

## GUÍA DOCENTE

2015/16

### 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

3er curso

## ASIGNATURA

25763 - Diseño de Programas de Ejercicio para la Salud

**Créditos ECTS :** 6

## DESCRIPCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ASIGNATURA

La prevalencia e impacto de la inactividad física se ha convertido en uno de los más problemas más importantes de salud pública en la sociedad actual. El progresivo aumento del costo que supone el tratamiento las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la obesidad o el deterioro prematuro de la capacidad funcional continúa creciendo. El gasto sanitario, social y económico de una población menos activa en todas las edades del ciclo vital se ha ido elevando en la medida que los cambios ocupacionales, de transporte, tiempo libre y de medio ambiente han condicionado a la mayoría de la población a permanecer sedentaria. Dado que llevar a cabo cantidades moderadas de actividad física como parte de la vida diaria, del transporte y del tiempo libre pueden ofrecer a los sectores de población más sedentaria la oportunidad para llegar a ser más activos, resulta prioritario diseñar programas de promoción de actividad física y el ejercicio para la salud basados en la evidencia científica e impulsados desde los ámbito comunitario, organizacional y político.

Entendemos por Promoción de la Salud el proceso mediante el cual las personas y las comunidades ejercen un mayor control sobre los determinantes de su salud para mejorar su calidad de vida. Desde esta perspectiva, es necesario diseñar programas eficaces para la promoción de actitudes positivas, entornos y posibilidades reales que favorezcan la práctica de actividad física y ejercicio para la salud.

En esta asignatura se proporcionarán los fundamentos teórico-prácticos que permitan a los estudiantes comprender y actuar en el ámbito de la promoción de la actividad física y del ejercicio para la salud. Con el objetivo de que los estudiantes puedan crear proyectos de promoción en un ámbito concreto de su elección, se analizará el proceso de diseño de programas de promoción y se discutirán ejemplos de buenas prácticas en diferentes ámbitos, agrupadas todas ellas en las 5 fases en las que se puede estructurar dicho proceso: preparación del programa, desarrollo, diseño, puesta en marcha y evaluación (HEPA, 2000).

## COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

### TRANSVERSALES:

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

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

### ESPECÍFICAS DE LA MATERIA/ASIGNATURA:

CE1 - Conocer los factores condicionantes de la práctica regular de actividad física y evaluarlos en las personas para poder diseñar programas de actividad física para la salud que atiendan a sus necesidades particulares.

RA1- El alumno conocerá los factores condicionantes de la práctica regular de actividad física y cómo evaluarlos en las personas, para poder diseñar programas de actividad física para la salud en diferentes poblaciones.

CE2 - Analizar políticas, programas y estrategias de promoción de la actividad física, teniendo en cuenta sus objetivos, ámbitos de actuación y poblaciones-diana.

RA2- El alumno sabrá analizar políticas, programas y estrategias de promoción de la actividad física para la salud.

CE3 - Diseñar y poner en marcha programas de promoción de la actividad física, haciendo un seguimiento y evaluación de los mismos para valorar la eficacia de las intervenciones.

RA3- El alumno sabrá diseñar, poner en marcha y evaluar programas de promoción de la actividad física en diferentes poblaciones.

## CONTENIDOS TEORICO-PRACTICOS

### TEMARIO TEORICO

#### BLOQUE TEMÁTICO 1. PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Políticas y programas de promoción de la actividad física
2. Factores condicionantes de la adopción y mantenimiento de estilos de vida activos
3. Estrategias de promoción
4. Ejemplos de políticas y programas nacionales e internacionales

#### BLOQUE TEMÁTICO 2. ÁMBITOS DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

5. Sistema educativo
6. Programas comunitarios

- 7. Salud pública
- 8. Lugar de trabajo
- 9. Otros ámbitos de promoción (transporte público, uso de escaleras, etc&#8230;)

### BLOQUE TEMÁTICO 3. DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE PROGRAMAS

- 10. Fases del diseño e implementación de programas
- 11. Evaluación de programas
- 12. Monitorización y seguimiento de programas
- 13. Eficacia de las intervenciones

### TEMARIO PRÁCTICO

Prácticas de aula en las que se diseñará un programa de AF para la salud.

### METODOLOGÍA

Los temas de la asignatura se desarrollarán de manera teórica y práctica. Se utilizarán diferentes métodos de enseñanza-aprendizaje y recursos didácticos disponibles. Las sesiones se estructurarán en clases magistrales y prácticas de aula.

### TIPOS DE DOCENCIA

Tipo de Docencia	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Horas de Docencia Presencial	45		15						
Horas de Actividad No Presencial del Alumno	67,5		22,5						

**Leyenda:** M: Maestral 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 mixta
- Sistema de evaluación final

### HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) 50%
- Trabajos en equipo (resolución de problemas, diseño de proyectos) 50%

### CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

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

#### 1) EVALUACIÓN MIXTA:

- Tomar parte en las sesiones teóricas y prácticas (>80%): 50% de la nota.
- Entregar el informe final: (50% de la nota de la asignatura): 50% de la nota.

Para renunciar a la convocatoria de evaluación mixta es suficiente que el alumno no cumpla alguno de los criterios especificados, lo que supondrá que directamente pasará a ser evaluado mediante el sistema de evaluación final.

