GUÍA DOCENTE	2013/14		
Centro	135 - Facultad de Educación y Deporte. Sección Ciencias de la Actividad Físic	Ciclo	Indiferente
Plan	GDEPOR10 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	Curso	4º curso

ASIGNATURA

25803 - Actividad Física para la Salud de las Personas con Patologías	Créditos ECTS :	4,5

DESCRIPCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ASIGNATURA

COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

Descriptor: Se aprenderá a conocer la base de las patologías que más comúnmente aparecen en la sociedad actual, y la relación que la actividad física tiene con ellas, tanto en la prevención como en la utilización de la misma como herramienta terapéutica. Se trata de conocer los riesgos y beneficios que la actividad física presenta antes algunas de las patologías más extendidas en la sociedad. Al mismo tiempo, se diseñarán y planificarán programas de ejercicio para población con patologías para mejorar o mantener la capacidad física y mental, según las características individuales.

COMPETENCIAS
1-Competencias específicas
G004: Conocer y comprender los efectos de la práctica de la Actividad física y deportiva sobre la persona desde el punto de vista de la salud y el bienestar
G011: Aplicar los principios anatómicos fisiológicos, biomecánicas, comportamentales y sociales al campo de la salud y el bienestar.
G013: Identificar los riesgos que se derivan en la salud de la práctica inadecuada de las actividades físicas en las distintas poblaciones
G0016: Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad en el ámbito de la salud y el bienestar

2-Competencias transversales
G021: Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional en el ámbito de la salud.

CONTENIDOS TEORICO-PRACTICOS

1-PRESENTACIÓN: Fichas Actividad Física para la Salud de las Personas con Patologías (AFSPP)
-Interpretación de la ficha:
oFicha sanitaria genérica: descripción patología, causas, objetivos de la AF, precauciones, medicación y sus efectos, consejos generales.
oFicha técnica: diseño del acondicionamiento físico, ejercicios contraindicados.

2- PATOLOGÍAS DEL APARATO CARDIOCIRCULATORIO:
- Enfermedades vasculares: aterosclerosis, cardiopatía isquémica, enfermedades vasculares periféricas
- Hipertensión arterial

3- PATOLOGÍAS DEL APARATO RESPIRATORIO:
- Asma y Broncoespasmo reactivo al esfuerzo
- Neuomopatías crónicas

4- PATOLOGÍAS DEL APARATO LOCOMOTOR:
- Alteraciones estáticas del raquis: cervicalgias, dorsalgias, y lumbalgias
- Patología degenerativa de la columna vertebral: discopatías, artrosis
- Afecciones traumáticas y no traumáticas del miembro superior
- Afecciones traumáticas y no traumáticas del miembro inferior
- Enfermedades óseas generalizadas: Osteoporosis, Enfermedades reumáticas

5- PATOLOGÍAS DEL SISTEMA ENDOCRINO:
- Obesidad y Síndrome metabólico
- Diabetes
- Dislipemias
- Hipotiroidismo / Hipertiroidismo

6- APNEA DEL SUEÑO:
- Bases fisiopatológicas
- Riesgos y beneficios de la actividad física

7- ONCOLOGÍA:
- Patología oncológica y Ejercicio Físico

8- PATOLOGÍAS DEL SISTEMA NEURO-PSICOLÓGICO:
- Ansiedad
- Depresión
- Esclerosis múltiple y Alzheimer
- Trastornos de la conducta alimentaria
- Vigorexia y Adicción al ejercicio

9- PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS PATOLOGÍAS:
- Planificación individualizada: conocer el estado de salud-patología de un individuo, determinar los riesgos que presenta, generar programaciones de la actividad física que debe realizar
- Planificación en grupo: analizar las diferentes patologías del grupo, generar actividad física adecuada a todos los individuos integrantes del grupo

METODOLOGÍA

TIPOS DE DOCENCIA

Tipo de Docencia	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Horas de Docencia Presencial	35		10						
Horas de Actividad No Presencial del Alumno	52,5		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 final

HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

- Prueba escrita a desarrollar %
- Prueba tipo test %
- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) %
- Exposición de trabajos, lecturas... %

CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

BIBLIOGRAFIA

Bibliografía básica

Bibliografía básica:

Woolf-May K, 2008. Prescripción de ejercicio: fundamentos fisiológicos. Guía para profesionales de la salud, del deporte y del ejercicio físico. Elsevier Masson

American College of Sports Medicine, 1997. ACSM´s Exercise management for persons with chronic diseases and disabilities. Human Kinetics.

