

25666 - Ejercicio físico y salud

Información del Plan Docente

Año académico: 2022/23

Asignatura: 25666 - Ejercicio físico y salud

Centro académico: 127 - Facultad de Ciencias de la Salud

Titulación: 605 - Graduado en Fisioterapia

Créditos: 6.0

Curso: 4

Periodo de impartición: Segundo semestre

Clase de asignatura: Optativa

Materia:

1. Información Básica

1.1. Objetivos de la asignatura

El objetivo de la asignatura es que se conozcan los efectos de la actividad física, y la ausencia de ella, en el organismo y, en consecuencia, que se sepa valorar los componentes de la condición física relacionados con la salud y desarrollar programas de ejercicio físico específicos e individuales para los sujetos valorados. El trabajo multidisciplinar en esta materia obliga a conocer una terminología específica que facilite el trabajo con otros profesionales implicados en el desarrollo de iniciativas de salud a través de la actividad física.

Estos planteamientos y objetivos están alineados con los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 de Naciones Unidas (<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>), de tal manera que la adquisición de los resultados de aprendizaje de la asignatura proporciona capacitación y competencia para contribuir en cierta medida a su logro. Especialmente en relación con los siguientes objetivos:

1. De forma prioritaria:

1. - Salud y bienestar.

Meta 3.4 Para 2030, reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar.

1. De manera transversal:

1. - Igualdad de género.

2. - Producción y consumo responsables.

3. - Acción por el clima.

1.2. Contexto y sentido de la asignatura en la titulación

En los últimos años se ha demostrado que la falta de movimiento constituye el origen que genera la mayor tasa de morbilidad y mortalidad en los países desarrollados. La hipocinesia se ha relacionado con un deterioro de la salud que afecta holísticamente al ser humano y que es necesario combatir desde todos los puntos de vista.

Son numerosos los estudios que apuntan que un estilo de vida activo es un factor determinante que influye en el mantenimiento y mejora del estado de salud ya que existe una relación directa entre el total de la actividad física y el estado de salud y una relación inversa con el riesgo de sufrir determinadas enfermedades. En estos momentos se considera que un programa de ejercicio físico sistemático e individualizado sería la intervención más efectiva para reducir sustancialmente las enfermedades en nuestra población.

En esta asignatura se pretende que el alumnado adquiera conocimientos teóricos y prácticos sobre la importancia de la práctica de actividad física para la salud, así como la repercusión del sedentarismo. Aspectos críticos relacionados con el objeto de la asignatura son: la capacidad de identificar los elementos básicos para la evaluación del estado de salud y condición física, así como de diseñar y utilizar protocolos de evaluación para conocer las características de los evaluados. Todo ello permitirá el diseño de procedimientos y prescripción de ejercicio físico saludable específicamente para la población o persona evaluada.

1.3. Recomendaciones para cursar la asignatura

LEGALES: no existen.

ESENCIALES: Se considera de interés haber adquirido conocimientos previos teóricos y prácticos sobre materias de formación básica, en especial fisiología y fisiopatología y conocimientos sobre estadística descriptiva.

ACONSEJABLES: Tener cierto interés por los contenidos básicos del ejercicio, actividad física, el entrenamiento y su relación con la salud. Conocimientos básicos de Inglés, y realizar búsquedas de bibliografía científica. El alumnado deberá tener activa la cuenta de Google Apps de Unizar. Se aconseja tener nociones elementales de la plataforma de enseñanza online, Moodle y de Google Meet.

2. Competencias y resultados de aprendizaje

2.1. Competencias

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

En esta asignatura al igual que en el resto de asignaturas del Grado se atenderán todas las competencias generales (instrumentales, personales y de relación interpersonal y sistémicas) que constan en la Memoria de Grado.

Competencias Específicas:

1. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica saludable de la actividad física y del deporte.
2. Evaluar las condiciones y características del sujeto relevantes para la práctica de actividad físicodeportiva.
3. Prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.
4. Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.
5. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividad físico-deportiva encaminados a la salud.

