

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Actividad Física para la Salud
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Escuela/ Facultad	Ciencias Medicina, Salud y Deportes
Curso	3º
ECTS	6
Carácter	Obligatorio
Idioma/s	Español / Inglés
Modalidad	Presencial
Semestre	S5 y S6
Curso académico	25-26
Docente coordinador	Lidia B. Alejo

2. PRESENTACIÓN

La relación inversa entre práctica de Actividad Física y enfermedades cardiovasculares, hipertensión, infartos, osteoporosis, diabetes tipo dos, obesidad, cáncer de colon, cáncer de pecho, ansiedad y depresión continúa incrementándose cada vez más (ACSM, 2009). Esta situación está provocando que desde instituciones públicas y privadas se incrementen las acciones y programas orientados al incremento de la práctica de Actividad Física en todo tipo de población (International Society for Physical Activity and Health, 2010).

A pesar de todo ello, estudios recientes han establecido que el porcentaje de población inactiva en Europa se encuentra en el 34,8% (Hallal et al., 2012), aspecto preocupante de cara al futuro de nuestra población. Estos hábitos de vida poco saludables pueden provocar multitud de trastornos físicos. Según la última Encuesta Nacional de Salud, publicada en el 2013, uno de cada seis españoles mayores de quince años ya padece un problema de salud crónico, siendo más frecuentes en las mujeres (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2013).

Bajo este marco, se hace indispensable que los alumnos de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte adquieran conocimientos sobre como intervenir a través de la actividad física y el ejercicio sobre la prevención de enfermedades.

La asignatura “Actividad Física para la Salud” se imparte en el tercer curso del grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte tanto en el primer como segundo semestre en función del grupo. Posee un valor de 6 ECTS y es una materia de carácter obligatorio dentro de la titulación que se imparte en español. Teniendo en cuenta el perfil formativo que se espera que consiga el alumno, provee al estudiante de una

formación básica y específica sobre los beneficios de la Actividad Física y la Salud y como aplicarlos a través de programas de ejercicio en población sana. La asignatura sigue un orden a la hora de planificar los contenidos que permite que el estudiante vaya adquiriendo los conocimientos de forma progresiva.

Dentro de los ECTS de esta asignatura se incluyen master clases, análisis de casos, aprendizaje basado en problemas, trabajos dirigidos, tutorías y horas de trabajo autónomo y de aprendizaje cooperativo.

Todo ello permitirá al futuro egresado adquirir los conocimientos y habilidades necesarios para la realización de una correcta evaluación previa al ejercicio, así como la elaboración de programas de ejercicio para población sana y con consideraciones especiales como los niños y las personas mayores.

3. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Competencias básicas:

- 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:

- CT8: Gestión de la información: Capacidad para buscar, seleccionar, analizar e integrar información proveniente de fuentes diversas.
- CT17: Trabajo en equipo: Capacidad para integrarse y colaborar de forma activa con otras personas, áreas y/u organizaciones para la consecución de objetivos comunes.
- CT15: 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 de un hecho realizado libremente.

Competencias específicas:

- CE2: Capacidad para transmitir actitudes y valores en la práctica profesional en todos los ámbitos de la actividad física y del deporte, participando en la mejora de la sociedad.
- CE4: Capacidad para analizar y aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales a los diferentes campos de la actividad física, el deporte y la recreación.

- CE5: Capacidad para identificar prácticas inadecuadas que supongan riesgo para la salud, con el fin de evitarlas y corregirlas en los diferentes tipos de población.
- CE11: Capacidad para intervenir con criterio propio en la sociedad manifestando un discurso teórico, académico y profesional relativo a 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
CB3, CB4, CT8, CT15, CT17, , CT8, CE4, CE5	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.
CB2, CB3, CT8, CT15, CT17, CE9, CE11	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.
CB2, CT8, CT15, CT17, CE2, CE5, CE11	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.
CB3, CB4, CT8, CT15, CT17, CE4	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

En este apartado se indica el contenido de cada uno de los temas contenidos en las unidades de aprendizaje.

- 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.

