

## 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

4º curso

## ASIGNATURA

25761 - Actividad Física para la Salud de las Personas Mayores

**Créditos ECTS :** 4,5

## DESCRIPCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ASIGNATURA

En los últimos años la proporción de personas mayores está aumentando en todo el mundo. Según los últimos datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre los años 2000 y 2050 la proporción de personas mayores pasará del 11 al 22%, lo que significa que el aumento previsto es pasar de 605 millones a 2.000 millones de personas mayores de 60 años. Desde la segunda o tercera década de la vida, la capacidad funcional del ser humano comienza a disminuir de modo progresivo. Según avanza la edad además, las personas reducen sus niveles de actividad física, lo que constituye un indicador de salud. De hecho, la inmovilidad e inactividad son factores que agravan las consecuencias del propio proceso de envejecimiento y aumentan en gran medida la incapacidad funcional de las personas mayores. De ahí la importancia de la práctica de ejercicio físico en el mantenimiento de la salud. Dado que la práctica de ejercicio físico es un pilar fundamental en el mantenimiento de la salud de las personas mayores, en esta asignatura, nuestros alumnos analizarán los efectos que produce el envejecimiento sobre los diferentes sistemas del organismo y sobre los componentes de la condición física relacionados con la salud. Asimismo, identificarán los aspectos psicológicos y sociales en relación con la práctica de actividad física para la salud en dicha población. Mediante diferentes prácticas, analizarán además diferentes test dirigidos a evaluar la condición física y la capacidad funcional de las personas mayores. Nuestros alumnos deberán diseñar y planificar programas de ejercicio físico para personas mayores habiendo analizado previamente los factores de riesgo así como los ejercicios contraindicados.

## COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

### COMPETENCIAS TRANSVERSALES:

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

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

### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA MATERIA:

CE1 - Analizar y explicar los efectos que produce el envejecimiento sobre los diferentes sistemas del organismo y sobre los componentes de la condición física relacionados con la salud

RA1 - El alumno sabrá analizar y explicar los efectos del envejecimiento en el organismo y en los diferentes componentes de la condición física relacionados con la salud

CE2 - Comprender los aspectos psicológicos y sociales en relación con la práctica de actividad física para la salud en personas mayores

RA2 - El alumno conocerá los aspectos sociales y psicológicos de la práctica de actividad física para la salud en personas mayores

CE3 - Analizar los factores de riesgo y los ejercicios contraindicados, para diseñar programas seguros de actividad física para personas mayores.

RA3 - El alumno sabrá analizar los diferentes factores de riesgo, además de los ejercicios contraindicados, para poder diseñar programas de actividad física para personas mayores en condiciones de seguridad.

CE4 - Evaluar la condición física de las personas mayores y su capacidad funcional para actividades de la vida diaria

RA4 - El alumno sabrá evaluar la condición física de las personas mayores y su capacidad funcional para actividades de la vida diaria

CE5 - Diseñar y planificar programas de ejercicio físico para personas mayores.

RA5 - El alumno sabrá diseñar y planificar programas de ejercicio físico para personas mayores.

## CONTENIDOS TEORICO-PRACTICOS

### TEMA 1. INTRODUCCIÓN: ENVEJECIMIENTO Y ACTIVIDAD FÍSICA

- 1.1. Definición de edad y envejecimiento
- 1.2. Demografía del envejecimiento
- 1.3. Intervenciones en el estilo de vida: la AF regular

### TEMA 2. FISIOLÓGIA DEL ENVEJECIMIENTO Y ACTIVIDAD FÍSICA

- 2.1. Sistema cardiovascular
- 2.2. Aparato locomotor
- 2.3. Sistema respiratorio
- 2.4. Sistema nervioso
- 2.5. Sistema sensorial

### TEMA 3. PSICOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO Y ACTIVIDAD FÍSICA

- 3.1. Cambios en la motivación relacionados con la edad y AF
- 3.2. Estrategias de cambio de conducta para personas mayores
- 3.3. Habilidades de comunicación y liderazgo con personas mayores

### TEMA 4. EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN PERSONAS MAYORES

- 4.1. Screening de salud y AF
- 4.2. Evaluación de la condición física
- 4.3. Evaluación de actividades de la vida diaria

### TEMA 5. PROGRAMACIÓN DE AF Y EJERCICIO PARA PERSONAS MAYORES

- 5.1. Tipos de programas: Identificando necesidades específicas
- 5.2. Aspectos técnicos y metodológicos del entrenamiento
- 5.3. Programas de AF para la vida diaria y estilos de vida activa
- 5.4. Diseño de programas de ejercicio físico para personas mayores

