

26329 - Actividad física y personas mayores

Información del Plan Docente

Año académico: 2020/21

Asignatura: 26329 - Actividad física y personas mayores

Centro académico: 229 - Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte

Titulación: 295 - Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Créditos: 6.0

Curso: 3

Periodo de impartición: Segundo semestre

Clase de asignatura: Optativa

Materia: ---

1. Información Básica

1.1. Objetivos 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, en concreto la española, y analizar sus principales características.
2. Conocer los principales cambios fisiológicos, psicológicos y sociales que ocurren como consecuencia del proceso de envejecimiento.
3. Conocer los beneficios que la actividad física y 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 ejercicio físico.
5. Manejar pruebas para la valoración de la condición física relacionada con la salud en personas mayores.
6. Diseñar programas de ejercicio físico orientados hacia la mejora de los diferentes componentes de la condición física relacionada con la salud y el trabajo cognitivo fomentando al mismo tiempo la actividad física, el ocio y la recreación.
7. Identificar las necesidades a nivel de metodología, instalaciones y materiales con personas mayores durante la realización de los programas de ejercicio físico.
8. Diseñar programas de ejercicio físico para la población mayor adaptados a algunas de las patologías más frecuentes en esta etapa de la vida.

1.2. Contexto y sentido de la asignatura en la titulación

La asignatura Actividad física y personas mayores es una asignatura optativa 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 de la evaluación y la prescripción de ejercicio físico en el colectivo de las personas 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 en el cual, la actividad y el ejercicio físico tienen un papel fundamental para conseguir un envejecimiento saludable. El Informe Mundial sobre envejecimiento y salud publicado en el año 2015 por la Organización Mundial de la Salud así lo reconoce.

1.3. Recomendaciones para cursar la asignatura

Recomendaciones legales: no existen.

Recomendaciones esenciales: para una mejor comprensión y aprovechamiento de los contenidos de esta asignatura resulta esencial, que no obligatorio, haber cursado Actividad física y salud y Actividad Física en poblaciones específicas. Se recomienda tener conocimientos elementales para realizar búsquedas bibliográficas, interpretación de análisis estadísticos y lenguaje científico.

Recomendaciones aconsejables: se aconseja tener nociones básicas de inglés, estadísticas, e informática. El alumnado deberá tener activa la cuenta de Google Apps de Unizar. Se aconseja tener nociones elementales de

la plataforma de enseñanza online, Moodle y de Google Meet.

Los estudiantes deberán consultar la bibliografía recomendada por el profesorado a través del correspondiente link, teniendo en cuenta que **la bibliografía básica es de obligada consulta**.

2. Competencias y resultados de aprendizaje

2.1. Competencias

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:

CE01 - 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.

CE08 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica saludable de la actividad física y del deporte.

CE14 - Conocer la acción motriz como objeto de estudio fundamental en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte.

CE15 - Evaluar las condiciones y características del sujeto relevantes para la práctica de actividad físico-deportiva.

CE22 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de enseñanza-aprendizaje basados en la práctica de actividades físico-deportivas.

CE24 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.

CE25 - Conocer las características y potencialidades de los espacios útiles para la práctica de actividad físico-deportiva y disponer su ordenación para optimizar su uso atendiendo a todo tipo de poblaciones.

CE26 - Valorar, transmitir y potenciar el componente de placer y disfrute inherente a la práctica de actividades físico-deportivas, y las oportunidades relacionales que dicha práctica implica.

2.2. Resultados de aprendizaje

El alumnado, para superar esta asignatura, deberá demostrar los siguientes resultados:

- 1- Ha adquirido la formación científica básica relacionada con la actividad física y la prescripción de ejercicio físico en las personas mayores en base a sus necesidades.
- 2- Ha comprendido los fundamentos científicos de las ciencias del ejercicio aplicados al proceso de envejecimiento.
- 3- Sabe aplicar los conocimientos teóricos de actividad física para personas mayores en la resolución de casos prácticos.

