



Any acadèmic	2014-15
Assignatura	11128 - L'Exercici Físic com a Estratègia Preven. i Terapèutica en Malalties Metabò
Grup	Grup 1, 2S
Guia docent	B
Idioma	Català

Identificació de l'assignatura

Assignatura	11128 - L'Exercici Físic com a Estratègia Preven. i Terapèutica en Malalties Metabò
Crèdits	0,72 de presencials (18 hores) 2,28 de no presencials (57 hores) 3 de totals (75 hores).
Grup	Grup 1, 2S (Campus Extens)
Període d'impartició	Segon semestre
Idioma d'impartició	Català

Professors

Professor/a	Horari d'atenció als alumnes					
	Hora d'inici	Hora de fi	Dia	Data d'inici	Data de fi	Despatx
Antonio Aguiló Pons aaguilo@uib.es	Cal concertar cita prèvia amb el/la professor/a per a fer una tutoria					
	14:00h	15:00h	Dilluns	22/09/2014	28/02/2015	Despatx 80 Guillem Colom
Pedro José Tauler Riera pedro.tauler@uib.es	17:00h	18:00h	Divendres	22/09/2014	28/02/2015	Despatx 80 Guillem Colom
	16:00h	17:00h	Dilluns	09/02/2015	31/07/2015	Despatx 80, Guillem Colom

Contextualització

La assignatura Ejercicio Físico como Herramienta Terapéutica y Preventiva en las Enfermedades Metabólicas forma parte del módulo denominado Estilos de Vida y Salud Pública. En el ámbito de la salud pública las recomendaciones acerca de la actividad física establecen que realizar cualquier tipo de actividad física moderada durante un mínimo de 30 minutos diarios, al menos cinco días semanales, confiere una protección sustancial contra las enfermedades crónicas, entre otras las cardiovasculares, el cáncer y la diabetes tipo 2. Por otro lado, se ha sugerido que la inactividad física es una enfermedad en sí misma. De hecho, la inactividad física acelera el desarrollo de las enfermedades crónicas más importantes, con estudios que muestran un efecto especialmente notable y consistente sobre las enfermedades cardiovasculares y, en general, muchas de las enfermedades crónicas. Finalmente, en los últimos años muchos estudios se han centrado en la capacidad anti-inflamatoria del ejercicio, que podría ser un aspecto clave dentro del mecanismo preventivo de la actividad física.

Con esta base, en la presente asignatura se establecerán las bases de la utilización de la actividad física como tratamiento de ciertas patologías y, especialmente, para su prevención.

Requisits





Any acadèmic	2014-15
Assignatura	11128 - L'Exercici Físic com a Estratègia Preven. i Terapèutica en Malalties Metabò
Grup	Grup 1, 2S
Guia docent	B
Idioma	Català

Competències

Específiques

- * Capacidad para analizar, interpretar y redactar informes de investigación cualitativa y cuantitativa en el campo de las ciencias de la salud y la calidad de vida.
- * Capacidad para identificar y elegir aspectos susceptibles de prevención-intervención en salud y calidad de vida.
- * Capacidad para conocer y evaluar diferentes factores relacionados con la salud y la calidad de vida, y aplicar las habilidades adquiridas en la mejora de la investigación y la intervención en salud.

Genèriques

- * Capacidad para realizar reflexiones y razonamientos críticos, analizar la información científica y sintetizarla.
- * Capacidad para trabajar en equipo, y especialmente en equipos multidisciplinares.

Bàsiques

- * Podeu consultar les competències bàsiques que l'estudiant ha d'haver assolit en acabar el màster a l'adreça següent: http://estudis.uib.cat/master/comp_basiques/

Continguts

Se espera que el alumno obtenga los resultados de aprendizaje siguientes:

Diseñar y saber aplicar los principios generales de la prescripción de un programa de ejercicio.

Identificar las principales herramientas metodológicas del estudio de la epidemiología del ejercicio físico.

Describir las principales peculiaridades de los programas de ejercicio en diferentes enfermedades metabólicas.

Explicar las principales adaptaciones y respuestas al ejercicio físico.

Continguts temàtics

Tema 1. Ejercicio y Salud Pública.

Tema 2. Epidemiología de la actividad física.

Tema 3. Evaluación de la capacidad física.

