

## PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD

### Datos generales

---

- **Descripción:** La asignatura incluye aspectos básicos relacionados con el conocimiento de los efectos fisiológicos del ejercicio que resultan en una mejora del estado de salud. Profundiza en las recomendaciones generales de ejercicio físico en diferentes grupos de población con el objetivo de mantener y mejorar el estado de salud.
- **Créditos ECTS:** 6 – FORMACIÓN BÁSICA
- **Idioma principal de las clases:** Catalán / Castellano
- **Se utiliza oral la lengua inglesa en la asignatura:** Nada (0%)
- **Se utilizan documentos en lengua inglesa:** Parcialmente (30%)
- **Duración:** Semestral (2º Semestre)
- **Curso:** 3º
- **Profesorado:** [Dr. JOSÉ VICENTE BELTRÁN GARRIDO](#)

### Competencias

---

#### Competencias básicas:

CB2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio

CB4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

CB5. Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía

#### Competencias transversales:

B2. Resolver problemas complejos de forma efectiva en el campo de la actividad física y del deporte.

B4. Trabajar de forma autónoma con responsabilidad e iniciativa.

B5. Trabajar en equipo de forma colaborativa y responsabilidad compartida.

#### Competencias nucleares:

C1. Dominar en un nivel intermedio una lengua extranjera, preferentemente el inglés.

C2. Utilizar de manera avanzada las tecnologías de la información y la comunicación.

C3. Gestionar la información y el conocimiento.

#### Competencias específicas:

A2. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.

A5. Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.

A7. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas.

A9. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.

### Objetivos de aprendizaje

---

1. Conocer y saber articular un discurso entorno a los beneficios de la actividad física para la salud.
2. Conocer las adaptaciones que la organización y ejecución del ejercicio físico provoca en los diferentes sistemas orgánicos.
3. Conocer y saber aplicar las bases para la prescripción de ejercicio físico para la salud.
4. Conocer y saber aplicar los principios de la planificación deportiva a situaciones particulares de salud.

- En funció de sus atribuciones profesionales, contribuir al mantenimiento y mejora de la salud, del bienestar y de la calidad de vida de las personas.

## Contenidos

- Introducción conceptual: actividad física, ejercicio, salud, condición física y calidad de vida.
- Fisiopatología de las enfermedades crónicas y asociadas a la edad.
- Beneficios de la actividad física y el ejercicio físico para la salud. Efecto preventivo del ejercicio físico.
- Valoración funcional y de la condición física en diferentes grupos de población. Valoración de la actividad física.
- Principios generales de la prescripción de ejercicio físico para la salud.
- Prescripción de ejercicio para la salud en diferentes grupos de población: personas adultas sanas o con enfermedades crónicas, niños y ancianos. Precauciones para la práctica de ejercicio físico saludable.
- Promoción y adherencia al ejercicio físico.

## Actividades

Tipo de actividad	Horas con profesor	Horas sin profesor	Total
Sesiones magistrales	35	0	35
Clases prácticas	7	15	22
Presentaciones orales	10	20	30
Seminarios (resolución de problemas, análisis de artículos...)	5	25	30
Prueba de evaluación (teórica)	3	30	33
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>150</b>

### Metodologías docentes

Clases magistrales
Resolución de casos prácticos (grupos reducidos)
Trabajo individual
Presentación oral de trabajo
Evaluación

Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad del alumnado.

## Evaluación y calificación

### Actividades de evaluación

Actividad de evaluación	Competencias	Descripción de la actividad	%
AE1	A2 A7 CB5 C1 C2 B2 B5	Exposición y defensa oral de una programación de ejercicio físico para la salud	10
AE2*	A2 A5 A7 CB2 CB5 C1 C3 B2 B4 B5	Diseñar una programación de ejercicio físico para la salud	30
AE2 <sub>APS</sub>	A2 A5 A7 CB2 CB5 C1 C3 B2 B4 B5	Diseñar una propuesta de mejora de intervención en una actividad de aprendizaje y servicio (APS)	30
AE3	A5 A7 A9 CB4 CB5 C3 B2 B4	Examen escrito de preguntas cortas.	60

\*Existe la opción de realizar la actividad AE2<sub>APS</sub> (ver detalle a continuación).

