

Guía docente de la asignatura

Fecha de aprobación por la Comisión
Académica: 27/06/2022**Fundamentos Básicos para la
Utilización del Ejercicio Físico en
Ciencias de la Salud (M61/56/1/3)****Máster**

Máster Universitario en Cuidados de Salud para la Promoción de la Autonomía de las Personas y la Atención a los Procesos del Fin de Vida

MÓDULO

Módulo IV: Seminarios

RAMA

Ciencias de la Salud

**CENTRO RESPONSABLE
DEL TÍTULO**

Escuela Internacional de Posgrado

Semestre

Segundo

Créditos

2

Tipo

Optativa

**Tipo de
enseñanza**

Presencial

PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES

Es recomendable tener conocimientos básicos relacionados directamente con la asignatura, adquiridos durante la formación de Grado y/o Máster que permitan al alumno una mejor comprensión de los contenidos incluidos en la misma.

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

Beneficios de la actividad física. Efectos del ejercicio físico sobre el organismo. Evaluación de la actividad física-condición física. Guías y recomendaciones de actividad física. Ejercicio físico y discapacidad, enfermedades metabólicas, cardiovasculares, etc.

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 - Gestionar y transformar contextos de trabajo o estudio complejos, imprevisibles y que requieren nuevos planteamientos estratégicos.
- CG02 - Asumir responsabilidades en lo que respecta al desarrollo de conocimientos y/o prácticas profesionales y a la revisión del rendimiento estratégico de equipos.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- CE16 - Conocer el potencial terapéutico de la actividad física en la prevención de situaciones de discapacidad y dependencia y en el mantenimiento de la funcionalidad y autonomía personal especialmente en personas mayores.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES

- CT01 - Mostrar interés por la calidad y la excelencia en la realización de diferentes tareas.
- CT02 - Comprender y defender la importancia que la diversidad de culturas y costumbres tienen en la investigación o práctica profesional
- CT03 - Tener un compromiso ético y social en la aplicación de los conocimientos adquiridos.
- CT04 - Ser capaz de trabajar en equipos interdisciplinarios para alcanzar objetivos comunes desde campos expertos diferenciados.
- CT05 - Incorporar los principios del Diseño Universal en el desempeño de su profesión

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Objetivos)

- Concienciar a los profesionales en Ciencias de la Salud y áreas afines de la naturaleza interdisciplinar de sus profesiones, para que su labor se conecte y se coordine con la de otros profesionales, (profesionales de la actividad física y el deporte, psicólogos, sociólogos, personal sanitario, etc.) promoviendo el cuidado de la salud de forma multidisciplinar y efectiva.
- Potenciar el papel del ejercicio físico como un medio necesario e integrado dentro de los programas de cuidados de salud, en el ámbito de la prevención y la promoción para el bienestar y mejora de la calidad de vida de la población a cualquier edad y situación de dependencia o



discapacidad.

- Interpretar las relaciones existentes entre salud, actividad física y condición física, así como conocer los factores que los determinan y la repercusión a modo de beneficios sobre el estado de salud.
- Conocer y comprender las principales guías y recomendaciones básicas sobre ejercicio para diferentes grupos de edad y situaciones específicas de dependencia, discapacidad, enfermedades metabólicas, cardiovasculares, etc.
- Desarrollar capacidades básicas para evaluar de forma sencilla niveles de actividad física y condición física, y así poder identificar adecuadamente las recomendaciones de ejercicio físico orientado hacia la mejora de la salud.
- Ejercer de referentes como agentes promotores de salud a la hora de recomendar y aconsejar la práctica de ejercicio físico, identificando las oportunidades de ser físicamente activo.

