

# Guía de Estudio

## Evaluación de la actividad y la condición física en las distintas etapas de la vida

### 1. Presentación

Bienvenido al curso de especialización "Evaluación de la actividad y la condición física en las distintas etapas de la vida", organizado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) con la colaboración del prestigioso Grupo de Investigación PROFITH y la Unidad Científica de Excelencia de Ejercicio, Nutrición y Salud de España.

Para superar con éxito este curso, le recomendamos que lea detenidamente la siguiente Guía de Estudio. Ésta le ayudará a familiarizarse con la plataforma de teleformación y le proporcionará toda la información necesaria para que supere sin dificultad los temas y prácticas programados para el curso.

Esperamos que aproveche al máximo estas semanas de profundización en el campo de las herramientas y metodologías para estudios nutricionales más actualizados.

### 2. Información general

- **Título del curso**

Curso online: «Evaluación de la actividad y la condición física en las distintas etapas de la vida»

- **Organiza:**

Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) en colaboración con el Grupo de Investigación PROFITH y la Unidad Científica de Excelencia de Ejercicio, Nutrición y Salud de España.

- **Créditos oficiales (horas lectivas):**

12 créditos, 120 horas

- **Duración:**

Comenzará el 3 de marzo de 2025.

120 horas repartidas en 12 semanas lectivas. El total del tiempo en el que se extiende el curso es de 14 semanas, incluyendo la semana de introducción para el manejo de la plataforma Moodle y la semana para recuperación de trabajos no entregados anteriormente.

- **Precio**

Curso precio estándar 399 euros. Es posible abonarlo en 2 plazos. Precio reducido 339 euros por la suscripción al programa Comunidad FINUT Advance.

- **Directores académicos del curso**

Prof. María Dolores Ruiz López. Miembro del Comité Científico de la FINUT y Catedrática de la Universidad de Granada (UGR). Departamento de Nutrición y Bromatología. España.

- **Dirección académica**

Profesor. Jonatan Ruiz Ruiz. Miembro del Comité Científico de la FINUT. Catedrático de la Universidad de Granada (UGR). Facultad de Ciencias del Deporte. España.

Doctora María José Soto Méndez. Directora científica de la FINUT. Área de desarrollo de proyectos científicos de la FINUT.

- **Coordinación académica**

Doctora Ángela Hernández Ruiz. Área de desarrollo de proyectos científicos de la FINUT.

- **Destinatarios:**

Estudiantes de 3er año o más, licenciados y graduados en: Medicina, Farmacia, Nutrición Humana y Dietética, Biología, Bioquímica, Ciencia y Tecnología de los Alimentos, Química, Veterinaria, Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, titulados afines a Ciencias Biomédicas y de la Salud. Magíster o Máster en Ciencias de la Nutrición, Ciencia y Tecnología de los Alimentos o equivalente.

### 3. Cómo estudiar un curso virtual

A diferencia de la enseñanza tradicional y presencial, donde el profesor es el eje del proceso de enseñanza-aprendizaje, en la formación on-line el protagonista es el alumno y su actitud dinámica y participativa frente a los diferentes recursos y fuentes de información que se le ofrecen.

El estudio on-line no consiste en una simple descarga de materiales, sino que el alumno debe aprovechar todas las posibilidades que las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) han puesto a su disposición, otorgándole así una mayor libertad y responsabilidad para alcanzar el éxito en su formación.

De este modo, las personas que sigan el curso podrán fijar un calendario de trabajo personal y ser los "promotores" de su formación, aunque siempre con la orientación y ayuda de su tutor y la participación del resto de compañeros.

En este proceso, es muy importante que el alumno conozca y maneje el entorno de teleformación de la plataforma Moodle, la herramienta que se utiliza por la institución para la formación on-line.

### 4. Documentación del Curso

El alumno dispondrá de todos los recursos online, documentos para visualizar y para descarga y vídeos para visionado a demanda durante el curso.

### 5. Metodología

La metodología de este curso se basa en estrategias propias de una enseñanza activa y autónoma, centrada en la figura del alumno como elemento clave del sistema de formación y con una participación del profesor/tutor como dinamizador y facilitador del proceso de aprendizaje.

Desde el primer momento, se intentará familiarizar al alumno con los sistemas de formación on-line y crear el ambiente propio de un aula virtual donde el estudiante no tenga la sensación de aislamiento o soledad.

Estudiar sobre papel es diferente a hacerlo ante una pantalla de ordenador, pero las herramientas de comunicación de la plataforma harán más fácil, ameno y dinámico

el tiempo de estudio:

- **Correo electrónico**

Permite la comunicación dentro de la plataforma y es muy adecuado para hacer consultas de forma personalizada.

- **Foro**

El que los mensajes sean públicos sirve para plantear temas de interés general.

