

GUÍA DOCENTE

2021/22

Centro

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

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.

-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 TEÓRICO-PRÁCTICOS

TEMARIO TEORICO

BLOQUE TEMÁTICO 1. INTRODUCCIÓN: ENVEJECIMIENTO Y EJERCICIO FÍSICO

1.1. Definición del envejecimiento

1.2. Aspectos demográficos relacionados con el envejecimiento

BLOQUE TEMÁTICO 2. EFECTOS DEL ENVEJECIMIENTO EN LOS DIFERENTES SISTEMAS DEL ORGANISMO

- 2.1. Aparato locomotor
- 2.2. Sistema cardiovascular
- 2.3. Sistema nervioso
- 2.4. Sistema sensorial

BLOQUE TEMÁTICO 3. PSICOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO Y ACTIVIDAD FÍSICA

- 3.1. Características psicológicas de las personas mayores
- 3.2. Estrategias motivacionales dirigidas a favorecer la adherencia al ejercicio físico.

BLOQUE TEMÁTICO 4. BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO EN LAS PERSONAS MAYORES

- 4.1. Aparato locomotor
- 4.2. Sistema cardiovascular
- 4.3. Sistema nervioso
- 4.4. Sistema sensorial

BLOQUE TEMÁTICO 5. DISEÑO DE PROGRAMAS DE EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD DE LAS PERSONAS MAYORES

- 5.1. Establecimiento de objetivos. Análisis de casos.
- 5.2. Componentes de la Condición Física relacionados con la salud: Selección de contenidos del programa de ejercicio físico.
- 5.3. Principio FIIT-PV de los Componentes de la Condición Física relacionados con la salud.
- 5.4. Aspectos técnicos y metodológicos del entrenamiento de los Componentes de la Condición Física relacionados con la salud.
- 5.5. Tipos de programas: Identificando necesidades específicas.
- 5.6. Diseño de baterías de ejercicios y progresiones para las personas mayores:
 - Diseño de progresiones de ejercicios para la mejora de la fuerza muscular para las personas mayores.
 - Diseño de progresiones de ejercicios para la mejora de la resistencia cardiovascular para las personas mayores.
 - Diseño de progresiones de ejercicios para la mejora del equilibrio para las personas mayores.
 - Diseño de progresiones de ejercicios para la mejora de la flexibilidad para las personas mayores.
 - Diseño de progresiones de ejercicios mediante un entrenamiento multicomponente.
- 5.7. Valoración de la condición física en personas mayores
 - Valoración de la condición física.
 - Valoración de actividades de la vida diaria.
 - Valoración de la Calidad de Vida.
- 5.8. Diseño de estrategias para favorecer estilos de vida activos.
- 5.9. Diseño de estrategias para favorecer la adherencia a los programas de ejercicio físico.
- 5.10. Seguimiento del programa de ejercicio físico.

METODOLOGÍA

Se utilizarán diferentes métodos de enseñanza-aprendizaje y recursos didácticos disponibles. Las sesiones se estructurarán en:

CLASES MAGISTRALES: Sesiones teóricas con presentaciones PPT, vídeos explicativos y actividades diversas, bien en grupo o individualmente.

PRÁCTICAS DE AULA: Se realizarán actividades para adquirir de manera práctica diversas competencias.

La competencia transversal G019 (Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo) se trabajará y evaluará a través de los trabajos grupales.

La competencia transversal G021 (Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional) se trabajará y evaluará en las clases magistrales.

En el caso que la evaluación se tuviera que realizar de forma no presencial, se realizarán adaptaciones organizativas siguiendo las recomendaciones del Plan de Adaptación de la Docencia del 2021-2022 y en el calendario y horario correspondiente.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

- 100% de la nota:
Corresponderá a un examen escrito.

RENUNCIA A LA CONVOCATORIA

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

PROTOCOLO SOBRE ÉTICA ACADÉMICA Y PREVENCIÓN DE LAS PRÁCTICAS DESHONESTAS O FRAUDULENTAS EN LAS PRUEBAS DE EVALUACIÓN Y EN LOS TRABAJOS ACADÉMICOS EN LA UPV/EHU. En caso de quebranto de los principios éticos habituales de estudio y evaluación, la calificación será de CERO (0,0 SUSPENSO).

La evaluación de la asignatura en la convocatoria extraordinaria se realizará a través del sistema de evaluación final. Sin embargo, se podrán conservar los resultados positivos obtenidos por el alumnado durante el curso.

En el caso que la evaluación se tuviera que realizar de forma no presencial, se realizarán adaptaciones organizativas siguiendo las recomendaciones del Plan de Adaptación de la Docencia del 2021-2022 y en el calendario y horario correspondiente.

MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

El uso de la plataforma eGela es obligatorio.

BIBLIOGRAFÍA

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=6f9ae66a1b5015b2453b276bcdf00aa>)
- 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.
- Rikli, 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 Geriatría 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