

Any acadèmic	2018-19
Assignatura	11128 - L'Exercici Físic com a Estratègia Preven. i Terapèutica en Malalties Metabò
Grup	Grup 1

Identificació de l'assignatura

Assignatura / Grup	11128 - L'Exercici Físic com a Estratègia Preven. i Terapèutica en Malalties Metabò / 1
Titulació	Màster Universitari d'Investigació en Salut i Qualitat de Vida
Crèdits	3
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 / Edifici
Antonio Aguiló Pons <i>(Responsable)</i> aaguilo@uib.es	Cal concertar cita prèvia amb el/la professor/a per a fer una tutoria					
Sonia Martínez Andreu sonia.martinez@uib.es	12:00	14:00	Dimarts	10/09/2018	31/07/2019	C207; Guillem Cifre de Colonya
	13:30	14:30	Dimecres	10/09/2018	28/02/2019	Despatx 80. Edifici Guillem Colom
Pedro José Tauler Riera pedro.tauler@uib.es	09:00	10:00	Dilluns	11/02/2019	31/07/2019	Despatx 80. Edifici Guillem Colom.

Contextualització

La assignatura El 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 las 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.

Guia docent

Con este punto de partida, 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

Competències

Específiques

- * CE1. 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 .
- * CE7. Capacidad para identificar y elegir aspectos susceptibles de prevención-intervención en salud y calidad de vida .
- * CE8. 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

- * CG1. Capacidad para realizar reflexiones y razonamientos críticos, analizar la información científica y sintetizarla .
- * CG2. 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.

Any acadèmic	2018-19
Assignatura	11128 - L'Exercici Físic com a Estratègia Preven. i Terapèutica en Malalties Metabò
Grup	Grup 1

- Tema 6. Inflamación y ejercicio.
- Tema 7. Ejercicio físico y diabetes.
- Tema 8. Ejercicio físico e hiperlipemias.
- Tema 9. Ejercicio físico y obesidad.

Metodologia docent

Activitats de treball presencial (0,6 crèdits, 15 hores)

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
Classes pràctiques	Pràctiques	Grup mitjà (M)	Clases prácticas relacionadas con la valoración de la capacidad física.	1
Avaluació	Exposición trabajo	Grup mitjà (M)	Presentación escrita y oral del trabajo elaborado, relacionado con la materia impartida. Al principio del curso se darán las pautas para la elaboración del trabajo, dependiendo del número de alumnos y su perfil.	1
Avaluació	Examen final	Grup gran (G)	Examen global de la asignatura con preguntas de desarrollo y razonamiento breves.	1

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 Aula Digital.

Activitats de treball no presencial (2,4 crèdits, 60 hores)

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 peresentar en formato escrito y realizar una exposición del mismo en clase.	20

Any acadèmic	2018-19
Assignatura	11128 - L'Exercici Físic com a Estratègia Preven. i Terapèutica en Malalties Metabò
Grup	Grup I

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

Se realizarán diferentes actividades de evaluación. El alumno obtendrá una calificación numérica entre 0 y 10 puntos en cada una de las actividades evaluativas, la cual será ponderada según la tabla que se muestra a continuación.

Las condiciones para aprobar la asignatura son:

- Obtener una nota mínima global (según la tabla siguiente) de 5 puntos (sobre 10).
- Obtener una nota mínima de 4,5 puntos (sobre 10) del examen final o global.

En el caso de que se cumpla la primera condición pero no la segunda, la nota final será 'suspenso' con una nota numérica máxima de 4,5.

Frau en elements d'avaluació

D'acord amb l'article 33 del Reglament acadèmic, "amb independència del procediment disciplinari que es pugui seguir contra l'estudiant infractor, la realització demostradorament fraudulenta d'algun dels elements d'avaluació inclosos en guies docents de les assignatures comportarà, a criteri del professor, una menysvaloració en la seva qualificació que pot suposar la qualificació de «suspenso» a l'avaluació anual de l'assignatura".

Exposición trabajo

Modalitat	Avaluació
Tècnica	Treballs i projectes (no recuperable)
Descripció	Presentación escrita y oral del trabajo elaborado, relacionado con la materia impartida. Al principio del curso se darán las pautas para la elaboración del trabajo, dependiendo del número de alumnos y su perfil.
Criteris d'avaluació	Presentación escrita y oral del trabajo elaborado. Se tendrá en cuenta: la claridad de la exposición y la presentación, tanto oral como escrita, el rigor científico del trabajo, la capacidad para sintetizar la información y el uso del lenguaje y terminología apropiados.

Percentatge de la qualificació final: 50%



Any acadèmic	2018-19
Assignatura	11128 - L'Exercici Físic com a Estratègia Preven. i Terapèutica en Malalties Metabò
Grup	Grup 1

Examen final

Modalitat	Avaluació
Tècnica	Proves objectives (recuperable)
Descripció	Examen global de la assignatura con preguntas de desarrollo y razonamiento breves.
Criteris d'avaluació	Respuesta a las preguntas en las que se valorará: capacidad de síntesis, adecuación de las respuestas, y capacidad de razonamiento y para relacionar diferentes conceptos y contenidos.

Percentatge de la qualificació final: 50% amb qualificació mínima 4.5

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.

