VNIVERSITAT DE VALÈNCIA

Guía Docente
34399 Actividad física y promoción de la salud en enfemería

FICHA IDENTIFICATIVA

Datos de la Asignatura

Código	34399
Nombre	Actividad física y promoción de la salud en enfemería
Ciclo	Grado
Créditos ECTS	4.5
Curso académico	2024 - 2025

Titulación(es)

Titulación	Centro	Curso	Periodo
1200 - Grado en Enfermería	Facultad de Enfermería y Podología	4	Primer cuatrimestre
1213 - Grado en Enfermería (Ontinyent)	Facultad de Enfermería y Podología	4	Primer cuatrimestre

Materias

Titulación	Materia	Carácter
1200 - Grado en Enfermería	21 - Formación optativa	Optativa
1213 - Grado en Enfermería (Ontinyent)	21 - Formación optativa	Optativa

Coordinación

Nombre	Departamento
QUERALT BLASCO, ANA	125 - Enfermería

RESUMEN

La asignatura "Actividad física y promoción de la salud en enfermería" consta de 4,5 créditos ECTS de formación optativa. Se imparte en el último curso de grado.

La promoción de la salud, y en especial la promoción de actividad física, es una tarea interdisciplinar que exige la coordinación de distintos profesionales, entre quienes se encuentran los profesionales de enfermería. La finalidad de estas actividades de promoción de salud es la creación de una demanda pública que sitúe las cuestiones relativas a la salud en un lugar preferente y convencer a quienes poseen influencia en su acción a favor de la salud.

La inactividad física y el sedentarismo constituyen uno de los principales problemas de salud pública en todo el mundo. Según Lee et al. (2012), el sedentarismo es responsable de una de cada diez muertes en el mundo, prácticamente el mismo número que las que provoca el tabaco o la obesidad. Tanto el sedentarismo como el sobrepeso son factores de riesgo omnipresentes en muchos de los problemas de salud como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, osteomusculares, oncológicas, etc. y se relacionan con la cronicidad de los mismos. Los profesionales de enfermería, tanto desde el ámbito hospitalario y de atención primaria como desde el desempeño de tareas de gestión e investigación, poseen un papel clave en la promoción de la actividad física en la población.

La asignatura "Actividad física y promoción de la salud en enfermería" tiene como objetivo concienciar al Graduado/a en Enfermería de la importancia de la actividad física orientada a la salud, así como de su promoción en la sociedad actual, contribuyendo así a la adquisición de estilos de vida saludables por parte de la persona, la familia y la comunidad.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Relación con otras asignaturas de la misma titulación

No se han especificado restricciones de matrícula con otras asignaturas del plan de estudios.

Otros tipos de requisitos

Es conveniente que el alumnado posea los conocimientos, habilidades y actitudes trabajados en las materias que forman parte del módulo de Formación Básica Común y del módulo de Ciencias de la Enfermería, así como haber realizado los Practicums I y II del módulo de Prácticas Tuteladas y Trabajo Fin de Grado.

COMPETENCIAS (RD 1393/2007) // RESULTADOS DEL APRENDIZAJE (RD 822/2021)

1200 - Grado en Enfermería

- Comprender el comportamiento interactivo de la persona en función del género, grupo o comunidad, dentro de su contexto social y multicultural.
- Reflexionar sobre la importancia del análisis de género en salud, y comprender cómo en función de aquellos estilos de vida, el uso del tiempo y las condiciones de trabajo tienen un impacto en la salud de las personas.
- Trabajar en equipo, entendiendo éste como unidad básica en la que se integran, estructuran y organizan, de forma uni o multidisciplinar e interdisciplinar, los y las profesionales y demás personal de las organizaciones asistenciales, como forma de asegurar la calidad de la atención sanitaria.
- Mantener y actualizar la competencia profesional, prestando especial importancia al aprendizaje de manera autónoma de nuevos conocimientos y técnicas y a la motivación por la calidad en la atención a la salud.

