

**1. DATOS GENERALES****Asignatura:** ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**Tipología:** OPTATIVA**Grado:** 389 - GRADO EN ENFERMERÍA (CU)**Centro:** 302 - FACULTAD DE ENFERMERIA DE CUENCA**Curso:** 3**Lengua principal de impartición:** Español**Uso docente de otras lenguas:****Página web:****Código:** 15342**Créditos ECTS:** 6**Curso académico:** 2020-21**Grupo(s):** 30**Duración:** C2**Segunda lengua:** Inglés**English Friendly:** N**Bilingüe:** N

Profesor: MARTA MARÍA GUIJARRO HERRAIZ - Grupo(s): 30				
Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
3.20	ENFERMERÍA, FISIOTERAPIA Y TERAPIA OCUP.	969599200/Ext:4649	MartaMaria.Guijarro@uclm.es	

2. REQUISITOS PREVIOS

Ninguno.

3. JUSTIFICACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIOS, RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS Y CON LA PROFESIÓN

La actividad física se asocia a beneficios a corto, medio y largo plazo en todas las etapas de la vida que van más allá del riesgo cardiovascular. La actividad física en la infancia tiene efectos beneficiosos en el desarrollo integral de los niños: favorece el desarrollo psicomotor, mejora la autonomía, la autoestima, y las relaciones sociales, disminuye la ansiedad, mejora la calidad del sueño, mejora el rendimiento académico y, en general, la calidad de vida de los niños. Además los niños activos tienen más probabilidades de ser adultos activos.

La actividad física en la edad adulta se asocia a una reducción de la morbilidad y la mortalidad por enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, enfermedad pulmonar, cáncer, osteoporosis y trastornos psicológicos.

La frecuencia del sedentarismo aumenta con la edad. Las personas mayores que se mantienen físicamente activas tienen menores tasas de mortalidad, mejor capacidad funcional y menor número de caídas. En las personas mayores se recomienda mantener la práctica de ejercicio de tipo aeróbico, de ejercicios de flexibilidad y fuerza/resistencia muscular.

A pesar de las evidencias científicas sobre los beneficios de la actividad física, numerosos estudios revelan que nuestra población no alcanza las recomendaciones de actividad física mínimas para conseguir beneficios en su salud.

La asignatura Actividad física y Salud se relaciona con las materias: Fundamentos de Enfermería, Anatomía y Fisiología, Bioquímica, Nutrición y dietética, Psicología, Enfermería Médico-Quirúrgica y Enfermería Comunitaria.

Las enfermeras, sobre todo aquellas que trabajan en la comunidad, deben tener los conocimientos y habilidades que les permitan transmitir a sus pacientes los beneficios de la actividad física y prescribir actividad física adecuada en las distintas etapas de la vida, en especial en niños, embarazadas y ancianos, y en pacientes con distintas enfermedades (enfermedades cardiovasculares, pulmonares, mentales, o reumatológicas, diabetes, obesidad, hipertensión, etc...)

4. COMPETENCIAS DE LA TITULACIÓN QUE LA ASIGNATURA CONTRIBUYE A ALCANZAR**Competencias propias de la asignatura**

Código	Descripción
B02	Dominio de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).
B03	Una correcta comunicación oral y escrita.
B04	Compromiso ético y deontología profesional.
C01	Aprender a aprender.
C02	Resolver problemas complejos de forma efectiva en el campo de la enfermería.
C03	Aplicar pensamiento crítico, lógico y creativo, demostrando dotes de innovación.
C06	Comunicar información, ideas, problemas y soluciones de manera clara y efectiva en público o ámbito técnico concretos.

5. OBJETIVOS O RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS**Resultados de aprendizaje propios de la asignatura**

No se han establecido.

Resultados adicionales

Analizar el fenómeno de la salud y la actividad física desde un punto de vista social, creando una opinión crítica y reflexiva.

Conocer los beneficios y riesgos asociados a la actividad física.

Conocer la importancia de promover un estilo de vida activo en las distintas etapas de la vida.

