

**FICHA IDENTIFICATIVA****Datos de la Asignatura**

<b>Código</b>	33224
<b>Nombre</b>	Ejercicio Físico para la Calidad de Vida
<b>Ciclo</b>	Grado
<b>Créditos ECTS</b>	6.0
<b>Curso académico</b>	2022 - 2023

**Titulación(es)**

<b>Titulación</b>	<b>Centro</b>	<b>Curso</b>	<b>Periodo</b>
1312 - Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	3	Otros casos
1331 - Grado Ciencias la Actividad Física y del Deporte (Ontinyent)	Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	3	Otros casos

**Materias**

<b>Titulación</b>	<b>Materia</b>	<b>Caracter</b>
1312 - Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	20 - Ejercicio físico para la calidad de vida	Obligatoria
1331 - Grado Ciencias la Actividad Física y del Deporte (Ontinyent)	20 - Ejercicio físico para la calidad de vida	Obligatoria

**Coordinación**

<b>Nombre</b>	<b>Departamento</b>
COLADO SANCHEZ, JUAN CARLOS	122 - Educación Física y Deportiva

**RESUMEN**

*Ejercicio físico para la Calidad de Vida* se trata de una materia que pretende profundizar en la aplicación de diferentes medios y métodos propios del ejercicio para la mejora del bienestar de las personas. Es una asignatura de 3<sup>er</sup> curso del grado, de carácter obligatorio y con una carga lectiva de 6 créditos ECTS.

La asignatura estará enfocada al análisis del ejercicio como coadyuvante en la mejora de los factores que inciden sobre las distintas dimensiones de la calidad de vida. Para ello se impartirán contenidos que abarcan desde aspectos sociales hasta aspectos técnicos que están mediando en la mejora y/o mantenimiento de la salud de las personas, y por extensión en su disfrute de la vida.



Concretamente, durante el curso académico se impartirán tres grandes bloques temáticos, a saber:

Bloque temático I: Conceptualización sobre el ejercicio físico para el mantenimiento de la calidad de vida; Bloque temático II: Ergonomía y seguridad durante el desarrollo del ejercicio físico para el mantenimiento de la calidad de vida; Bloque temático III: Prescripción del ejercicio físico para el mantenimiento de la calidad de vida.

El profesorado utilizará diversas metodologías de enseñanza tanto para las clases teóricas como para las prácticas. Se realizarán clases magistrales, discusiones dirigidas, debates y a nivel práctico se potenciarán los ejercicios basados en el descubrimiento guiado y la investigación acción.

Se evaluará la adquisición de competencias de carácter teórico y práctico a través de un sistema integrado que comprenderá diversos trabajos grupales, sesiones vivenciales prácticas y un examen final.

## CONOCIMIENTOS PREVIOS

### Relación con otras asignaturas de la misma titulación

No se han especificado restricciones de matrícula con otras asignaturas del plan de estudios.

### Otros tipos de requisitos

No hay ningún requisito especial fuera de los que marca el plan de estudios.

## COMPETENCIAS

### 1312 - Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

- Aplicar los derechos fundamentales y de igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, los principios de igualdad de oportunidades y accesibilidad universal de las personas con discapacidad, de solidaridad, de protección medioambiental y los valores propios de una cultura de la paz y de valores democráticos
- Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte
- Planificar, desarrollar y evaluar programas de actividad física y deporte dirigidos a poblaciones especiales
- Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas y deportivas inadecuadas y proponer alternativas
- Evaluar la condición física, prescribir y desarrollar ejercicios físicos orientados a la salud



- Aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo
- Desarrollar hábitos de excelencia y calidad para el ejercicio profesional
- Comprender los efectos del ejercicio físico sobre la salud de las estructuras y la función del cuerpo humano.
- Comprender los efectos saludables del ejercicio físico sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano.
- Comprender las adaptaciones para la salud de los fundamentos del acondicionamiento físico.
- Conocer, comprender y saber evaluar los determinantes de la calidad de vida y de los estilos de vida saludables.
- Conocer y analizar críticamente las recomendaciones de los organismos oficiales más importantes sobre la prescripción del ejercicio físico para la salud en sectores poblacionales sanos.
- Conocer y saber aplicar los principales fundamentos con los que estimular la adherencia a las actividades y programas para la mejora de la calidad de vida.
- Conocer los diferentes entornos de promoción de la actividad física para la salud.
- Analizar críticamente desde un punto de vista ergonómico la idoneidad de los distintos movimientos articulares que se prescriben habitualmente en las sesiones y programas de acondicionamiento físico saludable.
- Conocer y aplicar diferentes procedimientos de evaluación de los hábitos saludables, de la función física y de los factores de riesgo para la práctica física en función de las necesidades y características de cada individuo.
- Prescribir programas de ejercicio físico para la mejora y/o el mantenimiento de la calidad de vida a partir de sus determinantes y en base a un modelo integral de establecimiento de hábitos saludables.
- Evaluar programas de ejercicio físico para la mejora y/o el mantenimiento de la calidad de vida.
- Seleccionar y saber utilizar el equipamiento de uso individual más adecuado para cada tipo de actividad y población en el ámbito del ejercicio físico para el mantenimiento de la calidad de vida.
- Utilizar las fuentes del conocimiento científico certificado en el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física aplicado al mantenimiento y mejora de la calidad de vida.
- Desarrollar capacidades que permitan actuar con excelencia y con ética en el ámbito de la actividad física para el mantenimiento y mejora de la calidad de vida.
- Saber aplicar los derechos fundamentales y de igualdad de oportunidades de los seres humanos en el ámbito de la actividad física para el mantenimiento y mejora de la calidad de vida.
- Desarrollar las habilidades adecuadas para el trabajo autónomo y grupal en el ámbito de la actividad física para el mantenimiento y mejora de la calidad de vida.



