Universidad Zaragoza

Curso Académico: 2022/23

26321 - Actividad física y poblaciones específicas

Información del Plan Docente

Año académico: 2022/23
Asignatura: 26321 - Actividad física y poblaciones específicas
Centro académico: 229 - Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte
Titulación: 295 - Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Créditos: 6.0
Curso: 3
Periodo de impartición: Segundo semestre
Clase de asignatura: Obligatoria
Materia:

1. Información Básica

1.1. Objetivos de la asignatura

Como **objetivo general**, esta asignatura pretende que el alumado tenga una visión global de la actividad física como medio de mejora de la salud en poblaciones específicas.

Como **objetivos específicos**:

1. Conocer la historia de la actividad física para la salud en poblaciones específicas, cómo ha evolucionado y qué es lo más actual en este campo.
2. Estudiar las características especiales de algunos grupos de población cuya evaluación, así como la prescripción de ejercicio para su salud, tienen peculiaridades relevantes.
3. Saber cómo realizar evaluaciones previas que nos informen de los niveles de partida y que motiven la planificación y prescripción de ejercicio, cuyos resultados habrá que valorar.

Estos planteamientos y objetivos están alineados con los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 de Naciones Unidas (https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/), de tal manera que la adquisición de los resultados de aprendizaje de la asignatura proporciona capacitación y competencia para contribuir en cierta medida a su logro.

- Objetivo 3: Salud y bienestar
- Objetivo 4: Educación de calidad
- Objetivo 5: Igualdad de género
- Objetivo 12: Producción y consumo responsables
- Objetivos 17: Alianzas para lograr los objetivos

1.2. Contexto y sentido de la asignatura en la titulación

El efecto que el ejercicio y la actividad física tiene sobre el organismo ha sido un campo de estudio muy interesante y fructífero para las ciencias del deporte y la actividad física. El conocimiento existente en este campo en la actualidad nos permite afirmar que el ejercicio, desarrollado bajo una supervisión adecuada (planificación, diseño, prescripción?), es un inmejorable determinante de salud. Una de las principales actividades profesionales que desempeñan los Licenciados y Graduados en Ciencias de la Actividad Física es la ?higiénica u orientada a la mejora de la salud?. El objetivo de esta actividad física es elevar el estado de salud de la población, contribuyendo a prevenir el desarrollo de enfermedades y reduciendo los costes socioeconómicos asociados al enfermar. Un buen conocimiento del funcionamiento del organismo humano durante el ejercicio, así como de las adaptaciones ocasionadas por la práctica continuada, facilitará, con un carácter más científico y profesional, la labor del Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Sin duda, el conocimiento no solo del efecto del ejercicio y la actividad física en la población general, si no en poblaciones específicas, como personas con patologías o con diferentes condiciones, hace de esta asignatura, un pilar básico en la formación del Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

1.3. Recomendaciones para cursar la asignatura

Recomendaciones legales: no existen.

Recomendaciones esenciales: son esenciales los conocimientos básicos de anatomía y fisiología aprendidos en el Grado así como planificación del entrenamiento. Para entender los procedimientos y resultados que se comentarán a lo largo del

curso es imprescindible tener conocimientos básicos de estadística descriptiva y lenguaje científico.

Recomendaciones aconsejables: es recomendable haber superado previamente las asignaturas de Fisiología del Ejercicio, Biomecánica y Actividad física y salud. También se recomienda tener conocimientos de informática y búsquedas bibliográficas, así como cierto conocimiento del inglés. Se recomienda que el alumnado tenga activada la cuenta de Google Apps de Unizar.

El alumnado deberán consultar la bibliografía recomendada por el profesorado a través del correspondiente link, teniendo en cuenta que la ?bibliografía básica? se considera de obligada consulta, y que la ?bibliografía complementaria? es también importante.

2. Competencias y resultados de aprendizaje

2.1. Competencias

Al superar la asignatura, cada estudiante obtendrá las siguientes:

- **Competencias generales:** En esta asignatura al igual que en el resto de asignaturas del Grado se atenderán todas las competencias generales (instrumentales, personales y de relación interpersonal y sistémicas) que constan en la Memoria de Grado.