- Proponer y desarrollar actuaciones de atención a la salud que privilegien la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, y que propendan a la mejora de las condiciones de vida de la población.
- Desarrollar acciones de educación para la salud utilizando las estrategias adecuadas a las personas, familias y comunidades, poniendo al alcance de la población y en un lenguaje comprensible la información científica y las recomendaciones que se deriven.
- Establecer una comunicación veraz, eficaz y respetuosa con pacientes, familia, grupos sociales, otros profesionales y medios de comunicación, tanto de forma oral como escrita, y fomentar la educación para la salud.
- Conocer y aplicar técnicas e instrumentos de comunicación desde una perspectiva no sexista, tanto en la relación interpersonal como en las dinámicas de grupo.
- Identificar la participación comunitaria como un elemento imprescindible para el desarrollo de la promoción de la salud, así como participar en la formulación, ejecución y evaluación de políticas públicas saludables y proyectos intersectoriales que fortalezcan el desarrollo local.
- Conocer, valorar críticamente y saber utilizar las fuentes de información clínica, biomédica y sanitaria, para obtener, organizar, interpretar y comunicar la información científica y epidemiológica.
- Ser capaz de formular hipótesis, recolectar y valorar de forma crítica la información para la resolución de problemas aplicando, entre otros, el enfoque de género.
- Conocer y valorar las necesidades nutricionales de las personas sanas y con problemas de salud a lo largo del ciclo vital y según la actividad física, para promover y reforzar pautas de conducta alimentaria saludable. Identificar los nutrientes y los alimentos en que se encuentran. Identificar los problemas nutricionales de mayor prevalencia en mujeres y hombres y seleccionar las recomendaciones dietéticas adecuadas.
- Aplicar las tecnologías y sistemas de información y comunicación de los cuidados de salud.
- Capacidad para describir los fundamentos del nivel primario de salud y las actividades a desarrollar para proporcionar un cuidado integral de enfermería al individuo, la familia y la comunidad. Comprender la función y actividades y actitud cooperativa que el profesional ha de desarrollar en un equipo de Atención Primaria de Salud. Promover la participación de las personas y grupos en su proceso de saludenfermedad
- Trabajo fin de grado. Materia Transversal cuyo trabajo se realizará asociado a distintas materias.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (RD 1393/2007) // SIN CONTENIDO (RD 822/2021)

Además de las citadas competencias, los resultados de aprendizaje, expresados en forma de objetivos, que el alumnado debe conseguir al finalizar esta asignatura, son:

- Diferenciar los términos actividad física, ejercicio físico, deporte y condición física.
- Describir los efectos, los riesgos y los beneficios de la actividad física.
- Analizar críticamente el papel del profesional de enfermería en la prescripción de ejercicio físico.
- Diseñar programas de actividad física orientados a un grupo poblacional específico.

DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS

1. CONCEPTOS BÁSICOS EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Los contenidos que se abordarán en esta unidad temática serán los siguientes:
- Conceptualización de los términos actividad física, ejercicio físico, deporte y condición física.
- Bases científicas de la promoción de actividad física.
- El papel del profesional de enfermería en la promoción de actividad física para la salud.
- Promoción de actividad física orientada a la salud en atención primaria y atención hospitalaria.
- Diagnósticos NANDA relacionados con la inactividad física.

2. BASES FISIOLÓGICAS DEL EJERCICIO

Los contenidos que se abordarán en esta unidad temática serán los siguientes:
- Componentes de la condición física-salud y su valoración.
- Metabolismo energético y ejercicio físico.

3. BENEFICIOS Y RIESGOS DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO

Los contenidos que se abordarán en esta unidad temática serán los siguientes:
- Importancia del ejercicio físico en la promoción de la salud.
- El papel de la actividad física en relación con la salud.
- Seguridad y actividad física saludable.

4. PRINCIPIOS GENERALES DE LA PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD EN ENFERMERÍA

Los contenidos que se abordarán en esta unidad temática serán los siguientes:
- Metodología y componentes de la prescripción de ejercicio físico.
- Aspectos psicosociales en la prescripción de ejercicio físico.
- Planes de cuidados (relacionados con los diagnósticos NANDA): utilización del NOC y NIC.

5. PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO PARA DIFERENTES GRUPOS POBLACIONALES

Los contenidos que se abordarán en esta unidad temática serán los siguientes:
- Adaptación y aplicación de las recomendaciones generales en función de la edad y género: infancia, adolescencia, tercera edad, mujer (embarazo, postparto, menopausia), etc.
- Adaptación y aplicación de las recomendaciones generales en diferentes problemas de salud: problemas cardiovasculares, del aparato locomotor, trastornos endocrinometabólicos, trastornos del metabolismo minero-cálcico, patología respiratoria, cáncer, salud mental, etc.

