

## 1. DATOS BÁSICOS

<b>Asignatura</b>	Actividad Física para la Salud y el Fitness
<b>Titulación</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
<b>Escuela/ Facultad</b>	Facultad de Ciencias de la Salud
<b>Curso</b>	Tercero
<b>ECTS</b>	6 ECTS
<b>Carácter</b>	Obligatoria
<b>Idioma/s</b>	Castellano
<b>Modalidad</b>	Presencial
<b>Semestre</b>	Primer semestre
<b>Curso académico</b>	2024-2025
<b>Docente coordinador</b>	Ismael Pérez Suárez

## 2. PRESENTACIÓN

En la sociedad actual la esperanza de vida ha aumentado de manera significativa, al mismo tiempo que las enfermedades no transmisibles, como las de tipo cardiovascular, obesidad, diabetes o cáncer, llegando a representar más del 70% de todas las muertes a nivel mundial (Xiao, J 2020). Este tipo de enfermedades no transmisibles suelen tener una alta correlación con factores ambientales, entre los que sin duda se encuentra la falta de actividad física. El movimiento es inherente al ser humano, y a lo largo de nuestra evolución filogenética ha sido un aspecto clave al diferenciarnos como especie. Es por ello que aumentar nuestra esperanza de vida no debería de ser un objetivo aislado, el objetivo común debería ser vivir más años con más calidad de vida.

Como profesionales de la actividad física y del deporte se nos abre un área de intervención, íntimamente relacionado con la que debería de ser una de nuestras vocaciones, la de ayudar a los demás. La sociedad necesita de especialistas en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte que organicen y pauten las condiciones en las que deben llevarse a cabo las actividades físico-deportivas en un entorno seguro y siempre sustentados en la evidencia científica.

La asignatura de Actividad Física para la Salud y el Fitness se imparte en el primer semestre de tercer curso del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, con un valor de 6 créditos ECTS siendo una materia de carácter obligatoria.

El Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte se organiza entorno a cinco Ejes Formativos que conforman los pilares sobre los que se asientan los conocimientos y competencias del Grado (Salud y Entrenamiento, Docencia, Deporte, Gestión e Integrador). Dichos ejes impregnan todos los cursos académicos, desde una visión más básica hasta una más específica. Esta asignatura en cuestión se encuentra dentro del Eje Formativo de Salud y Entrenamiento.

### 3. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

#### Competencias básicas y generales:

- CG04 - Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.
- CG03 - Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.
- CB2 - Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.
- CB3 - Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.
- CB4 - Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

#### Competencias transversales:

- CT08 - Gestión de la información: Capacidad para buscar, seleccionar, analizar e integrar información proveniente de fuentes diversas.
- CT05 - Responsabilidad: Capacidad para cumplir los compromisos que alcanza la persona consigo mismo y con los demás a la hora de realizar una tarea y tratar de alcanzar un conjunto de objetivos dentro del proceso de aprendizaje. Capacidad existente en todo sujeto para reconocer y aceptar las consecuencias d un hecho realizado libremente.
- CT17 - Trabajo en equipo: Capacidad para integrarse de forma activa con otras personas, áreas y/u organizaciones para la consecución de objetivos comunes.

#### Competencias específicas:

- CE02 - Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.
- CE04 - Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicas, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
- CE05 - Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.
- CE06 - Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.
- CE07 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de prácticas de la actividad física y del deporte.
- CE09 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.
- CE11 - Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.
- CE12 - Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

#### Resultados de aprendizaje:

- RA1 - Comprensión de conceptos fundamentales relacionados con las relaciones entre la actividad física y la salud, valorando el grado de importancia vital de cada uno.

- RA2 - Determinación, a partir de pruebas y programaciones específicas, del grado de dominio útil de los conocimientos adquiridos respecto a la incidencia en la salud de la actividad físico-deportiva.
- RA3 - Profesionalidad de los estudiantes a la hora de utilizar el material y el equipamiento deportivo y seguir los protocolos de seguridad en la realización de prácticas con personas, con sus diversas características.
- RA4 - Realización de trabajos de profundización y síntesis a partir de búsqueda en las fuentes bibliográficas fundamentales relacionadas con la actividad física y la salud.

