Universidad Rey Juan Carlos

GUÍA DOCENTE

EJERCICIO FÍSICO Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

MÁSTER U. EN PREPARACIÓN FÍSICA PARA LA SALUD Y EJERCICIO EN PATOLOGÍAS CRÓNICAS

CURSO 2026-27

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 18/11/2026 01:10 | Hash: 294a9d7aa406b7d108cd67542e3e3e2a.

Fecha de publicación: 07-07-2026

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 18/11/2026 01:10 | Hash: 294a9d7aa406b7d108cd67542e3e3e2a.

I.-Identificación de la Asignatura	
Tipo	OBLIGATORIA
Período de impartición	1 curso, 1S semestre
Nº de créditos	6
Idioma en el que se imparte	Castellano

II.-Presentación

La asignatura “Ejercicio físico y estilos de vida saludable” aborda las estrategias para la adquisición y mantenimiento de estilos de vida activos adaptados a las capacidades de cada individuo, con especial atención a la aplicación de nuevas herramientas tecnológicas en diferentes contextos de intervención.

II.B-Presentación en inglés

The subject "Physical exercise and healthy lifestyles" deals with strategies for the acquisition and maintenance of active lifestyles adapted to the capabilities of each individual, with special attention to the application of new technological tools in different intervention contexts.

III.-Resultados de Aprendizaje

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 18/11/2026 01:10 | Hash: 294a9d7aa406b7d108cd67542e3e3e2a.

CON02. Identificar los estilos de vida saludables y los aspectos claves avanzados relacionados con el sedentarismo y la adherencia al ejercicio físico.
CON03. Citar los últimos hallazgos científicos en cuanto a los beneficios y posibilidades del ejercicio físico en poblaciones afectadas por enfermedades crónicas, así como los ejercicios contraindicados para las diferentes enfermedades no transmisibles.
CON04. Reconocer las principales herramientas tecnológicas avanzadas de evaluación y monitorización de la carga física para la aplicación de programas de ejercicio físico en usuarios con enfermedades crónicas.
HAB01. Informar de los mecanismos generales de las enfermedades crónicas y de los factores de riesgo de enfermedades y síndromes de alta prevalencia en base a los últimos hallazgos científicos para la adaptación segura y eficaz del ejercicio físico prescrito por un profesional sanitario.
HAB02. Aplicar un programa de entrenamiento prescrito por un profesional sanitario para la preparación física adecuada en las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, neurodegenerativas, mentales, respiratorias, metabólicas, cáncer, y musculoesqueléticas teniendo en cuenta complejos métodos de control del entrenamiento.
COM2. Desarrollar adecuadamente un programa de entrenamiento avanzado adaptado a las necesidades de los usuarios con enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, neurodegenerativas, mentales, respiratorias, metabólicas, cáncer, y musculoesqueléticas, aplicando adecuadamente métodos de control del entrenamiento.
COM3. Aplicar las principales herramientas tecnológicas avanzadas para la aplicación de programas de ejercicio físico orientado a la salud y para la investigación (bibliográficas, informáticas, de laboratorio,¿) con el objeto de desarrollar una investigación científica.
COM9. Contribuir en el diseño, desarrollo y ejecución de soluciones que den respuesta a demandas sociales, mostrando concienciación sobre el respeto a la diversidad y a los principios de accesibilidad universal y diseño para todas las personas, teniendo en cuenta como referente los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

- Leyenda para las titulaciones no adaptadas al RD 822/21: **CB** - competencias básicas, **CG** - competencias generales, **CE** - competencias específicas, **CT** - competencias transversales.
- Leyenda para las titulaciones adaptadas al RD 822/21: **CON** - conocimientos, **COM** - competencias, **HAB** - habilidades.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 18/11/2026 01:10 | Hash: 294a9d7aa406b7d108cd67542e3e3e2a.

