



**UNIVERSIDAD  
DE GRANADA**

**Departamento de Enfermería**

**GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA:  
(FUNDAMENTOS BÁSICOS PARA LA UTILIZACIÓN DEL  
EJERCICIO FÍSICO EN CIENCIAS DE LA SALUD)**

**TITULACIÓN:  
(GRADO DE ENFERMERÍA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
CEUTA)**

**CURSO ACADÉMICO 2018-2019**

*(Aprobada por el Consejo de Departamento en sesión ordinaria de 13 julio 2018)*



**UNIVERSIDAD  
DE GRANADA**

Página 1

**INFORMACIÓN SOBRE TITULACIONES DE LA UGR**  
[grados.ugr.es](http://grados.ugr.es)

GUIA DOCENTE DE LA ASIGNATURA

# FUNDAMENTOS BÁSICOS PARA LA UTILIZACIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO EN CIENCIAS DE LA SALUD

(Fecha última actualización: 02/07/2018)

(Fecha de aprobación en Consejo de Departamento: 13/07/2018)

MÓDULO	MATERIA	CURSO	SEMESTRE	CRÉDITOS	TIPO
Formación optativa	Fundamentos Básicos para la Utilización del Ejercicio Físico en Ciencias de la Salud	2º	2º	6	Optativa
PROFESORAS <sup>(1)</sup>			DIRECCIÓN COMPLETA DE CONTACTO PARA TUTORÍAS (Dirección postal, teléfono, correo electrónico, etc.)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• María Adelaida Álvarez Serrano: Parte I “FUNDAMENTOS FISIOLÓGICOS DEL EJERCICIO FÍSICO ” y Parte II “RESPUESTAS Y ADAPTACIONES AL EJERCICIO FÍSICO”</li> <li>• Nora Suleiman Martos: Parte III “EJERCICIO FÍSICO COMO OBJETIVO DE SALUD EN LAS ETAPAS DE LA VIDA Y EN SITUACIONES DE ENFERMEDAD”</li> </ul>			–Profesora: Álvarez Serrano, María Adelaida. Facultad de Ciencias de la Salud de Ceuta. Despacho nº7 Correo electrónico: adealvarez@ugr.es. –Profesora: Nora Suleiman Martos. Facultad de Ciencias de la Salud de Ceuta. Despacho nº 9. Correo electrónico: norasm@ugr.es.		
			HORARIO DE TUTORÍAS Y/O ENLACE A LA PÁGINA WEB DONDE PUEDAN CONSULTARSE LOS HORARIOS DE TUTORÍAS <sup>(1)</sup>		
			María Adelaida Álvarez Serrano: Martes 8:00 - 14:00. Despacho nº7. Nora Suleiman Martos: Lunes 18:45-20:45. Martes 10:00-14:00. Despacho nº 9  Se ruega acordar cita a través de e-mail ó Prado 2		
GRADO EN EL QUE SE IMPARTE			OTROS GRADOS A LOS QUE SE PODRÍA OFERTAR		
Grado en Enfermería					
PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES (si procede)					

<sup>1</sup> Consulte posible actualización en Acceso Identificado > Aplicaciones > Ordenación Docente



