

**GUÍA DOCENTE**

2017/18

**Centro**

135 - Facultad de Educación y Deporte. Sección Ciencias de la Actividad Física

**Ciclo**

Indiferente

**Plan**

GDEPOR10 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

**Curso**

4º curso

**ASIGNATURA**

25803 - Actividad Física para la Salud de las Personas con Patologías

**Créditos ECTS :** 4,5

**DESCRIPCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ASIGNATURA**

Los estudios científicos han demostrado y confirman los beneficios que supone la práctica diaria de un estilo de vida activo. Así mismo, está plenamente demostrada la relación entre la falta de actividad física (sedentarismo o inactividad física) y la incidencia de enfermedades crónicas como las enfermedades cardiovasculares, respiratorias, metabólicas, osteoarticulares y las relacionadas con la psique. Por todo ello, la práctica de ejercicio físico diseñado por especialistas de la actividad física se hace necesario en la sociedad actual.

Los y las estudiantes aprenderán a conocer la base de las patologías que más comúnmente aparecen en la sociedad actual, y la relación que la actividad física tiene con ellas, tanto en la prevención como en la utilización de la misma como herramienta terapéutica. Se trata de conocer los riesgos y beneficios que la actividad física presenta ante algunas de las patologías más extendidas en la sociedad. Al mismo tiempo, se diseñarán y planificarán programas de ejercicio para población con patologías para mejorar o mantener la capacidad física y mental, según las características individuales.

**COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA**

**COMPETENCIAS DE LA ASIGNATURA:**

1. Conocer la etiología y características de las enfermedades cardiovasculares, respiratorias, del aparato locomotor, endocrinas y neuropsicológicas para conocer los efectos del ejercicio físico.

**RESULTADOS DE APRENDIZAJE 1-** El alumnado sabrá analizar los efectos y causas de las principales enfermedades de nuestra sociedad en el ser humano, así como los efectos y beneficios del ejercicio físico regular para promocionar el estilo de vida saludable en todos los grupos poblacionales.

2. Diseñar y planificar programas de ejercicio para población con patologías para mejorar o mantener la capacidad física y mental adecuándose a las características individuales.

**RESULTADOS DE APRENDIZAJE 2-** El alumnado sabrá diseñar y organizar una práctica de actividad física para la salud y el bienestar para que la población a destino comprenda la relación entre actividad física y salud y bienestar con el material adecuado para cada tipo de población.

3. Interpretar los factores de riesgo y ejercicios contraindicados en personas con patologías, para asegurar una práctica segura en función de cada patología.

**RESULTADOS DE APRENDIZAJE 3-** El alumnado sabrá analizar los riesgos para la salud que pueden derivarse de la práctica de actividades físicas y deportivas para evitar el riesgo de accidentes y sobreesfuerzos en los diferentes grupos poblacionales.

4. Conocer los efectos de ciertos fármacos en la práctica de la actividad física, para valorar las implicaciones en el diseño y monitorización del ejercicio, y así evitar el riesgo de eventos negativos.

**RESULTADOS DE APRENDIZAJE 4-** El alumnado conocerá los efectos de los principales fármacos en el momento de realizar una práctica físico-deportiva para evitar riesgos y saber cómo actuar en caso necesario.

**COMPETENCIAS TRANSVERSALES:**

G017: Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y del deporte en inglés (se trabaja).

G021: Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional en el ámbito de la salud. (se trabaja, evalúa y califica).

**RESULTADOS DE APRENDIZAJE COMPETENCIA TRANSVERSAL G021-** El alumnado sabrá diseñar, basándose en bibliografía científica, ejercicio físico para diferentes grupos poblacionales en el ámbito de la salud y del bienestar.

**CONTENIDOS TEORICO-PRACTICOS**

**1-PRESENTACIÓN:**

oFicha sanitaria genérica: descripción patología, causas, objetivos de la AF, precauciones, medicación y sus efectos, consejos generales.

oFicha técnica: diseño del acondicionamiento físico, ejercicios contraindicados.

**2- PATOLOGÍAS DEL APARATO CARDIOCIRCULATORIO.**

- Enfermedades vasculares: aterosclerosis, cardiopatía isquémica, enfermedades vasculares periféricas

- Hipertensión arterial

**3- PATOLOGÍAS DEL APARATO RESPIRATORIO:**

- Asma y Broncoespasmo reactivo al esfuerzo

- Neumopatías crónicas

#### 4- PATOLOGÍAS DEL APARATO LOCOMOTOR:

- Alteraciones estáticas del raquis: cervicalgias, dorsalgias, y lumbalgias
- Patología degenerativa de la columna vertebral: discopatías, artrosis
- Afecciones traumáticas y no traumáticas del miembro superior
- Afecciones traumáticas y no traumáticas del miembro inferior
- Enfermedades óseas generalizadas: Osteoporosis, Enfermedades reumáticas