PROGRAMA DE CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

TEÓRICO

- Tema 1. Introducción, conceptos y aclaraciones terminológicas desde la perspectiva científica: Actividad Física, Inactividad Física, Sedentarismo, Ejercicio Físico, Condición Física, etc.
- Tema 2. Beneficios de la Actividad Física. Mejora de la Condición Física y adaptaciones del organismo.
- Tema 3. Evaluación de la Condición Física relacionada con la Salud. Componentes musculoesquelético, cardiorrespiratorio, motor (coordinación y equilibrio) y morfológico (composición corporal).
- Tema 4. Niveles de prevalencia de Actividad Física y Sedentarismo y sus repercusiones sobre la Salud. Estudios poblacionales y factores que influyen el estado de salud y calidad de vida.
- Tema 5. Guías y recomendaciones de Actividad Física. Oportunidades y barreras para ser físicamente activo.
- Tema 6. Actividad Física en poblaciones especiales. Discapacidad, enfermedades metabólicas, cardiovasculares, etc.

PRÁCTICO

- Práctica 1. Evaluación de la Actividad Física.
- Práctica 2. Evaluación de la Condición Física.
- Práctica 3. Elaboración e interpretación de informes.

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL



Con el fin de mantener actualizados los contenidos y dada la evolución continua del conocimiento, la información procederá esencialmente de fuentes primarias para lo cual se deberá acceder con frecuencia tanto a las bases de datos científicas como Web of Science, Scopus o Pubmed, como a páginas web de instituciones vinculadas al ámbito de la actividad física y la salud, como las mostradas en el apartado de enlaces recomendados.

- American College of Sports Medicine. (2011). ACSM's Complete Guide to Fitness & Health. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bouchard, C.; Blair, S.N.; Haskell, W. (2007). Physical activity and health. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cadenas-Sánchez C, Martínez-Téllez B, Sánchez-Delgado G, Mora-González J, Castro-Piñero J, Löf M, Ruiz JR, Ortega FB. (2016). Assessing physical fitness in preschool children: Feasibility, reliability and practical recommendations for the PREFIT battery. *J Sci Med Sport*;19(11):910-915.
- Carroll D, Courtney-Long E, Stevens A, Sloan M, Lullo C, Visser S, Fox M, Armour B, Campbell V, Brown D, and Dorn, J. (2014). Disability and Physical Activity – United States, 2009–2012. *MMWR*.
- Carson V, Hunter S, Kuzik N, Gray CE, Poitras VJ, Chaput JP, Saunders TJ, Katzmarzyk PT, Okely AD, Connor Gorber S, Kho ME, Sampson M, Lee H, Tremblay MS. (2016). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update. *Appl Physiol Nutr Metab*;41(6 Suppl 3):S240-65.
- Castellano JM, Bueno H, Fuster V. (2015). The cardiovascular polypill: clinical data and ongoing studies. *Int J Cardiol*; 201 Suppl 1:S8-14.
- Després JP. (2016). Physical Activity, Sedentary Behaviours, and Cardiovascular Health: When Will Cardiorespiratory Fitness Become a Vital Sign? *Can J Cardiol*;32(4):505-13
- Fiuza-Luces C, Garatachea N, Berger NA, Lucia A. (2013). Exercise is the real polypill. *Physiology (Bethesda)*;28(5):330-58.
- Heyward, V. H., Wagner, D. R. (2004). Applied body composition assessment. Champaign, IL: Human Kinetics.
- LaMonte MJ, Blair SN, Church TS. Physical activity and diabetes prevention. *J Appl Physiol* (1985).2005 Sep;99(3):1205-13. Review.
- Lobelo F, Duperly J, Frank E. (2009). Physical activity habits of doctors and medical students influence their counselling practices. *Br J Sports Med*; 43:89-92.
- Martín-Matillas M, Ortega FB, Chillón P, Pérez IJ, Ruiz JR, Castillo R, Gómez-Martínez S, Moreno LA, Delgado-Fernández M, Tercedor P; AVENA Study. (2011). Physical activity among Spanish adolescents: relationship with their relatives' physical activity - the AVENA study. *J Sports Sci*; 29(4):329-36.
- Martín-Matillas M, Ortega FB, Ruiz JR, Martínez-Gómez D, Vicente-Rodríguez G, Marcos A, Béghin L, Kafatos A, González-Gross M, Zaccaria M, Molnár D, De Henauw S, Sjöström M, Moreno LA, Castillo MJ; Helena Study Group.(2012). Active relatives and health-related physical fitness in European adolescents: the HELENA Study. *J Sports Sci*;30(13):1329-35.
- Muñoz J, Delgado-Fernández M. (coord.). Carbonell-Baeza A, Aparicio VA, Ruiz JR, Ortega FB, Delgado-Fernández M. (2010). Guía de recomendaciones para la promoción de actividad física. Consejería de Salud, Junta de Andalucía.
- Ortega FB, Lee DC, Katzmarzyk P, Ruiz JR, Sui X, Church TS, Blair SN. (2013). The intriguing metabolically healthy but obese phenotype: cardiovascular prognosis and role of fitness. *Eur Heart J*;34:389-97.
- Ortega FB, Lavie CL, Blair SN. (2016). Obesity and Cardiovascular Disease. *Circulation Research*;118(11):1752-70
- Pescatello, L. S., Arena, R., Riebe, D., Thompson, P.D., & American College of Sports Medicine. (2014). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins Health.
- Rimmer JH, Riley B, Wang E, Rauworth A, Jurkowski J. (2004). Physical activity



