

**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**

4º curso

**ASIGNATURA**

25764 - Valoración del Ejercicio para la Salud

**Créditos ECTS :** 4,5

**DESCRIPCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ASIGNATURA**

Se aprenderá a valorar el estado de forma de individuos sanos y con enfermedades, a fin de determinar las intensidades a las que deben realizar la actividad física, con un objetivo de salud. Asimismo, deberán conocer las causas que contraindiquen dicha práctica de ejercicio físico, tanto absoluta como relativamente.

Se analizarán los diferentes protocolos y cuestionarios existentes para para realizar la valoración, a fin de determinar el procedimiento más apropiado en cada caso, y sobre todo para conocer las variaciones que pueden presentar los resultados, en función de los protocolos y cuestionarios utilizados

Se aprenderá a generar las diferentes intensidades de esfuerzo para cada caso, en función de los resultados de las valoraciones realizadas.

**COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA**

**COMPETENCIAS DE LA ASIGNATURA**

1. Valorar a los individuos según las categorías de estratificación de riesgo. RESULTADO DE APRENDIZAJE 1: El alumnado deberá conocer los grados de riesgo de cada individuo en función de su estado de salud.

2. Analizar las contraindicaciones a las diferentes pruebas de esfuerzo. RESULTADO DE APRENDIZAJE 2: El alumnado deberá conocer aquellas patologías que desaconsejen, de manera absoluta o relativa, la realización de una prueba de esfuerzo, y consecuente de la práctica de Actividad Física.

3. Ejecutar diferentes protocolos de valoración física y de calidad de vida. RESULTADO DE APRENDIZAJE 3: El alumnado deberá familiarizarse con los diferentes tipos de test de valoración de la salud, tanto en laboratorio como en campo, y de esa manera conocer qué test es el más adecuado a cada situación individual.

4. Interpretar los datos de las valoraciones para aplicarlos a la mejora de la calidad de vida. RESULTADO DE APRENDIZAJE 4: El alumnado deberá saber interpretar los resultados que se obtengan en los test, analizando los mismos y determinando los diferentes márgenes de intensidad en el ejercicio.

**COMPETENCIAS TRANSVERSALES:**

G017: Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en inglés (se trabaja)

G021: Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional en el campo de la Actividad Física para la Salud (se trabaja, evalúa y se califica).

G022: Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional (se trabaja).

**CONTENIDOS TEORICO-PRACTICOS**

**1.- OBJETIVO DE LA VALORACIÓN:**

- 1.1.- Objetivos de la valoración para la salud.
- 1.2.- Beneficios y utilidades: ¿para qué la valoración?

**2.- CONSIDERACIONES LEGALES EN LA VALORACIÓN DE LA SALUD:**

- 2.1.- Competencias profesionales en la valoración de la salud.
- 2.2.- Riesgos legales en el ejercicio profesional: pruebas de esfuerzo, programas de actividad física
- 2.3.- Significado del consentimiento informado

**3.- VALORACIÓN DEL RIESGO Y SEGURIDAD: ALGORITMO DE EXPLORACIÓN PREVIA A LA VALORACIÓN DEL EJERCICIO.**

- 3.1.- Cuestionarios previos: ACSM, PAR-Q.
- 3.2.- Estratificación de riesgo.

**4.- VALORACIÓN DEL EJERCICIO: EVALUACIÓN ANTERIOR A LA PRUEBA DE EJERCICIO.**

- 4.1.- Examen físico a realizar por el médico previo a la prueba.
- 4.2.- Contraindicaciones para la autorización del ejercicio físico en patologías diversas.
- 4.3.- Estudio de los diferentes protocolos para la valoración de la salud y del nivel de ejercicio a realizar

**5.- VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA PARA LA SALUD.**

- 5.1.- Principios y guía básicos: instrucciones previas, orden de las pruebas, ambiente.
- 5.2.- Composición corporal: métodos antropométricos.

5.3.- Condición cardiovascular.

5.3.1.- Prueba máxima vs. submáxima.

5.3.2.- Modos de valoración.

6.- INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS.

6.1.- Interpretación de las respuestas a la prueba de ejercicio gradual: frecuencia cardiaca, presión arterial, intercambio de gases y respuestas ventilatorias

6.2.- Respuestas patológicas al esfuerzo físico

7.- OTRAS HERRAMIENTAS PARA LA EVALUACIÓN DE LA CALIDAD DE VIDA PARA LA SALUD.

7.1.- Cuestionarios

## METODOLOGÍA

Metodología:

A- Teórico: Cada tema se impartirá por el profesor en PowerPoint, en formato de ponencia

B- Práctica:

1- Realización práctica de valoraciones de la salud

2- Llevar a cabo diversas pruebas de esfuerzo de valoración del ejercicio

3- Analizar los resultados obtenidos.

4- Estudiar casos con diferentes estados de salud, para analizar los riesgos de realizar actividad física

C- Trabajo práctico: Analizar todos los parámetros de un caso práctico:

1- Analizar las condiciones previas a la valoración del estado de forma

2- Determinar los riesgos

3- Planear el estudio a realizar

4- Crear la ficha de actividad física

5- Presentar y defender el caso en clase

## TIPOS DE DOCENCIA

Tipo de Docencia	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Horas de Docencia Presencial	25		10	10					
Horas de Actividad No Presencial del Alumno	37,5		15	15					

**Legenda:**

M: Magistral

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

- Prueba escrita a desarrollar 50%
- Trabajos individuales 50%

## CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

Evaluación Mixta:

A- Trabajo: Se valorará en un 50% de la nota, como máximo. La calificación de este trabajo constará de 3 partes: 15% análisis de un caso, 25% trabajo escrito, 10% exposición oral del mismo.