- **Competencias específicas** *(textuales a la ficha de la asignatura de la memoria de Grado):*

1. Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de intervención, relativos a la actividad física y del deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
2. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica saludable de la actividad física y del deporte.
3. Conocer la acción motriz como objeto de estudio fundamental en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte.
4. Evaluar las condiciones y características del sujeto relevantes para la práctica de actividad físico-deportiva.
5. Prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.
6. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de enseñanza-aprendizaje basados en la práctica de actividades físico-deportivas.
7. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.
8. Conocer las características y potencialidades de los espacios útiles para la práctica de actividad físico-deportiva y disponer su ordenación para optimizar su uso atendiendo a todo tipo de poblaciones.
9. Valorar, transmitir y potenciar el componente de placer y disfrute inherente a la práctica de actividades físico-deportivas, y las oportunidades relacionales que dicha práctica implica.

- **Competencias propias de la asignatura:**

1. Conocer y comprender la dependencia del organismo humano con el movimiento y las repercusiones sobre la salud del ejercicio y del sedentarismo.
2. Conocer los riesgos y beneficios que comporta la práctica de ejercicio físico, así como los procedimientos necesarios para garantizar un deporte sin riegos.
3. Conocer los elementos básicos de evaluación para identificar las fortaleces y debilidades de los evaluados.
4. Diseñar diferentes programas de ejercicio físico para la salud en función de las poblaciones a tratar.
5. Revisar las bases teóricas de la prescripción de ejercicio físico para la salud y su adecuación en programas generales de actuación.
6. Desarrollar espíritu crítico de la adherencia de la población a hábitos saludables relacionados con la materia.

Al superar esta asignatura se mejorarán las competencias generales del título de Grado desarrollándose diferentes competencias instrumentales, competencias personales y de relación interpersonal y competencias sistémicas.

2.2. Resultados de aprendizaje

El estudiantado, para superar esta asignatura, deberá demostrar los siguientes resultados:

1. Comprende la importancia de la práctica de actividad física para la salud, porque conoce las repercusiones sobre la salud de un estilo de vida sedentario y comprende las necesidades y beneficios de una práctica de ejercicio físico sin riesgos.
2. Entiende la literatura científica respecto al tema de la asignatura, y es capaz de sacar conclusiones de diferentes artículos y revisiones.
3. Identifica los elementos básicos para la evaluación del nivel de actividad física y condición física saludable

específicos para distintos grupos de población (p.ej. niños, adolescentes, personas mayores, personas con discapacidad, embarazadas).

4. Diseña protocolos de evaluación atendiendo a las características fisiológicas de los evaluados, interpreta resultados e informes y posteriormente diseña procedimientos para la práctica de ejercicio físico saludables.
5. Desarrolla un espíritu crítico sobre el trabajo multidisciplinar en actividad física y salud en grupos de población con características específicas.

2.3. Importancia de los resultados de aprendizaje

Permitirán al alumnado conocer los beneficios para la salud de la actividad física y los perjuicios de su ausencia. Además le otorgarán herramientas para el desempeño de su labor como profesional en el campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en su faceta más relacionada con la salud y la calidad de vida en diferentes poblaciones específicas.

3. Evaluación

3.1. Tipo de pruebas y su valor sobre la nota final y criterios de evaluación para cada prueba

La evaluación se realizará acorde al acuerdo de 22 de diciembre de 2010, del Consejo de Gobierno, por el que se aprueba el Reglamento de Normas de Evaluación del Aprendizaje de la Universidad de Zaragoza.

Existen dos opciones de evaluación para la primera convocatoria: **Evaluación continua** y **Evaluación global** que el alumnado deberá elegir antes de la fecha establecida por el profesor. El/la estudiante que no haya elegido la opción en fecha, será asignado/a automáticamente a la Evaluación global.

Evaluación continua

Cada estudiante deberá demostrar que ha alcanzado los resultados de aprendizaje previstos mediante la realización de ***tres trabajos*** a entregar en fechas determinadas, que se anunciarán el primer día de clase de la asignatura, y ***una prueba escrita*** incluida en el periodo oficial de exámenes de evaluación continua de la Universidad de Zaragoza, cuya fecha también se anunciará el primer día de clase.

1. **Trabajos**

Los trabajos (3) versarán sobre diferentes temáticas del temáticas del programa, el último de los tres trabajos deberá ser expuesto en clase. En la primera semana lectiva de la asignatura, el profesorado comunicará por escrito o en Moodle el desglose de tareas incluidas en la evaluación y el calendario de entrega de las mismas. Los trabajos podrán realizarse de manera individual o grupal (hasta un máximo de 4 personas), teniéndose en cuenta, por parte del profesor, el grado de desarrollo y elaboración del trabajo respecto al número de personas implicadas. Todas las entregas de trabajos se realizarán mediante la plataforma Moodle, a través de las opciones de Tareas o similar, no aceptándose otro tipo de entrega.
Cada trabajo puntuará de 0 a 10 y contribuirá en un 20% a la calificación final de la asignatura (60% en total).
La no presentación de alguno de los trabajos supone un 0 en ese apartado concreto de la calificación final, no siendo necesario superar cada apartado para aprobar la asignatura.

