

GUÍA DOCENTE

2024/25

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.

-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 TEÓRICO****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. 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.
- 5.3. Componentes de la Condición Física relacionados con la salud: Selección de contenidos del programa de ejercicio físico.
- 5.4. Principio FIIT-PV de los Componentes de la Condición Física relacionados con la salud.
- 5.5. Aspectos técnicos y metodológicos del entrenamiento de los Componentes de la Condición Física relacionados con la salud.
- 5.6. Tipos de programas: Identificando necesidades específicas.
- 5.7. Diseño y desarrollo de un programa de ejercicio físico específico e individualizado dirigido a las personas mayores.
- 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.
- Se diseñará un programa específico de ejercicio físico dirigido a personas mayores.
- Se llevarán a cabo de manera práctica diferentes sesiones del programa de ejercicio físico diseñado.
- Se examinarán y valorarán los aspectos metodológicos de las diferentes sesiones del programa de ejercicio físico diseñado que se llevarán a cabo de manera práctica.

La competencia transversal G019 (Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo) se trabajará y evaluará a través de los trabajos grupales y las prácticas que se desarrollarán tanto en el aula como fuera de ella.

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

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/a	45		22,5						

Leyenda: 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 continua
- Sistema de evaluación final

HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) 20%
- Trabajos en equipo (resolución de problemas, diseño de proyectos) 40%
- Exposición de trabajos, lecturas... 40%

CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

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

1) EVALUACIÓN CONTINUA:

- 40% de la nota:

Corresponderá a la realización de un trabajo grupal que consistirá en el Diseño y desarrollo de un Programa de Ejercicio Físico dirigido a las personas mayores. En dicho trabajo se desarrollarán y adaptarán todos los contenidos teóricos de la asignatura al caso práctico concreto elegido.

- 20% de la nota:

Corresponderá a la realización de prácticas y tareas tanto grupales como individuales llevadas a cabo tanto en el aula como fuera de ella.

- 40% de la nota:

Corresponderá a la participación, exposición y argumentación y desarrollo de prácticas y tareas tanto grupales como individuales llevadas a cabo tanto en el aula como fuera de ella.

Para poder ser evaluado en la evaluación continua, el alumnado deberá tener aprobadas al menos con un 5 el 100% de las tareas publicadas en Egela.

Serán aplicados estos criterios de evaluación continua al alumnado que cumpla desde el principio sus condiciones.

RENUNCIA A LA EVALUACIÓN CONTINUA:

El alumnado dispondrá de un plazo de 9 semanas para las asignaturas cuatrimestrales y de 18 semanas para las anuales, a contar desde el comienzo del cuatrimestre o curso respectivamente, de acuerdo con el calendario académico del centro.

La guía docente de la asignatura podrá establecer un plazo mayor.

La renuncia a la convocatoria supondrá la calificación de "No presentado/a".

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 periodo docente de la asignatura correspondiente. Esta renuncia deberá presentarse por escrito ante el profesorado responsable de la asignatura.

2) EVALUACIÓN FINAL:

Habrá un examen escrito que corresponderá al 100% de la nota. Dicho examen constará de dos partes: Una con preguntas tipo test, y otra con preguntas para desarrollar.

RENUNCIA A LA CONVOCATORIA

1.- Cuando se trate de evaluación final, la no presentación a la prueba fijada en la fecha oficial de exámenes supondrá la

renuncia automática a la convocatoria correspondiente.

2.- La renuncia a la convocatoria supondrá 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).

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

- 100% de la nota:

Habrá un examen escrito que corresponderá al 100% de la nota. Dicho examen constará de dos partes: Una con preguntas tipo test, y otra con preguntas para desarrollar.

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).

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=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 trabajan en las clases, los siguientes libros:

- Allen L. (1999). *Active older adults*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jones, C.J. & Rose, D. (2005). *Physical activity instrucción 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.
- Ricci, 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.
- Karavirta, L., Häkkinen, K., Kauhanen, A., Arija-Blázquez, A., Sillanpää, E., Rinkinen, N., & &7718;kkinen, A. (2011). Individual responses to combined endurance and strength training in older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(3), 484-490. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181f1bf0d>
- Lange, E., Kucharski, D., Svedlund, S., Svensson, K., Bertholds, G., Gjertsson, I., & Mannerkorpi, K. (2019). Effects of Aerobic and Resistance Exercise in Older Adults With Rheumatoid Arthritis: A Randomized Controlled Trial. *Arthritis Care and Research*, 71(1), 61-70. <https://doi.org/10.1002/acr.23589>
- Bartlett et.al (2018). Ten weeks of high-intensity interval walk training is associated with reduced disease activity and improved innate immune function in older adults with rheumatoid arthritis: a pilot study. *Arthritis research & therapy*, 20(1), 127. <https://doi.org/10.1186/s13075-018-1624-x>

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.americageriatrics.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