



| Guía Docente          |  |                    |  |          |
|-----------------------|--|--------------------|--|----------|
| Datos Identificativos |  |                    |  | 2021/22  |
| Asignatura (*)        | Influencia dos Factores de Risco e a Actividade Física sobre a Calidade de Vida  | Código             | 653862306s                                   |          |
| Titulación            | Máster Universitario en Asistencia e Investigación Sanitaria (semipresencial)  |                    |  |          |
| Descritores           |  |                    |  |          |
| Ciclo                 | Período  | Curso              | Tipo   | Créditos |
| Mestrado Oficial      | 1º cuatrimestre  | Primeiro           | Optativa                                     | 3        |
| Idioma                | CastelánGalego   |                    |  |          |
| Modalidade docente    | Híbrida  |                    |  |          |
| Prerrequisitos        |  |                    |  |          |
| Departamento          | Fisioterapia, Medicina e Ciencias Biomédicas   |                    |  |          |
| Coordinación          | Agrasar Cruz, Carlos Maria   | Correo electrónico | carlos.agrasar@udc.es                        |          |
| Profesorado           | Agrasar Cruz, Carlos Maria<br>Pombo Fernandez, Manuel Jose   | Correo electrónico | carlos.agrasar@udc.es<br>manuel.pombo@udc.es |          |
| Web                   |  |                    |  |          |
| Descrición xeral      | Esta asignatura está orientada a determinar os factores de risco tanto modificables como non modificables que xunto coa actividade física inflúen sobre a calidade de vida das persoas. Asemade, aportarase unha visión multidisciplinar sobre os estilos de vida e a súarelación co estado de saúde e a condición física. |                    |  |          |
| Plan de continxencia  | No suposto de restricións á presencialidade do alumnado, as clases impartiranse por medio de Microsoft Teams, e as probas de avaliación (proba escrita e presentación e defensa dun traballo) realizaranse telemáticamente en plataformas da propia UDC.   |                    |  |          |

| Competencias / Resultados do título |  |
|-------------------------------------|--|
| Código                              | Competencias / Resultados do título  |
| A1                                  | Adquirir la capacidad para elegir y aplicar las metodologías de investigación más adecuadas a la investigación planteada   |
| A2                                  | Desarrollar la capacidad para el diseño experimental y el completo desarrollo de proyectos de investigación en el ámbito sanitario, desde la formulación de la hipótesis de investigación hasta la comunicación de los resultados  |
| A3                                  | Adquirir un sentido ético de la investigación sanitaria  |
| A4                                  | Obtener un sustrato teórico suficiente para comprender el entorno clínico de aplicación de las técnicas de investigación   |
| A5                                  | Adquirir el conocimiento de la realidad investigadora en un ámbito concreto de las ciencias de la salud  |
| B1                                  | Ser capaz de aplicar el método científico en la planificación y el desarrollo de la investigación sanitaria  |
| B2                                  | Tener fluidez y propiedad en la comunicación científica oral y escrita   |
| B3                                  | Adquirir el compromiso por la calidad del desarrollo de la actividad investigadora   |
| B4                                  | Desarrollar la capacidad de análisis y de síntesis   |
| B5                                  | Obtener la habilidad para manejar distintas fuentes de información   |
| B6                                  | Ser capaz de trabajar de forma colaborativa en equipos multi e interdisciplinar  |
| B7                                  | Desarrollar la capacidad de establecer una relación de empatía con los sujetos implicados en el desarrollo de la actividad investigadora   |
| B10                                 | CB8 Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios |
| B11                                 | CB9 Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades   |
| B12                                 | CB10 Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo  |
| C1                                  | Expresarme correctamente, tanto de forma oral como escrita, en las lenguas oficiales de la comunidad autónoma  |
| C2                                  | Dominar la expresión y la comprensión de forma oral y escrita de un idioma extranjero  |
| C3                                  | Utilizar las herramientas básicas de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) necesarias para el ejercicio de su profesión y para el aprendizaje a lo largo de su vida   |



|    |   |
|----|---|
| C4 | Desarrollarse para el ejercicio de una ciudadanía respetuosa con la cultura democrática, los derechos humanos y la perspectiva de género  |
| C6 | Adquirir habilidades para la vida y hábitos, rutinas y estilos de vida saludables   |
| C7 | Desarrollar la capacidad de trabajar en equipos interdisciplinares o transdisciplinares, para ofrecer propuestas que contribuyan a un desarrollo sostenible ambiental, económico, político y social |
| C8 | Valorar la importancia que tiene la investigación, la innovación y el desarrollo tecnológico en el avance socioeconómico y cultural de la sociedad  |