Tema 4. Adaptaciones y respuestas del organismo a la actividad física y al entrenamiento.

Tema 5. Los principios de la prescripción de ejercicio.

Tema 6. Inflamación y ejercicio.

Tema 7. Ejercicio físico y diabetes.

Tema 8. Ejercicio físico e hiperlipemias.

Tema 9. Ejercicio físico y obesidad.





Any acadèmic	2014-15
Assignatura	11128 - L'Exercici Físic com a Estratègia Preven. i Terapèutica en Malalties Metabò
Grup	Grup 1, 2S
Guia docent	B
Idioma	Català

Metodologia docent

Activitats de treball presencial

Modalitat	Nom	Tip. agr.	Descripció	Hores
Classes teòriques	Magsitrales	Grup gran (G)	Exponer las generalidades de los contenidos de tal manera que el alumno pueda ubicarse en el contexto del tema explicado, y tenga herramientas que le permitan ampliar los conocimientos.	10
Seminaris i tallers	Exposición trabajos	Grup mitjà (M)	Los alumnos tendrán que exponer un trabajo relacionado con la temática de la asignatura.	4
Seminaris i tallers	Exposición de trabajos	Grup mitjà (M)	Profundizar sobre temas más específicos de tipo práctico.	2
Avaluació	Examen final	Grup gran (G)	Examen tipo test del temario de la asignatura.	2

A començament del semestre hi haurà a disposició dels estudiants el cronograma de l'assignatura a través de la plataforma UIBdigital. Aquest cronograma inclourà almenys les dates en què es faran les proves d'avaluació contínua i les dates de lliurament dels treballs. A més, el professor o la professora informará els estudiants si el pla de treball de l'assignatura es durà a terme a través del cronograma o per una altra via, inclosa la plataforma Campus Extens.

Activitats de treball no presencial

Modalitat	Nom	Descripció	Hores
Estudi i treball autònom individual	Estudi Materia	Profundizar sobre la temática expuesta, mediante el material bibliográfico que se pondrá a disposición de los alumnos, o que ellos mismos buscarán.	40
Estudi i treball autònom en grup	Preparació treball	Los alumnos deberán preparar un trabajo para exponer en clase.	17

Riscs específics i mesures de protecció

Les activitats d'aprenentatge d'aquesta assignatura no comporten riscos específics per a la seguretat i salut dels alumnes i, per tant, no cal adoptar mesures de protecció especials.

Avaluació de l'aprenentatge dels estudiants





Any acadèmic	2014-15
Assignatura	11128 - L'Exercici Físic com a Estratègia Preven. i Terapèutica en Malalties Metabò
Grup	Grup 1, 2S
Guia docent	B
Idioma	Català

Exposición trabajos

Modalitat	Seminaris i tallers
Tècnica	Informes o memòries de pràctiques (no recuperable)
Descripció	Los alumnos tendrán que exponer un trabajo relacionado con la temática de la asignatura.
Criteris d'avaluació	Realizar una memoria de las prácticasrealizadas

Percentatge de la qualificació final: 20%

Exposición de trabajos

Modalitat	Seminaris i tallers
Tècnica	Treballs i projectes (no recuperable)
Descripció	Profundizar sobre temas más específicos de tipo práctico.
Criteris d'avaluació	Los alumnos expondrán un trabajo relacionado con la temática de la asignatura. Se tendrá en cuenta: la claridad de la exposición, la presentación escrita y oral, el rigor científico del trabajo.

Percentatge de la qualificació final: 40%

Examen final

Modalitat	Avaluació
Tècnica	Proves objectives (recuperable)
Descripció	Examen tipo test del temario de la asignatura.
Criteris d'avaluació	Examen tipo test del temario de la asignatura

Percentatge de la qualificació final: 40%

Recursos, bibliografia i documentació complementària

Bibliografia bàsica

- A.C.S.M., Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. 1999, Barcelona: ED. Paidotribo.
A.C.S.M., Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio. 2000, Barcelona: Ed. Paidotribo.
John M. Saxton. Exercise and chronic disease. An evidence-based approach. 2011New York. Ed. Routledge.
Williams, M.H., Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. 2002, Barcelona: Paidotribo.
Wilmore, J. and D. Costill, Fisiología del esfuerzo y del deporte. 2004, Barcelona: Paidotribo.

