



Programa Formativo Específico “Actualidade, Ciencia, Saúde e Vida”

Título da materia: **SAÚDE E BENESTAR**

Profesoras: **Carmen de Labra Pinedo, Isabel Raposo Vidal e Francisco Pita Gutiérrez**

Descrición xeral da materia:

Un estilo de vida saudable implica cambios nos hábitos, tanto alimenticios como de estilo de vida. Ten como finalidade dar a coñecer e implementar hábitos saudables na promoción dun envellecemento activo e da saúde en xeral nesta etapa da vida a través de consellos dietéticos para persoas sas, recomendacións sobre a actividade física para a saúde e o control, e para a educación na saúde emocional.

PROGRAMA

Módulo I: “Da fisioloxía á conducta: segredos dunha relación”

O noso sistema nervioso é o responsable último de todo aquilo que facemos e sentimos. A súa complexidade é vencida pola curiosidade humana onde, a través da investigación conséguese descifrar pequenas partes do enigma. Neste modulo abordaremos diferentes aspectos do funcionamento do noso corpo e como isto vencéllase coa nosa conduta.

Obxectivos:

- Coñecer a relación entre o funcionamento dos sistemas do noso corpo e a súa relación coa conduta.

Descrición dos contidos:

Os contidos que se abordarán serán os seguintes:

- 1- Aspectos básicos de neurofisioloxía.
- 2- Neurofisioloxía de sistemas e a súa relación coa conduta.
- 3- Funcionamento cardíaco e a súa relación coas emocións.

METODOLOXÍA:

Recursos a utilizar: Materiais didácticos interactivos a través videoconferencias impartidas desde a plataforma TEAMS. A metodoloxía que se primará será a participativa.

MECANISMOS DE ATENCIÓN AO ALUMNADO

Ferramentas e Temporalización: Moodle e Teams, unha hora á semana, durante 5 semanas.

BIBLIOGRAFÍA OU WEBGRAFÍA

- Carlson, N.R. (2010) Fundamentos de Fisiología de la Conducta. 12a Edición.
 - Wolfe, J., et al. (2011). Sensación y Percepción. 4a Edición.
-

Módulo II: “Ejercicio terapéutico para mantenerse activo”

Módulo teórico no que se abordan contidos con aplicación práctica relativos ó ejercicio terapéutico como modo de manterse activo evitando as consecuencias negativas do sedentarismo..

Obxectivos:

- Coñecer en que consiste o exercicio terapéutico
- Establecer os obxectivos e efectos do exercicio terapéutico
- Determinar as indicacións e contraindicacións da práctica de actividade física e exercicio terapéutico
- Identificar e desenvolver os compoñentes do exercicio terapéutico.

Descrición dos contidos:

1. Introducción ó exercicio terapéutico
2. Respostas e efectos do exercicio sobre o noso organismo.
 - 2.1. Aparato locomotor
 - 2.2. Sistema cardiovascular
 - 2.3. Función respiratoria
3. Compoñentes do exercicio terapéutico. Indicacións e contraindicacións

METODOLOXÍA:

Recursos a utilizar:

Metodoloxía non presencial mediante a plataforma Moodle e Teams. Subirase información a Moodle e faranse presentacións power-point con clases on-line.

MECANISMOS DE ATENCIÓN AO ALUMNADO

Ferramentas e Temporalización:

- Moodle 1-2 veces á semana en relación á docencia
- Microsoft Teams As horas de clase y titorías necesarias

BIBLIOGRAFÍA OU WEBGRAFÍA

- Sharman, S (2006). Diagnóstico y tratamiento de las alteraciones del movimiento. Barcelona: Paidotribo
 - Kisner C, Colby LA (2010). Ejercicio terapéutico fundamentos y técnicas. Barcelona: Paidotribo
-



Programa Formativo Específico “Actualidade, Ciencia, Saúde e Vida” Curso 2020-2021

CAMPUS A CORUÑA

Módulo III: “Enfermidade en relación coa alimentación e tratamento dietético”

Nocións básicas e prácticas de enfermidades frecuentes, e a súa relación coa alimentación e tratamento dietético.

Obxectivos:

- Entender as causas, mecanismos, presentacións, consecuencias e tratamentos dun grupo de enfermidades frecuentes, nas que a alimentación xoga un papel na prevención ou tratamento
- Facilitar as ferramentas e coñecementos para poder criticar a información publicitaria e popular sobre dos alimentos e as enfermidades.

Descrición dos contidos:

Os contidos que se abordarán serán os seguintes:

- Tema 1. Diabetes e alimentación.
- Tema 2. Hipertensión arterial e alimentación.
- Tema 3. Hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia e alimentación.
- Tema 4. Obesidade e alimentación.
- Tema 5. Cáncer e alimentación.

METODOLOXÍA:

Recursos a utilizar: Materiais didácticos como presentacións en PDF, artigos científicos e contacto por vía telemática: email, ...

MECANISMOS DE ATENCIÓN AO ALUMNADO

Ferramentas e Temporalización: Moodle e Teams, unha hora á semana, durante 5 semanas.

BIBLIOGRAFÍA OU WEBGRAFÍA

- Tratado de Nutrición: Ángel Gil
 - Páxina web SEEN
-