



| Guía Docente | | | | |
|-----------------------|---|--------------------|------------------------|----------|
| Datos Identificativos | | | | 2017/18 |
| Asignatura (*) | Actividade física saudable e calidade de vida I | Código | 620G01023 | |
| Titulación | Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte | | | |
| Descritores | | | | |
| Ciclo | Período | Curso | Tipo | Créditos |
| Grao | 2º cuatrimestre | Terceiro | Obrigatoria | 6 |
| Idioma | Castelán | | | |
| Modalidade docente | Presencial | | | |
| Prerrequisitos | | | | |
| Departamento | Educación Física e Deportiva | | | |
| Coordinación | Santiago Alonso, Miguel | Correo electrónico | miguel.santiago@udc.es | |
| Profesorado | Santiago Alonso, Miguel | Correo electrónico | miguel.santiago@udc.es | |
| Web | | | | |
| Descrición xeral | Esta materia pretende o desenrolo de capacidades que permitan o alumnado configurar nun marco integrador e interrelacional o papel ca actividade física debe xogar na mellora da saúde non só individual sino tamén na colectividade, tratando de facilitar os cambios de conducta e un correcto enfoque e sistemática no consello e prescripción de exercicio que permitan loitar contra o sedentarismo da sociedade actual. | | | |

| Competencias / Resultados do título | |
|-------------------------------------|--|
| Código | Competencias / Resultados do título |
| A7 | Promover e avaliar a formación de hábitos de actividade física e deporte ao longo do ciclo vital, considerando que a idade, o xénero ou a discapacidade son variables que necesitan da intervención consciente para favorecer a igualdade de oportunidades. |
| A14 | Deseñar, planificar, avaliar técnico-cientificamente e desenvolver programas de exercicios orientados á prevención, a reeducación, a recuperación e readaptación funcional nos diferentes ámbitos de intervención: educativo, deportivo e de calidade de vida, considerando, cando fose necesario as diferenzas por idade, xénero, ou discapacidade. |
| A15 | Coñecer, saber seleccionar e saber aplicar as técnicas de modificación de conduta que pode utilizar o profesional de Educación Física e Deportes nos diferentes ámbitos da súa competencia laboral. |
| A23 | Avaliar técnica e cientificamente a condición física e prescribir exercicios físicos nos ámbitos da saúde, o deporte escolar, a recreación e o rendemento deportivo, considerando as diferenzas biolóxicas por idade e xénero. |
| A27 | Aplicar os principios cinesiolóxicos, fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais nos contextos educativo, recreativo, da actividade física e saúde e do adestramento deportivo, recoñecendo as diferenzas biolóxicas entre homes e mulleres e a influencia da cultura de xénero nos hábitos de vida dos participantes. |
| A28 | Realizar e interpretar probas de valoración funcional nos ámbitos da actividade física saudables e do rendemento deportivo. |
| A29 | Identificar os riscos para a saúde que se derivan da práctica de actividade física insuficiente e inadecuada en calquera colectivo ou grupo social. |
| A30 | Aplicar técnicas e protocolos que lle permitan asistir como primeiro interviniente en caso de accidente ou situación de emerxencia, aplicando, de ser necesario, os primeiros auxilios. |
| A36 | Coñecer e saber aplicar as novas tecnoloxías da información e a imaxe, tanto nas ciencias da actividade física e do deporte, como no exercicio profesional. |
| B1 | Coñecer e posuír a metodoloxía e estratexia necesaria para a aprendizaxe nas ciencias da actividade física e do deporte. |
| B2 | Resolver problemas de forma eficaz e eficiente no ámbito das ciencias da actividade física e do deporte. |
| B3 | Traballar nos diferentes contextos da actividade física e o deporte, de forma autónoma e con iniciativa, aplicando o pensamento crítico, lóxico e creativo. |
| B4 | Trabajar de forma colaboradora, desenvolvendo habilidades, de liderado, relación interpersoal e traballo en equipo. |
| B8 | Desenvolver hábitos de excelencia e calidade nos diferentes ámbitos do exercicio profesional. |
| B9 | Comprender a literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte en lingua inglesa e en outras linguas de presenza significativa no ámbito científico. |
| B10 | Saber aplicar as tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte. |