- Seguridad en los Programas de Actividad Física y Ejercicio Físico para la Salud.
 - Entornos de Promoción de la Actividad Física y la Salud.
- Pruebas de Fitness y Salud.
- Prescripción de programas de Ejercicio Físico en el campo de la Salud.
 - Tecnología aplicada a los Programas de Actividad Física y Ejercicio Físico para la Salud.

Los contenidos mencionados serán repartidos en las siguientes unidades de aprendizaje:

Unidad de aprendizaje 1: Introducción a la actividad física, el ejercicio y la salud

- 1.1. Conceptos fundamentales del campo
- 1.2. Antecedentes y evolución de la actividad física y su relación con la salud
- 1.3. Riesgos y beneficios de la actividad física y el ejercicio regular
- 1.4. Estrategias para la mejora en la adopción y el mantenimiento de un comportamiento activo

Unidad de aprendizaje 2: Evaluación de salud previa al ejercicio

- 2.1. Cuestionarios de aptitud para la práctica de ejercicio físico
- 2.2. Estratificación del riesgo de accidente cardiovascular
- 2.3. Consentimiento informado

Unidad de aprendizaje 3: Pruebas de valoración de la aptitud física relativas a la salud

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

Unidad de aprendizaje 4: Principios generales en la prescripción de ejercicio para la salud

- 4.1. Tipo de ejercicio
- 4.2. Componentes principales en una sesión de ejercicio
- 4.3. Prescripción de ejercicio: principio FITT y componentes del fitness para la salud

Unidad de aprendizaje 5: Prescripción de ejercicio en población sana con consideraciones especiales

- 5.1. Prescripción de ejercicio en niños
- 5.2. Prescripción de ejercicio en personas mayores

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	20
Análisis de Casos	15
Elaboración de informes y escritos	16
Diseño y dirección de sesiones prácticas	25
Diseño de estrategias, procedimientos y planes de intervención	25
Análisis y resolución de casos prácticos	33
Tutorías	8
Lecciones magistrales asíncronas	8
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
Pruebas presenciales de conocimiento	35% (20-40%)
Participación en actividades de aula	45% (40-60%)
Trabajos de diseño de estrategias y planes de intervención	20% (20-30%)

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 es necesario obtener una nota definitiva igual o superior a 5,0 que resultará de la suma de las calificaciones obtenidas en las diferentes actividades evaluables. En todas las pruebas objetivas se deberá obtener una puntuación de 5,0 mientras que el resto de las actividades formativas podrán hacer media entre si a partir de una nota de 4,0.

7.2. Convocatoria extraordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria extraordinaria es necesario obtener una nota definitiva igual o superior a 5,0 que resultará de la suma de las calificaciones obtenidas en las diferentes actividades evaluables. En todas las pruebas objetivas se deberá obtener una puntuación de 5,0 mientras que el resto de las actividades formativas podrán hacer media entre si a partir de una nota de 4,0. Se deben entregar las actividades no superadas en convocatoria ordinaria, tras haber recibido las correcciones correspondientes a las mismas por parte del profesor, 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. Análisis de caso; cambio de comportamiento en relación a la salud	Semanas 1 a 2
Actividad 2. Evaluación previa al ejercicio, factores de riesgo cardiovascular	Semanas 3 a 6
Actividad 3. Análisis de caso; diseño de programas de ejercicio para población adulta sana	Semana 7 a 11
Actividad 4. Promoción de la salud a través del ejercicio en niños	Semanas 12 a 15
Actividad 5. Promoción de la salud a través del ejercicio en mayores	Semanas 12 a 15
Actividad 6-8. Pruebas de conocimiento teórico-práctico de la materia impartida	Semana 7, 12 y 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 la bibliografía recomendada:

Libros

- Americal Collegue of Sport Medicine. (2021). *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
- Devis, 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). *3ª 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.
- Prochaska, JO. DiClemente, C. (1983). *Stages and Processes of Selfchange of Smoking: Toward an Integrative 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: Barcelona

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/>
- Imsero. http://www.imsero.es/imsero_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/>

A parte de estas referencias bibliográficas, en las presentaciones que se desarrollen en clase, los docentes proporcionarán los artículos científicos de lectura recomendada.

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

¡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.