#### 2) EVALUACIÓN FINAL: Consistirá en un prueba final escrita, a desarrollar o de tipo test.

Para renunciar a la convocatoria de evaluación final bastará con que el alumno/a no se presente a la prueba final, recibiendo la calificación de "No Presentado".

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

### CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

El 100% de la nota de la asignatura corresponderá a la calificación obtenida en el examen.

Para renunciar a la convocatoria extraordinaria bastará con que el alumno/a no se presente al examen, siendo su calificación la de "No Presentado".

### MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

El uso de la plataforma eGela es obligatorio.

## BIBLIOGRAFIA

### Bibliografía básica

- American College of Sports Medicine (2000). Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio. Paidotribo: Barcelona.
- Bouchard, C., Blair, S. y Haskell, W. (2012). Physical Activity and Health (2. Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jackson, A. W., Morrow, J. R., Hill, D. W. y Dishman, R. K. (2003). Physical activity for health and fitness. Human Kinetics: Champaign.

### Bibliografía de profundización

#### LIBROS:

- Devis, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. Barcelona: Inde.
- Fertman, C. & Allensworth, D.(Eds.) (2010). Health promotion programas. From theory to practice. Society for Public Health Education. San Francisco, CA: Jossey-Bass
- Hardman A. y Stensel, D. (2003). Physical Activity and Health. London: Routledge.
- Pérez, I. J. y Delgado, M. (2004). La salud en Secundaria desde la Educación Física. Barcelona: Inde
- Ramos, P. y González-Suárez, A.M. (2005). Avances en actividad física y salud. En A.M. González (Ed.), Avances en Ciencias del Deporte (pp.263-284). Bilbao: Universidad del País Vasco.
- Tercerdor, P. (2001). Actividad física, condición física y salud. Sevilla: Wanceulen.

#### DOCUMENTOS ELECTRONICOS:

<http://www.msc.es/ca/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>  
<http://www.trainingexcellence.es/files/stepstohealth>

Foster C (2000) Guidelines for health-enhancing physical activity promotion programmes. The European network for the promotion of health-enhancing physical activity (report on the Internet). UKK Institute, Tampere. Available from: <http://www.hepa.ch/gf/hepa/expertmeeting/documentation.htm> Cited 5 Jan

HEPA Europe (2005) The European Network for the Promotion of Physical Activity. 1st meeting of the Network, Gerlev, Denmark, 26&#8211;27 May 2005 (report on the Internet). HEPA Europe, Rome. Available from: [http://www.euro.who.int/hepa/meetings/20050615\\_9](http://www.euro.who.int/hepa/meetings/20050615_9)

Shephard RJ, Lankenau B, Pratt M, Neiman A, Puska P, Benaziza H, Bauman A (2004) Physical activity policy development: a synopsis of the WHO/CDC consultation, September 29 through October 2, 2002, Atlanta, Georgia. Public Health Rep (serial on the Internet) 119 (3):346&#8211;351. Available from: <http://www.publichealthreports.org/issuecontents.cfm?Volume>

### Revistas

Journal of Physical Activity and Health  
<http://www.humankinetics.com/products/journals/journal.cfm?id=JPAH>

Journal of Science and Medicine in Sport  
<http://www.sma.org.au/publications/JSMS/>

European Journal of Sport Science  
<http://www.tandf.co.uk/journals/titles/17461391.asp>

Medicine and Science in Sports and Exercise  
<http://www.msse.com/pt/re/msse/home.htm;jsessionid=AG1p2tM4bHRG6gdUlz2hIUIVGtCuV51rZiJS9Zxvc1PLjz0wdbu2!2110879452>

### Direcciones de internet de interés

International workshop on national physical activity promotion strategies. Wageningen, the Netherlands, 13-14 November, 2008.  
[http://www.euro.who.int/hepa/events/20080523\\_1](http://www.euro.who.int/hepa/events/20080523_1)

Evidence-based physical activity promotion - HEPA Europe, the European Network for the Promotion of Health-Enhancing Physical Activity

<http://www.euro.who.int/document/E88871.pdf?language=>

HEPA Europe (European network for promotion of health-enhancing physical activity)

[www.euro.who.int/hepa](http://www.euro.who.int/hepa)

Designing Programs of Physical Activity for Girls and Young Women

<http://www.canada2002.org/e/toolkit/organizations/designing.htm>

Obesity/nutrition/Steps to health

[www.euro.who.int/obesity](http://www.euro.who.int/obesity)

[www.euro.who.int/nutrition](http://www.euro.who.int/nutrition)

Online inventory on physical activity promotion

<http://data.euro.who.int/physicalactivity>

Healthy Cities and urban governance programme

[www.euro.who.int/healthycities](http://www.euro.who.int/healthycities)

Move for health day

[www.euro.who.int/moveforhealth](http://www.euro.who.int/moveforhealth)

WHO headquarters/ Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health

[www.who.int/dietphysicalactivity/en](http://www.who.int/dietphysicalactivity/en)

[www.who.int/moveforhealth/en/](http://www.who.int/moveforhealth/en/)

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

[http://www.paha.org.uk/paha/CCC\\_FirstPage.jsp](http://www.paha.org.uk/paha/CCC_FirstPage.jsp)

<http://www.euro.who.int/hepa>

## OBSERVACIONES