Guía docente de la asignatura

Fundamentos Básicos para la Utilización del Ejercicio Físico en la Discapacidad y la Dependencia (M61/56/1/41)

Fecha de aprobación por la Comisión Académica: 24/06/2025

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.

- En el caso de utilizar herramientas de IA para el desarrollo de la asignatura, el estudiante debe adoptar un uso ético y responsable de las mismas. Se deben seguir las recomendaciones contenidas en el documento de "Recomendaciones para el uso de la inteligencia artificial en la UGR" publicado en esta ubicación: https://ceprud.ugr.es/formacion-tic/inteligencia-artificial/recomendaciones-ia#contenidoo

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.

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 - 10:40
Código seguro de verificación (CSV): C7516DB68C0B3C05AE0C46ABFE54F3D1 Pág. 1 de 6

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

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.

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, psicología, sociología, 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

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 - 10:40
Código seguro de verificación (CSV): C7516DB68C0B3C05AE0C46ABFE54F3D1 Pág. 2 de 6

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, el

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 - 10:40
Código seguro de verificación (CSV): C7516DB68C0B3C05AE0C46ABFE54F3D1 Pág. 3 de 6

ejercicio físico y la salud, como las mostradas en el apartado de enlaces recomendados.

American College of Sports Medicine. (2017). ACSM's Complete Guide to Fitness & Health 2nd Edition. Champaing, IL: Human Kinetics.

American College of Sports Medicine. (2025). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription 12th Edition. Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott Connect.
Asún Dieste, S. (2017). Actividad física y deporte adaptado a personas con discapacidad /.Prensas de la Universidad de Zaragoza
Bouchard, C.; Blair,S.N.; Haskell,W. (2012). Physical activity and health 2nd Edition. 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.
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
Heyward, V. H., Wagner, D. R. (2004). Applied body composition assessment. Champaign, IL: Human Kinetics.
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, Lavie CL, Blair SN. (2016). Obesity and Cardiovascular Disease. Circulation Research;118(11):1752-70
Rikli R. E.; Jones C. J. (2013) Senior Fitness Test Manual-2nd Edition. Human Kinetics.
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.
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.
Sañudo Corrales, B., Martínez de Haro, V., & Muñoa Blas, J. (2012). Actividad física en poblaciones especiales : salud y calidad de vida. Wanceulen
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.
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

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 - 10:40
Código seguro de verificación (CSV): C7516DB68C0B3C05AE0C46ABFE54F3D1 Pág. 4 de 6

- 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/
- ActiveHip+ | Activating older people after a hip fracture https://www.activehipplus.com/

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:

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): C7516DB68C0B3C05AE0C46ABFE54F3D1
06/05/2026 - 10:40
Pág. 5 de 6

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 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/atencionsocial/estudiantes-con-discapacidad).

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): C7516DB68C0B3C05AE0C46ABFE54F3D1
06/05/2026 - 10:40
Pág. 6 de 6