

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Actividad física para personas con factores de riesgo para la salud
Titulación	Grado en ciencias de la actividad física y del deporte
Escuela/ Facultad	Ciencias de la Salud
Curso	4º
ECTS	6
Carácter	Optativa
Idioma/s	Castellano
Modalidad	Presencial
Semestre	1º
Curso académico	2024-2025
Docente coordinador	Noemí Martínez Martínez
Docente	Noemí Martínez Martínez y Laura Carmona Tomás

2. PRESENTACIÓN

La asignatura “Actividad física para personas con factores de riesgo para la salud” es una asignatura de carácter optativa dentro del grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte con un valor de 6 ECTS y está incluida dentro del primer semestre. 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 esta 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.

3. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Competencias generales:

- CG01: Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.

Competencias básicas:

- CB2: Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.
- CB3: Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.
- CB4: Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado

Competencias transversales:

- CT02: Autoconfianza: Capacidad para valorar nuestros propios resultados, rendimiento y capacidades con la convicción interna de que somos capaces de hacer las cosas y los retos que se nos plantean.
- CT09: Habilidades en las relaciones interpersonales: Capacidad de relacionarse positivamente con otras personas por medios verbales y no verbales, a través de la comunicación asertiva, entendiéndose por ésta, la capacidad para expresar o transmitir lo que se quiere, lo que se piensa o se siente sin incomodar, agredir o herir los sentimientos de la otra persona.
- CT11: Planificación y gestión del tiempo: Capacidad para establecer unos objetivos y elegir los medios para alcanzar dichos objetivos usando el tiempo y los recursos de una forma efectiva.

Competencias específicas:

- CE02: Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.
- CE04: Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
- CE05: Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.
- CE06: Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.
- CE07: Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.
- CE09: Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.
- CE11: Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.

Resultados de aprendizaje:

- RA1: Comprensión de conceptos fundamentales relacionados con las relaciones entre la actividad física y la salud, valorando el grado de importancia vital de cada uno de ellos.
- RA2: · Determinación, a partir de pruebas y programaciones específicas, del grado de dominio útil de los conocimientos adquiridos respecto a la incidencia en la salud de la actividad físico- deportiva.
- RA3: Profesionalidad de los estudiantes a la hora de utilizar el material y el equipamiento deportivo y seguir los protocolos de seguridad en la realización de prácticas con personas, con sus diversas características.
- RA4: Realización de trabajos de profundización y síntesis a partir de búsqueda en las fuentes bibliográficas fundamentales relacionadas con la actividad física y la salud.

En la tabla inferior se muestra la relación entre las competencias que se desarrollan en la asignatura y los resultados de aprendizaje que se persiguen:

Competencias	Resultados de aprendizaje
CG01, CB2, CB4, CT11, CE02, CE04	RA1: Comprensión de conceptos fundamentales relacionados con las relaciones entre la actividad física y la salud, valorando el grado de importancia vital de cada uno de ellos
CG01, CB2, CB4, CT02, CT09, CT11, CE04, CE05, CE07, CE09	RA2: Determinación, a partir de pruebas y programaciones específicas, del grado de dominio útil de los conocimientos adquiridos respecto a la incidencia en la salud de la actividad físico-deportiva
CG01, CB2, CB4, CT02, CT09, CT11, CE02, CE05, CE06, CE09	RA3: Profesionalidad de los estudiantes a la hora de utilizar el material y el equipamiento deportivo y seguir los protocolos de seguridad en la realización de prácticas con personas, con sus diversas características
CG01, CB2, CB3, CT11, CE05, CE06, CE07, CE11	RA4: Realización de trabajos de profundización y síntesis a partir de búsqueda en las fuentes bibliográficas fundamentales relacionadas con la actividad física y la salud.

4. CONTENIDOS

- Actividad Física, Ejercicio Físico y Salud, marco conceptual e implicaciones.
- Actividad Física y trastornos de Salud. El valor preventivo de la Actividad Física.
- Aspectos psico-sociales de la Actividad Física y la Salud.
- Pruebas de Fitness y Salud.
- Prescripción de programas de Ejercicio Físico en el campo de la Salud.
- Entornos de Promoción de la Actividad Física y la Salud.
- Tecnología aplicada a los Programas de Actividad Física y Ejercicio Físico para la Salud.
- Seguridad en los Programas de Actividad Física y Ejercicio Físico para la Salud.

La materia está organizada en siete unidades de Aprendizaje:

- **Unidad de aprendizaje 1.** Introducción a la actividad física, el ejercicio y la salud. Marco conceptual e implicaciones.

