

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

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 TEÓRICO-PRÁCTICOS

- 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, PREVIO A LA VALORACIÓN DEL EJERCICIO.
  - 3.1.- Cuestionarios previos: ACSM, PAR-Q, etc.
  - 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.- Otros test: aeróbicos y de fuerza

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/a | 37,5 |   | 15 | 15 |    |     |    |    |     |

**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

- Prueba tipo test 50%
- Trabajos en equipo (resolución de problemas, diseño de proyectos) 50%

CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

1- Evaluación Continuada:

A- Trabajo: Se valorará en un 50% de la nota, como máximo. La calificación de este trabajo constará de 3 partes: 20% análisis de un caso, 20% el escrito de dicho caso, 10% exposición oral del mismo.

B- Prácticas: la asistencia a las clases prácticas será obligatoria.

C- Examen teórico: Se realizará la valoración teórico práctica del temario correspondiente en forma de test. Las respuestas incorrectas del test restarán. Se valorará con el 50% de la nota.

Para superar la asignatura será obligatorio obtener por lo menos un 4/10 en cada una de las partes, trabajo y examen teórico, y que la media sea por lo menos de 5/10.

- Renuncia a la evaluación continuada: la renuncia a la evaluación continua deberá presentarse por escrito en un plazo de 6 semanas a contar desde el comienzo del cuatrimestre.

2- Evaluación final:

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



será obligatorio obtener por lo menos un 4/10 en cada una de las partes, caso práctico y examen teórico, y que la media sea por lo menos de 5/10.

- Renuncia a la evaluación final: la no presentación a la prueba fijada en la fecha oficial de exámenes supondrá la renuncia automática a la convocatoria correspondiente.

La renuncia a la convocatoria supondrá la calificación de no presentado o no presentada.

#### CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

1- Aquellos estudiantes que habiendo sido evaluados en la convocatoria continuada y no hubieran superado una de las partes, podrán presentarse sólo a la parte no superada.

-Para superar el examen, será obligatorio obtener por lo menos un 4/10 en cada una de las partes, trabajo y examen teórico, y que la media sea por lo menos de 5/10.

- No se guardará la nota del trabajo, o del examen teórico, para el siguiente curso académico.

2- El resto de estudiantes realizarán evaluación final con 100% nota del examen que incluirá teoría y trabajo práctico.

Para superar el examen, será obligatorio obtener por lo menos un 4/10 en cada una de las partes, trabajo y examen teórico, para aprobar la asignatura, y que la media sea por lo menos de 5/10.

3- Renuncia de convocatoria: la no presentación a la prueba fijada en la fecha oficial de exámenes supondrá la renuncia automática a la convocatoria correspondiente.

La renuncia a la convocatoria supondrá la calificación de no presentado o no presentada

#### MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

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

#### BIBLIOGRAFÍA

##### 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>

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**

Además de los libros y revistas anteriormente presentados, se trabajarán artículos que el profesor presentará en clase