Un elemento clave dentro del desarrollo del curso será el papel que realizará el tutor para orientar al alumno en el seguimiento de los contenidos. Los alumnos contarán en todo momento con la ayuda de un profesor-tutor, que estará disponible para la resolución de cualquier tipo de duda o problema.

Desde el punto de vista del contenido, el curso de especialización ofrece múltiples recursos para facilitar el estudio, siempre teniendo disponible todo el material en la plataforma de forma asincrónica:

Todo el temario estará disponible progresivamente en la plataforma, estructurado en diferentes temas. La plataforma les permitirá utilizar la opción de recopilar para archivar los temas e imprimirlos para leerlos y estudiarlos en papel.

Los alumnos tendrán disponibles vídeos sobre algunas de las principales cuestiones más importantes de cada uno de los temas mediante sesiones pregrabadas que se pueden visualizar a demanda. Los archivos de texto con el contenido teórico se pueden revisar de forma directa en la plataforma o descargarse en formato pdf para leer más cómodamente y/o imprimirlos.

Tendrán un glosario con los términos y conceptos más destacados del curso, que podrán consultar a medida que leen los materiales y que se encuentra de forma detallada y completa en la opción Glosario.

Contarán con ejercicios de autoevaluación que les permitirán ver cómo van progresando y si van asimilando los contenidos del curso.

Los tutores les plantearán actividades que servirán para la evaluación y que les ayudarán a comprender mejor los contenidos.

Dispondrán del material informático descrito en el apartado cuarto sobre documentación del curso de especialización.

## 6. Objetivos

### **Al finalizar este curso, el alumno conocerá:**

- Las diversas técnicas para evaluar el nivel de actividad física en las distintas etapas de la vida; sus fundamentos teóricos y su uso en la práctica.
- Las herramientas y equipos para la evaluación de la actividad física.
- Evaluación objetiva (acelerometría) y subjetiva (cuestionarios) de la actividad física.
- Los valores de referencia y distintas metodologías para la evaluación de la condición física.
- Nuevas herramientas para la evaluación remota de la actividad y de la condición física.
- Técnicas para la evaluación de la condición y de la actividad física.

### **Al finalizar este curso, el alumno será capaz de:**

- Valorar la condición física y el nivel de actividad física de acuerdo con normativas estandarizadas.
- Manejar distintas herramientas para evaluación subjetiva y objetiva de la actividad física en las distintas etapas de la vida.
- Evaluar la condición física con distintas herramientas y durante todas las etapas de la vida.
- Desarrollar la metodología de investigaciones que incluyan una descripción de la condición o del nivel de actividad física de sujetos y/o poblaciones.

## 7. Contenido

A continuación, se detallan las tres fases principales de este curso con los temas incluidos en cada una de ellas:

### INTRODUCCIÓN

- Bienvenida al curso (vídeo)
- Manejo de la plataforma Moodle (vídeo)

### PROGRAMA TEÓRICO

**Tema 1:** Evaluación de la actividad física en las distintas etapas de la vida: recomendaciones de la OMS.

**Tema 2:** Evaluación subjetiva de la actividad física: cuestionarios

**Tema 3:** Evaluación objetiva la actividad física: acelerometría

**Tema 4:** Evaluación del transporte activo

**Tema 5:** Evaluación de la condición física en las distintas etapas de la vida

**Tema 6:** Evaluación de la condición física en preescolares: Batería Pre-Fit

**Tema 7:** Evaluación de la condición física en niños y adolescentes: Batería ALPHA

**Tema 8:** Evaluación de la condición física en adultos

**Tema 9:** Evaluación de la condición física en adultos mayores

**Tema 10:** Evaluación de la actividad y la condición física de forma remota mediante smartphones y pulsera/relojes inteligentes

### PROGRAMA PRÁCTICO

**Práctica 1:** Actividad final del curso

## 8. Evaluación

Para aprobar el curso se deberá superar al menos el 80% de las actividades propuestas con una nota mínima de 50/100.

- Las actividades representan un 70% de la nota final.
- La participación en el foro representa un 20% de la nota final.
- El completar las autoevaluaciones de cada tema representa un 10% de la nota final.

En la evaluación de las actividades específicas de cada tema, tras la calificación de la tarea entregada, el alumno dispondrá de 3 días hábiles laborales para hacer cualquier reclamación o revisión de la nota por parte del tutor.

Respecto a los foros de discusión de cada tema con el tutor, permanecerán abiertos las dos semanas de duración de cada tema. La coordinación hará seguimiento y en el caso de situaciones excepcionales, se podrá reabrir alguno de los foros.

Los foros generales pertenecientes al foro principal del curso estarán abiertos durante todo el curso para resolver dudas con la coordinación.

