

GUÍA DOCENTE DE FISIOLOGÍA

2024-25

DATOS GENERALES ASIGNATURA

Nombre:	FISIOLOGIA
Código:	801719
Curso:	2024-25
Titulación:	Grado en Ciencias y Tecnologías aplicadas al Deporte y al Acondicionamiento Físico
N.º de créditos (ECTS):	6
Ubicación en el plan de estudios:	Primer curso, segundo cuatrimestre
Departamento:	Ciencias biológicas y mecánicas
Responsable departamento:	Dra. Judith Pardell Medina
Fecha de la última revisión:	Septiembre 2024
Profesor Responsable:	Andreu Martínez Maeso

1. DESCRIPCIÓN GENERAL

La Fisiología representa un conjunto de conocimientos indispensables para una correcta comprensión de los principios del esfuerzo y el entrenamiento físico.

El conocimiento del funcionamiento de nuestro cuerpo y los mecanismos adaptativos al ejercicio son unas bases fundamentales para cualquier profesional del deporte.

También desde el punto de vista de la planificación y la gestión es necesario conocer diversos aspectos de la salud y la enfermedad en relación a nuestros sistemas orgánicos y cómo deben ser tratadas en el ámbito de la práctica deportiva y el acondicionamiento físico

Desde el punto de vista de la tecnología, se requiere comprender los sistemas orgánicos, cómo se evalúan y las técnicas aplicadas a la determinación de sus capacidades funcionales.

2. OBJETIVOS

El alumno tendrá un extenso conocimiento de los mecanismos de producción de energía, del metabolismo humano en reposo y durante el esfuerzo. Sabrá cuáles son los sustratos que

predominan en cada modalidad de actividad física. Sabrá calcular de forma directa e indirecta la capacidad aeróbica.

Conocerá la estructura y el funcionamiento del sistema cardiovascular y los métodos tecnológicos de evaluar su funcionamiento en el ámbito del deporte.

Sabrá la forma de actuar ante una parada cardio-respiratoria y el uso del desfibrilador automático y todos los aspectos legales en relación con este instrumento.

Conocerá de forma general el funcionamiento del sistema digestivo y el renal, con atención especial a la digestión, los nutrientes, la dieta y el equilibrio ácido base.

Conocerá también la sangre, sus funciones y las adaptaciones deportivas en relación a ésta.

Conocerá el **sistema** respiratorio y los métodos que se utilizan para evaluar su funcionamiento en el contexto del deporte.

Sabrá cómo operan los mecanismos de regulación de la temperatura y los efectos de la presión atmosférica.

3. TEMARIO

BLOQUE 1: METABOLISMO

TEMA 1: EL METABOLISMO

Resultados de aprendizaje a adquirir

El estudiante después de estudiar los temas y realizar los ejercicios, será capaz de:

- Comprender los fundamentos del metabolismo aeróbico y anaeróbico.
- Calcular las necesidades metabólicas de una persona valorando sus características biométricas y su nivel de actividad física.
- Explicar el fundamento de la metodología directa e indirecta de evaluación del consumo máximo de oxígeno.
- Describir las zonas de entrenamiento y los umbrales.
- Comprender y aplicar correctamente la metodología de valoración de la lactacidemia en la planificación del entrenamiento.

- Aplicar pruebas indirectas de estimación del consumo máximo de oxígeno.

Contenido

- 1.1. La glicólisis anaeróbica.
- 1.2. El ciclo de Krebs y la cadena de citocromos.
- 1.3. Los aminoácidos como fuente de energía.
- 1.4. Tipo de lípidos. Importancia en el metabolismo y en la actividad física.
- 1.5. La oxidación beta.
- 1.6. Neoglicogénesis. Función del glucógeno
- 1.7. El lactato como factor de limitación del esfuerzo.
- 1.8. La lactacidemia y su medida. Lactatometría. Metodología y utilidad.
- 1.9. Las zonas del esfuerzo.
- 1.10. Concepto de consumo máximo de oxígeno.
- 1.11. Ergo – espirometría. Metodología y utilidad.
- 1.12. La valoración indirecta del consumo máximo de oxígeno. Protocolos.

BLOQUE 2: CARDIOCIRCULATORIO Y RESPIRATORIO

TEMA 2: EL SISTEMA CARDIO - VASCULAR. ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO DEL CORAZÓN Y LOS VASOS

Resultados de aprendizaje

El estudiante después de estudiar los temas y realizar los ejercicios, será capaz de:

- Explicar la circulación menor y mayor y los componentes principales del corazón y los vasos
- Describir el fenómeno de la presión arterial, sus variaciones y las formas de valoración, así como el significado de los valores de la presión arterial para la salud y el rendimiento deportivo.
- Describir las fases de la función cardíaca a partir del trazado del electrocardiograma.
- Identificar las variaciones del pulso y la forma de valorarlas

- Aplicar las normas básicas de actuación en emergencias cardiovasculares relacionadas con el deporte.
- Describir los principios de la prevención de la enfermedad cardio-vascular.

