

GUÍA DOCENTE 2024-2025

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA:	Promoción y prescripción de actividad física para la salud
PLAN DE ESTUDIOS:	Grado en Nutrición Humana y dietética
FACULTAD:	Facultad de ciencias de la salud
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:	Optativa
ECTS:	6
CURSO:	Cuarto
SEMESTRE:	Primero
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:	Español
PROFESORADO:	Dra. Susana Pulgar Muñoz
DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:	susana.pulgar@uneatlantico.es

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

REQUISITOS PREVIOS:
No aplica.
CONTENIDOS:
<ul style="list-style-type: none"> ● Tema 1. Actividad física y calidad de vida <ul style="list-style-type: none"> 1.1. Definiciones 1.2. Organismos 1.3 Beneficios de la actividad física 1-4. Recomendaciones generales según la edad ● Tema 2. Evaluación de la salud y estratificación de riesgo <ul style="list-style-type: none"> 2.1. Por qué es necesario evaluar 2.2. Qué incluir en la evaluación inicial 2.3 Análisis del perfil de riesgo coronario

- 2.4. Evaluación de la aptitud física
- Tema 3. Prescripción de ejercicio físico para la salud
 - 3.1. Por qué es necesario prescribir.
 - 3.2. Definiciones.
 - 3.2. Prescripción de ejercicio en personas sanas. Principio FITT-VP.
 - 3.3. Principios del entrenamiento enfocados a la salud.
 - 3.4. Recomendaciones generales para personas sanas ACSM.
 - Tema 4. Prescripción de ejercicio físico en diferentes poblaciones especiales
 - 4.1 Niños y adolescentes
 - 4.2. Embarazo
 - 4.3. Personas mayores
 - Tema 5. Papel terapéutico y preventivo de la actividad física en las enfermedades cardiovasculares.
 - 5.1. Enfermedad isquémica del corazón.
 - 5.2. Enfermedad cerebrovascular.
 - 5.3. Insuficiencia cardíaca.
 - 5.4. Hipertensión.
 - 5.5. Otras enfermedades cardiovasculares.
 - 5.6. Programación de ejercicio físico para personas con enfermedades cardiovasculares.
 - Tema 6. Papel terapéutico y preventivo de la actividad física en enfermedades respiratorias
 - 6.1. Asma
 - 6.2. EPOC
 - 6.3. Programación de ejercicio físico para personas con enfermedades respiratorias
 - Tema 7. Papel terapéutico y preventivo de la actividad física en enfermedades endocrinas y metabólicas
 - 7.1. Sobrepeso y obesidad
 - 7.2. Diabetes
 - 7.3. Síndrome metabólico
 - Tema 8. Papel terapéutico y preventivo de la actividad física en enfermedades óseas
 - 8.1. Osteoporosis
 - 8.2. Prescripción de ejercicio físico para prevenir la osteoporosis
 - 8.3. Prescripción de ejercicio físico para personas con osteoporosis
 - Tema 9. Papel preventivo y terapéutico de la actividad física en enfermedades reumáticas
 - 9.1. Generalidades
 - 9.2. Artritis reumatoide

- 9.3. Osteoartritis
- 9.4. Fibromialgia
- 9.5. Prescripción de ejercicio físico para personas con enfermedades reumáticas
- Tema 10. Papel preventivo y terapéutico de la actividad física y cáncer
 - 10.1. Generalidades
 - 10.2. Efectos secundarios de los tratamientos del cáncer
 - 10.3. Los biomarcadores en el cáncer
 - 10.4. Tipo de ejercicio y sus beneficios
 - 10.5. Guías de ejercicio físico

COMPETENCIAS

COMPETENCIAS GENERALES:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CG12 - Conocer los nutrientes, su función en el organismo, su biodisponibilidad, las necesidades y recomendaciones, y las bases del equilibrio energético y nutricional.
- CG13 - Integrar y evaluar la relación entre la alimentación y la nutrición en estado de salud y en situaciones patológicas.
- CG14 - Aplicar los conocimientos científicos de la fisiología, fisiopatología, la nutrición y alimentación a la planificación y consejo dietético en individuos y colectividades, a lo largo del ciclo vital, tanto sanos como enfermos.
- CG15 - Diseñar y llevar a cabo protocolos de evaluación del estado nutricional, identificando los factores de riesgo nutricional.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

No aplica.