<b>BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (SEGÚN MEMORIA DE VERIFICACIÓN DEL GRADO)</b>
Efectos del entrenamiento sobre el organismo. Ejercicio físico en las diferentes etapas de la vida. Ejercicio físico con fines terapéuticos
<b>COMPETENCIAS GENERALES Y ESPECÍFICAS</b>
<p>Competencias Transversales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.2. Trabajo en equipo.</li> <li>• 1.4. Resolución de problemas.</li> <li>• 1.8. Capacidad para adaptarse a nuevas ideas.</li> <li>• 1.12. Planificación y gestión del tiempo.</li> <li>• 1.13. Habilidades de gestión de la información.</li> </ul> <p>Competencias Específicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El alumnado será capaz de comprender la actividad física con una práctica preventiva y terapéutica. Será capaz de seleccionar la actividad física más adecuada a cada persona en función de su salud y momento del ciclo vital.</li> </ul>
<b>OBJETIVOS (EXPRESADOS COMO RESULTADOS ESPERABLES DE LA ENSEÑANZA)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El alumnado será capaz de reconocer, planificar y aplicar la actividad física como mecanismo preventivo y terapéutico.</li> <li>• Será capaz de seleccionar el tipo de actividad física más beneficioso para cada enfermedad y el que no es adecuado en cada caso</li> </ul>
<b>TEMARIO DETALLADO DE LA ASIGNATURA</b>
<p><b>TEMARIO TEÓRICO:</b></p> <p><b>PARTE I. FUNDAMENTOS FISIOLÓGICOS DEL EJERCICIO FÍSICO.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tema 1: Bases fisiológicas del ejercicio físico.</li> <li>• Tema 2: Metabolismo energético en la actividad física.</li> <li>• Tema3: Estructura y función del musculo esquelético. Tipos de fibras musculares y combustibles para la actividad física. Aporte energético para la contracción muscular.</li> <li>• Tema 4: Aspectos energéticos de la nutrición y el rendimiento deportivo.</li> <li>• Tema 5: Gasto energético aeróbico y anaeróbico durante el ejercicio físico.</li> <li>• Tema 6: Medida de las capacidades energéticas. Valoración integral.</li> </ul> <p><b>PARTE II. RESPUESTAS Y ADAPTACIONES AL EJERCICIO FÍSICO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tema 7: Adaptación cardiocirculatoria al ejercicio físico.</li> <li>• Tema 8: Adaptación respiratoria al ejercicio físico.</li> <li>• Tema 9: Riñón y líquidos corporales: respuestas y adaptaciones al ejercicio físico.</li> <li>• Tema 10: Respuestas y adaptaciones neuroendocrinas al ejercicio físico.</li> <li>• Tema 11: Termorregulación y ejercicio físico.</li> </ul> <p><b>PARTE III. EJERCICIO FÍSICO COMO OBJETIVO DE SALUD EN LAS ETAPAS DE LA VIDA Y EN SITUACIONES DE ENFERMEDAD.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tema 12: Actividad física, salud y envejecimiento.</li> </ul>

- Tema 13: Teoría del entrenamiento
- Tema 14: Ejercicio físico para la salud en las diferentes etapas de la vida
- Tema 15: El ejercicio físico como terapia en: obesidad, diabetes, otras enfermedades metabólicas, enfermedad mental, cáncer.
- Tema 16: Lesiones deportivas mas frecuentes.
- Tema 17: Ejercicio físico y dopaje

**TEMARIO PRÁCTICO:****Seminarios/Talleres**

- Presentación y defensa de trabajos realizados por el alumnado sobre temas a profundizar dentro del marco de la asignatura

**Prácticas de Laboratorio**

Práctica 1. Valoración Nutricional.

Práctica 2. Valoración Cardiorrespiratoria.

Práctica 3. Valoración Funcional.

**Prácticas de Campo**

Práctica 1. Efectos del ejercicio físico.

Práctica 2. Estudio de casos: ejercicio físico y enfermedad

Práctica 3. Estudio de casos: ejercicio físico en las distintas etapas de la vida

