

26756 - Valoración y prescripción del ejercicio físico para la salud

Información del Plan Docente

Año académico: 2023/24

Asignatura: 26756 - Valoración y prescripción del ejercicio físico para la salud

Centro académico: 104 - Facultad de Medicina

Titulación: 304 - Graduado en Medicina

Créditos: 4.0

Curso: 5

Periodo de impartición: Primer semestre

Clase de asignatura: Optativa

Materia:

1. Información básica de la asignatura

La inactividad física constituye el germen que genera la mayor tasa de morbilidad-mortalidad en los países desarrollados. Un programa de ejercicio físico sistemático e individualizado sería la intervención más efectiva para reducir sustancialmente las enfermedades en nuestra población. El ejercicio físico es una medicina.

Esta asignatura se plantea como una materia fundamental en la actividad médica habitual en cualquier especialidad. El objetivo de la asignatura es que el estudiantado sepa valorar los componentes de la condición física relacionados con la salud y desarrollar programas de ejercicio físico específicos para los sujetos valorados.

Estos planteamientos y objetivos están alineados con los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) Objetivo 3: Salud y bienestar. Objetivo 5: Igualdad de género. Objetivo 10: Reducción de las desigualdades

2. Resultados de aprendizaje

Para superar esta asignatura, se deberá demostrar los siguientes resultados:

Conocer y comprender la dependencia del organismo humano con el movimiento y las repercusiones sobre la salud del ejercicio físico y del sedentarismo.

Conocer los riesgos y beneficios que comporta la práctica de ejercicio físico, así como los procedimientos necesarios para garantizar una actividad sin riesgos.

Conocer los elementos básicos de evaluación para identificar las fortalezas y debilidades de los evaluados.

Diseñar programas de ejercicio físico para la salud.

Revisar las bases teóricas de la prescripción de ejercicio físico para la salud y su adecuación en programas generales de actuación.

Al superar la asignatura el estudiante será capaz de mostrar conocimiento y comprensión en:

1. Conocer la repercusión del ejercicio físico en la salud.
2. Entender las necesidades de actividad física de la población
3. Conocer las bases teóricas de la evaluación de la condición física
4. Conocer las bases teóricas de la prescripción de ejercicio físico
5. Las peculiaridades de los servicios comunitarios de actividades físicas y deportivas.
 - a. Amateurs (saber hacer); el alumno será capaz de demostrar que sabe hacer lo siguiente
 - b. Profesionales (saber hacer); el alumno será capaz de demostrar que sabe hacer lo siguiente
6. Obtener y dominar la terminología específica de la materia en su campo profesional
7. Reconocer los determinantes de salud relacionados con la hipocinesia.
8. Asumir su papel cuando prescriba ejercicio físico para la prevención y tratamiento de patologías o mejora y mantenimiento del estado de salud
9. Describir y desarrollar las diferentes fases del proceso de evaluación de la condición física.
10. Describir y desarrollar las diferentes fases del proceso de prescripción de ejercicio físico.
11. Tener, en la actividad profesional, un punto de vista crítico, creativo y constructivo
12. Mantener una actitud de aprendizaje y mejora constante de la conducta profesional.
13. Ajustarse a los límites de su competencia profesional
14. Colaborar y trabajar adecuadamente con otros profesionales.

3. Programa de la asignatura

TEORÍA

BLOQUE 1

Justificación y antecedentes de la asignatura.

Principios de evaluación, prescripción y adherencia a programas de ejercicio físico.

BLOQUE 2

Evaluación de los componentes de la condición física relacionados con la salud

Diseño de programas de los componentes de la condición física relacionados con la salud

BLOQUE 3.

Evaluación y diseño de programas de ejercicio físico en patologías mas relevantes

PRÁCTICAS

Introducción al laboratorio de valoración funcional
Ergometría en cinta y cicloergómetro
Dinamometría, flexibilidad y composición corporal.
Evaluación de la condición física en Atención Primaria

SEMINARIOS

Búsqueda de información. Bases de datos.
Valoración previa de salud y clasificación de riesgo
Cálculos energéticos. Resolución de problemas
Wearables. Pulsómetros. Acelerómetros.

4. Actividades académicas

Las clases teóricas se desarrollarán mediante una metodología expositiva con presentaciones del profesorado, impartándose las diferentes unidades didácticas al grupo completo (20 h).

Prácticas de laboratorio (Aulario B) que por sus características se realizarán en grupos reducidos. (10 h/estudiante). Nº de participantes: 50 % del grupo.

Prácticas especiales en el laboratorio grupo GENUD (edif SAI) que por sus características se realizarán en grupos reducidos. (5 h/estudiante). Nº de participantes: 25% del grupo.

Seminarios sobre Resolución de casos y problemas (5h/estudiante). Nº de participantes: 100% del grupo.

5. Sistema de evaluación

Se realizará una evaluación final con los siguientes apartados:

Examen teórico. (contribuirá en un 60% a la calificación final)

Se efectuará mediante un examen escrito. Consistirá en:

Una parte con 30 preguntas de opción múltiple, en las que se facilitarán 5 posibles respuestas, debiendo el alumnado elegir la que considera correcta. Las respuestas incorrectas restan un tercio de lo que suman. Supone el 60% de la prueba escrita. (6 sobre 10)

Otro apartado con dos preguntas cortas y la resolución de un problema. Supone el 40% de la prueba escrita (4 sobre 10).

La nota del examen escrito será la suma de los dos apartados a y b.

Prácticas de laboratorio: el alumnado que tengan más de dos faltas deberá realizar un examen práctico. Su calificación supone el 20% de la nota final.

Seminarios: Se evaluarán mediante la participación del alumnado en la resolución de los diferentes problemas y casos prácticos. Su calificación supone el 20% de la nota final.

Para aprobar la materia será necesario obtener una puntuación igual o superior a 5 sobre 10, en cada uno de los apartados: examen, prácticas y seminarios. La calificación final resulta de la suma de la calificación de todas las pruebas.