

GUÍA DOCENTE 2020-2021

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:	Castellano
PROFESORADO:	Dra. Mireia Peláez
DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:	mireia.pelaez@uneatlantico.es

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

REQUISITOS PREVIOS:
No aplica.
CONTENIDOS:
<p>Tema 1. Actividad física y calidad de vida</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1.1. Definiciones - 1.2. Organismos - 1.3 Beneficios de la actividad física - 1-4. Recomendaciones generales según la edad <p>Tema 2. Evaluación de la salud y estratificación de riesgo</p>

- 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 Definiciones
- 3.2. Principio FITT
- 3.3 Características y fases del programa. Partes de la sesión

Tema 4. Prescripción de ejercicio físico en diferentes etapas vitales

- 4.1 Niños
- 4.2. Adolescentes
- 4.3. Adulto mayor

Tema 5. Prescripción del ejercicio para mujeres gestantes

- 5.1. Cambios fisiológicos y anatómicos producidos por el embarazo
- 5.2. Influencia del ejercicio físico en la madre y el feto. Límites y precauciones
- 5.3. Resultados del embarazo y beneficios del ejercicio físico
- 5.4. Programación de ejercicio físico

Tema 6. Papel terapéutico y preventivo de la actividad física en las enfermedades cardiovasculares

- 6.1. Enfermedad isquémica del corazón
- 6.2. Enfermedad cerebrovascular
- 6.3. Insuficiencia cardíaca
- 6.4. Hipertensión
- 6.5. Otras enfermedades cardiovasculares
- 6.6. Programación de ejercicio físico para personas con enfermedades cardiovasculares

Tema 7. Papel terapéutico y preventivo de la actividad física en enfermedades respiratorias

- 7.1. Asma
- 7.2. EPOC
- 7.3. Fibrosis quística
- 7.4. Programación de ejercicio físico para personas con enfermedades respiratorias

Tema 8. Papel terapéutico y preventivo de la actividad física en enfermedades endocrinas y metabólicas

- 8.1. Sobrepeso y obesidad
- 8.2. Diabetes
- 8.3. Síndrome metabólico

Tema 9. Papel terapéutico y preventivo de la actividad física en enfermedades óseas

- 9.1. Osteoporosis
- 9.2. Prescripción de ejercicio físico para prevenir la osteoporosis
- 9.3. Prescripción de ejercicio físico para personas con osteoporosis

Tema 10. Papel preventivo y terapéutico de la actividad física en enfermedades reumáticas

- 10.1. Generalidades
- 10.2. Artritis reumatoide
- 10.3. Osteoartritis
- 10.4. Fibromialgia
- 10.5. Prescripción de ejercicio físico para personas con enfermedades reumáticas

Tema 11. Papel preventivo y terapéutico de la actividad física y cáncer

- 11.1. Generalidades
- 11.2. Efectos secundarios de los tratamientos del cáncer
- 11.3. Los biomarcadores en el cáncer
- 11.4. Tipo de ejercicio y sus beneficios
- 11.5. 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:

--

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 al 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 al 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	
Actividades dirigidas	Clases expositivas
	Clases prácticas
	Seminarios y talleres
Actividades supervisadas	Supervisión de actividades
	Tutorías (individual / en grupo)
Actividades autónomas	Preparación de clases
	Estudio personal y lecturas
	Elaboración de trabajos
	Trabajo en campus virtual

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	1 Entregas de Ejercicios/Portfolios	10%
	1 Prueba Parcial	10%
	1 Elaboración y Exposición de Trabajos	20%
Evaluación final	1 Prueba Teórico/Práctica	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. <i>Promoción y prescripción de actividad física para la salud</i> . 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. <i>El ejercicio durante el embarazo</i> . Barcelona: Pearson Educación; 2006.
- Bushman, B. <i>ACSM's complete Guide to Fitness & Health. 2ª ed.</i> Champaign: Human Kinetics; 2017.
- Serra Grima, R., Bagur Calafat, C. <i>Prescripción de ejercicio físico para la salud</i> . Barcelona: Paidotribo; 2004.
- Valbuena Ruiz, J. <i>La actividad física en personas mayores</i> . 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: