



Guía Docente				
Datos Identificativos				2020/21
Asignatura (*)	Actividade Física e Investigación en Antropometría	Código	653862210	
Titulación	Mestrado Universitario en Asistencia e Investigación Sanitaria (plan 2012)			
Descritores				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Mestrado Oficial	1º cuatrimestre	Primeiro	Optativa	3
Idioma	CastelánGalego			
Modalidade docente	Híbrida			
Prerrequisitos				
Departamento	Ciencias Biomédicas, Medicina e FisioterapiaEducación Física e DeportivaFisioterapia, Medicina e Ciencias Biomédicas			
Coordinación	Agrasar Cruz, Carlos Maria	Correo electrónico	carlos.agrasar@udc.es	
Profesorado	Agrasar Cruz, Carlos Maria	Correo electrónico	carlos.agrasar@udc.es	
Web	www.udc.es/fcs/ga/index.htm			
Descrición xeral	<p>A asignatura ten como obxectivos introducir ao alumnado no campo da actividade física relacionada coa saúde, para permitirlle adquirir os coñecementos tanto teóricos como prácticos. Abórdanse aspectos da fisioloxía do exercicio, composición corporal e aspectos relacionados coa prescrición de exercicio e a saúde. A Antropometría é unha disciplina moi utilizada no eido das Ciencias do Deporte e a Saúde, utilizándose parámetros antropométricos na valoración e control do exercicio físico e no control ponderal e nutricional.</p> <p>Outro obxectivo é proporcionar as bases que permitan comprender os procesos patolóxicos que afectan aos seres humanos, para mitigar os seus efectos cunha adecuada prescrición de exercicio.</p> <p>Por último, fomentar e desenvolver no alumnado unha conciencia crítica e unha inquietude investigadora que sirva de cauce para esta formación en estudos de terceiro ciclo.</p>			
Plan de continxencia	<p>1. Modificacións nos contidos</p> <p>Non hai modificacións nos contidos, mais as sesións prácticas de actividade física e de antropometría serían substituídas por vídeos e sesións non presenciais, o mesmo que a presentación do traballo final.</p> <p>2. Metodoloxías</p> <p>*Metodoloxías docentes que se manteñen</p> <p>Mantéñense todas a excepción das actividades prácticas que serían substituídas por vídeos e sesións non presenciais.</p> <p>*Metodoloxías docentes que se modifican</p> <p>As prácticas de actividade física e de antropometría se substituirían por vídeos e sesións non presenciais.</p> <p>3. Mecanismos de atención personalizada ao alumnado</p> <p>A atención farase nas horas de titorías e mediante o correo electrónico en días laborables.</p> <p>4. Modificacións na avaliación.</p> <p>Faranse en modalidade non presencial.</p> <p>*Observacións de avaliación:</p> <p>5. Modificacións da bibliografía ou webgrafía</p>			

Competencias / Resultados do título	
Código	Competencias / Resultados do título

Resultados da aprendizaxe	
Resultados de aprendizaxe	Competencias / Resultados do título
Adquirir coñecementos sobre as bases da actividade física e o exercicio e a súa relación coa saúde.	



Coñecer os aspectos conceptuais, históricos e metodolóxicos da Anatomía e Cinesioloxía humanas e adquirir o suficiente dominio operativo dos mesmos.			
Coñecer os aspectos conceptuais, históricos e metodolóxicos da Anatomía e Cinesioloxía humanas e adquirir o suficiente dominio operativo dos mesmos.			
Adquirir coñecementos sobre as bases da actividade física e o exercicio e a súa relación coa saúde.			
Adquirir coñecementos sobre a estrutura e función dos diferentes aparatos e sistemas corporais que interveñen na práctica da actividade física e do exercicio.			
Coñecer e utilizar correctamente a terminoloxía anatómica e cinesiolóxica.			
Coñecer e utilizar correctamente a terminoloxía anatómica e cinesiolóxica.			
Adquirir coñecementos sobre a estrutura e función dos diferentes aparatos e sistemas corporais que interveñen na práctica da actividade física e do exercicio.			
Coñecer cales son as repercusións fisiolóxicas dunha axeitada práctica de exercicio e as lesións que se poden producir cunha mala práctica.			
Coñecer, comprender e describir os aspectos xerais relacionados coa forma, estrutura e funcións de cada un dos diferentes sistemas do aparato locomotor (óseo, articular e neuromuscular).			
Coñecer, comprender e describir os aspectos xerais relacionados coa forma, estrutura e funcións de cada un dos diferentes sistemas do aparato locomotor (óseo, articular e neuromuscular).			
Coñecer cales son as repercusións fisiolóxicas dunha axeitada práctica de exercicio e as lesións que se poden producir cunha mala práctica.			
Coñecer as liñas de investigación actuais no eido da antropometría e a composición corporal relacionadas coa actividade física e a saúde.			
Coñecer os detalles da forma, estrutura e función de cada órgano ou elemento do aparato locomotor e comprender como intervéñen na estática e na dinámica corporal.			
Coñecer os detalles da forma, estrutura e función de cada órgano ou elemento do aparato locomotor e comprender como intervéñen na estática e na dinámica corporal.			
Coñecer as liñas de investigación actuais no eido da antropometría e a composición corporal relacionadas coa actividade física e a saúde.			
Coñecer e saber realizar sesións prácticas de diferentes tipos de adestramento (forza, flexibilidade, resistencia).			
Identificar, comprender e describir os diferentes movementos e os elementos internos e externos que interveñen neles, producíndoos ou limitándoos, no contexto da unidade funcional do organismo humano.			
Identificar, comprender e describir os diferentes movementos e os elementos internos e externos que interveñen neles, producíndoos ou limitándoos, no contexto da unidade funcional do organismo humano.			
Coñecer e saber realizar sesións prácticas de diferentes tipos de adestramento (forza, flexibilidade, resistencia).			
Adquirir a capacidade de elaborar e expoñer un traballo en público.			
Analizar e deseñar exercicios (posturas e movementos) destiñados á utilización ou adestramento dos diferentes elementos do aparato locomotor.			
Analizar exercicios (posturas e movementos) destiñados á utilización ou adestramento dos diferentes elementos do aparato locomotor.			
Adquirir a capacidade de elaborar e expoñer un traballo en público.			
Comprender, analizar e aplicar os principios biomecánicos das capacidades motrices, así como a súa interrelación co medio.			
Comprender, analizar e aplicar os principios biomecánicos das capacidades motrices, así como a súa interrelación co medio.			
Encauzar a curiosidade natural do alumnado para estimular a análise crítica dos coñecementos transmitidos e das circunstancias e feitos relacionados coa actividade física, habituándoos a reflexionar sobre os seus fundamentos científicos a a súa pertinencia, fomentando a inquietude investigadora e a profundización nos temas da disciplina.			
Encauzar a curiosidade natural do alumnado para estimular a análise crítica dos coñecementos transmitidos e das circunstancias e feitos relacionados coa actividade física, habituándoos a reflexionar sobre os seus fundamentos científicos a a súa pertinencia, fomentando a inquietude investigadora e a profundización nos temas da disciplina.			
Desenrolar actitudes favorables para a colaboración interdisciplinar, o traballo en equipo e a toma de decisións baseadas na reflexión personal.			



Desenrolar actitudes favorables para a colaboración interdisciplinar, o traballo en equipo e a toma de decisións baseadas na reflexión personal.			
Adquirir as habilidades básicas para a búsqueda, identificación e manexo das fontes de información bibliográfica e a análise reflexiva e crítica da información obtida.			
Adquirir as habilidades básicas para a búsqueda, identificación e manexo das fontes de información bibliográfica e a análise reflexiva e crítica da información obtida.			

Contidos	
Temas	Subtemas
<p>CLASES TEÓRICAS</p> <p>Tema 1.- Relación entre a actividade física e a saúde: estilos de vida saudables.</p> <p>Tema 2.- O músculo esquelético: estrutura e función.</p> <p>Tema 3.- Estrutura e función do sistema cardiovascular e o aparato respiratorio.</p> <p>Tema 4.- Antropometría: aplicacións. Composición corporal.</p> <p>Tema 5.- O quencemento: aspectos teóricos.</p> <p>Temas 6.- A flexibilidade: bases anatómicas.</p> <p>Tema 7.- A forza: bases para o adestramento da forza.</p> <p>Tema 8.- Teoría do adestramento aeróbico.</p> <p>Tema 9.- O entorno laboral: ergonomía e ximnasia laboral.</p>	<p>CLASES PRÁCTICAS-SEMINARIOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quencemento: aspectos prácticos. - Flexibilidade: sesión práctica. - Forza: sesión práctica. - Resistencia: sesión práctica. - Antropometría: taller práctico. - Seminarios de discusión bibliográfica de aplicación do exercicio físico e parámetros antropométricos ás distintas patoloxías. - Exposición pública dos traballos tutelados.

Planificación				
Metodoloxías / probas	Competencias / Resultados	Horas lectivas (presenciais e virtuais)	Horas traballo autónomo	Horas totais
Sesión maxistral		6	12	18
Análise de fontes documentais		4	0	4
Lecturas		0	20	20
Proba obxectiva		2	0	2
Traballos tutelados		1	12	13
Práctica de actividade física		8	8	16
Atención personalizada		2	0	2

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

Metodoloxías	
Metodoloxías	Descrición
Sesión maxistral	Clases teóricas a todo o grupo de alumnos.



Análise de fontes documentais	Lectura e discusión de artigos de revistas que comprendan os aspectos máis relevantes das investigacións actuais no eido da antropometría e da actividade física en relación coa saúde.
Lecturas	Lecturas de capítulos recomendados de libros e revistas científicas, completada cunha busca bibliográfica do tema do traballo tutelado.
Proba obxectiva	Proba final consistente en responder a varias preguntas curtas referidas aos contidos teóricos da asignatura.
Traballos tutelados	Realización dun traballo tutelado no que o alumno/a deberá expoñer un tema de antropometría e/ou de actividade física e saúde preferiblemente relacionado coa actividade laboral que desempeña o alumno/a ou que pensa desenvolver no futuro.
Práctica de actividade física	Sesións prácticas de métodos antropométricos. Sesións de quencemento, exercicios de flexibilidade, e circuitos de forza e resistencia aeróbica.

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Práctica de actividade física Traballos tutelados	<p>Enténdese por atención personalizada o tempo que cada profesor reserva para atender e resolver dúbidas ao alumnado en relación a unha materia concreta.</p> <p>Comprenderá toda a actividade académica desenvolvida polo profesorado (de xeito individual ou en pequeno grupo) que ten como finalidade atender as necesidades e consultas do alumnado relacionadas co estudo e/ou temas vinculados coa materia, proporcionándolle orientación, apoio e motivación no proceso de aprendizaxe.</p> <p>Esta actividade pode desenvolverse de forma presencial (directamente na aula, nas prácticas e nos momentos que o profesor ten asignados a titorías de despacho) ou de forma non presencial (a través do correo electrónico ou do campus virtual).</p>

Avaliación

Metodoloxías	Competencias / Resultados	Descrición	Cualificación
Proba obxectiva		Exame consistente en preguntas curtas de tódolos contidos teóricos e prácticos.	50
Traballos tutelados		Avaliación baseada na organización, relevancia, exposición pública e bibliografía actualizada do traballo.	50

Observacións avaliación

Será necesaria unha asistencia a un mínimo do 50% do total das sesións teóricas e prácticas da asignatura.
--

Fontes de información

Bibliografía básica	Hardman, A.; Stensel D. (2009). Physical activity and health. New York. Routledge. Carol West Sutor; Vivica I. Kraak (2007). Adequacy of Evidence for Physical Activity Guidelines Development: Workshop Summary. National Academic Press Paffenbarger R.S.; Blair S.N.; Lee, I. (2001). A history of physical activity, cardiovascular health and longevity: the scientific contributions of Jeremy N Morris. International Journal of Epidemiology 2001 30:1184-92 Klee, Andreas (2010). Movilidad y flexibilidad. Método práctico de estiramientos.. Editorial Paidotribo Aragonés Clemente, Mt; Casajús Mallen, Ja; Rodríguez Guisado, F.; Cabañas Armesilla, Md. (1993). Protocolo de medidas antropométricas. En: Manual de Cineantropometría. . Colección de Monografías de Medicina del Deporte Femede nº 3, pp 35-66
Bibliografía complementaria	

Recomendacións



Materias que se recomenda ter cursado previamente
Materias que se recomenda cursar simultaneamente
Materias que continúan o temario
Observacións



<p>As sesións prácticas aconsellan a utilización de roupa deportiva.
As sesións de prácticas de antropometría faránse coa menor roupa posible (bañador en homes e bikini en mulleres).</p></xml>

