

Guía docente

Mujer y deporte

**Máster Universitario Fisioterapia
Deportiva**



Contenido

Contenido	1
1. ¿En qué consiste la asignatura?.....	2
2. ¿Qué se espera de ti?	2
3. Metodología	4
4. Sistema y criterios de evaluación.....	5
5. Cómo contactar con el profesor	6
6. Bibliografía	6

1. ¿En qué consiste la asignatura?

La asignatura *Mujer y Deporte* de carácter obligatorio y con una carga **de 3 ECTS**, se imparte en el **primer cuatrimestre del máster universitario en modalidad presencial**. Ofrece una visión integral y actualizada sobre las particularidades de la mujer en el ámbito deportivo y en la práctica clínica de la fisioterapia. Su propósito es dotar de herramientas teóricas y prácticas para comprender las diferencias fisiológicas, biomecánicas, sociales y de género que influyen en la salud, el rendimiento y la prevención de lesiones en mujeres deportistas. Esta materia resulta clave para formar fisioterapeutas capaces de diseñar intervenciones basadas en la evidencia y adaptadas a la realidad del deporte femenino, tanto en contextos profesionales como amateurs. De este modo, el alumnado adquiere competencias necesarias para integrar la fisioterapia deportiva con un enfoque integral, preventivo y de promoción de la salud en la mujer, respondiendo a las demandas actuales y futuras de la profesión.

Los **contenidos** de la asignatura son los siguientes:

- Sociología en el deporte femenino
- Salud integral de la mujer deportista
- Fisioterapia especializada en la mujer deportista
- La mujer deportista en diferentes niveles y etapas vitales

2. ¿Qué se espera de ti?

A través de las **4** unidades didácticas de la asignatura *Mujer y deporte* se pretenden desarrollar los siguientes conocimientos, competencias y habilidades:

Conocimientos y contenidos:

- **C1:** Adquirir formación avanzada en el funcionamiento de los principales Servicios deportivos: protocolos de actuación, recursos y procedimientos.
- **C2:** Conocer las diferentes estrategias que ofrece la relación paciente deportista-terapeuta.
- **RCLS:** Comprender el papel del cambio de normas sociales, la vulneración de derechos que supone la violencia de género, las medidas de discriminación positiva y los derechos de libertad sexual, analizando los conceptos las causas y efectos en la sociedad y en la deontología profesional.

Habilidades:

- **HD2:** Aplicar las diferentes técnicas avanzadas de la fisioterapia para la obtención de resultados óptimos.
- **HD3:** Planificar los objetivos de cada fase de la recuperación estableciendo criterios objetivos para su consecución.
- **HD4:** Escoger la técnica de fisioterapia en el proceso de recuperación más adaptada a cada lesión y fase evolutiva de la misma, así como dominar su aplicación.

- **HD5:** Diseñar e implementar programas de prevención de lesiones y gestionar lesiones deportivas agudas y crónicas, mediante el uso de técnicas de rehabilitación, incluida la terapia manual, los ejercicios terapéuticos y el uso de modalidades como el ultrasonido y la electroterapia.
- **HD6:** Elaborar programas de prevención y readaptación funcional y personalizada a cada deportista que permitan integrar correctos patrones de movimiento, utilizando el control motor.
- **HD7:** Adquirir habilidades para la promoción de un estilo de vida activo y saludable

Competencias:

- **RODS:** Desarrollar conocimientos y habilidades transversales en materia de comunicación, liderazgo ético, creatividad y pensamiento crítico con una clara inspiración en los principios y valores democráticos, la igualdad de género y los ODS para desenvolverse con integridad en el ámbito profesional.
- **COM1:** Analizar, sintetizar y tomar decisiones a través de casos clínicos
- **COM2:** Resolver problemas y adaptarse a nuevas situaciones individual y colectivamente.
- **COM3:** Utilizar los principios de garantía de calidad en la práctica de la profesión, conociendo los aspectos legales y éticos en el ejercicio de la actividad profesional.
- **COM4:** Diseñar un protocolo personalizado de intervención en Fisioterapia Deportiva en las diferentes patologías y situaciones clínicas, que afecten al sistema musculoesquelético derivado de una lesión deportiva
- **COM7:** Desarrollar habilidades y estrategias para el trabajo en equipos multidisciplinares propios de la profesión del fisioterapeuta deportivo

