. Conocer los instrumentos de medida de la actividad física y las baterías de test para evaluar la condición física en jóvenes.
3. Analizar e interpretar resultados de actividad física y condición física.
4. Debatir las posibilidades futuras de investigación en relación a la actividad física y condición física de los jóvenes.

PROGRAMA DE CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

TEÓRICO

Tema 1. Estado actual de la investigación en condición física y actividad física en jóvenes

Tema 2. Instrumentos de medidas de actividad física (objetivo y subjetiva) y baterías de tests de condición física en jóvenes: definición, tipos y características

Tema 3. La actividad física en la prevención de enfermedades óseas: características, tipo e intensidad.

Tema 4. Líneas futuras de investigación en relación a la actividad física y condición física de los jóvenes y de

actuación en salud pública

PRÁCTICO

- Conocer el proceso global de tomar datos, analizarlos estadísticamente e interpretar resultados en base
- a un objetivo planteado, utilizando bases de datos de proyectos reales
- Elaboración de un informe y/o abstract (introducción, objetivo, metodología y resultados preliminares)
- utilizando datos reales (trabajo común del itinerario de salud y calidad de vida)



- Diseño en grupos y puesta en práctica de una sesión de educación física para favorecer el desarrollo óseo de una población concreta.

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL

Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report
2018. <https://health.gov/our-work/physical-activity/current-guidelines/scientific-report> WHO
guidelines on Physical Activity and Sedentary Behavior 2020.

Bouchard C, Blair SN, Haskell W (2012). Physical Activity and Health (Edición 2ª). Champaign, IL: Human Kinetics.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Ruiz JR, Castro-Piñero J, Artero EG, Ortega FB, Sjöström M, Suni J, Castillo MJ. Predictive Validity of Health-Related Fitness in Youth: A Systematic Review. Br J Sports Med. 2009 Dec; 43(12): 909-23.

Ortega FB, Artero EG, Ruiz JR, España-Romero V, Jiménez-Pavón D, Vicente-Rodríguez G, Moreno LA, Manios Y, Béghin L, Ottevaere C, Ciarapica D, Sarri K, Dietrich S, Blair SN, Kersting M, Molnar D, González-Gross M, Gutiérrez A, Sjöström M, Castillo MJ; on behalf of the HELENA study. Physical fitness levels among european adolescents: The helena study. Br. J. Sports Med. 2011;45:20-29.

Ortega FB, Cadenas-Sánchez C, Sánchez-Delgado G, Mora-González J, Martínez-Téllez B, Artero EG, Castro-Piñero J, Labayen I, Chillón P, Löf M, Ruiz JR. Systematic review and proposal of a field-based physical fitness-test battery in preschool children: The PREFIT battery. Sports medicine (Auckland, N.Z.). 2015;45:533-555

Vlachopoulos D, Barker AR, Ubago-Guisado E, Williams CA, Gracia-Marco L. A 9-Month Jumping Intervention to Improve Bone Geometry in Adolescent Male Athletes. Med Sci Sports Exerc. 2018 Dec;50(12):2544-2554

ENLACES RECOMENDADOS

Estudio Helena. <http://www.helenastudy.com/>

Proyecto ALPHA. www.thealphaproject.net

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

METODOLOGÍA DOCENTE

- MD01 Clases magistrales



- MD12 Aprendizaje basado en problemas
- MD13 Resolución de problemas

EVALUACIÓN (instrumentos de evaluación, criterios de evaluación y porcentaje sobre la calificación final)

EVALUACIÓN ORDINARIA

- Trabajo de elaboración de un set de resultados partiendo de una base de datos (50%). Este trabajo se desarrollará durante el periodo presencial y será entregado al finalizar la sesión programada para ello.

- Diseño y entrega de sesión práctica de educación física por grupos (20%)

Este trabajo se entregará en fecha a negociar con el alumnado tras finalizar la parte presencial del itinerario.

- Asistencia y participación activa en clase (30%)

EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

- Descripción: se realiza un único examen mediante el cual se evaluarán todos los conocimientos alcanzados en la asignatura, tanto teóricos como prácticos. Se llevará a cabo de forma presencial o mediante Meet.
- Criterios de evaluación: alcanzar un mínimo de 5 puntos

Porcentaje sobre calificación final: 100%

EVALUACIÓN ÚNICA FINAL

- Instrumento: se realiza un único examen mediante el cual se evaluarán todos los conocimientos alcanzados en la asignatura, tanto teóricos como prácticos. Se llevará a cabo de forma presencial o mediante Meet.
- Criterios de evaluación: alcanzar un mínimo de 5 puntos

Porcentaje sobre calificación final: 100%