## RESULTADOS DE APRENDIZAJE

El alumno ha de ser capaz al finalizar el curso de haber adquirido al menos el 50% de las competencias planteadas en esta guía docente.

## DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS

### 1. Conceptualización sobre el ejercicio físico para el mantenimiento de la calidad de vida

Conceptualización sobre los determinantes de la salud, calidad de vida, actividad y ejercicio físico, y estilos de vida saludables

Factores que pueden originar la pérdida de la calidad de vida y evidencias científicas que relacionen el ejercicio físico con su mantenimiento

Ámbitos de promoción y formas de desarrollar el ejercicio físico para la mejora de la calidad de vida

### 2. Ergonomía y seguridad durante el desarrollo del ejercicio físico para el mantenimiento de la calidad de vida

Hábitos higiénicos y posturales durante la práctica de la actividad física

Criterios ergonómicos de selección y utilización de equipamiento de uso individual

### 3. Prescripción del ejercicio físico para el mantenimiento de la calidad de vida

Valoración del estilo de vida y de las dimensiones de la calidad de vida: Valoración de hábitos de higiene, descanso y nutrición. Evaluación de la función física mediante la valoración de la condición física y de la aptitud funcional. Evaluación de la función psicológica y de la interacción y función social. Evaluación de las percepciones de salud.

Criterios generales y específicos para la prescripción y desarrollo de programas de ejercicio físico para el mantenimiento de la calidad de vida en diferentes etapas y momentos evolutivos: Niñez, adolescencia, adultez y ancianidad. Embarazo y menopausia.

**VOLUMEN DE TRABAJO**

ACTIVIDAD	Horas	% Presencial
Clases de teoría	45,00	100
Prácticas en aula	15,00	100
Asistencia a eventos y actividades externas	5,00	0
Elaboración de trabajos en grupo	25,00	0
Estudio y trabajo autónomo	20,00	0
Lecturas de material complementario	30,00	0
Preparación de clases prácticas y de problemas	10,00	0
<b>TOTAL</b>	<b>150,00</b>	

**METODOLOGÍA DOCENTE**

La materia será impartida en concordancia y coordinación con las diferentes materias de este módulo.

En ella se expondrá el contenido teórico de los temas a través de clases presenciales, siguiendo fuentes documentales de máximo rigor científico y de reciente actualización (tanto en español como en inglés) a la vez que se facilitará al y la discente unos materiales docentes que serán los vertebradores para el desarrollo teórico y práctico de esta asignatura. Estas clases servirán para fijar los conocimientos ligados a las competencias previstas. Además en las clases prácticas se vivenciarán algunos de estos contenidos junto con el método de inmersión en nuevos conocimientos aplicados, empleándose en su conjunto para tal fin todo tipo medios tecnológicos y procedimentales que sean oportunos.

A partir de estas clases teóricas y prácticas, los profesores y profesoras en aquellos contenidos que consideren necesarios podrían proponer complementariamente a los discentes la realización de determinados trabajos teórico-prácticos personales o grupales, según proceda, para cuya realización tendrían el apoyo del profesorado en sesiones tuteladas en las que los y las estudiantes podrían compartir con sus compañeros y con el profesorado las dudas que encuentren, obtener solución a las mismas y comenzar a desempeñar autónomamente las competencias del módulo.

Además, para alcanzar las competencias previstas de una manera más significativa, los estudiantes tendrán que desarrollar una labor individual de estudio y asimilación de los conocimientos teóricos y prácticos y de preparación de los trabajos propuestos (obligatorios y complementarios -si fuera el caso-), así como se recomienda asistir complementariamente a algún acto académico y/o práctico que pueda complementar y/o reforzar los contenidos desarrollados en la asignatura/materia.