1. **Prueba escrita (examen)**

La evaluación del grado de adquisición y comprensión de los contenidos de la asignatura no incluidos en los trabajos de este modo de evaluación, se efectuará mediante un examen escrito e individual, compuesto de 2 apartados:
Apartado A - Preguntas de opción múltiple, en las que se facilitarán 4 posibles respuestas, debiendo seleccionar la correcta. Cada respuesta seleccionada incorrecta restará un tercio de respuesta acertada. Las preguntas no respondidas no contarán como fallos ni como aciertos. Este apartado A, contribuirá un 60% a la nota final del examen.
Apartado B - Preguntas con respuesta corta, que podrán incluir resolución de problemas, interpretación de gráficos, diseño de protocolos o todo aquello relacionado con los contenidos trabajados en clase. Este apartado B, contribuirá un 40% a la nota final del examen.
La nota final del examen se obtendrá como la suma de las notas de los apartados A y B, otorgándose una calificación de 0 a 10. La realización de el examen será obligatoria y será necesario obtener al menos 5 puntos en el global del examen para aprobar la asignatura; de lo contrario, la calificación será la nota del examen. El examen contribuirá en un 40% a la calificación final de la asignatura.

En resumen, la calificación final de la asignatura se calculará de manera ponderada con las notas de cada trabajo (3 trabajos x 20% = 60%) y la nota de la prueba escrita (40%). Para superar la asignatura será necesario que la calificación final sea superior a 5 puntos.

Así mismo, los/as estudiantes tendrán la posibilidad de mejorar su nota final obteniendo un máximo de 1 punto extra, que en el mejor de los casos permitirá al alumnado que haya aprobado la asignatura mejorar su calificación. La actividad a realizar, la fecha de entrega, y su calificación correspondiente, deberán ser consensuadas previamente con el profesorado responsable de la asignatura, antes de la realización de la misma. Un ejemplo de actividad es la asistencia y participación en conferencias u otros eventos considerados de interés por sus contenidos para la formación del alumnado en esta asignatura.

Evaluación global

Cada estudiante deberá demostrar que ha alcanzado los resultados de aprendizaje previstos mediante la realización de ***una prueba escrita*** incluida dentro del periodo oficial de exámenes de la Universidad de Zaragoza.

1. **Prueba escrita (examen)**

La evaluación del grado de adquisición y comprensión de los contenidos de la asignatura se efectuará mediante un examen escrito e individual, que se dividirá en los siguientes apartados:
Apartado A - Preguntas de opción múltiple, en las que se facilitarán 4 posibles respuestas, debiendo seleccionar la correcta. Cada respuesta seleccionada incorrecta restará un tercio de respuesta acertada. Las preguntas no respondidas no contarán como fallos ni como aciertos. Este apartado A, contribuirá un 60% a la nota final del examen.
Apartado B - Preguntas con respuesta corta, que podrán incluir resolución de problemas, interpretación de gráficos, diseño de protocolos o todo aquello relacionado con los contenidos trabajados en clase. Este apartado B, contribuirá un 40% a la nota final del examen.
La nota final del examen se obtendrá como la suma de las notas de los apartados A y B, otorgándose una calificación de 0 a 10. La realización de el examen será obligatoria y será necesario obtener al menos 5 puntos para aprobar la asignatura.
La calificación del examen será la calificación final de la asignatura.

Así mismo, los/as estudiantes tendrán la posibilidad de mejorar su nota final obteniendo un máximo de 1 punto extra, que en el mejor de los casos permitirá al alumnado que haya aprobado la asignatura mejorar su calificación. La actividad a realizar, la fecha de entrega, y su calificación correspondiente, deberán ser consensuadas previamente con el profesorado responsable de la asignatura, antes de la realización de la misma. Un ejemplo de actividad es la asistencia y participación en conferencias u otros eventos considerados de interés por sus contenidos para la formación del alumnado en esta asignatura.

Pruebas para la segunda convocatoria de cada curso académico.

De acuerdo al artículo 10 del título II del Reglamento de Evaluación citado anteriormente, la segunda convocatoria de evaluación, a la que tendrán derecho todos los estudiantes que no hayan superado la asignatura, se llevará a cabo mediante una prueba global realizada en el periodo establecido al efecto por el Consejo de Gobierno en el calendario académico.