Competencias Transversales:

1. Conocer y comprender la dependencia del organismo humano con el movimiento y las repercusiones sobre la salud del ejercicio y del sedentarismo.
2. Conocer los riesgos y beneficios que comporta la práctica de ejercicio físico, así como los procedimientos necesarios para garantizar un deporte sin riesgos.
3. Conocer los elementos básicos de evaluación para identificar las fortalezas y debilidades de los evaluados.
4. Diseñar programas de ejercicio físico para la salud.
5. Revisar las bases teóricas de la prescripción de ejercicio físico para la salud y su adecuación en programas generales de actuación

2.2. Resultados de aprendizaje

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

1. Conocer y comprender la dependencia del organismo humano con el movimiento y las repercusiones sobre la salud del ejercicio y del sedentarismo.
2. Conocer los riesgos y beneficios que comporta la práctica de ejercicio físico, así como los procedimientos necesarios para minimizar su práctica.
3. Conocer los elementos básicos de evaluación para identificar las fortalezas y debilidades de los evaluados.
4. Comprender las bases del diseño de los programas de ejercicio físico para la salud.
5. Conocer la utilización de las distintas técnicas y herramientas para el estudio de la condición física relacionada con la salud.

2.3. Importancia de los resultados de aprendizaje

Permitirán al alumnado conocer los beneficios para la salud de la actividad física y los perjuicios de su ausencia. Además, le otorgarán herramientas para el desempeño de su labor como profesional en el campo de la Fisioterapia en su faceta más relacionada con la salud y la calidad de vida.

3. Evaluación

3.1. Tipo de pruebas y su valor sobre la nota final y criterios de evaluación para cada prueba

La evaluación se realizará acorde al acuerdo de 22 de diciembre de 2010, del Consejo de Gobierno,

por el que se aprueba el Reglamento de Normas de Evaluación del Aprendizaje de la Universidad de Zaragoza.

El estudiantado deberá demostrar que ha alcanzado los resultados de aprendizaje previstos mediante una evaluación a elegir entre estas 2 opciones:

1. **continua** (sujeta a los requisitos y pruebas de evaluación descritos abajo) o **B) global** si opta por una evaluación no presencial o si no supera los requisitos de la evaluación continua.
2. **Evaluación continua:**

Requisitos y pruebas de evaluación:

1. Trabajo individual -Ensayo corto- (20%)

El alumnado tendrá que realizar, de forma individual, un ensayo corto basado en evidencias científicas (al menos ha de incluirse 3 artículos científico que lo avalen) con el objetivo de convencer a un estamento público de los beneficios/necesidad de incorporar ejercicio físico como medio de prevención, mantenimiento o mejora de la salud. El trabajo constará de varias fases:

Fase 1. Elección del tema relacionado con los contenidos y objetivos de la asignatura. El alumnado es libre de proponer el tema sobre el que versará su ensayo.

Fase 2. Discusión con el profesorado en tutoría, se deberá justificar la elección del tema y mostrar los artículos base de su ensayo para recibir el visto bueno del profesorado.

Fase 3. Entrega del ensayo y material utilizado a través del ADD de la asignatura.

Fase 4. Exposición resumida en clase (última semana de clase).

**Nota: Ver vídeo explicativo en Moodle.*

Criterios de valoración y niveles de exigencia:

La presentación de este trabajo será obligatoria para superar la asignatura. Se puntuará de 0 a 10 y contribuirá en un 25% a la calificación final. **Siendo necesario superarlo con al menos un 5.**

2. Examen (70%):

El examen se realizará en la **semana de evaluación continua, según el calendario oficial de exámenes**, en el horario de la clase teórica de forma presencial (o mediante la plataforma **Moodle** si las instrucciones de la universidad lo solicitan) y el alumnado dispondrá de **60 minutos** para la realización del mismo.

Examen: 25 preguntas de opción múltiple, en las que se facilitarán 4 posibles respuestas con solo una correcta.

Las respuestas incorrectas restan un tercio de lo que suman. Se valorará de 0 a 10 y computará un 70% de la nota final, **siendo necesario superarlo con al menos un 5.**

3. Teóricas y Seminarios (5%):

Las clases teóricas de la asignatura se plantean de modo "Lección magistral participativa", en las que de modo continuo se pide la participación de los alumnos.

Criterios de valoración y niveles de exigencia:

Se valorará: la participación de los alumnos recordando los conocimientos previos y relacionando las distintas partes de la asignatura, su capacidad para diseñar procedimientos alternativos al explicado por el profesor, contrastar información obtenida por distintos métodos o a partir de distintas fuentes. Lectura, análisis y discusión de textos específicos propuestos por el profesor para enmarcar los temas o los seminarios y que tendrán carácter obligatorio.

Se puntuará de 0 a 10 y contribuirá en un 5% a la calificación final.

4. Prácticas (5%):

En las clases prácticas, los alumnos guiados por el profesor verán sesiones prácticas específicas de evaluación y valoración, así como de diseño de programas de ejercicio para distintas poblaciones específicas. Resolverán problemas prácticos, y trabajarán en casos específicos.