### TEMA 6. (Carácter práctico): En el laboratorio, en la sala de ordenadores, prácticas de campo...).

- 6.1. Diseño y presentación de un programa de ejercicio físico para la salud de las personas mayores: diseño y realización de ejercicios de fuerza, equilibrio, resistencia cardiovascular y flexibilidad.
- 6.2. Diseño de estrategias para la captación de participantes.
- 6.3. Valoración de los componentes de la condición física relacionados con la salud.
- 6.4. Utilización de la escala RPE y de los podómetros.
- 6.5. Utilización de autorregistros para la adherencia a los programas de ejercicio físico.
- 6.6. Evaluación y seguimiento del programa de ejercicio físico

## METODOLOGÍA

En esta asignatura se combinarán las clases magistrales con diferentes clases prácticas. Las primeras estarán dirigidas al análisis de los aspectos más teóricos de la asignatura y en las segundas el alumno podrá vivenciar de manera más práctica aspectos relacionados con la valoración, seguimiento y diseño práctico de programas de ejercicio físico dirigidos a las personas mayores.

## TIPOS DE DOCENCIA

Tipo de Docencia	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Horas de Docencia Presencial	35		10						
Horas de Actividad No Presencial del Alumno	45		22,5						

#### Leyenda:

M: Magistral      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 prácticas y realizar las prácticas propuestas en clase(>80% de asistencia: 40% de la nota.
- Entregar el trabajo final y exponer el trabajo: 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 dispondrán 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, bastará con que el alumno no se presente al examen, y recibirá la calificación de "No Presentado".

### MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

El uso de la plataforma eGela es obligatoria.

### BIBLIOGRAFIA

#### Bibliografía básica

- ACE ((2005). Exercise for older adults. ACE's guide for fitness professionals (2. Ed.). San Diego, CA: American Council on Exercise.
- Blair, S. (2011). Active living Every Day (2. Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Spring, H y Dvorak, J. (2000). Teoría y práctica del ejercicio terapéutico. Movilidad, fuerza, resistencia, coordinación. Barcelona: Paidotribo.

#### Bibliografía de profundización

- Allen L. (1999). Active older adults. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jones, C.J. & Rose, D. (2005). Physical activity instruction of older adults. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hardman, A.E. and Stensel, D.J. (2003). Physical activity and health. The evidence explained. London: Routledge.
- Howley, E.T & Franks, B. D. (1997). Health Fitness Instructor's Handbook. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ricci, R. & Jones, C. (2001). Senior Fitness Test Manual. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Signorile J.F. (2011). Bending the aging curve. The complete exercise guide for older adults. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Taylor, A. & Johnson, M. (2008). Physiology of exercise and healthy aging. Champaign, IL: Human Kinetics.

#### Revistas

- Journal of Aging and Physical Activity
- Journal of Aging Research (Aging, Physical Activity, and Disease Prevention)
- European Review of Aging and Physical Activity
- Medicine & Science in Sports & Exercise
- Revista Española de Geriatria y Gerontología
- The Gerontologist
- Journals of Gerontology: Biological Sciences and Medical Sciences

#### Direcciones de internet de interés

- 50-Plus Fitness Association: [www.50plus.org](http://www.50plus.org)
- American College of Sports Medicine: [www.acsm.org](http://www.acsm.org)
- American Geriatrics Society: [www.americangeriatrics.org](http://www.americangeriatrics.org)
- Eurohealthnet's Healthy Ageing Website: [www.healthyageing.eu](http://www.healthyageing.eu)
- ISAPA (International Society for Aging and Physical Activity): [www.isapa.org](http://www.isapa.org)
- Keiser Institute on Aging: [www.keiserinstituteonaging.com](http://www.keiserinstituteonaging.com)
- National Institute on Aging (Exercise & Physical Activity: Your Everyday Guide): [www.nia.nih.gov/health/publication/exercise-physical-activity-your-everyday-guide-national-institute-aging-0](http://www.nia.nih.gov/health/publication/exercise-physical-activity-your-everyday-guide-national-institute-aging-0)
- Staying Healthy Through Education and Prevention (STEP): [www.ahrq.gov/professionals/education/curriculum-tools/stepmanual/index.htm](http://www.ahrq.gov/professionals/education/curriculum-tools/stepmanual/index.htm)

## OBSERVACIONES