



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 Pombo Fernandez, Manuel Jose	Correo electrónico	carlos.agrasar@udc.es 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 interdisciplinarios o transdisciplinarios, 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 AI2 AI3 AI4 AI5	BI1 BI3 BI7 BI10 BI11 BI12	C11 C16 C17 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 BI3 BI4 BI5 BI6 BI10 BI11 BI12	C11 C12 C13 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 AI2 AI4 AI5	BI1 BI2 BI4 BI5 BI6 BI10 BI11	C11 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. 2.2. Dislipemia. 2.3. Tabaquismo. 2.4. Alcoholismo. 2.5. Consumo de drogas. 2.6. Prácticas sexuales de riesgo (prácticas preventivas) 2.7. Enfermedades crónicas transmisibles y no transmisibles (cardiovasculares, cerebrovasculares, respiratorias crónicas y renales). 2.8. Consumo de auga insalubre 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. 4.2. Sistema cardiovascular. 4.3. Aparato respiratorio.
5.- La composición corporal y su influencia sobre la salud.	5.1. Composición corporal: concepto y su cálculo. 5.2. Antropometría: concepto, medidas y técnicas. 5.3. Taller práctico de Antropometría.
6.- El calentamiento.	6.1. Aspectos teóricos. 6.2. Aspectos prácticos.
7.- La flexibilidad.	7.1. Bases anatómicas. 7.2. Aspectos prácticos.
8.- La fuerza.	8.1.- Bases para el entrenamiento de la fuerza. 8.2. Aspectos prácticos.
9.- Teoría del entrenamiento aeróbico.	9.1. Entrenamiento aeróbico. 9.2. Aspectos prácticos.
10.- El entorno laboral: ergonomía y gimnasia laboral.	10.1. Ergonomía. 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 B4 B5 B6 B7 B10 B11 B12 C1 C2 C3 C4 C6	1	0	1
Sesión maxistral	A1 A2 A3 A4 A5 B1 B2 B3 B4 B5 B6 B7 B10 B11 B12 C1 C2 C3 C4 C6 C7 C8	13	39	52
Traballos tutelados	A1 A2 A3 A5 B1 B2 B3 B4 B10 C1 C2 C3 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. 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	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.	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