Teaching Guide			
Identifying Data			2023/24
Subject (*)	Influencia dos Factores de Risco e a Actividade Física sobre a Calidade de Vida	Code	653862306s
Study programme	Máster Universitario en Asistencia e Investigación Sanitaria (semipresencial)		

Descriptors				
Cycle	Period	Year	Type	Credits
Official Master's Degree	1st four-month period	First	Optional	3

Language	SpanishGalician		
Teaching method	Hybrid		
Prerequisites			
Department	Fisioterapia, Medicina e Ciencias Biomédicas		
Coordinador	Agrasar Cruz, Carlos Maria	E-mail	carlos.agrasar@udc.es
Lecturers	Agrasar Cruz, Carlos Maria Pombo Fernandez, Manuel Jose Rodriguez-Villamil Fernandez, Jose Luis	E-mail	carlos.agrasar@udc.es manuel.pombo@udc.es jose.luis.rodriguez-villamil@udc.es
Web			
General description	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.		

Study programme competences / results	
Code	Study programme competences / results
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 habillidades 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

Learning outcomes			
Learning outcomes	Study programme competences / results		
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.	AR1 AR2 AR3 AR4 AR5	BR1 BR3 BR7 BR10 BR11 BR12	CR1 CR6 CR7 CR8
El alumnado adquirirá las habilidades prácticas necesarias para poder aplicar e intervenir sobre la mejora de los estilos de vida saludables de la población.	AR1	BR1 BR3 BR4 BR5 BR6 BR10 BR11 BR12	CR1 CR2 CR3 CR4
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.	AR1 AR2 AR4 AR5	BR1 BR2 BR4 BR5 BR6 BR10 BR11	CR1 CR2

Contents	
Topic	Sub-topic
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.

Planning				
Methodologies / tests	Competencies / Results	Teaching hours (in-person & virtual)	Student?s personal work hours	Total hours
Short answer questions	A1 A4 A5 B1 B2 B3 B4 B5 B6 B7 B10 B11 B12 C1 C2 C3 C4 C6	1	0	1
Guest lecture / keynote speech	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
Supervised projects	A1 A2 A3 A5 B1 B2 B3 B4 B10 C1 C2 C3 C8	1	20	21
Personalized attention		1	0	1
(*)The information in the planning table is for guidance only and does not take into account the heterogeneity of the students.				

Methodologies	
Methodologies	Description
Short answer questions	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.
Guest lecture / keynote speech	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.
Supervised projects	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.

Personalized attention	
Methodologies	Description

Supervised projects	El alumnado dispondrá de tutorías personalizadas para la elaboración del trabajo tutelado y su exposición oral. 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. El alumnado con reconocimiento de dedicación a tiempo parcial, podrá así mismo, 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 impartida de forma presencial.

Assessment			
Methodologies	Competencies / Results	Description	Qualification
Supervised projects	A1 A2 A3 A5 B1 B2 B3 B4 B10 C1 C2 C3 C8	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.	50
Short answer questions	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

Assessment comments

El trabajo tutelado consistirá en la selección de un artículo científico (preferiblemente en lengua inglesa) y su posterior análisis y presentación oral.

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.

Para el alumnado con reconocimiento de dedicación a tiempo parcial se facilitará 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, tipo de examen y revisión posterior..

Sources of information

Basic	- Hoeger, WK; Hoeger, SA; Fawson AL. (2019). Fitness and wellness.. Cengage Learning. 13 th edition. - Patrick L. Jacobs, ed (2018). NSCA?s essentials of training special populations. . Human Kinetics - Leutholtz, Brian C. (2021). Exercise prescription for special populations : chronic diseases, unique populations, and challenging diagnoses.. Jones & Bartlett Learning, Burlington - 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. - Esparza Ros, F; Vaquero Cristóbal, R; Marfell Jones, M. (2019). Protocolo Internacional para la valoración antropométrica. . UCAM Universidad Católica de Murcia - Hall JG; Allanson JE; Gripp KW; Slavotinek AM. (2007). Handbook of Physical Measurements . Oxford University Press. 2nd ed. - Castro del Pozo S. (2001). Manual de Patología General. . 5ª ed . Editorial Masson, Barcelona. - FARRERAS, P. ROZMAN, C. (2004). Medicina Interna . 15ª ed. Barcelona. Elsevier, Madrid. - HARRISON. (2009). Manual de Medicina . 17ª Edición. Nueva York, McGraw-Hill
Complementary	

Recommendations
Subjects that it is recommended to have taken before
Subjects that are recommended to be taken simultaneously
Subjects that continue the syllabus
Other comments

(*)The teaching guide is the document in which the URV publishes the information about all its courses. It is a public document and cannot be modified. Only in exceptional cases can it be revised by the competent agent or duly revised so that it is in line with current legislation.