

Guía Docente

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Titulación:	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte		
Rama de Conocimiento:	Ciencias de la Salud		
Facultad/Escuela:	Ciencias de la Salud		
Asignatura:	Salud, Nutrición y Actividad Física		
Tipo:	Obligatoria	Créditos ECTS:	6
Curso:	3	Código:	5242
Periodo docente:	Sexto semestre		
Materia:	Biología		
Módulo:	Fundamentos Científicos de la Motricidad Humana		
Tipo de enseñanza:	Presencial		
Idioma:	Castellano		
Total de horas de dedicación del alumno:	150		
Equipo Docente	Correo Electrónico		
Sonia García Merino	sonia.garciamerino@ufv.es		

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

Existe gran evidencia científica que relaciona la actividad física, la nutrición y la interacción entre ambas, con la salud. En este sentido, se ha demostrado como realizar actividad física y seguir una dieta equilibrada es fundamental para la prevención de diferentes enfermedades e incluso reducir la mortalidad. A pesar de este hecho, la estructura de vida actual caracterizada por vivir en grandes ciudades, con un dominio de la tecnología y con una limitación de tiempo y espacio desemboca en dificultad para poder adherirse a unos hábitos de vida saludables. Por otro lado, existen nuevas tendencias relacionadas con el mundo empresarial del fitness y en muchos casos difundidas ampliamente por redes sociales que en publicitan tipos de actividad física, dietas o alimentos concretos no sustentados en evidencia científica que logran influir a miles de personas y que pueden ser contraproducentes para la salud.

En este escenario, esta asignatura va a revisar la evidencia científica existente en relación al estilo de vida y la salud, generando un contexto de análisis, discusión y resolución de problemas donde los alumnos van a ser protagonistas en su aprendizaje. En este contexto, los alumnos se sumergirán en datos que ayuden a entender que tipo de actividad física es necesaria dependiendo del tipo de persona y del tipo de efecto que puede tener en diferentes enfermedades.

OBJETIVO

1. Conocer el marco teórico que engloba y relaciona los conceptos clave de estilo de vida, actividad física, nutrición y salud
2. Examinar la evidencia científica que relaciona la actividad física y la nutrición con indicadores de salud en diferentes sistemas del organismo.
3. Conocer los diferentes tipos de actividad física y su efecto sobre los múltiples sistemas biológicos del organismo.
4. Conocer, diseñar e implementar planes de prescripción de actividad física para mejorar la salud en diversas poblaciones
5. Examinar y aprender los conceptos clave relacionados con los nutrientes, su metabolismo y sus efectos sobre la salud.
6. Identificar aquellos patrones de dieta que son beneficiosos para la salud y sus características principales.
7. Analizar y reflexionar sobre la publicidad engañosa relacionada con la actividad física y nutrición.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Se recomienda que los alumnos tengan unos conocimientos básicos de fisiología humana y fisiología del ejercicio.

CONTENIDOS

1. Introducción a los conceptos clave sobre el estilo de vida y la salud.
2. Adherencia al ejercicio
3. Riesgos y beneficios del ejercicio
4. Evaluación y prescripción de la actividad física para la salud
5. Nutrición y su relación con la salud
6. Trastornos del comportamiento alimentario y obesidad

ACTIVIDADES FORMATIVAS

1. Clases Expositivas
2. Seminarios teórico-prácticos, talleres, conferencias, mesas redondas
3. Trabajos individuales o en grupo
4. Evaluación
5. Estudio teórico/práctico
6. Trabajo virtual en Red

DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS DE TRABAJO

ACTIVIDAD PRESENCIAL	TRABAJO AUTÓNOMO/ACTIVIDAD NO PRESENCIAL
60 horas	90 horas
<ul style="list-style-type: none">- Clases Expositivas- Actividades Practicas en clase- Trabajos individuales o en grupo- Evaluación 40h Seminarios teórico-prácticos, talleres, conferencias, mesas redondas 10h Trabajos individuales o en grupo 10h	<ul style="list-style-type: none">- Estudio Teórico/ Practico- Trabajo virtual en red 90h

COMPETENCIAS

Competencias básicas

Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio

Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio

Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética

Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado

Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía

Competencias generales

Conocer y comprender el objeto de estudio y los fundamentos de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y funcionalidad del cuerpo, así como sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano.

Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte, en las diferentes poblaciones de influencia profesional.

Competencias específicas

Promover actitudes y valores propios de la actividad física y el deporte, estimulando el crecimiento personal de los agentes implicados

Establecer las recomendaciones nutricionales más adecuadas en función del deportista y la actividad física y los requerimientos energéticos adecuados

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Describe las recomendaciones generales saludables de actividad física y nutrición según el tipo de persona.

Asocia el tipo de actividad física con el efecto que produce en la salud de las personas

Desarrolla planes de actividad física específicos en relación a la prevención de enfermedades y mantenimiento de la salud.

Diferencia varios tipos de dieta y sus efectos sobre la salud.

Analiza la publicidad sobre nutrición y actividad física desde un punto científico.

SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

SISTEMA DE EVALUACIÓN ORDINARIO

Según la normativa interna de la UFV, la asistencia a clase es obligatoria. No obstante, el simple hecho de asistir no garantiza la superación positiva de la asignatura. Se pide compromiso y participación proactiva.

Ponderación de las distintas partes de la evaluación.

Pruebas teóricas: 50%

Trabajos individuales y grupales: 20%

Actividades diarias y ejercicios: 20%

Asistencia y participación del alumno en clase (teniendo en cuenta que la asistencia es obligatoria, sólo se evaluará la participación del alumno): 10%

SISTEMA ALTERNATIVO DE EVALUACIÓN (alumnos de 2º o más matrículas, aquellos con dispensa académica, alumnos de intercambio).

Ponderación de las distintas partes de la evaluación.

Pruebas teóricas: 60%

Trabajos individuales y grupales: 20%

Actividades diarias y ejercicios: 20%

Independientemente del sistema de evaluación que lleve el alumno, será necesario obtener una calificación de 5 en todos los apartados descritos anteriormente para poder aprobar la asignatura. En el caso de suspender la asignatura en convocatoria ordinaria, para la convocatoria extraordinaria el alumno deberá someterse a las pruebas necesarias marcadas por el profesor para superar cada una de las partes suspensas, guardándose la nota de las partes aprobadas

Para alumnos de 2º o más matrículas: Se podrán acoger al sistema de evaluación ordinario o al sistema de evaluación alternativo, previo acuerdo con el profesor al inicio de la asignatura, y siempre que se haya cursado la asignatura de forma presencial previamente.

Para alumnos de Estancias de Intercambio que no tienen la asignatura convalidada: Se acogerán al sistema alternativo de evaluación, siendo su obligación el conocimiento del mismo.

Para alumnos con Dispensa Académica: Según normativa de la UFV, la dispensa académica supone la autorización del director de la titulación para que un alumno en 1ª matrícula se someta al sistema alternativo de evaluación. Será concedida con carácter extraordinario en aquellos casos debidamente justificados, previa solicitud del alumno a la Dirección de la titulación.

Las conductas de plagio, así como el uso de medios ilegítimos en las pruebas de evaluación, serán sancionados conforme a lo establecido en la Normativa de Evaluación y la Normativa de Convivencia de la universidad.

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

Básica

[editor, Gary Liguori ; traducción, Francisco Sánchez Frago]. ACSM, recursos para el especialista en fitness y salud /

[traducción, Bruna Josefina Anzures, Aquiles Alexei Cantarell]. ACSM, guía para la certificación / 4a. edición.

Colegio Norteamericano de Medicina del Deporte. Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio / 4ª ed. rev. y amp. Wolters Kluwer,2021.

Gary Liguori. ACSMs Guidelines for Exercise Testing and Prescription / 11th ed. Wolters Kluwer,2020.

Complementaria

Benardot, Dan (1949-) Manual ACSM de nutrición para ciencias del ejercicio / Barcelona :Wolters Kluwer,2019.