**BIBLIOGRAFÍA****BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL:**

- Cordova Martinez , A.- Compendio de Fisiología para Ciencias de la Salud. Editorial Interamericana. 1994.
- Cordova Martinez, A.- La fatiga muscular en el rendimiento deportivo. Ed. Síntesis.1997
- Creff A.F.;Bérard L.- Deporte y alimentación. Editorial Hispano Europea. 1995
- Delgado Fernández M.; Gutiérrez Saínz A.; Castillo Garzón M.J.- Entrenamiento Físico-Deportivo y Alimentación. De la Infancia al Adulto. Ed. Paidotribo. Barcelona.1999.
- Gonzalez Gallego J.- Fisiología de la Actividad Física Y Del Deporte. Editorial Interamericana-McGraw-Hill. 1992.
- Guillén del Castillo M.- El ejercicio físico como alternativa terapéutica Para La Salud. Ed. Wanceulen Editorial Deportiva. Sevilla. 2005.
- Guyton, A.C.- Tratado de Fisiología Médica. 12ª ed. Madrid: Elsevier-Saunders, 2011.
- Lamb D.R.-Fisiología del ejercicio. Respuestas y adaptaciones. Editorial Augusto E. Pila Teleña. 1978.
- Lehninger, A.L. y col.- Principios de Bioquímica. Ed. Omega. 1993
- López Chicharro J.L.; Fernandez Vaquero A.- Fisiología del ejercicio. Editorial Médica Panamericana. 1995
- Louvard A.- Fichas de ejercicios para la tercera edad. Ed. Hispano Europea. Barcelona. 1996.
- Márquez Rosa S.;Garatachea Vallejo, N.- Actividad física y salud. Ed. Díaz de Santos.2009.
- Martín Llaudes N.- Mantenimiento y mejora de las cualidades físicas en la tercera edad. Cuadernos técnicos del deporte. Unisport-Junta de Andalucía. 1990.
- Maughan R.; Gleeson M.; Greenhaff P.L.- Biochemistry of exercise and training. Ed. Oxford Medical Publications. 1997.
- McArdle W.; Katch F.; Katch V.- Exercise Physiology. Energy, Nutrition, and human performance. Ed.



Williams & Wilkins. 1996

- McDougall J.D.; Wenger H.A.; Green H.J.-Evaluación fisiológica del deportista. Ed. Paidotribo. 2000
- Meléndez A.- Entrenamiento de la resistencia aeróbica. Principios y aplicaciones. Editorial Alianza Deporte. 1995.
- Pilardeau P.-Biochimie et Nutrition des activités physiques et sportives. 1.- Le métabolisme énergétique. Ed. Masson. 1995.
- Schneider W.; Spring H.; Tritschler Th.; y otros.- Fitness. Teoría y práctica. Ed. Scriba, S.A. 1993.
- Teijón Rivera J.M.; Garrido Pertierra J.M.; Blanco Gaitán D.; Villaverde Gutiérrez C.; Mendoza Oltras C. y Ramírez Rodrigo J.- Fundamentos de Bioquímica Metabólica. Ed. Tebar. 2003.
- Tresguerres, J. A. F.- Fisiología humana. Ed. Interamericana-McGraw-Hill. 1992
- Wilmore J.H.; Costill D.L.- Fisiología del esfuerzo y del deporte. Ed. Paidotribo. Barcelona. 1998.

#### ENLACES RECOMENDADOS

Biblioteca de la Universidad de Granada. Incluye acceso a través de la biblioteca electrónica a fuentes de interés en ciencias de la salud: <http://biblioteca.ugr.es/>

Exploraevidencia. Web destinada a profesionales sanitarios con enlaces a recursos para la búsqueda de información basada en el mejor conocimiento disponible. Incluye acceso a las principales Bases de Datos de interés en Ciencias de la Salud: PUBMED/MEDLINE; CUIDEN, CINAHL, etc. <http://www.easp.es/exploraevidencia/>

Biblioteca Cochrane Plus. Acceso a documentos de interés clínico, destacando su Base de Datos de Revisiones Sistemáticas: <http://www.update-software.com/Clibplus/ClibPlus.asp>

<http://www.geosalud.com/Nutricion/colesterol.htm>

<http://www.evidenciaencuidados.es/>

<http://www.investigacionencuidados.es/>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

<http://regional.bvsalud.org/php/level.php?lang=es&component=107&item=39>

[http://www.imserso.es/imserso\\_01/envejecimiento\\_activo/index.htm](http://www.imserso.es/imserso_01/envejecimiento_activo/index.htm)

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html>

<http://www.seedo.es/>

<http://www.fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular.html>

[http://www.abcmedicus.com/articulo/medicos/2/id/233/pagina/1/soporte\\_vital\\_basico.html](http://www.abcmedicus.com/articulo/medicos/2/id/233/pagina/1/soporte_vital_basico.html)

#### METODOLOGÍA DOCENTE

Actividades en grupos:

Clases teóricas: 30 horas presenciales.

