PLAN DOCENTE DE LA ASIGNATURA

Curso académico: 2025/2026

Identificación y características de la asignatura					
Código	401349				
Denominación (español)	Promoción de la Salud Pública mediante la Actividad Física y la nutrición				
Denominación (inglés)	Promotion of Public Health through Physical Activity and Nutrition				
Titulaciones	Máster Universitario en Promoción de la Salud mediante la Actividad Física				
Centro	Facultad Ciencias del Deporte				
Módulo	Promoción de la salud y la actividad física				
Materia	Promoción de hábitos saludables				
Carácter	Obligatoria	ECTS	6	Semestre	1

Profesorado		
Nombre	Despacho	Correo-e
Santos Villafaina Domínguez	411	svillafaina@unex.es
Félix Núñez Breña	413	fnunez@unex.es
Mar Rodríguez Jovita	413	marrodri@unex.es

Área de conocimiento	Educación Física y Deportiva (3 ECTS) y Nutrición y Bromatología (3 ECTS).
Departamento	Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal y Producción Animal y Ciencia de los Alimentos
Profesor/a coordinador/a (si hay más de uno)	Santos Villafaina Domínguez

Competencias / Resultados de aprendizaje

Competencias Básicas

CB6 - Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación.

CB7 - Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su áreade estudio.

CB8 - Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarsea la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales yéticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios.

CB9 - Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades.

CB10 - Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.

Competencias Generales

CG1 - Conocer y comprender el objeto de estudio de la Actividad Física y el Deporte en el ámbito de la salud.

CG3 - Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobrela estructura y funcionamiento del cuerpo humano en el ámbito de la salud.

CG7 - Desarrollar una capacidad crítica en la descripción, análisis y comprensiónde los fenómenos sociales y deportivos en el ámbito de la salud.

CG8 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte en el ámbito de la salud.

CG9 - Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales, alos diferentes campos de la actividad física y el deporte en el ámbito de la salud.

Competencias Transversales

CT1 - Comprender y utilizar la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte, sobretodo en el ámbito de la actividad física y salud, en otraslenguas de presencia significativa en el ámbito científico, preferentemente en lengua inglesa.

CT2 - Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, sobretodo en el ámbito de la actividad física y salud.

CT3 - Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo, sobretodo en el ámbito de la actividad física y salud.

CT4 - Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo, sobretodo en el ámbitode la actividad física y salud.

CT5 - Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional sobretodo en el ámbito de la actividad física y salud.

CT6 - Conocer y actuar dentro de los principios éticos y deontológicos necesariospara el correcto ejercicio profesional, sobretodo en el ámbito de la actividad física y salud.

CT7 - Promover la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres en el ámbito de la actividad física y del deporte, sobretodo en el ámbito de la actividadfísica y salud.

CT8 - Promover la igualdad de oportunidades y accesibilidad universal de las personas con discapacidad y poblaciones especiales en el ámbito de la actividadfísica y del deporte, sobretodo en el ámbito de la actividad física y salud.

CT9 - Promover la igualdad de oportunidades entre todos los ciudadanos, independientemente de criterios socioeconómicos o culturales en el ámbito de la actividad física y del deporte, sobre todo en el ámbito de la actividad física y salud.

CT11 - Comprender la importancia de las actividades físicas y deportivas en la sociedad actual como manifestaciones de ocio y turismo, sobre todo en el ámbitode la actividad física y salud.

CT12 - Diseñar, desarrollar, presentar y defender públicamente informes de elaboración propia, relacionados con el perfil profesional, sobre todo en el ámbitode la actividad física y salud.

CT13 - Profundización de conocimientos en actividad física para la calidad de vida y salud.

CT14 - Poseer conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas en un contexto profesional o de investigación.

CT15 - Aplicación de conocimientos y comprensión a través capacidades de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos interdisciplinares.

CT16 - Capacidad de emitir juicios a partir de información incompleta.

CT17 - Capacidad de comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razonesúltimas

que las sustentan a públicos especializados y no especializados.
CT18 - Uso de habilidades para el aprendizaje autodirigido o autónomo.

