

## GUÍA DOCENTE

2019/20

### Centro

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

### Ciclo

Indiferente

### Plan

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

### Curso

3er curso

## ASIGNATURA

25801 - Actividad Física y Nutrición para la Salud

**Créditos ECTS :** 9

## DESCRIPCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ASIGNATURA

Es la perspectiva de la actividad física, el deporte y la nutrición más ligada al bienestar, la salud y la calidad de vida.

Los ejes de la asignatura son los indicadores de la actividad física y la nutrición como visión integral de la salud.

En las sociedades desarrolladas y en estas últimas décadas la actividad física y nutrición para la salud ha adquirido un peso y relevancia de gran magnitud. Es por ello que esta asignatura también haya adquirido importancia tanto en los estudios de grado como en el futuro profesional de nuestros/as egresados/as.

Esta asignatura troncal tiene relación con las siguientes asignaturas del menor de salud:

Actividad física para la salud de las personas con discapacidad

Actividad física para la salud de las personas con patologías

Actividad física para la salud de las personas mayores

Valoración del ejercicio físico para la salud

Diseño de programas de ejercicio para la salud

Actividades físico-deportivas en el ámbito de la salud y el bienestar

## COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA MATERIA:

1. Analizar los efectos del ejercicio físico regular y las consecuencias de la inactividad física para promocionar el estilo de vida saludable.

-Resultados de aprendizaje 1: El alumnado sabrá analizar los efectos beneficiosos del ejercicio físico y las consecuencias de la inactividad física para promocionar el estilo de vida saludable en todos los grupos poblacionales.

2. Analizar los riesgos para la salud que pueden derivarse de la práctica de actividades físicas y deportivas.

-Resultados de aprendizaje 2: El alumnado conocerá aspectos básicos relacionados con los posibles riesgos de una práctica no adecuada de las actividades físicas y deportivas.

3. Conocer las estrategias más eficaces para promover la iniciación y el mantenimiento de la práctica de actividades físicas y deportivas saludables.

-Resultados de aprendizaje 3: El alumnado conocerá las estrategias más eficaces para promover la iniciación y el mantenimiento de la práctica de actividades físicas y deportivas saludables en todos los grupos poblacionales.

4. Presentar las aplicaciones de la ergonomía a la práctica de actividades físicas y deportivas para evitar el riesgo de accidentes y sobreesfuerzos.

-Resultados de aprendizaje 4: El alumnado sabrá analizar los riesgos para la salud que pueden derivarse de la práctica de actividades físicas y deportivas y presentar las aplicaciones de la ergonomía a la práctica de actividades físicas y deportivas para evitar el riesgo de accidentes y sobreesfuerzos en los diferentes grupos poblacionales.

5. Conocer los aspectos generales de la nutrición en relación con el aparato digestivo, sistema endocrino, nutrientes y recomendaciones nutricionales actuales para la salud, como complemento a un programa de ejercicio físico para la salud.

6. Establecer las pautas básicas para una alimentación saludable en función de las guías actuales y últimas investigaciones.

-Resultados de aprendizaje 5 y 6: El alumnado sabrá explicar por escrito, 1) los fundamentos endocrinos para entender el metabolismo y su relación con la nutrición, 2) las alteraciones de la salud en las cuales la alimentación y la actividad física tienen una influencia directa para prevenir patologías agudas y crónicas y orientar la educación. Así mismo, sabrá establecer las pautas básicas para una alimentación saludable, valorando las características del individuo.

### COMPETENCIAS TRANSVERSALES:

G019 Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.

-Resultados de aprendizaje 19: El alumnado desarrollará diferentes trabajos en equipo en relación con tareas dirigidas a conceptos básicos de programas de actividad física para la salud, composición corporal y nutrición.

GO22 Principios éticos en el ejercicio profesional.

## CONTENIDOS TEORICO-PRACTICOS

### BLOQUE TEMÁTICO 1. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD: ASPECTOS GENERALES

1.1. Delimitación conceptual: actividad física, ejercicio, condición física.

1.2. Actividad física, salud y calidad de vida.

## BLOQUE TEMÁTICO 2. BENEFICIOS Y RIESGOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- 2.1. Beneficios físicos, psicológicos y sociales de la actividad física.
- 2.2. Riesgos asociados con la práctica de actividades físicas y deportivas.