- Descripción: Presentación en el aula de los conceptos fundamentales y desarrollo de los contenidos propuestos
- Propósito: Transmitir los contenidos de la materia motivando al alumnado a la reflexión, facilitándole el descubrimiento de las relaciones entre diversos conceptos y formarle una mentalidad crítica.

Actividades en grupos pequeños de carácter práctico/aplicado:

- Clases Prácticas/ estudios de casos: 15 horas presenciales
- Seminarios. Presentación y defensa de trabajos realizados por los alumnos: 10 horas presenciales.
- Descripción: Modalidades organizativas enfocadas hacia la adquisición y aplicación específica de habilidades



instrumentales sobre una determinada temática

- Propósito: Desarrollo en el alumnado de las competencias procedimentales de la materia.

Tutorías académicas y evaluación: 5 horas presenciales.

- Descripción: manera de organizar los procesos de enseñanza y aprendizaje que se basa en la interacción directa entre el estudiante y el profesor
- Propósito: 1) Orientan del trabajo autónomo y grupal del alumnado, 2) profundizar en distintos aspectos de la materia y 3) orientar la formación académica-integral del estudiante

Estudio y trabajo autónomo y en grupo: 90 horas no presenciales

- Descripción: 1) Actividades (guiadas y no guiadas) propuestas por el profesor/a a través de las cuales y de forma individual o de forma grupal se profundiza en aspectos concretos de la materia posibilitando al estudiante avanzar en la adquisición de determinados conocimientos y procedimientos de la materia. 2) Estudio individualizado de los contenidos de la materia. 3) Actividades evaluativas (informes, exámenes, ...)
- Propósito: 1) Favorecer en el estudiante la capacidad para autorregular su aprendizaje, planificándolo, diseñándolo, evaluándolo y adecuándolo a sus especiales condiciones e intereses. 2) Favorecer en los estudiantes la generación e intercambio de ideas, la identificación y análisis de diferentes puntos de vista sobre una temática, la generalización o transferencia de conocimiento y la valoración crítica del mismo.

EVALUACIÓN (INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y PORCENTAJE SOBRE LA CALIFICACIÓN FINAL, ETC.)

EVALUACION CONTINUA. CONVOCATORIA ORDINARIA

La evaluación global contempla dos aspectos:

- Evaluación de conocimientos teóricos. Peso porcentual sobre la calificación final del 40%
- Evaluación de Prácticas/estudios de casos /seminarios, cuyo peso sobre la calificación final es del 60%.
- La calificación correspondiente a cada bloque se estimará mediante la correspondiente media ponderada.
- Los criterios y aspectos a evaluar así como el procedimiento de evaluación se hará como sigue:

a) Evaluación de conocimientos teóricos (40%) Criterios y aspectos a evaluar:

- Nivel de adquisición y dominio de los conceptos de la materia.
- Nivel de adecuación, riqueza y rigor en los procesos de trabajo individual del alumnado.
- La actitud demostrada en el desarrollo de las clases.
- Procedimiento de evaluación:
  - Prueba evaluativa objetiva de la materia explicada en clase teórica. Alternativamente, para aquellos alumnos que asistan y participen activamente al 100% de las clases teóricas, será posible evaluar los contenidos teóricos mediante el análisis de contenido de los materiales procedentes del trabajo individual del alumnado y/o evaluación de cuestionarios propuestos durante el curso

b.1) Evaluación de habilidades y destrezas (prácticas/estudios de casos) (30%) Criterios y aspectos a evaluar:

- Capacidad demostrada para la realización de las técnicas y procedimientos propios de la materia, poniendo de manifiesto el conocimiento de las habilidades y destrezas inherentes a la misma.
- Capacidad de relación, reflexión y crítica en las diferentes actividades.
- Capacidad de relación, reflexión y crítica en las diferentes actividades.
- Capacidad demostrada para el análisis e interpretación de supuestos, poniendo de manifiesto el sentido crítico, así como el dominio de las claves epistemológicas y teóricas de la materia.
- Procedimiento de evaluación:
  - Valoración del grado de elaboración, precisión y originalidad en la resolución de tareas propuestas en los cuadernos de prácticas.
  - Asistencia obligatoria al 100% de las prácticas.



