Guía docente de la asignatura

Actividad Física y Calidad de Vida (M57/56/1/16)

Fecha de aprobación por la Comisión Académica: 27/06/2025

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

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

1. Definición y modelos conceptuales de calidad de vida relacionada con la salud (CVRS).
2. Variables e instrumentos de medida de CVRS
3. Actividad física y su efecto sobre la calidad de vida relacionada con la CVRS en diferentes etapas evolutivas.
4. Posibles riesgos o perjuicios de la práctica de actividad física sobre la CVRS.
5. Incidencia de la actividad física sobre la CVRS de poblaciones especiales.
6. Líneas de investigación y principales proyectos que estudian la relación entre actividad física y CVRS.

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

Firma (1): Universidad de Granada
CIF: Q1818002F

Firmado electrónicamente según arts. 15, 17 y 41.1 del Reglamento de Adm. Electrónica de la Universidad de Granada (BOJA nº 85 de 6 de mayo de 2021)
Este documento firmado digitalmente puede verificarse en https://sede.ugr.es/verifirma/
Código seguro de verificación (CSV): 4106EA5779109FCD2047CE6BCC682F8B
06/05/2026 - 10:38
Pág. 1 de 7

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.

COMPETENCIAS

COMPETENCIAS BÁSICAS

Firma (1): Universidad de Granada
CIF: Q1818002F

Firmado electrónicamente según arts. 15, 17 y 41.1 del Reglamento de Adm. Electrónica de la Universidad de Granada (BOJA nº 85 de 6 de mayo de 2021)
Este documento firmado digitalmente puede verificarse en https://sede.ugr.es/verifirma/ 06/05/2026 - 10:38
Código seguro de verificación (CSV): 4106EA5779109FCD2047CE6BCC682F8B Pág. 2 de 7

- 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

Firma (1): Universidad de Granada
CIF: Q1818002F

Firmado electrónicamente según arts. 15, 17 y 41.1 del Reglamento de Adm. Electrónica de la Universidad de Granada (BOJA nº 85 de 6 de mayo de 2021)
Este documento firmado digitalmente puede verificarse en https://sede.ugr.es/verifirma/
Código seguro de verificación (CSV): 4106EA5779109FCD2047CE6BCC682F8B
06/05/2026 - 10:38
Pág. 3 de 7

de investigación dentro de alguna de las líneas ofertadas en el Master.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Objetivos)

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

PROGRAMA DE CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

TEÓRICO

TEMARIO TEÓRICO:

Tema 1. Definición y modelos conceptuales de calidad de vida relacionada con la salud (CVRS)

Tema 2. Variables e instrumentos de medida de CVRS

Tema 3. CVRS como outcome: Actividad física, ejercicio físico y su influencia en indicadores de CVRS

Tema 4. CVRS como predictor: indicadores de CVRS como predictores de salud futura.

PRÁCTICO

TEMARIO PRÁCTICO:

- Aplicación de modelos de evaluación de CVRS.

- Mini-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.

Firma (1): Universidad de Granada
CIF: Q1818002F

Firmado electrónicamente según arts. 15, 17 y 41.1 del Reglamento de Adm. Electrónica de la Universidad de Granada (BOJA nº 85 de 6 de mayo de 2021)
Este documento firmado digitalmente puede verificarse en https://sede.ugr.es/verifirma/ 06/05/2026 - 10:38
Código seguro de verificación (CSV): 4106EA5779109FCD2047CE6BCC682F8B Pág. 4 de 7

- Desarrollo de habilidades prácticas en la búsqueda y gestión de referencias bibliográficas. - Lectura crítica de la información científica.

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL

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
- Karimi M, Brazier J. Health, Health-Related Quality of Life, and Quality of Life: What is the Difference? Pharmacoeconomics. 2016 Jul;34(7):645-9. doi: 10.1007/s40273-016-0389-9. PMID: 26892973.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

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

Firma (1): Universidad de Granada
CIF: Q1818002F

Firmado electrónicamente según arts. 15, 17 y 41.1 del Reglamento de Adm. Electrónica de la Universidad de Granada (BOJA nº 85 de 6 de mayo de 2021)
Este documento firmado digitalmente puede verificarse en https://sede.ugr.es/verifirma/ 06/05/2026 - 10:38
Código seguro de verificación (CSV): 4106EA5779109FCD2047CE6BCC682F8B Pág. 5 de 7

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

CONVOCATORIA ORDINARIA

El artículo 18 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.

- Documento escrito sobre una mini revisión relacionada con la actividad física, la CVRS y la salud (30%)
- Defensa oral del trabajo realizado de mini-revisión (50%)
- Asistencia y participación activa en clase (20%)

Nota: Los porcentajes y contenidos de evaluación se concretarán y consensuarán con el alumnado al inicio de la asignatura.

EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

CONVOCATORIA 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 una única prueba o trabajo final, a acordar entre el profesorado y alumnado, mediante el cual se evaluarán todos los conocimientos alcanzados en la asignatura, tanto teóricos como prácticos. Se puntuará sobre un 100% de la calificación, y será requisito para superar la asignatura obtener mínimo un 5 en una escala de 0-10.

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

Firma (1): Universidad de Granada
CIF: Q1818002F

Firmado electrónicamente según arts. 15, 17 y 41.1 del Reglamento de Adm. Electrónica de la Universidad de Granada (BOJA nº 85 de 6 de mayo de 2021)
Este documento firmado digitalmente puede verificarse en https://sede.ugr.es/verifirma/ 06/05/2026 - 10:38
Código seguro de verificación (CSV): 4106EA5779109FCD2047CE6BCC682F8B Pág. 6 de 7

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 o por causa sobrevenidas. 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, tal y como se ha descrito en el apartado anterior:

Se realizará una única prueba o trabajo final, a acordar entre el profesorado y alumnado, mediante el cual se evaluarán todos los conocimientos alcanzados en la asignatura, tanto teóricos como prácticos. Se puntuará sobre un 100% de la calificación, y será requisito para superar la asignatura obtener mínimo un 5 en una escala de 0-10.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Información de interés para estudiantado con discapacidad y/o Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE): Gestión de servicios y apoyos (https://ve.ugr.es/servicios/atencion-social/estudiantes-con-discapacidad).

Firma (1): Universidad de Granada
CIF: Q1818002F

Firmado electrónicamente según arts. 15, 17 y 41.1 del Reglamento de Adm. Electrónica de la Universidad de Granada (BOJA nº 85 de 6 de mayo de 2021)
Este documento firmado digitalmente puede verificarse en https://sede.ugr.es/verifirma/
Código seguro de verificación (CSV): 4106EA5779109FCD2047CE6BCC682F8B
06/05/2026 - 10:38
Pág. 7 de 7