Para alcanzar los objetivos de la asignatura, será necesario que participes en los debates que proponemos, pues de esta manera, conseguirás un aprendizaje más completo y enriquecedor. No queremos alumnos pasivos que reciban una información y que la procesen, queremos alumnos con opinión y con ganas de aprender y aportar otros puntos de vista. Para ello esperamos:

- Que participes en los foros de manera activa y aportando conocimiento y experiencias.
- Que trabajes en las actividades que te proponemos y las entregues en el plazo de tiempo estimado.
- Que seas capaz de valorar la importancia de la familia como agente educativo.
- Que comprendas la importancia de una buena relación familia-centro y cómo podemos mejorar esta relación.
- Que realices todas las consultas que necesites para entender todos los contenidos que tiene este módulo.

3. Metodología

Aquí encontrarás los materiales clave para comenzar tu proceso de aprendizaje.



La **guía docente** y una **clase virtual introductoria** que presentará la asignatura y su enfoque, para que entiendas mejor los contenidos y el contexto en el que trabajaremos.

Esta asignatura se divide en 4 Unidades didácticas. Para el estudio de cada una de ellas deberás leer, estudiar y superar con éxito todos los materiales que la componen. Son los siguientes:

Materiales y recursos de aprendizaje

- **Contenidos teóricos y ejercicios de autocomprobación:** en cada unidad encontrarás contenidos de carácter teórico (enriquecidos con enlaces, bibliografía y vídeos) donde el profesor explicará y aclarará partes específicas del temario.
- **Actividades de aplicación:** intercalados con el contenido teórico se incluyen foros, cuestionarios, tareas y estudios de caso que te permitirán afianzar los conocimientos aplicándolos a la práctica.

Metodologías docentes empleadas

- **Lección Magistral:** explicación de los contenidos fundamentales por parte del profesor en sesiones magistrales.
- **Método del caso:** análisis de situaciones clínicas o problemas de salud concretos que requieren la aplicación del conocimiento.
- **Aprendizaje basado en problemas:** resolución de problemas complejos a partir de preguntas generadoras.
- **Entornos de simulación:** actividades prácticas que reproducen escenarios clínicos para favorecer la toma de decisiones y la adquisición de habilidades.
- **Aprendizaje experiencial:** actividades que permiten aprender a partir de la práctica directa y la reflexión sobre la experiencia.
- **Enseñanzas de taller y habilidades instrumentales:** entrenamiento en procedimientos y técnicas específicas de fisioterapia.
- **Aprendizaje colaborativo:** dinámicas grupales que fomentan la cooperación y la construcción conjunta de conocimiento.

Actividades formativas

- **Sesiones magistrales- 8 horas:** para la exposición de contenidos esenciales.
- **Clases dinámicas- 7 horas:** orientadas a la participación activa del alumnado.
- **Actividades de talleres y/o laboratorios- 8 horas:** centradas en la adquisición de destrezas prácticas e instrumentales.

- **Estudio personal, resolución de casos o problemas y búsquedas bibliográficas- 48 horas:** orientadas a la autonomía del estudiante y al desarrollo de competencias investigadoras.
- **Tutorías- 3 horas:** seguimiento personalizado del progreso académico.
- **Pruebas de conocimiento- 1 hora:** cuestionarios, exámenes parciales o finales para valorar la asimilación de contenidos.

4. Sistema y criterios de evaluación



Aulas UAX

En el aula virtual de la asignatura/módulo podrás consultar en detalle las actividades que debes realizar, así como las fechas de entrega, los criterios de evaluación y rúbricas de cada una de ellas.

Tu calificación final, estará en función del siguiente sistema de evaluación:

- El **55 %** de la nota será la que obtengas en la **evaluación continua**. Para ello se tendrá en cuenta:
 - La participación en foros, aportando tus puntos de vista, conocimientos y experiencias: **20 %** de la nota final.
 - Actividades individuales y/o grupales: **35 %** de la nota final.
- El examen final de la asignatura supondrá el: **45 % de la nota final**.

Convocatoria ordinaria

Para superar la asignatura/módulo en convocatoria ordinaria deberás obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final (media ponderada) de la asignatura y, además:

La nota media de todas las actividades en cada asignatura deberá ser igual o mayor de 5,0 sobre 10,0 para promediar con el examen. Al igual que la nota del examen deberá ser igual o mayor de 5,0 sobre 10,0 para promediar con las actividades.

Convocatoria extraordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria extraordinaria es necesario obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final (media ponderada) de la asignatura.

