



Máster en Evaluación y Entrenamiento Físico para la Salud

60850 - Actividad física y salud: evidencias científicas

Guía docente para el curso 2014 - 2015

Curso: 1, Semestre: 1, Créditos: 6.0

Información básica

Profesores

- **José Antonio Casajús Mallén** joseant@unizar.es
- **Nuria Garatachea Vallejo** nuria.garatachea@unizar.es

Recomendaciones para cursar esta asignatura

Un nivel de inglés B1 y manejo elemental de bases de datos y bibliografía facilitarán el desarrollo de esta materia.

Actividades y fechas clave de la asignatura

Presentación de las revisiones bibliográficas: 18-dic-2014 y 8-ene-2015.

Inicio

Resultados de aprendizaje que definen la asignatura

El estudiante, para superar esta asignatura, deberá demostrar los siguientes resultados...

- 1:**
- Conocer la evolución histórica de las recomendaciones básicas de actividad física para la salud.
 - Conocer la relación existente entre ejercicio físico y salud desde una perspectiva científica
 - Estudiar y discutir las evidencias científicas que sustentan la conveniencia del ejercicio para la salud y la enfermedad.
 - Conocer los modelos de actividad física actual de la población.

Introducción

Breve presentación de la asignatura

Esta asignatura es obligatoria, con una carga de 6 ECTS y se ubica en el primer semestre. Tiene una relación transversal con

el resto de asignaturas y pretende mostrar las evidencias científicas actuales sobre la incidencia del ejercicio físico sobre la salud

Contexto y competencias

Sentido, contexto, relevancia y objetivos generales de la asignatura

La asignatura y sus resultados previstos responden a los siguientes planteamientos y objetivos:

- Conocer la evolución histórica de las recomendaciones básicas de actividad física para la salud.
- Conocer la relación existente entre ejercicio físico y salud desde una perspectiva científica
- Estudiar y discutir las evidencias científicas que sustentan la conveniencia del ejercicio para la salud y la enfermedad.
- Conocer los modelos de actividad física actual de la población
- Entender las formas de promocionar la actividad física entre la población
- Estudiar las recomendaciones básicas de actividad física para la salud desde una perspectiva histórica.
- Relacionar el ejercicio físico y la salud desde una perspectiva científica.
- Estudiar y discutir las evidencias científicas que sustentan la conveniencia del ejercicio para la salud y la enfermedad.
- Estudiar los modelos de actividad física actual de la población.

Contexto y sentido de la asignatura en la titulación

Conocer las evidencias científicas sobre la relación entre el ejercicio físico y la salud es de vital importancia para los alumnos del master. Este conocimiento será fundamental para el alumno, el cual deberá adoptar una actitud crítica frente a cualquier información relacionada con la temática.

Al superar la asignatura, el estudiante será más competente para...

1:

- CG1 - Plantear modelos de investigación ajustándose a las condiciones de rigurosidad científica en el ámbito de estudio de la promoción y prescripción de la actividad física para la salud
- CG2 - Efectuar un análisis crítico sobre el desarrollo y presentación de ideas nuevas y complejas en el ámbito de estudio de la valoración y recomendación de ejercicio físico para la salud por medio de una valoración argumentada.
- CG5 - Impulsar el intercambio mutuo de conocimiento con otros colegas, con la académica en su conjunto y con la sociedad en general, en relación al ámbito de estudio de la promoción y prescripción de la actividad física para la salud.
- CG6 - Colaborar, a través de la investigación, a la ampliación de los horizontes en el campo de estudio de la actividad física para la salud, ofreciendo los descubrimientos encontrados para su posible publicación referenciada a nivel nacional e internacional.
- CG7 - Obtener destrezas que le faciliten el aprendizaje durante todo el desarrollo profesional de forma autónoma, manejando los recursos presentes en los distintos ámbitos de conocimiento.
- CG8 - Interpretar críticamente textos científicos en español y en inglés, así como comprender de forma general exposiciones orales del ámbito científico en inglés y en francés.
- CB6 - Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el

desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación
csv: 13565121716

BÁSICAS Y GENERALES

- Plantear modelos de investigación ajustándose a las condiciones de rigurosidad científica en el ámbito de estudio de la promoción y prescripción de la actividad física para la salud
- Efectuar un análisis crítico sobre el desarrollo y presentación de ideas nuevas y complejas en el ámbito de estudio de la valoración y recomendación de ejercicio físico para la salud por medio de una valoración argumentada.
- Impulsar el intercambio mutuo de conocimiento con otros colegas, con la academia en su conjunto y con la sociedad en general, en relación al ámbito de estudio de la promoción y prescripción de la actividad física para la salud.
- Colaborar, a través de la investigación, a la ampliación de los horizontes en el campo de estudio de la actividad física para la salud, ofreciendo los descubrimientos encontrados para su posible publicación referenciada a nivel nacional e internacional.
- Obtener destrezas que le faciliten el aprendizaje durante todo el desarrollo profesional de forma autónoma, manejando los recursos presentes en los distintos ámbitos de conocimiento.
- Interpretar críticamente textos científicos en español y en inglés, así como comprender de forma general exposiciones orales del ámbito científico en inglés y en francés.
- Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación
- Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios
- Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades
- Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.