IV.-Contenido

IV.A.-Temario de la asignatura

1. Introducción a los estilos de vida activos y saludables
2. Sedentarismo e inactividad física.
3. Adherencia al ejercicio físico. Variables psicológicas y modelos de promoción de un comportamiento activo y saludable.
4. Determinantes, barreras y facilitadores del ejercicio físico.
5. Prevención del sedentarismo y promoción de la actividad física: contextos de actuación y modelos de intervención.
6. Posibilidades y alianzas clave en el desarrollo de programas y proyectos de promoción de ejercicio físico.
7. Herramientas tecnológicas para la promoción del ejercicio físico.

IV.B.-Actividades formativas

Tipo	Descripción
Asistencia a clases teóricas	Desarrollo de conceptos clave en el ámbito. Clases magistrales y metodología participativa.
Tutorías académicas	Sesiones de apoyo individualizado a estudiantes
Resolución de ejercicios, problemas, casos	Resolución de casos y problemas en los que se debe diseñar e implementar un plan/programa de promoción de una vida activa, en un contexto y/o grupo de población concreto
Laboratorios experimentales y/o tecnológicos	Reconocer las principales herramientas tecnológicas avanzadas disponibles y desarrollo de modelos de usos eficientes.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 18/11/2026 01:10 | Hash: 294a9d7aa406b7d108cd67542e3e3e2a.

V.-Tiempo de trabajo del alumnado (30h grado y 25h máster)	
Clases teóricas	20
Clases de resolución de ejercicios, problemas, casos, etc.	16
Prácticas en laboratorios experimentales, tecnológicos, clínicos, campo, etc.	10
Realización de pruebas	2
Tutorías académicas	5
Actividades relacionadas: jornadas, seminarios, etc.	7
Preparación de clases teóricas	60
Preparación de prácticas/ejercicios/casos	20
Preparación de pruebas	10
Total de horas de trabajo del alumnado	150

VI.-Metodología y plan de trabajo		
Tipo	**Periodo**	**Contenido**
Clases Teóricas	Semana 1 a Semana 12	Lección magistral e interacción con el alumno en aula
Laboratorios experimentales y/o tecnológicos	Semana 1 a Semana 12	Aplicación de las principales herramientas tecnológicas avanzadas
Resolución de ejercicios, problemas, casos	Semana 1 a Semana 12	Adaptación de los contenidos aprendidos a un contexto práctico
Trabajos colectivos	Semana 1 a Semana 12	Aplicación/Implementación de los contenidos teóricos y prácticos

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 18/11/2026 01:10 | Hash: 294a9d7aa406b7d108cd67542e3e3e2a.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 18/11/2026 01:10 | Hash: 294a9d7aa406b7d108cd67542e3e3e2a.

VII.-Método de evaluación

El modelo de evaluación general es la evaluación continua, tal como establece el Reglamento de evaluación de los resultados de aprendizaje de la Universidad Rey Juan Carlos.
Deberán utilizarse todos los sistemas de evaluación establecidos para la asignatura en la memoria de la titulación, excepto aquellos que tuviesen una ponderación mínima del 0%, que podrán utilizarse en los cursos académicos en los que el profesorado lo considere oportuno. Cada uno de los sistemas de evaluación podrá ser aplicado mediante una o más actividades de evaluación, coherentes con ese sistema. Ninguna de las actividades de evaluación podrá superar individualmente el 60% de la calificación global de la asignatura.
La suma de las actividades de evaluación no revaluables no podrá superar el 40% de la calificación global de la asignatura y, en general, no deberían tener nota mínima (salvo en el caso de actividades de carácter práctico en las que, estrictamente, no pudieran reproducirse en la convocatoria extraordinaria las condiciones de evaluación de la convocatoria ordinaria).
El alumnado que no consiga superar la asignatura en la convocatoria ordinaria, o no se hayan presentado, podrán presentarse a la convocatoria extraordinaria únicamente a las actividades de evaluación revaluables no superadas.
El uso de herramientas basadas en inteligencia artificial está prohibido en cualquier ejercicio y prueba de evaluación de la asignatura salvo que el profesor lo indique de forma explícita en el enunciado o en el material de esta. En caso de que esté permitido, se darán indicaciones precisas de qué usos están permitidos y cuáles no.
La distribución y características de las actividades de evaluación son las que se describen a continuación.

