

GUÍA DOCENTE

2018/19

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 (EF) 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 EF 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 EF.

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 EF regular para promocionar el estilo de vida saludable en todos los grupos poblacionales.

2. Diseñar y planificar programas de EF 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 y organizar 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: la asignatura se presenta en bloques temáticos donde se desarrolla en cada uno de ellos: a) la descripción de las patologías (causas y efectos en la salud), principales fármacos y su efecto en la práctica del EF; b) el tratamiento no farmacológico a través del EF incluyendo las precauciones, riesgos, ejercicios contraindicados y diseño del EF fundamentado en las últimas guías científicas.

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
- Neumopatías 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 y Alzheimer
- Esquizofrenia
- Esclerosis múltiple
- Fibromialgia.

9- DISEÑO DEL EF EN LAS PATOLOGÍAS-APLICACIÓN PRÁCTICA:

- Diseño individualizado: conocer el estado de salud-patología de una persona, determinar los riesgos que presenta, diseñar programa de EF.

METODOLOGÍA

La asignatura se organiza en dos partes fundamentales:

- descripción de la patología o grupos de patologías de forma teórica y magistral facilitando la interacción con el alumnado para conseguir un feedback continuo.
 - tratamiento no farmacológico de la patología a través del diseño del EF incluyendo parte teórica (últimos avances en el diseño del EF) y su aplicación en estudios de caso reales. Se trabajará en grupos para el desarrollo de los programas de EF. La entrega de estos trabajos es obligatoria para llevar una evaluación continua y algunos de ellos también se solicitarán en la modalidad de evaluación final.
- La competencia transversal G021 (Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional) 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						

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 continua
- Sistema de evaluación final

HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

- Prueba escrita a desarrollar 50%
- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) 20%
- Trabajos en equipo (resolución de problemas, diseño de proyectos) 15%
- Exposición de trabajos, lecturas... 15%

CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

La evaluación se podrá realizar de dos modos, continua o final:
EVALUACIÓN CONTINUA

La asignatura se dividirá en 2 partes: 50% de la nota parte teórica de conocimiento de las patologías + 50% de la nota diseño del EF en personas con patologías.

50% nota de la parte teórica de CONOCIMIENTO DE PATOLOGÍAS se evaluará dividiendo el temario en 4 bloques:

1-Cardiovascular e hipertensión.

2-Enfermedades respiratorias + Apnea del sueño + Obesidad-Síndrome metabólico + Hipo-Hipertiroidismo.

3-Enfermedades osteoarticulares.

4-Enfermedades mentales + neurológicas + fibromialgia.

Tras cada bloque se realizará un control, que para considerarse superado deberá obtenerse un 4/10, y en el total de la media de las cuatro partes la nota deberá ser igual o superior a 5/10. Si en una parte no se obtiene el 4/10 indicado, pasará al examen final. Cada control constará de 5 preguntas cortas a desarrollar.

El/la estudiante que se haya presentado a las cuatro partes, habiendo superado tres de ellas con nota superior a 5 (>5) y una de las cuatro con nota inferior a 4 (<4) se podrá presentar en convocatoria ordinaria final con solo la parte <4. Si ha suspendido 2 partes o más se presentará al examen final con toda la materia.

Los/las estudiantes que no se presenten al primer control pasarán directamente al examen final ordinario.

50% nota de la parte de DISEÑO DEL EF para personas con patologías se evaluará con diferentes tareas siempre en grupo (mínimo 2 personas máximo 4):

- Lecturas especializadas y reflexiones (15%): todas las semanas se solicitarán lecturas de artículos científicos y presentaciones a realizar por todos los grupos y subirlos a la plataforma egela. Cada semana presentará un grupo la lectura trabajada de forma oral. Evaluación y calificación a través de una rúbrica, y calificación grupal.

- Diseño de la intensidad del EF y sesión (15%): al finalizar cada bloque temático cada grupo diseñará una sesión específica para la patología de forma teórica y práctica con grabación y atendiendo a los fundamentos presentados en clase (principio FITT). Evaluación y calificación a través de una rúbrica y calificación grupal.

