

Guía docente de la asignatura

Fecha última actualización: 07/07/2021
Fecha de aprobación: 07/07/2021

Actividad Física para Adultos y Mayores

Grado	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	Rama	Ciencias Sociales y Jurídicas
Módulo	Actividad Física y Salud	Materia	Actividad Física para Adultos y Mayores
Curso	4 ^o	Semestre	1 ^o
Créditos	6	Tipo	Optativa

PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES

Se recomienda haber cursado asignaturas de Fisiología, Entrenamiento Deportivo, Actividad Física y Salud, Psicología...

BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (Según memoria de verificación del Grado)

Necesidades de actividad física de los adultos y de los mayores. Respuestas sociales a la demanda de ejercicio físico por los adultos y mayores. Actividades físicas colectivas. Aspectos a considerar en los Programas Individuales. Principales métodos.

COMPETENCIAS ASOCIADAS A MATERIA/ASIGNATURA

COMPETENCIAS GENERALES

- CG01 - Capacidad de análisis y síntesis
- CG02 - Capacidad de organización y planificación
- CG03 - Comunicación oral y escrita
- CG06 - Capacidad de acceso y gestión de la información
- CG07 - Capacidad de resolución de problemas
- CG08 - Capacidad de toma de decisiones de forma autónoma
- CG09 - Capacidad de trabajo en equipo
- CG11 - Habilidades en las relaciones interpersonales
- CG13 - Capacidad crítica y autocrítica
- CG16 - Capacidad de trabajo en un contexto de deporte adaptado
- CG17 - Autonomía en el aprendizaje
- CG18 - Flexibilidad y capacidad de adaptación a nuevas situaciones
- CG23 - Motivación por la calidad



COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- CE05 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte entre las diferentes poblaciones
- CE07 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad
- CE08 - Identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de act. Físicas inadecuadas
- CE11 - Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza/aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas
- CE12 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y el deporte entre la población escolar
- CE16 - Evaluar la condición física y prescribir ejercicio físico orientado a la salud
- CE17 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte entre la población adulta, mayores y discapacitados
- CE18 - Identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas entre la población que realiza actividad física orientada a la salud
- CE19 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de actividades físico-deportivas recreativas
- CE21 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada actividad físico-deportiva recreativa
- CE23 - Aplicar las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) al ámbito de las CC del a F y D.
- CE24 - Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo
- CE25 - Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones de resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo
- CE26 - Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional
- CE27 - Conocer y actual dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Objetivos)

- Concienciar al profesional en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la naturaleza interdisciplinar de su profesión, para que su labor se conecte y se coordine con la de otros profesionales, (profesionales del ámbito médico, psicólogos, sociólogos, personal sanitario, etc.) promoviendo el cuidado de la salud y colaborando en la recuperación y readaptación de las lesiones y patologías que padezcan los usuarios/pacientes.
- Comprender e interpretar adecuadamente estudios, análisis e informes realizados en el ámbito de la actividad física desde el punto de la salud.
- Estudiar las tendencias demográficas de la población mayor a nivel mundial y en concreto de la española, así como analizar sus principales características.
- Conocer los principales cambios fisiológicos, psicológicos y sociales que ocurren como consecuencia del envejecimiento.
- Conocer los beneficios que el envejecimiento activo puede tener sobre las personas mayores.
- Saber identificar los factores de riesgo de las personas mayores que desean llevar a cabo un programa de actividad física. (inactividad física y sedentarismo)
- Conocer aspectos relacionados con una adecuada y equilibrada alimentación y otros hábitos de vida en relación con la salud, la calidad de vida y la práctica de actividad física.
- Diseñar programas de actividad física orientados hacia la mejora de la condición física y la salud, normalizando la práctica de actividad física y fomentando al mismo tiempo el



ocio y la recreación en este grupo de población.

- Conocer y saber llevar a cabo diferentes pruebas para la valoración de la condición física en personas mayores.

PROGRAMA DE CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

TEÓRICO

- Unidad temática I: Antecedentes históricos

Tema 1: Antecedentes históricos de la Actividad Física para Personas Mayores

- Unidad temática II: El envejecimiento

Tema 2: Conceptualización teórica de la Actividad Física para Personas Mayores

Tema 3: Clasificación de las Personas Mayores

Tema 4: Teorías sobre el envejecimiento

Tema 5: Demografía del envejecimiento

Tema 6: Estado de salud y envejecimiento

- Unidad temática III: Programación, supervisión y evaluación de la AF

Tema 7: Prescripción de Actividad Física para Personas Mayores

Tema 8: Evaluación de la condición física y la salud en Personas Mayores

- Unidad temática IV: Actividad física y envejecimiento

Trabajos a realizar por los alumnos sobre AF y factores físicos, mentales y socio-afectivos; aportaciones del ejercicio físico en el envejecimiento cualitativo y cuantitativo u otros temas de actualidad y relevancia consensuados en base a los contenidos y objetivos de la asignatura.