## BLOQUE TEMÁTICO 3. PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- 3.1. Factores condicionantes de la adopción y mantenimiento de estilos de vida activos.
- 3.2. Responsabilidad de la educación física en la promoción de estilos de vida saludable.
- 3.3. Estrategias para promover la participación en actividades físicas y deportivas saludables activos.
- 3.4. Envejecimiento activo y saludable.

## BLOQUE TEMÁTICO 4. ERGONOMÍA APLICADA A LA ACTIVIDAD FÍSICA

- 4.1. Ergonomía aplicada a la actividad física y deportiva

## BLOQUE TEMÁTICO 5: ASPECTOS GENERALES DE LA NUTRICIÓN.

- 5.1. Introducción: evolución humana.
- 5.2. Concepto de nutrientes.
- 5.3. Aparato digestivo.

## BLOQUE TEMÁTICO 6.- GUÍA NUTRICIÓN SALUDABLE

- 6.1. Guías nutricionales.
- 6.2. EQUILIBRIO ENERGÉTICO Y NUTRICIONAL.
- 6.3. MODELOS DIETAS PARA LA SALUD: DASH, INTERCAMBIOS, LOW FODMAP

## BLOQUE TEMÁTICO 7.- FUNDAMENTOS ENDOCRINOS RELACIONADOS CON LA NUTRICIÓN PARA LA SALUD.

- 7.1. Metabolismo de la glucosa: hormonas pancreáticas. Concepto de índice glucémico.
- 7.2. Hidratación.

## BLOQUE TEMÁTICO 8. PRÁCTICAS

- 8.1. Composición corporal: protocolo ISAK
- 8.2. Lectura de etiquetas de alimentos.
- 8.3. Cálculo gasto energético.
- 8.4. Valoración de la dieta a través de un programa informático.

### METODOLOGÍA

Para la materialización de los resultados de aprendizaje los contenidos de la asignatura se desarrollarán con diferentes tipos de modalidades docentes:

Magistral: sesiones teóricas con presentaciones PPT y vídeos explicativos, dedicando también el tiempo presencial a la realización de actividades diversas, trabajando en grupo y en ocasiones, realizando alguna actividad individual.

Prácticas de aula en grupo: con desarrollo de actividades para vivenciar, adquirir y desarrollar tanto de forma cognitiva como de manera práctica diversas competencias: prácticas físicas de desarrollo de capacidades físicas, test físicos, ejercicios y movimientos saludables, adquirir destrezas en técnicas de mediciones antropométricas, lectura de etiquetas de alimentación y encuestas nutricionales.

Prácticas de ordenador individuales: para el conocimiento de programas de promoción de actividad física, programas básicos de análisis del gasto energético basal y control nutricional a través de los macro y micro nutrientes.

La competencia transversal G019 (Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo) se evaluará y calificará a través de los trabajos grupales.

La competencia transversal G022 (Principios éticos en el ejercicio profesional) se trabajará y evaluará en las clases magistrales.

### TIPOS DE DOCENCIA

Tipo de Docencia	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Horas de Docencia Presencial	60		20		10				
Horas de Actividad No Presencial del Alumno	90		30		15				

**Leyenda:** 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 tipo test 50%
- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) 50%

## CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

La proporción correspondiente a la nota final se equipará al reparto de contenidos, es decir, el 70% de la nota corresponde a la evaluación y calificación de los contenidos de Actividad Física (AF) y el 30% a los contenidos de Nutrición. ESTA CONSIDERACIÓN SERÁ TANTO PARA LA EVALUACIÓN CONTINUA COMO PARA LA FINAL.