#### 5- PATOLOGÍAS DEL SISTEMA ENDOCRINO:

- Obesidad y Síndrome metabólico
- Diabetes
- Dislipemias
- Hipotiroidismo / Hipertiroidismo

#### 6- APNEA DEL SUEÑO:

- Bases fisiopatológicas
- Riesgos y beneficios de la actividad física

#### 7- ONCOLOGÍA:

- Patología oncológica y Ejercicio Físico

#### 8- PATOLOGÍAS DEL SISTEMA NEURO-PSICOLÓGICO:

- Ansiedad
- Depresión
- Esclerosis múltiple y Alzheimer
- Trastornos de la conducta alimentaria
- Vigorexia y Adicción al ejercicio

#### 9- DISEÑO DEL EJERCICIO FÍSICO EN LAS PATOLOGÍAS-APLICACIÓN PRÁCTICA:

- Diseño individualizado: conocer el estado de salud-patología de un individuo, determinar los riesgos que presenta, generar programaciones de la actividad física que debe realizar.

### METODOLOGÍA

La asignatura se organiza de la siguiente manera:

- Profesor que impartirá la parte teórica en referencia a cada grupo de patologías de forma magistral facilitando la interacción con el alumnado para conseguir un feedback continuo.
- Profesor que presentará cómo diseñar el ejercicio físico para cada bloque de patologías impartidas anteriormente por el otro profesor. La modalidad docente de la parte de Diseño del Ejercicio Físico incluirá parte teórica y su aplicación a través de diseños de programas de ejercicio físico aplicados a estudios de caso reales. Se trabajará en grupos para el desarrollo de los programas de ejercicio físico. La entrega de estos trabajos es obligatoria para llevar una evaluación continua y final.
- La competencia transversal G021 se evaluará a través de las prácticas con ejercicios de casos.

### TIPOS DE DOCENCIA

Tipo de Docencia	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Horas de Docencia Presencial	35		10						
Horas de Actividad No Presencial del Alumno	52,5		15						

**Legenda:**

M: Magistral                      S: Seminario                      GA: P. de Aula                      GL: P. Laboratorio                      GO: P. Ordenador  
GCL: P. Clínicas                      TA: Taller                      TI: Taller Ind.                      GCA: P. de Campo

### SISTEMAS DE EVALUACIÓN

- Sistema de evaluación continua
- Sistema de evaluación final

### HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

- Prueba escrita a desarrollar 50%
- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) 15%
- Trabajos en equipo (resolución de problemas, diseño de proyectos) 20%
- Exposición de trabajos, lecturas... 15%

### CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

La evaluación se podrá realizar de dos modos, continua o final:

## EVALUACIÓN CONTINUA

La asignatura se dividirá en 2 partes: 50% de la nota parte teórica de patologías + 50% de la nota diseño del ejercicio físico en personas con patologías.

50% nota de la parte teórica de patologías se evaluará dividiendo el temario en 4 bloques:

- 1-Cardiovascular e hipertensión.
- 2-Enfermedades respiratorias + Apnea del sueño + Obesidad-Síndrome metabólico + Hipo-Hipertiroidismo.
- 3-Enfermedades osteoarticulares.
- 4-Enfermedades mentales + neurológicas + fibromialgia.

Tras cada bloque se realizará un control, que para considerarse superado deberá obtenerse un 4/10, y en el total de la media de las cuatro partes la nota deberá ser igual o superior a 5/10. Si en una parte no se obtiene el 4/10 indicado, pasaría al examen final global. Cada control constará de 5 preguntas cortas a desarrollar.

El alumno que se haya presentado a las cuatro partes y no haya aprobado con la media, pasaría a realizar el examen extraordinario, con el total de los cuatro bloques.

Al mismo tiempo, los alumnos que no se presenten al primer control pasarán directamente al examen final ordinario.

50% nota de la parte de diseño del ejercicio físico para personas con patologías se evaluará con diferentes tareas siempre en grupo:

- Cada grupo realizará un mínimo de 3 presentaciones orales en relación con lecturas especializadas que solicitará el profesor.
- Después de cada bloque temático se realizará una tarea relacionada con el diseño del ejercicio físico en la patología.
- Trabajo de estudio de caso en relación con una patología.
- Presentación en clase de forma práctica de ejercicios específicos relacionados con el diseño de la intensidad del ejercicio y ejecución física de algunos ejercicios.
- Asistencia a las clases del 85%.
- Será necesario haber presentado las tareas y la asistencia del 85% para evaluarse de forma continua. En caso contrario el estudiante irá a la evaluación final.
- El reparto de la nota se hará de la siguiente manera: 20% trabajo de estudio de caso, 15% presentaciones orales, y 15% tareas relacionadas con diseño del ejercicio físico.

