

GUÍA DOCENTE

2018/19

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

En los últimos años la proporción de personas mayores está aumentando en todo el mundo. Según los últimos datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre los años 2000 y 2050 la proporción de personas mayores pasará del 11 al 22%, lo que significa que el aumento previsto es pasar de 605 millones a 2.000 millones de personas mayores de 60 años. Desde la segunda o tercera década de la vida, la capacidad funcional del ser humano comienza a disminuir de modo progresivo. Además, según avanza la edad, las personas reducen sus niveles de actividad física, lo que constituye un indicador de salud. De hecho, la inmovilidad e inactividad son factores que agravan las consecuencias del propio proceso de envejecimiento y aumentan en gran medida la incapacidad funcional de las personas mayores. De ahí la importancia de la práctica de ejercicio físico en el mantenimiento de la salud.

Dado que la práctica de ejercicio físico es un pilar fundamental en el mantenimiento de la salud de las personas mayores, en esta asignatura el alumnado analizará los efectos que produce el envejecimiento en los diferentes sistemas del organismo y sobre los componentes de la condición física relacionados con la salud. Asimismo, identificará los aspectos psicológicos y sociales en relación con la práctica de actividad física para la salud en dicha población. Además, mediante diferentes prácticas utilizarán las pruebas más significativas para evaluar la condición física y la capacidad funcional de las personas mayores. Nuestro alumnado deberá diseñar y planificar programas de ejercicio físico para personas mayores, habiendo analizado previamente los factores de riesgo, así como los ejercicios contraindicados.

COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

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

-RA1 - El alumno sabrá analizar y explicar los efectos del envejecimiento en el organismo y en los diferentes 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

-RA2 - El alumno conocerá los aspectos sociales y psicológicos de 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.

-RA3 - El alumno sabrá analizar los diferentes factores de riesgo, además de los ejercicios contraindicados, para poder diseñar programas de actividad física para personas mayores en condiciones de seguridad.

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

-RA4 - El alumno sabrá 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.

-RA5 - El alumno sabrá diseñar y planificar programas de ejercicio físico para personas mayores.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES:

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

-RA19: El alumnado desarrollará diferentes tareas en equipo referidas al análisis de los condicionantes del envejecimiento, la evaluación funcional de las personas mayores, el diseño de programas para ellas y su puesta en marcha.

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

-RA21: Basándose en la evidencia científica, el alumnado sabrá diseñar, implementar y evaluar programas de actividad física para la salud de las personas mayores.

CONTENIDOS TEORICO-PRACTICOS

BLOQUE TEMÁTICO 1. INTRODUCCIÓN: ENVEJECIMIENTO Y ACTIVIDAD FÍSICA

1.1. Definición de edad y envejecimiento

1.2. Demografía del envejecimiento

1.3. Intervenciones en el estilo de vida: la AF regular

BLOQUE TEMÁTICO 2. FISIOLÓGIA DEL ENVEJECIMIENTO Y ACTIVIDAD FÍSICA

2.1. Sistema cardiovascular

2.2. Aparato locomotor

- 2.3. Sistema respiratorio
- 2.4. Sistema nervioso
- 2.5. Sistema sensorial

BLOQUE TEMÁTICO 3. PSICOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO Y ACTIVIDAD FÍSICA

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

BLOQUE TEMÁTICO 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

BLOQUE TEMÁTICO 5. PROGRAMACIÓN DE AF Y EJERCICIO PARA PERSONAS MAYORES

- 5.1. Tipos de programas: Identificando necesidades específicas
- 5.2. Aspectos técnicos y metodológicos del entrenamiento
- 5.3. Programas de AF para la vida diaria y estilos de vida activa
- 5.4. Diseño de programas de ejercicio físico para personas mayores

BLOQUE TEMÁTICO 6. PRÁCTICAS (Laboratorio, sala de ordenadores, prácticas de aula y de campo).

- 6.1. Diseño y presentación de un programa de ejercicio físico para la salud de las personas mayores: diseño y realización de ejercicios de fuerza, equilibrio, resistencia cardiovascular y flexibilidad.
- 6.2. Diseño de estrategias para la captación de participantes.
- 6.3. Valoración de los componentes de la condición física relacionados con la salud.
- 6.4. Utilización de la escala RPE y de podómetros.
- 6.5. Utilización de autorregistros para la adherencia a los programas de ejercicio físico.
- 6.6. Evaluación y seguimiento del programa de ejercicio físico

METODOLOGÍA

En esta asignatura se combinarán las clases magistrales con diferentes clases prácticas. Las primeras estarán dirigidas al análisis de los aspectos más teóricos de la asignatura y en las segundas el alumno podrá vivenciar de manera más práctica aspectos relacionados con la valoración, seguimiento y diseño práctico de programas de ejercicio físico dirigidos a las personas mayores.

