

# Actividad Física y Salud – MÓDULO III: PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO

Actividad física en patologías prevalentes

## GUÍA DOCENTE



# INSTRUCCIONES PARA LA ELABORACIÓN Y TRAMITACIÓN DE LAS GUÍAS DOCENTES DE LAS ASIGNATURAS

1. Las guías docentes de las asignaturas de los programas oficiales de postgrado que coordina la Universidad Internacional de Andalucía se deben adecuar a los criterios académicos que se concretan en el plan de contingencia para la adaptación de las actividades académicas de los programas en el curso académico 2020-21, aprobado en el Consejo de Gobierno en la sesión celebrada el pasado 19 de junio de 2020 .

2. Las guías docentes de las asignaturas recogerán la programación del curso académico 2020-2021 de acuerdo con la modalidad en que se halle verificada en la memoria del correspondiente título, aunque deberán incluir adicionalmente apartados específicos donde se diseñen y planifiquen las adaptaciones de la asignatura a dos posibles escenarios alternativos: por un lado, un escenario de menor actividad académica presencial como consecuencia de la adopción de medidas sanitarias de distanciamiento interpersonal destinadas a limitar el aforo permitido en las aulas(escenario A); y por otro, un escenario de suspensión de la actividad presencial por emergencia sanitaria(escenario B). Este último escenario del plan de contingencia también podrá activarse si las restricciones a los desplazamientos internacionales por motivos sanitarios impiden o dificultan la modalidad presencial.

Adaptaciones de la programación académica al escenario A de menor presencialidad: se adoptará un sistema multimodal o híbrido de enseñanza que combine clases presenciales, clases en línea(sesiones sincronicas) y actividades formativas no presenciales para el aprendizaje autónomo del estudiante.

Adaptaciones de la programación académica al escenario B de suspensión de la actividad presencial: en este caso se acordará la adaptación de las actividades formativas a docencia virtual en todas las materias del programa y se desarrollará a través de los recursos informáticos disponibles en la plataforma de teledocencia de la UNIA.

La activación del plan de contingencia bien en el escenario A o bien en el escenario B, vendrá de la mano, en primera instancia, de las medidas que puedan en su caso establecer las autoridades sanitarias.

3. Debe tenerse presente que los objetivos, competencias y resultados de aprendizaje no pueden verse alterados.

4. El coordinador/a de cada módulo/asignatura(incluyendo los Trabajos Fin de Máster y Prácticas Curriculares), consensuará con el equipo docente la guía docente siempre en consonancia con el plan de contingencia para la adaptación de las actividades académicas de los programas oficiales de postgrado que coordina la Universidad Internacional de Andalucía a las situaciones extraordinarias que se deriven de la evolución de la pandemia de la COVID-19, aprobado en la sesión del día 19 de junio de Consejo de Gobierno de la Universidad internacional de Andalucía.

5. Estos coordinadores de asignatura serán los responsables de elaborar las guías de cada asignatura y una vez cumplimentadas las remitirán a la Dirección del Máster y al Presidente de la Comisión de Garantía de Calidad(en el caso de que ambos cargos no recaigan en la misma persona).

6. La Comisión de Garantía de Calidad del Máster será la responsable de coordinar el proceso, recabando las guías de los coordinadores y enviando la propuesta, una vez aprobada por la Comisión de Garantía de Calidad(que levantará acta de la reunión telemática celebrada), a la Comisión de Postgrado, para su visto bueno. Las guías cumplimentadas en su conjunto(incluyendo los apartados de los escenarios A y B) deberán ser enviadas al Vicerrectorado de Postgrado(postgrado@unia.es) antes del 15 de julio de 2020

7. Una vez aprobadas, las guías docentes deberán ser publicadas y darles la difusión oportuna tanto en los espacios virtuales del Máster como en la web oficial de los mismos cara, en última instancia, a garantizar la transparencia de la información a los estudiantes.

Curso Académico:	2021-2022					
Máster:	Actividad Física y Salud					
Denominación de la asignatura	Actividad física en patologías prevalentes					
Módulo	MÓDULO III: PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO					
Curso académico	2021-2022					
Tipología	Obligatoria					
ECTS	<b>Teoría:</b>	6.00	<b>Práctica:</b>	0.00	<b>Total:</b>	6.00
Periodo de impartición	01/03/2022 a 20/03/2022					
Modalidad	VIRTUAL					
Web universidad coordinadora	<a href="http://www.unia.es/actividadfisicaysalud">http://www.unia.es/actividadfisicaysalud</a>					
Web universidad colaboradora	<a href="https://www.upo.es/postgrado/Master-Oficial-Actividad-Fisica-y-Salud/">https://www.upo.es/postgrado/Master-Oficial-Actividad-Fisica-y-Salud/</a>					
Idiomas de impartición	Español					

