

Materia 7:

Actividad Física en Patologías Prevalentes

Programa:

Máster Oficial en Actividad Física y Salud

GUÍA DIDÁCTICA DEL ALUMNO



Datos identificativos de asignatura		
Denominación	Actividad física en Patologías Prevalentes	
Número de créditos	6	
Área de conocimiento	Fisiología	
Descriptor		
Programa de pertenencia	Máster Oficial en Actividad Física y Salud	
Unidad temporal	Segundo Cuatrimestre	
Carácter	Obligatoria	
Profesor responsable de asignatura	Juan Antonio Guerra de Hoyos	
Docentes participantes	Manuel Caraballo	Asignatura 1
	Juan Antonio Guerra	Asignatura 2
	Diego Munguía	Asignatura 3

Fundamentación/ Contextualización de asignatura
<p>Con esta materia se pretende que el alumnado tras comprender la importancia de patologías prevalentes en nuestro mundo actual, como la diabetes, la obesidad o la fibromialgia, adquiera los conocimientos necesarios sobre la implicación del ejercicio físico en las mismas. Para ello el alumnado precisará unos conocimientos previos básicos en ciencias de la salud, aunque aquell@s alumn@s con alguna dificultad pueden contactar con los profesores de cada asignatura.</p> <p>Así, además de los conocimientos fundamentales que se adquirirán, el alumnado podrá tomar decisiones, analizar, sintetizar, organizar y planificar las medidas para el mejor manejo de la obesidad, la diabetes y la fibromialgia mediante la indicación del ejercicio físico. Como también comprenderá la importancia del trabajo multi e interdisciplinar para la obtención de los objetivos, poniendo en práctica y desarrollando ideas con gran aplicación en la actualidad. El alumnado va a aprender a detectar las necesidades de los pacientes con estas patologías, así como la indicación de la actividad física como parte de la prevención, así como de la reducción clínica, o de la rehabilitación y curación llegado el caso.</p>

Requisitos/ Competencias necesarias de asignatura
<p>Los alumnos precisarán conocimientos previos básicos en ciencias de la salud, aunque para el alumnado ya especializado en Ciencias de la Salud y Ciencias del Deporte le será suficiente con los materiales ofrecidos.</p> <p>Para aquellos a los que estos temas les planteen dudas o dificultades aconsejamos consultar con el profesor de la parte correspondiente a través del foro de consultas.</p>

Competencias genéricas de asignatura
<p><i>Conocer la prescripción del ejercicio físico y su importancia en la práctica clínica habitual en estas patologías.</i></p>

UDs y competencias específicas
<p>Asignatura 1</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

Asignatura 2

- 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.

Asignatura 3

- 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.

Asignaturas y contenidos

Para todo ello esta materia se ha dividido en tres asignaturas:

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

Asignatura 2.-Obesidad y ejercicio físico. 1. Conceptos 2. Definiciones 3. Clasificación de la obesidad 4. Etiopatología 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.

Asignatura 3,-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.

Metodología y estrategias de aprendizaje

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.

Medios y recursos didácticos

Generales de ayuda, comunicación y guía. Recursos de ayuda para el uso del Campus Virtual como alumno. Desde el inicio del período docente el alumno tendrá acceso al espacio correspondiente al curso en el Campus Virtual, donde encontrará un primer bloque con una serie de recursos que facilitarán la utilización del mismo (tutoriales, glosario con preguntas frecuentes sobre el manejo del Campus, foro para la resolución de dudas técnicas...).

También tendrá acceso, desde el inicio, a una serie de recursos electrónicos para su consulta a través de la Biblioteca Digital de la UNIA y a otras herramientas y servicios comunitarios. Foro de novedades: accesible desde el bloque común de la columna central de la asignatura, servirá para un correcto seguimiento de la misma y será empleado por el Director del Máster, el coordinador de la materia y los profesores de cada asignatura para la comunicación e información de los eventos más destacados. Calendario: junto con el foro de novedades, el calendario ubicado en la parte superior del bloque lateral derecho servirá para indicar la temporalización exacta de la asignatura y de cada unidad didáctica que la compone.