ESPECÍFICAS

- Identificar e interpretar en textos científicos las normas de actuación más adecuadas para el diseño de programas de actividad física orientados a la salud en personas con hipertensión, problemas metabólicos u osteoarticulares.
- Hallar e interpretar convenientemente en la literatura científica los elementos más importantes para la prescripción de programas de actividad física orientada a la salud en población infantil, juvenil, adultos, personas de edad avanzada y/o con necesidades especiales.
- Saber distinguir y valorar las diferencias de género en relación a las patologías que pueden ser intervenidas a partir de la actividad física.
- Identificar y valorar los problemas de salud que afectan a distintos grupos poblacionales, y en los que el ejercicio físico puede incidir positivamente para su tratamiento y posterior mejora.
- Extraer y analizar adecuadamente la información de textos científicos en el marco de las Ciencias de la Actividad Física, valorando su posible vinculación al ámbito de la Salud.
- Realizar búsquedas bibliográficas optimizadas en el ámbito de la actividad física orientada hacia la salud, seleccionando de forma estratégica la información más relevante para el objeto de la investigación: finalidad de la intervención, grupos de población, metodología de la intervención

Importancia de los resultados de aprendizaje que se obtienen en la asignatura:

Esta asignatura es clave en la adquisición de las competencias propias del master. En esta asignatura el alumno obtendrá como resultado fundamental del aprendizaje las bases de la relación entre ejercicio físico y salud asentadas en las evidencias científicas actuales. A partir de estas evidencias científicas el alumno deberá construir el resto de aprendizajes que se le facilitarán en el master.

Evaluación

Actividades de evaluación

El estudiante deberá demostrar que ha alcanzado los resultados de aprendizaje previstos mediante las siguientes actividades de evaluación

1:
Prueba escrita (30%): Pruebas objetivas (verdadero/falso o dicotómicas, elección múltiple, correspondencia o emparejamiento de elementos, etc.) o preguntas restringidas de respuesta corta o breve.

Prueba oral (50%): Comprobación de los conocimientos con que cuenta el alumno a partir de un intercambio oral entre el alumnado y el profesor o la exposición (presentación o defensa oral) de trabajos o proyectos.

Técnicas basadas en la **asistencia y participación activa** (20 %) del alumno en clase, seminarios y tutorías.

Actividades y recursos

Presentación metodológica general

El proceso de aprendizaje que se ha diseñado para esta asignatura se basa en lo siguiente:

Conocimiento y evaluación crítica de las publicaciones existentes en el campo del ejercicio físico y la salud, identificando el nivel de evidencia científica de los textos revisados.

Actividades de aprendizaje programadas (Se incluye programa)

El programa que se ofrece al estudiante para ayudarle a lograr los resultados previstos comprende las siguientes actividades...

1:
Clase teórica: Exposición de contenidos mediante presentación o explicación por parte de un profesor (posiblemente incluyendo demostraciones).

Seminario: Técnica de dinámica de grupos que consiste en unas sesiones de trabajo de un grupo más bien reducido que investiga un tema mediante el diálogo y la discusión, bajo la dirección de un profesor o un experto. Se pueden hacer seminarios para profundizar sobre temas monográficos, a partir de la información proporcionada previamente por el profesorado. Otra posibilidad es aportar a las sesiones de puesta en común los resultados o los criterios personales obtenidos después de determinadas lecturas.

Taller: Sesión supervisada donde los estudiantes trabajan en grupo y reciben asistencia y guía cuando es necesaria.

1:

Programa

1. Introducción. Terminología y conceptos.
2. Antecedentes históricos. Informe CDC 2008.
3. Evolución de las recomendaciones.
4. Efectos de la actividad física sobre la salud y la enfermedad
 1. Respuestas y adaptaciones anatómo-fisiológicas al ejercicio
 2. Cambios bioquímicos y moleculares
5. Beneficios de la actividad física sobre diferentes enfermedades (obesidad, cáncer, diabetes, HTA...)
6. Nivel o grado de evidencias científicas
7. Patrones, modelos y tendencias de la actividad física vinculados a la salud

Planificación y calendario

Calendario de sesiones presenciales y presentación de trabajos

Jueves de 17:30 a 21:00

Las sesiones de presentación de trabajos serán los días: 18 diciembre 2014 y 8 de enero de 2015.

Referencias bibliográficas de la bibliografía recomendada