

**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**

25764 - Valoración del Ejercicio para la Salud

**Créditos ECTS :** 4,5**DESCRIPCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ASIGNATURA****COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA**

**DESCRIPTOR:** 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. Asimismo, deberán conocer las causas que contraindiquen dicha práctica de ejercicio físico, tanto absoluta como relativamente.

Se estudiarán los diferentes protocolos y cuestionarios existentes para la valoración de la condición física y del estadio de salud, a fin de determinar el más apropiado en cada caso, y sobre todo para conocer las variaciones que pueden presentar los resultados.

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

**COMPETENCIAS****1-Competencias específicas:**

G004: Conocer y comprender los efectos de la práctica de la Actividad Física con vistas al mantenimiento y mejora de la salud.

G012: Evaluar la condición física, y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la mejora de la salud, analizando los riesgos posibles derivados de la práctica de ejercicio físico.

G013 Identificar los riesgos que se derivan en la salud de la práctica inadecuada de las actividades físicas.

**2-Competencias trnsversales:**

G017: Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en las lenguas vernáculas y en otras lenguas propias de los ámbitos científico y tecnológico.

G021: Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional en el campo de la Actividad Física para la Salud.

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

**COMPETENCIAS DE LA ASIGNATURA**

CE1. Valorar a los individuos según las categorías de estratificación de riesgo.

CE2. Analizar las contraindicaciones a las diferentes pruebas de esfuerzo.

CE3. Ejecutar diferentes protocolos de valoración física y de calidad de vida.

CE4. Interpretar los datos de las valoraciones para aplicarlos a la mejora de la calidad de vida.

**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

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					

**Leyenda:**
M: Macistral
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 individuales %
- Exposición de trabajos, lecturas... %

CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

Evaluación :

A- Trabajo: Se valorará en un 50% de la nota, como máximo. En este trabajo se valorarán las competencias transversales G021 y G022.

B- Prácticas: la asistencia a las clases prácticas deberá ser del 85%, por lo menos, para acceder al 25% de la nota correspondiente al trabajo. En estas prácticas se valorará la competencia transversal G017, según literatura y material suministrado.

C- Examen teórico: será de 5 preguntas cortas. Se valorará con el 50% de la nota. Los alumnos que no hayan presentado el trabajo deberán realizarlo durante el examen teórico.

Para renunciar a la convocatoria de evaluación será suficiente con no presentarse a la prueba final

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

## 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

La actividad física es medicina: prescripción de ejercicio físico en patologías crónicas  
Zunzunegi, J.L,  
Centro de Innovación Urkide 2010

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>

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**