| | |
|----|--|
| C3 | Utilizar as ferramentas básicas das tecnoloxías da información e as comunicacións (TIC) necesarias para o exercicio da súa profesión e para a aprendizaxe ao longo da súa vida. |
| C4 | Desenvolverse para o exercicio dunha cidadanía aberta, culta, crítica, comprometida, democrática e solidaria, capaz de analizar a realidade, diagnosticar problemas, formular e implantar solucións baseadas no coñecemento e orientadas ao ben común. |
| C6 | Valorar criticamente o coñecemento, a tecnoloxía e a información dispoñible para resolver os problemas cos que deben enfrontarse. |

| Resultados da aprendizaxe | | | |
|---|-------------------------------------|-----------------------|----------|
| Resultados de aprendizaxe | Competencias / Resultados do título | | |
| Coñecer e comprender as interrelacións existentes entre actividade física, condición física e saúde e a súa relación co sedentarismo e as patoloxías ligadas o mesmo, así como a necesidade de unha correcta prescrición de exercicio como un dos instrumentos terapéuticos na promoción e prevención de alteracións morfofuncionais. | A7 A14 | B1 B4 B9 B10 | C3 C4 |
| Coñecer, comprender e aplicar os aspectos básicos da alimentación e nutrición en relación ca actividade física e deportiva e como medio para mellorar a saúde e a calidade de vida. | A14 A15 | B2 B3 | |
| Comprender e identificar os beneficios e riscos que o exercicio e deporte conlevan según a poboación (xénero, idade, discapacidade) así como ser capaz de intervir de xeito correcto no caso de accidente ou incidente durante a práctica de actividade física. | A28 A29 A30 | B2 B4 | |
| Deseñar, planificar e avaliar técnico-científicamente programas de intervención a través do exercicio e deporte para aumentar a calidade de vida en persoas que viran diminuída a súa saúde por discapacidades funcionais de diversa índole (metabólicas, endocrinas, cardiovasculares, respiratorias etc). | A14 A23 A27 A36 | B2 B3 B8 | C3 C6 |

| Contidos | |
|---|---|
| Temas | Subtemas |
| BASES CONCEPTUAIS DA ACTIVIDADE FÍSICA, CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE: MODELO E CONCEPTOS CRAVE. | Bases conceptuais da Actividade Física, Condición Física e Saúde. Aspectos biolóxicos e sociais da Actividade Física e Saúde: perspectiva evolutiva. Ámbitos de intervención da Actividade Física en relación á saúde. Custos e beneficios dunha sociedade activa ou sedentaria. Consellos e prescrición de exercicio como instrumento de saúde. |
| ALIMENTACIÓN E NUTRICIÓN PARA A SAÚDE E O EXERCICIO. | Importancia da alimentación e nutrición en ser humano: perspectiva histórica. Por que comemos?: os alimentos e as súas funcións. Aspectos fisiolóxicos da nutrición. Aspectos metabólicos nutricionais dos principios inmediatos e nutrientes inorgánicos. Bioenerxética. Os grupos de alimentos: teoría e práctica do manexo de táboas nutricionais. Dieta equilibrada: táboa de equivalencia e dieta por racións. A dieta ao longo do ciclo vital e en estados fisiolóxicos especiais. Exercicio e control ponderal. Dieta en deportistas. |
| ACTIVIDADE FÍSICA AO LONGO DO CICLO VITAL. | Nenos, novos e deporte: actividade física en relación ao crecemento e maduración. Indicacións e precaucións. Actividade física e saúde no adulto san: indicacións e precaucións. A actividade física e deportiva nas persoas maiores: beneficios e riscos. Muller e deporte. |



| | |
|---|--|
| ACTIVIDADE FÍSICA, CONDICIÓN FÍSICA E ENFERMIDADE. | <p>Aspectos cardiológicos de la actividad física y el deporte.</p> <p>Actividad física y alteraciones cardiovasculares.</p> <p>La recuperación y readaptación de las alteraciones cardíacas a través de la actividad física y el deporte.</p> <p>Alteraciones bronco pulmonares y actividad física.</p> <p>Actividad física y deportiva y alteraciones hematológicas.</p> <p>Actividad física y trastornos endocrino-metabólicos.</p> <p>Actividad física en otras patologías y trastornos.</p> |
| BENEFICIOS E RISCOS DA ACTIVIDADE FÍSICA VERSUS INACTIVIDADE: EPIDEMIOLOGÍA DA ACTIVIDADE FÍSICA. PRIMEIROS AUXILIOS. | <p>Riscos do exercicio: lesiones músculo esqueléticas. Prevención e asistencia.</p> <p>Risco do exercicio: risco cardiovascular. Morte súbita, prevención e asistencia.</p> <p>Risco e beneficio, dose-resposta desde unha perspectiva biolóxica e psicosocial.</p> <p>Primeiros auxilios: definición e pautas xerais de actuación.</p> <p>Reanimación Cardiorrespiratoria Básica. Inmovilizacións e traslados. Uso e manexo do DEA.</p> <p>Pautas xerais de actuación en traumatismos: inmovilizacións e traslados.</p> |

