

Any acadèmic	2015-16
Assignatura	11128 - L'Exercici Físic com a Estratègia Preven. i Terapèutica en Malalties Metabò
Grup	Grup 1, 2S
Guia docent	C
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					
	16:00	17:00	Dilluns	14/09/2015	14/02/2016	80 Edifici Guillem Colom
Pedro José Tauler Riera pedro.tauler@uib.es	13:30	14:30	Dilluns	14/09/2015	14/02/2016	80 Edifici 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	2015-16
Assignatura	11128 - L'Exercici Físic com a Estratègia Preven. i Terapèutica en Malalties Metabò
Grup	Grup 1, 2S
Guia docent	C
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	2015-16
Assignatura	11128 - L'Exercici Físic com a Estratègia Preven. i Terapèutica en Malalties Metabò
Grup	Grup 1, 2S
Guia docent	C
Idioma	Català

Metodologia docent

Activitats de treball presencial

Modalitat	Nom	Tip. agr.	Descripció	Hores
Classes teòriques	Magistral	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.	12
Seminaris i tallers	Elaboración Trabajo	Grup mitjà (M)	Elaboración de un trabajo bibliográfico o de proyecto investigación. Se trata de un trabajo de revisión bibliográfica o de proyecto de investigación sobre un tema relacionado con la temática de la asignatura y a elegir por parte del alumno con la supervisión del profesor.	2
Seminaris i tallers	Exposición trabajo	Grup mitjà (M)	Presentación oral del trabajo elaborado con un tiempo aproximado de 15 minutos.	2
Avaluació	Examen final	Grup gran (G)	Se trata de un examen tipo test (V/F) de 30 preguntas con una duración máxima de 40 minutos que se llevará a cabo a través de la plataforma de Campus Extens. Estará disponible durante todo el día asignado para la realización del mismo. Cada alumno dispondrá de un solo intento para completarlo, esto implica que una vez se ha accedido al test hay que completarlo dentro del límite de tiempo establecido	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 deberan preparar un trabajo para peresentar en formato escrito y exponer en clase.	17

Any acadèmic	2015-16
Assignatura	11128 - L'Exercici Físic com a Estratègia Preven. i Terapèutica en Malalties Metabò
Grup	Grup 1, 2S
Guia docent	C
Idioma	Català

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

Elaboración Trabajo

Modalitat	Seminaris i tallers
Tècnica	Informes o memòries de pràctiques (no recuperable)
Descripció	Elaboración de un trabajo bibliográfico o de proyecto investigación. Se trata de un trabajo de revisión bibliográfica o de proyecto de investigación sobre un tema relacionado con la temática de la asignatura y a elegir por parte del alumno con la supervisión del profesor.
Criteris d'avaluació	Elaboración de un trabajo bibliográfico o de proyecto investigación. Se trata de un trabajo de revisión bibliográfica o de proyecto de investigación sobre un tema relacionado con la temática de la asignatura y a elegir por parte del alumno con la supervisión del profesor. Se tendrá en cuenta: la coherencia de los apartados, claridad, formato y contenido.

Percentatge de la qualificació final: 30%

Exposición trabajo

Modalitat	Seminaris i tallers
Tècnica	Treballs i projectes (no recuperable)
Descripció	Presentación oral del trabajo elaborado con un tiempo aproximado de 15 minutos.
Criteris d'avaluació	Presentación oral del trabajo elaborado con un tiempo aproximado de 15 minutos Se tendrá en cuenta: la claridad de la exposición, la presentación escrita y oral, el rigor científico del trabajo.

Percentatge de la qualificació final: 20%

Examen final

Modalitat	Avaluació
Tècnica	Proves objectives (recuperable)
Descripció	Se trata de un examen tipo test (V/F) de 30 preguntas con una duración máxima de 40 minutos que se llevará a cabo a través de la plataforma de Campus Extens. Estará disponible durante todo el día asignado para la realización del mismo. Cada alumno dispondrá de un solo intento para completarlo, esto implica que una vez se ha accedido al test hay que completarlo dentro del límite de tiempo establecido
Criteris d'avaluació	Se trata de un examen tipo test (V/F) de 30 preguntas con una duración máxima de 40 minutos que se llevará a cabo a través de la plataforma de Campus Extens. Estará disponible durante todo el día asignado para la



Any acadèmic	2015-16
Assignatura	11128 - L'Exercici Físic com a Estratègia Preven. i Terapèutica en Malalties Metabò
Grup	Grup 1, 2S
Guia docent	C
Idioma	Català

realización del mismo. Cada alumno dispondrá de un solo intento para completarlo, esto implica que una vez se ha accedido al test hay que completarlo dentro del límite de tiempo establecido

Percentatge de la qualificació final: 50%

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. 2011 New 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.

