

60850 - Actividad física y salud: evidencias científicas

Información del Plan Docente

Año académico: 2024/25

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 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.

2. Resultados de aprendizaje

El estudiantado, 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.

3. Programa de la asignatura

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.
10. Actividad física, nutrición y suplementación

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. Actividades académicas

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

- Clases teóricas: En ellas se presentan al alumnado 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 tiene que seguir el alumnado 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.

5. Sistema de evaluación

OPCIÓN 1. Evaluación continua.

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

Seguimiento en clase (30%): Se realizarán test quincenales para valorar los conocimientos adquiridos por el alumnado. Se seleccionarán los 6 mejores test al final del curso.

Trabajo escrito y oral (70%): Comprobación de los conocimientos con que cuenta el alumnado a partir de un intercambio oral entre el alumnado y el profesorado o la exposición (presentación o defensa oral) de trabajos o proyectos.

* 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. Evaluación global

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. En fecha oficial de exámenes.

Trabajo escrito y oral (50%): Comprobación de los conocimientos con que cuenta el alumnado a partir de un intercambio oral entre el alumnado y el profesorado 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>

6. Objetivos de Desarrollo Sostenible

3 - Salud y Bienestar

4 - Educación de Calidad