Se deben entregar las actividades no superadas en convocatoria ordinaria, tras haber recibido el *feedback* correspondiente a las mismas por parte del profesor, o bien aquellas que no fueron entregadas.

5. Cómo contactar con el profesor

Puedes ponerte en contacto con tu profesor o profesora de la asignatura, a través del **servicio de mensajería del Campus Virtual**, para lo cual deberás acceder al apartado “Mensajes” que encontrarás en la esquina superior derecha. Recibirás respuesta a la mayor brevedad posible.

Asimismo, puedes solicitar una tutoría en los días y horarios fijados en la asignatura accediendo a la Sala de tutorías.

- Ana Sánchez Jerez (asancjer@uax.es)
- De lunes a viernes de 8 a 18h. según disponibilidad.

Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y en Fisioterapia, con formación de máster en Fisioterapia integral del suelo pélvico. Su trayectoria profesional se centra en la aplicación del ejercicio terapéutico y la fisioterapia al ámbito de la salud femenina, abarcando etapas como el embarazo, el posparto, la menopausia y el ciclo menstrual. Combina la práctica clínica con la docencia y la divulgación científica, promoviendo un enfoque basado en la evidencia y en la educación para la salud. Es cofundadora de *Mulier*, un proyecto orientado al cuidado integral de la mujer desde una perspectiva física y biopsicosocial.

6. Bibliografía

- American College of Obstetricians and Gynecologists’ Committee on Obstetric Practice. (2020). Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period: ACOG committee opinion, number 804. *Obstetrics & Gynecology*, 135(4), e178–e188.
- Herdman Chin, H. Y., Peng, C. W., Wu, M. P., Chen, C. H., Feng, Y. T., & Fong, T. H. (2021). Attachment of the levator ani muscle extends to the superior ramus of the pubic bone through electrophysiological and anatomical examinations. *Scientific Reports*, 11(1), 9483. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-88604-1>

- Correa, C. S., Baroni, B. M., Radaelli, R., Lanferdini, F. J., Cunha, G. dos S., Reischak-Oliveira, Á., & Pinto, R. S. (2013). Effects of strength training and detraining on knee extensor strength, muscle volume and muscle quality in elderly women. *Age*, 35(5), 1899–1904. <https://doi.org/10.1007/s11357-012-9478-3>
- Dugan, S. A., Gabriel, K. P., Lange-Maia, B. S., & Karvonen-Gutierrez, C. (2018). Physical activity and physical function: Moving and aging. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, 45(4), 723–736. <https://doi.org/10.1016/j.ogc.2018.07.009>
- Ekenros, L., von Rosen, P., Norrbom, J., Holmberg, H. C., Sundberg, C. J., Fridén, C., & Hirschberg, A. L. (2024). Impact of menstrual cycle-based periodized training on aerobic performance, a clinical trial study protocol—the IMPACT study. *Trials*, 25(1), 93. <https://doi.org/10.1186/s13063-024-07921-4>
- ENGSO European Women in Sport. (2023–2024). *Reports on participation and intersectional perspective in sport*. ENGSO.
- Evenson, K. R., & Hesketh, K. R. (2021). Monitoring physical activity intensity during pregnancy. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 17(1), 18–31. <https://doi.org/10.1177/15598276211052277>
- FIFA. (2023). *Women's football strategy*. Fédération Internationale de Football Association.
- González, N. F., & Rivas, A. D. (2017). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 24(2), 142–147. <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2017.12.008>
- Harrison, A. L., Taylor, N. F., Shields, N., & Frawley, H. C. (2018). Attitudes, barriers and enablers to physical activity in pregnant women: A systematic review. *Journal of Physiotherapy*, 64(1), 24–32. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2017.11.012>
- Huang, W. C., Chiu, P. C., & Ho, C. H. (2022). The sprint-interval exercise using a spinning bike improves physical fitness and ameliorates primary dysmenorrhea symptoms through hormone and inflammation modulations: A randomized controlled trial. *Journal of Sports Science and Medicine*, 21(4), 595–607. <https://doi.org/10.52082/jssm.2022.595>
- Ji, H., Gulati, M., Huang, T. Y., Kwan, A. C., Ouyang, D., Ebinger, J. E., Casaletto, K., Moreau, K. L., Skali, H., & Cheng, S. (2024). Sex differences in association of physical activity with all-cause and cardiovascular mortality. *Journal of the American College of Cardiology*, 83(8), 783–793. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2023.12.019>
- Jones, C. S., Spring, K. E., & Wadsworth, D. D. (2025). Factors influencing regular exercise in young women: A survey study assessing the preferences and motivators for aerobic and muscle-strengthening exercise. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 13(1), Article 2465613. <https://doi.org/10.1080/21642850.2025.2465613>
- Keller, K., & Engelhardt, M. (2013). Strength and muscle mass loss with aging process: Age and strength loss. *Muscles, Ligaments and Tendons Journal*, 3(4), 346–350.
- La Touche, R., & Paris Alemany, A. (2023). Sobre el concepto de ejercicio terapéutico. La identidad profesional y la organización de la fisioterapia. *Journal of Orthopaedic Medicine and Traumatology Surgery*, 5(1). <https://doi.org/10.37382/jomts.v5i1.1056>
- López Chicharro, J. (2022). *Fisiología del ejercicio* (4ª ed.). Editorial Médica Panamericana.