2.3. Importancia de los resultados de aprendizaje

Permitirán al alumnado conocer los beneficios de la actividad y el ejercicio físico 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, la calidad de vida y la prescripción de ejercicio físico en las personas mayores.

3. Evaluación

3.1. Tipo de pruebas y su valor sobre la nota final y criterios de evaluación para cada prueba

El alumnado matriculado en esta asignatura tendrá la opción de ser evaluado mediante una prueba **global**.

Esta prueba global consistirá en 40 preguntas de opción múltiple. Las preguntas serán de respuesta única entre cinco opciones, y por cada cuatro preguntas incorrectas se restará una correcta. El alumnado dispondrá de 60 minutos para realización de la misma. Esta prueba se realizará en la fecha y el lugar publicados por el Centro en los calendarios de cada titulación en 1ª y 2ª convocatoria. En un escenario de no presencial debido a crisis sanitaria, esta prueba se realizaría, con las mismas características (número de preguntas, tiempo etc.) en la plataforma Moodle, dentro del espacio habilitado para la asignatura.

La calificación numérica se expresará de conformidad con lo establecido en el art. 5.2 del Real Decreto 1125/2003 de 5 de septiembre (BOE 18 de septiembre), por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y validez en todo el territorio nacional. Así, las calificaciones se establecerán en el siguiente rango: De 0 a 4,9: Suspenso (S); de 5,0 a 6,9: Aprobado (A); de 7,0 a 8,9: Notable (N); de 9,0 a 10: Sobresaliente (SB). La mención Matrícula de honor podrá ser otorgada a alumnos que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9,0.

El alumnado matriculado en esta asignatura tendrá la opción de ser evaluado mediante un **Evaluación continua**.

La evaluación constará de tres partes:

- **Prueba escrita (50%)**: 40 preguntas de opción múltiple, de respuesta única entre cinco opciones, y por cada cuatro preguntas incorrectas se restará una correcta. El alumnado dispondrá de 60 minutos para realización de la misma. Esta prueba se realizará en la fecha y el lugar publicados por el Centro en los calendarios de cada titulación en 1ª y 2ª convocatoria. En un escenario de no presencial debido a crisis sanitaria, esta prueba se realizaría, con las mismas características (número de preguntas, tiempo etc.) en la plataforma Moodle, dentro del espacio habilitado para la asignatura.
- **Prácticas y seminarios (40%)**: En este apartado se contabilizarán todas las prácticas y seminarios realizados durante el desarrollo de las clases. Un 10% de la nota se obtendrá del diseño, y si es posible, la puesta en práctica de una sesión práctica realizada en parejas de la temática propuesta por el profesor. El 30% resta se obtendrá de las distintas actividades realizadas durante las prácticas y los seminarios de la asignatura.
- **Trabajo (10%)**: Los alumnos tendrán que realizar individualmente la recensión de un artículo científico. El profesor habilitará en Moodle una actividad en la que cada estudiante deberá: 1) Buscar un artículo científico, indexado en una revista del JCR, que haya sido publicado en los últimos 5 años sobre una de las siguientes temáticas relacionadas con las personas mayores: fragilidad, capacidad funcional, composición corporal, programa multicomponente, multimodal, entrenamiento concurrente, hallmarks, actividad física, etc.; 2) subir el artículo seleccionado a la actividad creada en la plataforma (plazo 3 semanas antes del final de clases); 3) recibir el visto bueno del profesor; 4) subir la presentación a realizar el día de la exposición (plazo 2 semanas antes del final de clases).
- La presentación de este trabajo será **obligatoria** para superar la asignatura. Se puntuará de 0 a 10.

Para aprobar globalmente la materia será necesario obtener una puntuación igual o superior a 5 en la evaluación de la prueba escrita, las prácticas y seminarios, y en el trabajo en su conjunto. La calificación global ponderada de la materia se computará ponderando la calificación obtenida en cada una de las partes.

