

## GUÍA DOCENTE

2022/23

### 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 problemas más importantes de salud pública en la sociedad actual. Como consecuencia, está creciendo cada vez más el costo que supone el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la obesidad o el deterioro prematuro de la capacidad funcional. 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, impulsados desde los ámbitos educativo, 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 al alumnado comprender y actuar en el ámbito de la promoción de la actividad física y del ejercicio para la salud. Con el objetivo de que el alumnado pueda 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: Puesta en marcha, preparación del programa, diseño, desarrollo y evaluación.

## COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA MATERIA:

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 alumnado 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 alumnado 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 alumnado sabrá diseñar, poner en marcha y evaluar programas de promoción de la actividad física en diferentes poblaciones.

### COMPETENCIAS TRANSVERSALES:

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

-RA21: El alumnado diseñará la evaluación, control, seguimiento y mejora de sus trabajos.

GO22 Principios éticos en el ejercicio profesional.

-RA22: El alumnado fomentará estilos de vida saludable a través de la actividad física.

## CONTENIDOS TEÓRICO-PRÁCTICOS

### TEMARIO TEORICO

#### BLOQUE TEMÁTICO 1. DISEÑO DE PROGRAMAS DE EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD

1.1. Relación Ejercicio Físico-Salud.

1.2. Componentes de la condición física relacionados con la salud.

1.3. Principio FITT en función de la edad.

1.4. Características técnicas y metodológicas del entrenamiento de los componentes de la condición física relacionados con la salud.

1.5. Fases del diseño e implementación de programas de Ejercicio Físico para la salud.

1.6. Evaluación de programas de Ejercicio Físico para la salud.

## 1.7. Control y seguimiento de programas de Ejercicio Físico para la salud.

### TEMARIO PRÁCTICO

Prácticas de aula en las que se llevará a cabo:

- Trabajo grupal en el que se diseñará un programa específico de Ejercicio Físico para la salud.
- Trabajo grupal en el que se diseñará la entrevista y protocolo completo previo al diseño de un programa de Ejercicio Físico para la salud.
- Trabajo grupal de identificación de población diana para el diseño de un programa de Ejercicio Físico para la Salud (análisis de diferentes ámbitos).
- Trabajo grupal de diseño de estrategias específicas para favorecer la adherencia al Ejercicio Físico en diferentes franjas de edad.
- Desarrollo y puesta en práctica de sesiones específicas de ejercicio físico dirigidas a la mejora de la salud de diferentes poblaciones.

&#8195;

### 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 (sesiones teóricas con presentaciones PPT, vídeos explicativos y actividades diversas, bien en grupo o individualmente) y PRÁCTICAS DE AULA (actividades para adquirir de manera práctica diversas competencias).

La competencia transversal G021 (Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional en el ámbito de la salud) se trabajará y evaluará a través de los trabajos grupales.

La competencia transversal G022 (Principios éticos en el ejercicio profesional) se trabajará y evaluará en las clases magistrales.

### 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/a	67,5		22,5						

**Leyenda:** M: Magistral  
GL: P. Laboratorio  
TA: Taller  
S: Seminario  
GO: P. Ordenador  
TI: Taller Ind.  
GA: P. de Aula  
GCL: P. Clínicas  
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) 20%
- Trabajos en equipo (resolución de problemas, diseño de proyectos) 40%
- Exposición de trabajos, lecturas... 40%

### CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

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

#### 1) EVALUACIÓN CONTINUA:

- 40% de la nota:

Corresponderá a la realización y exposición de un trabajo grupal que consistirá en el Diseño de un Programa de Ejercicio Físico dirigido a la mejora de la salud. En dicho trabajo se desarrollarán y adaptarán todos los contenidos teóricos de la asignatura al caso práctico concreto elegido por cada grupo.

- 20% de la nota:

Corresponderá a la realización de prácticas y tareas tanto grupales como individuales llevadas a cabo tanto en el aula como fuera de ella.

- 40% de la nota:

Corresponderá a la participación, exposición, desarrollo y argumentación de prácticas y tareas tanto grupales como individuales llevadas a cabo tanto en el aula como fuera de ella.

Serán aplicados estos criterios de evaluación continua al alumnado que cumpla desde el principio hasta la finalización de la asignatura sus condiciones.

#### RENUNCIA A LA EVALUACIÓN CONTINUA:

El alumnado 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.