La prueba global será un examen escrito, de igual formato que el examen de Evaluación global de la primera convocatoria, y la calificación de dicho examen será la calificación final de la asignatura.

El fraude o plagio total o parcial en cualquiera de las pruebas de evaluación dará lugar al suspenso de la asignatura con la mínima nota, además de las sanciones disciplinarias que la comisión de garantía adopte para estos casos.

Adaptaciones no presenciales

Si debido a las excepcionales circunstancias que pudieran darse por la crisis sanitaria, no fuera posible la realización de pruebas de evaluación de manera presencial, se realizarían las siguientes adaptaciones:
- Para la **primera convocatoria** en la **Evaluación continua** los trabajos se entregarían de igual manera mediante Moodle, mientras que la prueba escrita se realizaría, en este caso, mediante un **Cuestionario** también en la plataforma **Moodle**. Para la **Evaluación global**, la prueba global se realizaría mediante un **Cuestionario** en la plataforma **Moodle**.
- Para la **segunda convocatoria** la prueba global se realizaría mediante un **Cuestionario** en la plataforma **Moodle**.

4. Metodología, actividades de aprendizaje, programa y recursos

4.1. Presentación metodológica general

Actividad física y poblaciones específicas está diseñada para que, partiendo de unos conocimientos teóricos esenciales, adquiera una orientación eminentemente práctica y aplicada. Se pretende que el alumnado sea capaz de aplicar en la práctica aquellos conocimientos teórico-prácticos que han adquirido en la asignatura.

Para conseguir lo anterior, las clases teóricas y las clases prácticas se intercalan para optimizar el proceso de aprendizaje, reduciendo el tiempo que transcurre desde que el alumnado adquiere los conocimientos teóricos hasta que los aplican. También, el contacto directo con diferentes asociaciones, fundaciones, y profesionales de la actividad física en poblaciones específicas, dará al alumnado una visión mas real del trabajo con estas personas. Todo esto se combinará en los seminarios, donde la resolución de problemas prácticos y casos aproximará al estudiantado a las situaciones que confrontarían en un trabajo en el ámbito de la actividad física y la salud en poblaciones específicas.

4.2. Actividades de aprendizaje

1. **Clases teóricas**. Presencial. 15 horas. En ellas se presentan a los alumnos los conocimientos teóricos básicos de la asignatura, que versarán sobre los temas expuestos en el programa. Se utilizará la clase magistral participativa; durante las exposiciones se impulsará el diálogo mediante el planteamiento de preguntas, la utilización del aprendizaje basado en problemas, etc. buscando una metodología activa. Las exposiciones temáticas se apoyarán en esquemas e ilustraciones mediante presentaciones en PowerPoint.
2. **Seminarios**. Presencial. 27 horas*****. Tendrán lugar por lo general en un aula estándar del pabellón, y siempre en grupos reducidos de alumnos. Con esta actividad se trabajarán distintos temas relacionados con el programa de la asignatura de manera crítica y se buscará la participación activa de los estudiantes. Se plantearán lecturas de artículos, visualización de videos, etc. y mas tarde se buscarán puntos clave de cada recurso.
3. **Prácticas**. Presencial. 18 horas*****. Tendrán lugar también en grupos reducidos, en distintas instalaciones de la Facultad, laboratorio biomédico, pabellón… o en instalaciones externas a la Universidad, teniendo contacto

real con personas que trabajan con poblaciones específicas.

4. **Trabajo individual.** No presencial. Un total de 84 horas entre trabajos y estudio. Se buscará reforzar el aprendizaje autónomo, mediante la realización de trabajos y estudio personal. En los trabajos, el alumnado deberá demostrar suficiente capacidad de trabajo autónomo.
5. **Tutorías.** Presenciales, no obligatorias. Dedicadas a resolver dudas o facilitar bibliografía específica de algún tema concreto en relación con los contenidos teóricos o prácticos de la asignatura. Asimismo, se realizará el seguimiento de los trabajos planteados. A pesar de que el profesor puede responder alguna duda concreta por vía telemática, las tutorías se llevarán a cabo siempre de forma presencial y previo consenso del horario con el profesor.
6. **Asistencia a eventos.** Presencial, no obligatorio. Dado el carácter científico de la asignatura, se tendrá en cuenta la asistencia/participación a cursos, congresos, seminarios, etc. de temática científica, relacionada con la actividad física y la salud, siendo especialmente relevante si la actividad es organizada por la Universidad de Zaragoza. Siempre se debe consultar con el profesor de la asignatura para aclarar si se trata de una actividad científica.