Específicos para el aprendizaje de la materia Habrá tres foros de consultas, uno en cada una de las asignaturas, donde el alumnado puede consultar dudas al profesor de la asignatura correspondiente y participar con todo aquello que considere oportuno respecto al mismo, por lo que habrá un foro para diabetes, otro para obesidad y otro para la fibromialgia. El alumnado deberá siempre utilizar la plataforma y los lugares habilitados correspondientes para el contacto con el tutor evitando cualquier tipo de contacto vía email privado.

En la **asignatura 1**, diabetes y ejercicio físico, encontrará:

- 1.1.-los materiales correspondientes, junto a dos archivos , en los que se describen comenzando con la introducción, conceptos , definiciones, tipos de diabetes, educación diabetológica y apoyo familiar , terminando con la actividad física en estos casos;
- 1.2.-Tareas, las cuales servirán para valorar los conocimientos adquiridos y la correspondiente

calificación. Serán dos, una tratara sobre diabetes tipo 2 y otra sobre la diabetes tipo 1. Con la primera tarea el objetivo es que en la práctica real, el paciente diabético adulto, suele ser pluripatológico y el alumno necesita integrar los conocimientos de los diferentes temas al prescribir ejercicio, pero con los conocimientos adquiridos deberá describir las particularidades que necesita el diseño de un programa de ejercicio para estos pacientes. En esta tarea se adjunta un archivo del Current Medicine.

Con la segunda tarea, se pretende que el alumno aplique algunos conocimientos adquiridos mediante un caso clínico en el que se describirá el manejo de las hipoglucemias, su control y prevención, en relación con la actividad física.

En la **asignatura 2**, obesidad y ejercicio físico, encontrará:

2.1.-Los materiales comenzando con los conceptos y definiciones, continuando por la clasificación, etiofisiopatología, diagnóstico, algoritmo tratamiento, dieta, actividad física, terapia conductual, cirugía y fármacos, y otras terapias, para terminar sobre aplicación en grupos especiales de edad.

2.2.-Tarea en la que el/la alumno/a debe desarrollar a partir de los materiales una hoja de evaluación para las personas de su entorno, especificando que datos de la historia clínica, exploración física y psicológica deben recogerse para orientar el diagnóstico y el tratamiento de personas obesas o preobesas. Así con la realización de este ejercicio se obliga a manejar los datos básicos que se necesitan para establecer el diagnóstico y el tratamiento, reflexionando sobre los mínimos datos que se necesita incluir en un documento para que este sea práctico

No olvide que sólo puede enviarse, en el caso de las tareas, un solo archivo.

En la **asignatura 3**, Fibromialgia y Ejercicio físico, encontrará:

3.1 Los materiales correspondientes a los contenidos de la asignatura, básicos y complementarios para el estudio y comprensión de datos y conceptos de la asignatura.

3.2. Tareas a desarrollar para valorar los conocimientos adquiridos tras el estudio de los materiales, se plantean las siguientes:

- Búsqueda en Internet y biblioteca

El alumno deberá buscar materiales complementarios sobre los contenidos de la asignatura

- Respuestas de unas cuestiones sobre fibromialgia

Se solicita al alumno que tras haber estudiado los materiales básicos y haber revisado material complementario responda una serie de cuestiones trascendentales. El objetivo de la actividad es integrar los contenidos aprendidos.

En el caso de las actividades...

Nombre de Actividad	Contenidos y recursos necesarios	Objetivos y competencias que se lograrán	Tiempo estimado para su realización (en horas)	Fecha de entrega (si procede, para trabajos, ejercicios,...)	Evaluación (cómo se evaluará, si procede y criterios de valoración)
Actividad sobre Diabetes tipo 2	Tarea de la asignatura Diabetes y ejercicio físico	En esta tarea el objetivo es que, el alumno con los conocimientos adquiridos deberá describir las particularidades que necesita el diseño de un programa de ejercicio para estos pacientes, teniendo en cuenta tanto, que en la	Del 26.03.18 a 8.04.18	8/04/18	-Participación y contribución -Calidad de las aportaciones -Aporte de publicaciones relacionadas con el tema -Respuesta reflexiva y concreta al tema.

