Universidad Zaragoza

Curso Académico: 2022/23

60850 - Actividad física y salud: evidencias científicas

Información del Plan Docente

Año académico: 2022/23
Asignatura: 60850 - Actividad física y salud: evidencias científicas
Centro académico: 229 - Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte
Titulación: 549 - Máster Universitario en Evaluación y Entrenamiento Físico para la Salud
Créditos: 6.0
Curso: 1
Periodo de impartición: Primer semestre
Clase de asignatura: Obligatoria
Materia:

1. Información Básica

1.1. Objetivos de la asignatura

La asignatura y sus resultados previstos responden a los siguientes planteamientos y objetivos:

- Estudiar las recomendaciones básicas de actividad física para la salud desde una perspectiva histórica.
- Relacionar el ejercicio físico y la salud desde una perspectiva científica.
- Estudiar y discutir las evidencias científicas que sustentan la conveniencia del ejercicio para la salud y la enfermedad.
- Estudiar los modelos de actividad física actual de la población.

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.

1.2. Contexto y sentido de la asignatura en la titulación

Conocer las evidencias científicas sobre la relación entre el ejercicio físico y la salud es de vital importancia para los alumnos del master. Este conocimiento será fundamental para el alumno, el cual deberá adoptar una actitud crítica frente a cualquier información relacionada con la temática.

1.3. Recomendaciones para cursar la asignatura

Un nivel de inglés B1 y manejo elemental de bases de datos y bibliografía facilitarán el desarrollo de esta materia.

Si debido a la pandemia producida por el COVID 19 tuviera que cancelarse la docencia presencial se seguirá impartiendo la docencia programada en modalidad no presencial.

2. Competencias y resultados de aprendizaje

2.1. Competencias

Al superar la asignatura, el estudiante será más competente para...
CG1 - Plantear modelos de investigación ajustándose a las condiciones de rigurosidad científica en el ámbito de estudio de la promoción y prescripción de la actividad física para la salud
CG2 - Efectuar un análisis crítico sobre el desarrollo y presentación de ideas nuevas y complejas en el ámbito de estudio de la valoración y recomendación de ejercicio físico para la salud por medio de una valoración argumentada.
CG5 - Impulsar el intercambio mutuo de conocimiento con otros colegas, con la académica en su conjunto y

con la sociedad en general, en relación al ámbito de estudio de la promoción y prescripción de la actividad física para la salud.
CG6 - Colaborar, a través de la investigación, a la ampliación de los horizontes en el campo de estudio de la actividad física para la salud, ofreciendo los descubrimientos encontrados para su posible publicación referenciada a nivel nacional e internacional.
CG7 - Obtener destrezas que le faciliten el aprendizaje durante todo el desarrollo profesional de forma autónoma, manejando los recursos presentes en los distintos ámbitos de conocimiento.
CG8 - Interpretar críticamente textos científicos en español y en inglés, así como comprender de forma general exposiciones orales del ámbito científico en inglés y en francés.
CB6 - Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación

CG1 - Plantear modelos de investigación ajustándose a las condiciones de rigurosidad científica en el ámbito de estudio de la promoción y prescripción de la actividad física para la salud
CG2 - Efectuar un análisis crítico sobre el desarrollo y presentación de ideas nuevas y complejas en el ámbito de estudio de la valoración y recomendación de ejericicio físico para la salud por medio de una valoración argumentada.
CG5 - Impulsar el intercambio mutuo de conocimiento con otros colegas, con la académica en su conjunto y con la sociedad en general, en relación al ámbito de estudio de la promoción y prescripción de la actividad física para la salud.
CG6 - Colaborar, a través de la investigación, a la ampliación de los horizontes en el campo de estudio de la actividad física para la salud, ofreciendo los descubrimientos encontrados para su posible publicación referenciada a nivel nacional e internacional.
CG7 - Obtener destrezas que le faciliten el aprendizaje durante todo el desarrollo profesional de forma autónoma, manejando los recursos presentes en los distintos ámbitos de conocimiento.
CG8 - Interpretar críticamente textos científicos en español y en inglés, así como comprender de forma general exposiciones orales del ámbito científico en inglés y en francés.
CB6 - Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación

BÁSICAS Y GENERALES

- Plantear modelos de investigación ajustándose a las condiciones de rigurosidad científica en el ámbito de estudio de lapromoción y prescripción de la actividad física para la salud

- Efectuar un análisis crítico sobre el desarrollo y presentación de ideas nuevas y complejas en el ámbito de estudio de lavaloración y recomendación de ejericicio físico para la salud por medio de una valoración argumentada.