| Planificación | | | | |
|-------------------------------|-----------------------------|---|-------------------------|--------------|
| Metodoloxías / probas | Competencias / Resultados | Horas lectivas (presenciais e virtuais) | Horas traballo autónomo | Horas totais |
| Análise de fontes documentais | A29 B1 B9 | 1 | 3 | 4 |
| Actividades iniciais | C3 C6 | 1.5 | 0 | 1.5 |
| Estudo de casos | A14 A15 A23 A27 | 18 | 13.5 | 31.5 |
| Sesión maxistral | A7 A15 A27 A29 B1 B8 B10 | 24 | 48 | 72 |
| Prácticas de laboratorio | A14 A23 A28 A30 A36 | 5 | 5.5 | 10.5 |
| Proba mixta | A7 A14 A15 A27 A29 C4 | 2 | 14 | 16 |
| Traballos tutelados | A14 A23 A28 B2 B3 B4 B8 | 1.5 | 12 | 13.5 |
| Atención personalizada | | 1 | 0 | 1 |

*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientativo, considerando a heteroxeneidade do alumnado

| Metodoloxías | |
|-------------------------------|---|
| Metodoloxías | Descrición |
| Análise de fontes documentais | Análise das diversas fontes bibliográficas, audiovisuais e programas que a rede e as novas tecnoloxías permiten; para coñecer e comprender o papel que cada vez con maior preeminencia outórgase á actividade física como vector principal da saúde así como utilizar as posibilidades que as mesmas brindan para axudar na planificación desenvolvo e control das cargas de traballo ligadas ao exercicio. |
| Actividades iniciais | Constitúen o conxunto de actividades que nunha primeira toma de contacto permiten expor a guía docente, á vez que se explora o coñecemento que o grupo ten da materia en cuestión e que esperan conseguir ao finalizar a mesma , contextualizando a materia dentro do bloque e grao |
| Estudo de casos | Estudo e resolución de casos nos que se tratará de ver diversas solucións aplicables á resolución de problemas que poidan xurdir habitualmente para conseguir unha correcta valoración daqueles aspectos relacionados coa actividade física e a saúde que posibilitan un correcto diagnóstico de situación para unha adecuada proposta de prescrición de exercicio razoada e adaptada ás necesidades individuais. |
| Sesión maxistral | Constitúe unha síntese e actualización dun tema de estudo, tratarase de realizar unha exposición participativa, convidando e alentando ao alumno a tomar parte activa fomentando as cuestións razoadas e o debate dos temas tratados. |



| | |
|--------------------------|---|
| Prácticas de laboratorio | Realización de prácticas de avaliación daqueles aspectos relacionados coa composición corporal,o gasto enerxético,e o uso de novas tecnoloxías para unha correcta avaliación e axuda na prescripción de exercicio. Realización de prácticas que permitan unha correcta avaliación de un accidentado, su inmovilización e traslado, así como a realización de unha correcta RCP básica. |
| Proba mixta | Consistirá na realización dun test de resposta única e/ou preguntas curtas máis un exame práctico dun ou varios casos que consistirá no correcto diagnóstico, valoración e prescripción de exercicio e a elaboración de suxestións que permitisen unha mellora en calidade de vida ou rendemento |
| Traballos tutelados | Consistirá en dous traballos en polo menos un dos casos será individual e versará sobre aspectos inequivocamente relacionados cos descritores e competencias específicas da materia, debendo acordarse previamente co responsable da mesma.No segundo caso tratarase do deseño planificación e avaliación dun programa de intervención, debendo exporse e defenderse durante o cuatrimestre en que se imparta a materia. Na súa avaliación teranse en conta entre outros os aspectos formais, linguaxe,estructuración adecuación ao tema, calidade da documentación e creatividade. |

