

Fecha de aprobación: 20/06/2022

Guía docente de la asignatura

**Actividad Física para Adultos y Mayores (28811M9)**

<b>Grado</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	<b>Rama</b>	Ciencias Sociales y Jurídicas				
<b>Módulo</b>	Actividad Física y Salud	<b>Materia</b>	Actividad Física para Adultos y Mayores				
<b>Curso</b>	4 <sup>o</sup>	<b>Semestre</b>	1 <sup>o</sup>	<b>Créditos</b>	6	<b>Tipo</b>	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 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: Recomendaciones de Actividad Física y Prescripción de Ejercicio Físico para Personas Mayores
- Tema 8: Evaluación de la funcionalidad, 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 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. (2018). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (11th 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.
- IZQUIERDO, M.; MERCHANT, R.A.; MORLEY J.E.; et al (2021). International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines. J. Nutr Health Aging. 25(7):824-853.
- 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.
- RIKLI R. E.; JONES C. J. (2013) Senior Fitness Test Manual-2nd Edition. Human Kinetics. 2da.
- U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES (2018). Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization.

### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA



## ENLACES RECOMENDADOS

- [American College of Sport Medicine \(ACSM\)](#)
- [Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte](#)
- [The ALPHA Study: Assessing Levels of Physical Activity and fitness at population level.](#)
- [Red española de Investigación en Ejercicio Físico y Salud en Poblaciones Especiales: EXERNET](#)
- World Health Organization. <https://www.who.int/>

## 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

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. No se mantienen calificaciones de la evaluación ordinaria.

### 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.

