

**NOMBRE DE LA ASIGNATURA:** ENFERMERIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

**NOMBRE DEL PROFESOR:** MILAGROS ORTEGA PEINADO

**NÚMERO DE CRÉDITOS ASIGNADOS:** 4,5 créditos  
Créditos ECTS: 112

**TIPO DE ASIGNATURA:** OPTATIVA

**NIVEL:** DIPLOMATURA

**CURSO EN QUE SE IMPARTE:** RECOMENDADA PARA SEGUNDO / TERCERO

**CARÁCTER:** CUATRIMESTRAL

## **OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA/COMPETENCIAS**

### *OBJETIVOS.*

- 1) Conocer las adaptaciones fisiológicas producidas por la realización de Ejercicio Físico.
- 2) Identificar el tipo de Actividad Física más adecuada en las distintas etapas de la vida.
- 3) Conocer los traumatismos más frecuentes de la realización de Actividad Física.
- 4) Ofrecer una adecuada Educación Sanitaria.

Contribuye específicamente en la adquisición de las competencias asociadas con la práctica enfermera y la toma de decisiones clínicas.

- Competencia 1: Capacidad para emprender valoraciones exhaustivas y sistemáticas utilizando las herramientas y marcos adecuados para el paciente, teniendo en cuenta los factores físicos, sociales, culturales, psicológicos, espirituales y ambientales relevantes.
- Competencia 2: Capacidad para reconocer e interpretar signos normales o cambiantes de salud/mala salud, sufrimiento, incapacidad de la persona (valoración y diagnóstico).
- Competencia 3: Capacidad para cuestionar, evaluar, interpretar y sintetizar críticamente un abanico de información y fuentes de datos que faciliten la elección del paciente.
- Competencia 4: Capacidad de hacer valer los juicios clínicos para asegurar que se alcanzan los estándares de calidad y que la práctica está basada en la evidencia.
- Y en el conocimiento y competencias cognitivas.
- Competencia 5: Conocimiento relevante de fisiología de la actividad física y capacidad para aplicar las ciencias naturales y de la vida.
- Competencia 6: Conocimiento relevante de fisiología de la actividad física y capacidad para aplicar principios de investigación e información.
- Aporta conocimientos necesarios que capacitan para utilizar adecuadamente un abanico de habilidades, intervenciones y actividades para proporcionar cuidados óptimos
- Competencia 7: Capacidad para poner en práctica principios de salud ...
- Competencia 8: Capacidad para administrar con seguridad otras terapias...
- Competencia 9: Capacidad para considerar los cuidados emocionales, físicos y personales incluyendo satisfacer las necesidades de confort, nutrición...

- Competencia 10: Capacidad para responder a las necesidades personales durante el ciclo vital y las experiencias de salud...
- Competencia 11: Capacidad para informar, educar ...

### **Resultados del aprendizaje:**

- ✓ Relaciona las estructuras y las funciones orgánicas independientes de forma integrada.
- ✓ Utiliza con propiedad la terminología de las distintas áreas de conocimientos que integran la estructura y funcionamiento de cuerpo humano aplicándolos a su campo profesional.
- ✓ Identifica e interpreta las bases estructurales y funcionales que subyacen en los procesos patológicos.
- ✓ Aplica los conocimientos sobre la estructura y funcionamiento del cuerpo humano para reconocer, interpretar y valorar los signos de normalidad y cambios en los estados de salud y enfermedad.
- ✓ Razona las bases estructurales y funcionales que subyacen a las modificaciones (respuestas y adaptaciones) inducidas por la práctica regular de la actividad física.
- ✓ Desarrolla habilidades básicas para recuperar y analizar información de distintas fuentes.
- ✓ Adquiere la capacidad de integrarse en un equipo de trabajo con expertos de otros campos.
- ✓ Utiliza las bases morfológicas y funcionales para realizar una evaluación de la capacidad física del paciente en diferentes situaciones patológicas.

### **CONTENIDO (PROGRAMA)**

#### *PROGRAMA TEÓRICO:*

1. Conceptualización de la Enfermería de la Actividad Física y del Deporte
  - Conceptos de Salud
  - Otros conceptos
  - Indicadores del estado de salud
  - Relación de la salud con la actividad física y deporte
  - Riesgos de la actividad física
2. Percepción de la salud y actividad física.
  - Evaluación del paciente y ejercicio terapéutico.
  - ¿Qué es estar en forma? Principios de ejercicio aeróbico, amplitud de movimiento y fortalecimiento muscular. Orientaciones básicas para programas de ejercicio en el ámbito no competitivo.
  - Promoción del ejercicio físico en educación para la salud. Beneficios del ejercicio físico.
  - Tratamiento psicológico del comportamiento sedentario.
  - Diagnósticos de enfermería relacionados con la percepción de la salud: conductas generadoras de salud, mantenimiento inefectivo de la salud, riesgo de caídas y riesgo de lesión.

