

## 26317 - Actividad física y salud

### Información del Plan Docente

**Año académico:** 2019/20

**Asignatura:** 26317 - Actividad física y salud

**Centro académico:** 229 - Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte

**Titulación:** 295 - Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

**Créditos:** 6.0

**Curso:** 3

**Periodo de impartición:** Primer semestre

**Clase de asignatura:** Obligatoria

**Materia:** ---

### 1. Información Básica

#### 1.1. Objetivos de la asignatura

La asignatura Actividad Física y Salud (AFS) y sus resultados previstos responden a los siguientes planteamientos y objetivos:

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.

#### 1.2. Contexto y sentido de la asignatura en la titulación

La asignatura ubicada en el primer cuatrimestre del tercer curso actúa como eje vertebrador de las materias relacionadas con la salud y la actividad física

En los últimos años se ha demostrado que la falta de movimiento constituye el germen 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 alumno adquiera conocimientos teóricos y prácticos sobre la importancia de la práctica de actividad física para la salud así como la repercusión del sedentarismo (ausencia de actividad física).

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.

Esta orientación profesional de la Educación Física es la que goza de mayor aceptación por parte de

los alumnos que están actualmente estudiando en las Facultades de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, así como por los alumnos egresados en los últimos 5 años, tal y como señala un estudio reciente, dirigido por el profesor Fernando del Villar. (Delgado M. Proyecto Docente. Universidad de Granada: (inédito); 1995).

### 1.3.Recomendaciones para cursar la asignatura

LEGALES: no existen

ESENCIALES: son esenciales los conocimientos básicos de anatomía y fisiología básica y del deporte, así como planificación del entrenamiento. Para entender los procedimientos y resultados que se comentarán a lo largo del curso es imprescindible tener conocimientos básicos de estadística descriptiva.

ACONSEJABLES: podrás seguir fácilmente la asignatura si has cursado previamente las asignaturas de Fundamentos fisiológicos de la actividad física y el deporte, Teoría y práctica del entrenamiento, Estadística y la materia de Fundamentos de los Deportes. Es recomendable un conocimiento básico del inglés, ya que deberás comentar textos científicos, así como de informática y búsqueda bibliográfica.

Se recuerda que en esta asignatura podría no superarse una prueba por cometer errores graves o reiterados en la expresión escrita u oral, o por tener comportamientos indecorosos en las pruebas orales o escritas.

El estudiante deberá consultar la bibliografía recomendada por el profesorado a través del correspondiente link, teniendo en cuenta que la "bibliografía básica" se considera de obligada consulta, y que la "bibliografía complementaria" lo es a título de orientación.

<http://psfunizar7.unizar.es/br13/eGrados.php?id=257>

## 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 Graduado se atenderán todas las competencias generales (instrumentales, personales y de relación interpersonal y sistémicas) que constan en la Memoria de Grado?

Competencias profesionales:

Estas competencias son textuales a la ficha de la asignatura de la memoria de Grado:

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

Respecto de las competencias propias de la materia, al concluir esta asignatura el estudiante es más competente ya que...

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

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

### 2.3.Importancia de los resultados de aprendizaje

Permitirán al alumno 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 las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte 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 estudiante deberá demostrar que ha alcanzado los resultados de aprendizaje previstos mediante una **prueba global de evaluación** con modalidades a las que el estudiante puede optar:

Modelo Presencial (implica la asistencia al 80% de las sesiones prácticas y seminarios):

#### 1. Clases teóricas y seminarios :

Las clases teóricas de la asignatura se plantean de modo "Lección magistral participativa", en las que continuamente se pide la participación de los estudiantes. En los seminarios buscamos una participación aun mayor de los estudiantes 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 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.

#### 2. Las clases prácticas de la asignatura

En las clases prácticas, los alumnos guiados por el profesor, verán sesiones prácticas específicas de evaluación y valoración, así como de diseño y prescripción de ejercicio. Resolverán problemas prácticos, y trabajaran en casos específicos. Por tanto, entre otros los métodos que se utilizarán en las clases prácticas es el de aprendizaje por descubrimiento, así como el basado en resolución de problemas y casos prácticos.