Conocer la evaluación de la condición física orientada a la salud y de los niveles de actividad en las distintas etapas de la vida.

Saber diseñar acciones para prevenir y promover la salud a través de la actividad física desde el medio comunitario.

Analizar críticamente textos sobre el papel de la actividad física y su relación con la salud.

Prescribir actividad física adecuada en las distintas etapas de la vida, en especial en niños, embarazadas y ancianos, y en pacientes con distintas enfermedades (enfermedades cardiovasculares, pulmonares, mentales, o reumatológicas, diabetes, obesidad, hipertensión, ...)

6. TEMARIO

Tema 1: Conceptos generales: sedentarismo, actividad física, ejercicio físico, deporte y forma física. Ejercicio aeróbico y anaeróbico. Ejercicio físico y gasto calórico.

Tema 2: Beneficios y riesgos del ejercicio físico.

Tema 3: Valoración de la actividad física. Métodos subjetivos: cuestionarios. Métodos objetivos: podómetros y acelerómetros.

Tema 4: Valoración de la forma física. Medición de los distintos componentes de la forma física relacionada con la salud: composición corporal (índice de masa corporal, pliegues cutáneos, circunferencias, bioimpedancia, densitometría), componente muscular (dinamómetro, test ¿sit and reach¿), componente motor, componente cardiorrespiratorio (consumo máximo de oxígeno) y componente metabólico.

Tema 5: Requisitos de salud para la prescripción de ejercicio físico. Evaluación y clasificación del estado de salud del paciente. Contraindicaciones y limitaciones de la prescripción de ejercicio físico.

Tema 6: Principios generales de la prescripción de ejercicio físico. Tipo de programa. La sesión de ejercicio. Ritmo de progresión. Tipo de ejercicio. Duración, frecuencia e intensidad del ejercicio.

Tema 7: Métodos de adhesión y motivación en la prescripción de ejercicio.

Tema 8: Valoración y prescripción de ejercicio físico en niños y adolescentes.

Tema 9: Valoración y prescripción de ejercicio físico en embarazadas.

Tema 10: Valoración y prescripción de ejercicio físico en ancianos.

Tema 11: Actividad física y factores de riesgo cardiovascular: hipertensión, hiperlipemia, obesidad.

Tema 12: Actividad física y enfermedades cardiovasculares.

Tema 13: Actividad física y enfermedades respiratorias.

Tema 14: Actividad física y diabetes.

Tema 15: Actividad física y osteoporosis.

Tema 16: Actividad física y cáncer.

Tema 17: Actividad física y salud mental.

Tema 18: Actividad física y discapacidad.

7. ACTIVIDADES O BLOQUES DE ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA

Actividad formativa	Metodología	Competencias relacionadas (para títulos anteriores a RD 822/2021)	ECTS	Horas	Ev	Ob	Descripción
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL]	Método expositivo/Lección magistral		1.76	44	S	N	
Prueba final [PRESENCIAL]	Pruebas de evaluación		0.08	2	S	N	
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA]	Autoaprendizaje		3.6	90	S	N	
Tutorías de grupo [PRESENCIAL]	Trabajo dirigido o tutorizado		0.16	4	S	N	
Talleres o seminarios [PRESENCIAL]	Resolución de ejercicios y problemas		0.4	10	S	N	
Total:			6	150			
Créditos totales de trabajo presencial: 2.4			Horas totales de trabajo presencial: 60				
Créditos totales de trabajo autónomo: 3.6			Horas totales de trabajo autónomo: 90				

Ev: Actividad formativa evaluable

Ob: Actividad formativa de superación obligatoria (Será imprescindible su superación tanto en evaluación continua como no continua)

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y VALORACIONES

Sistema de evaluación	Evaluación continua	Evaluación no continua*	Descripción
Prueba final	80.00%	0.00%	
Valoración de la participación con aprovechamiento en clase	20.00%	0.00%	
Total:	100.00%	0.00%	

* En **Evaluación no continua** se deben definir los porcentajes de evaluación según lo dispuesto en el art. 4 del Reglamento de Evaluación del Estudiante de la UCLM, que establece que debe facilitarse a los estudiantes que no puedan asistir regularmente a las actividades formativas presenciales la superación de la asignatura, teniendo derecho (art. 12.2) a ser calificado globalmente, en 2 convocatorias anuales por asignatura, una ordinaria y otra extraordinaria (evaluándose el 100% de las competencias).

