

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:** 3º
- Duración:** Semestral (2º)
- Profesorado:** **Dr. ORIOL SANSANO NADAL**

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 en torno 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 función de sus atribuciones profesionales, contribuir al mantenimiento y mejora de la salud, del bienestar y de la calidad de vida de las personas.
- Evaluar la condición física, reconociendo las diferencias entre edades y sexos.
- Incorporar la perspectiva de género a los argumentos, producciones y toma de decisiones.

La asignatura se desarrolla básicamente a partir de exposiciones teóricas y desarrollo de casos prácticos.

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, etc.)	5	25	30
Prueba de evaluación (teórica)	3	30	33
Total	60	90	150

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

Metodologías docentes

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

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 _{APS} : 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 tipo test y/o preguntas de respuesta corta.	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 y/o AE2, éste deberá recuperarla realizando la parte o las partes suspendidas en la evaluación final. En este caso, la nota máxima a la que podrá optar será de 7 sobre 10. La nota de AE1 será individual; y la nota de AE2 será conjunta con el grupo de trabajo.
- Para aprobar la actividad AE3, examen de contenidos teórico-prácticos, la nota tendrá que ser igual o superior a 5. En caso de suspender tendrá que presentarse a la evaluación final.
- Para optar a la evaluación continua se tendrá que asistir como mínimo al 80% de las sesiones prácticas, las cuales informará el profesor al inicio de la asignatura en función de la programación correspondiente.
- Si el alumno renuncia o no cumple los requisitos de la evaluación continua únicamente optará a la evaluación final.

Actividad AE2_{APS}.

- 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_{APS}.

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 físico para la salud el 40% de la nota. Será imprescindible obtener una calificación final mínima de 5 sobre 10 en cada una de estas actividades para aprobar la asignatura.
- En caso de que el alumno se presente a la evaluación final habiendo suspendido alguna actividad de evaluación durante la evaluación continua o por no asistir al mínimo del 80% de las sesiones prácticas, la nota máxima a la que podrá optar será de 7 sobre 10.

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.

Bibliografía

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

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

ACSM (2017). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 10^a Edició. Lippincott Williams & Wilkins.

ACSM (2021). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 11^a Edició. Lippincott Williams & Wilkins.

ACSM (2025). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 12^a Edició. Lippincott Williams & Wilkins.

ACSM. Web de l'Americian College of Sports Medicine. Recuperado en <http://www.acsm.org>

AHA. Web de l'American Hearth Assosiation. Recuperdo en <http://www.heart.org>

Antón, J.J., Bueno J.M., Hervás, R., Mainka, J., Mallaina, R. (2006). *Prescripción de ejercicio en el tratamiento de enfermedades crónicas*. Semfyc.

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

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

Buckley, J. (2013). *Exercise Physiology in Special Populations*. Churchill Livingstor Elsevier.

Casajús, J.A. i Vicente-Rodríguez, G (2011). *Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales*. EXERNET. 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). Human Kinetics.

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

Organització Mundial de la Salut. Web de l'Organització Mundial de la Salut. Recuperado en

<http://www.who.int/es/>

Pla d'Activitat Física, Esport i Salut. Recuperado en <https://salutpublica.gencat.cat/ca/agencia/plans-estrategics/pafes/>

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

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.