COMPETENCIAS PROPIAS DE LA ASIGNATURA:

- CO9: Participar en programas de promoción y prescripción de la actividad física para la Salud así como implementar estrategias de promoción y prescripción de la actividad física para la Salud dentro del ámbito de competencia del dietista-nutricionista.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

En esta asignatura se espera que los alumnos alcancen los siguientes resultados de aprendizaje:

- Participar en programas de promoción y prescripción de la actividad física para la Salud como parte fundamental de la prevención de distintas patologías en cualquiera de sus niveles.
- Implementar estrategias de promoción y prescripción de la actividad física para la Salud dentro del ámbito de competencia del dietista-nutricionista.

METODOLOGÍAS DOCENTES Y ACTIVIDADES FORMATIVAS

METODOLOGÍAS DOCENTES:

En esta asignatura se ponen en práctica diferentes metodologías docentes con el objetivo de que los alumnos puedan obtener los resultados de aprendizaje definidos anteriormente:

- Método Expositivo.
- Estudio y Análisis de Casos.
- Resolución de Ejercicios.
- Aprendizaje Cooperativo / Trabajo en Grupo.
- Trabajo Autónomo.

ACTIVIDADES FORMATIVAS:

A partir de las metodologías docentes especificadas anteriormente, en esta asignatura, el alumno participará en las siguientes actividades formativas:

	Actividades formativas	Horas
Actividades dirigidas	Clases expositivas	20
	Clases prácticas	16
	Seminarios y talleres	14
Actividades supervisadas	Supervisión de actividades	6
	Tutorías (individual / en grupo)	6
Actividades autónomas	Preparación de clases	10
	Estudio personal y lecturas	30
	Elaboración de trabajos	30
	Trabajo en campus virtual	12
Actividades de evaluación	Actividades de evaluación	6

El primer día de clase, la profesora proporcionará información más detallada al respecto.

SISTEMA DE EVALUACIÓN

CONVOCATORIA ORDINARIA:

En la convocatoria ordinaria de esta asignatura se aplican los siguientes instrumentos de evaluación:

Actividades de evaluación		Ponderación
Evaluación continua	Entrega de Ejercicios/ Portafolios	10%
	Elaboración de Trabajos	20%
	Prueba parcial	10%
Evaluación final	Examen final teórico práctico	60%

La calificación del instrumento de la evaluación final (tanto de la convocatoria ordinaria como de la extraordinaria, según corresponda) **no podrá ser inferior, en ningún caso, a 4,0 puntos** (escala 0 a 10) para aprobar la asignatura y consecuentemente poder realizar el cálculo de porcentajes en la calificación final.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

La convocatoria extraordinaria tendrá lugar durante el mes de julio (consúltese el calendario académico fijado por la universidad). Esta consistirá en la realización de una Prueba Teórica/Práctica con un valor del 60% de la nota final de la asignatura. El resto de la nota se complementará con la calificación obtenida en la evaluación continua de la convocatoria ordinaria.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Las siguientes referencias son de consulta obligatoria:

- Bello González, B. Promoción y prescripción de actividad física para la salud. Material didáctico propio de la institución; 2018.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

Las siguientes referencias no se consideran de consulta obligatoria, pero su lectura es muy recomendable para aquellos estudiantes que quieran profundizar en los temas que se abordan en la asignatura.

- Barakat, C. El ejercicio durante el embarazo. Barcelona: Pearson Educación; 2006.
- Bushman, B. ACSM's complete Guide to Fitness & Health. 2ª ed. Champaign: Human Kinetics; 2017.
- Serra Grima, R., Bagur Calafat, C. Prescripción de ejercicio físico para la salud. Barcelona: Paidotribo; 2004.

- Valbuena Ruiz, J. La actividad física en personas mayores. Madrid: CCS; 2007.
- Zelman, M., Raymon, J., Holdaway, P. y Dafnais, E. Fisiopatología. 8ª edición. Madrid: Pearson Educación; 2018.

WEBS DE REFERENCIA:

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>
- <http://www.who.int/es>
- <http://www.spanishexernet.com>

OTRAS FUENTES DE CONSULTA:

-