Competencias Específicas

CE1 - Permitir el cambio para promocionar la salud mediante la utilización de métodos, incluyendo la actividad física, que faciliten el desarrollo de entornos, habilidades personales para usar los recursos bajo enfoque comunitario y personal.
CE2 - Conocer como abogar por la salud participando o influyendo en los principales agentes para la promoción de la actividad física y la salud.
CE3 - Conocer cómo actuar mediante alianzas para promocionar la salud y la actividad física
CE4 - Usar formas para comunicar con diferentes grupos poblacionales, comunitarios e individuales.
CE5 - Conocer y usar estrategias de liderazgo para el trabajo en equipo para mejorar la salud y la equidad
CE6 - Conocer y usar formas de evaluación de programas de promoción de la salud
CE7 - Identificar los riesgos para la salud asociados a la nutrición.
CE8 - Conocerlos alimentos con un perfil nutricional beneficioso
CE9 - Valorar la aportación nutricional de alimentos funcionales y de usos especiales.

Contenidos

Estrategias y habilidades para la promoción de la salud y la actividad física desde la perspectiva comunitaria y el empoderamiento individual. Estrategias para promocionar el cambio bio-psico-social del entorno y el comportamiento. Abogar por el cambio saludable. Desarrollo de alianzas. Estrategias de liderazgo. Evaluación de programas de salud.
Composición de los alimentos con mayor impacto en la salud. Problemas originados pordietas desequilibradas. Alimentos funcionales, nutraceúticos, enriquecidos y de usos especiales. Efectos sobre la salud de diferentes intervenciones nutricionales.

Temario

Denominación del tema 1: **Concepto de salud, modelos de salud y ejercicio físico.**
Contenidos del tema 1:
1.1. Evolución del concepto de salud.
1.2. Modelos de salud.
1.3. Recomendaciones generales y específicas de ejercicio físico.
1.4. Efectos del ejercicio físico en la salud física, mental y social.

Descripción de las actividades prácticas del tema 1: Búsqueda de documentos y artículos científicos relacionados con los efectos del ejercicio físico en el organismo y recomendaciones de ejercicio físico tanto en patologías como en personas sanas.

Denominación del tema 2: **Hábitos de actividad física y salud**
Contenidos del tema 2:
2.1. El papel del promotor de la salud.
2.2. Creación de hábitos entorno a la actividad física en diferentes poblaciones.
2.3. Evaluación de programas.
2.4. Casos prácticos y ejemplos de buenas prácticas.
2.5. Mapeo de activos para promover la salud mediante la actividad física.

Descripción de las actividades prácticas del tema 2: Búsqueda de documentos y artículos científicos relacionados con la creación de hábitos y realización de un mapeo de activos para promover la salud.

Denominación del tema 3: **Hábitos nutricionales, ejercicio y salud**
Contenidos del tema 3:

3.1 Alimentación y salud. Componentes de los alimentos. Clasificación nutricional de los alimentos. Metabolismo energético. Ingestas recomendadas y objetivos nutricionales. Equilibrio hídrico y termorregulación. Valoración del estado nutricional.

3.2 Influencia de la dieta en el estado de salud. Factores dietéticos de riesgo e intervenciones nutricionales preventivas. Obesidad. Patologías cardiovasculares. Diabetes. Hiperuricemia y gota. Osteoporosis. Anemia. Relación entre dieta y cáncer. Alcoholismo. Influencia de la dieta sobre otros trastornos.

3.3 Efectos beneficiosos de los alimentos en la salud. Alimentos funcionales. Componentes alimentarios y su funcionalidad. Prebióticos y probióticos. Nutracéuticos. Fibra dietética. Compuestos antioxidantes

3.4 Seguridad y calidad nutricional de los alimentos. Estabilidad microbiológica de los alimentos. Infecciones e intoxicaciones alimentarias. Alergias e intolerancias alimentarias. Influencia de los procesos tecnológicos sobre el valor nutritivo de los alimentos. Principales medidas de higiene alimentaria.