En la tabla inferior se muestra la relación entre las competencias que se desarrollan en la asignatura y los resultados de aprendizaje que se persiguen:

Competencias	Resultados de aprendizaje
CG04, CB2, CB3, CB4, CT08, CT15, CT17, CE02, CE04, CE05, CE06, CE07, CE09, CE11	RA1 - Comprensión de conceptos fundamentales relacionados con las relaciones entre la actividad física y la salud, valorando el grado de importancia vital de cada uno.
CG3, CB2, CB3, CB4, CT08, CT15, CT17, CE04, CE05, CE06, CE07, CE09, CE11, CE12	RA2 - Determinación, a partir de pruebas y programaciones específicas, del grado de dominio útil de los conocimientos adquiridos respecto a la incidencia en la salud de la actividad físico-deportiva.
CG04, CG03, CB2, CT08, CT15, CE02, CE04, CE05, CE06, CE07, CE09, CE11, CE12	RA3 - Profesionalidad de los estudiantes a la hora de utilizar el material y el equipamiento deportivo y seguir los protocolos de seguridad en la realización de prácticas con personas, con sus diversas características.
CB2, CB3, BC4, CT08, CT15, CT17, CE04, CE05, CE06, CE07, CE11, CE12	RA4 - Realización de trabajos de profundización y síntesis a partir de búsqueda en las fuentes bibliográficas fundamentales relacionadas con la actividad física y la salud.

## 4. CONTENIDOS

### Unidad de Aprendizaje 1: Actividad Física, Ejercicio Físico y Salud. Marco conceptual e implicaciones.

- Concepto de Salud y su Evolución.
- Conceptos Asociados al movimiento. Actividad Física. Inactividad Física. Niveles de la Población.
- Sedentarismo y Niveles Actuales de Sedentarismo.
- Concepto de Calidad de Vida y sus Dimensiones.

### Unidad de Aprendizaje 2: Actividad Física y trastornos de la salud. El valor preventivo de la actividad física y la salud.

- Riesgos derivados del sedentarismo.
- Beneficios asociados a la actividad física para cada grupo de edad.

### Unidad de Aprendizaje 3: Seguridad de los Programas de Actividad Física y Ejercicio Físico para la Salud.

- Riesgos derivados de la práctica de la actividad física.
- Ejercicios desaconsejados en la práctica física. Acciones articulares desaconsejadas. Efectos de práctica sistemática. Criterios para el análisis de los ejercicios.

**Unidad de Aprendizaje 4: Tecnología aplicada a los Programas de Actividad Física y Ejercicio Físico para la Salud.**

- Metodologías para la valoración de los niveles de actividad física, sedentarismo, calidad de vida relacionados con la Salud.

**Unidad de Aprendizaje 5: Aspectos psico-sociales de la Actividad Física y la Salud.**

- Modelos teóricos determinantes de la práctica de actividad física: Modelo de creencias en Salud, Modelo Transteórico de las Etapas de Cambio, Teoría de la Autodeterminación y Modelo Ecológico (actividad física/sedentarismo).
- Estilo de vida y hábitos de vida saludable.

**Unidad de Aprendizaje 6: Entornos de Promoción de la Actividad Física y la Salud.**

- Estrategias efectivas de intervención en promoción de actividad física.

**Unidad de Aprendizaje 7: Pruebas de Fitness y Salud.**

- Principios básicos y directrices en la realización de test de aptitud física relativos a la salud.
- Composición corporal.
- Aptitud cardiorrespiratoria.
- Fuerza.
- Flexibilidad.

**Unidad de Aprendizaje 8: Prescripción de Programas de Ejercicio Físico en el campo de la Salud.**

- Tipo de ejercicio.
- Componentes principales en una sesión de ejercicio.
- Prescripción de ejercicio: principio FITT y componentes del fitness para la Salud.
- Fases de la planificación del ejercicio físico para la Salud.
- Prescripción del ejercicio en niños.
- Prescripción del ejercicio en el adulto.
- Prescripción del ejercicio físico en el adulto mayor.
- Prescripción del ejercicio físico en personas con hipertensión arterial.
- Prescripción del ejercicio físico en persona con diabetes mellitus.