participation among persons with disabilities: barriers and facilitators. *Am J Prev Med*;26:419–25.

- Rikli R. E.; Jones C. J. (2013) Senior Fitness Test Manual–2nd Edition. Human Kinetics. 2da.
- Ruiz JR, Castro–Piñero J, España–Romero V, Artero EG, Ortega FB, Cuenca MM, Jimenez–Pavón D, Chillón P, Girela–Rejón MJ, Mora J, Gutiérrez A, Suni J, Sjöström M, Castillo MJ. (2011). Field–based fitness assessment in young people: the ALPHA health–related fitness test battery for children and adolescents. *Br J Sports Med*;45(6):518–24.
- Ruiz JR, Huybrechts I, Cuenca–García M, Artero EG, Labayen I, Meirhaeghe A, Vicente–Rodríguez G, Polito A, Manios Y, González–Gross M, Marcos A, Widhalm K, Molnar D, Kafatos A, Sjöström M, Moreno LA, Castillo MJ, Ortega FB; on behalf of the HELENA study group. (2015) Cardiorespiratory fitness and ideal cardiovascular health in European adolescents. *Heart*.15;101(10):766–73.
- Sallis R, Franklin B, Joy L, Ross R, Sabgir D, Stone J. (2015). Strategies for promoting physical activity in clinical practice. *Prog Cardiovasc Dis*; 57(4):375–86.
- Same RV, Feldman DI, Shah N, Martin SS, Al Rifai M, Blaha MJ, Graham G, Ahmed HM.(2016). Relationship Between Sedentary Behavior and Cardiovascular Risk. *Curr Cardiol Rep*;18(1):6.
- U.S. Department of Health and Human Services (2018). Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- Varghese T, Schultz WM, McCue AA, Lambert CT, Sandesara PB, Eapen DJ, Gordon NF, Franklin BA, Sperling LS. (2016). Physical activity in the prevention of coronary heart disease: implications for the clinician. *Heart*.15;102(12):904–9.
- Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*.14;174(6):801–9.Review.
- Ward,D.S.; Saunders,R.P.; Pate,R.R. (2007). Physical activity interventions in children and adolescents. Champaign, IL : Human Kinetics
- World Health Organization (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

ENLACES RECOMENDADOS

- American College of Sport Medicine (ACSM): <http://www.acsm.org/>
- National Institutes of Health (USA): <http://health.nih.gov/>
- American Heart Association: <http://www.heart.org/HEARTORG/>
- American Medical Association: <http://www.ama-assn.org/ama>
- Centers for Disease Control and Prevention (USA): <https://www.cdc.gov/>
- The ALPHA Study: Assessing Levels of PHysical Activity and fitness at population level. <https://sites.google.com/site/alphaprojectphysicalactivity/>