Contenido

- 2.1. El corazón como estructura funcional: Cavidades y válvulas.
- 2.2. Mecánica de la contracción cardíaca: La circulación de la sangre.
- 2.3. Regulación del ritmo y la contracción cardíacas.
- 2.4. La circulación coronaria
- 2.5. La presión arterial: Concepto y regulación.
- 2.6. Pulsometría: Metodología y uso práctico de los pulsómetros.
- 2.7. Tensiómetros. Principio del funcionamiento y utilidad.
- 2.8. Electrocardiografía y otras técnicas médicas de exploración: Fundamentos y utilidad.
- 2.9. Enfermedad cardiovascular: Prevención y actuaciones de emergencia.

TEMA 3: EL SISTEMA RESPIRATORIO. MECÁNICA DE LA RESPIRACIÓN. MÉTODOS DE EVALUACIÓN.

Resultados de aprendizaje

El estudiante después de estudiar los temas y realizar los ejercicios, será capaz de:

- Explicar la mecánica respiratoria y los volúmenes pulmonares
- Realizar correctamente una evaluación espirométrica y comprender su significado
- Describir la anatomía y la función del sistema respiratorio
- Explicar el funcionamiento alveolar ...

Contenido

- 3.1. La estructura del sistema respiratorio.
- 3.2. Las vías altas.
- 3.3. Las vías bajas: Bronquio, bronquiólo y alvéolo.
- 3.4. Fisiología del intercambio de gases.
- 3.5. Mecánica muscular de la respiración.
- 3.6. Optimización de la actividad respiratoria.
- 3.7. Tecnología aplicada a la evaluación y recuperación de la función respiratòria.

BLOQUE 3:

TEMA 4: DIGESTIVO Y RENAL

Resultados de aprendizaje a adquirir

El estudiante después de estudiar los temas y realizar los ejercicios, será capaz de:

- Identificar los componentes del tubo digestivo y su función.
- Describir el proceso de la digestión y cómo se realiza para cada nutriente.
- Explicar la función del hígado y el páncreas.
- Elaborar una dieta básica de acuerdo con las necesidades energéticas de cada deportista.
- Valorar la función de la fibra alimentaria y describir los subtipos de la misma.

Contenido

- 4.1. Boca y lengua, función de los dientes, faringe y esófago, el estómago, intestino delgado y grueso.
- 4.2. Hígado y páncreas exocrino.
- 4.3. Digestión y deporte.
- 4.4. Tolerancia a los alimentos según la situación de reposo o actividad.
- 4.5. Reposición de nutrientes y minerales durante el esfuerzo.
- 4.6. Dieta pre y post ejercicio.
- 4.7. La fibra alimentaria.

TEMA 5. RENAL

Resultados de aprendizaje a adquirir

El estudiante después de estudiar los temas y realizar los ejercicios, será capaz de:

- Describir la nefrona y el funcionamiento del riñón
- Explicar el significado del concepto de PH y sus variaciones en relación con la actividad física
- Explicar el papel del agua en las funciones vitales y cómo el organismo la regula.

Contenido

- 5.1. La nefrona.
- 5.2. Las partes del riñón.
- 5.3. Mecanismos de la excreción.
- 5.4. El equilibrio ácido – básico: Regulación. Influencia en el rendimiento deportivo.
- 5.5. Regulación del agua corporal.

BLOQUE 4: SANGRE, ENDOCRINO Y SISTEMA NERVIOSO

TEMA 6: SISTEMA HEMATOLÓGICO

Resultado de aprendizaje a adquirir

El estudiante después de estudiar los temas y realizar los ejercicios, será capaz de:

- Describir las células de la sangre.
- Explicar el proceso de la coagulación.
- Identificar el proceso de transporte del oxígeno.
- Describir las causas de la anemia del deportista, los signos y síntomas que la acompañan y la prevención de la misma.

Contenido

- 6.1. Las células de la sangre: Serie blanca y roja. Las plaquetas.
- 6.2. La coagulación.
- 6.3. La hemoglobina.
- 6.4. Los indicadores del buen funcionamiento del sistema de transporte de oxígeno.
- 6.5. La anemia del deportista.

TEMA 7: EL SISTEMA ENDOCRINO

Resultado de aprendizaje a adquirir

El estudiante después de estudiar los temas y realizar los ejercicios, será capaz de:

- Describir las hormonas principales y los sistemas de regulación corporal.
- Comprender la problemática del deportista diabético y la importancia de la actividad física en el control de la diabetes.
- Describir las formas más habituales de doping hormonal y cómo funcionan, así como los peligros del uso de estas sustancias.

Contenido

- 7.1. La regulación neuro – hormonal: Hipotálamo – hipófisis.
- 7.2. La glándula tiroides.
- 7.3. Suprarrenales.
- 7.4. Gónadas.
- 7.5. El hígado y el páncreas endocrino.
- 7.6. El deportista diabético. El glucómetro.
- 7.7. Participación de las distintas glándulas en la regulación del ejercicio en función de cada modalidad.
- 7.8. Uso de hormonas exógenas en los deportes.