Atención personalizada

| Metodoloxías | Descrición |
|--|--|
| Análise de fontes documentais Prácticas de laboratorio Traballos tutelados | Análise das diversas fontes bibliográficas, audiovisuais e programas, que a rede e as novas tecnoloxías permiten para coñecer e comprender o papel que cada vez con maior preeminencia outórgase á actividade física como vector principal da saúde así como utilizar as posibilidades que as mesmas brindan para axudar na planificación desenvolvo e control das cargas de traballo ligadas ao exercicio. Realización de prácticas de avaliación daqueles aspectos relacionados coa composición corporal,o gasto enerxético,e o uso de novas tecnoloxías para unha correcta avaliación e axuda na prescripción de exercicio. Realización e correcta aplicación das técnicas de RCP Básica e uso e manexo do DEA Consistirá en dous traballos en polo menos un dos casos será individual e versará sobre aspectos inequivocamente relacionados cos descritores e competencias específicas da materia, debendo acordarse previamente co responsable da mesma.No segundo caso tratarase do deseño planificación e avaliación dun programa de intervención, debendo exporse e defenderse durante o cuatrimestre en que se imparta a materia. Na súa avaliación teranse en conta entre outros os aspectos formais, linguaxe,estructuración adecuación ao tema, calidade da documentación e creatividade. |

Avaliación

| Metodoloxías | Competencias / Resultados | Descrición | Cualificación |
|-------------------------------|---------------------------|---|---------------|
| Análise de fontes documentais | A29 B1 B9 | Análise polo alumnado de fontes que lle permitan afondar no coñecemento dunha parte da materia. | 5 |
| Estudo de casos | A14 A15 A23 A27 | Seguimento individualizado da resolución correcta de cada unha das problemáticas plantexadas, | 10 |
| Prácticas de laboratorio | A14 A23 A28 A30 A36 | Realización utilizando para elo a un compañeiro ou coñecido das prácticas de avaliación que a posteriori deberán ser aplicadas no desenrolo do traballo grupal. Realización das prácticas de RCP básica e uso e manexo dos DEA/DESA | 10 |
| Proba mixta | A7 A14 A15 A27 A29 C4 | Consistirá na realización dun test de resposta única e/ou preguntas curtas máis un exame práctico de un ou varios casos, que consistirá no correcto diagnóstico, valoración e prescripción de exercicio e na elaboración de suxerencias que permitisen unha mellora na calidade de vida ou rendemento | 60 |



| | | | |
|---------------------|----------------------------|--|----|
| Traballos tutelados | A14 A23 A28 B2 B3 B4 B8 | Consistirá en dous traballos, en un dos casos tratarase dunha revisión bibliográfica que versará sobre aspectos inequivocamente relacionados cos descritores e competencias específicas da materia, debendo acordarse previamente co responsable da mesma.No segundo caso tratarase do deseño, planificación e avaliación dun programa de intervención, debendo expoñerse e defenderse durante o cuadrimestre no que se imparta a materia.Na súa avaliación teranse en conta entre outras cuestións os aspectos formais, linguaxe,estructuración, adecuación o tema, calidade da documentación e creatividade. | 15 |
|---------------------|----------------------------|--|----|

Observacións avaliación

Os criterios da avaliación serán os mesmos para as dúas oportunidades de cada curso. Será imprescindible para superar a asignatura superar tanto os contidos teóricos(p. mixta) como os prácticos(resto), non podendo superar a materia si en un de eles non acadada a calificación pertinente. Si a calificación de unha parte non permite superar la asignatura, manteranse aprobadas aquelas partes da avaliación xa superadas para a seguinte oportunidade.

Os estudantes que durante o cuadrimestre tivesen realizado e superado os contidos prácticos da materia e realizado os traballos encomendados non deberán realizar a fase práctica da proba mixta,debendo só realizar e superar o exámen de contidos teóricos.

Os alumnos de matrícula parcial, e os alumnos que no teñan un 70% de asistencia e participación nas prácticas de estudos de casos e nas prácticas de laboratorio, así como aqueles que non realicen de xeito correcto os traballos asignados, deberán obrigatoriamente que realizar a proba mixta na súa totalidade en calquera das oportunidades para superar a materia.

O test e preguntas cortas do exámen de contidos teóricos presentarase o estudantado no idioma de impartición da materia (castelan). Si algún alumno desexa facelo en outro idioma oficial da UDC, deberá solicitalo o profesor coordinador con tempo dabondo antes da data de realización.

