

Fecha de aprobación: 20/06/2022

Guía docente de la asignatura

## Actividad Física y Salud (50711A7)

<b>Grado</b>	Grado en Enfermería (Melilla)	<b>Rama</b>	Ciencias de la Salud				
<b>Módulo</b>	Módulo de Formación Optativa	<b>Materia</b>	Actividad Física y Salud				
<b>Curso</b>	2º	<b>Semestre</b>	2º	<b>Créditos</b>	6	<b>Tipo</b>	Optativa

### PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES

Ninguno.

### BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (Según memoria de verificación del Grado)

- Actividad física y salud.
- Valoración del nivel físico.
- Efectos de la actividad física en el organismo.
- Actividad física a lo largo del ciclo vital.
- Actividad física en poblaciones especiales.

### COMPETENCIAS ASOCIADAS A MATERIA/ASIGNATURA

#### COMPETENCIAS GENERALES

- CG09 - Fomentar estilos de vida saludables, el autocuidado, apoyando el mantenimiento de conductas preventivas y terapéuticas.
- CG10 - Proteger la salud y el bienestar de las personas, familia o grupos atendidos, garantizando su seguridad.

#### COMPETENCIAS TRANSVERSALES

- CT01 - Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica.
- CT05 - Capacidad de aprender.
- CT12 - Planificación y gestión del tiempo.
- CT13 - Habilidades de gestión de la información.
- CT15 - Habilidades de investigación.

### RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Objetivos)



1. Interpreta las relaciones existentes entre salud, actividad física y condición física.
2. Conoce las directrices de promoción de salud, así como de Educación para la Salud, tanto dentro como fuera del ámbito sanitario.
3. Dispone de conocimientos suficientes para organizar un programa de ejercicio físico para la salud en función de las necesidades de los sujetos.
4. Reconoce y es capaz de planificar y aplicar la actividad física como mecanismo preventivo y terapéutico.
5. Conoce los principales autores, líneas de investigación y fuentes bibliográficas que abarcan el tema de la actividad física para la salud en sujetos sanos y enfermos.
6. Dispone de un modelo teórico-práctico de actividad física para la salud en la Etapa Adulta.
7. Conciencia al profesional de Enfermería sobre el fomento del adecuado estado de salud de los sujetos en el desempeño de su labor.
8. Evita la producción de lesiones y ayudar al tratamiento de las que padezcan los sujetos.
9. Trabaja multidisciplinariamente con otros expertos tales como profesionales en ciencias del deporte, psicólogos, sociólogos y cualquier otro personal del ámbito educativo.
10. Conoce el tipo de actividad física más beneficioso para cada enfermedad y el que no es adecuado en cada caso.

## PROGRAMA DE CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

### TEÓRICO

#### CONTENIDOS DEL PROGRAMA TEÓRICO:

#### BLOQUE I. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

**Tema 1:** Introducción, justificación y terminología.

**Tema 2:** Comportamientos sedentarios y salud.

**Tema 3:** Beneficios de la actividad física en la salud. Composición corporal y cognición mental.

**Tema 4:** Hábitos de vida saludable: higiénicos, posturales y alimenticios.

**Tema 5:** Principales factores de la condición física orientado a la salud.

#### BLOQUE II. ACTIVIDAD FÍSICA PARA POBLACIONES SANAS CON CONDICIONES ESPECIALES.

**Tema 6:** Actividad física y adultos mayores.

**Tema 7:** Actividad física y discapacitados físicos.

**Tema 8:** Actividad física y mujeres durante embarazo y postparto.

#### BLOQUE III. ACTIVIDAD FÍSICA PARA POBLACIONES CON ENFERMEDADES PREVALENTES.

**Tema 9:** Actividad física y obesidad.

**Tema 10:** Actividad física y enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial).

**Tema 11:** Actividad física y enfermedades metabólicas (diabetes).

**Tema 12:** Actividad física y enfermedades respiratorias (asma).

**Tema 13:** Actividad física y enfermedades con dolor crónico (fibromialgia).

**Tema 14:** Actividad física y cáncer.

### PRÁCTICO



## CONTENIDOS DEL PROGRAMA PRÁCTICO:

**BLOQUE I:** Prácticas de Evaluación de la Actividad Física, Condición Física, Salud y Calidad de Vida.

**BLOQUE II:** Prácticas de Desarrollo de la Condición Física orientada hacia la salud.

**BLOQUE III.** Prácticas de Hábitos Saludables relacionados con la actividad física.

**BLOQUE IV.** Prácticas orientadas a la Actividad Física de poblaciones especiales.

## BIBLIOGRAFÍA

### BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL

Con el fin de mantener actualizados los contenidos de la asignatura, y dada la evolución continua del conocimiento, la información procederá esencialmente de fuentes primarias, para lo cual se deberá acceder con frecuencia tanto a las bases de datos científicas como Web of Science o Pubmed, como a páginas web de instituciones vinculadas al ámbito de la actividad física y la salud, como la web de American College of Sport Medicine (ACSM), la web de la Organización Mundial de la Salud o la web de la European Association for the Study of Obesity entre otras.

