

Guía Docente

| DATOS GENERALES | |
|------------------------------------|--|
| Facultad | Facultad de Ciencias de la Salud |
| Titulación | Máster en nutrición y dietética para la práctica deportiva |
| Plan de estudios | 2019 |
| Materia | |
| Asignatura | Fisiología del Ejercicio: conceptos básicos |
| Créditos ECTS | 3 |
| Carácter | Complemento Formativo |
| Curso | Primero |
| Período de impartición | Primer trimestre |
| Lengua en la que se imparte | Castellano |
| Prerrequisitos | No se precisa |

| DATOS DEL PROFESORADO | | | |
|-----------------------------|--------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| Profesor Coordinador | Daniel Torregrosa García | | |
| Área | Fisiología | Facultad | Facultad de Ciencias de la Salud |
| Correo electrónico | daniel.torregrosa@ui1.es | Perfil profesional 2.0 | About me |

CONTEXTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

Asignaturas de la materia

Esta asignatura es un complemento formativo por lo que no se asigna a ninguna materia.

Contexto y sentido de la asignatura en la titulación y perfil profesional

“Fisiología del ejercicio: conceptos básicos” pretende asentar las bases y fundamentos fisiológicos que tienen lugar como respuesta al ejercicio. Este complemento abordará los diferentes procesos metabólicos y neuromusculares que se producen durante el ejercicio, así como las adaptaciones fisiológicas (agudas y crónicas) tras exponerse al estímulo del ejercicio. La comprensión de las demandas fisiológicas del ejercicio requiere del conocimiento de los cambios fisiológicos elementales que se detallan en el presente complemento formativo. El estudiante del Máster de Nutrición y Dietética para la Práctica Deportiva, al cursar este complemento, conseguirá construir pilares más sólidos de su conocimiento de la fisiología del ejercicio, lo que le permitirá afrontar con una mayor preparación otras asignaturas análogas de la titulación y, lo que es más importante, tomar decisiones basadas en el conocimiento fisiológico en profesiones vinculadas a la nutrición y/o deporte.

Este complemento formativo tiene una vinculación directa con la asignatura obligatoria “Análisis de las demandas fisiológicas durante el entrenamiento, la competición y la recuperación”, aunque también tiene cierta relación con otras asignaturas obligatorias en las que resulta necesario disponer de cierto conocimiento de las bases fisiológicas del ejercicio, como “Nuevas perspectivas en el entrenamiento deportivo, planificación de la competición y estrategias de recuperación: implicaciones nutricionales para el deportista” y “Planificación dietético-nutricional, hídrica y ergogénica para el alto rendimiento en el deporte”.

COMPETENCIAS QUE ADQUIERE EL ESTUDIANTE Y RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Competencias de la asignatura

- CU-06: Aprender a trabajar individualmente de forma activa.
- CU-07: Valorar lo que suponen las nuevas formas de trabajo actuales, como es el teletrabajo y el trabajo en red y saber trabajar de forma colaborativa en ellas.
- CU-08: Entender las prácticas y el trabajo colaborativo como una forma de aplicar la teoría y como una manera de indagar sobre la práctica valores teóricos.
- CU-15: Utilizar una adecuada estructura lógica y un lenguaje apropiado para el público no especialista y escribir con corrección.
- CU-17: Ser capaz de concluir adecuadamente la tesis de la exposición basándose en modelos, teorías o normas, etc.
- CG-01: Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y del deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ● CB-02: Saber aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y que posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio. ● CB-03: Reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética. ● CB-04: Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado. ● CE-01: Conocer y comprender el objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. ● CE-03: Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte y como deben ser aplicados eficazmente. ● CE-05: Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano y como deben ser aplicados eficazmente. ● CE-13: Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales a los diferentes campos de la actividad física y el deporte. ● CE-14: Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud. |
| <p>Resultados de aprendizaje de la asignatura</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● Conoce el lenguaje científico sanitario relacionado con las distintas patologías del ser humano. ● Conoce los mecanismos fisiológicos de los distintos aparatos y sistemas del organismo humano tanto sano como en el curso de las distintas enfermedades. ● Conoce los mecanismos fisiopatológicos del sistema hematopoyético y neoplasias. ● Conoce los procesos de respuesta y adaptación del organismo, extendiéndolos a los procesos de entrenamiento, salud y enfermedad. |

| PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS | |
|--|--|
| <p>Breve descripción de la asignatura</p> | <p>Esta asignatura será básica en el conocimiento del ejercicio físico y el entrenamiento. Se estudiarán las respuestas y adaptaciones del organismo ante el ejercicio físico, ya que en los procesos fisiológicos de adaptación y recuperación se sustentan las diferentes teorías del entrenamiento deportivo ya sean orientados hacia la salud como hacia el rendimiento.</p> |
| <p>Contenidos</p> | <p>UD 1. Sistema neuromuscular y sistema regulador</p> <p>1.1. Control neuromuscular del movimiento</p> <p>1.2. Control muscular del movimiento</p> <p>1.3. Integración sensomotora</p> |