### EVALUACIÓN CONTINUA

50% EXAMEN ESCRITO (Contenidos teórico y prácticos):

Habrará DOS pruebas para la parte de AF y otras DOS para la de Nutrición. Se acordará una fecha con el alumnado para realizar la valoración teórico práctica del temario correspondiente en forma de test. Las respuestas incorrectas del test no restarán las correctas, pero será necesario contestar correctamente el 65% de las preguntas para que la prueba sea aprobada. Si el promedio de las dos pruebas es un 5 o más se darán por superados los contenidos, aunque en alguna de las pruebas no se haya llegado al 65% de respuestas correctas. En caso de no llegar a un promedio de 5 entre las dos pruebas el/la estudiante irá a la convocatoria extraordinaria con todo el temario.

50% PRÁCTICAS Y TAREAS:

PARTE DE AF: Las prácticas y tareas se calificarán numéricamente de 0-10. Para superar todas las tareas es necesario tener el 50% de todas ellas aprobadas.

PARTE DE NUTRICIÓN: las prácticas se evaluarán con diferentes tareas siempre en grupo (mínimo 2 y máximo 4 personas). Lecturas especializadas (20%): todas las semanas se solicitarán lecturas de artículos relacionados con la teoría, reflexiones y presentaciones a realizar por todos los grupos y subirlos a la plataforma egela. Cada semana presentarán diferentes grupos las lecturas trabajadas de forma oral en las clases teóricas o en las sesiones de prácticas de aula. Evaluación y calificación a través de una rúbrica, y calificación grupal. Cada grupo realizará un máximo de 3 presentaciones. Prácticas de aula (30%) relacionadas con taller de etiquetas, antropometría y programas de análisis de dietas. La calificación de la nota de cada tarea se repartirá entre los miembros del grupo en función del trabajo realizado, es decir, el profesor/a propone una nota de puntaje total y los estudiantes repartirán esa nota. Por ejemplo: Si son cuatro estudiantes en el grupo y lo han hecho para una calificación de 9/10, se les propone repartir 36 puntos entre ellos (método de autoevaluación grupal).

Serán aplicados estos criterios de evaluación continua al alumnado que cumpla desde el principio las condiciones del mismo.

RENUNCIA A LA EVALUACIÓN CONTINUA: La renuncia a la convocatoria supondrá la calificación de no presentado o no presentada. El no presentarse a las pruebas test de la asignatura supondrá un no presentado o no presentada. 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 18 semanas a contar desde el comienzo del cuatrimestre.

### EVALUACIÓN FINAL:

Habrará dos exámenes escritos tipo test: uno correspondiente a los contenidos teórico-prácticos de AF y otro a los de Nutrición. En ambos, será necesario contestar correctamente el 65% de las preguntas para que las pruebas sean superadas. Las respuestas incorrectas no restarán las correctas.

Para la parte de AF, el examen corresponderá el 100% de su nota. En la parte de Nutrición, además del examen teórico al que corresponderá el 70% de su nota (incluyendo preguntas de la materia teórica como de lecturas especializadas), habrá que realizar una parte práctica con mediciones antropométricas (protocolo ISAK Nivel 1), y lectura de etiquetas que corresponde con el otro 30%. El estudiante podría realizar estas prácticas durante el curso si asiste a las clases correspondientes. Será necesario superar tanto la parte teórica como práctica para superar la asignatura.

### RENUNCIA A LA CONVOCATORIA

1. La renuncia a la convocatoria supondrá la calificación de "No Presentado/a".
2. 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.

PROTOCOLO SOBRE ÉTICA ACADÉMICA Y PREVENCIÓN DE LAS PRÁCTICAS DESHONESTAS O FRAUDULENTAS EN LAS PRUEBAS DE EVALUACIÓN Y EN LOS TRABAJOS ACADÉMICOS EN LA UPV/EHU. En caso de quebranto de los principios éticos habituales de estudio y evaluación, la calificación será de CERO (0,0)

SUSPENSO).

### CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

Al alumnado que para la convocatoria ordinaria tuviera las prácticas aprobadas, y no hubiera aprobado una o las dos partes del examen teórico, se les guardará la nota de prácticas o la parte aprobada para esta convocatoria, teniendo que evaluarse sólo de las partes no aprobadas.

Las notas de prácticas superadas se guardan de un curso para el siguiente al entender que se han superado las competencias relacionadas.

