

## GUÍA DOCENTE

2021/22

### 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 y/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 programa coadyuvante a los tratamientos sanitarios. 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, evalúa y califica).

RESULTADOS DE APRENDIZAJE COMPETENCIA TRANSVERSAL G017-El alumnado sabrá utilizar la información obtenida de la lectura para situar y valorar la relevancia de su experiencia en contextos reales de intervención profesional y plantear mejoras o alternativas.

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

## CONTENIDOS TEÓRICO-PRÁCTICOS

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) programa coadyuvante 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:

a) descripción de la patología o grupos de patologías de forma teórica y magistral facilitando la interacción con el alumnado para conseguir un feedback continuo.

b) programa coadyuvante de la patología a través del diseño e implementación 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 G017 (Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y del deporte en inglés ) se evaluará y calificará a través de lecturas científicas y su aplicación al diseño del EF.

## 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/a	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%
- Prueba tipo test 20%
- Trabajos individuales 10%
- Trabajos en equipo (resolución de problemas, diseño de proyectos) 15%

- Exposición de trabajos, lecturas... 5%

### **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 de forma individual y grupal:

- INDIVIDUAL: examen tipo test (20%) de la parte teórica del diseño del EF y diseño de intensidades de ejercicio físico (10%). El examen tipo test se realizará el día oficial de la convocatoria ordinaria o extraordinaria.

- GRUPAL: mínimo 2 máximo 4 integrantes en cada grupo. Lecturas especializadas y reflexiones (5%) a presentar en clase de forma oral o grabadas si hubiera que hacer de forma no presencial. Evaluación y calificación (competencia G017) a través de una rúbrica, y calificación grupal. Diseño de la intensidad del EF y sesiones (15%) con estudio de caso donde a lo largo del curso se irá desarrollando y presentando. 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/las estudiantes repartirán esa nota entre los componentes del grupo.

- Es necesario superar el test, la prueba individual de diseño de intensidades y el estudio de caso para superar la parte de EF.

- Si algún estudiante no supera una de las dos partes irá a la convocatoria extraordinaria con sólo la parte no aprobada. Las notas parciales se pueden guardar de un curso al siguiente entendiendo que se han superado las competencias correspondientes.

**RENUNCIA A LA EVALUACIÓN CONTINUA:** siendo el peso de las pruebas evaluatorias superior al 40% de la calificación, bastará con no presentarse a las pruebas de la parte de "conocimiento de patologías" y prueba final de "diseño del EF" para que la calificación final sea no presentado o no presentada.

#### **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 un examen con preguntas tipo test y cortas relacionadas con la teoría, y diseño de la intensidad del EF(30%). Así mismo, se debe presentar también el trabajo de estudio de caso (15%) y una presentación oral sobre un artículo científico acordado con el/la profesor/a (5%). 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.

- 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.

**PROTOCOLO SOBRE ÉTICA ACADÉMICA Y PREVENCIÓN DE LAS PRÁCTICAS DESHONESTAS O FRAUDULENTAS EN LAS PRUEBAS DE EVALUACIÓN Y EN LOS TRABAJOS ACADÉMICOS EN LA UPV/EHU:** En caso de quebranto de los principios éticos habituales de estudio y evaluación, la calificación será de CERO (0,0-SUSPENSO).

En el caso que la evaluación se tuviera que realizar de forma no presencial, se realizarán adaptaciones organizativas siguiendo las recomendaciones del Plan de Adaptación de la Docencia del 2021-2022 y en el calendario y horario correspondiente.

### **CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA**

**EVALUACIÓN CONTINUA:** los criterios de evaluación serán los mismos que en la convocatoria ordinaria. 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 superadas se pueden guardar para el siguiente curso

académico considerando que se han superado las competencias evaluadas.

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 (10%) y la presentación oral de un artículo científico acordado con el profesor (5%).

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.

**PRUEBAS DE EVALUACIÓN Y EN LOS TRABAJOS ACADÉMICOS EN LA UPV/EHU:** En caso de quebranto de los principios éticos habituales de estudio y evaluación, la calificación será de CERO (0,0-SUSPENSO).

En el caso que la evaluación se tuviera que realizar de forma no presencial, se realizarán adaptaciones organizativas siguiendo las recomendaciones del Plan de Adaptación de la Docencia del 2021-2022 y en el calendario y horario correspondiente.

## **MATERIALES DE USO OBLIGATORIO**

- ARTÍCULOS CIENTÍFICOS PRESENTADOS EN CLASE.

## **BIBLIOGRAFÍA**

### **Bibliografía básica**

American College of Sports Medicine, 2021. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Eleventh Edition

### **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