Así mismo, el alumnado tendrá la posibilidad de mejorar su nota final obteniendo un máximo de 1 punto extra, que en el mejor de los casos permitirá al alumno que haya aprobado la asignatura mejorar su calificación. La actividad a realizar, y su calificación correspondiente, deberán ser consensuadas previamente con el profesorado responsable de la asignatura, antes de la realización de la misma. Un ejemplo de actividad es la asistencia y participación en conferencias u otros eventos considerados de interés por sus contenidos para la formación del alumno en esta asignatura.

La calificación numérica se expresará de conformidad con lo establecido en el art. 5.2 del Real Decreto 1125/2003 de 5 de septiembre (BOE 18 de septiembre), por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y validez en todo el territorio nacional. Así, las calificaciones se establecerán en el siguiente rango: De 0 a 4,9: Suspenso (S); de 5,0 a 6,9: Aprobado (A); de 7,0 a 8,9: Notable (N); de 9,0 a 10: Sobresaliente (SB). La mención Matrícula de honor podrá ser otorgada a alumnos que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9,0.

Pruebas para la segunda convocatoria de cada curso académico.

De acuerdo al artículo 10 del título II del Reglamento de Evaluación citado anteriormente, la segunda convocatoria se llevará a cabo mediante una prueba global realizada en el periodo establecido al efecto por el Consejo de Gobierno en el calendario académico.

Consistirá en una prueba basada en 40 preguntas de opción múltiple, de respuesta única entre cinco opciones, y por cada cuatro preguntas incorrectas se restará una correcta. El alumnado dispondrá de 60 minutos para realización de la misma.

La calificación numérica se expresará de conformidad con lo establecido en el art. 5.2 del Real Decreto 1125/2003 de 5 de septiembre (BOE 18 de septiembre), por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y validez en todo el territorio nacional. Así, las calificaciones se establecerán en el siguiente rango: De 0 a 4,9: Suspenso (S); de 5,0 a 6,9: Aprobado (A); de 7,0 a 8,9: Notable (N); de 9,0 a 10: Sobresaliente (SB). La mención Matrícula de honor podrá ser otorgada a alumnos que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9,0.

4. Metodología, actividades de aprendizaje, programa y recursos

4.1. Presentación metodológica general

Actividad física en personas mayores está diseñada para que, partiendo de unos conocimientos teóricos esenciales, el estudiante adquiera una orientación eminentemente práctica y aplicada.

Para conseguir este objetivo, las clases teóricas, prácticas y seminarios se intercalan, reduciendo el tiempo que transcurre desde que los alumnos adquieren los conocimientos hasta que los aplican. También, el contacto directo con personas mayores pertenecientes a diferentes asociaciones junto con profesionales de la actividad física en este campo, dará al alumnado una visión real y práctica del trabajo con este grupo de población.

4.2. Actividades de aprendizaje

El proceso de aprendizaje que se ha diseñado para esta asignatura se basa en lo siguiente:

Clases teóricas (15 horas): En ellas se presenta al alumnado los conocimientos teóricos básicos de la asignatura, que versarán sobre los temas expuestos en el programa.

Seminarios (30 horas): En ellos se presenta al alumnado herramientas para la valoración de diversos componentes relacionados con las personas mayores y se realizarán resolución de problemas y casos que el alumnado deberán solventar de manera individual o en grupos según la naturaleza de la tarea.

Clases prácticas (30 horas): Tendrán lugar, siempre que sea posible, en las distintas instalaciones de la Facultad, laboratorio biomédico, sala de pesas, pabellón, exteriores.

Dada la excepcional situación para el curso 2020/21, la forma de llevar a cabo las diferentes actividades de aprendizaje estará supeditadas a la disponibilidad de espacios físicos en el Centro. Siempre que sea posible, las clases se realizarán de forma presencial en los lugares y los espacios indicados por el centro. En un escenario de no presencial debido a crisis sanitaria, las actividades de aprendizaje se realizarán de forma telemática, síncrona, manteniendo en el horario establecido, a través de Google Meet. Todas las actividades serán grabadas y puestas a disposición del alumnado mediante un enlace que será facilitado en cada uno de los esquemas proporcionados a través de la plataforma Moodle por el profesorado.