Profesorado			
Nombre y apellidos	Email	Universidad	Créditos
Manuel Caraballo Daza		DIVERSOS ORGANISMOS OFICIALES	2.00
Juan Antonio Guerra De Hoyos		DIVERSOS ORGANISMOS OFICIALES	2.00
Diego Munguía Izquierdo		UNIVERSIDAD PABLO DE OLAVIDE	2.00
TUTORIAS (Coordinador/a de asignatura): Horario y localización			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Juan Antonio Guerra de Hoyos, foro virtual de consultas al coordinador de la asignatura plataforma docente <a href="https://eva.unia.es/">https://eva.unia.es/</a> horario de consultas 24 horas ininterrumpido durante el periodo de duración del Módulo III.</li> <li>Manuel Caraballo Daza, foro virtual de consultas al profesor de la asignatura, plataforma docente <a href="https://eva.unia.es/">https://eva.unia.es/</a> horario de consultas 24 horas ininterrumpido durante el periodo docente de la asignatura.</li> </ul>			

- José Peña Martínez, foro virtual de consultas al profesor de la asignatura, plataforma docente <https://eva.unia.es/> horario de consultas 24 horas ininterrumpido durante el periodo docente de la asignatura.

- Diego Munguía Izquierdo, foro virtual de consultas al profesor de la asignatura, plataforma docente <https://eva.unia.es/> horario de consultas 24 horas ininterrumpido durante el periodo docente de la asignatura.

### COMPETENCIAS

#### Básicas y Generales

- Conocer, entender y aplicar los aspectos básicos en el desarrollo de la profesión en el ámbito de la actividad física y la salud.
- Desarrollar la toma de decisiones como elemento fundamental en el desarrollo profesional
- Ser capaces de aplicar los conocimientos a la práctica profesional así como mostrar capacidad para trabajar en un equipo interdisciplinar.
- Conocer la prescripción del ejercicio físico y su importancia en la práctica clínica habitual en estas patologías.

#### Transversales

#### Específicas

##### Diabetes y ejercicio físico

La UD plantea a los alumnos, el reto de tratar que los pacientes con diabetes, incorporen el ejercicio físico a sus vidas, como uno de los pilares del tratamiento.  
 Conoceremos la diabetes, en sus formas y situaciones especiales.  
 Por último, estrategias para mejorar la adherencia al ejercicio.  
 Tras finalizar la UD el alumno será capaz de:

- Manejarse con seguridad al prescribir ejercicio en las diferentes situaciones y saber cuando desaconsejarlo, en la diabetes
- Conocer las dificultades del manejo de la diabetes, ejemplo de enfermedad crónica, la importancia del contexto socio familiar y la imprescindible implicación del paciente en cuanto a dieta, medicación y ejercicio. Trabajando en equipo, para el mejor control de la diabetes

- Intervenir en la pre diabetes, prescribiendo ejercicio, para evitar o retrasar su aparición

- Abordar una entrevista motivacional

#### Obesidad y ejercicio físico

- Identificar la importancia de manejar correctamente el peso corporal

- Reconocer los riesgos para la salud asociados al sobrepeso y a la obesidad.

- Ilustrar los determinantes claves de la evaluación para el tratamiento de los pacientes con sobrepeso u obesidad.

- Reconocer las motivaciones y las barreras para una pérdida de peso efectiva.

- Discutir los aspectos de estilo de vida incluyendo la reducción calórica, la actividad física y la terapia conductual en el tratamiento de estos pacientes.

- Reconocer los casos en los que se pueden precisar tratamientos complementarios como los fármacos y la cirugía.

- Determinar qué casos tratar, cuando y como (algoritmo).

- Identificar los estilos de vida apropiados y los casos en los que las terapias complementarias son de ayuda o necesarias.

#### Fibromialgia y ejercicio físico

- 

Conocer las evidencias científicas del ejercicio físico en la sintomatología de pacientes con síndrome de fibromialgia.

- Conocer diferentes herramientas para valorar las diferentes variables sintomatológicas y funcionales de pacientes con síndrome de fibromialgia.

- Saber prescribir y diseñar un programa de ejercicio terapéutico para pacientes con síndrome de fibromialgia.

**RESULTADOS DE APRENDIZAJE**

Poder desarrollar programas de práctica de actividad física orientada a la mejora de la salud, teniendo en cuenta las consideraciones oportunas para obtener la máxima eficacia.

