

26329 - Actividad física y personas mayores

Información del Plan Docente

Año académico: 2022/23

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:

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. Identificar las necesidades a nivel de metodología, instalaciones y materiales con personas mayores durante la realización de los programas de ejercicio físico.
6. Manejar pruebas para la valoración de la condición física relacionada con la salud en personas mayores.
7. 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.
8. Diseñar programas de ejercicio físico para la población mayor adaptados a algunas de las patologías más frecuentes en esta etapa de la vida.

Estos planteamientos y objetivos están alineados con los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 de Naciones Unidas (<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>), de tal manera que la adquisición de los resultados de aprendizaje de la asignatura proporciona capacitación y competencia para contribuir en cierta medida a su logro.

De manera prioritaria

3. Salud y bienestar.

Meta 3.4: Reducir la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles. Prevenir, tratar y promover la salud mental y el bienestar.

4. Educación de calidad.

Meta 4.3: Acceso igualitario entre hombres y mujeres.

Meta 4.4: Aumentar el número de jóvenes y adultos con competencias.

10. Reducción de las desigualdades.

Meta 10.2: Potenciar y promover la inclusión social, económica y política de todas las personas, independientemente de su edad, sexo, discapacidad, raza, etnia, origen, religión o situación económica u otra condición

De manera transversal:

12. Producción y consumo responsables.

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 activo y saludable.

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 y estadísticas. El alumnado deberá 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.

El alumnado matriculado en esta asignatura tendrá la opción de ser evaluado mediante una **evaluación continua y formativa**.

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 profesorado. 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 las clases); 3) recibir el visto bueno del profesor; 4) concertar una tutoría y realizar, en la misma, la exposición del trabajo (plazo 2 semanas antes del final de las clases). Los trabajos serán expuestos en tutoría, tan solo aquellos que superen el umbral de calidad establecido por el profesorado serán expuestos ante el estudiantado en la última semana 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 alumnado 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 alumnado en esta asignatura.

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.

El fraude o plagio total o parcial en cualquiera de las pruebas de evaluación dará lugar al suspenso de la asignatura con la

mínima nota, además de las sanciones disciplinarias que la comisión de garantía adopte para estos casos. Para un conocimiento más detallado sobre el plagio y sus consecuencias se solicita consultar:
<https://biblioteca.unizar.es/propiedad-intelectual/propiedad-intelectual-plagio#Que>

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.

En el planteamiento metodológico que se expone a continuación, las actividades no se clasifican directamente como teóricas y prácticas, ya que teoría y práctica coexisten en todas ellas. En base a lo reflejado en la memoria de verificación docente, la distribución se realiza en base al tamaño de los grupos, desarrollándose las actividades fundamentales en tres tipos: gran grupo, grupos reducidos, y prácticas especiales.

Todas ellas 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:

Gran grupo (15 horas): Mediante la lección magistral participativa se presentan al alumnado los conocimientos teóricos y conceptuales básicos de la asignatura, que versarán sobre los temas expuestos en el programa. En esta actividad de aprendizaje se impulsa el diálogo, el análisis y el debate mediante el planteamiento de preguntas, la utilización del aprendizaje basado en problemas, etc. buscando una metodología activa. Las exposiciones temáticas se apoyan en herramientas interactivas de aprendizaje.

Grupos reducidos (30 horas): Actividad de aprendizaje con un alto componente teórico-práctico y participativo del estudiantado mediante la resolución de problemas y casos. Se busca el empleo de los conocimientos previos y su relación con las distintas partes de la asignatura, la mejora del diseño de procedimientos alternativos al explicado por el profesorado, el contraste de información obtenida por distintos métodos o a partir de distintas fuentes etc. El alumnado realiza actividades como: valoración de diversos componentes relacionados con las personas mayores, análisis de los resultados, diseño de ejercicios y planes de entrenamiento específicos encaminados a la prescripción de ejercicio físico, etc.

Prácticas especiales (15 horas): Actividad con un componente eminentemente práctico, vivencial, y de desempeño del profesional de las Ciencias del Deporte con personas mayores en las instalaciones de la facultad.

Estudio, trabajo y pruebas de evaluación (90 horas): Se busca reforzar el aprendizaje autónomo, mediante la preparación y el estudio personal. Además, cada estudiante debe preparar un trabajo individual y, solo aquellos que superen el umbral de calidad establecido por el profesorado, exponer el mismo ante el estudiantado.

Acción tutorial: a disposición del estudiantado en el horario facilitado por el profesorado. De carácter presencial, híbrido, y no obligatorio, pero sí altamente recomendable, esta acción está dedicada a facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje mediante la resolución de dudas, el aporte de bibliografía específica de algún tema concreto o ampliación de los contenidos de la asignatura y el seguimiento, supervisión y orientación del trabajo individual.

4.3. Programa

- Gran grupo:

Bloque I ? Fundamentos del envejecimiento.

- Envejecimiento, salud y actividad física.
- Teorías del envejecimiento y marcadores.
- Cambios globales en la demografía del envejecimiento.

Bloque II ? Cambios asociados al proceso de envejecimiento

- Composición corporal y cambios relacionados con la edad.
- Cambios musculoesqueléticos.
- Cambios cardiovasculares, pulmonares y endocrinos.

Bloque III ? Beneficios de la actividad física e implicaciones físicas del envejecimiento.

Bloque IV ? Actividad y ejercicio físico, una poderosa herramienta de prevención de problemas y mejora de la salud.

- Programas de ejercicio para personas mayores frágiles con necesidades especiales.
- Programas de ejercicio para personas mayores frágiles.
- Programas de ejercicio para personas mayores.

- Prácticas especiales:

Valoración de la condición física funcional en personas mayores.

Condiciones especiales en las personas mayores.

Sesiones de ejercicio físico multicomponente.

- Grupos reducidos:

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

Valoración de la condición física funcional en personas mayores.

Valoración de las actividades de la vida diaria, discapacidad y autonomía.

Valoración de la movilidad en personas mayores.

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

Fragilidad en las personas mayores.

Cuestionarios de actividad física en personas mayores.

Sarcopenia en las personas mayores.

Cuestionarios de salud, estado de ánimo y calidad de vida en personas mayores.

Diseño de tareas funcionales.

Planificación de un programa de ejercicio para personas mayores frágiles y robustas.

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

El calendario de sesiones presenciales y entrega de trabajos se establecerá al comienzo del curso en función de los horarios y del calendario académico oficial que se podrá consultar en la página web de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte. Por otro lado, en la primera semana lectiva de la asignatura, el profesorado comunicará por escrito o en Moodle el desglose de tareas incluidas en la evaluación y el calendario de entrega de las mismas.

Presentación del trabajo: El plazo límite para subir el artículo seleccionado a la plataforma Moodle es de 3 semanas antes de la finalización de las clases. Concertar una tutoría y realizar, en la misma, la exposición del trabajo (plazo 2 semanas antes del final de las clases).

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

4.5. Bibliografía y recursos recomendados

<http://psfunizar10.unizar.es/br13/egAsignaturas.php?codigo=26329>