

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Actividad Física Orientada a la Salud
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Escuela/ Facultad	Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Fisioterapia
Curso	3º
ECTS	6
Carácter	Obligatorio
Idioma/s	Español e Inglés
Modalidad	Presencial
Semestre	S6
Curso académico	2026-2027
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. 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.

A pesar de todo ello, estudios recientes han establecido que el porcentaje de población inactiva en Europa se encuentra alrededor del 35%, aspecto preocupante de cara al futuro de nuestra población. Estos hábitos de vida poco saludables pueden provocar multitud de trastornos físicos.

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 en el segundo semestre. Posee un valor de 6 ECTS y es una materia de carácter obligatorio dentro de la titulación que se imparte en español e inglés. 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. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Conocimientos

CON4. Identifica estrategias y actuaciones de promoción de hábitos saludables mediante la actividad física y deporte y/o intervenciones auxiliares que ayudan a su mantenimiento y a la mejora de la condición física.

- Discrimina conceptos clave de la práctica de AF/EF orientado a la salud
- Categoriza a la población en función de aspectos relacionados con la salud
- Identifica aspectos de salud a través de la evaluación de la condición física
- Demuestra conocimientos en relación a las recomendaciones de EF en población general
- Demuestra conocimientos en relación a las recomendaciones de EF en población con necesidades especiales: Mayores y niños

Habilidades

HAB2. Diseña tareas, progresiones y estrategias de ejercicio físico orientado a la salud y al rendimiento deportivo en función de las variables individuales y las condiciones del entorno.

- Aplica los conceptos de Promoción de la práctica de AF/EF

Competencias

- COMP8. Articular y desplegar un nivel avanzado de destreza en el análisis, diseño y evaluación de las pruebas de valoración y control de la condición física y del rendimiento físico-deportivo.
- COMP11. Analizar, identificar, diagnosticar, promover, orientar y evaluar estrategias, actuaciones y actividades que fomenten la adhesión a un estilo de vida activo y la participación y práctica regular y saludable de actividad física y deporte y ejercicio físico de forma adecuada, eficiente y segura por parte de los ciudadanos con la finalidad de mejorar su salud integral, bienestar y calidad de vida, y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico) atendiendo al género y a la diversidad.
- COMP12. Promover, asesorar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente programas de actividad física, ejercicio físico y deporte apropiados y variados, adaptados a las necesidades, demandas y características individuales y grupales de toda la población, y con énfasis en personas mayores (tercera edad), el género femenino y la diversidad, escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico).
- COMP14. Promover la educación, difusión, información y orientación constante a las personas y a los dirigentes sobre los beneficios, significación, características y efectos positivos de la práctica regular de actividad física y deportiva y ejercicio físico, de los riesgos y perjuicios de una inadecuada práctica y de los elementos y criterios que identifican su ejecución adecuada, así como la información, orientación y asesoramiento de las posibilidades de actividad física y deporte apropiada en su entorno en cualquier sector de intervención profesional.
- COMP15. Organizar la promoción de políticas, estrategias y programas educativos 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.

- COMP40. Trabajo en equipo: Cooperar con otros en la consecución de un objetivo académico o profesional compartido, participando de manera activa, empática y ejerciendo la escucha activa y el respeto a todos los integrantes.
- COMP41. Análisis crítico. Integrar el análisis con el pensamiento crítico en un proceso de evaluación de distintas ideas o posibilidades profesionales y su potencial de error, basándose en evidencias y datos objetivos que lleven a una toma de decisiones eficaz y válida.
- COMP42. Resiliencia. Adaptarse a situaciones adversas, inesperadas, que causen estrés, ya sean personales o profesionales, superándolas e incluso convirtiéndolas en oportunidades de cambio positivo.

4. CONTENIDOS

Tema 1. Conceptos clave de Actividad/Ejercicio Físico orientado a la salud

Tema 2. Promoción Actividad/Ejercicio Físico orientado a la salud

Tema 3. Health Screening

Tema 4. Valoración de la Salud a través de la condición física

Tema 5. Recomendaciones de ejercicio físico en población general

Tema 6. Recomendaciones de ejercicio físico en población con necesidades especiales: Niños y 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 basado en proyectos

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
Clase magistral	12
Clases de aplicación práctica	18
Trabajo autónomo	56
Debates y coloquios	8
Tutorías	12
Pruebas de conocimiento	2
Análisis de casos	22
Diseño de estrategias y planes de intervención	20
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 de evaluación presencial	40-50%
Caso/problema	20-30%
Trabajos de diseño de estrategias y planes de intervención	20-40%

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. Consentimiento Informado (MA: CI)	Semana 2
Actividad 2. Informe FRCV, síndrome metabólico y modelo de los estados de cambio (MA: One World y transdisciplinar)	Semanas 3
Actividad 3. Test de condición física (MA: Data Driven)	Semana 6
Actividad 4. Informe de test y recomendaciones de ejercicio	Semana 8
Actividad 5. Planificación	Semanas 7 y 8
Actividad 6. Informe final y exposición	Semana 16
Actividad 7. Feedback participante	Semana 16
Actividad 8. PO FRCV	Semana 4
Actividad 9. PO Antropometría	Semana 4 y 5
Actividad 10. PO UA5	Semana 10

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

9. BIBLIOGRAFÍA

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.sobrentrenamiento.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.
- Devís, J. et al. (2000). Actividad física, deporte y salud. INDE: Barcelona.
- Font, P. (2003). 3ª edad. Actividad física y Salud. Paidotribo: Barcelona
- 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.
- López, J. López, L. (2008). Fisiología Clínica del Ejercicio. Panamericana: Madrid.
- Naclerio, F. (2010). Entrenamiento Deportivo. Fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes. Panamericana: Madrid.
- Rikli, R. E. Jessie Jones, R.C. (2001). Senior Fitness Test Manual. Human Kinetics.

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/>

A su vez, en cada una de las presentaciones de clase, se indicarán los artículos científicos de lectura recomendada para los estudiantes.

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.