**CONTENIDOS**

Diabetes y ejercicio físico

1. Introducción
2. Conceptos
3. Definiciones
4. Tipos de diabetes
5. Educación diabetológica y apoyo familiar
6. Actividad física

Obesidad y ejercicio físico

1. Conceptos
2. Definiciones
3. Clasificación de la obesidad
4. Etiofisiopatología
5. Diagnóstico
6. Algoritmo tratamiento
7. Dieta.
8. Actividad física
9. Terapia conductual
10. Cirugía y fármacos
11. Otras terapias
12. Aplicación en grupos especiales de edad.

Fibromialgia y ejercicio físico

1. Evolución histórica del síndrome de fibromialgia.
2. Conceptualización del síndrome de fibromialgia
3. Características clínicas del síndrome de fibromialgia.
4. Etiología del síndrome de fibromialgia.
5. Criterios diagnósticos y exploración del síndrome de fibromialgia.
6. Epidemiología del síndrome de fibromialgia.
7. Impacto económico del síndrome de fibromialgia.
8. La eficacia de los tratamientos en el síndrome de fibromialgia.
9. Efectos de las intervenciones de ejercicio físico en el síndrome de fibromialgia.
10. La condición física y el síndrome de fibromialgia.
11. Los niveles de actividad física y el síndrome de fibromialgia.

#### **ACTIVIDADES FORMATIVAS Y METODOLOGÍAS DOCENTES**

El estudiante con su esfuerzo tendrá que fomentar su autoformación, dado el carácter virtual de este Máster.

Ello le va a permitir una mejor asimilación de los conceptos expuestos en este bloque, puesto que es el estudiante el que adapta su ritmo de trabajo conforme a sus necesidades.

La metodología seguida en este tema no se basa exclusivamente en la lectura y aprendizaje de conceptos teóricos y en la posterior resolución de ejercicios propuestos por el profesorado y con el apoyo de éste, sino que goza de una gran importancia la interacción del estudiante con el resto de alumnos a través de la participación en diferentes foros de debate que se habilitarán para tal efecto, fomentado así un trabajo en equipo.

En definitiva el alumno deberá combinar el estudio de los materiales con la búsqueda de recursos. Los recursos disponibles corresponden al desarrollo de los temas por parte del profesor.

El alumno dispone del material didáctico de la asignatura elaborado por el profesor, que puede descargar e imprimir.

Se incluyen además una serie de recursos adicionales, como es el foro de consultas donde se plantearán cuestiones y debates relacionados con las actividades propuestas: Lectura de textos, artículos y/o noticias de interés relacionadas con el tema, páginas web, wiki, etc.

Actividad formativa	Modalidad de enseñanza	Dedicación (horas de trabajo autónomo del estudiante)	Dedicación (horas de trabajo del estudiante con apoyo del profesor)
Actividad sobre Diabetes tipo 2	VIRTUAL	10	10
Actividad sobre Diabetes tipo 1	VIRTUAL	10	10
Actividad sobre Diseño de una hoja de evaluación en la obesidad	VIRTUAL	10	10
Cuestionario sobre Fibromialgia y ejercicio	VIRTUAL	10	10
<b>SISTEMA DE EVALUACIÓN</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Participación en los foros del Campus Virtual: Discusiones sobre los temas y conceptos fundamentales, Aporte de publicaciones y comentarios (este concepto se utilizará para subir la nota de la asignatura. Tener en cuenta las diferencias entre los foros calificables y no calificables: los foros No calificables van dirigidos al aprendizaje sin que las aportaciones a estos foros sean indispensables para obtener la calificación de la asignatura suelen estar titulados como foro de consultas y ubicarse en los epígrafes iniciales de las asignaturas en cambio los foros calificables cuentan para la nota de la asignatura correspondiente, si no se especifica lo contrario, tienen el mismo peso de calificación que cualquier otra actividad calificable, son por tanto, un elemento importante para obtener una buena calificación de la asignatura. Estos foros suelen estar ubicados en los epígrafes más bajos de las asignaturas, bajo el epígrafe de actividades.</li> <li>Asistencia regular al curso a través del Campus Virtual (cada tutor tiene acceso al tiempo de conexión y lugares de visita).</li> <li>Resultados de los ejercicios y tareas individuales, que serán evaluados de 0 a 10. Cada tutor se reserva la posibilidad de plantear un tiempo de recuperación para las actividades valoradas por debajo de 5. El trabajo enviado se evaluará, pero puede ser reenviado al participante para que lo mejore si el profesor responsable lo considera insuficiente) por tanto es importante que se envíe con tiempo suficiente para que el profesor tenga tiempo de leerlo y evaluarlo.</li> <li>Calidad de las aportaciones en actividades grupales/colectivas.</li> </ul> <p>TAREAS:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Casos clínicos: Actividad Física en la diabetes (Tipo I y Tipo II)</li> <li>Criterios para la evaluación de la obesidad</li> <li>Manejo de la Fibromialgia a través del ejercicio físico</li> </ol>			
<b>OBSERVACIONES</b>			
None			