- **Unidad de aprendizaje 2.** Actividad Física y trastornos de Salud. El valor preventivo de la Actividad Física.
- **Unidad de aprendizaje 3.** Aspectos psico-sociales de la Actividad Física y la Salud.
- **Unidad de Aprendizaje 4.** Pruebas de valoración de la aptitud física relativas a la salud.
- **Unidad de Aprendizaje 5.** Principios Generales en la prescripción de programas de Ejercicio Físico en el campo de la Salud.
- **Unidad de Aprendizaje 6.** Entornos de Promoción de la Actividad Física y la Salud. Programas coadyuvantes del E.F fundamentadas en las últimas guías científicas para: Mujeres durante la gestación y el postparto, patologías del Aparato Locomotor, Sistema Cardiovascular, Sistema Respiratorio y Sistema Neuropsicológico.
- **Unidad de Aprendizaje 7.** Implementación de la tecnología en los Programas de Actividad Física y Ejercicio Físico para la Salud.

5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

A continuación, se indican los tipos de metodologías de enseñanza-aprendizaje que se aplicarán:

- Clase Magistral.
- Método del caso.
- Aprendizaje Cooperativo.
- Aprendizaje basado en problemas.
- Entornos de Simulación.

6. ACTIVIDADES FORMATIVAS

A continuación, se identifican los tipos de actividades formativas que se realizarán y la dedicación en horas del estudiante a cada una de ellas:

Modalidad presencial:

Actividad formativa	Número de horas
Lecciones magistrales	20h
Análisis de casos	15h
Búsqueda de recursos y selección de fuentes de información	20h
Diseño de estrategias, procedimientos y planes de intervención	25 h
Actividades participativas grupales (seminarios, participación en foros)	25 h
Evaluación formativa (feed-back de pruebas de evaluación realizadas)	45 h
TOTAL	150 h

7. EVALUACIÓN

A continuación, se relacionan los sistemas de evaluación, así como su peso sobre la calificación total de la asignatura:

Modalidad presencial:

Sistema de evaluación	Peso
Pruebas presenciales de conocimiento	40%
Participación en Actividades de Aula	60%

En el Campus Virtual, cuando accedas a la asignatura, podrás consultar en detalle las actividades de evaluación que debes realizar, así como las fechas de entrega y los procedimientos de evaluación de cada una de ellas.

7.1. Convocatoria ordinaria

"La asistencia mínima para tener derecho a la evaluación continua será del 50%. Este **50% de asistencia será obligatoriamente presencial**, entendiéndose por presencial que **el estudiante esté presente físicamente en el aula**. La asistencia presencial tendrá que ser del 100% en las sesiones prácticas o talleres experienciales. El sistema HyFlex forma parte de nuestro modelo académico, por tanto, cada clase se grabará para que el alumnado pueda acceder y repasar las sesiones a través del repositorio de grabaciones. **La asistencia virtual a través de HyFlex no contabilizará para la asistencia mínima necesaria para no perder la evaluación continua.**"

La nota definitiva de la asignatura deberá ser igual o superior a 5 sobre 10 en la calificación final (media ponderada) de la asignatura.

Para poder hallar la media, es imprescindible obtener una nota igual o superior a 5 sobre 10 en cada una de las partes que se detallan a continuación:

1) **Pruebas de conocimiento.** Representa el 40% de la nota final.

2) **Participación en actividades de aula.** Representa el 60% de la nota final. La nota definitiva de la asignatura se obtendrá de la suma de las calificaciones obtenidas en la Prueba de Conocimiento y la Participación en actividades de aula, siempre y cuando se obtenga una nota igual o superior a 5 sobre 10 en cada una de ellas.

- **Pruebas objetivas de conocimiento:** 40% de la calificación final de la asignatura. Se realizarán dos pruebas de conocimiento sobre los contenidos teóricos de la asignatura. Un examen parcial con el que se liberará materia, y un examen final. Cada prueba se supera sólo con una calificación a partir de 5. La tipología de la prueba, así como los criterios de penalización de esta serán definidos durante el curso académico.

- **Participación en actividades de aula:** 60% de la nota final de la asignatura, cada actividad se supera sólo con una calificación a partir de 5. La tipología de las actividades será definida durante el curso académico.

7.2. Convocatoria extraordinaria

Se deben entregar las actividades no superadas en convocatoria ordinaria, tras haber recibido las correcciones correspondientes a las mismas por parte del docente, o bien aquellas que no fueron entregadas. La nota definitiva de la asignatura deberá ser igual o superior a 5 sobre 10 en la calificación final (media ponderada) de la asignatura.