TEMA 8. EL SISTEMA NERVIOSO

Resultado de aprendizaje a adquirir

El estudiante después de estudiar los temas y realizar los ejercicios, será capaz de:

Describir los componentes principales del sistema nervioso central y periférico

Describir la neurona, sus componentes y su funcionamiento

Identificar las estructuras y procesos de las vías aferentes y eferentes

Comprender y saber explicar los diversos reflejos

Contenido

- 8.1. Las partes del sistema nervioso.
- 8.2. El sistema aferente. Vías sensibles.
- 8.3. El sistema eferente. Vías motoras.
- 8.4. Reflejos.
- 8.5. El sistema vegetativo.

BLOQUE 5. TERMOREGULACIÓN, PRESIÓN ATMOSFÉRICA Y SUBMARINISME

TEMA 9: LA TERMO REGULACIÓN

Resultado de aprendizaje a adquirir

El estudiante después de estudiar los temas y realizar los ejercicios, será capaz de:

- Explicar cómo se regula la temperatura corporal.
- Describir las alteraciones relacionadas con los cambios de temperatura y las medidas

de emergencia a aplicar.

- Planificar las medidas preventivas de estos problemas en relación con la práctica deportiva.

Contenido

- 9.1. La regulación de la temperatura corporal. Los mecanismos fisiológicos.
- 9.2. Hipotermia i hipertermia: Factores externos e internos.
- 9.3. Medidas generales de prevención de los trastornos provocados por el cambio de temperatura en el núcleo central.

TEMA 10: LOS EFECTOS DE LA PRESIÓN ATMOSFÉRICA. SUBMARINISMO

Resultado de aprendizaje a adquirir

El estudiante después de estudiar los temas y realizar los ejercicios, será capaz de:

- Describir los efectos de la presión atmosférica.
- Identificar el mal de montaña y su tratamiento de urgencia.
- Comprender los accidentes relacionados con la práctica del submarinismo.

Contenido

- 10.1. Concepto de presión atmosférica.
- 10.2. Efectos de la PA sobre los sistemas corporales: Pulmones, cerebro, riñón, oído y senos.
- 10.3. Mal de montaña.
- 10.4. Las adaptaciones fisiológicas a la altura. La eritropoyetina.
- 10.5. Prevención y primeros auxilios en el dolor de montaña.
- 10.6. Submarinisme: Principales problemas relacionados con su práctica

4. METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

Los alumnos seguirán las materias del curso a través de los vídeos, textos y cuestionarios del curso digital.

En las doce sesiones de dos horas presenciales se realizarán:

- Repasos y aclaraciones de la materia.
- Cuestionarios de práctica en cada sesión
- Diez exámenes parciales,
- Diferentes actividades de aprendizaje (ejercicios, actividades prácticas) para el desarrollo práctico y evaluación de la materia expuesta.
- Pruebas de evaluación de la respuesta fisiológica en los laboratorios y las instalaciones deportivas de la universidad.

5. SISTEMA DE EVALUACIÓN

De acuerdo con el Plan Bolonia, el modelo premia el esfuerzo constante y continuado del estudiantado. Un 40% de la nota se obtiene de la evaluación continua de las actividades dirigidas y el 60% porcentaje restante, del examen final presencial. El examen final tiene dos convocatorias.

La nota final de la asignatura (NF) se calculará a partir de la siguiente fórmula:

- **NF = Nota Examen Final x 60% + Nota Evaluación Continuada x 40%**
- Nota mínima del examen final para calcular la NF será de 40 puntos sobre 100.
- La asignatura queda aprobada con una NF igual o superior a 50 puntos sobre 100.

Actividades de evaluación continua:

Tipo de actividad	Descripción	% Eval. continua	
Entregas:			30%
Cálculo del metabolismo basal	23/02	12,5%	
Proves de rendiment físic	22/03	20%	
Presión arterial	26/04	5%	
Electrocardiograma	26/04	7,5%	
Espirometría	26/04	5%	

Dieta ideal	3/05	7,5%	
Dóping	3/05	17,5%	
Cuestionarios: Cuestionarios 1 al 10			10%
Sesiones 2 a la 11		100%	
Examen final:			60 %
Nota final		100%	

6. BIBLIOGRAFÍA

6.1. BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- American College of Sports Medicine (ACSM). (2008). Manual de consulta para el control y prescripción de ejercicios. Paidotribo.
- González, J. J. (2004). Valoración del deportista: Aspectos biomédicos y funcionales. Monografías FEMEDE.
- Guyton, A. (1996). Fisiología médica. Interamericana.
- Monod, H. (1991). Manual de fisiología del deporte. Masson.
- Pujol-Amat, P. (2006). Nutrición, salud y rendimiento deportivo. ESPAXS Publicaciones Médicas.
- Serra Grima, J. R. (2009). Salud integral del deportista. Barcelona: Paidotribo.

6.2. BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- Schlant, R. C. (1992). El corazón. Ed. Interamericana - McGraw Hill.
- Shephard, R. J. (1996). La resistencia en el deporte. Ed. Paidotribo.