



| Guía Docente | | | | |
|-----------------------|---|--------------------|------------------------|----------|
| Datos Identificativos | | | | 2019/20 |
| Asignatura (*) | Actividade física saudable e calidade de vida I | Código | 620G01023 | |
| Titulación | | | | |
| 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 |

| 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 prescripción de exercicio como un dos instrumentos terapéuticos na promoción e prevención de alteracións morfofuncionais. | A7 | B1 | C3 |
| | A14 | B4 | 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 | B2 | |
| | A15 | 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 | B2 | |
| | A29 | B4 | |
| | A30 | | |
| Deseñar, planificar e avaliar técnico-cientificamente 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 | B2 | C3 |
| | A23 | B3 | C6 |
| | A27 | B8 | |
| | A36 | | |

| Contidos | |
|---|--|
| Temas | Subtemas |
| BASES CONCEPTUAIS DA ACTIVIDADE FÍSICA, CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE: MODELO E CONCEPTOS CRAVE. | <p>Bases conceptuais da Actividade Física, Condición Física e Saúde.</p> <p>Aspectos biolóxicos e sociais da Actividade Física e Saúde: perspectiva evolutiva.</p> <p>Ámbitos de intervención da Actividade Física en relación á saúde.</p> <p>Custos e beneficios dunha sociedade activa ou sedentaria.</p> <p>Consellos e prescripción de exercicio como instrumento de saúde.</p> |



| | |
|---|--|
| ALIMENTACIÓN E NUTRICIÓN PARA A SAÚDE E O EXERCICIO. | <p>Importancia da alimentación e nutrición en ser humano: perspectiva histórica.</p> <p>Por que comemos?: os alimentos e as súas funcións.</p> <p>Aspectos fisiolóxicos da nutrición.</p> <p>Aspectos metabólicos nutricionais dos principios inmediatos e nutrientes inorgánicos.</p> <p>Bioenerxética.</p> <p>Os grupos de alimentos: teoría e práctica do manexo de táboas nutricionais.</p> <p>Dieta equilibrada: táboa de equivalencia e dieta por racións.</p> <p>A dieta ao longo do ciclo vital e en estados fisiolóxicos especiais.</p> <p>Exercicio e control ponderal.</p> <p>Dieta en deportistas.</p> |
| ACTIVIDADE FÍSICA AO LONGO DO CICLO VITAL. | <p>Nenos, novos e deporte: actividade física en relación ao crecemento e maduración.</p> <p>Indicacións e precaucións.</p> <p>Actividade física e saúde no adulto san: indicacións e precaucións.</p> <p>A actividade física e deportiva nas persoas maiores: beneficios e riscos.</p> <p>Muller e deporte.</p> |
| ACTIVIDADE FÍSICA, CONDICIÓN FÍSICA E ENFERMIDADE. | <p>Aspectos cardiolóxicos 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 prescrición 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 prescrición 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 cuadrimestre 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 |
|--------------|------------|
|--------------|------------|



| | |
|---|---|
| <p>Análise de fontes documentais</p> <p>Prácticas de laboratorio</p> <p>Traballos tutelados</p> | <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Realización e correcta aplicación das técnicas de RCP Básica e uso e manexo do DEA</p> <p>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 cuadrimestre 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.</p> <p>No caso de alumnos de matricula parcial y aqueles que de xeito justificado non poidesen seguir a avaliación continuada prevista se habilitará tras a pertinente xuntanza e acordo un sistema que posibilite que acaden os coñecementos e as competencias na materia.</p> |
|---|---|

| 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 cortas máis un exáme 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 sua avaliación teranse en conta entre outras cuestios 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, como os prácticos, 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 de ese ano.

Os estudantes que durante o cuatrimestre 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 de forma xustificada non poidesen seguir unha avaliación continuada (no teñan un 70% de asistencia e participación e superación das avaliacións das prácticas de estudos de casos e das prácticas de laboratorio, así como aqueles que non realicen de xeito correcto os traballos asignados), terán obrigatoriamente que realizar a proba mixta na súa totalidade (deberá facer obrigatoriamente o exámen práctico) en calquera das seguintes oportunidades para superar a materia, podendo alcanzar deste xeito unha cualificación máxima.

O exámen da proba mixta (test, preguntas cortas e casos) presentarse o estudantado no idioma de impartición da materia (castelán). 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



| | |
|------------------------------------|--|
| Bibliografía básica | <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 |
| Bibliografía complementaria | <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