La guía docente de la asignatura podrá establecer un plazo mayor.

La renuncia a la convocatoria supondrá la calificación de "No presentado/a".

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 periodo docente de la asignatura correspondiente. Esta renuncia deberá presentarse por escrito ante el profesorado responsable de la asignatura.

#### 2) EVALUACIÓN FINAL:

Consistirá en un examen escrito que corresponderá al 100% de la nota. Dicho examen constará de dos partes. La primera tipo test. Para poder superarla, será necesario contestar correctamente al 65% de las preguntas. Las respuestas incorrectas no restarán las correctas. La segunda parte del examen constará de preguntas para desarrollar.

#### RENUNCIA A LA CONVOCATORIA

1.- 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.

2.- La renuncia a la convocatoria supondrá la calificación de "No presentado".

**PROTOCOLO SOBRE ÉTICA ACADÉMICA Y PREVENCIÓN DE LAS PRÁCTICAS DESHONESTAS O FRAUDULENTAS EN LAS PRUEBAS DE EVALUACIÓN Y EN LOS TRABAJOS ACADÉMICOS EN LA UPV/EHU.** En caso de quebranto de los principios éticos habituales de estudio y evaluación, la calificación será de CERO (0,0 SUSPENSO).

En el caso de que la evaluación se tuviera que realizar de forma no presencial se realizaran las adaptaciones organizativas siguiendo las recomendaciones del Plan de Adaptación de Docencia del 2022-2023 y en el calendario y horario correspondiente.

#### **CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA**

100% de la nota:

Al alumnado que optó por la evaluación final en la convocatoria ordinaria tendrá una evaluación final mediante un examen que constará de dos partes. La primera tipo test. Para poder superarla, será necesario contestar correctamente al 65% de las preguntas. Las respuestas incorrectas no restarán las correctas. La segunda parte del examen constará de preguntas para desarrollar.

La evaluación de la asignatura en la convocatoria extraordinaria se realizará exclusivamente a través del sistema de evaluación final. Sin embargo, se podrán conservar los resultados positivos obtenidos por el alumnado durante el curso.

#### RENUNCIA A LA CONVOCATORIA

Para renunciar a la convocatoria, bastará con que el alumnado no se presente al examen, y recibirá la calificación de "No Presentado/a".

**PROTOCOLO SOBRE ÉTICA ACADÉMICA Y PREVENCIÓN DE LAS PRÁCTICAS DESHONESTAS O FRAUDULENTAS EN LAS PRUEBAS DE EVALUACIÓN Y EN LOS TRABAJOS ACADÉMICOS EN LA UPV/EHU.** En caso de quebranto de los principios éticos habituales de estudio y evaluación, la calificación será de CERO (0,0 SUSPENSO).

En el caso de que la evaluación se tuviera que realizar de forma no presencial se realizaran las adaptaciones organizativas siguiendo las recomendaciones del Plan de Adaptación de Docencia del 2022-2023 y en el calendario y horario correspondiente.

## MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

El uso de la plataforma eGela es obligatorio.

## BIBLIOGRAFÍA

### 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&#8211;27 May 2005 (report on the Internet). HEPA Europe, Rome. Available from: [http://www.euro.who.int/hepa/meetings/20050615\\_9](http://www.euro.who.int/hepa/meetings/20050615_9)

Shephard 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&#8211;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=AG1p2tM4bHRG6gdUIz2hUIVGtCuV51rZiJS9Zxvc1PLjz0wdbu2!2110879452](http://www.ms-se.com/pt/re/msse/home.htm;jsessionid=AG1p2tM4bHRG6gdUIz2hUIVGtCuV51rZiJS9Zxvc1PLjz0wdbu2!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](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](http://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](http://www.euro.who.int/obesity)

[www.euro.who.int/nutrition](http://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](http://www.euro.who.int/healthycities)

Move for health day

[www.euro.who.int/moveforhealth](http://www.euro.who.int/moveforhealth)

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

[www.who.int/dietphysicalactivity/en](http://www.who.int/dietphysicalactivity/en)

[www.who.int/moveforhealth/en/](http://www.who.int/moveforhealth/en/)

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

[http://www.paha.org.uk/paha/CCC\\_FirstPage.jsp](http://www.paha.org.uk/paha/CCC_FirstPage.jsp)

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

### **OBSERVACIONES**