VII.A.- Descripción de las actividades de evaluación y su ponderación

Instrumento	Actividad	Porcentaje
Examen teórico-práctico	*Nota mínima: Sí.* *Período: Calendario oficial de exámenes. Examen final de la materia, diseñado a partir de preguntas conceptuales, y preguntas de aplicación práctica. Reevaluable en periodo extraordinario*	50%
Trabajo en el aula	*Nota mínima: No.* *Período: Tareas realizadas a lo largo del semestre. Tareas realizadas a través del aula virtual relacionadas con los contenidos de la asignatura*	30%
Elaboración y defensa de trabajo teórico-práctico colectivo	*Trabajo grupal de puesta en práctica de los contenidos de la asignatura*	20%

“La posibilidad de utilización de IA en las actividades de evaluación será determinada por el profesor. En caso de permitirse, podrá solicitarse al estudiante una declaración de uso”.

VII.B.- Evaluación del alumnado con dispensa académica de asistencia a clase

La concesión de Dispensa Académica de Asistencia a Clase (DAAC) no implica que se quede automáticamente eximido de participar en las actividades de evaluación continua ni en las actividades formativas presenciales de asistencia obligatoria establecidas en la guía docente. Una vez concedida la dispensa, el alumnado deberá contactar con el docente, que podría proponerle las adaptaciones que considere convenientes, siempre que garanticen la adquisición y adecuada evaluación de los resultados de aprendizaje previstos. El alumnado deberá mantener a lo largo de curso una comunicación fluida con el docente para que este le proporcione información sobre las fechas en que se realizarán esas actividades formativas y de evaluación, en caso de que su programación no estuviese ya fijada y a disposición del alumnado en el momento de la concesión de la dispensa.
Asignatura con posibilidad de dispensa: Sí

VII.C.- Revisión y reclamación de las actividades de evaluación

Se realizará conforme al Reglamento de evaluación de los resultados de aprendizaje de la Universidad Rey Juan Carlos.

VII.D.- Alumnado con discapacidad o necesidades educativas especiales

Con el fin de garantizar la igualdad de oportunidades, la no discriminación, la accesibilidad universal y la mayor garantía de éxito académico, las adaptaciones curriculares para alumnado con discapacidad o con necesidades educativas especiales serán pautadas por la Unidad de Atención a Personas con Discapacidad, de acuerdo con la normativa que regula el servicio de Atención a Estudiantes con Discapacidad, aprobada por Consejo de Gobierno de la Universidad Rey Juan Carlos.
Para que esas adaptaciones puedan realizarse, será requisito la emisión de un informe de adaptaciones curriculares por parte de dicha Unidad, por lo que el alumnado con discapacidad o necesidades educativas especiales deberán contactar con este servicio para analizar conjuntamente las distintas opciones.

VII.E.- Conducta académica, integridad y honestidad académica

La Universidad Rey Juan Carlos está plenamente comprometida con los más altos estándares de integridad y honestidad académica, por lo que estudiar en la URJC supone asumir y suscribir los valores de integridad y la honestidad académica recogidos en el Código Ético de la Universidad.

Para acompañar este proceso, la Universidad dispone de la Normativa de Convivencia de la Universidad Rey Juan Carlos y de diferentes herramientas (antiplagio, supervisión) que ofrecen una garantía colectiva para el completo desarrollo de estos valores esenciales.

