

## 26321 - Actividad física y poblaciones específicas

### Información del Plan Docente

**Año académico:** 2023/24

**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 de la asignatura

El **objetivo general** de esta asignatura es que el alumnado tenga una visión global de la actividad física como medio de mejora de la salud en poblaciones específicas.

Como **objetivos específicos**:

1. Estudiar las características de algunos grupos de población cuya evaluación, así como la programación de ejercicio, tienen peculiaridades relevantes.
2. Saber cómo realizar evaluaciones previas que nos informen de los niveles de partida y que motiven la programación 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/>):

- 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

### 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.

### 3. Programa de la asignatura

#### 1. Contextualización

- a. Beneficios y riesgos de la actividad física
- b. Cribado de salud previo a la participación en ejercicio
- c. Evaluación e interpretación de la condición física saludable

- d. Principios generales de la programación de ejercicio físico
- 2. **Poblaciones sanas con consideraciones especiales**
  - a. Niños y adolescentes
  - b. Personas mayores
  - c. Embarazadas
- 3. **Enfermedad cardíaca, cerebrovascular y pulmonar**
  - a. Enfermedad cardíaca
  - b. Accidente cerebrovascular
  - c. Enfermedad pulmonar
- 4. **Enfermedades metabólicas y factores de riesgo cardiovascular**
  - a. Diabetes mellitus
  - b. Dislipidemia
  - c. Hipertensión
  - d. Síndrome metabólico
  - e. Sobrepeso y obesidad
- 5. **Otras enfermedades crónicas y condiciones**
  - a. Artritis
  - b. Cáncer
  - c. Parálisis cerebral
  - d. Fibromialgia
  - e. Discapacidad intelectual
  - f. Esclerosis múltiple
  - g. Osteoporosis
  - h. Promoción y adherencia al ejercicio en poblaciones específicas

#### 4. Actividades académicas

- 1. **Clase magistral.** Presencial. 15 horas. En ellas se presentan a los alumnos los conocimientos teóricos básicos de la asignatura.
- 2. **Resolución de problemas y casos.** Presencial. 27 horas. En grupos reducidos; se trabajarán distintos temas relacionados con el programa de la asignatura de manera crítica y se buscará la participación activa del estudiantado.
- 3. **Prácticas.** Presencial. 18 horas. En grupos reducidos, en distintas instalaciones de la Facultad, laboratorio biomédico, pabellón...
- 4. **Trabajos.** No presencial. 24 horas. El alumnado deberá demostrar suficiente capacidad de trabajo autónomo.
- 5. **Asistencia a eventos.** Presencial/online. No obligatorio.

#### 5. Sistema de evaluación

Existen dos opciones de evaluación para la **convocatoria ordinaria**:

- 1. **Evaluación continua:**
  - a. **Tres trabajos** de temática y elaboración determinada (incluyendo presentación pública). Cada trabajo se ponderará en un 20% en la calificación final (60% en total). El alumnado que no obtenga una calificación mínima de 5, en cada trabajo, no podrá continuar por este método de evaluación.
  - b. **Prueba escrita** (preguntas tipo test, y de respuesta corta). El resultado global de esta prueba se ponderará en un 40% en la calificación final. El alumnado que no obtenga en la prueba escrita una calificación mínima de 5, no superará la asignatura.
- 2. **Evaluación global:**
  - a. **Prueba escrita** (tipo test y preguntas de respuesta corta) incluida dentro del periodo oficial de exámenes de la Universidad de Zaragoza. La calificación del examen será la calificación final de la asignatura.

#### Convocatoria extraordinaria

Se llevará a cabo una **prueba global escrita**, con preguntas tipo test y de respuesta corta, y la calificación de dicha prueba será la calificación final de la asignatura.

Si la asignatura ha sido aprobada, es posible **en ambas convocatorias**, mejorar la calificación hasta 1 punto, mediante la

realización diferentes actividades (durante el transcurso de la asignatura) relacionadas con la temática 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.