

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Fitness y Wellness: Deporte para la Salud
Titulación	Grado en Gestión Deportiva
Escuela/ Facultad	Medicina, Salud y Deportes
Curso	3º
ECTS	6
Carácter	Obligatoria
Idioma/s	Castellano / inglés
Modalidad	Presencial / virtual
Semestre	S1
Curso académico	2025-2026
Docente coordinador	Silvio Addolorato

2. PRESENTACIÓN

Hoy en día, el desarrollo de la tecnología, la falta de actividad física y otras conductas poco saludables como el tabaquismo y una dieta pobre han contribuido a un estilo de vida más sedentario. Todo esto ha provocado un aumento en la prevalencia de ciertas condiciones patológicas.

Por otro lado, el ejercicio regular podría ayudar a atenuar este problema porque puede reducir y/o ayudar a controlar la incidencia de enfermedades. Por lo tanto, el desarrollo de estrategias que den a las personas la oportunidad de ser activos podría tener un impacto importante en su salud y, en general, disminuir la prevalencia en el desarrollo de la enfermedad.

El curso de Fitness and Wellness se lleva a cabo durante el tercer año del Grado de Gestión del Deporte, preparando a los estudiantes para una variedad de técnicas y protocolos para implementar programas de ejercicios en adultos sanos, niños y adultos mayores en un modo seguro y eficaz. Para ello, este curso se centrará en las tendencias y necesidades actuales en la industria del fitness.

3. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Conocimientos

CON02. Describe el diseño de un proceso de emprendimiento y desarrollo de negocio, desde su conceptualización hasta su implementación y evaluación, atendiendo a las características individuales y contextuales de la empresa, así como a los principios históricos, técnicos y éticos.

CON04. Reconoce conceptos fundamentales relacionados con la evidencia científica en la gestión deportiva.

Competencias

COMP03. Dirigir y coordinar equipos tanto individuales como grupales en el desarrollo de tareas, protocolos, procesos y actividades relacionadas con las buenas prácticas de gestión deportiva y la actividad física.

COMP7. Elaborar procedimientos y protocolos para la resolución de problemas de gestión deportiva, incluyendo métodos, procedimientos, actividades, recursos, técnicas y procesos para los diferentes segmentos de población.

COMP09. Organizar la promoción de políticas, estrategias y programas sobre aspectos de la salud pública, en relación con la actividad física y deporte (para la prevención de factores de riesgo y enfermedades); así como cooperar con otros agentes implicados en la misma: en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte.

COMP14. Conocer y utilizar las herramientas de gestión utilizadas en las entidades que desarrollan servicios de actividad física.

COMP15. Elaborar planes de actuación empresarial para la mejora de procesos que involucren recursos materiales, humanos u económicos.

4. CONTENIDOS

- Actividad Física, Ejercicio Físico y Salud, marco conceptual e implicaciones.
- El valor preventivo de la Actividad Física.
- Aspectos psico-sociales de la Actividad Física y la Salud.
- Pruebas de Fitness y Salud.
- Prescripción de programas de Ejercicio Físico en el campo de la Salud.
- Actividades de fitness y wellness
- Seguridad en los Programas de Actividad Física y Ejercicio Físico para la Salud.

5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

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

- Clase magistral/Webconference
- Método del caso
- Aprendizaje cooperativo
- Aprendizaje basado en problemas (ABP)

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
---------------------	-----------------

Clases magistrales	23
Lectura de temas de contenido	12
Resolución de problemas y ejercicios prácticos	25
Búsqueda de recursos y selección de fuentes de información	10
Diseño de estrategias, procedimientos y planes de intervención	24
Actividades participativas grupales (seminarios, talleres, participación en foros...)	25
Tutorías	4
Trabajo autónomo	25
Pruebas presenciales de conocimiento	2
TOTAL	150

Modalidad online:

Actividad formativa	Número de horas
Actividades participativas grupales y/o individuales	30
Búsqueda de recursos y selección de fuentes de información	15
Resolución de problemas	30
Elaboración de informes y escritos	30
Seminarios virtuales	7
Trabajo autónomo	30
Tutorías virtuales	6
Pruebas presenciales de conocimiento	2
TOTAL	150

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	30%
Elaboración de informes y escritos	25%

Actividades participativas grupales	25%
Resolución de problemas y ejercicios prácticos	20%

Modalidad online:

Sistema de evaluación	Peso
Pruebas de conocimiento virtuales	60%
Elaboración de informes y escritos	35%
Participación en debates y coloquios en foros online	5%

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 las actividades.

7.2. Convocatoria extraordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria extraordinaria 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 las 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.