Las herramientas basadas en inteligencia artificial pueden mejorar la experiencia de aprendizaje, pero debe utilizarse de forma ética, legal, honesta y transparente. Por este motivo, deben seguirse las recomendaciones de uso adecuado indicadas por los docentes de la asignatura.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 18/11/2026 01:11 | Hash: 294a9d7aa406b7d108cd67542e3e3e2a.

VIII.-Recursos y materiales didácticos
Bibliografía básica
Harold Kohl III, Tinker Murray, Deborah Salvo. Foundations of Physical Acytivity and Public Health, 2nd Edition, Human Kinetics, 2020. David J. Stensel, Adrianne E. Hardman, Jason M.R. Gill. Physical Activity and Health. The Evidence Explained, 3rd Edition, Routlegde, 2021. Steven N. Blair, Andrea L. Dunn, Bess H. Marcus, Ruth Ann Carpenter, Peter E. Jaret. Active Living Every Day-3rd Edition, Human Kinetics, 2021.
Bibliografía complementaria
JIMENEZ, A., NIETO, I., MAYO, X, REECE, L., DAVIES, L. (2023) Understanding the social and economic value of an incredible industry… a THiNK Active report. EuropeActive, Brussels, April 2023. DOI: 10.13140/RG.2.2.19610.72640 JIMENEZ, A., NIETO, I., MAYO, X. (2023) II Informe sobre el Impacto Social y Económico del sector de la Actividad Física y el Deporte. National Observatory for Healthy & Active Living, SpainActive Foundation, 4Global, Madrid, June 2023. JIMENEZ, A., MAYO, X., HUBBARD, E. CHEESEMAN, S., MANN, S. *Preliminary report on the Social and Economic Impact of the physical activity and sport sector in Spain*. National Observatory for Healthy & Active Living, SpainActive Foundation, 4Global, Madrid, June 2022. DOI: 10.13140/RG.2.2.23389.49125 JIMENEZ, A., MAYO, X., GUTIERREZ, A., MANCA, P. ESTEVE. J. (2020). Termómetro del ecosistema del deporte en España. PwC España and SpainActive Foundation, Madrid. DOI: 10.13140/RG.2.2.23527.27044 MAYO, X., DEL VILLAR, F., JIMENEZ, A. *Thermometer of Inactivity in Spain Report*, National Observatory for Healthy & Active Living, SpainActive Foundation, Madrid, June 2017. ISBN-13-978-84-697-4252-5.

IX.-Profesorado	
Nombre y apellidos	ALFONSO JIMÉNEZ GUTIÉRREZ
Correo electrónico	alfonso.jimenez@urjc.es
Departamento	Estudios Históricos y Sociales, Lengua Española, Literatura, Filosofía Moral y Didácticas Específicas.
Campus de impartición	Fuenlabrada
Categoría	Catedrático/a de Universidad
Titulación académica	Doctor
Responsable de asignatura	Si
Horario de tutorías	Para consultar las tutorias póngase en contacto con el/la profesor/a a través de correo electrónico
Nº de Quinquenios	3
Nº de Sexenios	3
Nº de Sexenios de transferencia	0
Nº de evaluaciones positivas Docentia	1
Nombre y apellidos	INÉS NIETO ROMERO

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 18/11/2026 01:11 | Hash: 294a9d7aa406b7d108cd67542e3e3e2a.

Correo electrónico	ines.nieto@urjc.es
Departamento	Estudios Históricos y Sociales, Lengua Española, Literatura, Filosofía Moral y Didácticas Específicas.
Campus de impartición	Fuenlabrada
Categoría	Profesor/a Ayudante Doctor/a
Titulación académica	Doctor
Responsable de asignatura	No
Horario de tutorías	Para consultar las tutorias póngase en contacto con el/la profesor/a a través de correo electrónico
Nº de Quinquenios	1
Nº de Sexenios	1
Nº de Sexenios de transferencia	0
Nº de evaluaciones positivas Docentia	0

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 18/11/2026 01:11 | Hash: 294a9d7aa406b7d108cd67542e3e3e2a.