

Año académico	2018-19
Asignatura	11129 - El Ejercicio Físico como Método de Prev. y Tra. de Lesiones del Apa. Loco.
Grupo	Grupo 1

## Identificación de la asignatura

<b>Asignatura / Grupo</b>	11129 - El Ejercicio Físico como Método de Prev. y Tra. de Lesiones del Apa. Loco. / 1
<b>Titulación</b>	Máster Universitario en Investigación en Salud y Calidad de Vida
<b>Créditos</b>	3
<b>Período de impartición</b>	Segundo semestre
<b>Idioma de impartición</b>	Castellano

## Profesores

### Horario de atención a los alumnos

Profesor/a	Hora de inicio	Hora de fin	Día	Fecha inicial	Fecha final	Despacho / Edificio
Olga Velasco Roldán (Responsable) <a href="mailto:olga.velasco@uib.es">olga.velasco@uib.es</a>	12:00	13:00	Miércoles	07/01/2019	31/07/2019	(concertar cita previamente) Despatx 34 Beatriu de Pinós
María de la Paz Martínez Bueso <a href="mailto:paz.martinez@uib.es">paz.martinez@uib.es</a>						Hay que concertar cita previa con el/la profesor/a para hacer una tutoría
Natalia Romero Franco <a href="mailto:natalia.romero@uib.es">natalia.romero@uib.es</a>						Hay que concertar cita previa con el/la profesor/a para hacer una tutoría

## Contextualización

Esta asignatura optativa dentro del Máster Universitari en Salut i Qualitat de Vida profundiza en el conocimiento y en la investigación del ejercicio físico en la calidad de vida ayudando al alumno y alumna a identificar los cambios y tendencias en la salud que justifican el ejercicio físico como herramienta de prevención y terapia del aparato locomotor, proporcionando herramientas para analizar las necesidades del aparato locomotor de los usuarios para dar respuesta a una problemática real en las diferentes etapas de la vida.

### Profesorado:

Dra. Olga Velasco Roldán. Diplomada en Fisioterapia (1998) Licenciada en Kinesiología y Fisiatría (2007) y Doctora por la Universidad de Cádiz (2013).

Profesora del Departamento de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de las Islas Baleares desde el año 2002 y miembro del grupo de investigación 'Evidencia, Estilos de Vida y Salud' del Instituto Universitario de Investigación en Ciencias de la Salud (IUNICS, UIB). <http://evesresearch.uib.cat/>

Líneas de Investigación: Salud y deporte. Estilos de vida y salud. Ejercicio físico. Dolor crónico.

Dra. Natalia Romero Franco.

Diplomada en Fisioterapia, Master en Investigación en ciencias de la Actividad Física y Salud, Doctora Internacional en Fisioterapia.



Año académico	2018-19
Asignatura	11129 - El Ejercicio Físico como Método de Prev. y Tra. de Lesiones del Apa. Loco.
Grupo	Grupo 1

Autora de diferentes artículos científicos relacionados con la prevención de lesiones en deportistas, a través de la evaluación de los principales factores de riesgo y la inclusión de ejercicios de fuerza, propiocepción y coordinación.

Atleta de alto rendimiento

Dra. Paz Martínez Bueso

Profesora del Departamento de Enfermería y Fisioterapia de la Universitat de les Illes Balears y miembro del grupo de investigación 'Evidencia, Estilos de Vida y Salud' del Instituto Universitario de Investigación en Ciencias de la Salud (IUNICS, UIB).

Docencia de grado impartida en los estudios de Fisioterapia, Enfermería y Psicología. Docencia de postgrado en Nutrición, Fisioterapia del deportista y "Nuevas tecnologías y fisioterapia".

Experiencia en investigación en el campo de la discapacidad, la nutrición y la aplicación de nuevas tecnologías en rehabilitación (entre otros).

## Requisitos

### Esenciales

Títol de Grau.

## Competencias

### Específicas

- \* 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. .

### Genéricas

- \* 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 .

### Básicas

- \* Se pueden consultar las competencias básicas que el estudiante tiene que haber adquirido al finalizar el máster en la siguiente dirección: [http://estudis.uib.cat/es/master/comp\\_basiques/](http://estudis.uib.cat/es/master/comp_basiques/)

## Contenidos

### Resultados del aprendizaje

Argumentar la importancia del ejercicio físico en la calidad de vida y el entorno psicosocial.



Año académico	2018-19
Asignatura	11129 - El Ejercicio Físico como Método de Prev. y Tra. de Lesiones del Apa. Loco.
Grupo	Grupo 1

Identificar los cambios y tendencias en la salud que justifican el ejercicio físico como herramienta de prevención y terapia del aparato locomotor.

Analizar las necesidades del aparato locomotor de los usuarios para dar respuesta a una problemática real en las diferentes etapas de la vida

### Contenidos temáticos

1. Ejercicio físico y salud del aparato locomotor: efectos sobre el organismo, el área psicosocial y los estilos de vida. Importancia, en este aspecto, del trabajo en equipos multidisciplinares.
2. Beneficios y contraindicaciones del ejercicio físico en el aparato locomotor
3. Adaptación del ejercicio físico en el aparato locomotor en las diferentes etapas de la vida y en poblaciones especiales: Tratamiento y prevención en salud y calidad de vida.
4. Programas, evaluación y guías clínicas de ejercicio físico como método de prevención y tratamiento de diferentes patologías del aparato locomotor: Diseño, gestión y evaluación de programas en el contexto de la salud.