American College of Sports Medicine, 1995. ACSM´s guidelines for exercise testing and prescription. Ed. W.L. Kenney, R.H. Humphrey, C.X. Bryant, D.A. Mahler, V. Froehlicher, N.H. Miller, T.D. York. 5th ed. Baltimore: Williams & Wilkins.

American College of Sports Medicine, Position Stand, 1990. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adults. Medecine and Science in Sports and Exercise

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, POSITION STAND, 2004. Exercise and hypertension. Medicine &

Science in Sports & Exercise.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, POSITION STAND, 1993. Physical activity, physical fitness, and hypertension. Med. Sci. Sports Exerc. 25.

Blair, S.N., H.W. Kohl, Cc.E. Barlow, L.W. Gibbons, 1991. Physical fitness and all-cause mortality in hypertensive men. Ann. Med. 23: 307-312.

Di Raimondo, D., 2006. Ambulatory monitoring shows blood pressure drop with exercise in hypertensives. Clinical Journal of Sports Medicine; 16 : 238-242.

JOINT NATIONAL COMMITTEE ON DETECTION, EVALUATION, AND TREATMENT OF HIGH BLOOD PRESSURE, 1993. The fifth report of the Joint National Committee on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. Arch. Intern. Med. 153: 154-183

AMERICAN COLLEGE OF RHEUMATOLOGY SUBCOMMITTEE ON OSTEOARTHRTIS GUIDELINES, 2000. Recommendations for the medical management of osteoarthritis of the hip and knee: 2000 update. Arthritis Rheum, 43: 1905-1915

Peña A, 2003. Papel del ejercicio en el paciente con artrosis. Rehabilitación, 37: 307-322.
Eriksson J.G., 1999. Exercise and the treatment of type 2 diabetes mellitus (an update). Sports Medicine 27 (6): 381-391

American College of Sports Medicine: Position Stand, 1999. Exercise and type 2 diabetes. Medicine & Science in Sports & Exercise

Hansen, D., P. Dendale, J. Berger, L.J.C. Van Loon, R. Meeusen, 2007. The effects of exercise training on fat-mass loss in obese patients during energy intake restriction. Sports Med 37 (1): 31-46

Buskirk, E.R., 1993. Obesity. In Exercise testing and exercise prescription for special cases: Theoretical basis and clinical application, ed. J.S. Skinner, 185-210. Philadelphia: Lea & Febiger

Culebras A. Síndrome de apnea del sueño: soluciones a corto plazo y riesgo cerebrovascular a largo plazo. REV NEUROL 2006; 42 (1): 34-41

Young T, Peppard Pe, Gottlieb Dj. Epidemiology of Obstructive Sleep Apnea. A Population Health Perspective. Am J Respir Crit Care Med Vol 165. pp 1217–1239, 2002

Bibliografía de profundización

- J.A. Hawley; J.R. Zierath. Physical Activity and Type 2 Diabetes. Human Kinetics. 2008

Revistas

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/

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

EUROPEAN JOURNAL OF CARDIOVASCULAR PREVENTION AND REHABILITATION.- http://www.ejcpr.com/pt/re/ejcpr/home.htm;jsessionid=JH7MW6lmBycsKyGlx6LD4DRy1yD1mLDyWrqLDTN9wMFSgMFvrLh0!-26702612!181195628!8091!-1

JOURNAL OF CARDIOPULMONARY REHABILITATION AND PREVENTION.- http://www.jcrjournal.com/pt/re/jcardiorehab/home.htm;jsessionid=JH8GFyp15bDpZnLyxc2PpVyDnFpLwhyk8P1tkZ7vx62FbndfnchN!-26702612!181195628!8091!-1

AMERICAN ALLIANCE FOR HEALTH, PHYSICAL EDUCATION, RECREATION & DANCE.- http://www.aahperd.org/aahperd/template.cfm?template=rqes_main.html

JOURNAL OF PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH:
http://www.humankinetics.com/jpah/journalAbout.cfm

Direcciones de internet de interés

PubMed Home: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez
Exercise is medicine: http://www.exerciseismedicine.org/

OBSERVACIONES