Para poder hallar la media, es imprescindible obtener una nota igual o superior a 5 sobre 10 en cada una de las partes que se detallan a continuación:

- 1) **Pruebas de conocimiento.** Representa el 40% de la nota final.
- 2) **Participación en actividades de aula.** Representa el 60% de la nota final. Los módulos superados durante la Convocatoria Ordinaria se guardarán durante el curso académico

8. CRONOGRAMA

En este apartado se indica el cronograma con fechas de entrega de actividades evaluables de la asignatura:

Actividades evaluables	Fecha
Prueba de conocimiento teórico de la materia impartida (parcial).	Semana 10
Prueba de conocimiento teórico de la materia impartida (final).	Semana 17
Actividad 1. Análisis de caso; cambio de comportamiento en relación con la salud: entrevista motivacional. "Status salud".	Semana 1 y 2
Actividad 2. Evaluación previa al ejercicio físico en personas con factores de riesgo de salud: valoración inicial, estratificación de riesgos, plan de necesidades (1-7).	Semana 3 y 4
Actividad 3. Trabajo grupal. (fase 1).	Semana 5 y 6
Actividad 4. Sistemas de Valoración y Estabilización Lumbopélvica en pacientes con algias vertebrales	Semana 8 y 9
Actividad 5: Programas de EF en patologías Cardiovasculares	Semana 10 y 11
Actividad 6: Programas de EF en el cáncer de mama.	Semana 11 y 12
Actividad 7: Programas de EF en patologías del Aparato Respiratorio	Semana 13 y 14
Actividad 8: Programas de EF en patologías del Sistema Neuropsicológico.	Semana 15
Actividad 9: Actividad 9: Trabajo Grupal (fase 2).	Semana 17

Este cronograma podrá sufrir modificaciones por razones logísticas de las actividades. Cualquier modificación será notificada al estudiante en tiempo y forma.

9. BIBLIOGRAFÍA

La obra de referencia para el seguimiento de la asignatura es:

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

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA. LIBROS

- American College of Sport Medicine. (2014). ACSM's Resources for the Health Fitness Specialist. Wolters Kluwer: USA - Airaska, D. (2002).
- Heyward, V. (2014). Evaluación de la Aptitud Física y Prescripción del Ejercicio. Panamericana: Madrid.
- García, J. Navarro, M. Ruíz, J. (1996). Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la CF. Gymnos: Madrid.
- López, J. López, L. (2008). Fisiología Clínica del Ejercicio. Panamericana: Madrid.

BIBLIOGRAFÍA DE PROFUNDIZACIÓN

- Artículos científicos presentados en clase

DIRECCIONES WEB

- 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/>
- <http://www.acsm.org> • <http://www.who.int/moveforhealth/en/>
- <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/>

INSTITUCIONES

- American College of Sport Medicine. <http://acsm.org/>
- American Heart Association. <http://www.heart.org/HEARTORG/>
- Canadian Society for Exercise Physiology. <http://www.csep.ca/english/view.asp?x=1>
- Eurobarómetro. http://ec.europa.eu/spain/sobre-la-ue/euro-barometro/index_es.htm
- Framingham Heart Study. <http://www.framinghamheartstudy.org/>
- Imsero. http://www.imsero.es/imsero_01/index.htm
- Instituto Nacional de Estadística. <http://www.ine.es/>
- McKinley Health Center. <http://www.mckinley.illinois.edu/>
- National Strength and conditioning association. <http://www.nscaspain.com/web/nsca.aspx>
- Nurses's Health Studie. <http://www.channing.harvard.edu/nhs/> • Organización Mundial de la Salud. <http://www.who.int/es/>

10. UNIDAD DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y DIVERSIDAD

Desde la Unidad de Orientación Educativa y Diversidad (ODI) ofrecemos acompañamiento a nuestros estudiantes a lo largo de su vida universitaria para ayudarles a alcanzar sus logros académicos. Otros de los pilares de nuestra actuación son la inclusión del estudiante con necesidades específicas de apoyo educativo, la accesibilidad universal en los distintos campus de la universidad y la equiparación de oportunidades.

Desde esta Unidad se ofrece a los estudiantes:

1. Acompañamiento y seguimiento mediante la realización de asesorías y planes personalizados a estudiantes que necesitan mejorar su rendimiento académico.
2. En materia de atención a la diversidad, se realizan ajustes curriculares no significativos, es decir, a nivel de metodología y evaluación, en aquellos alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo persiguiendo con ello una equidad de oportunidades para todos los estudiantes.
3. Ofrecemos a los estudiantes diferentes recursos formativos extracurriculares para desarrollar diversas competencias que les enriquecerán en su desarrollo personal y profesional.
4. Orientación vocacional mediante la dotación de herramientas y asesorías a estudiantes con dudas vocacionales o que creen que se han equivocado en la elección de la titulación.

Los estudiantes que necesiten apoyo educativo pueden escribirnos a:

orientacioneducativa@universidadeuropea.es

11. ENCUESTAS DE SATISFACCIÓN

¡Tú opinión importa!

La Universidad Europea te anima a participar en las encuestas de satisfacción para detectar puntos fuertes y áreas de mejora sobre el profesorado, la titulación y el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las encuestas estarán disponibles en el espacio de encuestas de tu campus virtual o a través de tu correo electrónico.

Tu valoración es necesaria para mejorar la calidad de la titulación.

Muchas gracias por tu participación.