PRÁCTICO

Seminarios/Talleres

Seminarios temáticos desarrollados por parte de profesorado o personal experto invitado; o bien propuestas por parte de los alumnos

Posibilidad de realización de talleres o visitas guiadas a centros e instalaciones deportivas y/o centros o asociaciones de mayores, u otros eventos de interés relacionados con la asignatura, según disponibilidad y acuerdos con las diferentes entidades y personal responsable (Residencias, Centros Wellness, Instituto de Investigación Deporte y Salud, Jornadas, etc.). Por motivos organizativos, la realización de este tipo de actividades podría ubicarse fuera del horario lectivo oficial de la asignatura.

Prácticas de Campo



Según las características de la propia práctica, se podrán desarrollar en el aula, gimnasio, laboratorio o instalaciones deportivas de la universidad.

Valoración de la actividad física y condición física

Medios y métodos aplicados para el trabajo de la Condición Física y Habilidades Motrices en diferentes entornos.

Diseño y proyectos de intervención

Otros temas relevantes propuestos por los alumnos

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL

Con el fin de mantener actualizados los contenidos de la asignatura, y dada la evolución continua del conocimiento, la información procederá esencialmente de fuentes primarias para lo cual se deberá acceder con frecuencia tanto a las bases de datos científicas como Web of Science o Pubmed, como páginas web de instituciones vinculadas al ámbito de la actividad física y la salud (en español y en inglés).

Además, las referencias bibliográficas que se sugieren para el estudio y consulta de contenidos sobre la asignatura son las siguientes:

- AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE. (2013). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (9th edition). American College of Sport Medicine. Indianapolis.
- BAECHLE, T.R; EARLE R.W. [Ed]. (2007). Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico. Ed. Médica Panamericana. Madrid.
- BECERRO, M. (2000). Entrenamiento de la fuerza para todos. Federación Internacional de Halterofilia. Madrid.
- BERMEJO, L. (2010). Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores. Guía de buenas prácticas. Madrid: medica panamericana.
- CASTILLO, M., DELGADO M., GUTIÉRREZ, A. (Dir.) (2008). Formación de técnicos en actividad física para personas mayores. Sevilla: Consejería de Turismo, Comercio y Deporte.
- COLADO J. C., MORENO J.A. (2001). Fitness acuático. Ed. Inde. Barcelona.
- GARATACHEA, N. (2006). Actividad física y envejecimiento. Sevilla: Wanceulen editorial deportiva.
- HEYWARD, V.H., GIBSON, A. (2015). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. 7TH Edition. Human Kinetics. Champaign. IL.
- IZQUIERDO, M. (2012). Salud y desarrollo de la fuerza muscular. ¿Cuánto entrenamiento es suficiente? Cientificomedica. Madrid.
- MAHLER, D.A. (2005). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- MELÉNDEZ, A. (2000). Actividades físicas para mayores. Las razones para hacer ejercicio. Ed. Gymnos. Madrid.
- SOLER, A (2009). Practicar ejercicio físico en la vejez. Barcelona: Inde.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA



ENLACES RECOMENDADOS

- American College of Sport Medicine (ACSM):

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

- Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte:
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista.html>
- Archivos de Medicina del Deporte (Federación Española de Medicina del Deporte):

<http://www.femede.es/deporte.asp>

- Apunts. Medicina de l'esport:

<http://www.apunts.org/cgi-bin/wdbcgi.exe/apunts/home.home>

- The ALPHA Study: Assessing Levels of PHysical Activity and fitness at population level.

<https://sites.google.com/site/alphaprojectphysicalactivity/>

- Red española de Investigación en Ejercicio Físico y Salud en Poblaciones Especiales:
EXERNET

<http://spanishexernet.com>

METODOLOGÍA DOCENTE

- MD01 Lección magistral/expositiva
- MD03 Resolución de problemas y estudio de casos prácticos
- MD07 Seminarios
- MD09 Análisis de fuentes y documentos

EVALUACIÓN (instrumentos de evaluación, criterios de evaluación y porcentaje sobre la calificación final)

EVALUACIÓN ORDINARIA

Evaluación continua:

El alumno asiste a las sesiones teóricas y prácticas, y se involucra en un proceso continuo de aprendizaje e interacción con el profesor y alumnos.

- Examen de contenido tanto teórico como práctico (30%)
- Elaboración y presentación de trabajos basados en las prácticas. Valoración de los contenidos y su aplicación práctica como elementos fundamentales, junto a ello la



presentación y aspectos formales (70%)

EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

Idem Evaluación Única Final

EVALUACIÓN ÚNICA FINAL

Previa solicitud a la Dirección de Departamento dentro de los 10 días siguientes a la matriculación

Exámenes de contenido tanto teórico como práctico (100%), donde se podrán incluir supuestos prácticos de aplicación de contenidos estudiados durante la asignatura.