3.5 Nutrigenómica. Efectos de la nutrición en el genoma y la salud. Interacciones entre los nutrientes y el microbioma. Test genéticos. Nutrición personalizada.

Descripción de las actividades prácticas del tema 3: Identificar los componentes de las dietas con influencia en la promoción de la salud y en la prevención de enfermedades crónicas. Elaborar recomendaciones dietéticas para la promoción de la salud.

Actividades formativas

		Actividades Presenciales (AP)					Actividades Virtuales (AV)					
TEMA	**TOTAL**	**GG**	**CH**	**L**	**O**	**S**	**CST**	**CSP**	**CAT**	**CAP**	**TP**	**TA**
1	36	2				3			1.5	7	1.5	21
2	38	3				3			1.5	8	1.5	21
3	74	5				6			3	15	3	42
Evaluación	2	2										
Totales	**150**	12				12			6	30	6	84
		40 % Presencialidad					60% Virtualidad					

Actividades Presenciales (AP)

Actividades que se desarrollan en un único espacio físico y que implican interacción física entre estudiante y docente:

- GG: Grupo Grande (85 estudiantes).
- CH: Actividades de prácticas clínicas hospitalarias (7 estudiantes)

Actividades Virtuales (AV)

Actividades que no se desarrollan en un espacio físico común. Pueden ser síncronas (implican interacción estudiante / docente) o asíncronas:

- CST: Clase síncrona teórica.
- CSP: Clase síncrona práctica.

– L: Actividades de laboratorio o prácticas de campo (15 estudiantes) – O: Actividades en sala de ordenadores o laboratorio de idiomas (20 estudiantes) – S: Actividades de seminario o de problemas en clase (40 estudiantes).	– CAT: Clase asíncrona teórica. – CAP: Clase asíncrona práctica.
– TP: Tutorías Programadas (seguimiento docente, tutorías ECTS). – TA: Trabajo autónomo del estudiante.	

Metodologías docentes

Se utilizarán los siguientes métodos:

- Métodos expositivos que consiste en la presentación de los contenidos sobre la materia objeto de estudio, incluyendo resolución de problemas por parte del profesor.
- Métodos basados en el planteamiento de problemas por parte del profesor y la resolución de los mismos en el aula, así como en el estudio de casos. Los estudiantes de forma colaborativa desarrollan e interpretan soluciones adecuadas a partir de problemas planteados por el profesor
- Estudio de casos; proyectos y experimentos. Análisis intensivo y completo de un caso real, proyecto, simulación o experimento con la finalidad de conocerlo, interpretarlo, resolverlo, generar hipótesis, contrastar datos, reflexionar,completar conocimientos, diagnosticarlo y, a veces, entrenarse en los posibles procedimientos alternativos de solución.
- Métodos interactivos basados en recursos y herramientas digitales, especialmente aquellas que posee el campus virtual de la UEX.
- Prácticas: Actividades presenciales de observación dirigida, aplicación práctica y discusión, basadas en experiencias, estudio de casos, solución de problemas, diseño de proyectos, o en el entrenamiento de destrezas (incluyendo el manejode aparatos), con una participación muy activa, individual o colaborativa, del alumnado

Aprendizaje autónomo: Actividades no presenciales de indagación o aprendizajea partir de la lectura de textos, realización de tareas o trabajos teóricos o prácticos y estudio personal. Se desarrollan fuera del aula, de un modo individual o colaborativo, utilizando todo tipo de recursos incluido el campus virtual.

Sistemas de evaluación

A) Sistema de Evaluación continua.

En el sistema de evaluación continua se evaluarán los conocimientos adquiridos por el alumnado según los objetivos y competencias de la asignatura, de acuerdo con el temario desarrollado en las clases teóricas y las actividades prácticas realizadas.
Para superar la asignatura será necesario lograr al menos una calificación de al menos 5 puntos sobre 10.