Si algún estudiante no supera una de las dos partes irá a la convocatoria extraordinaria con sólo la parte no aprobada. Las notas parciales sólo se "guardan" en el mismo curso académico.

El alumnado deberá presentar por escrito al profesorado responsable de la asignatura la renuncia a la evaluación continua, para lo que dispondrán de un plazo de 9 semanas a contar desde el comienzo del cuatrimestre.

## EVALUACIÓN FINAL:

50% nota de la parte teórica de patologías. Constará de un examen con 10 preguntas cortas a desarrollar. Para considerar superado este examen deberá obtenerse un 5/10.

50% nota de la parte de diseño del ejercicio físico para personas con patologías. Constará de preguntas tipo test y cortas. Así mismo, se debe presentar también el trabajo de estudio de caso. Para considerar superada esta parte es necesario sacar un 5/10 en el examen y trabajo de estudio de caso.

## RENUNCIA A LA CONVOCATORIA

1. La renuncia a la convocatoria supondrá la calificación de no presentado o no presentada.
2. En el caso de evaluación continua, el alumnado podrá renunciar a la convocatoria en un plazo que, como mínimo, será hasta un mes antes de la fecha de finalización del período docente de la asignatura correspondiente. Esta renuncia deberá presentarse por escrito ante el profesorado responsable de la asignatura.
3. Cuando se trate de evaluación final, la no presentación a la prueba fijada en la fecha oficial de exámenes supondrá la renuncia automática a la convocatoria correspondiente.

## CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

Si algún estudiante no supera una de las dos partes en la convocatoria ordinaria podrá presentarse en la convocatoria extraordinaria con sólo la parte no aprobada. Las notas parciales sólo se "guardan" en el mismo curso académico. Resto de estudiantes realizarán evaluación final con examen que incluirá teoría de patologías y diseño del ejercicio físico. Es obligatorio la entrega del trabajo en relación con el diseño del ejercicio físico en un estudio de caso.

Cuando se trate de evaluación final, la no presentación a la prueba fijada en la fecha oficial de exámenes supondrá la renuncia automática a la convocatoria correspondiente.

## MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

- ARTÍCULOS CIENTÍFICOS PRESENTADOS EN CLASE.

## BIBLIOGRAFIA

### Bibliografía básica

Bibliografía básica:

Woolf-May K, 2008. Prescripción de ejercicio: fundamentos fisiológicos. Guía para profesionales de la salud, del deporte y del ejercicio físico. Elsevier Masson

ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities-3rd Edition  
By American College of Sports Medicine, J. Larry Durstine, Geoffrey Moore, Patricia Painter, Scott Roberts

American College of Sports Medicine, 2013. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription.

### Bibliografía de profundización

ARTICULOS CIENTÍFICOS PRESENTADOS EN CLASE

#### Revistas

Medicine & Science in Sports & Exercise - <http://www.acsm-msse.org/pt/re/msse/home.htm;jsessionid=LpPS3QSFfgHGZsGcqkhgZnXRQ6HXKQXpBmTBk09v9V7n9Qzsn5sQ!1379360954!181195629!8091!-1>

BJSM Online - British Journal of Sports Medicine- <http://bjsm.bmj.com/>

FEMEDE- <http://www.femede.es/portada.php>

EUROPEAN JOURNAL OF CARDIOVASCULAR PREVENTION AND REHABILITATION.-  
<http://www.ejcpr.com/pt/re/ejcpr/home.htm;jsessionid=JH7MW6lmBycsKyGlx6LD4DRy1yD1mLDyWrqLDTN9wMFSgMFvrLh0!-26702612!181195628!8091!-1>

JOURNAL OF CARDIOPULMONARY REHABILITATION AND PREVENTION.-  
<http://www.jcrjournal.com/pt/re/jcardiorehab/home.htm;jsessionid=JH8GFyp15bDpZnLyxc2PpVyDnFpLwhyk8P1tkZ7vx62FbnfnchN!-26702612!181195628!8091!-1>

AMERICAN ALLIANCE FOR HEALTH, PHYSICAL EDUCATION, RECREATION  
& DANCE.- [http://www.aahperd.org/aahperd/template.cfm?template=rqes\\_main.html](http://www.aahperd.org/aahperd/template.cfm?template=rqes_main.html)

JOURNAL OF PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH:  
<http://www.humankinetics.com/jpah/journalAbout.cfm>

### Direcciones de internet de interés

PubMed Home: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez>

Exercise is medicine: <http://www.exerciseismedicine.org/>

<http://www.exercise-works.org/useful-resources/>

<http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/>

## OBSERVACIONES

SERÁ OBLIGATORIO SEGUIR LA EGELA PARA EL DESARROLLO DE LA ASIGNATURA