- El grupo a presentar al inicio de cada clase será elegido a suerte. Cada grupo realizará un máximo de 3 presentaciones.

-Trabajo de estudio de caso en relación con una patología (20%). Cada grupo elegirá un estudio de caso, donde a lo largo del curso se irá desarrollando y presentando (descripción inicial de la persona, valoración, objetivos del programa de EF, diseño de intensidades de EF, diseño del EF. Evaluación y calificación: a través de una rúbrica y calificación grupal.*

* La calificación de la nota de cada tarea se repartirá entre los miembros del grupo en función del trabajo realizado, es decir, el profesor/a propone una nota de puntaje total y los estudiantes repartirán esa nota. Por ejemplo: Si son cuatro estudiantes en el grupo y lo han hecho para una calificación de 9/10, se les propone repartir 36 puntos entre ellos (método de autoevaluación grupal).

- No se solicitará asistencia pero todos los días hay tareas. Si algún día un/a estudiante no viene y le toca a su grupo, habrá negativo en la nota (-0,5) para el/la estudiante que no ha venido.

- Los estudiantes que opten por evaluación continua firmarán un contrato con cada profesor.

- Si algún estudiante no supera una de las dos partes irá a la convocatoria extraordinaria con sólo la parte no aprobada. Las notas parciales sólo se guardan en el mismo curso académico.

RENUNCIA A LA EVALUACIÓN CONTINUA: El alumnado deberá presentar por escrito al profesorado responsable de la asignatura la renuncia a la evaluación continua, para lo que dispondrán de un plazo de 9 semanas a contar desde el comienzo del cuatrimestre.

EVALUACIÓN FINAL:

50% nota de la parte teórica de patologías. Constará de un examen con 10 preguntas cortas a desarrollar. Para considerar superado este examen deberá obtenerse un 5/10.

50% nota de la parte de diseño del EF para personas con patologías. Constará de preguntas tipo test y cortas relacionadas con la teoría y lecturas especializadas (presentación oral) (30%). Así mismo, se debe presentar también el trabajo de estudio de caso (20%). Para considerar superada esta parte es necesario sacar un 5/10 en el examen y trabajo de estudio de caso.

RENUNCIA A LA CONVOCATORIA

- La renuncia a la convocatoria supondrá la calificación de no presentado o no presentada.

- En el caso de evaluación continua, el alumnado podrá renunciar a la convocatoria en un plazo que, como mínimo, será hasta un mes antes de la fecha de finalización del período docente de la asignatura correspondiente. Esta renuncia deberá presentarse por escrito ante el profesorado responsable de la asignatura.

- Cuando se trate de evaluación final, la no presentación a la prueba fijada en la fecha oficial de exámenes supondrá la renuncia a la convocatoria.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

Si algún estudiante no supera una de las dos partes en la convocatoria ordinaria podrá presentarse en la convocatoria extraordinaria con sólo la parte no aprobada. Las notas parciales sólo se guardan en el mismo curso académico.

Resto de estudiantes realizarán evaluación final con examen que incluirá teoría de patologías (50%) y diseño del ejercicio físico (30%). Es obligatorio la entrega del trabajo en relación con el diseño del ejercicio físico en un estudio de caso

(20%).

Cuando se trate de evaluación final, la no presentación a la prueba fijada en la fecha oficial de exámenes supondrá la renuncia automática a la convocatoria correspondiente.

MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

- ARTÍCULOS CIENTÍFICOS PRESENTADOS EN CLASE.

BIBLIOGRAFIA

Bibliografía básica

American College of Sports Medicine, 2017. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. ISBN: 9781496339065

Bibliografía de profundización

ARTICULOS CIENTÍFICOS PRESENTADOS EN CLASE

Revistas

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

SERÁ OBLIGATORIO SEGUIR LA EGELA PARA EL DESARROLLO DE LA ASIGNATURA