Actividades evaluadas	%	Competencias
Asistencia y aprovechamiento de las clases teóricas. Se valorarán los conocimientos adquiridos mediante preguntas de tipo test o de corta extensión que se realizarán al final de las sesiones utilizando el Campus Virtual. No recuperable en el examen final.	10	CB 6-10; CG 1, CG3, CG 7-9; CT 1-18; CE 17-19

Trabajo desarrollado en los seminarios. Para la evaluación del trabajo escrito se valorará la calidad y actualidad de los artículos científicos seleccionados, la precisión del documento entregado y la calidad de las propuestas. En la presentación oral se valorará la calidad de la exposición y la defensa del trabajo.	50	CB 6-10; CG 1, CG3, CG 7-9; CT 1-18; CE 1-9
Examen final. Los conocimientos teóricos se evaluarán mediante pruebas escritas a realizar utilizando el Campus Virtual o en papel, con un número variable de preguntas de tipo test o de respuesta corta, cada una de las cuales tendrá el mismo valor. Las preguntas de tipo test contestadas incorrectamente restarán un tercio del valor de la pregunta.	40	CB 6-10; CG 1, CG3, CG 7-9; CT 1-18; CE 1-9

Sistema de Evaluación Global.

Para el sistema de evaluación global, con una única prueba final se realizará un examen que constará de dos partes:

- Parte A: prueba final o examen sobre contenidos teóricos: 40%.
- Parte B: correspondiente a la realización de casos prácticos: 60%.

Para superar la asignatura será necesario lograr al menos una calificación de al menos 5 puntos sobre 10.

El estudiantado se evaluará mediante el **sistema de evaluación continua** excepto aquellos que soliciten hacerlo mediante la **prueba final de carácter global. Esta solicitud debe ser hecha durante el primer cuarto del periodo de impartición de la asignatura** a través de una consulta específica en el Campus Virtual**.**

El estudiante que así lo desee podrá **cambiar su modalidad de evaluación de continua a global antes de la convocatoria extraordinaria**, durante el primer cuarto del segundo semestre a través de una consulta específica en el Campus Virtual. En cualquier caso, la elección de la modalidad de evaluación global supone la renuncia al derecho de seguir evaluándose de las actividades de la modalidad de evaluación continua que resten y a la calificación obtenida hasta ese momento en cualquiera de las que ya se hayan celebrado.

Se aplicará el sistema de calificaciones vigente en cada momento; actualmente, el que aparece en la Resolución Rectoral de 26 de octubre de 2020, por la se aprueba la Normativa de Evaluación de las Titulaciones oficiales de Grado y Máster de la Universidad de Extremadura (DOE 212 de 3/11/2020, pp. 39506-39526).

Resultados de aprendizaje

- Conocimiento y uso de métodos, incluyendo la actividad física para promocionar la salud mediante el desarrollo del entorno, habilidades personales con enfoque comunitario o personal.
- Conocimiento y planteamiento de estrategias para abogar por la salud en diferentes entornos.
- Conocimiento de estrategias para desarrollar alianzas que promocionen la salud y la actividad física.
- Preparación de comunicados para promocionar la salud mediante diferentes formatos y perfil poblacional.
- Uso de estrategias de liderazgo en el trabajo en equipo para promocionar la salud y la equidad.
- Evaluación de programa de salud.

- Identificación de los riesgos para la salud asociados a la nutrición.
- Conocer los alimentos con un perfil nutricional beneficioso
- Valorar la aportación nutricional de alimentos funcionales y de usos especiales.

Bibliografía (básica y complementaria)

Manuales básicos para el estudiante

Salud pública y actividad física

Amar, J. A., González, M. M., & Utria, L. U. (2013). Nuevo abordaje de la salud considerando la resiliencia. Salud Uninorte, 29(1), 124-133.

American College of Sports Medicine. (2013). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Lippincott williams & wilkins.

Botello, B., Palacio, S., García, M., Margolles, M., Fernández, F., Hernán, M., ... & Cofiño, R. (2013). Metodología para el mapeo de activos de salud en una comunidad. Gaceta Sanitaria, 27, 180-183.

