

# **TÍTULO DEL PROGRAMA:**

**Máster Oficial en Actividad Física y Salud**

**Curso 2020 - 2021**

## **GUÍA DOCENTE**

**Materia 6 - Asignatura 2**

**“Beneficios de la actividad física para la salud”**





<b>TUTORIAS (Coordinador/a de asignatura): Horario y localización</b>		
<p>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 master.</p> <p>Delfín Galiano Orea, 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.</p>		
<b>COMPETENCIAS</b>		
Básicas y Generales	<p>Conocer, entender y aplicar los aspectos básicos en el desarrollo de la profesión en el ámbito de la actividad física y la salud.</p> <p>Desarrollar la toma de decisiones como elemento fundamental en el desarrollo profesional</p> <p>Ser capaces de aplicar los conocimientos a la práctica profesional así como mostrar capacidad para trabajar en un equipo interdisciplinar.</p>	
Transversales		
Específicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analizar los aspectos fundamentales de los programas de intervención cuya herramienta principal es el ejercicio físico.</li> <li>- Análisis de la efectividad de los programas de intervención.</li> </ul>	
<b>RESULTADOS DE APRENDIZAJE</b>		
<p>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.</p>		
<b>CONTENIDOS</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Revisión histórica del valor preventivo y terapéutico del ejercicio físico.       <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Historia de la Educación Física</li> <li>1.2 Historia de los Estudios sobre la Fisiología del Ejercicio</li> <li>1.3 Historia de las Guías para la Practica del Ejercicio Físico</li> </ol> </li> </ol>		

2. Epidemiología del sedentarismo y su impacto socio-económico
3. El sedentarismo como factor de riesgo de algunos síndromes patológicos.
  - 3.1 El síndrome de la inmovilización
  - 3.2 Enfermedad Cardiovascular e Isquemia Coronaria
  - 3.3 Impacto del Sedentarismo en Patologías Específicas
  - 3.4 Accidentes cerebrovasculares
  - 3.5 Hipertensión
4. Evidencia científica del efecto fisiológico del movimiento en personas sanas.
  - 4.1 Sistema cardiovascular
  - 4.2 Aparato respiratorio
  - 4.3 Mantenimiento de la Condición Cardiorrespiratoria y de la Fuerza Muscular
  - 4.4 Beneficios fisiológicos del entrenamiento físico aeróbico a largo plazo
5. Evidencia científica del valor del ejercicio en el tratamiento de enfermedades.
  - 5.1 Hipertensión
  - 5.2 Enfermedad cardiovascular
  - 5.3 Trombosis coronaria
  - 5.4 Cáncer de colon
  - 5.5 Cáncer de mama
  - 5.6 Cáncer hormonal en la mujer
  - 5.7 Cáncer testicular
  - 5.8 Cáncer de próstata
  - 5.9 Diabetes tipo II
  - 5.10 Artrosis (osteoartritis)
  - 5.11 Osteoporosis
  - 5.12 Obesidad
  - 5.13 Trastornos mentales
  - 5.14 Calidad de vida relacionado con la salud
  - 5.15 Efectos adversos de la actividad física
6. Fundamentos y componentes de una prescripción genérica del ejercicio.
  - 6.1 Recomendaciones para aumentar el nivel de actividad física informal
  - 6.2 Elementos esenciales de una prescripción genérica de ejercicio
  - 6.3 Recomendaciones de la actividad física en distintos grupos de edad
  - 6.4 Prescripción del ejercicio en enfermedades cardiovasculares
  - 6.5 Diabetes
  - 6.6 Obesidad
  - 6.7 Hiperlipemia
  - 6.8 Pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)



<b>SISTEMA DE EVALUACIÓN<sup>1</sup></b>			
<p><b>-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.</b></p> <p><b>-Asistencia regular al curso a través del Campus Virtual (cada tutor tiene acceso al tiempo de conexión y lugares de visita).</b></p> <p><b>-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.</b></p> <p><b>-Calidad de las aportaciones en actividades grupales/colectivas.</b></p>			
<b>Estrategias/metodologías de evaluación</b>			<b>Porcentaje de valoración sobre el total</b>
-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.			<b>100%</b>

<sup>1</sup> PARA EL CURSO ACADÉMICO 2020/2021 SE RECOMIENDA PRIORIZAR LA EVALUACIÓN CONTINUA O FORMATIVA

<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	

**ESCENARIO A**

**ADAPTACIÓN EN LOS CONTENIDOS DOCENTES**

**NO PROCEDE YA QUE SE TRATA DE UNA ASIGNATURA VIRTUAL SIN PARTES PRESENCIALES.**

**ADAPTACIÓN EN ACTIVIDADES FORMATIVAS (Incluir todas las líneas que sean necesarias)**

<b>ACTIVIDAD FORMATIVA</b>	<b>TIPO DE ENSEÑANZA</b> (presencial/ a distancia)	<b>DEDICACIÓN</b> (horas de trabajo autónomo del estudiante)	<b>DEDICACIÓN</b> (horas de trabajo del estudiante con apoyo del profesor)

**ADAPTACIÓN EN LAS METODOLOGÍAS DOCENTES ESPECÍFICAS Y LOS RECURSOS TECNOLÓGICOS UTILIZADOS PARA EL DESARROLLO DE ESTA ASIGNATURA**

<b>METODOLOGÍA DOCENTE</b>		<b>RECURSOS</b>	

**ADAPTACIÓN EN METODOLOGÍA Y RECURSOS DE EVALUACIÓN**

--

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	
<b>Estrategias/metodologías de evaluación (detallar las recogidas en el apartado anterior)</b>	<b>Porcentaje de valoración sobre el total</b>
<b>OTROS CAMBIOS PARA ADAPTARSE AL ESCENARIO A:</b>	

**ESCENARIO B**

<b>ADAPTACIÓN EN LOS CONTENIDOS DOCENTES</b>			
<b>NO PROCEDE AL TRATARSE DE UNA ASIGNATURA IMPARTIDA COMPLETAMENTE EN PLATAFORMA ONLINE CON DOCENCIA VIRTUAL</b>			
<b>ADAPTACIÓN EN ACTIVIDADES FORMATIVAS (Incluir todas las líneas que sean necesarias)</b>			
<b>ACTIVIDAD FORMATIVA</b>	<b>TIPO DE ENSEÑANZA (presencial/ a distancia)</b>	<b>DEDICACIÓN (horas de trabajo autónomo del estudiante)</b>	<b>DEDICACIÓN (horas de trabajo del estudiante con apoyo del profesor)</b>
<b>ADAPTACIÓN EN LAS METODOLOGÍAS DOCENTES ESPECÍFICAS Y LOS RECURSOS TECNOLÓGICOS UTILIZADOS PARA EL DESARROLLO DE ESTA ASIGNATURA</b>			
<b>METODOLOGÍA DOCENTE</b>		<b>RECURSOS</b>	
<b>ADAPTACIÓN EN METODOLOGÍA Y RECURSOS DE EVALUACIÓN</b>			
<b>NO PROCEDE</b>			

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	
<b>Estrategias/metodologías de evaluación (detallar las recogidas en el apartado anterior)</b>	<b>Porcentaje de valoración sobre el total</b>
<b>OTROS CAMBIOS PARA ADAPTARSE AL ESCENARIO B:</b>	
<b>NO PROCEDE</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://sede.agpd.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 académicos

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>