#### 3. Trabajo individual ?Ensayo corto?

Los alumnos tendrán que realizar 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. Cada alumno es libre de proponer el tema sobre el que versará su ensayo.

Fase 2 . Discusión con el profesor en tutoría. El alumno deberá justificar la elección del tema y mostrar los artículos base de su ensayo. El profesor da el visto bueno al proyecto de ensayo.

Fase 3. Entrega del ensayo y material utilizado a través del ADD de la asignatura (será posible que se requiera el documento también impreso).

Fase 4. Exposición resumida en 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 20% a la calificación final.

#### 4. Realización de una prueba objetiva.

La evaluación del grado de la adquisición y comprensión de los contenidos conceptuales se efectuará mediante un examen escrito. Consistirá en:

1. Una prueba basada en 30 preguntas de opción múltiple, en las que se facilitarán 5 posibles respuestas, debiendo el alumno elegir la que considera correcta. Las respuestas incorrectas restan un cuarto de lo que suman cuando se contestan correctamente. Este apartado supone el 60% de la prueba escrita.

2. La otra prueba consistirá en la resolución de problemas y/o casos. Supone el 40% de la prueba escrita.

La nota del examen escrito será la media de los dos apartadas a y b.

La prueba objetiva contribuirá en un 80% a la calificación final. Será necesario obtener al menos 5 puntos para superar la asignatura.

En resumen, para aprobar la materia por esta vía presencial será necesario tener una asistencia igual o superior al 80% de las sesiones de seminarios y prácticas y obtener una puntuación igual o superior a 5 en la evaluación del examen. La calificación FINAL de la materia se computará ponderando la calificación obtenida en el examen teórico en un 80% y un 20% para el trabajo individual.

Así mismo, los estudiantes tendrán la posibilidad de mejorar su nota final obteniendo un máximo de 1 punto extra, que en el mejor de los casos permitirá al alumno que 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 alumno en esta asignatura.

Evaluación global para alumnos que no asisten a clase. Modelo NO presencial

Para aquellos estudiantes no presenciales se realizarán las siguientes pruebas:

#### 1. Realización de una prueba objetiva

La prueba será la misma y en las mismas condiciones que para los estudiantes de modalidad presencial, contribuyendo en un 100% a la calificación final.

Pruebas para estudiantes que se presenten en otras convocatorias distintas de la primera.

Para aquellos estudiantes que tengan que presentarse en sucesivas convocatorias por no haber superado la asignatura en primera convocatoria, la evaluación consistirá en las mismas pruebas que para los estudiantes de primera convocatoria de ese curso, manteniéndose la opción PRESENCIAL o NO PRESENCIAL por la que optó el estudiante. En caso de opción presencial las calificaciones del trabajo se mantienen, pero no para cursos sucesivos, que tendrán que realizar las actividades de evaluación previstas según la modalidad por la que opten.

## **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 supone 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...

1. Clases teóricas: Presencial. 15 horas. En ellas se presentan a los alumnos 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.

2. Resolución de problemas y casos: Clases prácticas de laboratorio y/o seminarios. Presencial. 22,5 horas. Tendrán lugar en distintas instalaciones de la Facultad, laboratorio biomédico, sala de pesas, pabellón, exteriores en grupos reducidos de estudiantes. Se intercalarán con las clases teóricas. En estas sesiones los estudiantes realizarán las actividades siguientes: análisis de los resultados de componentes de la condición física relacionada con la salud, diseño de ejercicios y planes de entrenamiento específicos derivados de la prescripción de ejercicio físico para la mejora y/o mantenimiento del estado de la salud, resolución de problemas encaminados al manejo y diseño de programas de ejercicio, análisis de casos y textos...

3. Prácticas de Laboratorio: Clases prácticas de campo o laboratorio en pequeños grupos. Presencial. 22,5 horas. Tendrán lugar en distintas instalaciones de la Facultad, laboratorio biomédico, sala de pesas, pabellón, exteriores... Se intercalarán con las clases teóricas. En estas prácticas los estudiantes realizarán las actividades siguientes: \* evaluación de los componentes de la condición física relacionada con la salud, diseño de ejercicios y planes de entrenamiento específicos derivados de la prescripción de ejercicio físico para la mejora y/o mantenimiento del estado de la salud.