| Resultados da aprendizaxe   |                                     |   |                          |
|---|-------------------------------------|---|--------------------------|
| Resultados de aprendizaxe   | Competencias / Resultados do título |   |                          |
| El alumnado adquirirá los conocimientos teóricos en relación con los estilos de vida saludables y los factores de riesgo modificables y no modificables que influyen sobre la calidad de vida en función de su estado de salud. | AI1<br>AI2<br>AI3<br>AI4<br>AI5     | BI1<br>BI3<br>BI7<br>BI10<br>BI11<br>BI12               | C11<br>C16<br>C17<br>C18 |
| El alumnado adquirirá las habilidades prácticas necesarias para poder aplicar e intervenir sobre la mejora de los estilos de vida saludables de la población.   | AI1                                 | BI1<br>BI3<br>BI4<br>BI5<br>BI6<br>BI10<br>BI11<br>BI12 | C11<br>C12<br>C13<br>C14 |
| El alumnado deberá adquirir las habilidades necesarias para la búsqueda de información científica, selección de la misma y la exposición oral de los resultados obtenidos en dicha búsqueda.                                    | AI1<br>AI2<br>AI4<br>AI5            | BI1<br>BI2<br>BI4<br>BI5<br>BI6<br>BI10<br>BI11         | C11<br>C12               |

| Contidos  |   |
|---|---|
| Temas   | Subtemas  |
| 1. Factores de riesgo para la salud no modificables.                          | 1.1. Edad, sexo, raza, antecedentes personales.   |
| 2. Factores de riesgo para la salud modificables.                             | 2.1. Hipertensión arterial.<br>2.2. Dislipemia.<br>2.3. Tabaquismo.<br>2.4. Alcoholismo.<br>2.5. Consumo de drogas.<br>2.6. Prácticas sexuales de riesgo (prácticas preventivas)<br>2.7. Enfermedades crónicas transmisibles y no transmisibles (cardiovasculares, cerebrovasculares, respiratorias crónicas y renales).<br>2.8. Consumo de auga insalubre<br>2.9. Deficiencias en el saneamiento y falta de higiene. |
| 3. Otros factores de riesgo que influyen sobre la salud y la calidad de vida. | 3.1. Otros factores.  |



|  |  |
|--|--|
| 4. Aparatos y sistemas que intervienen en el ejercicio físico. | 4.1. Aparato locomotor.<br>4.2. Sistema cardiovascular.<br>4.3. Aparato respiratorio.  |
| 5.- La composición corporal y su influencia sobre la salud.    | 5.1. Composición corporal: concepto y su cálculo.<br>5.2. Antropometría: concepto, medidas y técnicas.<br>5.3. Taller práctico de Antropometría. |
| 6.- El calentamiento.  | 6.1. Aspectos teóricos.<br>6.2. Aspectos prácticos.  |
| 7.- La flexibilidad.   | 7.1. Bases anatómicas.<br>7.2. Aspectos prácticos.   |
| 8.- La fuerza.   | 8.1.- Bases para el entrenamiento de la fuerza.<br>8.2. Aspectos prácticos.  |
| 9.- Teoría del entrenamiento aeróbico.                         | 9.1. Entrenamiento aeróbico.<br>9.2. Aspectos prácticos.   |
| 10.- El entorno laboral: ergonomía y gimnasia laboral.         | 10.1. Ergonomía.<br>10.2. Gimnasia laboral.  |