B- Prácticas: la asistencia a las clases prácticas deberá ser del 85%, por lo menos, para acceder al 50% de la nota correspondiente al trabajo.

C- Examen teórico: será de 5 preguntas cortas. Se valorará con el 50% de la nota.

Es obligatorio tener superados tanto el examen teórico como el trabajo para aprobar la asignatura

Evaluación final:

Los alumnos que no hayan presentado el trabajo: el examen constará de dos parte, un caso práctico y el examen teórico. Este examen constará de las dos partes, de las que saldrá el 100% de la nota. deberán realizarlo durante el examen teórico.

- Renuncia de convocatoria: el no presentarse al examen teórico supone la renuncia a la convocatoria

## CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

- Podrán acceder a la evaluación mixta aquellos estudiantes que habiendo realizado el trabajo durante el curso académico, no hayan superado el examen teórico. La nota del trabajo se guardará para esta convocatoria extraordinaria.
- No se guardará la nota del trabajo para el siguiente curso académico.
- Resto de estudiantes realizarán evaluación final con 100% nota del examen que incluirá teoría y trabajo práctico.
- Renuncia de convocatoria: el no presentarse al examen teórico supone la renuncia a la convocatoria

## MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

- Artículos científicos presentados en clase
- Cuestionarios presentados en clase
- Se utilizara la plataforma eGELA

## BIBLIOGRAFIA

### Bibliografía básica

Prescripción de ejercicio: fundamentos fisiológicos. Guía para profesionales de la salud, del deporte y del ejercicio físico  
Woolf-May K  
Elsevier Masson 2008

Evaluación de la aptitud física y Prescripción del ejercicio  
Heyward, V.H,  
Ed. paidotribo 2008

ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription.  
American College of Sport Medicine.  
9th Edition. Lippincott Williams & Wilkins, 2013.

Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription.  
Vivian H. Heyward. 4th edition.  
Human Kinetics, 2002.

The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adults  
American College of Sports Medicine  
Medecine and Science in Sports and Exercise, Position Stand, 1990

La Salud y la Actividad Física en las Personas Mayores (I y II)  
Marcos Becerro, J.F, Frontera, W., Santoja Gómez, R.  
Comité Olímpico Español, Rafael Santoja-Editor 1995

Valoración de la condición física por medio de test  
Legido Arce, J.C,  
Ediciones Pedagógicas 1996

Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la condición física.  
J.M. García Manso, M. Navarro Valdivielso, J.A. Ruiz caballero.  
Gymnos, 1996

Pruebas de aptitud física  
Emilio J. Martínez López  
Paidotribo, 2006

Tests y Pruebas físicas  
J.D. George, A. Garth Fisher, P.R. Vehers.  
Paidotribo, 2004

### Bibliografía de profundización

### Revistas

Medicine & Science in Sports & Exercise - <http://www.acsm-msse.org/pt/re/msse/home.htm?jsessionid=LpPS3QSFfgHGZsGcqkHgZnXRQ6HXKQXpBmTBk09v9V7n9Qzsn5sQ!1379360954!181195629!8091!-1>

BJSM Online - British Journal of Sports Medicine- <http://bjsm.bmj.com/>

FEMEDE- <http://www.femede.es/portada.php>

EUROPEAN JOURNAL OF CARDIOVASCULAR PREVENTION AND REHABILITATION.-

<http://www.ejcpr.com/pt/re/ejcpr/home.htm;jsessionid=JH7MW6lmBycsKyGlx6LD4DRy1yD1mLDyWrqLDTN9wMFSgMFvrLh0!-26702612!181195628!8091!-1>

JOURNAL OF CARDIOPULMONARY REHABILITATION AND PREVENTION.-

<http://www.jcrjournal.com/pt/re/jcardiorehab/home.htm;jsessionid=JH8GFyp15bDpZnLyxc2PpVyDnFpLwhyk8P1tkZ7vx62FbndfnchN!-26702612!181195628!8091!-1>

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

Medicine & Science in Sports & Exercise - <http://www.acsm->

[msse.org/pt/re/msse/home.htm;jsessionid=LpPS3QSFfgHGZsGcqkhgZnXRQ6HXKQXpBmTBk09v9V7n9Qzsn5sQ!1379360954!181195629!8091!-1](http://www.acsm-msse.org/pt/re/msse/home.htm;jsessionid=LpPS3QSFfgHGZsGcqkhgZnXRQ6HXKQXpBmTBk09v9V7n9Qzsn5sQ!1379360954!181195629!8091!-1)

BJSM Online - British Journal of Sports Medicine- <http://bjsm.bmj.com/>

FEMEDE- <http://www.femede.es/portada.php>

EUROPEAN JOURNAL OF CARDIOVASCULAR PREVENTION AND REHABILITATION.-

<http://www.ejcpr.com/pt/re/ejcpr/home.htm;jsessionid=JH7MW6lmBycsKyGlx6LD4DRy1yD1mLDyWrqLDTN9wMFSgMFvrLh0!-26702612!181195628!8091!-1>

JOURNAL OF CARDIOPULMONARY REHABILITATION AND PREVENTION.-

<http://www.jcrjournal.com/pt/re/jcardiorehab/home.htm;jsessionid=JH8GFyp15bDpZnLyxc2PpVyDnFpLwhyk8P1tkZ7vx62FbndfnchN!-26702612!181195628!8091!-1>

#### **OBSERVACIONES**