- Mahecha Matsudo, S. M. (2019). Recomendaciones de actividad física: un mensaje para el profesional de la salud. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 2(2). <https://doi.org/10.35454/rncm.v2n2.006>
- Martínez-Fortuny, N., Alonso-Calvete, A., Da Cuña-Carrera, I., & Abalo-Núñez, R. (2023). Menstrual cycle and sport injuries: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3264. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043264>
- Moore, K. L., Dalley, A. F., & Agur, A. M. R. (2022). *Anatomía con orientación clínica* (9.ª ed.). Wolters Kluwer.
- Mountjoy, M. L. (Ed.). (2015). *Handbook of sports medicine and science: The female athlete*. John Wiley & Sons.
- Mottola, M. F., Davenport, M. H., Ruchat, S. M., Davies, G. A., Poitras, V., Gray, C., Jaramillo Garcia, A., Barrowman, N., Adamo, K. B., Duggan, M., Barakat, R., Chilibeck, P., Fleming, K., Forte, M., Korolnek, J., Nagpal, T., Slater, L., Stirling, D., & Zehr, L. (2018). No. 367-2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 40(11), 1528–1537. <https://doi.org/10.1016/j.jogc.2018.07.001>
- Netter, F. H. (2023). *Atlas de anatomía humana* (8.ª ed.). Elsevier.
- Sánchez-Polán, M., Franco, E., Silva-José, C., Gil-Ares, J., Pérez-Tejero, J., Barakat, R., & Refoyo, I. (2021). Exercise during pregnancy and prenatal depression: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 12, 640024. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.640024>
- Sanz, X. (2022). *La revolución de la menstruación*. Ediciones Martínez Roca.
- Skaug, K. L., Ellström Engh, M., & Bø, K. (2024). Pelvic floor muscle training in female functional fitness exercisers: An assessor-blinded randomised controlled trial. *British Journal of Sports Medicine*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-107365>
- Soljanik, I., Janssen, U., May, F., Fritsch, H., Stief, C. G., Weissenbacher, E. R., Friese, K., & Lienemann, A. (2012). Functional interactions between the fossa ischioanalis, levator ani and gluteus maximus muscles of the female pelvic floor: A prospective study in nulliparous women. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 286(4), 931–938. <https://doi.org/10.1007/s00404-012-2364-1>
- Tennfjord, M. K., Gabrielsen, R., Bø, K., Ellström Engh, M., Molin, M., & otros. (2024). Can general exercise training and pelvic floor muscle training be used as an empowering tool among women with endometriosis? Experiences among women with endometriosis participating in the intervention group of a randomized controlled trial. *BMC Women's Health*, 24, 505. <https://doi.org/10.1186/s12905-024-03356-w>
- UEFA. (2023). *Women's football report*. Union of European Football Associations.
- Unión Europea. (2023). *Reports on gender equality and participation in sport*. European Commission.
- UNESCO & ONU Mujeres. (2023). *Brecha en acceso, medios y seguridad en el deporte*. UNESCO.
- Weber, V. M. R., Queiroga, M. R., Puranda, J. L., Semeniuk, K., Macdonald, M. L., Bessa Dantas, D., da Silva, D. F., & Adamo, K. B. (2024). Role of cardiorespiratory fitness, aerobic, exercise and sports participation in female cognition: A scoping review. *Sports Medicine - Open*, 10(1), 103. <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00776-8>