4. Trabajo. Preparación y en su caso exposición de un trabajo individual. No presencial, 30 horas. Esta actividad ha sido explicada en detalle en el apartado de evaluación. (Ver video explicativo en Moodle)

5. Tutorías. Presenciales, no obligatorias. 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. A pesar de que el profesor puede responder alguna duda concreta por vía telemática, las tutorías se llevarán a cabo siempre de forma presencial y previo consenso del horario con el profesor.

6. Asistencia a eventos. Presencial, no obligatorio. 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 profesor 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 o recibir personas de diferentes asociaciones.

#### **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. Actividad Física y Salud. Introducción general y terminología
2. Sedentarismo y actividad física, comportamientos que influyen en la salud.
3. Evaluación de la actividad física relacionada con la salud.
4. Recomendaciones de ejercicio para la salud
5. Condición física relacionada con la salud y pautas prescripción programas de ejercicio individualizado.
6. Pautas para la evaluación de la condición física y diseños de programas específicos de ejercicio.
7. Equipamiento y tecnologías para el acondicionamiento físico.
8. Deontología profesional.

#### *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 (<https://fccsyd.unizar.es/deporte/grado-deporte>). Con 1h para la sesión teórica, 3h para las sesiones de seminarios o practicas, en total 4h presenciales a la semana. 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 y del Deporte

Entrega del trabajo: hasta las 14h de 6 días antes de la fecha que se proponga para su presentación. En caso de ir a segunda convocatoria hasta las 14h del día previo a la fecha oficial del examen. 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

#### **4.5. Bibliografía y recursos recomendados**

<http://psfunizar7.unizar.es/br13/eGrados.php?id=257>

- ACSM'S guidelines for exercise testing and prescription / American College of Sports Medicine ; senior editor, Barry A. Franklin ; authors, Gary J. Balady [et al.] . 6th. ed. Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins, 2000
- Dishman, Rod K.. Physical activity epidemiology / Rod K. Dishman, Richard A. Washburn, Gregory W. Heath . Champaign : Human Kinetics, cop. 2004
- Exercise in health and disease : evaluation and prescription for prevention and rehabilitation / Michael L. Pollock, Jack H. Wilmore. . 2nd ed Philadelphia [etc.] : W.B. Saunders, 1990.
- Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio / [director principal, W. Larry Kenney] . 2ª ed., 1ª reimp. Barcelona : Paidotribo, cop. 2007
- Physical activity and cardiovascular health : a national consensus / Arthur S. Leon (editor) . Champaign, Illinois : Human Kinetics, cop.1997
- Physical activity and health / Claude Bouchard, Steven N. Blair, William Haskell, editors . Champaign, IL : Human Kinetics, cop. 2007
- Physical activity and psychological well-being / Edited by Stuart J.H. Biddle, Kenneth R. Fox, Stephen H. Boutcher. 1st. ed., repr. London : Routledge, 2002 (repr.)
- Physical activity for health and fitness / Allen W. Jackson ... [et al.] . Updated ed. Champaign, IL : Human Kinetics,

cop.2004

- ACSM's exercise management for persons with chronic diseases and disabilities / American College of Sports Medicine. 2nd ed. Champaign, IL. : Human Kinetics , c2003
- ACSM'S resource manual for guidelines for exercise testing and prescription / American College of Sports Medicine . 4th ed., senior editor, Jeffrey Roitman Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins, 2001
- Physical activity and obesity / Claude Bouchard, Peter T. Katzmarzyk, editors . 2nd ed. Champaign [Illinois] : Human Kinetics, cop. 2010
- Heyward, Vivian H.. Advanced fitness assessment and exercise prescription / Vivian H. Heyward. . 6th ed. Champaign, Il. : Human Kinetics; 2010
- Weineck, Jürgen. Salud, ejercicio y deporte / Jürgen Weineck . 1a. ed. Barcelona : Paidotribo, cop. 2001