		práctica real, el paciente diabético adulto, suele ser pluripatológico. Para esta tarea se adjunta un archivo del Current Medicine.			Actividad calificada de 0 a 10 pts
Actividad sobre Diabetes tipo 1	Tarea de la asignatura Diabetes y ejercicio físico	En esta tarea, se pretende que el alumno aplique algunos conocimientos adquiridos mediante un caso clínico en el que se describirá el manejo de las hipoglucemias, su control y prevención, en relación con la actividad física.	Del 26.03.18 a 8.04.18	8/04/18	-Participación y contribución -Calidad de las aportaciones -Aporte de publicaciones relacionadas con el tema -Respuesta reflexiva y concreta al tema. Actividad calificada de 0 a 10 pts
Actividad sobre Diseño de una hoja de evaluación en la obesidad	Tarea de la asignatura Obesidad y ejercicio físico	Tarea en la que el alumno debe desarrollar a partir de los materiales una hoja de evaluación para las personas de su entorno, especificando que datos de la historia clínica, exploración física y psicológica deben recogerse para orientar el diagnóstico y el tratamiento de personas obesas o pre-obesas.	Del 9.04.18 a 22.04.18	22/04/18	-Participación y contribución -Calidad de las aportaciones -Aporte de publicaciones relacionadas con el tema -Respuesta reflexiva y concreta al tema. Actividad calificada de 0 a 10 puntos.
Cuestionario sobre Fibromialgia y ejercicio	Tarea de la Asignatura Fibromialgia y ejercicio físico	En esta tarea, se pretende que el alumno aplique los conocimientos adquiridos a través del cuestionario	Del 23.04.18 al 6.05.18	6/05/18	- Participación y contribución en las actividades - Respuestas adecuadas de la preguntas del cuestionario. Calificada de 0 a 10 puntos

Cronograma de asignatura y Plan de Trabajo por Semanas

Cronograma de materia.

La materia tiene una carga lectiva de 4 créditos ECTS (equivalentes a unas 100-120 horas de trabajo del alumno). Su impartición tendrá lugar desde el 26-03-18 (00:00h) hasta el 6.05.18 (23:55 hs), no aceptándose ninguna tarea o actividad fuera de plazo, por lo que aconsejamos siga el plan de trabajo propuesto.

A continuación se propone un plan de trabajo, proporcionando orientaciones acerca del orden en que realizar las distintas acciones así como el tiempo estimado de dedicación a cada una, para cada semana.

Plan de trabajo por semanas.

Semana	UD correspondiente	Actividad a realizar	Tiempo estimado (horas)
S1 y S2	Diabetes y ejercicio	Consulta y estudio del material de la primera parte "diabetes y ejercicio físico"	25 hs
		Uso del foro de consultas de esta primera parte para intercambiar opiniones y plantear dudas al tutor	5 hs
		Realización de tareas sobre diabetes y ejercicio físico	10 hs
S3 y S4	Obesidad y ejercicio	Consulta y estudio del material de la segunda parte "obesidad y ejercicio físico"	25 hs
		Uso del foro de consultas de esta segunda parte para intercambiar opiniones y plantear dudas al tutor	5 hs
		Realización de tarea sobre obesidad y ejercicio físico	10 hs
S5 Y S6	Fibromialgia y Ejercicio	Lectura y estudio de los materiales	25 hs
		Uso de foro de consultas	5 hs
		Realización del cuestionario	10 hs

Sistema de Evaluación

- Participación en foros del Campus Virtual: discusiones sobre los temas y conceptos fundamentales y aporte de publicaciones y comentarios (este concepto se utilizará para subir la nota de la asignatura e incluso del primer año del máster).
- Asistencia regular al curso a través del Campus Virtual (cada tutor tiene acceso al tiempo de conexión y lugares de visita).
- 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).
- Calidad de las aportaciones en actividades grupales / colectivas

Para aprobar la materia es necesario superar cada asignatura, y para considerar superada cada asignatura es necesario superar, a su vez, cada actividad y/o tarea.

Una actividad/tarea se considera superada si el alumno obtiene una calificación igual o superior a 5 (cinco) o 50 (cincuenta), según sea el caso.

Orientaciones finales

Para posibles modificaciones sobre el plan de trabajo fijado los profesores utilizarán los

foros y el resto de herramientas de comunicación de la plataforma. Es importante por tanto que estés atento a estos mensajes.

Referencias bibliográficas y web de interés para la asignatura

Las referencias bibliográficas y web están incluidas en las correspondientes unidades didácticas.