GUÍA DOCENTE 2026-2027

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA:	Promoción y Programación del ejercicio físico para la salud
PLAN DE ESTUDIOS:	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
FACULTAD:	Facultad de Ciencias de la Salud
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:	Optativa
ECTS:	6
CURSO:	Cuarto
SEMESTRE:	Primero
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:	Castellano
PROFESORADO:	Daniel Peredo Alonso
DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:	daniel.peredo@uneatlantico.es

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

REQUISITOS PREVIOS:

No aplica

CONTENIDOS:

- Tema 1. Actividad física y calidad de vida.
  - 1.1. Origen de la actividad física y sedentarismo.
  - 1.2. Definiciones.
  - 1.4. Organismos.

- 1.5. Beneficios de la actividad física.
- 1.6. Recomendaciones generales según la edad.

- Tema 2. Evaluación de la salud y estratificación de riesgo.
  - 2.1. Por qué es necesario evaluar.
  - 2.2. Qué incluir en la evaluación inicial.
  - 2.3. Análisis del perfil de riesgo coronario.
  - 2.4. Evaluación de la aptitud física.

- Tema 3. Prescripción de ejercicio físico para la salud.
  - 3.1. Por qué es necesario prescribir.
  - 3.2. Definiciones.
  - 3.2. Prescripción de ejercicio en personas sanas. Principio FIIT-VP.
  - 3.3. Principios del entrenamiento enfocados a la salud.
  - 3.3. Recomendaciones generales para personas sanas ACSM.

- Tema 4. Prescripción de ejercicio físico en poblaciones especiales.
  - 4.1. Niños y adolescentes.
  - 4.2. Embarazo.
  - 4.3. Personas mayores.

- Tema 5. Papel terapéutico y preventivo de la actividad física en las enfermedades cardiovasculares.
  - 5.1. Enfermedad isquémica del corazón.
  - 5.2. Enfermedad cerebrovascular.
  - 5.3. Insuficiencia cardiaca.
  - 5.4. Hipertensión.

- 5.5. Otras enfermedades cardiovasculares.
- 5.6. Programación de ejercicio físico para personas con enfermedades cardiovasculares.

- Tema 6. Papel terapéutico y preventivo de la actividad física en enfermedades respiratorias.
  - 6.1. Asma.
  - 6.2. EPOC.
  - 6.3. Programación de ejercicio físico para personas con enfermedades respiratorias.

- Tema 7. Papel terapéutico y preventivo de la actividad física en enfermedades endocrinas y metabólicas.
  - 7.1. Sobrepeso y obesidad.
  - 7.2. Diabetes.
  - 7.3. Síndrome metabólico.

- Tema 8. Papel terapéutico y preventivo de la actividad física en enfermedades óseas.
  - 8.1. Osteoporosis.
  - 8.2. Prescripción de ejercicio físico para prevenir la osteoporosis.
  - 8.3. Prescripción de ejercicio físico para personas con osteoporosis.

- Tema 9. Papel preventivo y terapéutico de la actividad física en enfermedades reumáticas.
  - 9.1. Generalidades.
  - 9.2. Artritis reumatoide.
  - 9.3. Osteoartritis.
  - 9.4. Fibromialgia.

- 9.5. Prescripción de ejercicio físico para personas con enfermedades reumáticas.

- Tema 10. Papel preventivo y terapéutico de la actividad física y cáncer.
  - 10..1. Generalidades.
  - 10.2. Efectos secundarios de los tratamientos del cáncer.
  - 10.3. Los biomarcadores en el cáncer.
  - 10.4. Tipo de ejercicio y sus beneficios.
  - 10.5. Guías de ejercicio físico.

COMPETENCIAS

COMPETENCIAS GENERALES:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CG2 Saber comunicar de forma oral y escrita en la propia lengua y en una segunda extranjera con orden y claridad.
- CG6 Aplicar un razonamiento crítico y asumir y reflexionar sobre las críticas efectuadas hacia el propio ejercicio de la profesión.
- CG7 Adoptar responsabilidades sobre los diversos compromisos y obligaciones éticas consustanciales a la función profesional, considerando, especialmente, los principios democráticos en la relación con los demás.
- CG10 Perseguir estándares de calidad en la función profesional basados, principalmente, en un aprendizaje continuo e innovador.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CE3 - Identificar y aplicar los principios fisiológicos y biomecánicos a los diferentes campos de la actividad física y del deporte (educativo, entrenamiento, salud y recreación).
- CE8 - Aplicar los principios comportamentales y sociales a los diferentes campos de la actividad física y del deporte (educativo, entrenamiento, salud y recreación).
- CE20 - Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividad físicas inadecuadas.
- CE21 - Planificar, desarrollar, evaluar y controlar programas de prescripción de actividad física para la mejora de la salud y la calidad de vida en poblaciones con distintas características (edad, género, condición física, factores de riesgo físico y psico-social, problemas de salud).

- CE25 - Conocer y analizar los fundamentos, mecanismos y efectos de la actividad física como elemento generador de salud, calidad de vida y bienestar físico y psicosocial.
- CE26 - Promover y evaluar la formación de hábitos de vida saludables, perdurables y autónomos, de práctica de la actividad física y del deporte entre la población.
- CE35 - Interpretar resultados y controlar variables utilizando diferentes métodos y técnicas instrumentales de medición o estimación, tanto de laboratorio como de campo, y aplicarlas en sus distintos perfiles profesionales en diferentes grupos de población.