## **5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE**

A continuación, se indican los tipos de metodologías de enseñanza-aprendizaje que se aplicarán:

- Clase Magistral.
- Método del Caso.
- Aprendizaje Cooperativo.
- Aprendizaje Basado en Problemas.
- Entornos de Simulación.

## 6. ACTIVIDADES FORMATIVAS

A continuación, se identifican los tipos de actividades formativas que se realizarán y la dedicación en horas del estudiante a cada una de ellas:

### Modalidad presencial:

Actividad formativa	Número de horas
Lecciones magistrales (modalidad presencial)	20
Análisis de Casos (modalidad presencial)	15
Elaboración de informes y escritos (modalidad presencial)	45
Diseño de estrategias, procedimientos y planes de intervención (modalidad presencial)	25
Investigaciones (científicas/de casos) y Proyectos (modalidad presencial)	20
Diseño y dirección de sesiones prácticas (modalidad presencial)	25
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>

## 7. EVALUACIÓN

A continuación, se relacionan los sistemas de evaluación, así como su peso sobre la calificación total de la asignatura:

### Modalidad presencial:

Sistema de evaluación	Peso
Prueba presencial de conocimiento (modalidad presencial)	40%
Participación de actividades de aula (modalidad presencial)	60%

En el Campus Virtual, cuando accedas a la asignatura, podrás consultar en detalle las actividades de evaluación que debes realizar, así como las fechas de entrega y los procedimientos de evaluación de cada una de ellas.

### 7.1. Convocatoria ordinaria

Para superar la asignatura 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.

En todo caso, será necesario que obtengas una calificación mayor o igual que 5,0 en la prueba final, para que la misma pueda hacer media con el resto de actividades.

La nota definitiva de la asignatura se obtendrá de la suma de las calificaciones obtenidas en la prueba de conocimiento y en las actividades de aula, siempre y cuando se obtenga una nota igual o superior a 5,0 sobre 10 en cada una de ellas.

La asistencia mínima para tener derecho a la evaluación continua será del 50%. Este **50% de asistencia será obligatoriamente presencial**, entendiéndose por presencial que **el estudiante esté presente físicamente en el aula**. La asistencia presencial tendrá que ser del 80% en las sesiones prácticas o talleres experienciales. El sistema HyFlex forma parte de nuestro modelo académico, por tanto, cada clase se grabará para que el alumnado pueda acceder y repasar las sesiones a través del repositorio de grabaciones. **La asistencia virtual a través de HyFlex no contabilizará para la asistencia mínima necesaria para no perder la evaluación continua.**

## 7.2. Convocatoria extraordinaria

Para superar la asignatura 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.

En todo caso, será necesario que obtengas una calificación mayor o igual que 5,0 en la prueba final, para que la misma pueda hacer media con el resto de actividades.

Se deben entregar las actividades no superadas en convocatoria ordinaria, tras haber recibido las correcciones correspondientes a las mismas por parte del docente, o bien aquellas que no fueron entregadas.

La nota definitiva de la asignatura se obtendrá de la suma de las calificaciones obtenidas en la prueba de conocimiento y en las actividades de aula, siempre y cuando se obtenga una nota igual o superior a 5,0 sobre 10 en cada una de ellas.

## 8. CRONOGRAMA

En este apartado se indica el cronograma con fechas de entrega de actividades evaluables de la asignatura:

Actividades evaluables	Fecha
Prueba de conocimiento 1	Semana 7-8
Actividad de caso práctico	Semana 9-10
Trabajo Grupal (E-Poster artículo científico ejercicio físico y salud)	Semana 11-12
Trabajo Individual (Planificación de cambio de estilo de vida de una persona)	Semana 13-14
Prueba de conocimiento 2	Semana 17-18

Este cronograma podrá sufrir modificaciones por razones logísticas de las actividades. Cualquier modificación será notificada al estudiante en tiempo y forma.