6. SESIONES PRÁCTICAS (P, L)

En esta unidad temática se plantearán sesiones prácticas para profundizar en los contenidos de las unidades II, III y V. Asimismo se pondrán en práctica las diferentes formas e instrumentos que se utilizan actualmente para la medición y registro de la actividad física.

VOLUMEN DE TRABAJO

ACTIVIDAD	Horas	% Presencial
Clases de teoría	28,00	100
Prácticas en aula	10,00	100
Prácticas en laboratorio	5,00	100
Tutorías regladas	2,00	100
Elaboración de trabajos en grupo	10,00	0
Elaboración de trabajos individuales	25,00	0
Lecturas de material complementario	10,00	0
Preparación de clases de teoría	15,00	0
Preparación de clases prácticas y de problemas	7,50	0
TOTAL	**112,50**	

METODOLOGÍA DOCENTE

La mayor parte de la asignatura se desarrollará de forma teórico-práctica donde el estudiante tendrá, en todo momento, un papel activo en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

A lo largo de las sesiones se realizarán principalmente actividades de reflexión, puesta en común y exposición de diversos contenidos del programa de forma individual y grupal por parte del alumnado. Asimismo se realizarán sesiones prácticas y sesiones de tutoría para resolver posibles dudas y/o dificultades. De forma puntual se realizarán clases expositivas por parte del profesorado. Para fomentar el pensamiento crítico por parte del alumnado y lograr un mayor conocimiento sobre la importancia de la actividad física para la salud, se utilizará tanto el aprendizaje cooperativo o en grupo. En las diferentes sesiones se plantearán, entre otras actividades, casos prácticos en los que el estudiante deberá aplicar los conocimientos adquiridos en la presente asignatura como los conocimientos, habilidades y actitudes adquiridas a lo largo de la titulación.

El Aula Virtual será la herramienta principal de comunicación con el alumnado, tanto para poner a disposición del estudiante diversos materiales de consulta y trabajo, como para gestionar la entrega y evaluación de actividades.

EVALUACIÓN

La evaluación de la asignatura se llevará a cabo de forma continuada a través de la valoración de la asistencia, la participación y la elaboración-entrega de las actividades grupales e individuales realizadas en las sesiones teóricas-prácticas.

A su vez, para poder superar la asignatura el estudiante deberá presentar, en tiempo y forma, un caso práctico (realizado individualmente) y obtener una puntuación de al menos 1,5 sobre 3 puntos.

La distribución de la puntuación se efectuará teniendo en cuenta lo siguiente:

- Asistencia-participación (10%).
- Actividades individuales y grupales realizadas en el desarrollo de la asignatura (60%). El profesorado concretará en las primeras sesiones las actividades que tendrá que realizar el alumnado y el peso de cada una de ellas.
- Caso práctico individual (30%).

Para poder superar la asignatura el estudiante deberá alcanzar una puntuación igual o superior a 5 puntos sobre 10, tanto globalmente como de cada una de las actividades evaluables.

Procedimientos alternativos, si es el caso, para superar la asignatura: en el caso de que alguna alumna o alumno, por cualquier circunstancia, no pueda asistir con regularidad a las sesiones de trabajo del grupo, podrá examinarse de los contenidos de la asignatura mediante la realización de una prueba escrita.

REFERENCIAS

Básicas

- Devís, J. (coord.) (2000). Actividad física, deporte y salud. Barcelona: Inde.
- Lee, I.M., Shiroma, E.J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S.N., & Katzmarzyk, P.T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. Lancet, 380: 219229.
- OMS (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Serra, R. & Bagur, C. (2004). Prescripción de ejercicio físico para la salud. Barcelona: Paidotribo.
- Vallbona, C., Roure, E., Violan, M., & Alegre J.V. (2007). Guia de prescripció dexercici físic per a la salut (PEFS). Barcelona: Generalitat de Catalunya.
- Villalvilla, D. J., Alonso, C., Aznar, S. & Martínez, L. (2013). Promoción de actividad física y salud para una práctica enfermera basada en la evidencia. Madrid: DAE.