8. CRONOGRAMA

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

Actividades evaluables	Fecha
------------------------	-------

Actividad 1: Caso práctico: Aplicación del modelo de los estados de cambio para el cambio de comportamiento relativo a la salud	Semanas 2 a 4
Actividad 2: Caso práctico para la valoración de riesgo previa al ejercicio	Semanas 5 a 8
Actividad 3: Casos prácticos: Elección de los test de condición física y salud en las diferentes poblaciones	Semanas 9 a 13
Actividad 4: Casos prácticos para la prescripción de ejercicio en niños, adultos y personas mayores.	Semanas 14 a 16
Actividad 5: Diseño de una ficha tipo para la descripción de una actividad	Semanas 17 a 18
Prueba presencial de conocimiento	Semana 18

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

9. BIBLIOGRAFÍA

La obra de referencia para el seguimiento de la asignatura es:

- Addolorato, S., Garcia-Fernandez, J., Gallardo, L., & Garcia-Unanue, J. (2020). An overview of the origins and effectiveness of commercial fitness equipment and sectoral corporate settings: A critical review of literature. *Applied Sciences*, 10(4), 1534.
- Addolorato, S., García-Unanue, J., Gallardo, L., & García-Fernández, J. (2021). Do scientific approaches lead to innovative social entrepreneurial ventures? The relationship between fitness equipment and stages of life. *Innovation and Entrepreneurship in Sport Management*, 73-121. Edward Elgar Publishing.
- American College of Sport Medicine. (2014). ACMS's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. The point: Baltimore.
- American College of Sport Medicine. (2014). ACMS' Resources for the Health Fitness Specialist. Wolters Kluwer: USA
- Airaska, D. (2002). Actividad Física y Salud. Web en línea: www.sobreentrenamiento.es-Bandura, A. A Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Prentice
- Hall: USA-Becker, MH. Maiman, LA. Kirscht, JP. Don, PH. Drachman, RH. (1977). The Health Belief Model and Prediction of Dietary Compliance: A Field Experiment. *J Health Soc Behav*.
- Bouchard, C. Blair, S. Haskell, W. (2012). Physical Activity and Health. Human Kinetics: USA.
- Bronfenbrenner, U. (1979). The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. Harvard Un: United Kingdom
- Devís, J. et al. (2000). Actividad física, deporte y salud. INDE: Barcelona.-Dishman, R. Heath, G. Min Lee, I. (2013). Physical Activity Epidemiology. Human Kinetics: USA
- Font, P. (2003). 3º edad. Actividad física y Salud. Paidotribo: Barcelona-García, J. Navarro, M. Ruíz, J. (1996). Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la CF. Gymnos: Madrid
- Golding, L. (2000). YMCA Fitness Testing and Assessment Manual. Human Kinetics: USA.
- Heyward, V. (2014). Evaluación de la Aptitud Física y Prescripción del Ejercicio. Panamericana: Madrid.

- Legido, J. Segovia, J; Ballesteros, J. (1995). Valoración de la Condición Física por Medio de Test. Ediciones Pedagógicas: Madrid-López, J. López, L. (2008). Fisiología Clínica del Ejercicio. Panamericana: Madrid.
- Naclerio, F. (2010). Entrenamiento Deportivo. Fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes. Panamericana: Madrid.
- Olds, T. Norton, K. (1999). Pre-exercise Health Screening Guide. Human Kinetics: Australia.
- Powers, S. K., & Dodd, S. L. (2019). Total Fitness & Wellness. Pearson (8th Edition).
- Prochaska, JO. DiClemente, C. (1983). Stages and Processes of Selfchange of Smoking: Toward an Integrativa Model of Change. J Consult Clin Psychol.
- Rikli, R. E. Jessie Jones, R.C. (2001).Senior Fitness Test Manual. Human Kinetics.-Weineck, J. (1988). Entrenamiento óptimo. Hispano Europea, S.A: BarcelonaScientific

A continuación, se indica bibliografía recomendada:

- Bauman, A. et al. Correlates of physical activity: why are some people Physically active and others not?. Lancet 2012; 380: 258–71
- Biddle, S. H., & Batterham, A. M. (2015). High-intensity interval exercise training for public health: a big HIT or shall we HIT it on the head?. The International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity, 12(1), 95. doi:10.1186/s12966-015-0254-9
- Bouchard, C; Shephard, R; Stephens, T. (1994). Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement. American Journal of Human Biology 1994; 6: Issue 5: 675–676
- Camiña, F. Cancela, J. Romo, V. (2001). La prescripción del ejercicio físico para personas mayores. Valores normativos de la condición física. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 1 (2) p. 136-154 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista2/mayores.htm>
- Dolezal, B. A., & Potteiger, J. A. (1998). Concurrent resistance and endurance training influence basal metabolic rate in nondieting individuals. Journal Of Applied Physiology (Bethesda, Md.: 1985), 85(2), 695-700.
- Eur J Cardiovasc Prev Rehabil. 2006 Aug;13(4):578-84. Does cumulating endurance training at the weekends impair training effectiveness?
- Folta, S. The Strong Women–Healthy Hearts Program: Reducing Cardiovascular Disease Risk Factors in Rural Sedentary, Overweight, and Obese Midlife and Older Women. Am J Public Health. 2009 July; 99(7): 1271–1277.
- Gaesser, G. A., & Angadi, S. S. (2011). High-intensity interval training for health and fitness: can less be more?. Journal Of Applied Physiology (Bethesda, Md.: 1985), 111(6), 1540-1541. doi:10.1152/jappphysiol.01237.2011
- Hallal, P. et al. Global Physical Activity Levels: Surveillance Progress, Pitfalls, and Prospects. Lancet 2012; 380: 247–57
- Heath, G. et al. Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world. Lancet 2012; 380: 272–81
- Houtkooper LB, Going SB, Lohman TG, Roche AF, Van Loan M. Bioelectrical impedance estimation of fat-free body mass in children and youth: a cross-validation study. J Appl Physiol. 1992 Jan; 72(1):366–373
- Janssen, I. et al. Waist circumference and not body mass index explains obesity-related health risk 1–3. Am J Clin Nutr 2004; 79:379–84

- Izquierdo, M., Häkkinen, K., Ibáñez, J., Kraemer, W. J., & Gorostiaga, E. M. (2005). Effects of combined resistance and cardiovascular training on strength, power, muscle cross-sectional area, and endurance markers in middle-aged men. *European Journal Of Applied Physiology*, 94(1-2), 70-75
- Kay, A. D., & Blazevich, A. J. (2012). Effect of acute static stretch on maximal muscle performance: a systematic review. *Medicine And Science In Sports And Exercise*, 44(1), 154-164. doi:10.1249/MSS.0b013e318225cb27
- Kohl, H. et al. The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet* 2012;380: 294–305
- Lee I-M, Sesso HD, Oguma Y, Paffenbarger RS. The “weekend warrior” and risk of mortality. *Am J Epidemiol* 2004; 160:636–641.
- Lunt, H., Draper, N., Marshall, H. C., Logan, F. J., Hamlin, M. J., Shearman, J. P., & ...Frampton, C. A. (2014). High intensity interval training in a real world setting: a randomized controlled feasibility study in overweight inactive adults, measuring change in maximal oxygen uptake. *Plos One*, 9(1), e83256. doi:10.1371/journal.pone.0083256
- Min Lee, I. et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet* 2012; 380: 219 29
- Moore, S. et al. Leisure Time Physical Activity of Moderate to Vigorous Intensity and Mortality: A Large Pooled Cohort Analysis: A Large Pooled Cohort Analysis. *PLoS Med* 9(11):e1001335. doi:10.1371/journal.pmed.1001335
- Myers J, Prakash M, Froelicher V, Do D, Partington S, Atwood JE. Exercise capacity and mortality among men referred for exercise testing. *N Engl J Med*. 2002 Mar 14;346(11):793-801
- NIH, NHLBI, NAASO. (2000). Identification evaluation and treatment of overweight and obesity in adults. *Int. Journal of Obesity*
- Skelly, L. E., Andrews, P. C., Gillen, J. B., Martin, B. J., Percival, M. E., & Gibala, M. J. (2014). High-intensity interval exercise induces 24-h energy expenditure similar to traditional endurance exercise despite reduced time commitment. *Applied Physiology, Nutrition, And Metabolism = Physiologie Appliquée, Nutrition Et Métabolisme*, 39(7), 845-848. doi:10.1139/apnm-2013-0562

Asociaciones/Instituciones:

- American College of Sport Medicine. <http://acsm.org/>
- American Heart Association. <http://www.heart.org/HEARTORG/>
- Canadian Society for Exercise Physiology. <http://www.csep.ca/english/view.asp?x=1>
- Eurobarómetro. http://ec.europa.eu/spain/sobre-la-ue/euro-barometro/index_es.htm
- Framingham Heart Study. <http://www.framinghamheartstudy.org/>
- Imserso. http://www.imserso.es/imserso_01/index.htm
- Instituto Nacional de Estadística. <http://www.ine.es/>
- McKinley Health Center. <http://www.mckinley.illinois.edu/>
- National Strength and Conditioning Association. <http://www.nscaspain.com/web/nsca.aspx>
- Nurses’s Health Studie. <http://www.channing.harvard.edu/nhs/>
- Organización Mundial de la Salud. <http://www.who.int/es/>

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@universidadeuropea.es

11. ENCUESTAS DE SATISFACCIÓN

¡Tu 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.