

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

26329 - Actividad física y personas mayores

Guía docente para el curso 2014 - 2015

Curso: 3 - 4, Semestre: 2, Créditos: 6.0

Información básica

Profesores

- **Daniel Cremades Arroyos** danicre@unizar.es
- **Nuria Garatachea Vallejo** nuria.garatachea@unizar.es

Recomendaciones para cursar esta asignatura

El estudiante deberá consultar la bibliografía recomendada por el profesorado a través del link
<http://psfunizar7.unizar.es/br13/eGrados.php?id=257>

teniendo en cuenta que la “bibliografía básica” se considera de obligada consulta, y que la “bibliografía complementaria” lo es a título de orientación.

Para una mejor comprensión y aprovechamiento de los contenidos de esta asignatura resultan aconsejables, que no obligatorios, conocimientos previos de Fundamentos anatómicos, cinesiológicos y biomecánicos en la actividad física y el deporte, Fundamentos fisiológicos en la actividad física y el deporte, Teoría y práctica del entrenamiento deportivo, Actividad física y salud. Igualmente, se aconseja tener nociones básicas de inglés, informática y la plataforma de enseñanza online como Moodle.

Actividades y fechas clave de la asignatura

Entrega de tareas prácticas: a la semana siguiente de su realización.

Entrega de trabajo-proyecto: 15 días antes de la fecha de la convocatoria oficial de evaluación.

Prueba escrita: fecha de examen según normas de evaluación.

La prueba de evaluación global vendrá definida por el calendario oficial de exámenes que se publica al inicio del curso.

Inicio

Resultados de aprendizaje que definen la asignatura

El estudiante, para superar esta asignatura, deberá demostrar los siguientes resultados...

1:

- 1- Adquirir la formación científica básica relacionada con la actividad física y las personas mayores.
- 2- Comprender los fundamentos científicos de las ciencias del ejercicio aplicados al envejecimiento.
- 3- Aplicar los conocimientos teóricos de actividad física para mayores en la resolución de casos prácticos.

Introducción

Breve presentación de la asignatura

Se trata de una asignatura optativa del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. En ella se pretende que el alumno adquiera conocimientos teóricos y prácticos sobre la actividad física en una población que sigue creciendo: las personas mayores. Se estudiarán métodos de valoración de la condición física y de la actividad física. Se analizarán las recomendaciones generales de actividad física en mayores publicados por los organismos más reconocidos mundialmente atendiendo a las necesidades y circunstancias de cada individuo. Se analizará de forma crítica la importancia de la actividad física para la salud y calidad de vida de la población mayor.

Contexto y competencias

Sentido, contexto, relevancia y objetivos generales de la asignatura

La asignatura y sus resultados previstos responden a los siguientes planteamientos y objetivos:

1. Conocer las tendencias demográficas de la población mayor mundial y en concreto la española y analizar sus principales características.
2. Conocer los principales cambios fisiológicos, psicológicos y sociales que ocurren como consecuencia del envejecimiento.
3. Conocer los beneficios que el ejercicio físico puede tener sobre las personas mayores
4. Saber identificar los factores de riesgo en las personas mayores que desean llevar a cabo un programa de actividad física.
5. Manejar pruebas para la valoración de la condición física en personas mayores.
6. Diseñar programas de actividad física orientados hacia la mejora de los diferentes componentes de la condición física y la salud fomentando al mismo tiempo el ocio y la recreación
7. Realizar "adaptaciones específicas" a nivel de metodología, instalaciones y material con personas mayores durante la realización de los programas de actividad física.
8. Diseñar programas de actividad física para la población mayor adaptados a algunas de las patologías más frecuentes en la vejez.

Contexto y sentido de la asignatura en la titulación

La asignatura "Actividad Física y Personas Mayores" está incluida en el Módulo de asignaturas optativas del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Zaragoza.

En primer lugar la asignatura aporta los conocimientos básicos e imprescindibles para identificar los principios básicos para la evaluación y prescripción de actividad física en el colectivo de mayores. Todo ello encaminado a potenciar la salud mediante un desarrollo armónico de la persona, y la promoción de hábitos saludables, sin descuidar la labor de promoción de la actividad física a nivel poblacional. Esta asignatura se considera básica en el terreno de la salud puesto que se orienta a un sector poblacional en crecimiento y que son las personas que precisan de más cuidados. La actividad física en este

colectivo tiene un papel vital reconocido por la Organización Mundial de la Salud.

Al superar la asignatura, el estudiante será más competente para...

1:

Además de contribuir al desarrollo del conjunto de las competencias generales descritas en el plan de estudios de la titulación esta asignatura guarda relación con las siguientes competencias específicas:

- Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de intervención, relativos a la actividad física y del deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
- Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica saludable de la actividad física y del deporte.
- Promover y evaluar la práctica habitual de actividad física y deportiva como forma de utilización constructiva del tiempo de ocio.
- Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles y contextos, atendiendo a las características individuales de las personas.
- Conocer y aplicar los principios fisiológicos a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
- Conocer y aplicar los principios cinesiológicos y biomecánicos a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
- Conocer y aplicar los principios comportamentales y sociales a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
- Evaluar las condiciones y características del sujeto relevantes para la práctica de actividad física deportiva.
- Prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud
- Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.
- Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas basados en la práctica de actividades físico-deportivas de carácter recreativo.
- Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividad físico-deportiva encaminados a la salud.
- Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de enseñanza-aprendizaje basados en la práctica de actividades físico-deportivas.
- Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.
- Conocer las características y potencialidades de los espacios útiles para la práctica de actividad física deportiva y disponer su ordenación para optimizar su uso atendiendo a todo tipo de poblaciones.
- Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de intervención, relativos a la actividad física y del deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas.