- Impulsar el intercambio mutuo de conocimiento con otros colegas, con la académica en su conjunto y con la sociedad engeneral, en relación al ámbito de estudio de la promoción y prescripción de la actividad física para la salud.

- Colaborar, a través de la investigación, a la ampliación de los horizontes en el campo de estudio de la actividad física para lasalud, ofreciendo los descubrimientos encontrados para su posible publicación referenciada a nivel nacional e internacional.

- Obtener destrezas que le faciliten el aprendizaje durante todo el desarrollo profesional de forma autónoma, manejando losrecursos presentes en los distintos ámbitos de conocimiento.

- Interpretar críticamente textos científicos en español y en inglés, así como comprender de forma general exposiciones oralesdel ámbito científico en inglés y en francés.

- Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación deideas, a menudo en un contexto de investigación

- 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

- 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

- 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.

ESPECÍFICAS

- Identificar e interpretar en textos científicos las normas de actuación más adecuadas para el diseño de programas de actividad física orientados a la salud en personas con hipertensión, problemas metabólicos u osteoarticulares.

- Hallar e interpretar convenientemente en la literatura científica los elementos más importantes para la prescripción de programas de actividad física orientada a la salud en población infantil, juvenil, adultos, personas de edad avanzada y/o con necesidades especiales.

- Saber distinguir y valorar las diferencias de género en relación a las patologías que pueden ser intervenidas a partir de la actividad física.

- Identificar y valorar los problemas de salud que afectan a distintos grupos poblacionales, y en los que el ejercicio físico puede incidir positivamente para su tratamiento y posterior mejora.

- Extraer y analizar adecuadamente la información de textos científicos en el marco de las Ciencias de la

Actividad Física, valorando su posible vinculación al ámbito de la Salud.

- Realizar búsquedas bibliográficas optimizadas en el ámbito de la actividad física orientada hacia la salud, seleccionando de forma estratégica la información más relevante para el objeto de la investigación: finalidad de la intervención, grupos de población, metodología de la intervención.

2.2. Resultados de aprendizaje

El estudiante, para superar esta asignatura, deberá demostrar los siguientes resultados...

- Conocer la evolución histórica de las recomendaciones básicas de actividad física para la salud.

- Conocer la relación existente entre ejercicio físico y salud desde una perspectiva científica.

- Estudiar y discutir las evidencias científicas que sustentan la conveniencia del ejercicio para la salud y la enfermedad.

- Conocer los modelos de actividad física actual de la población.

2.3. Importancia de los resultados de aprendizaje

Esta asignatura es clave en la adquisición de las competencias propias del máster. En esta asignatura el alumno obtendrá como resultado fundamental de aprendizaje las bases de la relación entre ejercicio físico y salud asentadas en las evidencias científicas actuales. A partir de estas evidencias científicas el alumno deberá construir el resto de aprendizajes que se le facilitarán en el máster.

3. Evaluación

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

OPCIÓN 1.

El estudiante deberá demostrar que ha alcanzado los resultados de aprendizaje previstos mediante las siguientes actividades de evaluación

Prueba escrita (30%): Pruebas objetivas (verdadero/falso o dicotómicas, elección múltiple, correspondencia o emparejamiento de elementos, etc.) o preguntas restringidas de respuesta corta o breve.

Trabajo escrito y oral (50%): Comprobación de los conocimientos con que cuenta el alumno a partir de un intercambio oral entre el alumnado y el profesor o la exposición (presentación o defensa oral) de trabajos o proyectos.

Técnicas basadas en la **asistencia y participación activa (20 %)** del alumno en clase, seminarios y tutorías y/o participación en el proyecto de intercambio con Francia.

* Será obligatorio superar cada una de las partes por independiente con al menos un 5 para superar el global de la asignatura.

Si debido a la pandemia producida por el COVID 19 no se pudiera realizar el examen de forma presencial, éste se realizaría de forma telemática a través de la plataforma Moodle.

OPCIÓN 2.

Prueba escrita (50%): Pruebas objetivas (verdadero/falso o dicotómicas, elección múltiple, correspondencia o emparejamiento de elementos, etc.) o preguntas restringidas de respuesta corta o breve.