Por tanto, entre otros los métodos que se utilizarán en las clases prácticas es el de aprendizaje basado resolución de problemas y casos prácticos Criterios de valoración y niveles de exigencia:

La asistencia y participación durante las prácticas se puntuará de 0 a 10 y contribuirá en un 5% a la calificación.

B. Evaluación global:

La evaluación global consistirá en la realización de una prueba objetiva (Examen):

El examen se realizará en la **semana de evaluación continua, según el calendario oficial de exámenes**, en el horario de la clase teórica de forma presencial (o mediante la plataforma **Moodle** si las instrucciones de la universidad lo solicitan) y el alumnado dispondrá de **60 minutos** para la realización del mismo.

Examen: 25 preguntas de opción múltiple, en las que se facilitarán 4 posibles respuestas con solo una correcta. Las

respuestas incorrectas restan un tercio de lo que suman.

La calificación FINAL de la materia se computará conforme al **100%** de la calificación obtenida en el examen.

Nota* El alumnado tendrá la posibilidad de mejorar su nota final obteniendo un máximo de 1 punto extra, que en el mejor de los casos permitirá, a quien haya aprobado la asignatura, mejorar su calificación. La actividad a realizar, y su calificación correspondiente, deberán ser consensuadas previamente con el profesorado responsable de la asignatura, antes de la realización de la misma.

Un ejemplo de actividad es la asistencia y participación en conferencias u otros eventos considerados de interés por sus contenidos para la formación del alumnado en esta asignatura.

Pruebas para estudiantes que se presenten en otras convocatorias distintas de la primera. Para aquellos estudiantes que no hayan superado la evaluación continua o tengan que presentarse en sucesivas convocatorias por no haber superado la asignatura en primera convocatoria, la evaluación se regirá por los criterios de evaluación global.

Aclaración complementaria:

En un escenario de no presencialidad debido a crisis sanitaria u otras circunstancias sobrevenidas, la evaluación se realizaría, con las mismas características en la plataforma Moodle, dentro del espacio habilitado para la asignatura o mediante Google Meet.

La calificación numérica se expresará de conformidad con lo establecido en el art. 5.2 del Real Decreto 1125/2003 de 5 de septiembre (BOE 18 de septiembre), por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y validez en todo el territorio nacional.

Se aplica el sistema de calificaciones según normativa de la Universidad de Zaragoza:

0.0 - 4.9 Suspenso

5.0 - 6.9 Aprobado

7.0 - 8.9 Notable

9.0 - 9.4 Sobresaliente

9.5 - 10 Matrícula de Honor

4. Metodología, actividades de aprendizaje, programa y recursos

4.1. Presentación metodológica general

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

Esta asignatura está programada para que partiendo de una intensificación de conocimientos teóricos adquiera una orientación eminentemente práctica y aplicada. Se pretende que los alumnos sean capaces de aplicar en la práctica aquellos conocimientos teórico-prácticos que han adquirido en la asignatura.

Para conseguir lo anterior, las clases teóricas y las clases prácticas se intercalan para optimizar el proceso de aprendizaje, reduciendo el tiempo que transcurre desde que los alumnos adquieren los conocimientos teóricos hasta que los aplican. Esta estrategia se adapta progresivamente a la resolución de problemas prácticos y casos que suponen, en definitiva, la parte más aplicada de la asignatura, y un modo de aproximar a los estudiantes a las situaciones que confrontarían en un trabajo en el ámbito de la actividad física y la salud.

4.2. Actividades de aprendizaje

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

Clases teóricas (25 horas): Las clases teóricas de la asignatura se plantean de modo "Lección magistral participativa" en las que continuamente se pide la participación del estudiantado. En ellas se presentan los conocimientos teóricos básicos de la asignatura, que versarán sobre los temas expuestos en el programa que estará accesible en el ADD de la asignatura.

Seminarios y sesiones de resolución de problemas y casos (10 horas): Clases con un alto componente teórico-práctico, en los que se busca una participación aun mayor del alumnado, recordando los conocimientos previos y relacionando las distintas partes de la asignatura, se busca mejorar la capacidad para diseñar procedimientos alternativos al explicado por el profesorado, contrastar información obtenida por distintos métodos o a partir de distintas fuentes. En estas sesiones el alumnado realizará actividades como: análisis de los resultados, diseño de ejercicios y planes de entrenamiento específicos encaminados a la prescripción de ejercicio físico, resolución de problemas encaminados al manejo y diseño de programas de ejercicio, análisis de casos y textos...

