

## **Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**

### **26329 - Actividad física y personas mayores**

**Guía docente para el curso 2013 - 2014**

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

---

### **Información básica**

---

#### **Profesores**

- **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:**

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

- Evaluación continua:

1. 60% 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.

2. 40% sesiones y tareas prácticas (será obligatoria la asistencia al menos al 75%). Su calificación se realizará con evaluación continua del trabajo durante las sesiones prácticas. A lo largo de las sesiones prácticas la profesora pedirá una determinada tarea que los alumnos deberán entregar la siguiente semana. Cada actividad será puntuada de 0 a 5. Es imprescindible superar las prácticas para aprobar la asignatura.

El criterio general de evaluación será considerar aprobado al alumno que demuestre, mediante las pruebas de evaluación programadas, haber alcanzado todos los objetivos establecidos en un nivel mínimo del 50%.

- Prueba global.

1.- Examen teórico-práctico (75%)

2.- Trabajo-Proyecto (25%) consensuado con la profesora

Será necesario aprobar de forma independiente cada una de las partes.

---

## 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:**

- La mayoría de las clases será impartida con soporte audiovisual.

- Las clases se ajustarán al horario establecido por el calendario académico.

- Exposición de los siguientes temas:

UNIDAD DIDACTICA I: El envejecimiento: Análisis y descripción de la población mayor.

UNIDAD DIDACTICA II: Aspectos biológicos y psicológicos del envejecimiento: principales patologías asociadas con la edad.

UNIDAD DIDACTICA III: Importancia y beneficios de la actividad física en la edad avanzada: Los atletas Master. Envejecimiento frente a desuso

UNIDAD DIDACTICA IV: Valoración y prescripción de la actividad física para la salud en las personas mayores. La programación.

#### **Programa Práctico**

1) Clases prácticas de laboratorio y/o seminarios. Presencial. X horas (por determinar) horas. Tendrán

lugar en distintas instalaciones de la Facultad, laboratorio biomédico, sala de pesas, pabellón, exteriores. Se intercalarán con las clases teóricas. En estas prácticas los alumnos realizarán las actividades siguientes: \* Evaluación del nivel de condición física en mayores, valoración del nivel de actividad física.

2) Clases prácticas de campo. Tendrán lugar en distintas instalaciones de la Facultad, laboratorio biomédico, sala de pesas, pabellón, exteriores... Se intercalarán con las clases teóricas. En estas prácticas los alumnos realizarán las actividades siguientes: \* diseño y puesta en práctica de programas de actividad física para mayores.se realizarán resolución de problemas y estudios de casos.

## **Planificación y calendario**

### **Calendario de sesiones presenciales y presentación de trabajos**

Se comunicará a los alumnos al inicio de curso.

## **Bibliografía**

### **Referencias bibliográficas de la bibliografía recomendada**

- Albert Taylor, Michel Johnson . Physiology of Exercise and Healthy Aging Champaign, IL : Human Kinetics, 2008
- 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<sup>a</sup> ed. Sevilla Wanceulen 2006
- Nelson, M.E. Rejeski WJ, Blair SN, Duncan PW, Judge JO, ..... American college of sprts medicine: American Heart Association. Physical activity and public healt in oolder adults: recommendation fron the American College of Sport Medicine and the American Hear Association. 2007, 28;116(9):1094-105
- 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