**b.2) Seminarios. Presentación y defensa de trabajos realizados por el alumnado (30%)** Criterios y aspectos a evaluar:

- Nivel de adecuación, riqueza y rigor en los procesos de trabajo individual y grupal.
- Exposición y defensa oral en la que los temas objeto de estudio.
- Capacidad para la presentación y discusión de la materia.
- **Procedimiento de evaluación:**
  - Grado de elaboración, precisión y originalidad en las defensas orales de los trabajos presentados por el alumnado.
  - Análisis de contenido de los materiales procedentes del trabajo individual del alumnado.
  - Análisis de contenido de los materiales procedentes del trabajo grupal del alumnado.
  - Asistencia obligatoria al 100% de los seminarios.

**EVALUACION CONTINUA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA.**

- La evaluación global en convocatoria extraordinaria constará de una prueba evaluativa mediante examen de los contenidos teóricos. La calificación obtenida en dicha prueba teórica supondrá un 40% de la calificación global a la que se sumará la nota de prácticas/estudios de casos/seminarios (60%).

**DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS QUE FORMARÁN PARTE DE LA EVALUACIÓN ÚNICA FINAL ESTABLECIDA EN LA "NORMATIVA DE EVALUACIÓN Y DE CALIFICACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA"****EVALUACIÓN ÚNICA FINAL**

1.- Para acogerse a la evaluación única final, el estudiante deberá solicitarlo al Director del Departamento, en las dos primeras semanas de impartición de la asignatura, alegando y acreditando las razones que le asisten para no poder seguir el sistema de evaluación continua. Deberá ser aceptada de forma expresa por la dirección del Departamento, por lo que contará con 10 días para que se le comunique y por escrito

2.- Se realizará en un solo acto académico que constará de:

- Examen teórico de carácter objetivo con una respuesta correcta. Se penaliza la respuesta al azar y preguntas no contestadas, según la fórmula:
- $N^{\circ} \text{ PREGUNTAS EFECTIVAS} = \text{CORRECTAS} - (\text{FALLOS}/4) - (\text{NO CONTESTADAS}/5)$ .
- Se elimina con un número de preguntas efectivas correctas (las resultantes de descontar errores y preguntas en blanco) equivalente al 50% del total de preguntas.

3.- El valor en la nota final de cada parte será:

- Examen teórico: ..... 100 %

**EVALUACIÓN POR INCIDENCIAS**

1.- Podrán solicitar evaluación por incidencias, los estudiantes que no puedan concurrir a las pruebas finales de evaluación o a las programadas en la Guía Docente con fecha oficial, por alguna de las circunstancias recogidas en el artículo 15 de la Normativa de evaluación y de calificación de los estudiantes de la Universidad de Granada

2.- El profesor coordinador de la asignatura, de acuerdo con los profesores de la misma, en su caso, propondrá una fecha alternativa para desarrollar las pruebas afectadas, de acuerdo con el alumno o los alumnos implicados.

Las pruebas de evaluación se adaptarán a las necesidades del estudiantado con discapacidad y otras NEAE, de acuerdo a las recomendaciones de la Unidad de Inclusión de la Universidad.

**INFORMACIÓN ADICIONAL**

Para cualquier situación relacionada con la evaluación y la calificación de los estudiantes, se seguirá la normativa específica aprobada por la Universidad: normativa de evaluación y de calificación de los estudiantes de la Universidad de Granada.



El sistema de calificaciones finales se expresará numéricamente, de acuerdo a lo dispuesto en el art. 5 del Real Decreto 1125/2003, de 5 de septiembre (BOE 18 de septiembre), por el que se establece el Sistema Europeo de Créditos y el Sistema de Calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y su validez en todo el territorio nacional.

La plataforma virtual de apoyo a la docencia de la Universidad de Granada Prado 2, se utilizarán fundamentalmente para aclarar y resolver dudas puntuales y para volcar documentación de apoyo.