El alumnado que no optó a la evaluación continua en la convocatoria ordinaria tendrá una evaluación final con dos exámenes escritos correspondientes a los contenidos teórico-prácticos de Actividad Física y Nutrición. Será necesario al menos un 65% de respuestas correctas (examen tipo test sin respuesta negativas) para superar cada una de las partes. En la parte de Nutrición, además del examen teórico que incluye preguntas de la teoría y lecturas especializadas (70% de la nota de Nutrición) habrá que realizar una parte práctica con mediciones antropométricas (protocolo ISAK Nivel 1) y lectura de etiquetas (30% de la nota de Nutrición).

Al alumnado que optó por la evaluación final en la convocatoria ordinaria y aprobó alguna de las partes de la asignatura, se le guardará la nota para la convocatoria extraordinaria.

Para renunciar a la convocatoria será suficiente con no presentarse a la prueba final. La calificación que se pondrá será "No Presentado/a".

PROTOCOLO SOBRE ÉTICA ACADÉMICA Y PREVENCIÓN DE LAS PRÁCTICAS DESHONESTAS O FRAUDULENTAS EN LAS PRUEBAS DE EVALUACIÓN Y EN LOS TRABAJOS ACADÉMICOS EN LA UPV/EHU. En caso de quebranto de los principios éticos habituales de estudio y evaluación, la calificación será de CERO (0,0 SUSPENSO).

### MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

Será obligatorio el uso de la plataforma eGela.

### BIBLIOGRAFIA

#### Bibliografía básica

- American College of Sports Medicine (2000). Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio. Paidotribo: Barcelona.
- Bouchard, C., Blair, S. y Haskell, W. (2007). Physical Activity and Health. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bouchard, C., Blair, S. y Haskell, W. (2012). Physical Activity and Health (2. Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jackson, A. W., Morrow, J. R., Hill, D. W. y Dishman, R. K. (2003). Physical activity for health and fitness. Human Kinetics: Champaign.
- Melinda Manore. Janice Thompson. Sport Nutrition for Health and Performance. Human Kinetics. 2000. ISBN: 0-87322-939-8.
- NUTRICIÓN para la salud, la condición física y el deporte. Williams, Melvin H.; Ed. Paidotribo, 2002

#### Bibliografía de profundización

- Blasco, T. (1994). Actividad física y salud. Martínez Roca: Barcelona.
- Devis, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. Inde: Barcelona.
- Greenberg, J., Dintiman, G & Myers, B. (2004). Physical Fitness and Wellness (3. Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hardman A. y Stensel, D. (2003). Physical Activity and Health. London: Routledge.
- Pérez, I. J. y Delgado, M. (2004). La salud en Secundaria desde la Educación Física. Barcelona: Inde
- Ramos, P. y González-Suárez, A.M. (2005). Avances en actividad física y salud. En A.M. González (Ed.), Avances en Ciencias del Deporte (pp.263-284). Bilbao: Universidad del País Vasco.
- Tercerdor, P. (2001). Actividad física, condición física y salud. Wanceulen: Sevilla.

#### Revistas

Journal of Physical Activity and Health  
<http://www.humankinetics.com/products/journals/journal.cfm?id=JPAH>

Journal of Science and Medicine in Sport  
<http://www.sma.org.au/publications/JSMS/>

European Journal of Sport Science

<http://www.tandf.co.uk/journals/titles/17461391.asp>

Medicine and Science in Sports and Exercise

<http://www.msse.com/pt/re/msse/home.htm;jsessionid=AG1p2tM4bHRG6gdUlz2hIUIVGtCuV51rZiJS9Zxvc1PLjz0wdbu2!2110879452>

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/>

IJSPP- <http://www.humankinetics.com/IJSPP/journalAbout.cfm>

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

#### **Direcciones de internet de interés**

<http://www.who.int/moveforhealth/en/>

<http://www.ispah.org/>

[http://www.paha.org.uk/paha/CCC\\_FirstPage.jsp](http://www.paha.org.uk/paha/CCC_FirstPage.jsp)

<http://www.euro.who.int/hepa>

<http://www.anatomyatlases.org/atlasofanatomy/index.shtml>

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

#### **OBSERVACIONES**