

GUÍA DOCENTE

2015/16

Centro

135 - Facultad de Educación y Deporte. Sección Ciencias de la Actividad Física

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

Los estudios científicos han demostrado y confirman los beneficios que supone la práctica diaria de un estilo de vida activo. Así mismo, está plenamente demostrada la relación entre la falta de actividad física (sedentarismo o inactividad física) y la incidencia de enfermedades crónicas como las enfermedades cardiovasculares, respiratorias, metabólicas, osteoarticulares y las relacionadas con la psique. Por todo ello, la práctica de ejercicio físico diseñado por especialistas de la actividad física se hace necesario en la sociedad actual.

Los y las estudiantes aprenderán 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 ante 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 / RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

COMPETENCIAS DE LA ASIGNATURA:

1. Conocer la etiología y características de las enfermedades cardiovasculares, respiratorias, del aparato locomotor, endocrinas y neuropsicológicas para conocer los efectos del ejercicio físico.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE 1- El alumnado sabrá analizar los efectos y causas de las principales enfermedades de nuestra sociedad en el ser humano, así como los efectos y beneficios del ejercicio físico regular para promocionar el estilo de vida saludable en todos los grupos poblacionales.

2. Diseñar y planificar programas de ejercicio para población con patologías para mejorar o mantener la capacidad física y mental adecuándose a las características individuales.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE 2- El alumnado sabrá diseñar, organizar y aplicar una práctica de actividad física para la salud y el bienestar para que la población a destino comprenda la relación entre actividad física y salud y bienestar con el material adecuado para cada tipo de población.

3. Interpretar los factores de riesgo y ejercicios contraindicados en personas con patologías, para asegurar una práctica segura en función de cada patología.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE 3- El alumnado sabrá analizar los riesgos para la salud que pueden derivarse de la práctica de actividades físicas y deportivas para evitar el riesgo de accidentes y sobreesfuerzos en los diferentes grupos poblacionales.

4. Conocer los efectos de ciertos fármacos en la práctica de la actividad física, para valorar las implicaciones en el diseño y monitorización del ejercicio, y así evitar el riesgo de eventos negativos.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE 4- El alumnado conocerá los efectos de los principales fármacos en el momento de realizar una práctica físico-deportiva para evitar riesgos y saber cómo actuar en caso necesario.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES:

G017: Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y del deporte en inglés (se trabaja).

G021: Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional en el ámbito de la salud. (se trabaja, evalúa y califica).

RESULTADOS DE APRENDIZAJE COMPETENCIA TRANSVERSAL G021- El alumnado sabrá diseñar, basándose en bibliografía científica, ejercicio físico para diferentes grupos poblacionales en el ámbito de la salud y del bienestar.

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

- Neuromopatías 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- DISEÑO DEL EJERCICIO FÍSICO EN LAS PATOLOGÍAS-APLICACIÓN PRÁCTICA:

- Diseño individualizado: conocer el estado de salud-patología de un individuo, determinar los riesgos que presenta, generar programaciones de la actividad física que debe realizar.

METODOLOGÍA

La asignatura se organiza de la siguiente manera:

- Profesor Iñaki Arratibel impartirá la parte teórica en referencia a cada grupo de patologías de forma magistral facilitando la interacción con el alumnado para conseguir un feedback continuo.

- Profesoras Sara Maldonado-Martín y Montse Otero presentarán cómo diseñar el ejercicio físico para cada bloque de patologías impartidas anteriormente por el profesor Iñaki Arratibel. La modalidad docente de las profesoras Sara y Montse incluirá parte teórica y su aplicación a través de diseños de programas de ejercicio físico aplicados a estudios de caso reales. Se trabajará en grupo para el desarrollo de los programas de ejercicio físico. La entrega de estos trabajos es obligatoria para llevar una evaluación mixta.

- La competencia transversal G021 se evaluará a través de las prácticas con ejercicios de casos.

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						

Legenda:

M: Magistral
GCL: P. Clínicas

S: Seminario
TA: Taller

GA: P. de Aula
TI: Taller Ind.

GL: P. Laboratorio
GCA: P. de Campo

GO: P. Ordenador

SISTEMAS DE EVALUACIÓN

- Sistema de evaluación mixta
- Sistema de evaluación final

HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

- Prueba escrita a desarrollar 50%
- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) 50%

CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

La evaluación se podrá realizar de dos modos:

- Evaluación mixta: 50% nota examen (teoría sobre las diferentes patologías) + 50% nota prácticas (diseño ejercicio)

físico en estudios de caso). Obligatorio tener superadas las prácticas para realizar sólo examen teórico de las patologías. Obligatorio tener superados tanto el examen teórico como las prácticas para aprobar la asignatura.

- Evaluación final 100% (para aquellos que no optan a la evaluación mixta): examen incluyendo teoría de las patologías más diseño de ejercicio físico sobre dos casos prácticos.
- Renuncia de convocatoria: el no presentarse al examen teórico supone la renuncia a la convocatoria.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

- Podrán acceder a la evaluación mixta aquellos estudiantes que habiendo realizado las prácticas de diseño del ejercicio físico durante el curso académico no han superado el examen teórico, guardando la nota de prácticas para esta convocatoria extraordinaria.
- No se guardará la nota de prácticas para el siguiente curso académico.
- Resto de estudiantes realizarán evaluación final con 100% nota del examen que incluirá teoría de patologías y diseño del ejercicio físico para dos estudios de caso.
- Renuncia de convocatoria: el no presentarse al examen teórico supone la renuncia a la convocatoria.

MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

- ARTÍCULOS CIENTÍFICOS PRESENTADOS EN CLASE.

BIBLIOGRAFIA

Bibliografía básica

Bibliografía básica:

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

ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities-3rd Edition
By American College of Sports Medicine, J. Larry Durstine, Geoffrey Moore, Patricia Painter, Scott Roberts

American College of Sports Medicine, 2013. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription.

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=JH7MW6ImBycsKyGlX6LD4DRy1yD1mLDyWrqLDTN9wMFSgMFvLh0!-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/>
<http://www.exercise-works.org/useful-resources/>
<http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/>

OBSERVACIONES