Prácticas de Laboratorio (20 horas): Si las condiciones lo permiten, tendrán lugar, preferiblemente, en las distintas instalaciones de la Facultad, laboratorio biomédico, sala de pesas, pabellón, exteriores...; por supuesto, tienen un componente eminentemente práctico y de desempeño o aplicación técnica relacionado con el manejo de equipos, instrumentos y herramientas. Se realizarán actividades como: búsqueda de información científica en bases de datos, evaluación de los componentes de la condición física relacionada con la salud, aplicación de test específicos, desempeño en el laboratorio, etc.

Trabajo. Preparación y en su caso exposición de un trabajo individual. Esta actividad ha sido explicada en detalle en el apartado de evaluación. (Ver video explicativo en Moodle).

Tutorías. Dedicadas a resolver dudas o facilitar bibliografía específica de algún tema concreto en relación con los contenidos teóricos o prácticos de la asignatura. Asimismo, se realizará el seguimiento de los trabajos planteados o atenderán las necesidades específicas que requiera el alumnado.

Asistencia a eventos. Dado el carácter científico de la asignatura, se tendrá en cuenta la asistencia/ participación a cursos, congresos, seminarios, etc., de temática científica, relacionada con la actividad física y la salud, siendo especialmente relevante si la actividad es organizada por la Universidad de Zaragoza. Siempre se debe consultar con el profesorado de la asignatura para aclarar si se trata de una actividad científica.

* Tanto los horarios de seminarios como de prácticas podrán ser modificados, siempre respetando el horario general de la asignatura, para poder acudir a las instalaciones externas, recibir personas de diferentes asociaciones, o por otras causas.

4.3. Programa

A continuación, se exponen los temas que serán tratados durante el curso, sin perjuicio de poder incluir algún tema de actualidad, en relación con los contenidos de la asignatura, que puedan surgir en el transcurso del curso académico. Estos temas se desarrollarán de forma teórica en las sesiones teóricas y seminarios; y de forma teórico-práctica en los seminarios y prácticas.

1. Bloque 1. Respuestas y adaptaciones del organismo al ejercicio físico.
2. Bloque 2. Beneficios del ejercicio físico regular sobre los sistemas orgánicos. El enemigo silencioso: el sedentarismo. Riesgos de una vida sedentaria/inactiva.
3. Bloque 3. Valoración de los componentes de la condición física relacionados con la salud. Resistencia cardiorrespiratoria. Fuerza y resistencia muscular. Flexibilidad. Equilibrio.
4. Bloque 4. Principios generales de prescripción de ejercicio físico. Resistencia cardiorrespiratoria, fuerza y resistencia muscular, flexibilidad y equilibrio.
5. Bloque 5. El ejercicio físico: tipo, intensidad, duración, frecuencia, progresión.

Contenidos prácticos:

- Uso de recursos bibliográficos en AFS.
- Moverme en el laboratorio.
- Evaluación de la actividad física.
- Evaluación de la condición física relacionada con la salud
- Evaluación de la composición corporal.
- Diseño de programas de ejercicio.
- Manejo de equipamiento y tecnologías para la evaluación y acondicionamiento físico.

4.4. Planificación de las actividades de aprendizaje y calendario de fechas clave

Calendario de sesiones presenciales y presentación de trabajos

Las clases se desarrollarán según el horario disponible en la web de la facultad.

Con un total de 4h presenciales a la semana distribuidas con el fin de cumplir la dotación de horas previstas con anterioridad.

El **cronograma** completo de las sesiones y espacios donde se desarrollan se publica en Moodle.

Los **exámenes** se desarrollan en las fechas oficiales marcadas por la Facultad de Ciencias de la Salud.

Entrega del trabajo: hasta las 14h de 6 días antes de la fecha que se proponga para su presentación. La entrega del trabajo siempre es online a través de la actividad diseñada a tal efecto en la plataforma Moodle, no será válida ninguna otra forma de entrega.

Las actualizaciones de actividades se podrán consultar en el ADD (Moodle) de la asignatura.

Nota aclaratoria: Debido a la incertidumbre de la situación sanitaria debida a la COVID-19, el grado de presencialidad puede cambiar, en ese caso, siguiendo las directrices de la universidad, se procederá a incorporar la docencia online que fuera necesaria, a través de videoconferencia y virtualización de las prácticas.

4.5. Bibliografía y recursos recomendados

<http://psfunizar10.unizar.es/br13/egAsignaturas.php?codigo=25666>