Universidad Europea del Atlántico

GUÍA DOCENTE 2025-2026

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA:	Promoción y prescripción de actividad física para la salud
PLAN DE ESTUDIOS:	Grado en Nutrición Humana y dietética
FACULTAD:	Facultad de ciencias de la salud
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:	Optativa
ECTS:	6
CURSO:	Cuarto
SEMESTRE:	Primero
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:	Español
PROFESORADO:	Dra. Susana Pulgar Muñoz
DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:	susana.pulgar@uneatlantico.es

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

REQUISITOS PREVIOS:
No aplica.
CONTENIDOS:
• Tema 1. Actividad física y calidad de vida 1.1. Definiciones 1.2. Organismos 1.3 Beneficios de la actividad física

1-4. 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 FITT-VP.

  3.3. Principios del entrenamiento enfocados a la salud.

  3.4. Recomendaciones generales para personas sanas ACSM.

- Tema 4. Prescripción de ejercicio físico en diferentes 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 cardíaca.

  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: - CG12 - Conocer los nutrientes, su función en el organismo, su biodisponibilidad, las necesidades y recomendaciones, y las bases del equilibrio energético y nutricional. - CG13 - Integrar y evaluar la relación entre la alimentación y la nutrición en estado de salud y en situaciones patológicas. - CG14 - Aplicar los conocimientos científicos de la fisiología, fisiopatología, la nutrición y alimentación a la planificación y consejo dietético en individuos y colectividades, a lo largo del ciclo vital, tanto sanos como enfermos. - CG15 - Diseñar y llevar a cabo protocolos de evaluación del estado nutricional, identificando los factores de riesgo nutricional.
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:
No aplica.

COMPETENCIAS PROPIAS DE LA ASIGNATURA:
- CO9: Participar en programas de promoción y prescripción de la actividad física para la Salud así como implementar estrategias de promoción y prescripción de la actividad física para la Salud dentro del ámbito de competencia del dietista-nutricionista.
RESULTADOS DE APRENDIZAJE:
En esta asignatura se espera que los alumnos alcancen los siguientes resultados de aprendizaje: - Participar en programas de promoción y prescripción de la actividad física para la Salud como parte fundamental de la prevención de distintas patologías en cualquiera de sus niveles. - Implementar estrategias de promoción y prescripción de la actividad física para la Salud dentro del ámbito de competencia del dietista-nutricionista.

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	20
	Clases prácticas	16
	Seminarios y talleres	14
Actividades supervisadas	Supervisión de actividades	6
	Tutorías (individual / en grupo)	6
Actividades autónomas	Preparación de clases	10
	Estudio personal y lecturas	30
	Elaboración de trabajos	30
	Trabajo en campus virtual	12
Actividades de evaluación	Actividades de evaluación	6

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

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	Entrega de Ejercicios/ Portafolios	10%
	Elaboración de Trabajos	20%
	Prueba parcial	10%
Evaluación final	Examen final teórico práctico	60%

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 Teórica/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.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Las siguientes referencias son de consulta obligatoria:

- Bello González, B. Promoción y prescripción de actividad física para la salud. Material didáctico propio de la institución; 2018.

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. El ejercicio durante el embarazo. Barcelona: Pearson Educación; 2006.
- Bushman, B. ACSM's complete Guide to Fitness & Health. 2ª ed. Champaign: Human Kinetics; 2017.

- Serra Grima, R., Bagur Calafat, C. Prescripción de ejercicio físico para la salud. Barcelona: Paidotribo; 2004.
- Valbuena Ruiz, J. La actividad física en personas mayores. Madrid: CCS; 2007.
- -Zelman, M., Raymon, J., Holdaway, P. y Dafnais, E. Fisiopatología. 8ª edición. Madrid: Pearson Educación; 2018.

WEBS DE REFERENCIA:

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

OTRAS FUENTES DE CONSULTA:

-