Importancia de los resultados de aprendizaje que se obtienen en la asignatura:

- Permitirán al alumno conocer los beneficios de la actividad física en la población mayor. Además le otorgarán herramientas para el desempeño de su labor como profesional en el campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en su faceta más relacionada con la salud y la calidad de vida y control del ejercicio físico en los mayores.

Evaluación

Actividades de evaluación

El estudiante deberá demostrar que ha alcanzado los resultados de aprendizaje previstos mediante las siguientes actividades de evaluación

1:

Actividades de evaluación

El estudiante deberá demostrar que ha alcanzado los resultados de aprendizaje previstos mediante las siguientes actividades de evaluación

1: La asignatura dispone de dos modalidades de evaluación, prueba global y evaluación continua, en cumplimiento de la normativa vigente en la Universidad de Zaragoza.

MODALIDAD EVALUACIÓN CONTINUA

Evaluación continua:

- 75% Prueba final de conocimientos. Tendrá dos partes independientes: a) un examen tipo test (60%) para evaluar conceptos y conocimientos, y b) un examen con preguntas cortas a desarrollar y de resolución de problemas (40%) para evaluar comprensión y capacidad de síntesis y de relación. Las preguntas test son de respuesta única entre cuatro opciones, y por cada cuatro preguntas incorrectas se restará una correcta. Para aprobar la asignatura será necesario obtener al menos un 5 en esta prueba final de conocimientos.
- 25%- Trabajo. Tendrá una eminentemente aplicación práctica de la nutrición deportiva sobre un individuo o deportista particular. Se valorará tanto la memoria como su defensa pública en clase siguiendo las instrucciones que se entregarán al alumno el primer día de clase.

MODALIDAD EVALUACIÓN PRUEBA GLOBAL

Prueba de evaluación global

- Examen teórico-práctico (100%)

Actividades y recursos

Presentación metodológica general

El proceso de aprendizaje que se ha diseñado para esta asignatura se basa en lo siguiente:

Clases centradas en contenidos teóricos (Lección Magistral)

Siguiendo las pautas del profesor los alumnos resuelven problemas individualmente o en grupo (Sesiones prácticas Clase de presentación de trabajos a desarrollar en el aula.)

Los alumnos colaboran en grupo para alcanzar con éxito una propuesta. Exposición del trabajo (Aprendizaje cooperativo)

Actividades de aprendizaje programadas (Se incluye programa)

El programa que se ofrece al estudiante para ayudarle a lograr los resultados previstos comprende las siguientes actividades...

1:

- Programa Teórico:

1. Introducción y conceptos clave en la asignatura.
2. Análisis y descripción de la población mayor. Cambios demográficos.
3. Proceso y marcadores de envejecimiento.
4. Envejecimiento del sistema muscular y cambios en la composición corporal
5. Envejecimiento del sistema cardiovascular
6. Importancia y beneficios de la actividad física en la edad avanzada.
7. Valoración inicial previa al comienzo de un programa de AF
8. Planificación de un programa de actividad física para población mayor
9. Entrenamiento de fuerza en la población mayor
10. Entrenamiento cardiovascular en la población mayor

11. Mejora del equilibrio, coordinación, agilidad.

12. Promoción de la actividad física en personas mayores.

- Programa Práctico

P1. Bases de datos específicas sobre actividad física en personas mayores

P2. Escalas de valoración de discapacidad y autonomía

P3. Valoración de la condición física funcional

P4. Valoración del nivel de actividad física en mayores

P5. Diseño de sesiones para la mejora de la fuerza y resistencia muscular en mayores

P6. Diseño de sesiones para la mejora de la resistencia cardiovascular en mayores

P7. Diseño de sesiones para la mejora del equilibrio y la coordinación en mayores

P8. Planificación de un programa de ejercicio físico para personas de edad avanzada

P9: exposición y defensa de trabajos.

Planificación y calendario

Calendario de sesiones presenciales y presentación de trabajos

UBICACIÓN	DÍA Lunes	DÍA Martes	DÍA Miércoles	DÍA Jueves	DÍA Viernes
Semana 1		T1			T2
Semana 2		T3			T4
Semana 3		P1			T5
Semana 4		P2			T6
Semana 5		P3			T7
Semana 6		P3			T7
Semana 7		P4			T8
Semana 8		P4			T8
Semana 9		P5			T9
Semana 10		P6			T9
Semana 11		P7			T10
Semana 12					

P8	T10
Semana 13	
P8	T11
Semana 14	
P9	T11
Semana 15	
P9	T12

Bibliografía

Referencias bibliográficas de la bibliografía recomendada

- Best-Martini, Elizabeth. Exercise for frail elders / Elizabeth Best-Martini, Kim A. Botenhagen-DiGenova . Champaign, Illinois : Human Kinetics, 2003
- Garatachea Vallejo, Nuria. Actividad física y envejecimiento / Nuria Garatachea Vallejo . 1^a ed. Sevilla Wanceulen 2006
- Nelson, ME, Rejeski WJ, Blair SN, et al. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sport Medicine and the American Heart Association. Circulation, 2007; 116(9):1094-1093
- Norman, K. A. van . Exercise programming for older adults. . Champaign : Human Kinetics, 1995
- Rikli, Roberta E.. Senior fitness test manual / Roberta E. Rikli, C. Jessie Jones . Champaign, IL : Human Kinetics, cop. 2001
- Taylor, Albert W.. Physiology of Exercise and Healthy Aging . Champaign, IL : Human Kinetics, 2008