Criterios de evaluación de la convocatoria ordinaria:

Evaluación continua:

Se realizará una prueba objetiva sobre los contenidos y competencias específicas de la asignatura que consistirá en 30 preguntas de respuesta múltiple penalizando las contestaciones erróneas, que será calificada de 0 a 10 puntos. Para que el alumno supere la asignatura deberá obtener una calificación superior a 5.

La realización de los seminarios es imprescindible para la superación de la asignatura.

Evaluación no continua:

No se ha introducido ningún criterio de evaluación

Particularidades de la convocatoria extraordinaria:

Se respetará la asistencia a los seminarios realizados en la convocatoria ordinaria.

Particularidades de la convocatoria especial de finalización:

Habrà una s3la prueba objetiva sobre los contenidos y competencias específicas de la asignatura que representará el 100% de la nota.

9. SECUENCIA DE TRABAJO, CALENDARIO, HITOS IMPORTANTES E INVERSI3N TEMPORAL

No asignables a temas

Horas	Suma horas
Prueba final [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación]	2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje]	90
Tutorías de grupo [PRESENCIAL][Trabajo dirigido o tutorizado]	4
Comentarios generales sobre la planificación: Las prácticas se realizarán en el aula y en las dependencias del CESS, Los alumn@s se dividirán en pequeños grupos (8-10) para mejor aprovechamiento y desarrollo de las actividades.	
Tema 1 (de 18): Conceptos generales: sedentarismo, actividad física, ejercicio físico, deporte y forma física. Ejercicio aeróbico y anaeróbico. Ejercicio físico y gasto calórico.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Periodo temporal: Segundo cuatrimestre	
Tema 2 (de 18): Beneficios y riesgos del ejercicio físico.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas]	1
Periodo temporal: Segundo cuatrimestre	
Tema 3 (de 18): Valoración de la actividad física. Métodos subjetivos: cuestionarios. Métodos objetivos: podómetros y acelerómetros.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas]	1
Periodo temporal: segundo cuatrimestre	
Tema 4 (de 18): Valoración de la forma física. Medición de los distintos componentes de la forma física relacionada con la salud: composición corporal (índice de masa corporal, pliegues cutáneos, circunferencias, bioimpedancia, densitometría), componente muscular (dinamómetro, test ¿sit and reach¿), componente motor, componente cardiorrespiratorio (consumo máximo de oxígeno) y componente metabólico.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3
Periodo temporal: segundo cuatrimestre	
Tema 5 (de 18): Requisitos de salud para la prescripción de ejercicio físico. Evaluación y clasificación del estado de salud del paciente. Contraindicaciones y limitaciones de la prescripción de ejercicio físico.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas]	1
Periodo temporal: segundo cuatrimestre	
Tema 7 (de 18): Métodos de adhesión y motivación en la prescripción de ejercicio.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas]	1
Periodo temporal: segundo cuatrimestre	
Tema 8 (de 18): Valoración y prescripción de ejercicio físico en niños y adolescentes.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas]	1
Periodo temporal: segundo cuatrimestre	
Tema 9 (de 18): Valoración y prescripción de ejercicio físico en embarazadas.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3
Periodo temporal: segundo cuatrimestre	
Tema 10 (de 18): Valoración y prescripción de ejercicio físico en ancianos.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas]	1
Periodo temporal: segundo cuatrimestre	
Tema 11 (de 18): Actividad física y factores de riesgo cardiovascular: hipertensión, hiperlipemia, obesidad.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas]	1
Periodo temporal: segundo cuatrimestre	
Tema 12 (de 18): Actividad física y enfermedades cardiovasculares.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Periodo temporal: segundo cuatrimestre	
Tema 13 (de 18): Actividad física y enfermedades respiratorias.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas]	1
Periodo temporal: segundo cuatrimestre	
Tema 14 (de 18): Actividad física y diabetes.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas]	1
Periodo temporal: segundo cuatrimestre	