Gusi N, Herrera-Molina E. Programas de ejercicio físico para la promoción de la salud yautonomía personal y ejemplo de una práctica real. Actas de Coordinación Sociosanitaria. 2015. 15: 41-64.

Paakkari, L., Simovska, V., & Pedersen, U. (2020). Materiales para docentes. Aprender salud y promoción de la salud en las escuelas. Conceptos claves y actividades. Octubre 2019. Ministerio de Educación y Formación Profesional.

Rutten A, Frasha A, Engbergs L, Gusi N, Mota J, Pacenka R, Toelsen J, Vasickova J, Vuillemin A. Supportive environments for physical activity, community action and policy in eight EU Member States: Comparative analysis and specificities of context.Journal of Physical Activity and Health, 2013.

Swedish National Institute of Public Health (2011) Physical activity in the preventionand treatment of disease. Professional Association for Physical Activity, Sweden

World Health Organization. Physical activity promotion in socially disadvantaged groups: principles for action World Health Organization, Bonn, Germany. July, 2013

Hábitos nutricionales, ejercicio y salud

Barbany, J. (2012). Alimentación para el deporte y la salud. Ed. Padiotribo.

Coulston, A.M., Boushey, C.J., Ferruzzi, M., Delahanty, L. (2017). Nutrition in the prevention and treatment of disease. Cuarta Edición. Elsevier Inc.

de Lorenzo, D., Enrique Serrano, J.C.; Portero, M., Pamplona, R. (2011). Nutrigenómica y Nutrigenética. Hacia la nutrición personalizada. Ed Librooks.

Ferguson, L.R. (2013). Nutrigenomics and Nutrigenetics in Functional Foods and Personalized Nutrition, CRC Press.

Frías, J., Martínez-Villaluenga, C., Peñas, E. (2017). Fermented foods in health and disease prevention. Academic Press.

Gil, A., Fontana, L., Sánchez de Medina, F. (2017). Tratado de nutrición. Tomo I: Bases fisiológicas y bioquímicas de la nutrición. Tomo II. Bases moleculares de la nutrición. Tomo III: Composición y calidad nutritiva de los alimentos. Tomo IV: Nutrición Humana en el Estado de Salud. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

González-Gross, M. (2021). Nutrición deportiva. Desde la fisiología a la práctica. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Ho, E., Domann, F. (2014). Nutrition and Epigenetics. CRC Press.

Mataix, J. (2002). Nutrición y alimentación humana. Barcelona: Editorial Ergón.

Rodríguez, V.M., Simón, E. (2008). Bases de la alimentación humana. La Coruña: Editorial Netbiblo.

Rodríguez, V.M.; Urdampilleta, A. (2014). Nutrición y dietética para la actividad física y el deporte. Ed. Netbiblo.

Tamang, J.P. (2017). Health benefits of fermented foods and beverages. CRC Press.
Otros recursos y materiales docentes complementarios
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/ http://scopus.com https://nsca.es/ https://www.healthdata.org/gbd https://redexernet.com/ NUTRIBER. Programa informático para diseño y valoración de dietas: www.funiber.org Sociedad Española Dietética y Ciencias de la Alimentación: http://www.nutricion.org Base de Datos Española de Composición de Alimentos (Ministerio de Ciencia e Innovación y Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición): http://www.bedca.net/bdpub/
Observaciones **Adaptación RD822-2021**
En la presente ficha 12A se identifican las siguientes vinculaciones y/o adaptaciones al RD822-2021, basadas principalmente su conexión con diferentes ODS en los siguientes apartados: 1. Vinculación de objetivos con competencias vinculadas a los ODS: En relación con las CB6, CB7, CB8, CB9, CB10, esta asignatura propiciará el desarrollo del ODS4. En relación con las CG1, CG3, CG7, CG8, CG9 esta asignatura propiciará el desarrollo del ODS3. En relación con las CT6, CT8, CT9 esta asignatura propiciará el desarrollo del ODS10. En relación con las CT8, CT11 esta asignatura propiciará el desarrollo del ODS11. En relación con la CT3 esta asignatura propiciará el desarrollo del ODS17.