METODOLOGÍA DOCENTE



- MD01 Lección magistral/expositiva
- MD05 Seminarios
- MD07 Análisis de fuentes y documentos
- MD09 Realización de trabajos individuales

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

EVALUACIÓN ORDINARIA

El artículo 17 de la Normativa de Evaluación y Calificación de los Estudiantes de la Universidad de Granada establece que la convocatoria ordinaria estará basada preferentemente en la evaluación continua del estudiante, excepto para quienes se les haya reconocido el derecho a la evaluación única final.

La calificación global corresponderá a la puntuación ponderada de los diferentes aspectos y actividades que integran el sistema de evaluación.

- Pruebas, ejercicios y problemas, resueltos en clase o individualmente a lo largo del curso: 20%
- Aportaciones del alumno en sesiones de discusión y actitud del alumno en las diferentes actividades desarrolladas (Asistencia a clases teóricas y prácticas): 10%
- Valoración final de trabajos, proyectos, etc. (individual o en grupo): 70 %

EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

El artículo 19 de la Normativa de Evaluación y Calificación de los Estudiantes de la Universidad de Granada establece que los estudiantes que no hayan superado la asignatura en la convocatoria ordinaria dispondrán de una convocatoria extraordinaria. A ella podrán concurrir todos los estudiantes, con independencia de haber seguido o no un proceso de evaluación continua. De esta forma, el estudiante que no haya realizado la evaluación continua tendrá la posibilidad de obtener el 100% de la calificación mediante la realización de una prueba y/o trabajo.

Se realizará en un solo acto académico que consistirá en:

- Presentación y Defensa de trabajos en relación con el programa teórico, acordados previamente con el profesor.

El valor de la nota final se corresponderá con:

- Elaboración de trabajos relacionados con el programa de la materia: 70%
- Exposición y defensa de trabajos: 30%

EVALUACIÓN ÚNICA FINAL

El artículo 8 de la Normativa de Evaluación y Calificación de los Estudiantes de la Universidad de Granada establece que podrán acogerse a la evaluación única final, el estudiante que no pueda cumplir con el método de evaluación continua por causas justificadas.

Para acogerse a la evaluación única final, el estudiante, en las dos primeras semanas de



impartición de la asignatura o en las dos semanas siguientes a su matriculación si ésta se ha producido con posterioridad al inicio de las clases, lo solicitará, a través del procedimiento electrónico, a la Coordinación del Máster, quien dará traslado al profesorado correspondiente, alegando y acreditando las razones que le asisten para no poder seguir el sistema de evaluación continua.

La evaluación en tal caso consistirá en:

- Presentación y Defensa de trabajos en relación con el programa teórico, acordados previamente con el profesor.

El valor de la nota final se corresponderá con:

- Elaboración de trabajos relacionados con el programa de la materia: 70%
- Exposición y defensa de trabajos: 30%

INFORMACIÓN ADICIONAL

Para cualquier otra situación relacionada con la evaluación y la calificación de los estudiantes, se seguirá normativa de evaluación y calificación de los estudiantes de la Universidad de Granada, aprobada el 20 de mayo de 2013 por el Consejo de Gobierno de la Universidad de Granada y modificada por los Acuerdos del Consejo de Gobierno en sesión de 26 de octubre de 2016, BOUGR núm. 112, de 9 de noviembre de 2016.

El sistema de calificaciones finales se expresará numéricamente, de acuerdo a lo dispuesto en el art. 5 del Real Decreto 1125/2003, de 5 de septiembre (BOE 18 de septiembre), por el que se establece el Sistema Europeo de Créditos y el Sistema de Calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y su validez en todo el territorio nacional. La calificación global corresponderá a la puntuación ponderada de los diferentes aspectos y actividades que integran el sistema de evaluación