### 3. Adaptaciones fisiológicas del ejercicio Físico:

- Principios Básicos de la preparación física y sobreentrenamiento.
- Adaptaciones del sistema cardiovascular.
- Adaptaciones del sistema respiratorio.
- Adaptaciones hemodinámicas.
- Práctica deportiva (toma de constantes pre y post actividad física).

### 4. Ejercicio Físico y Salud. El deporte en las distintas etapas de la vida:

- Deporte y niñez.
- Deporte y mujer.
- Deporte y envejecimiento.
- Deporte y minusvalía.
- Deporte y alimentación.
- Deporte y psicología.
- Visualización de video de charla informativa en Centros Escolares.

### 4) Traumatismos deportivos.

- Lesiones musculares
- Lesiones tendinosas.
- Lesiones por sobreesfuerzo.
- Lesiones óseas.
- Lesiones columna vertebral.
- Lesiones cintura escapular.
- Lesiones específicas de rodilla.
- Lesiones específicas de tobillo.
- Traumatismos de vísceras y pared abdominal.
- Traumatismos urológicos.
- Traumatismos oftalmológicos.
- Traumatismos odontológicos.

### 5) Ejercicio Físico y Enfermedad:

- Patología cardiovascular y deporte.
- Neumología y deporte.
- Diabetes y deportes.
- Sistema digestivo y deporte.
- Obesidad y deporte.
- Exposición en clase de charla sanitaria por parte de las/os alumnas/os.

## **MÉTODOS DOCENTES:**

- Lección magistral.
- Seguimiento tutorial con carácter presencial y no presencial
- Asistencia a Talleres: programado dos talleres (vendajes funcionales, Test de esfuerzo, medición lactato, antropometría...)

- Estudio de supuestos prácticos con resolución de problemas y análisis crítico.
- Grupos de discusión en el aula
- Exposición del alumno de temas relacionados con la asignatura
- Visualizaciones de videos y simulaciones prácticas con análisis de resultados.

## **TIPOS DE EXÁMENES Y EVALUACIONES.**

### **La evaluación será la suma de los siguientes porcentajes:**

- Prueba escrita con respuestas de elección múltiple. - 50%
- Realización y exposición de trabajos. - (Hasta un 30%)
- Asistencia a los talleres (20%)
- Asistencia a clases (10%)

## **BIBLIOGRAFÍA.**

- Traumatología y Medicina Deportiva I y II. Ballesteros Massó. Gómez Barrena. Jumilla Carrasco. Castro Mayo. Universidad de Almería.
- Fisiología de Ejercicio. J. L. Chicharro. A. Fernández. Ed. Panamericana.
- Fisiología del Trabajo Físico. Astrand-Rodahl. 3ª Ed. Panamericana.
- Fisiología del Deporte. D.B. Bernhartt. Ed. Jims.
- Ejercicio Físico como estrategia de Salud. A. Martín Pastor. Junta de Castilla y León.
- Fisiología de la Actividad Física y del Deporte. J. González Gallego. Interamericana Mc Graw – Hill.
- Educación Sanitaria. L. Salleras Sanmartí. Ed. Díaz de Santos.
- Educación para la Salud en la Práctica Deportiva Escolar. J. Rivas Serna. Universidad Internacional Deportiva.
- Ejercicios desaconsejados en la Actividad Física. P. A. López Miñaro. Ed. INDE.
- Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La Salud y los juegos modificados. J. Deví. C. Peiró. Ed. INDE.
- Técnicas de rehabilitación en la Medicina Deportiva. W.E. Prentice. 2ª Edición. Ed. Paidotribo.
- Avances en Ciencias del Deporte. J. A. López. C. Dorado. Universidad de Las Palmas de Gran Canarias.
- Guía práctica de la Medicina Deportiva. Smith – Stanitski. Ed. Interamericana Mc Graw – Hill.
- Actividad Física y Salud. J. Tejada. A. Nuviola. M. Díaz. Universidad de Huelva.
- Actividad Física orientada a la Salud. F. Sánchez. Colección Deportes. Ed. Paidotribo.
- Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. American College of Sports Medicine. Ed. Paidotribo.
- [www.deporteymedicina.com](http://www.deporteymedicina.com)
- [www.enfermeriadeportiva.com](http://www.enfermeriadeportiva.com)