### Calificación

#### Evaluación continua (AE1 + AE2 + AE3).

Es necesario aprobar, con un 5 sobre 10, cada una de las partes para poder hacer la media y así aprobar la asignatura. Si el alumnado suspende alguna parte de la evaluación continua se puede presentar únicamente a esta parte en la evaluación final. En este caso, la nota máxima a la que el alumno podrá optar será de 7 sobre 10.

Si el alumno suspende AE1, éste deberá recuperarla realizando la exposición completa de AE2. La nota obtenida en AE2 será igual para todos los integrantes del grupo, y la nota obtenida en AE1 será individual.

La asistencia a clase sólo es obligatoria en las sesiones prácticas. Hace falta asistir al 80% de las clases para poder optar a la evaluación continua. Las ausencias que impliquen al alumno una asistencia inferior al 80% mencionado deberán de justificarse adecuadamente y con documentación oficial. En el caso de no traer el justificante oficial, el alumno no podrá optar a la evaluación continua y optará directamente a la evaluación final.

Si el alumno renuncia o no cumple los requisitos de la evaluación continua únicamente optará a la evaluación final.

### **Actividad AE2<sub>APS</sub>.**

El estudiante tiene la opción de realizar una intervención dentro del programa de aprendizaje y servicio (APS) de la URV con la entidad colaboradora correspondiente. En tal caso la actividad AE2 se sustituye por la actividad AE2<sub>APS</sub>.

### **Evaluación final.**

El estudiante también tiene la posibilidad de realizar un único examen final, el cual representará el 100% de la nota. Será imprescindible obtener una cualificación final mínima de 5 sobre 10 para aprobar la asignatura.

### **Criterios específicos de la nota No Presentado:**

Se considerará un alumno no presentado aquel que no se presente a la evaluación final no habiendo superado la evaluación continua.

### **Bibliografía**

---

ACSM (2015). Manual ACSM para el entrenamiento personal. Ed. Paidotribo

ACSM (2014). Manual ACSM para la Valoración y Prescripción del Ejercicio. Ed. Paidotribo

ACSM (2017). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 10ª Edición. Ed. Lippincott Williams & Wilkins.

ACSM (2014). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 9ª Edición. Ed. Lippincott Williams & Wilkins.

ACSM i Kaminsky, L. A. (2013). ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 7th Edition. Baltimore: ACSM.

Antón JJ, Bueno JM, Hervás R, Mainka J, Mallaina R, et al. (2006). Prescripción de ejercicio en el tratamiento de enfermedades crónicas. Barcelona: Semfyc.

Arufe, V.; Dominguez, A.; García, J.L. i Lera, A. (2008). Ejercicio físico, salud y calidad de vida. Sevilla: Wanceulen.

Bouchard C, Blair SN, Haskell W. (2012). Physical activity and health (2nd Edition). Champaign, IL: Human Kinetics

Buckley J. (2013). Exercise Physiology in Special Populations. Croydon: Churchill Livingstor Elsevier.

Casajús JA i Vicente-Rodríguez G (2011). Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales. EXERNET. Madrid: Consejo Superior de Deportes.

Direcció General de Salut Pública i Secretaria General de l'Esport (2007). Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut (PEFS). Catalunya.

Heyward VH. (2014). Advanced fitness assessment and exercise prescription (7th edition). Illinois: Human Kinetics.

Jacobs, P. L., & National Strength & Conditioning Association (U.S.). (2017). *NSCA's essentials of training special populations*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Woolf-May K. (2008). Prescripción de ejercicio: fundamentos fisiológicos: guía para profesionales de la salud, del deporte y del ejercicio físico. Barcelona: Elsevier Masson.

ACSM. Recuperado, en <http://www.acsm.org>

AHA. Recuperado, en <http://www.heart.org>

Organización Mundial de la Salud. Recuperado, en <http://www.who.int/es/>

Pla d'Activitat Física, Esport i Salut. Recuperado, en <http://www.pafes.cat/>

### **Asignaturas recomendadas**

---

- Teoría del entrenamiento I y II.
- Fisiología del ejercicio I y II.
- Nutrición aplicada a la actividad física i la salud
- Medios y métodos de recuperación.
- Kinesiología y biomecánica del movimiento.