UD 2. Metabolismo energético

- 2.1. Fuentes energéticas
- 2.2. Sistema de los fosfágenos: anaeróbico aláctico
- 2.3. Metabolismo de los hidratos de carbono
- 2.4. Metabolismo de las grasas
- 2.5. Metabolismo de las proteínas
- 2.6. Interacción de las diferentes rutas metabólicas
- 2.7. Adaptaciones neuroendocrinas al ejercicio físico

UD 3. Respuestas y adaptaciones cardiorrespiratorias y hematológicas al ejercicio

- 3.1. Respuestas y adaptaciones respiratorias al ejercicio físico
- 3.2. Respuestas y adaptaciones cardiovasculares al ejercicio físico
- 3.3. Respuestas y adaptaciones hemodinámicas al ejercicio físico

METODOLOGÍA

Actividades formativas

A pesar de disponer de una gran carga teórica, este complemento formativo pretende incitar en el alumno pensamiento reflexivo y crítico, que le permita comprender y asimilar los contenidos de la asignatura, que bien podrían ser memorizados. Para estimular este tipo de pensamiento y reflexión en el alumno, los contenidos del presente complemento formativo incluirán actividades de autoevaluación, un estudio de caso, una tarea de aplicación práctica y relación de conceptos, un cuestionario evaluable y un foro debate.

Todas las tareas dispondrán de un foro de dudas en el que el alumno podrá resolver cualquier duda o necesidad que le pueda surgir. Para complementar el aprendizaje, se propondrán diferentes documentos y/o artículos científicos, análisis de casos reales y videos didácticos que contribuyan a un aprendizaje más fluido.

Por otro lado, en el caso de escoger como vía de seguimiento la **Prueba de Evaluación de Competencias (PEC)** el estudiante tendrá que realizar la prueba de evaluación de competencias (PEC). Esta prueba se define como una actividad integradora a través de la cual el estudiante deberá demostrar la adquisición de competencias propuestas en la asignatura, vinculadas principalmente al «saber hacer». Para ello hará entrega de un conjunto de evidencias en respuesta a los retos propuestos en esta prueba. La entrega se realizará antes de finalizar la asignatura.

Temporalización

Primer trimestre

EVALUACIÓN

Es indispensable superar los complementos formativos en el primer trimestre.

El sistema de evaluación se basará en una selección de las pruebas de evaluación más adecuadas para el tipo de competencias que se trabajen. El sistema de calificaciones estará acorde con la legislación vigente (Real Decreto 1125/2003, de 5 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 de validez en todo el territorio nacional). El sistema de evaluación de la Universidad Isabel I queda configurado de la siguiente manera:

Sistema de evaluación convocatoria ordinaria

Opción 1. Evaluación continua

Los estudiantes que opten por esta vía de evaluación deberán realizar el **seguimiento de la Evaluación continua (EC)** y podrán obtener el **100%** de la calificación final a través de las **cuatro actividades** que se plantean en la Evaluación continua. Cada una de las actividades tendrá un porcentaje de la nota indicado en la propia actividad, y **se exige un 4 al menos en cada una de ellas para poder superar la asignatura.**

Se considerará que el estudiante supera la asignatura en la convocatoria ordinaria por el sistema de Evaluación continua siempre y cuando al aplicar los porcentajes correspondientes se alcance una **calificación mínima de un 5.**

Opción 2. Prueba de evaluación de competencias

Los estudiantes que opten por esta vía de evaluación deberán realizar una **Prueba de evaluación de competencias (PEC)** que supondrá el **100%** de la nota.

La PEC se propone como una prueba que el docente plantea con el objetivo de evaluar en qué medida el estudiante adquiere las competencias definidas en su asignatura. Dicha prueba podrá ser de diversa tipología, ajustándose a las características de la asignatura y garantizando la evaluación de los resultados de aprendizaje definidos.

Se considerará que el estudiante supera la asignatura en la convocatoria ordinaria por el sistema de la Prueba de evaluación de competencias siempre y cuando se alcance una calificación mínima de un 5 en la PEC.

Sistema de evaluación convocatoria extraordinaria

Todos los estudiantes, independientemente de la opción seleccionada, que no superen las pruebas evaluativas en la convocatoria ordinaria, tendrán derecho a una convocatoria extraordinaria.

Sistema evaluativo

La convocatoria extraordinaria completa consistirá, en la realización de una **Prueba de evaluación de competencias extraordinaria** que supondrá el **100%** de la calificación final. El enunciado de esta prueba se pondrá a disposición de los alumnos que no hayan superado la convocatoria ordinaria en la fecha establecida en la temporalización disponible en el Aula Virtual.