## 9. BIBLIOGRAFÍA

A continuación, se indica bibliografía recomendada:

- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). *Physical activity and health* (2nd ed.). Champaign (Illinois, Usa) [etc]: Human Kinetics.
- Cook, G., Burton, L., Hoogenboom, B. J., & Voight, M. (2014a). Functional movement screening: the use of fundamental movements as an assessment of function - part 1. *International journal of sports physical therapy*, 9(3), 396-409. Retrieved from <Go to ISI>://MEDLINE:24944860
- Cook, G., Burton, L., Hoogenboom, B. J., & Voight, M. (2014b). Functional movement screening: the use of fundamental movements as an assessment of function-part 2. *International journal of sports physical therapy*, 9(4), 549-563. Retrieved from <Go to ISI>://MEDLINE:25133083
- Cristi-Montero, C., & Rodríguez, R. F. (2014). Paradoja: "activo físicamente pero sedentario, sedentario pero activo físicamente". Nuevos antecedentes, implicaciones en la salud y recomendaciones. *Revista médica de Chile*, 142(1), 72-78. doi:10.4067/s0034-98872014000100011
- Delgado Fernández, M., & Tercedor Sánchez, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física: Manuel Delgado Fernández, Pablo Tercedor Sánchez*. Barcelona: Inde.
- Delgado Fernández, M., & Tercedor Sánchez, P. (2012). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física* (2ª ed.). Barcelona: Inde.
- Durstine, J. L. (2009). *ACSM's exercise management for persons with chronic diseases and disabilities* (3th ed.). Champaign [etc]: Human Kinetics.
- Heyward, V. H. (2012). *Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio* (5ª, 2ª reimp. ed.). Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Joyce, D., & Lewindon, D. (2016). *Sports Injury Prevention and Rehabilitation: Integrating medicine and science for performance solutions*. Londres: Routledge.
- Kline, G., Porcari, J., Hintermeister, R., Freedson, P., Ward, A., McCarron, R., . . . Rippe, J. (1987). Estimation of VO<sub>2</sub>max from a one-mile track walk, gender, age, and body weight. *Medicine and science in sports and exercise*, 19, 253-259.
- Liguori, G., & American College of Sports, M. (2013). *ACSM: recursos para el especialista en fitness y salud*. Buenos Aires [etc]: Wolters Kluwer.
- Lloyd, R. S., Faigenbaum, A. D., Stone, M. H., Oliver, J. L., Jeffreys, I., Moody, J. A., . . . Myer, G. D. (2014). Position statement on youth resistance training: the 2014 International Consensus. *Br J Sports Med*, 48(7), 498-505. doi:10.1136/bjsports-2013-092952
- López Chicharro, J. (2023). *Fisiología del ejercicio*: Editorial Médica Panamericana.
- López Chicharro, J., & Fernández Vaquero, A. (2016). *Fisiología del ejercicio* (3ª, 4ª reimp. ed.). Madrid: Médica Panamericana.
- López Chicharro, J., & López Mojares, L. M. (2008). *Fisiología clínica del ejercicio / José López Chicharro, Luis Miguel López Mojares*.
- López Miñarro, P. Á. (2008). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física: detección y alternativas* (3ª ed.). Barcelona: Inde.
- Márquez Rosa, S., & Garatachea Vallejo, N. (2010). *Actividad física y salud*. Madrid: Díaz de Santos.
- Merghani, A., Malhotra, A., & Sharma, S. (2016). The U-shaped relationship between exercise and cardiac morbidity. *Trends Cardiovasc Med*, 26(3), 232-240. doi:10.1016/j.tcm.2015.06.005
- Morales, J. S., Castillo-García, A., Valenzuela, P. L., Saco-Ledo, G., Mañas, A., Santos-Lozano, A., & Lucia, A. (2021). Mortality from mental disorders and suicide in male professional American football

and soccer players: A meta-analysis. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. doi:10.1111/sms.14038

