

## 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 oralmente la lengua inglesa en la asignatura:** Nada (0%)
- **Se utilizan documentos en lengua inglesa:** Poco (30%)
- **Curso:** 3<sup>º</sup>
- **Duración:** Semestral (2<sup>º</sup>)
- **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.

CB3. Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

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.

### Resultados de aprendizaje

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

- En funció de les atribucions professionals, contribuir al manteniment i millora de la salut, del benestar i de la qualitat de vida de les persones.

La assignatura se desenvolupa bàsicament a partir de exposicions teòriques i desenvolupament de casos pràctics.

## Contenidos

1. Introducció conceptual: activitat física, exercici, salut, condició física i qualitat de vida.
2. Fisiopatologia de les malalties cròniques i associades a l'edat.
3. Beneficis de l'activitat física i l'exercici físic per a la salut. Efecte preventiu de l'exercici físic.
4. Valoració funcional i de la condició física en diferents grups de població. Valoració de l'activitat física.
5. Principis generals de la prescripció d'exercici físic per a la salut.
6. Prescripció d'exercici per a la salut en diferents grups de població: persones adultes sanes o amb malalties cròniques, nens i ancians. Precaucions per a la pràctica d'exercici físic saludable.
7. Promoció i adherència a l'exercici físic.

## 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 (resolució de problemes, anàlisi d'articles, etc.)	5	25	30
Prueba de evaluación (teórica)	3	30	33
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>150</b>

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

### Metodologías docentes

Clases magistrales  
 Resolució de casos pràctics (grups reduïdos)  
 Treball individual  
 Presentació oral del treball  
 Evaluació

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

## Evaluación y calificación

### Actividades de evaluación

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

\*Existe la opción de realizar la actividad AE2APS (ver detalle a continuación).

Se deberán seguir las normas de presentación de trabajos y de citación bibliográfica de EUSES.

### Calificación

#### Evaluación continua.

- 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 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.
- Si el alumnado suspende AE2 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 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 examen teórico-práctico y diseñar una programación de ejercicio físico para la salud.
- El examen representará el 60% de la nota y la programación de ejercicio el 40% de la nota. Será imprescindible obtener una cualificación final mínima de 5 sobre 10 en cada una de estas actividades para aprobar la asignatura.

**Criterios específicos de la nota «No Presentado»:** se considerará un alumno no presentado aquel que haya realizado menos del 50% de las actividades de evaluación continua o no se haya presentado a la evaluación final o a la evaluación única.

## Bibliografia

---

- ACSM (2015). *Manual ACSM para el entrenamiento personal*. Barcelona: Paidotribo.
- ACSM (2014). *Manual ACSM para la Valoración y Prescripción del Ejercicio*. Barcelona: Paidotribo.
- ACSM (2017). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 10ª Edición. EEUU: Lippincott Williams & Wilkins.
- ACSM (2014). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 9ª Edición. EEUU: Lippincott Williams & Wilkins.
- ACSM y Kaminsky, L. A. (2013). *ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 7th Edition. Baltimore: ACSM.
- Antón, J.J., Bueno J.M., Hervás, R., Mainka, J., Mallaina, R. (2006). *Prescripción de ejercicio en el tratamiento de enfermedades crónicas*. Barcelona: Semfyc.
- Arufe, V., Dominguez, A., García, J.L. y 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, J.A. y 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, V.H. (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 y la salud
- Medios y métodos de recuperación.
- Kinesiología y biomecánica del movimiento.