Estrategias/metodologías de evaluación	Porcentaje de valoración sobre el total
Participación y contribución. Calidad de las aportaciones. Aporte de publicaciones relacionadas con el tema. Análisis reflexivo de las intervenciones. Ayuda en la resolución de problemas planteados. Proyecto evaluado de 0 a 10 puntos.	100%%
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	
<b>PLAN DE CONTINGENCIA</b>	

Conforme a lo dispuesto en la legislación vigente en materia de protección de datos de carácter personal (Reglamento (UE) 2016/679, de 27 de abril) le informamos que los datos personales que nos ha facilitado pasarán a ser tratados por la UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DE ANDALUCÍA como responsable del tratamiento, siendo órgano competente en la materia la Dirección del Área de Gestión Académica (Monasterio Santa María de las Cuevas, C/ Américo Vespucio nº2, Isla de La Cartuja - 41092 - Sevilla) ante quien Ud. puede ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, limitación, oposición o portabilidad señalando concretamente la causa de su solicitud y acompañando copia de su documento acreditativo de identidad. La solicitud podrá hacerse mediante escrito en formato papel o por medios electrónicos.

Caso de no obtener contestación o ver desestimada su solicitud puede dirigirse al Delegado de Protección de Datos de la Universidad (rgpd@unia.es Tfno 954 462299) o en reclamación a la Agencia Española de Protección de Datos a través de los formularios que esa entidad tiene habilitados al efecto y que son accesibles desde su página web: <https://sedeagpd.gob.es>

Como responsable, la Universidad le informa que exclusivamente tratará los datos personales que Ud. le facilite para dar cumplimiento a los siguientes fines:

- a) Gestión académica y administrativa de:
  - Participación en procesos de acceso y admisión a las enseñanzas oficiales (Grado, Máster y Doctorado) o de formación Continua de la Universidad Internacional de Andalucía.
  - Inscripción y/o matrícula como alumno en cualquiera de las titulaciones oficiales (Grado, Máster y Doctorado), Formación Continua u otras actividades académicas ofrecidas por la Universidad Internacional de Andalucía.
  - Participación en convocatorias de becas y ayudas al estudio de la Universidad Internacional de Andalucía, la Admón. General del Estado o la de las Comunidades Autónomas y de otras entidades públicas o privadas.
  - Participación en convocatorias de programas de movilidad de carácter nacional o internacional.
  - Obtención y expedición de títulos oficiales, títulos propios y otros títulos académico
- b) Gestión de su participación como estudiante en prácticas y actividades formativas nacionales o internacionales en instituciones, empresas, organismos o en otros centros.
- c) Utilización de servicios universitarios como obtención del carné universitario, bibliotecas, actividades deportivas u otros.

La Universidad se encuentra legitimada para tratar estos datos al ser necesarios para la ejecución de la relación jurídica establecida entre Ud. y la Universidad y para que ésta pueda cumplir con sus obligaciones legales establecidas en la Ley Orgánica 6/2001, de Universidades.

Usted responde de la veracidad de los datos personales que ha proporcionado a la Universidad y de su actualización.

La Universidad comunicará los datos personales que sean indispensables, y nunca en otro caso, a las siguientes categorías de destinatarios:

- A otras Administraciones y organismos públicos para el ejercicio de las competencias que les sean propias y compatibles con las finalidades arriba enunciadas (Así - a modo enunciativo y no limitativo - a Ministerios con competencias en educación y ciencia, a otras administraciones, a otras Universidades o Centros formativos equivalentes para la gestión de traslados, a empresas para la realización de prácticas)
- A entidades bancarias para la gestión de pagos y cobros.
- A organismos públicos o privados en virtud de la celebración de convenios de colaboración o contratos, conforme a lo dispuesto en la legislación vigente en materia de Protección de Datos.
- A los servicios de la propia Universidad que sean adecuados para gestionar la utilización de los servicios universitarios ofertados.

Sus datos de carácter personal se tratarán y conservarán por la Universidad conforme a la legislación vigente en materia de protección de datos, pasando luego a formar parte -previo expurgo - del Archivo Histórico Universitario conforme a lo dispuesto en la legislación sobre Patrimonio Histórico.

La Universidad sólo prevé la transferencia de datos a terceros países en el caso de su participación como alumno en alguno de los programas de formación o becas de carácter internacional. La transferencia se realizará siguiendo las directrices establecidas al respecto por el Reglamento Europeo de Protección de Datos y normativa de desarrollo.

El Servicio de Protección de Datos de la Universidad Internacional de Andalucía cuenta con una página en la que incluye legislación, información y modelos en relación con la Protección de Datos Personales a la que puede acceder desde el siguiente enlace: <https://www.unia.es/protecciondatos>