Tutorías: Siempre que sea necesario, el alumnado de forma individual o grupal, solicitará vía email la disponibilidad para la realización de tutorías de forma telemática mediante la plataforma Google Meet.

Trabajo autónomo: El alumnado trabajará los contenidos de la asignatura de forma autónoma y no presencial. El profesorado guiará dicho trabajo autónomo.

4.3. Programa

- Programa Teórico:

- T1. Introducción y conceptos clave en la asignatura.
- T2. Análisis y descripción de la población mayor. Cambios demográficos.
- T3. Proceso y marcadores de envejecimiento.
- T4. Envejecimiento del sistema muscular y cambios en la composición corporal.
- T5. Envejecimiento del sistema cardiovascular.
- T6. Importancia y beneficios de la actividad física en las personas mayores.
- T7. Planificación de un programa de actividad física para personas mayores.
- T8. Prescripción de ejercicio físico para personas mayores.
- T9. Opciones activas para personas mayores con enfermedades y problemas.
- T10. Últimos avances y publicaciones relacionadas con la actividad y el ejercicio físico en personas mayores.

- Programa Práctico:

- P1. Valoración de la condición física funcional.
- P2. Valoración de la condición física funcional en personas mayores.
- P3. Sesión multicomponente en personas mayores.
- P4. Sesión para la mejora de la fuerza y resistencia muscular en personas mayores.
- P5. Sesión para la mejora de la fuerza y resistencia muscular en personas mayores.
- P6. Sesión para la mejora de la resistencia cardiovascular en personas mayores.
- P7. Sesión para la mejora de la resistencia cardiovascular en personas mayores.
- P8. Sesión para la mejora del equilibrio y la coordinación en personas mayores.
- P9. Sesión para la mejora del equilibrio y la coordinación en personas mayores.
- P10. Sesión multicomponente en personas mayores.
- P11. Sesión multicomponente en personas mayores.
- P12. Sesión multicomponente en personas mayores con enfermedades y problemas.

P13. Sesión multicomponente en personas mayores con enfermedades y problemas.

P14. Planificación de un programa de ejercicio físico para personas de edad avanzada.

- Programa Seminarios:

S1. Valoración de la condición física funcional en personas mayores (Senior Fitness Test).

S2. Base de datos Actividad física y personas mayores (SPSS).

S3. Escalas de valoración de las actividades de la vida diaria, discapacidad y autonomía.

S4. Instrumentos y herramientas para la valoración del deterioro cognitivos en las personas mayores.

S5. El uso del ejercicio físico para mejorar la función física y la fragilidad en las personas mayores.

S6. Valoración de la actividad física en personas mayores.

S7. Beneficios de la actividad física en personas mayores.

S8. Planificación de un programa de actividad física en personas mayores.

S9. Cuestionarios de Salud y calidad de vida en personas mayores.

S10. Movilidad y cognición en personas mayores.

4.4. Planificación de las actividades de aprendizaje y calendario de fechas clave

Calendario de sesiones presenciales y presentación de trabajos

	Seminario	Práctica	Teórica
Semana 1	S1	P1	T1
Semana 2	S2	P2	T2
Semana 3	S2	P3	T3
Semana 4	S3	P4	T4
Semana 5	S4	P5	T4
Semana 6	S5	P6	T5
Semana 7	S5	P7	T5
Semana 8	S6	P8	T6
Semana 9	S7	P9	T7
Semana 10	S8	P10	T8
Semana 11	S9	P11	T8
Semana 12	S9	P12	T8
Semana 13	S10	P13	T9
Semana 14	S10	P14	T10
Semana 15	Exposición de trabajos		

Presentación del trabajo: El plazo límite para subir el artículo seleccionado a la plataforma Moodle es de 3 semanas antes de la realización de la presentación. Para subir la presentación es de 2 semanas antes de la realización de la presentación. La presentación del trabajo tendrá lugar el último día de clase.

Prueba escrita: fecha de la convocatoria oficial de examen de junio y septiembre.

4.5. Bibliografía y recursos recomendados

http://biblos.unizar.es/br/br_citas.php?codigo=60860&year=2020