Tema 15 (de 18): Actividad física y osteoporosis.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas]	1
Periodo temporal: segundo cuatrimestre	
Tema 16 (de 18): Actividad física y cáncer.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Periodo temporal: segundo cuatrimestre	
Tema 17 (de 18): Actividad física y salud mental.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Periodo temporal: segundo cuatrimestre	
Tema 18 (de 18): Actividad física y discapacidad.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3
Periodo temporal: segundo cuatrimestre	
Actividad global	
Actividades formativas	Suma horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	44
Prueba final [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación]	2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Autoaprendizaje]	90
Tutorías de grupo [PRESENCIAL][Trabajo dirigido o tutorizado]	4
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas]	10
Total horas: 150	

10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS					
Autor/es	Título/Enlace Web	Editorial	Población ISBN	Año	Descripción
American College of Sports Medicine	Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio	Paidotribo	9788499104256	2014	
Dishman, Rod K. Heath Gregory W. Lee I-Min	Physical activity epidemiology	Human Kinetics	978-0-7360-8286-7	2012	
Garatachea Vallejo, Nuria; Márquez Rosa, Sara	Actividad física y salud	FUNIBER Díaz de Santos	978-84-7978-934-3	2010	
Ministerio de Sanidad Consumo y Bienestar Social	Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud				Propone el desarrollo progresivo de intervenciones dirigidas a prevenir las enfermedades, lesiones y la discapacidad, y se caracteriza por su abordaje integral y por entornos, su enfoque positivo y poblacional, además de mantener una perspectiva de curso vital.
	https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/estrategiaPromocionYPrevencion.htm				
Ministerio de Sanidad Consumo y Bienestar Social	Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención				Proporciona información útil y de calidad, ajustada a las diferentes necesidades de la ciudadanía; en ella podrás encontrar recomendaciones, herramientas interactivas, vídeos y otros materiales y recursos de utilidad para hacer más saludables nuestros estilos de vida.
	http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/				
Lee I-Min, Blair Steven, Manson JoAnn	Epidemiologic methods in physical activity studies	Oxford University	978-0-19-518300-9	2009	
Rahl, Riva L.	Physical activity and health guidelines: recommendations for Various Ages, Fitness Levels, and Conditions from 57 Authoritative Sources	Human Kinetics	978-0-7360-7943-3	2010	
	2018 Physical Activity Guidelines for Americans	U.S. Department of Health and Human Services		2018	
	https://health.gov/paguidelines/				
	Diabetes y ejercicio	Sociedad Española de Diabetes	84-96537-27-7	2006	
	sediabetes.org/				
	Portal American College of Sports Medicine				Acceso libre. Contiene todos los documentos de posicionamiento sobre temas relacionados con el ejercicio y la salud: Ejercicio e HTA. Ejercicio y diabetes. Ejercicio y osteoporosis. Ejercicio y cardiopatía coronaria.

acsm.org

Portal de la guía de servicios preventivos comunitarios de los CDC

thecommunityguide.org/pa/index.html

Physical activity and health in Europe: evidence for action Word Health Organization

92-890-1387-7

2006

Recomendaciones para la práctica de ejercicio, etc. Algunos de ellos traducidos al español.

La guía de servicios preventivos comunitarios de los CDC de Atlanta, recoge todas las revisiones sistemáticas acerca de la efectividad de intervenciones poblacionales dirigidas a aumentar la actividad física: a) abordajes informativos; b) abordajes sociales y conductuales, y c) abordajes acerca de políticas del entorno y urbanas (transporte, urbanismo...).