Al igual que en la convocatoria ordinaria se entenderá que el alumno ha superado la materia en convocatoria extraordinaria si, aplicando los porcentajes correspondientes, se alcanza una calificación mínima de un 5.

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

Bibliografía básica

Katch I, McArdle W, Katch L. Fisiología del ejercicio. 4ª ed. Fundamentos. Panamericana; 2015.

Versión compacta y actualizada de la obra Fisiología del ejercicio: Nutrición, Energía y Rendimiento en el ser humano. Se trata de un libro de principios, didáctico y con una pedagogía, estilo y gráficos comprensibles y muy ilustrativos. El resumen del libro indica que el objetivo del mismo es comprender la relación entre la ingesta de energía, la transferencia de energía durante el ejercicio y los sistemas fisiológicos que ayudan a esa transferencia de energía.

López Chicharro J, Fernández Vaquero A. Fisiología del ejercicio. 4ª ed. Panamericana; 2023.

Libro básico de fisiología del ejercicio para comprender el funcionamiento del organismo durante el ejercicio, así como las adaptaciones y respuestas de los sistemas al entrenamiento. Analizando la fisiología del deporte, la fisiología del ejercicio y la fisiología del ejercicio clínica.

Bibliografía complementaria

Cheung K, Hume P & Maxwell L. Delayed onset muscle soreness: treatment strategies and performance factors. *Sports Med.* 2003; 33(2): 145–164.

Douglas J, Pearson S, Ross A, McGuigan M. Eccentric Exercise: Physiological Characteristics and Acute Responses. *Sports Medicine.* 2017; 47(4): 663–675.

Gledhill N, Cox D, Jamnik R. Endurance athletes' stroke volume does not plateau: major advantage is diastolic function. *Medicine and Science in Sports and Exercise.* 1994; 26(9), 1116–21.

Hackney AC, Davis HC, Lane AR. Growth Hormone-Insulin-Like Growth Factor Axis, Thyroid Axis, Prolactin, and Exercise. *Frontiers of Hormone Research.* 2016; 47: 1–11.

Herzog W, Powers K, Johnston K, Duvall M. A new paradigm for muscle contraction. *Frontiers in Physiology.* 2015: 6(MAY): 1–11.

Isner-Horobeti ME, Dufour SP, Vautravers P, Geny B, Coudeyre E, Richard R. Eccentric exercise training: modalities, applications and perspectives. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*. 2013; 43(6): 483–512.

Pedersen BK, Febbraio M A. Muscle as an endocrine organ: focus on muscle-derived interleukin-6. *Physiological Reviews*. 2008; 88(4): 1379–1406.

Sheel AW, Boushel R, Dempsey J A. Competition for blood flow distribution between respiratory and locomotor muscles: implications for muscle fatigue. *Journal of Applied Physiology*. 2018; 125(3): 820–831.

Sweeney HL, Hammers DW. *Muscle Contraction*. Cold Spring Harbor Perspectives in Biology. 2018; 10(2).

Van Remoortel H, De Buck E, Compennolle V, Deldicque L, Vandekerckhove P. The effect of a standard whole blood donation on oxygen uptake and exercise capacity: a systematic review and meta-analysis. *Transfusion*. 2016.

Página web de la Sociedad Española de Ciencias Fisiológicas.
<http://www.secf.es>

Federación Española de Medicina del Deporte.
<http://www.femedede.es/>

Página web de la Physiological Society del Reino Unido.
<http://www.physoc.org>

Página web de la American Physiological Society.
<http://www.the-aps.org>

Blog de resúmenes de estudios científicos
<http://ylmsportscience.blogspot.com.es/>

Otros recursos

Human Physiology, textos y esquemas sobre fisiología humana.
<http://people.eku.edu/ritchisong/301syl.html>

Human Physiology, más textos y esquemas sobre fisiología humana.
<http://people.eku.edu/ritchisong/378syl.htm>

Physiological Reviews, revista con artículos de revisión sobre Fisiología.
<http://physrev.physiology.org/>

Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

Scientific ElectronicLibrary Online conteniendo artículos de interés.
<http://www.scielo.org/>

Traducción de artículos científicos al castellano.
<http://g-se.com/es/fisiologia-del-ejercicio/articulos>

Colegio Americano de Medicina deportiva.

<https://www.acsm-spain.es/new/>

Blog actualizado de fisiología y fisiología clínica del ejercicio.

<http://jlchicharro.blogspot.com.es/>

Asociación Española de Ciencias del Deporte.

<http://www.cienciadeporte.com/index.php/congresos/ii-congreso/20-congresos/70>

Guías ACSM para la prescripción de ejercicio.

<http://www.saludmed.com/rxejercicio/rxejercicio.html>

COMENTARIOS ADICIONALES

Si no se supera la convocatoria extraordinaria, el alumno no podrá seguir cursando el segundo y tercer trimestre del Máster en el presente curso.