



| Guía Docente          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                    |                       |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------|-----------------------|
| Datos Identificativos |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                    | 2016/17               |
| Asignatura (*)        | Actividade Física e Investigación en Antropometría                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          | Código             | 653862210             |
| Titulación            | Mestrado Universitario en Asistencia e Investigación Sanitaria (plan 2012)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |                    |                       |
| Descriptor            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                    |                       |
| Ciclo                 | Período                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Curso    | Tipo               | Créditos              |
| Mestrado Oficial      | 1º cuadrimestre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Primeiro | Optativa           | 3                     |
| Idioma                | CastelánGalego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |                    |                       |
| Modalidade docente    | Presencial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |                    |                       |
| Prerrequisitos        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                    |                       |
| Departamento          | Educación Física e DeportivaMedicina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |                    |                       |
| Coordinación          | Agrasar Cruz, Carlos Maria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          | Correo electrónico | carlos.agrasar@udc.es |
| Profesorado           | Agrasar Cruz, Carlos Maria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          | Correo electrónico | carlos.agrasar@udc.es |
|                       | Pombo Fernandez, Manuel Jose                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |                    | manuel.pombo@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> |          |                    |                       |

| Competencias do título |                                                                                                                                                                                 |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Código                 | Competencias do título                                                                                                                                                          |
| A1                     | Capacidade para elixir e aplicar as metodoloxías de investigación mais adecuadas á investigación proposta.                                                                      |
| B2                     | Fluidez e propiedade na comunicación científica oral e escrita.                                                                                                                 |
| B3                     | Compromiso pola calidade do desenvolvemento da actividade investigadora.                                                                                                        |
| B4                     | Capacidade de análise e de síntese.                                                                                                                                             |
| B5                     | Habilidade para manexar distintas fontes de información.                                                                                                                        |
| C1                     | Expresarse correctamente, tanto de forma oral coma escrita, nas linguas oficiais da comunidade autónoma.                                                                        |
| C3                     | Utilizar as ferramentas básicas das tecnoloxías da información e as comunicacións (TIC) necesarias para o exercicio da súa profesión e para a aprendizaxe ao longo da súa vida. |
| C5                     | Entender a importancia da cultura emprendedora e coñecer os medios ao alcance das persoas emprendedoras.                                                                        |
| C6                     | Valorar criticamente o coñecemento, a tecnoloxía e a información dispoñible para resolver os problemas cos que deben enfrontarse.                                               |

| Resultados da aprendizaxe                                                                                                                                      |  |                        |                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------|--------------------------|
| Resultados de aprendizaxe                                                                                                                                      |  | Competencias do título |                          |
| Adquirir coñecementos sobre as bases da actividade física e o exercicio e a súa relación coa saúde.                                                            |  | AI1                    | BM4<br>BM5<br>CM3<br>CM6 |
| Adquirir coñecementos sobre a estrutura e función dos diferentes aparatos e sistemas corporais que interveñen na práctica da actividade física e do exercicio. |  | AI1                    | BM4<br>BM5<br>CM3<br>CM6 |
| Coñecer cales son as repercusións fisiolóxicas dunha axeitada práctica de exercicio e as lesións que se poden producir cunha mala práctica.                    |  | AI1                    | BM4<br>BM5<br>CM3<br>CM6 |



|                                                                                                                                           |     |                          |                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------|--------------------------|
| Coñecer as liñas de investigación actuais no eido da antropometría e a composición corporal relacionadas coa actividade física e a saúde. | AI1 | BM3<br>BM4<br>BM5        | CM3<br>CM6               |
| Coñecer e saber realizar sesións prácticas de diferentes tipos de adestramento (forza, flexibilidade, resistencia).                       | AI1 | BM2<br>BM4<br>BM5        | CM1<br>CM3<br>CM6        |
| Adquirir a capacidade de elaborar e expoñer un traballo en público.                                                                       | AI1 | BM2<br>BM3<br>BM4<br>BM5 | CM1<br>CM3<br>CM5<br>CM6 |

| Contidos                                                                          |                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Temas                                                                             | Subtemas                                                                                                                        |
| CLASES TEÓRICAS                                                                   | CLASES PRÁCTICAS-SEMINARIOS                                                                                                     |
| Tema 1.- Relación entre a actividade física e a saúde: estilos de vida saudables. | - Quencemento: aspectos prácticos.                                                                                              |
| Tema 2.- O músculo esquelético: estrutura e función.                              | - Flexibilidade: sesión práctica.                                                                                               |
| Tema 3.- Estrutura e función do sistema cardiovascular e o aparato respiratorio.  | - Forza: sesión práctica.                                                                                                       |
| Tema 4.- Antropometría: aplicacións. Composición corporal.                        | - Resistencia: sesión práctica.                                                                                                 |
| Tema 5.- O quencemento: aspectos teóricos.                                        | - Antropometría: taller práctico.                                                                                               |
| Temas 6.- A flexibilidade: bases anatómicas.                                      | - Seminarios de discusión bibliográfica de aplicación do exercicio físico e parámetros antropométricos ás distintas patoloxías. |
| Tema 7.- A forza: bases para o adestramento da forza.                             | - Exposición pública dos traballos tutelados.                                                                                   |
| Tema 8.- Teoría do adestramento aeróbico.                                         |                                                                                                                                 |
| Tema 9.- O entorno laboral: ergonomía e ximnasia laboral.                         |                                                                                                                                 |

| Planificación                 |                      |                   |                                           |              |
|-------------------------------|----------------------|-------------------|-------------------------------------------|--------------|
| Metodoloxías / probas         | Competencias         | Horas presenciais | Horas non presenciais / traballo autónomo | Horas totais |
| Sesión maxistral              | A1 B4 B5 C1 C3 C5 C6 | 6                 | 12                                        | 18           |
| Análise de fontes documentais | A1 B4 B5             | 4                 | 0                                         | 4            |
| Lecturas                      | B2 B4 B5             | 0                 | 20                                        | 20           |
| Proba obxectiva               | B2 B4 B5 C1          | 2                 | 0                                         | 2            |
| Traballos tutelados           | A1 B3 B4             | 1                 | 12                                        | 13           |
| Práctica de actividade física | C6                   | 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<br>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 | Descrición                                                                                                 | Cualificación |
|---------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Proba obxectiva     | B2 B4 B5 C1  | Exame consistente en preguntas curtas de tódolos contidos teóricos e prácticos.                            | 50            |
| Traballos tutelados | A1 B3 B4     | 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

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).

(\*)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