## 9. Autoevaluación

El curso contempla la realización de diferentes ejercicios de autoevaluación como refuerzo de los contenidos expuestos en los diferentes módulos.

Se aconseja a los alumnos que realicen estos ejercicios de repaso final para comprobar personalmente el aprovechamiento del curso.

## 10. Actividades

En cada uno de los temas el alumno tendrá dos tipos de actividades. Por una parte, el alumno realizará las actividades propuestas por los tutores del curso de cada uno de los temas. Al alumno se le sugerirían por parte del tutor para una mejor comprensión de los temas de estudios, uno o más trabajos o documentos que deberá leeré y responder a las cuestiones que el tutor le proponga a través del foro para interactuar con el tutor y con otros alumnos.

Por otra parte, se recomendará la lectura opcional, siguiendo las indicaciones de los tutores en cada uno de los temas, de otros documentos que serán subidos a la plataforma

Ninguna de las actividades se puede realizar de forma grupal, siendo obligatorio entregar todas de forma individual, tanto las actividades propuestas por el tutor como los comentarios de cada alumno en los foros públicos de la plataforma. La realización de actividades de forma grupal implica la división de la nota propuesta por el profesor entre los alumnos que han entregado la misma actividad.

## 11. Certificado

Al finalizar el curso, el alumno que entregue el mínimo de actividades propuestas recibirá de manera electrónica un certificado con la calificación global obtenida en el curso emitido y firmado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), con el Grupo de Investigación PROFITH y la Unidad Científica de Excelencia de Ejercicio, Nutrición y Salud de España.

El alumno que no haya entregado el mínimo de actividades propuestas, previa solicitud a la coordinación del curso podrá recibir un comprobante de asistencia por parte de la FINUT pero en ningún caso se le entregará un certificado con la calificación de las actividades entregadas.

## 12. Calendarización

Tema/Actividad	Tutor	Fechas temas de estudio (marzo 2025)
<b>INTRODUCCIÓN</b>		
Manejo Plataforma Moodle	Dra. María Dolores Ruiz López	Semana 1 3 -9 de marzo
<b>PROGRAMA TEÓRICO</b>		
Tema 1	Recomendaciones mundiales de actividad física / Francisco Ortega	Semana 2 10 - 16 de marzo
Actividad tema 1		Semana 3 17 - 23 de marzo
Tema 2	Evaluación subjetiva de la actividad física: Cuestionarios /Luis Gracia	Semana 3 17 - 23 de marzo
Actividad tema 2		Semana 4 24 - 30 de marzo
Tema 3	Evaluación objetiva de la actividad física: Acelerometría / Jairo Migueles	Semana 4 24 - 30 de marzo
Actividad tema 3		Semana 5 31 de marzo - 6 de abril
Tema 4	Evaluación del transporte activo / Palma Chillón	Semana 5 31 de marzo - 6 de abril
Actividad tema 4		Semana 6 7 -13 de abril
Tema 5	Evaluación de la condición física en las distintas etapas de la vida: Jonatan Ruiz	Semana 6 7 -13 de abril
Actividad tema 5		<i>SEMANA SANTA LIBRE</i> <i>14 de abril - 20 de abril</i> Semana 7 21 - 27 de abril
Tema 6	Evaluación de la condición física en preescolares: Batería Pre-Fit / Cristina Cadenas	Semana 7 21 - 27 de abril
Actividad tema 6		Semana 8 28 de abril - 4 de mayo
Tema 7	Evaluación de la condición física en niños y adolescentes: Batería ALPHA / Jonatan Ruiz	Semana 8 28 de abril - 4 de mayo
Actividad tema 7		Semana 9 5 - 11 de mayo
Tema 8	Evaluación de la condición física en adultos / José Castro	Semana 9 5 - 11 de mayo
Actividad tema 8		Semana 10 12 - 18 de mayo
Tema 9	Evaluación de la condición física en adultos mayores / Irene Esteban	Semana 10 12 - 18 de mayo
Actividad tema 9		Semana 11 19 - 25 de mayo
Tema 10	Evaluación de la actividad y la condición física de forma remota mediante smartphones y pulsera/relojes inteligentes /	Semana 11 19 - 25 de mayo
Actividad tema 10		Semana 12

	Adrián Muntaner	26 de mayo- 1 de junio
<b>PROGRAMA PRÁCTICO</b>		
Actividad final	Dr. Jonatan Ruiz Ruiz	Semana 13 2 - 8 de junio
<b>RECEPCIÓN ACTIVIDADES ATRASADAS POR PARTE DE ALUMNOS</b>		
Recepción de actividades y recuperación de temas atrasados.	Coordinación Dra. María Dolores Ruiz López Dra. María José Soto Méndez Dra. Ángela Hernández Ruiz	Semana 14 9 - 15 de junio