Fontes de información



| | |
|---|--|
| <p>Bibliografía básica</p> | <ul style="list-style-type: none"> - AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (2006). ?Guidelines for Graded Exercise Testing and exercise Prescription)?. Philadelphia. Lippincott Williams& Wilkins - BIESALSKI H K, GRIMM P. (2007). Nutrición: texto y atlas. Madrid. Ed. Panamericana - BOUCHARD, C.; SHEPHARD, R.J.; STEPHENS, T. (Eds.). (1993). ?Physical activity, fitness and health. Consensus statement?. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books - DE CAMBRA, S.; SERRA, LI.; TRESSERRAS, R.; RODRÍGUEZ, F.A.; BALIUS, R., y VALLBONA, C. (1991). ?Llibre blanc. Activitat física i promoció de la salut?. Barcelona: Generaliat de Catalunya, Departament de Sanitat i Seguretat Social - DEVIS, J. y PEIRO, C. (1997). ?Ejercicio físico y salud en el currículo de la educación física: modelos e implicaciones para la enseñanza?. En J. Devís y C. Peiró (Eds.). Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la sa. Barcelona: Inde. - DEVIS DEVIS J. (2001). La Educación Física el deporte y la salud en el siglo XXI. Alicante Ed. Marfil - GONZALEZ GALLEGO J, SANCHEZ COLLADO P, MATAIX VERDÚ J. (2006). Nutrición en el deporte. Ayudas ergogénicas y dopaje. Madrid. Ed Díaz de Santos - HEYWARD VIVIAN H (2008). Evaluación de la aptitud física y prescripción de ejercicio. Madrid. Ed. médica Panamericana - LOPEZ CHICHARRO J. FERNANDEZ VAQUERO A. (2008). Fisiología del ejercicio. Madrid. Ed. Panamericana - MOREIRAS O, CARBAJAL A, CABRERA L. y CUADRADO C. (2013). Tablas de composición de alimentos. Madrid. Ed. Pirámide - RODRÍGUEZ, F.A. (1994). ?Recomendaciones para la prescripción de ejercicio físico en personas sanas?. Barcelona: INEF de Catalunya - WILLIAMS M.H (2002). ? Nutrición para la salud, la condición física y el deporte?. Barcelona. Ed. Paidotribo - SERRA GRIMA R, BAGUR CALAFAT C. (2004). Prescripción de ejercicio para la salud. Barcelona .Ed. Paidotribo - WOLF-MAY K. (2008). Prescripción de ejercicio: fundamentos fisiológicos. Barcelona. Ed Elsevier Masson |
| <p>Bibliografía complementaria</p> | <ul style="list-style-type: none"> - ASTRAND P-O; RODHAL K; DAHL H A; STROMME S B (2010). &quot;Fisiología del ejercicio&quot;. Barcelona.Ed. Paidotribo - ARANCETA BARTRINA J. (2001). &quot;Nutrición comunitaria&quot;. Barcelona. Ed. Masson - BLAIR,S.N.; KHOL, H.W., y BARLOW, C.E. (1994). ?Cardiovascular fitness and cardiovascular disease?. En Cardiovascular Responses to Exercise. Publicado por G.F. Fletcher, Mt. Kisco.. N Y. Futura Publ. Co., - BURKE L. (2010). &quot;Nutrición en el deporte&quot;. Madrid. Ed. Panamericana - MCARDLE, W.D.; KATCH, F., y KATCH, V.L. (2007). &quot;Exercise Physiology&quot;. Baltimore LWW - McARDLE W.D.;KATCH F.I.; KATCH V.L. (2006). &quot;Essentials of Exercise Physiology&quot;. Baltimore. Lippincot Williams & Wilkins - PUJOL-AMAT, P. (1991). ?Nutrición salud y rendimiento deportivo?. Barcelona. Ed Espats - PAFFENBARGER, R.S.; HYDE, P.H.; WING, A.L.; LEE, I.M.; JUNG, D.L. y KAMPERT, J.B. (1993). ?The association of changes in physical-activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men?. N. Engl. J. Med. - RODRIGUEZ, F.A. y ARAGONÉS, M.T. (1992). ?Valoración funcional de la capacidad de rendimiento físico? En: González J. (Ed.), Fisiología de la actividad física y del deporte.. Madrid: Interamericana/McGraw-Hill - SERRA MAJEM L.; ARANCETA BARTRINA (2006). &quot;Nutrición y salud pública&quot;. Barcelona.Ed.Elsevier-Masson |

Recomendacions

Materias que se recomienda ter cursado previamente

Fisioloxía do exercicio I/620G01013

Biomecánica do movemento humano/620G01014

Materias que se recomienda cursar simultaneamente



Fisioloxía do exercicio II/620G01025

Teoría e práctica do adestramento deportivo/620G01037

Materias que continúan o temario

Observacións

(*A Guía docente é o documento onde se visualiza a proposta académica da UDC. Este documento é público e non se pode modificar, salvo casos excepcionais baixo a revisión do órgano competente dacordo coa normativa vixente que establece o proceso de elaboración de guías