| Planificación           |   |   |                         |              |
|-------------------------|---|---|-------------------------|--------------|
| Metodoloxías / probas   | Competencias / Resultados   | Horas lectivas (presenciais e virtuais) | Horas traballo autónomo | Horas totais |
| Proba de resposta breve | A1 A4 A5 B1 B2 B3<br>B4 B5 B6 B7 B10 B11<br>B12 C1 C2 C3 C4 C6                | 1                                       | 0                       | 1            |
| Sesión maxistral        | A1 A2 A3 A4 A5 B1<br>B2 B3 B4 B5 B6 B7<br>B10 B11 B12 C1 C2<br>C3 C4 C6 C7 C8 | 13                                      | 39                      | 52           |
| Traballos tutelados     | A1 A2 A3 A5 B1 B2<br>B3 B4 B10 C1 C2 C3<br>C8                                 | 1                                       | 20                      | 21           |
| 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  |
| Proba de resposta breve | La prueba de respuesta breve constará de 10 preguntas en relación con los contenidos impartidos en las clases magistrales y en las fuentes de información recomendada.  |
| Sesión maxistral        | En estas sesiones tendrá lugar la exposición de los contenidos, previa lectura dos mesmos por parte del alumnado, y en las que se resolverán dudas y se ampliarán datos en función del interés del alumnado.  |
| Traballos tutelados     | El trabajo tutelado consistirá en la selección de un artículo científico y su posterior análisis y presentación oral y en presentación gráfica.<br>Esta presentación oral durará como máximo 15 minutos y después los profesores podrán hacer las preguntas que consideren oportunas sobre el trabajo y su exposición oral y gráfica. |

| Atención personalizada |            |
|------------------------|------------|
| Metodoloxías           | Descrición |
|                        |            |



|                     |  |
|---------------------|--|
| Traballos tutelados | <p>El alumnado dispondrá de tutorías personalizadas para la elaboración del trabajo tutelado y su exposición oral.</p> <p>El alumnado podrá contactar por correo electrónico o por Microsoft Teams para aclarar cualquier duda que se le pueda plantear en relación con los contenidos de la asignatura.</p> |
|---------------------|--|

| Avaliación              |  |  |               |
|-------------------------|--|--|---------------|
| Metodoloxías            | Competencias / Resultados                                | Descrición   | Cualificación |
| Traballos tutelados     | A1 A2 A3 A5 B1 B2 B3 B4 B10 C1 C2 C3 C8                  | <p>El trabajo tutelado consistirá en la selección de un artículo científico y su posterior análisis y presentación oral y en presentación gráfica.</p> <p>Esta presentación oral durará como máximo 15 minutos y después los profesores podrán hacer las preguntas que consideren oportunas sobre el trabajo y su exposición oral y gráfica.</p> | 50            |
| Proba de resposta breve | A1 A4 A5 B1 B2 B3 B4 B5 B6 B7 B10 B11 B12 C1 C2 C3 C4 C6 | <p>La prueba de respuesta breve constará de 10 preguntas en relación con los contenidos impartidos en las clases magistrales e en las fuentes de información recomendada.</p>  | 50            |

| Observacións avaliación   |
|---|
| <p>El trabajo tutelado consistirá en la selección de un artículo científico (preferiblemente en lengua inglesa) y su posterior análisis y presentación oral.</p> <p>La prueba de respuesta breve constará de 10 preguntas cortas en relación con los contenidos impartidos en las clases magistrales y en las fuentes de información recomendada.</p> |

| Fontes de información      |  |
|----------------------------|--|
| <b>Bibliografía básica</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Hoeger, WK; Hoeger, SA; Fawson AL. (2019). Fitness and wellness.. Cengage Learning. 13 th edition.</li><li>- Patrick L. Jacobs, ed (2018). NSCA?s essentials of training special populations. . Human Kinetics</li><li>- Leutholtz, Brian C. (2021). Exercise prescription for special populations : chronic diseases, unique populations, and challenging diagnoses.. Jones &amp; Bartlett Learning, Burlington</li><li>- 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 Femedede nº 3, pp 35-66.</li><li>- Esparza Ros, F; Vaquero Cristóbal, R; Marfell Jones, M. (2019). Protocolo Internacional para la valoración antropométrica. . UCAM Universidad Católica de Murcia</li><li>- Hall JG; Allanson JE; Gripp KW; Slavotinek AM. (2007). Handbook of Physical Measurements . Oxford University Press. 2nd ed.</li><li>- Castro del Pozo S. (2001). Manual de Patología General. . 5ª ed . Editorial Masson, Barcelona.</li><li>- FARRERAS, P. ROZMAN, C. (2004). Medicina Interna . 15ª ed. Barcelona. Elsevier, Madrid.</li><li>- HARRISON. (2009). Manual de Medicina . 17ª Edición. Nueva York, McGraw-Hill</li></ul> |



|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Bibliografía complementaria |  |
|-----------------------------|--|

|                |
|----------------|
| Recomendacións |
|----------------|

|   |
|---|
| Materias que se recomenda ter cursado previamente |
|---|

|  |
|--|
| Materias que se recomenda cursar simultaneamente |
|--|

|                                  |
|----------------------------------|
| 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