

GUÍA DOCENTE

2017/18

Centro

135 - Facultad de Educación y Deporte. Sección Ciencias de la Actividad Física

Ciclo

Indiferente

Plan

GDEPOR10 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Curso

3er curso

ASIGNATURA

25763 - Diseño de Programas de Ejercicio para la Salud

Créditos ECTS : 6

DESCRIPCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ASIGNATURA

La prevalencia e impacto de la inactividad física se ha convertido en uno de los más problemas más importantes de salud pública en la sociedad actual. El progresivo aumento del costo que supone el tratamiento las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la obesidad o el deterioro prematuro de la capacidad funcional continúa creciendo. El gasto sanitario, social y económico de una población menos activa en todas las edades del ciclo vital se ha ido elevando en la medida que los cambios ocupacionales, de transporte, tiempo libre y de medio ambiente han condicionado a la mayoría de la población a permanecer sedentaria. Dado que llevar a cabo cantidades moderadas de actividad física como parte de la vida diaria, del transporte y del tiempo libre pueden ofrecer a los sectores de población más sedentaria la oportunidad para llegar a ser más activos, resulta prioritario diseñar programas de promoción de actividad física y el ejercicio para la salud basados en la evidencia científica e impulsados desde los ámbito comunitario, organizacional y político.

Entendemos por Promoción de la Salud el proceso mediante el cual las personas y las comunidades ejercen un mayor control sobre los determinantes de su salud para mejorar su calidad de vida. Desde esta perspectiva, es necesario diseñar programas eficaces para la promoción de actitudes positivas, entornos y posibilidades reales que favorezcan la práctica de actividad física y ejercicio para la salud.

En esta asignatura se proporcionarán los fundamentos teórico-prácticos que permitan a los estudiantes comprender y actuar en el ámbito de la promoción de la actividad física y del ejercicio para la salud. Con el objetivo de que los estudiantes puedan crear proyectos de promoción en un ámbito concreto de su elección, se analizará el proceso de diseño de programas de promoción y se discutirán ejemplos de buenas prácticas en diferentes ámbitos, agrupadas todas ellas en las 5 fases en las que se puede estructurar dicho proceso: preparación del programa, desarrollo, diseño, puesta en marcha y evaluación (HEPA, 2000).

COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

TRANSVERSALES:

G019 - Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.

G021 - Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional en le ámbito de la salud.

ESPECÍFICAS DE LA MATERIA/ASIGNATURA:

CE1 - Conocer los factores condicionantes de la práctica regular de actividad física y evaluarlos en las personas para poder diseñar programas de actividad física para la salud que atiendan a sus necesidades particulares.

RA1- El alumno conocerá los factores condicionantes de la práctica regular de actividad física y cómo evaluarlos en las personas, para poder diseñar programas de actividad física para la salud en diferentes poblaciones.

CE2 - Analizar políticas, programas y estrategias de promoción de la actividad física, teniendo en cuenta sus objetivos, ámbitos de actuación y poblaciones-diana.

RA2- El alumno sabrá analizar políticas, programas y estrategias de promoción de la actividad física para la salud.

CE3 - Diseñar y poner en marcha programas de promoción de la actividad física, haciendo un seguimiento y evaluación de los mismos para valorar la eficacia de las intervenciones.

RA3- El alumno sabrá diseñar, poner en marcha y evaluar programas de promoción de la actividad física en diferentes poblaciones.

CONTENIDOS TEORICO-PRACTICOS

TEMARIO TEORICO

BLOQUE TEMÁTICO 1. PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Políticas y programas de promoción de la actividad física
2. Factores condicionantes de la adopción y mantenimiento de estilos de vida activos
3. Estrategias de promoción
4. Ejemplos de políticas y programas nacionales e internacionales

BLOQUE TEMÁTICO 2. ÁMBITOS DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

5. Sistema educativo
6. Programas comunitarios

- 7. Salud pública
- 8. Ámbito laboral

BLOQUE TEMÁTICO 3. DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE PROGRAMAS

- 9. Componentes de la condición física relacionados con la salud
- 10. Características técnicas y metodológicas del entrenamiento de los componentes de la condición física relacionados con la salud
- 11. Fases del diseño e implementación de programas
- 12. Evaluación de programas
- 13. Control y seguimiento de programas

TEMARIO PRÁCTICO

Prácticas de aula en las que se diseñará un programa de AF para la salud.

METODOLOGÍA

Los temas de la asignatura se desarrollarán de manera teórica y práctica. Se utilizarán diferentes métodos de enseñanza-aprendizaje y recursos didácticos disponibles. Las sesiones se estructurarán en clases magistrales y prácticas de aula.

TIPOS DE DOCENCIA

Tipo de Docencia	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Horas de Docencia Presencial	45		15						
Horas de Actividad No Presencial del Alumno	67,5		22,5						

Legenda: M: Macistral S: Seminario GA: P. de Aula GL: P. Laboratorio GO: P. Ordenador
GCL: P. Clínicas TA: Taller TI: Taller Ind. GCA: P. de Campo

SISTEMAS DE EVALUACIÓN

- Sistema de evaluación continua
- Sistema de evaluación final

HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) 40%
- Trabajos en equipo (resolución de problemas, diseño de proyectos) 60%

CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

El alumnado de esta asignatura podrá optar entre dos tipos de evaluación:

1) EVALUACIÓN CONTINUA:

- Participar de manera activa en las sesiones teóricas y realizar las prácticas planteadas en clase (>80% de asistencia): 40% de la nota.
- Entregar y exponer el trabajo grupal (informe final): 60% de la nota.