*****Tanto los horarios de seminarios como de prácticas, podrán ser modificados, siempre respetando el horario general de la asignatura, para poder acudir a las instalaciones externas o recibir personas de diferentes asociaciones.

Adaptaciones no presenciales

Dada la excepcional situación que puede ocurrir debido a la crisis sanitaria, la forma de llevar a cabo las diferentes actividades de aprendizaje está supeditada a la posibilidad de utilizar espacios físicos en el Centro.
En concreto, si no fuera posible la docencia presencial, tanto para las clases teóricas como para los seminarios se utilizará la plataforma Google Meet, en el horario oficial de la asignatura. En el caso de las clases teóricas, se impartirán a todo el grupo en su conjunto, y para los seminarios, por grupos según horario oficial, de la misma manera que en formato presencial. Las clases prácticas que no puedan llevarse a cabo de manera presencial en el Polideportivo, se harán de manera online (con adaptaciones, más teóricas) también mediante Google Meet, por grupos de prácticas en el horario oficial.
Todos los enlaces para las diferentes clases se publicarán en la plataforma Moodle con suficiente antelación.

4.3. Programa

A continuación se exponen los temas que serán tratados durante el curso, sin perjuicio de poder incluir algún tema de actualidad, en relación con los contenidos de la asignatura, que puedan surgir en el transcurso del curso académico.

1. **Bases previas y contextualización**
    1. Beneficios y riesgos de la actividad física
    2. Cribado de salud previo a la participación en ejercicio
    3. Evaluación e interpretación de la condición física saludable
    4. Principios generales de la prescripción de ejercicio físico
3. **Prescripción de ejercicio para poblaciones sanas con consideraciones especiales**
    1. Niños y adolescentes
    2. Personas mayores
    3. Embarazadas
5. **Prescripción de ejercicio para personas con enfermedad cardíaca, cerebrovascular y pulmonar**
    1. Enfermedad cardíaca
    2. Accidente cerebrovascular
    3. Enfermedad pulmonar
7. **Prescripción de ejercicio para personas con enfermedades metabólicas y factores de riesgo cardiovascular**
    1. Diabetes mellitus
    2. Dislipidemia
    3. Hipertensión
    4. Síndrome metabólico
    5. Sobrepeso y obesidad
9. **Evaluación y prescripción de ejercicio para personas con otras enfermedades crónicas y condiciones**
    1. Artritis
    2. Cáncer
    3. Parálisis cerebral
    4. Fibromialgia
    5. Discapacidad intelectual

6. Esclerosis múltiple
7. Osteoporosis
8. Estrategias para la promoción y adherencia al ejercicio en poblaciones específicas

4.4. Planificación de las actividades de aprendizaje y calendario de fechas clave

La planificación semanal prevista de esta asignatura es de 1 hora teórica y 3 de seminarios y prácticas, que se realizarán según el horario oficial que figura en la página web de la Facultad desde comienzos del curso correspondiente. No obstante, y para favorecer un aprendizaje mas enriquecedor, teniendo en cuenta el calendario académico y la disponibilidad de las asociaciones/profesionales a visitar, la planificación semanal final se consensuará al comienzo de la asignatura y se informará con antelación suficiente siempre en clase y por avisos en Moodle.
De modo general, la planificación semanal de la asignatura versa del siguiente modo:

- **Clase teórica***, grupo único, donde se tratarán los temas expuestos en el programa.
- **Seminarios***, en 3 grupos, donde se trabajarán diferentes temáticas, en relación con el programa de la asignatura, de un modo mas plural, con debates, *'role playing'*, etc.
- **Prácticas***, en 4 grupos, donde se trabajará de forma aplicada y eminentemente práctica, los temas tratados tanto en clases teóricas, como en seminarios.

*Este horario podrá verse alterado cuando alguna actividad de carácter científico (cursos, congresos, seminarios), interesante para la asignatura, sea organizado por la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte, la Universidad de Zaragoza o centros afines.
La fecha de examen final vendrá definida en el calendario oficial de exámenes que se hará público en su debido tiempo. Las fechas específicas de entrega de los trabajos se determinarán al comienzo de la asignatura y se informará a los estudiantes en clase y a través de Moodle. Además, los posibles cambios en horarios de prácticas y seminarios, etc. serán informados en su debido tiempo y consensuado con los estudiantes.

4.5. Bibliografía y recursos recomendados

La bibliografía actualizada de la asignatura puede consultarse en el siguiente enlace: http://psfunizar10.unizar.es/br13/egAsignaturas.php?codigo=26321