Trabajo escrito y oral (50%): Comprobación de los conocimientos con que cuenta el alumno a partir de un intercambio oral entre el alumnado y el profesor o la exposición (presentación o defensa oral) de trabajos o proyectos.

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. Para un conocimiento más detallado sobre el plagio y sus consecuencias se solicita consultar: https://biblioteca.unizar.es/propiedad-intelectual/propiedad-intelectual-plagio#Que

4. Metodología, actividades de aprendizaje, programa y recursos

4.1. Presentación metodológica general

El proceso de aprendizaje que se ha diseñado para esta asignatura se basa en lo siguiente:

Clase teórica: Exposición de contenidos mediante presentación o explicación por parte de un profesor (posiblemente incluyendo demostraciones).

Seminario: Técnica de dinámica de grupos que consiste en unas sesiones de trabajo de un grupo más bien reducido que investiga un tema mediante el diálogo y la discusión, bajo la dirección de un profesor o un experto.

Se pueden hacer seminarios para profundizar sobre temas monográficos, a partir de la información proporcionada previamente por el profesorado. Otra posibilidad es aportar a las sesiones de puesta en común los resultados o los criterios personales obtenidos después de determinadas lecturas.

Taller: Sesión supervisada donde los estudiantes trabajan en grupo y reciben asistencia y guía cuando es necesaria.

Intercambio con Francia: Esta actividad será voluntaria y consistirá en combinar el trabajo realizado durante el curso con el trabajo realizado por alumnos franceses. Los alumnos franceses vendrán dos días a España mientras que los alumnos españoles irán dos días a Francia en fechas por determinar siempre y cuando lo permita la financiación y la COVID 19.

4.2. Actividades de aprendizaje

El programa que se ofrece al estudiante para ayudarle a lograr los resultados previstos comprende las siguientes actividades...

Clases teóricas: En ellas se presentan a los alumnos los conocimientos teóricos básicos de la asignatura, que versarán sobre los temas expuestos en el programa. Si no se puede cumplir con el espacio recomendado entre participantes en las aulas, estas clases se desarrollarán de forma no presencial a través de Google Meet.

Clases prácticas: Las clases prácticas se centrarán en la explicación de las pautas que tienen que seguir los alumnos para el correcto desarrollo de una revisión sistemática. Si no se puede cumplir con el espacio recomendado entre participantes en las aulas, estas clases se desarrollarán de forma no presencial a través de Google Meet.

Trabajo de la asignatura: Se desarrollará un trabajo de revisión sistemática durante el curso que posteriormente tendrán que exponer.

4.3. Programa

Apartado teórico

1. Presentación de la asignatura. Niveles de evidencias (GRADE) Tipos de artículos/estudios.
2. Recomendaciones de la Actividad física y su evolución. Glosario de términos relacionados con la actividad y el ejercicio físico.
3. Riesgo y beneficios de la actividad física.
4. Actividad física y mujeres embarazadas.
5. Actividad física y cáncer.
6. Actividad física y hueso.
7. Actividad física y músculo.
8. Actividad física, obesidad, diabetes y síndrome metabólico.
9. Actividad física y enfermedades cardíacas, pulmonares y vasculares.

Apartado práctico

1. Revisión sistemática: Explicación del modelo PICO y de los criterios de inclusión y exclusión.
2. Búsqueda en bases de datos: Aprender a exportar datos y a acceder a artículos científicos.
3. Trabajo grupal con alumnos franceses.
4. Manejo de gestor bibliográfico.
5. PRISMA checklist y realización de la tabla descriptiva de una revisión sistemática.
6. Resolución de dudas de prácticas anteriores.
7. Explicación de cómo se evalúa la calidad de los ensayos clínicos aleatorizados y no aleatorizados. Explicación de la estructura de una revisión sistemática.
8. Ejemplo de presentación del trabajo.
9. Presentación de trabajos.

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

Calendario de sesiones presenciales y presentación de trabajos

El calendario de sesiones presenciales se ajustará al horario de la asignatura.

Las sesiones de presentación de trabajos serán los dos últimos días de clase lectiva.

Presentación de las revisiones bibliográficas: los dos últimos días de clases lectivas.

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.

4.5. Bibliografía y recursos recomendados

http://psfunizar10.unizar.es/br13/egAsignaturas.php?codigo=60857