### Metodología docente

Actividades de trabajo presencial (0,72 créditos, 18 horas)

Modalidad	Nombre	Tip. agr.	Descripción	Horas
Clases teóricas	Clase presencial	Grupo grande (G)	Las clases presenciales son seminarios en las que se tratarán temas eminentemente teórico-prácticos.  El profesorado de la asignatura, expondrá los fundamentos teórico-prácticos de cada tema mediante sesiones participativas basadas principalmente en artículos científicos. El alumno/a deberá realizar una valoración crítica de los resultados y destacar los aspectos novedosos del mismo, relacionándolos con la temática de la asignatura.  Dependiendo de la temática del seminario correspondiente se solicitarán entregas de trabajos y/o exposiciones de las actividades realizadas en clase.	13
Evaluación	Examen	Grupo grande (G)	Evaluación de los contenidos de la asignatura.	1
Evaluación	Clases presencial	Grupo grande (G)	Las clases presenciales son seminarios en las que se tratarán temas eminentemente teórico-prácticos.  Dependiendo de la temática del seminario correspondiente se solicitarán entregas de trabajos y/o exposiciones de las actividades realizadas en clase.	3
Otros	Presentación de la asignatura	Grupo grande (G)	A principio de curso se realizará una sesión de presentación de la asignatura, donde se trabajará la metodología de aprendizaje y de evaluación que se utilizará en ella, y se acordará el cronograma definitivo.	1

Al inicio del semestre estará a disposición de los estudiantes el cronograma de la asignatura a través de la plataforma UIBdigital. Este cronograma incluirá al menos las fechas en las que se realizarán las pruebas de evaluación continua y las fechas de entrega de los trabajos. Asimismo, el profesor o la profesora informará

Año académico	2018-19
Asignatura	11129 - El Ejercicio Físico como Método de Prev. y Tra. de Lesiones del Apa. Loco.
Grupo	Grupo 1

a los estudiantes si el plan de trabajo de la asignatura se realizará a través del cronograma o mediante otra vía, incluida la plataforma Aula Digital.

### Actividades de trabajo no presencial (2,28 créditos, 57 horas)

Modalidad	Nombre	Descripción	Horas
Estudio y trabajo autónomo individual	Estudio contenidos teóricos	Estudio de los materiales facilitados y los creados por los estudiantes de cara al examen teórico	27
Estudio y trabajo autónomo individual o en grupo	Actividades prácticas	Búsqueda y lectura de documentos, participación en actividades propuestas.	30

### Riesgos específicos y medidas de protección

Las actividades de aprendizaje de esta asignatura no conllevan riesgos específicos para la seguridad y salud de los alumnos y, por tanto, no es necesario adoptar medidas de protección especiales.

### Evaluación del aprendizaje del estudiante

#### Fraude en elementos de evaluación

De acuerdo con el artículo 33 del Reglamento académico, "con independencia del procedimiento disciplinario que se pueda seguir contra el estudiante infractor, la realización demostradamente fraudulenta de alguno de los elementos de evaluación incluidos en guías docentes de las asignaturas comportará, a criterio del profesor, una minusvaloración en su calificación que puede suponer la calificación de «suspense 0» en la evaluación anual de la asignatura".

#### Clase presencial

Modalidad	Clases teóricas
Técnica	Pruebas orales ( <b>no recuperable</b> )
Descripción	Las clases presenciales son seminarios en las que se tratarán temas eminentemente teórico-prácticos. El profesorado de la asignatura, expondrá los fundamentos teórico-prácticos de cada tema mediante sesiones participativas basadas principalmente en artículos científicos. El alumno/a deberá realizar una valoración crítica de los resultados y destacar los aspectos novedosos del mismo, relacionándolos con la temática de la asignatura. Dependiendo de la temática del seminario correspondiente se solicitarán entregas de trabajos y/o exposiciones de las actividades realizadas en clase.
Criterios de evaluación	Exposición pública o entregas de trabajos acerca de los aspectos novedosos encontrados en la búsqueda de artículos científicos relacionados con la temática de la asignatura.



## Guía docente

Se valorará: Aportaciones razonadas y ajustadas a la temática

Porcentaje de la calificación final: 30%

### Examen

Modalidad	Evaluación
Técnica	Pruebas objetivas ( <b>recuperable</b> )
Descripción	Evaluación de los contenidos de la asignatura.
Criterios de evaluación	Resolución de cuestionario tipo test o preguntas de corto desarrollo

Se valorará: la correcta resolución de las cuestiones

Porcentaje de la calificación final: 40%

### Clases presencial

Modalidad	Evaluación
Técnica	Otros procedimientos ( <b>no recuperable</b> )
Descripción	Las clases presenciales son seminarios en las que se tratarán temas eminentemente teórico-prácticos. Dependiendo de la temática del seminario correspondiente se solicitarán entregas de trabajos y/o exposiciones de las actividades realizadas en clase.
Criterios de evaluación	Se evaluará la asistencia a los seminarios y las actividades realizadas en los mismos. Dependiendo de la temática del seminario correspondiente se solicitarán entregas de trabajos y/o exposiciones de las actividades realizadas en clase.

Se valorará: aportaciones razonadas y ajustadas a la temática

Porcentaje de la calificación final: 30%

### Recursos, bibliografía y documentación complementaria

A lo largo de desarrollo de la asignatura se proporcionara la bibliografía y la documentación necesaria para el desarrollo de la asignatura.