El alumnado deberá presentar por escrito al profesorado responsable de la asignatura la renuncia a la evaluación continua, para lo que dispondrá de un plazo de 9 semanas para las asignaturas cuatrimestrales y de 18 semanas para las anuales, a contar desde el comienzo del cuatrimestre o curso respectivamente, de acuerdo con el calendario académico del centro.

2) EVALUACIÓN FINAL: Consistirá en un prueba final escrita, a desarrollar o de tipo test.

Renuncia a la convocatoria

- 1.- La renuncia a la convocatoria supondrá la calificación de no presentado o no presentada.
- 2.- En el caso de evaluación continua, el alumnado podrá renunciar a la convocatoria en un plazo que, como mínimo, será hasta un mes antes de la fecha de finalización del período docente de la asignatura correspondiente. Esta renuncia deberá presentarse por escrito ante el profesorado responsable de la asignatura.
- 3.- Cuando se trate de evaluación final, la no presentación a la prueba fijada en la fecha oficial de exámenes supondrá la renuncia automática a la convocatoria correspondiente.

* Nota: En esta asignatura las competencias transversales G019 y G021 se trabajan, pero no se evalúan.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

La nota del examen final escrito será el 100% de la nota en la asignatura.

Para renunciar a la convocatoria extraordinaria bastará con que el alumno/a no se presente al examen, siendo su calificación la de "No Presentado".

MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

El uso de la plataforma eGela es obligatorio.

BIBLIOGRAFIA

Bibliografía básica

- American College of Sports Medicine (2000). Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio. Paidotribo: Barcelona.
- Bouchard, C., Blair, S. y Haskell, W. (2012). Physical Activity and Health (2. Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jackson, A. W., Morrow, J. R., Hill, D. W. y Dishman, R. K. (2003). Physical activity for health and fitness. Human Kinetics: Champaign.

Bibliografía de profundización

LIBROS:

- Devis, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. Barcelona: Inde.
- Fertman, C. & Allensworth, D.(Eds.) (2010). Health promotion programas. From theory to practice. Society for Public Health Education. San Francisco, CA: Jossey-Bass
- Hardman A. y Stensel, D. (2003). Physical Activity and Health. London: Routledge.
- Pérez, I. J. y Delgado, M. (2004). La salud en Secundaria desde la Educación Física. Barcelona: Inde
- Ramos, P. y González-Suárez, A.M. (2005). Avances en actividad física y salud. En A.M. González (Ed.), Avances en Ciencias del Deporte (pp.263-284). Bilbao: Universidad del País Vasco.
- Tercerdor, P. (2001). Actividad física, condición física y salud. Sevilla: Wanceulen.

DOCUMENTOS ELECTRONICOS:

<http://www.msc.es/ca/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
<http://www.trainingexcellence.es/files/stepstohealth>

Foster C (2000) Guidelines for health-enhancing physical activity promotion programmes. The European network for the promotion of health-enhancing physical activity (report on the Internet). UKK Institute, Tampere. Available from: <http://www.hepa.ch/gf/hepa/expertmeeting/documentation.htm> Cited 5 Jan

HEPA Europe (2005) The European Network for the Promotion of Physical Activity. 1st meeting of the Network, Gerlev, Denmark, 26–27 May 2005 (report on the Internet). HEPA Europe, Rome. Available from: http://www.euro.who.int/hepa/meetings/20050615_9

Shepherd RJ, Lankenau B, Pratt M, Neiman A, Puska P, Benaziza H, Bauman A (2004) Physical activity policy development: a synopsis of the WHO/CDC consultation, September 29 through October 2, 2002, Atlanta, Georgia. Public Health Rep (serial on the Internet) 119 (3):346–351. Available from: <http://www.publichealthreports.org/issuecontents.cfm?Volume>

Revistas

Journal of Physical Activity and Health
<http://www.humankinetics.com/products/journals/journal.cfm?id=JPAH>

Journal of Science and Medicine in Sport
<http://www.sma.org.au/publications/JSMS/>

European Journal of Sport Science
<http://www.tandf.co.uk/journals/titles/17461391.asp>

Medicine and Science in Sports and Exercise

<http://www.ms-se.com/pt/re/msse/home.htm;jsessionid=AG1p2tM4bHRG6gdUlz2hIUIVGtCuV51rZiJS9Zxvc1PLjz0wdbu2!2110879452>

Direcciones de internet de interés

International workshop on national physical activity promotion strategies. Wageningen, the Netherlands, 13-14 November, 2008.

http://www.euro.who.int/hepa/events/20080523_1

Evidence-based physical activity promotion - HEPA Europe, the European Network for the Promotion of Health-Enhancing Physical Activity

<http://www.euro.who.int/document/E88871.pdf?language=>

HEPA Europe (European network for promotion of health-enhancing physical activity)

www.euro.who.int/hepa

Designing Programs of Physical Activity for Girls and Young Women

<http://www.canada2002.org/e/toolkit/organizations/designing.htm>

Obesity/nutrition/Steps to health

www.euro.who.int/obesity

www.euro.who.int/nutrition

Online inventory on physical activity promotion

<http://data.euro.who.int/physicalactivity>

Healthy Cities and urban governance programme

www.euro.who.int/healthycities

Move for health day

www.euro.who.int/moveforhealth

WHO headquarters/ Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health

www.who.int/dietphysicalactivity/en

www.who.int/moveforhealth/en/

<http://www.ispah.org/>

http://www.paha.org.uk/paha/CCC_FirstPage.jsp

<http://www.euro.who.int/hepa>

OBSERVACIONES