COMPETENCIAS PROPIAS DE LA ASIGNATURA:

Que los alumnos sean capaces de:

Conocer y analizar el estado de salud de la población, adquiriendo la capacidad de intervenir en proyectos de promoción, prevención y protección con un enfoque multidisciplinar, comunitario y de salud pública.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

En esta asignatura se espera que los alumnos alcancen los siguientes resultados de aprendizaje:

- Identificar y supervisar los beneficios de la actividad física para la salud y calidad de vida y diferenciar los problemas derivados de su insuficiencia en los diferentes tipos de población.
- Conocer los fundamentos, mecanismos y efectos de la actividad física para la salud, así como las bases generales y específicas de realización de programas de ejercicio.
- Analizar los fundamentos, mecanismos y efectos de la actividad física para la salud, la calidad de vida y el bienestar físico y psico-social, y utilizarla e interpretarla como elemento generador de salud y calidad de vida.
- Analizar diferentes sujetos y problemáticas para realizar su correspondiente prescripción
- Identificar y supervisar los beneficios de la actividad física para la salud y calidad de vida y diferenciar los problemas derivados de su insuficiencia en los diferentes tipos de población.
- Planificar, desarrollar, dirigir, evaluar y controlar programas de actividad física para la mejora de la salud y la calidad de vida en poblaciones con distintas características de edad, género, condición física, factores de riesgo físico y psico-social y con diferentes problemas de salud.
- Crear responsabilidad y desarrollar valores y actitudes para la práctica profesional que respeten los principios éticos en las relaciones interpersonales para la mejora de la calidad de vida

METODOLOGÍAS DOCENTES Y ACTIVIDADES FORMATIVAS

METODOLOGÍAS DOCENTES:

En esta asignatura se ponen en práctica diferentes metodologías docentes con el objetivo de que los alumnos puedan obtener los resultados de aprendizaje definidos anteriormente:

- Método expositivo
- Estudio y análisis de casos
- Resolución de ejercicios
- Aprendizaje cooperativo/trabajo en grupo
- Trabajo autónomo

ACTIVIDADES FORMATIVAS:

A partir de las metodologías docentes especificadas anteriormente, en esta asignatura, el alumno participará en las siguientes actividades formativas:

Actividades formativas		Horas
Actividades dirigidas	Clases expositivas	30
	Clases prácticas	22
	Seminarios y talleres	5
Actividades supervisadas	Supervisión de actividades	1
	Tutorías (individual / en grupo)	1
Actividades autónomas	Preparación de clases	25
	Estudio personal y lecturas	44
	Elaboración de trabajos	16
	Trabajo en campus virtual	3
Actividades de evaluación	Actividades de evaluación	3

El primer día de clase, la profesora proporcionará información más detallada al respecto.

En cumplimiento con las medidas institucionales de garantía de la calidad académica y trazabilidad de la autoría, se destinará un mínimo del 10 % de las horas lectivas de la asignatura a la realización, supervisión y seguimiento de trabajos, actividades prácticas u otras actividades evaluables que requieran evidencias del proceso de aprendizaje del estudiantado.

SISTEMA DE EVALUACIÓN

CONVOCATORIA ORDINARIA:

En la convocatoria ordinaria de esta asignatura se aplican los siguientes instrumentos de evaluación:

Actividades de evaluación		Ponderación
Evaluación continua	Evaluación continua	25%
	Proyecto de la asignatura	25%
Evaluación final	Prueba teórico práctica final	50%

La calificación del instrumento de la evaluación final (tanto de la convocatoria ordinaria como de la extraordinaria, según corresponda) **no podrá ser inferior, en ningún caso, a 4,0 puntos** (escala 0 a 10) para aprobar la asignatura y consecuentemente poder realizar el cálculo de porcentajes en la calificación final.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

La convocatoria extraordinaria tendrá lugar durante el mes de julio (consúltese el calendario académico fijado por la universidad). Esta consistirá en la realización de una prueba teórico práctica con un valor del 60 % de la nota final de la asignatura. El resto de la nota se complementará con la calificación obtenida en la evaluación continua de la convocatoria ordinaria.

RÉGIMEN DE USO DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN LAS ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Esta asignatura se rige por el Protocolo de Medidas para Garantizar la Calidad y la Integridad Académicas de UNEATLANTICO, en lo relativo al uso de herramientas de inteligencia artificial en actividades académicas y evaluativas.

Para cada actividad de evaluación, el régimen de uso de IA aplicable y el sistema de trazabilidad de autoría requerido se especificarán expresamente en el enunciado correspondiente a dicha actividad.

El incumplimiento de las condiciones establecidas en el enunciado de la actividad de evaluación dará lugar a la aplicación del régimen de sanciones previsto en el Reglamento Académico del Alumno.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Las siguientes referencias son de consulta obligatoria:

Bello González, B. (2018). *Promoción y prescripción de actividad física para la salud* Material didáctico propio de la institución.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

Las siguientes referencias no se consideran de consulta obligatoria, pero su lectura es muy recomendable para aquellos estudiantes que quieran profundizar en los temas que se abordan en la asignatura.

Barakat, C. (2006). *El ejercicio durante el embarazo*. Pearson Educación.

Bushman, B. (2017). *ACSM's complete Guide to Fitness & Health. 2ª ed.* Human Kinetics

Serra Grima, R., Bagur Calafat, C. (2004). *Prescripción de ejercicio físico para la salud.* Paidotribo.

Valbuena Ruiz, J. (2007). *La actividad física en personas mayores*. CCS.

WEBS DE REFERENCIA:

- https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/
- http://www.who.int/es/
- http://www.spanishexernet.com/