- Morris, J. N., & Crawford, M. D. (1958). Coronary Heart Disease and Physical Activity of Work. *BMJ*, 2(5111), 1485-1496. doi:10.1136/bmj.2.5111.1485
- Muñoz Bellerín, J., Delgado Fernández, M., & Carbonell Baeza, A. (2010). *Guía de recomendaciones para la promoción de actividad física*. Sevilla: Consejería de Salud.
- Pérez López, I. J., & Delgado Fernández, M. (2004). *La salud en Secundaria desde la educación física*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Powell, K. E., King, A. C., Buchner, D. M., Campbell, W. W., Di Pietro, L., Erickson, K. I., . . . Whitt-Glover, M. C. (2019). The Scientific Foundation for the Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd Edition. *Journal of Physical Activity and Health*, 16(1), 1-11. doi:10.1123/jpah.2018-0618
- Rosenberger, M. E., Buman, M. P., Haskell, W. L., McConnell, M. V., & Carstensen, L. L. (2016). Twenty-four Hours of Sleep, Sedentary Behavior, and Physical Activity with Nine Wearable Devices. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(3), 457-465. doi:10.1249/mss.0000000000000778
- Sharkey, B. J., & Gaskill, S. E. (2013). *Fitness & health* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Teramoto, M., & Bungum, T. (2009). Mortality and longevity of elite athletes. *Journal of science and medicine in sport / Sports Medicine Australia*, 13, 410-416. doi:10.1016/j.jsams.2009.04.010
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., . . . Chinapaw, M. J. M. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1). doi:10.1186/s12966-017-0525-8
- Van Der Ploeg, H. P., & Hillsdon, M. (2017). Is sedentary behaviour just physical inactivity by another name? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1). doi:10.1186/s12966-017-0601-0
- Xiao, J. (2020). *Physical Exercise for Human Health* (J. Xiao Ed. 1 ed. Vol. Volume 1228). Singapore: Springer Singapore.
- Zhu, W., & Owen, N. (2017). *Sedentary behavior and health: concepts, assessments, and interventions*. Champaign: Human Kinetics.

## 10. UNIDAD DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y DIVERSIDAD

Desde la Unidad de Orientación Educativa y Diversidad (ODI) ofrecemos acompañamiento a nuestros estudiantes a lo largo de su vida universitaria para ayudarles a alcanzar sus logros académicos. Otros de los pilares de nuestra actuación son la inclusión del estudiante con necesidades específicas de apoyo educativo, la accesibilidad universal en los distintos campus de la universidad y la equiparación de oportunidades.

Desde esta Unidad se ofrece a los estudiantes:

1. Acompañamiento y seguimiento mediante la realización de asesorías y planes personalizados a estudiantes que necesitan mejorar su rendimiento académico.
2. En materia de atención a la diversidad, se realizan ajustes curriculares no significativos, es decir, a nivel de metodología y evaluación, en aquellos alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo persiguiendo con ello una equidad de oportunidades para todos los estudiantes.
3. Ofrecemos a los estudiantes diferentes recursos formativos extracurriculares para desarrollar diversas competencias que les enriquecerán en su desarrollo personal y profesional.
4. Orientación vocacional mediante la dotación de herramientas y asesorías a estudiantes con dudas vocacionales o que creen que se han equivocado en la elección de la titulación.

Los estudiantes que necesiten apoyo educativo pueden escribirnos a:

[orientacioneducativa.uec@universidadeuropea.es](mailto:orientacioneducativa.uec@universidadeuropea.es)

## 11. ENCUESTAS DE SATISFACCIÓN

¡Tú opinión importa!

La Universidad Europea te anima a participar en las encuestas de satisfacción para detectar puntos fuertes y áreas de mejora sobre el profesorado, la titulación y el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las encuestas estarán disponibles en el espacio de encuestas de tu campus virtual o a través de tu correo electrónico.

Tu valoración es necesaria para mejorar la calidad de la titulación.

Muchas gracias por tu participación.