Además, las referencias bibliográficas que se sugieren para el estudio y consulta de contenidos sobre la asignatura son las siguientes:

- ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription. 9ª edición. 2014. Baltimore, MD, USA.
- Bouchard, C.; Blair, S.N.; Haskell, W. (2012). Physical activity and health. Second Edition. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Delgado-Fernández, M.; Tercedor, P. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física. Ed. Inde. Barcelona.
- Márquez Rosa, S.; Garatachea Vallejo, N. (2010). Actividad Física y Salud. Fundación Universitaria Iberoamericana. Ediciones Díaz Santos. España.
- Muñoz J, Delgado-Fernández M. (coord.). Carbonell-Baeza A, Aparicio VA, Ruiz JR, Ortega FB, Delgado-Fernández M. 2010. Guía de recomendaciones para la promoción de actividad física. Consejería de Salud, Junta de Andalucía.
- Pérez López, I.J.; Delgado, M. (2004). La salud en secundaria desde la Educación Física. Inde. Barcelona.
- 

### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- Castillo, M.J., Delgado, M., Gutiérrez, A., (dir.). Carbonell, A. (coord.). España, V., Aparicio, V.A., Roero, C., Heredia, J.M., García, E., Ortega, F.B., (2007). Formación de técnicos en actividad física para personas mayores. Málaga: Instituto Andaluza del Deporte. Consejería de Turismo, Comercio y Deporte. Junta de Andalucía.
- Delgado-Fernández, M., Chillón P., Carbonell A., Aparicio, V.A. (2009). Mejora de la salud a través de la actividad física. En: JA Moreno y D González-Cutre (dir.) Deporte, Intervención y transformación social. Rio de Janeiro, Brasil. Rede Euro-Americana de Motricidade Humana.
- Delgado-Fernández, M.; Gutierrez, A.; Castillo, M.J. (2004). Entrenamiento físico-deportivo y alimentación. De la infancia a la edad adulta. 3º edición. Ed. Paidotribo. Barcelona.



- Heymsfield, S., Lohman, T., Wang Z., y Going, S. (2007). Composición Corporal. Segunda edición. Ed. Mc Graw Hill. México.
- López, M. (2008). El entrenamiento personal en el ámbito de la salud. Instituto Andaluz del Deporte. Málaga.
- Ward, D.S.; Saunders, R.P.; Pate, R.R. (2007). Physical activity interventions in children and adolescents. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Woolf-May, K. (2008). Prescripción de ejercicio: fundamentos fisiológicos. Elsevier Masson. Barcelona.

## ENLACES RECOMENDADOS

**Physical activity guidelines:** 2018 Report: <https://health.gov/paguidelines/second-edition/report.aspx>

**Web of Science:** <https://webofknowledge.com/>

**Pubmed:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

**American College of Sport Medicine:** <http://www.acsm.org/> De especial interés los “Position Stands”

**Organización Mundial de la Salud:** <http://www.who.int/en/>

**European Association for the Study of Obesity:** <http://easo.org/>

**Sport Medicine and Exercise Science in video:** <http://sl.ugr.es/oa3V>

## METODOLOGÍA DOCENTE

- MD01 – Clases Magistrales

## EVALUACIÓN (instrumentos de evaluación, criterios de evaluación y porcentaje sobre la calificación final)

### EVALUACIÓN ORDINARIA

**NCG112/3:** Modificación de la Normativa de Evaluación y de Calificación de los estudiantes de la Universidad de Granada. Aprobado en la sesión ordinaria del Consejo de Gobierno de 26 de octubre de 2016)

Tal como dicta la Normativa de Evaluación y Calificación de los estudiantes de la Universidad de Granada:

**Artículo 6.2, LA EVALUACIÓN SERÁ PREFERENTEMENTE CONTINUA**, entendiéndose por tal, la evaluación diversificada establecida en la Guía Docente.

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- EV-C1: Constatación del dominio de los contenidos, teóricos y prácticos y elaboración crítica de los mismos.
- EV-C2: Valoración de los trabajos realizados, individualmente o en equipo, atendiendo a la presentación, redacción y claridad de ideas, estructura y nivel científico, creatividad, justificación de lo que argumenta, capacidad y riqueza de la crítica que se hace, y actualización de la bibliografía consultada.



- EV-C4: Asistencia a clase, seminarios, conferencias, tutorías, sesiones de grupo.
- Puesta en práctica de los contenidos tratados en clase a través de la metodología ApS en diferentes contextos fuera del aula ordinaria.

#### INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:

- EV-I1: Pruebas escritas: de ensayo, de respuesta breve, objetivas, casos o supuestos, resolución de problemas.
- EV-I2: Pruebas orales: exposición de trabajos (individuales o en grupos; prácticos o teóricos), entrevistas, debates.
- EV-I4: Portafolios, informes, diarios.

