Universidad de Navarra

Ejercicio Físico y Salud (Gr. Nutrición)

Guía docente 2026-27

PRESENTACIÓN

Breve descripción: La asignatura “Ejercicio Físico y Salud” se centra en el papel que juega la práctica de ejercicio físico de forma regular en la prevención y/ o tratamiento de diferentes enfermedades crónicas, en general estrechamente asociadas al sedentarismo. En muchas de ellas, además, la alimentación juega un papel muy importante en su prevención y / o su tratamiento. En definitiva, un nutricionista dispone de dos herramientas esenciales que debe saber manejar para luchar contra estas patologías crónicas: la alimentación saludable y el ejercicio físico regular.

- **Titulación**: Grado en Nutrición Humana y Dietética. Grado en Farmacia.
- **Módulo/Materia**: Grado en Nutrición Humana y Dietética: Módulo IV Ciencias de la Nutrición y la Salud. Materia: Dietética. Grado en Farmacia: Módulo VIII. Materias Optativas. Materia: Optativas
- **ECTS**: 3
- **Curso, semestre**: 3º Nutrición y 6º Doble Grado Farmacia y Nutrición
- **Carácter**: Obligatorio
- **Profesorado**: Fabricio Zambóm e Itziar Zazpe (Profesora Responsable izazpe@unav.es)
- **Idioma**: Castellano
- **Aula, Horario**: 15 y 22 de Febrero, 3, 10 y 17 de Marzo y 7 y 14 de Abril de 9 a 11 h.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Competencias)

BÁSICAS Y GENERALES

CG6 - Conocer, valorar críticamente y saber utilizar y aplicar las fuentes de información relacionadas con nutrición, alimentación, estilos de vida y aspectos sanitarios.

CG7 - Tener la capacidad de elaborar informes y cumplimentar registros relativos a la intervención profesional del Dietista Nutricionista.

CG13 - Integrar y evaluar la relación entre la alimentación y la nutrición en estado de salud y en situaciones patológicas.

CG21 - Ser capaz de participar en actividades de promoción de la salud y prevención de trastornos y enfermedades relacionadas con la nutrición y los estilos de vida, llevando a cabo la educación alimentaria- nutricional de la población.

CG22 - Colaborar en la planificación y desarrollo de políticas en materia de alimentación, nutrición y seguridad alimentaria basadas en las necesidades de la población y la protección de la salud.

CB4 - Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

ESPECÍFICAS

CE27 - Evaluar y calcular los requerimientos nutricionales en situación de salud y enfermedad en cualquier etapa del ciclo vital.

CE33 - Identificar los problemas dietético-nutricionales del paciente, así como los factores de riesgo y las prácticas inadecuadas.

CE34 - Elaborar e interpretar una historia dietética en sujetos sanos y enfermos. Interpretar una historia clínica. Comprender y utilizar la terminología empleada en ciencias de la salud.

CE47 - Ser capaz de fundamentar los principios científicos que sustentan la intervención del dietista- nutricionista, supeditando su actuación profesional a la evidencia científica.

PROGRAMA

- Relación de la actividad física con la salud. Riesgos de la actividad física.

- Respuestas metabólicas, cardiovascular, y respiratoria a la actividad física.

- Respuesta hormonal a la actividad física regular.

- Adaptación del músculo esquelético a una actividad física regular.

- Actividad física y tasas de mortalidad.

- Actividad física en distintas etapas de la vida: niñez, embarazo, senectud.

- Ciencia y evidencia científica.

- Ejercicio físico y salud.

- Entrenamiento de Fuerza.

- Entrenamiento de Resistencia.

- Actividad física y patologías: obesidad, diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, cáncer, salud ósea y deterioro cognitivo

ACTIVIDADES FORMATIVAS

Actividades Formativas (3 ECTS x 25 h/ ECTS = 75 horas)

Actividad presencial (18h):

- 10 h Clases teórico-prácticas
- 4h Exposición artículo en clase
- 3 h Evaluación
- 1h tutoría

Visita a un centro deportivo (5h)

Actividad no presencial (52h)

- 10h Trabajo grupal sobre la búsqueda de un artículo y posterior exposición en clase
- 42h Estudio personal

EVALUACIÓN

CONVOCATORIA ORDINARIA (11 de mayo 2027)

La calificación de la asignatura se obtendrá a partir de la nota media ponderada obtenida mediante un **examen tipo** test (**70% nota final**) y la nota obtenida en la **elaboración y exposición de trabajos en clase (30% nota final)**. Para poder ponderar, es necesario sacar una **nota mínima de 4,5 en el examen tipo test.**

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA (23 de junio de 2027)

La nota obtenida en la exposición de trabajos se mantiene. El estudiante deberá presentarse al examen tipot test. Para poder ponderar, es necesario sacar una **nota mínima de 4,5 en el examen tipo test.**

ALUMNOS CON NECESIDADES ESPECIALES: los estudiantes con necesidades educativas especiales deberán ponerse previamente en contacto con la Coordinación de Estudios de la (facultad/escuela) para obtener la autorización correspondiente a las adaptaciones (por ejemplo, disponer de más tiempo en los exámenes). Dicha autorización deberá ser enviada por el alumno al profesor. Se recomienda realizar esta gestión al comienzo del cuatrimestre.