<o:officedocumentsettings>
<o:allowpng>
</o:officedocumentsettings>
</xml><![endif--><!--[if gte mso 9]></xml>
<w:worddocument>
<w:view>Normal</w:view>
<w:zoom>0</w:zoom>
<w:trackmoves/>
<w:trackformatting/>
<w:hyphenationzone>21</w:hyphenationzone>
<w:punctuationkerning/>
<w:validateagainstschemas/>
<w:saveifxmlinvalid>>false</w:saveifxmlinvalid>
<w:ignoremixedcontent>>false</w:ignoremixedcontent>
<w:alwaysshowplaceholdertext>>false</w:alwaysshowplaceholdertext>
<w:donotpromoteqf/>
<w:lidthemeother>ES</w:lidthemeother>
<w:lidthemeasian>X-NONE</w:lidthemeasian>
<w:lidthemecomplexscript>X-NONE</w:lidthemecomplexscript>
<w:compatibility>
<w:breakwrappedtables/>
<w:snaptogridincell/>
<w:wraptextwithpunct/>
<w:useasianbreakrules/>
<w:dontgrowautofit/>
<w:splitpgbreakandparamark/>
<w:enableopentypekerning/>
<w:dontflipmirrorindents/>
<w:overridetablestylehps/>
</w:compatibility>
<m:mathpr>
<m:mathfont m:val="Cambria Math"/>
<m:brkbin m:val="before"/>
<m:brkbinsub m:val="-"/>
<m:smallfrac m:val="off"/>
<m:dispdef/>
<m:lmargin m:val="0"/>
<m:rmargin m:val="0"/>
<m:defjc m:val="centerGroup"/>
<m:wrapindent m:val="1440"/>
<m:intlim m:val="subSup"/>
<m:narylim m:val="undOvr"/>
</m:mathpr></w:worddocument>
</xml><![endif--><!--[if gte mso 9]></xml>
<w:latentstyles deflockedstate=">false" defunhidewhenused=">false"
defsemihidden=">false" defqformat=">false" defpriority="99"
latentstylecount="371">
<w:lsdexception locked=">false" priority="0" qformat=">true" name="Normal"/>



name="Body Text First Indent"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Body Text First Indent 2"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Note Heading"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Body Text 2"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Body Text 3"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Body Text Indent 2"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Body Text Indent 3"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Block Text"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Hyperlink"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="FollowedHyperlink"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; priority="22"; qformat="true"; name="Strong"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; priority="20"; qformat="true"; name="Emphasis"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Document Map"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Plain Text"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="E-mail Signature"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="HTML Top of Form"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="HTML Bottom of Form"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Normal (Web)"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="HTML Acronym"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="HTML Address"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="HTML Cite"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="HTML Code"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="HTML Definition"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="HTML Keyboard"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="HTML Preformatted"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="HTML Sample"/>/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";



name="HTML Typewriter"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="HTML Variable"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Normal Table"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="annotation subject"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="No List"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Outline List 1"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Outline List 2"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Outline List 3"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Simple 1"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Simple 2"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Simple 3"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Classic 1"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Classic 2"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Classic 3"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Classic 4"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Colorful 1"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Colorful 2"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Colorful 3"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Columns 1"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Columns 2"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Columns 3"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Columns 4"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Columns 5"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Grid 1"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Grid 2"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";



name="Table Grid 3"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Grid 4"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Grid 5"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Grid 6"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Grid 7"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Grid 8"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table List 1"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table List 2"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table List 3"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table List 4"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table List 5"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table List 6"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table List 7"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table List 8"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table 3D effects 1"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table 3D effects 2"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table 3D effects 3"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Contemporary"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Elegant"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Professional"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Subtle 1"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Subtle 2"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Web 1"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Web 2"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";
name="Table Web 3"/>
<w:lsdexception locked="false"; semihidden="true"; unhidewhenused="true";



```
name="List Table 6 Colorful Accent 5"/>
<w:lsdexception locked="false" priority="52"/>
name="List Table 7 Colorful Accent 5"/>
<w:lsdexception locked="false" priority="46"/>
name="List Table 1 Light Accent 6"/>
<w:lsdexception locked="false" priority="47"/>
name="List Table 2 Accent 6"/>
<w:lsdexception locked="false" priority="48"/>
name="List Table 3 Accent 6"/>
<w:lsdexception locked="false" priority="49"/>
name="List Table 4 Accent 6"/>
<w:lsdexception locked="false" priority="50"/>
name="List Table 5 Dark Accent 6"/>
<w:lsdexception locked="false" priority="51"/>
name="List Table 6 Colorful Accent 6"/>
<w:lsdexception locked="false" priority="52"/>
name="List Table 7 Colorful Accent 6"/>
</w:latentstyles>
</xml><![endif]--><!--[if gte mso 10]>
<style>
/* Style Definitions */
table.MsoNormalTable
{mso-style-name:"Tabla normal";
mso-tstyle-rowband-size:0;
mso-tstyle-colband-size:0;
mso-style-noshow:yes;
mso-style-priority:99;
mso-style-parent:"";
mso-padding-alt:0cm 5.4pt 0cm
```



(*)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