#### PORCENTAJES SOBRE LA CALIFICACIÓN FINAL\*:

- Programa de teoría: 50%
- Programa de prácticas: 50%

Estos porcentajes se encuentran detallados de forma más específica en la guía didáctica de la asignatura. Ésta será presentada a los alumnos al comienzo de la asignatura y permanecerá alojada en la Plataforma PRADO para su consulta y visualización.

Es obligatoria la asistencia y realización de todas las sesiones prácticas de la asignatura y experiencias prácticas fuera del aula ordinaria (si se realizan) mediante intervención ApS u otras metodologías activas/actividades, perdiendo la evaluación continua y ordinaria y, pasando a evaluación extraordinaria en el caso de faltar a una sesión sin causa formalmente justificada/acreditada y sin previo aviso.

#### EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

**NCG112/3: Modificación de la Normativa de Evaluación y de Calificación de los estudiantes de la Universidad de Granada. Aprobado en la sesión ordinaria del Consejo de Gobierno de 26 de octubre de 2016).**

Según lo recogido en la **Normativa de Evaluación y Calificación** de los estudiantes de la Universidad de Granada:

**Artículo 19.** Los estudiantes que no hayan superado la asignatura en convocatoria ordinaria, dispondrán de una convocatoria extraordinaria. A ella podrán concurrir todos los estudiantes, con independencia de haber seguido o no un proceso de evaluación continua.

La calificación de los estudiantes en dicha convocatoria, se ajustará a la realización de una **única prueba escrita** que incluirá todos los contenidos desarrollados en la asignatura, tanto teóricos como prácticos. Con ello, se garantiza la posibilidad de obtener el **100% de la calificación final**.

#### EVALUACIÓN ÚNICA FINAL

Según lo recogido en la **Normativa de Evaluación y Calificación** de los estudiantes de la Universidad de Granada:

**Artículo 8.2.** El estudiante tiene la posibilidad de realizar una **EVALUACIÓN ÚNICA FINAL**. Para acogerse a esta modalidad, el estudiante, en las dos primeras semanas de impartición de la



asignatura, o en las dos semanas siguientes a su matriculación si ésta se ha producido con posterioridad al inicio de la asignatura, lo solicitará, a través del procedimiento electrónico, al/la Director/a del Departamento, alegando y acreditando las razones que le asisten para no poder seguir el sistema de evaluación continua.

El Director/a de Departamento al que dirigió su solicitud, oído el profesorado responsable de la asignatura, resolverá la solicitud en el plazo de 10 días hábiles. Transcurrido dicho plazo sin que el estudiante haya recibido respuesta expresa por escrito, se entenderá desestimada la solicitud. En caso de denegación, el estudiante podrá interponer, en el plazo de un mes, recurso de alzada ante la Rectora, quién podrá delegar en la Decana o Director/a del Centro, según corresponda, agotando la vía administrativa.

No obstante, lo anterior, por causas excepcionales sobrevenidas y justificadas (motivos laborales, estado de salud, discapacidad, programas de movilidad, representación o cualquier otra circunstancia análoga), podrá solicitársela evaluación única final fuera de los citados plazos, bajo el mismo procedimiento administrativo.

Los estudiantes que se acojan a este tipo de evaluación, tendrán derecho a ser evaluados mediante una **única prueba escrita** que incluirá todos los contenidos desarrollados en la asignatura, tanto teóricos como prácticos, y que se realizará en la fecha de la convocatoria de evaluación ordinaria. No se exigirá asistencia, ni trabajos, ni participación. Con ello, se garantiza la posibilidad de obtener el **100% de la calificación final**.

## INFORMACIÓN ADICIONAL

Según lo recogido en la **Normativa de Evaluación y Calificación** de los estudiantes de la Universidad de Granada:

**Artículo 9.** Los estudiantes que no puedan concurrir a pruebas de evaluación que tengan asignadas una fecha de realización por el Centro, tendrán en cuenta la normativa aprobada en la Facultad de Ciencias de la Salud de Melilla para tal fin (<http://cienciassaludmelilla.ugr.es/pages/informacion-academica-y-docente/informacion-academica-accesosolicitudes-y-tramites>) o podrán solicitar a la Dirección del Departamento la **evaluación por incidencias** en los siguientes supuestos debidamente acreditados:

- Ante la coincidencia de fecha y hora por motivos de asistencia a las sesiones de órganos colegiados de gobierno o de representación universitaria.
- Por coincidencia con actividades oficiales de los deportistas de alto nivel y de alto rendimiento o por participación en actividades deportivas de carácter oficial representando a la Universidad de Granada.
- Por coincidencia de fecha y hora de dos o más procedimientos de evaluación de asignaturas de distintos cursos y/o titulaciones.
- En supuestos de enfermedad debidamente justificada a través de certificado médico oficial.
- Por fallecimiento de un familiar hasta segundo grado de consanguinidad o afinidad acaecido en los diez días previos a la fecha programada para la realización de la prueba.
- Por inicio de una estancia de movilidad saliente en una universidad de destino cuyo calendario académico requiera la incorporación del estudiante en fechas que coincidan con las fechas de realización de la prueba de evaluación.

