

## GUÍA DOCENTE

2014/15

### Centro

135 - Facultad de Educación y Deporte. Sección Ciencias de la Actividad Física

### Ciclo

Indiferente

### Plan

GDEPOR10 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

### Curso

4º curso

## ASIGNATURA

25761 - Actividad Física para la Salud de las Personas Mayores

**Créditos ECTS :** 4,5

## DESCRIPCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ASIGNATURA

## COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA TITULACIÓN QUE SE DESARROLLAN EN ESTA MATERIA:

CG004 - Conocer y comprender los efectos de la práctica de actividades físico-deportivas sobre la persona desde el punto de vista de la salud y el bienestar.

CG009 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte para la salud y el bienestar.

CG013 - Identificar los riesgos que se derivan en la salud de la práctica inadecuada de las actividades físicas en las distintas poblaciones.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES:

G019 - Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.

G021 - Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional en el ámbito de la salud.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA MATERIA:

CE1 - Analizar y explicar los efectos que produce el envejecimiento sobre los diferentes sistemas del organismo y sobre los componentes de la condición física relacionados con la salud

CE2 - Comprender los aspectos psicológicos y sociales en relación con la práctica de actividad física para la salud en personas mayores

CE3 - Analizar los factores de riesgo y los ejercicios contraindicados, para diseñar programas seguros de actividad física para personas mayores.

CE4 - Evaluar la condición física de las personas mayores y su capacidad funcional para actividades de la vida diaria

CE5 - Diseñar y planificar programas de ejercicio físico para personas mayores.

## CONTENIDOS TEORICO-PRACTICOS

### TEMA 1. INTRODUCCIÓN: ENVEJECIMIENTO Y ACTIVIDAD FÍSICA

- 1.1. Definición de edad y envejecimiento
- 1.2. Demografía del envejecimiento
- 1.3. Teorías del envejecimiento
- 1.4. Intervenciones en el estilo de vida: la AF regular
- 1.5. Programación de AF y ejercicio para personas mayores

### TEMA 2. FISIOLÓGIA DEL ENVEJECIMIENTO Y ACTIVIDAD FÍSICA

- 2.1. Sistema cardiopulmonar
- 2.2. Sistema musculoesquelético
- 2.3. Sistema nervioso
- 2.4. Sistema sensorial

### TEMA 3. PSICOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO Y ACTIVIDAD FÍSICA

- 3.1. Cambios en la motivación relacionados con la edad y AF
- 3.2. Teorías del cambio de conducta relacionadas con la salud
- 3.3. Estrategias de cambio de conducta para personas mayores
- 3.4. Habilidades de comunicación y liderazgo con personas mayores

### TEMA 4. EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN PERSONAS MAYORES

- 4.1. Screening de salud y AF
- 4.2. Evaluación de la condición física
- 4.3. Evaluación de actividades de la vida diaria

### TEMA 5. PROGRAMACIÓN DE AF Y EJERCICIO PARA PERSONAS MAYORES

- 5.1. Tipos de programas: identificando necesidades específicas

- 5.2. Directrices del entrenamiento
- 5.3. Técnicas
- 5.4. Programas de AF para la vida diaria y estilos de vida activa

## METODOLOGÍA

## TIPOS DE DOCENCIA

Tipo de Docencia	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Horas de Docencia Presencial	35		10						
Horas de Actividad No Presencial del Alumno	45		22,5						

**Leyenda:** M: Maistral S: Seminario GA: P. de Aula GL: P. Laboratorio GO: P. Ordenador  
GCL: P. Clínicas TA: Taller TI: Taller Ind. GCA: P. de Campo

## SISTEMAS DE EVALUACIÓN

- Sistema de evaluación final

## HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

- Prueba escrita a desarrollar %
- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) %
- Trabajos en equipo (resolución de problemas, diseño de proyectos) %

## CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

El alumnado de esta asignatura podrá optar entre dos tipos de evaluación:

- 1) EVALUACIÓN MIXTA: Podrá optar a este tipo de evaluación únicamente quien tenga una participación en las sesiones teóricas y prácticas de al menos un 80%, además de entregar el informe final.
- 2) EVALUACIÓN FINAL: Consistirá en un prueba final escrita, con preguntas a desarrollar.

Para renunciar a la convocatoria de evaluación final bastará con que el alumno/a no se presente a la prueba final.

\* Nota: En esta asignatura las competencias transversales G019 y G021 se trabajan, pero no se evalúan.

## CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

## MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

## BIBLIOGRAFIA

### Bibliografía básica

- ACE ((2005). Exercise for older adults. ACE's guide for fitness professionals (2. Ed.). San Diego, CA: American Council on Exercise.
- Blair, S. (2001). Active living Every Day. Illinois: Human Kinetics.
- Spring, H y Dvorak, J. (2000). Teoría y práctica del ejercicio terapéutico. Movilidad, fuerza, resistencia, coordinación. Barcelona: Paidotribo.

### Bibliografía de profundización

- Allen L. (1999). Active older adults. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hardman, A.E. and Stensel, D.J. (2003). Physical activity and health. The evidence explained. London: Routledge.
- Howley, E.T & Franks, B. D. (1997). Health Fitness Instructor's Handbook. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ricli, R. & Jones, C. (2001). Senior Tiness Test Manual. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Signorile J.F. (2011). Bending the aging curve. The complete exercise guide for older adults. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Taylor, A. & Johnson, M. (2008). Physiology of exercise and healthy aging. Champaign, IL: Human Kinetics.

### Revistas

- Journal of Aging and Physical Activity
- Journal of Aging Research (Aging, Physical Activity, and Disease Prevention)

- European Review of Aging and Physical Activity
- Medicine & Science in Sports & Exercise
- Revista Española de Geriatria y Gerontología
- The Gerontologist
- Journals of Gerontology: Biological Sciences and Medical Sciences

#### **Direcciones de internet de interés**

- 50-Plus Fitness Association: [www.50plus.org](http://www.50plus.org)
- American College of Sports Medicine: [www.acsm.org](http://www.acsm.org)
- American Geriatrics Society: [www.americangeriatrics.org](http://www.americangeriatrics.org)
- Eurohealthnet's Healthy Ageing Website: [www.healthyageing.eu](http://www.healthyageing.eu)
- ISAPA (International Society for Aging and Physical Activity): [www.isapa.org](http://www.isapa.org)
- Keiser Institute on Aging: [www.keiserinstituteonaging.com](http://www.keiserinstituteonaging.com)
- National Institute on Aging (Exercise & Physical Activity: Your Everyday Guide):  
[www.nia.nih.gov/health/publication/exercise-physical-activity-your-everyday-guide-national-institute-aging-0](http://www.nia.nih.gov/health/publication/exercise-physical-activity-your-everyday-guide-national-institute-aging-0)
- Staying Healthy Through Education and Prevention (STEP): [www.ahrq.gov/professionals/education/curriculum-tools/stepmanual/index.htm](http://www.ahrq.gov/professionals/education/curriculum-tools/stepmanual/index.htm)

#### **OBSERVACIONES**