ATENCIÓN: Se recuerda que cualquier intento de fraude, copia, plagio u otro comportamiento irregular supone una infracción grave tal y como está contemplado en el título IV "Normas de disciplina académica de los estudiantes" dentro del Sistema de normas sobre la convivencia en la Universidad de Navarra

En casos justificados de tener que realizar exámenes fuera de las fechas oficiales, el tipo y estructura del examen pueden variar.

HORARIOS DE ATENCIÓN

El alumno deberá solicitar cita con los profesores por correo electrónico.

Profesor **Fabricio Zambóm**: fabricio.zambom.ferraresi@navarra.es

Profesora **Itziar Zazpe** (responsable de la asignatura): izazpe@unav.es

BIBLIOGRAFÍA

Libros

Keay, Nicola. Hormones, Health and Human Potential : A Guide to Understanding Your Hormones to Optimise Your Health and Performance. First published in 2022 by Sequoia Books. Keighley: Sequoia Books, 2022. Print. Localízalo en la Biblioteca

Burke, Louise, Vicki Deakin, and Michelle Minehan, eds. Clinical Sports Nutrition. This sixth edition published 2021. Sydney: McGraw-Hill Education/Australia, 2024. Print. Localizado en la Biblioteca

Kenney, W. Larry, Jack H Wilmore, and David L Costill. Physiology of Sport and Exercise. 6th ed. Champaign, Il: Human Kinetics, 2015. Print. Localízalo en la Biblioteca

Nicola Bisciotti, Gian. Muscle Injuries in Sport Medicine. Ed. by Gian Nicola Bisciotti and Cristiano Eirale. Croatia: IntechOpen, 2013. Print. Localízalo en la Biblioteca

Bouchard C, Blair SN, Haskell Wl. Physical Activity and Health. Human Kinetics. Champaign IL. 2012. Localízalo en la Biblioteca

Harold W. Kohl III, Tinker D. Murray. Foundations of physical activity and public health. Champaign, IL. 2012. Localízalo en la Biblioteca

American Association of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation. Guidelines for Cardiac Rehabilitation and Secondary Prevention Programs. Human Kinetics. Champaign, IL. 2004

Schneider CM, Dennehy CA, Carter SD. Exercise and Cancer Recovery. Human Kinetics. Champaign, IL. 2003

Jackson AW; Morrow JR, Hill DW, Dishman RK. Physical Activity for Health and Fitness. Human Kinetics. Champaign, IL. 1999

Skinner JS. Exercise Testing and Exercise Prescription for Special Cases. Lea & Febiger. Philadelphia/ London. 1993

Ruderman N, Devlin JT. The Health Professional's Guide to Diabetes and Exercise. American Diabetes Association. Clinical Education Series. Alexandria, VA. 1995

American College of Sport Medicine. ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Lippincott Williams & Wilkins. Philadelphia. 2001- Localízalo en la Biblioteca

Malina RM, Bouchard C, Bar-Or O. Growth, Maturation, and Physical Activity. Human Kinetics. Champaign, IL. 2004

Revistas

+ American College of Sports Medicine. Exercise and Sport Sciences Reviews. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins, 1973- adelante. Print. En línea

+ American Physical Therapy Association. Orthopaedic Section., and American Physical Therapy Association. Sports Medicine Section. The Journal of Orthopaedic and Sports

Physical Therapy. LaCrosse, Wis: [Orthopaedic and Sports Medicine Sections of the American Physical Therapy Association], 1979- adelante. Print. En linea

+ Sports Medicine Australia. Journal of Science and Medicine in Sport. Belconnen: Sports Medicine Australia, 1998. Print. En línea

+ Sport Sciences for Health. Italy: Springer-Verlag, 2004. Print. En línea

+ Hindawi Publishing Corporation, issuing body. Journal of Sports Medicine. New York, NY: Hindawi Publishing Corporation, 2013- adelante. Print. Localízalo en la Biblioteca

+ Chengdu ti yu xue yuan. Sports Medicine and Health Science. Amsterdam: Elsevier B.V. on behalf of KeAI Communications Co. Ltd., 2019- adelante. Print. En línea

+ Society of Chinese Scholars on Exercise Physiology and Fitness., Hong Kong Association of Sports Medicine and Sports Science., and China Physical Fitness Association of Hong Kong.

+ Journal of Exercise Science and Fitness. Hong Kong: Society of Chinese Scholars on Exercise Physiology and Fitness, 2003- adelante. Print. En línea

+ Journal of Sport & Exercise Physiology (JSEP) / F#ziyuluzh#-i Varzish va Fa##liyyat-i Badan#. Shahid Beheshti University. Print. En línea

+ Instytut Sportu. Biology of Sport. Warszawa: PWN-Polish Scientific Publishers, 1984. Print. En línea

Página web

https://vivifrail.com/es/inicio/