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: Magistral
GL: P. Laboratorio
TA: Taller

S: Seminario
GO: P. Ordenador
TI: Taller Ind.

GA: P. de Aula
GCL: P. Clínicas
GCA: P. de Campo

SISTEMAS DE EVALUACIÓN

- Sistema de evaluación continua
- Sistema de evaluación final

HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

- Prueba tipo test 50%
- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) 50%

CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

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

1)EVALUACIÓN CONTINUA:

•50% EXAMEN ESCRITO (Contenidos teórico y prácticos):

Habrà 5 pruebas tipo test con las que se irá evaluando los contenidos temáticos a lo largo del curso, acordándose las fechas con el alumnado. En cada uno de estos exámenes tipo test será necesario contestar correctamente el 65% de las preguntas para que sean superados. Las respuestas incorrectas no restarán las correctas. Si el promedio de las 5 pruebas es un 5 o más se dará por superada la parte teórica, aunque en alguna de las pruebas no se haya llegado al

65% de respuestas correctas. En caso de no llegar a un promedio de 5 entre las cinco pruebas, el/la estudiante iría a la convocatoria extraordinaria con todo el temario.

•50% PRÁCTICAS Y TAREAS:

Las prácticas y tareas se calificarán con Apto/No apto. Por cada tarea no entregada o No Apta, se aplicará -0,5.

•Serán aplicados estos criterios de evaluación continua al alumnado que cumpla desde el principio las condiciones del mismo.

RENUNCIA A LA EVALUACIÓN CONTINUA: El alumnado deberá presentar por escrito al profesorado responsable de la asignatura la renuncia a la evaluación continua, para lo que dispondrán de un plazo de 9 semanas a contar desde el comienzo del cuatrimestre

2) EVALUACIÓN FINAL:

Habrà un examen escrito tipo test, que corresponderà al 100% de la nota, y en el que serà necesario contestar correctamente el 65% de las preguntas para que la pruebas sea superada. Las respuestas incorrectas no restaràn las correctas.

RENUNCIA A LA CONVOCATORIA

- 1.- La renuncia a la convocatoria supondrà la calificación de no presentado o no presentada.
- 2.- En el caso de evaluación continua, el alumnado podrá renunciar a la convocatoria en un plazo que, como mínimo, será hasta un mes antes de la fecha de finalización del período docente de la asignatura correspondiente. Esta renuncia deberá presentarse por escrito ante el profesorado responsable de la asignatura.
- 3.- Cuando se trate de evaluación final, la no presentación a la prueba fijada en la fecha oficial de exámenes supondrà la renuncia automática a la convocatoria correspondiente.

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

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

Al alumnado que optó por la evaluación continua en la convocatoria ordinaria y que no hubiera aprobado la parte teórica, pero sí las prácticas, se le guardará la nota de prácticas y solo tendrá que evaluarse de la parte teórica mediante una prueba tipo test. Para poderla superar, será necesario contestar correctamente el 65% de las preguntas. Las respuestas incorrectas no restaràn las correctas.

Las notas de prácticas superadas se guardan de un curso para el siguiente al entender que se han superado las competencias relacionadas.

Al alumnado que optó por la evaluación final en la convocatoria ordinaria tendrá una evaluación final mediante una prueba tipo test. Para poderla superar, será necesario contestar correctamente el 65% de las preguntas. Las respuestas incorrectas no restaràn las correctas.

RENUNCIA A LA CONVOCATORIA

Para renunciar a la convocatoria, bastará con que el alumno no se presente al examen, y recibirá la calificación de "No Presentado".

MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

El uso de la plataforma eGela es obligatorio.

BIBLIOGRAFIA

Bibliografía básica

- Blair, S. (2011). Active living Every Day (2. Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Garcia, M. (2013) Manual de ejercicio físico para personas de edad avanzada. Bilbao: Diputación Foral de Bizkaia. (<http://www.bizkaia.eus/home2/archivos/DPTO4/Temas/manual-cast-ultima.pdf?hash=6f9ae66a1b5015b2453b276bcdfee0aa>)
- Spring, H y Dvorak, J. (2000). Teoría y práctica del ejercicio terapéutico. Movilidad, fuerza, resistencia, coordinación. Barcelona: Paidotribo.

Bibliografía de profundización

Además de los artículos científicos que se trabajen en las clases, los siguientes libros:

- Allen L. (1999). Active older adults. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jones, C.J. & Rose, D. (2005). Physical activity instruction of 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 Fitness 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
- American College of Sports Medicine: www.acsm.org
- American Geriatrics Society: www.americangeriatrics.org
- Eurohealthnet's Healthy Ageing Website: www.healthyageing.eu
- ISAPA (International Society for Aging and Physical Activity): www.isapa.org
- Keiser Institute on Aging: 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
- Staying Healthy Through Education and Prevention (STEP): www.ahrq.gov/professionals/education/curriculum-tools/stepmanual/index.htm

OBSERVACIONES