**EVALUACIÓN**



## REFERENCIAS

### Básicas

- ACSM (2021). ACSMs Guidelines for Exercise Testing and Prescription. (11th edition). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Behm, D.G. (2018). The Science and Physiology of Flexibility and Stretching. Implications and Applications in Sport Performance and Health. London: Routledge.
- Colado, J.C. (2018). Fitness en las salas de musculación. Barcelona: Inde, 5ª ed.
- Colado, J.C. (2004). Acondicionamiento físico eb el medio acuático. Barcelona: Paidotribo.
- Colado, J.C., and Chulvi, I. (2008). Criterios para la planificación y el desarrollo de programas de acondicionamiento muscular en el ámbito de la salud. En: Ejercicio físico en salas de acondicionamiento muscular: Bases científico-médicas para un ejercicio físico saludable. Rodriguez, P.L., ed. Madrid: Panamericana. Pp. 91-127.
- Colado, J.C., and Chulvi, I. (2008). Los programas de acondicionamiento muscular en las diferentes etapas de desarrollo madurativo y en determinadas alteraciones orgánicas. En: Ejercicio físico en salas de acondicionamiento muscular: Bases científico-médicas para un ejercicio físico saludable. Rodriguez, P.L., ed. Madrid: Panamericana. Pp. 128-153.
- Colado, J.C., Chulvi, I., Heredia, J.R. (2008). Criterios para el diseño de los programas de acondicionamiento muscular desde una perspectiva funcional. En: Ejercicio físico en salas de acondicionamiento muscular: Bases científico-médicas para un ejercicio físico saludable. Rodriguez, P.L., ed. Madrid: Panamericana. Pp. 154-167.
- Chodzko-Zajko, W. (2013). ACSMs Exercise for Older Adult. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Faigenbuam, A.D. y col (2020). Essentials of Youth Fitness. Champaing: Human Kinetics.
- Heyward, V.H. (2008). Evaluación de la Aptitud Física y Prescripción del Ejercicio. (5ª edición). Madrid: Panamericana.
- Kendal , F. P. y col (2007). Kendalls Músculos Pruebas Funcionales Postura y Dolor. (5ª edición). Madrid: Marbán.
- McGill, S.M. (2015). El Mecánico de la Espalda. Editorial Autores de Argentina.
- Page, P. y col. (2010). Assessment and Treatment of Muscle Imbalance. The Janda Approach. Champaing: Human Kinetics.
- Weinberg, R.S., Gould, D. (2003). Foundations of sport and exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.

### Complementarias

- Behm, D.G. and Colado, J.C. (2012). The effectiveness of resistance training using unstable surfaces and devices for rehabilitation. Int J Sports Phys Ther., 7 (2), 226-241.
- Behm D.G. and Colado, J.C. (2013). Instability resistance training across the exercise continuum. Sports Health, 5 (6), 500-503.
- Campbell, K. L., Winters-Stone, K. M., Wiskemann, J., May, A. M., Schwartz, A. L., Courneya, K. S., Zucker, D. S., Matthews, C. E., Ligibel, J. A., Gerber, L. H., Morris, G. S., Patel, A. V., Hue, T. F., Perna, F. M., & Schmitz, K. H. (2019). Exercise Guidelines for Cancer Survivors: Consensus Statement from International Multidisciplinary Roundtable. Medicine and science in sports and exercise, 51(11), 2375-2390.



- Campos-Izquierdo, A. (2019). Ocupaciones, empleo y perfil de los Graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en España. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15, 113-123.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports (Washington, D.C.: 1974)*, 100(2), 126131.
- Colado, J.C., and García-Massó, X. (2009). Technique and safety aspects of resistance exercises: A systematic review of the literature. *The Physician and Sportsmedicine*, 37 (2), 104-111.
- Colado et al. (2011). The progression of paraspinal muscle recruitment intensity in localized and global strength training exercises is not based on instability alone. *Arch Phys Med Rehabil.*, 92 (11), 1875-1883.
- Colado, J.C. et al. (2020). Effects of strength training with variable elastic resistance across the lifespan: a systematic review. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15 (44), 147-164.
- Fragala, M. S., Cadore, E. L., Dorgo, S., Izquierdo, M., Kraemer, W. J., Peterson, M. D., & Ryan, E. D. (2019). Resistance Training for Older Adults: Position Statement From the National Strength and Conditioning Association. *Journal of strength and conditioning research*, 33(8), 20192052.
- Haseler, C., Crooke, R., & Haseler, T. (2019). Promoting physical activity to patients. *BMJ (Clinical research ed.)*, 366, l5230.
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 25 Suppl 3, 172.
- Stricker, P. R., Faigenbaum, A. D., McCambridge, T. M., & COUNCIL ON SPORTS MEDICINE AND FITNESS (2020). Resistance Training for Children and Adolescents. *Pediatrics*, 145(6), e20201011.
- Thivel, D., Tremblay, A., Genin, P. M., Panahi, S., Rivière, D., & Duclos, M. (2018). Physical Activity, Inactivity, and Sedentary Behaviors: Definitions and Implications in Occupational Health. *Frontiers in public health*, 6, 288.