



PROGRAMAS DE ASIGNATURAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (INEF)

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: Bases para el tratamiento de la actividad física en adultos y mayores

CRÉDITOS: 4

CURSO EN EL QUE SE IMPARTE: 2º Ciclo (4º-5º)

CARÁCTER DE LA ASIGNATURA: Optativa

PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA:

Los planteamientos de la asignatura se fundamentan en dos fenómenos sociológicos de magnitudes significativas: La configuración de las pirámides de población muestra tendencias regresivas en cuanto a índices de natalidad y progresivas respecto al aumento del número de personas que alcanzan edades avanzadas.

Esta modificación de la estructura poblacional supone, en un futuro relativamente cercano, respecto a las actuaciones de los profesionales de las Ciencias de la Actividad Física y los Deportes, una estabilización o decremento de la intervención en grupos de población infantil o juvenil y, por otra parte, una demanda emergente de atención y tratamiento de la actividad físico-deportiva de colectivos próximos o inmersos en los periodos involutivos del ciclo vital.

Unido al fenómeno demográfico se observa otra tendencia común a todas las sociedades desarrolladas: el aumento de hábitos sedentarios, tanto en el entorno de trabajo como en las ocupaciones de ocio. Costumbres que, según se avanza en edad, se convierten en factores de riesgo significativo para la salud.

Atendiendo a las funciones sociales de nuestra área de conocimiento, la asignatura se ocupa de un amplio grupo de población hasta ahora poco atendido por nuestro ámbito de actuación, como es el universo de los adultos y los mayores. En este caso, se considera el ejercicio desde la dimensión integral de la educación física, como un medio de cuidado personal en estas etapas del ciclo vital. Se plantea el ejercicio físico como agente promotor de la salud, a través de un tratamiento de optimización del capital vital de los adultos, y de mantenimiento de las capacidades funcionales de los más mayores, entendiendo la salud como el bienestar físico, psíquico, social y ambiental necesario para conseguir, no solo, cantidad de vida sino su calidad.

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA:

La asignatura tiene como finalidad formativa la promoción del conocimiento y la adquisición de recursos específicos para un correcto tratamiento de la actividad física en las etapas involutivas del ser humano, y de forma más concreta:

Sensibilizar a los estudiantes y profesionales sobre la necesidad de organización, promoción y normalización de la práctica de actividad física para el amplio grupo de población de personas adultas y más mayores.

Analizar el estado del contexto de intervención respecto a las características de oferta actual.

Facilitar el conocimiento de los diversos y complejos factores que intervienen en los procesos involutivos, latentes o manifiestos.

Analizar y estructurar los contenidos que configuran los proyectos de actuación.

Propiciar la adquisición de habilidades técnicas y procedimientos de intervención específicos, que aseguren en el futuro, una actuación profesional competente.

Fomentar la investigación de carácter multidisciplinar, como base para formular, evaluar y aplicar proyectos de actuación necesarios en los diferentes niveles de intervención.

Promover el intercambio de conocimientos y experiencias entre y con los profesionales interesados en este ámbito de la actividad física.



DISTRIBUCIÓN DE OBJETIVOS Y CONTENIDOS EN BLOQUES DIDÁCTICOS

UNIDAD TEMÁTICA I. FUNDAMENTACIÓN

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Para poder plantear formas de intervención en actividad física es requisito previo el conocimiento de la situación vital de los sujetos implicados. En esta ocasión, esa necesidad se hace más evidente dado el desconocimiento generalizado de las transformaciones involutivas que suceden en el ser humano de carácter físico, psicológico y cognitivo y de cómo estas se interaccionan y a su vez dependen, o pueden ser afectadas por el entorno social y ambiental. A través de los contenidos de este bloque temático se pretenden sentar las bases para poder abordar su tratamiento de forma efectiva:

Reconocimiento del envejecimiento como fenómeno social progresivo

Consideración como fase normal del proceso vital con sus rasgos y características particulares, que comienza mucho antes de hacerse evidente.

Destacar el autentico valor del ejercicio físico como hábito preventivo en la edad adulta para disponer de un envejecimiento saludable.

Erradicar tópicos y prejuicios de carácter sociogénico que en nuestra cultura, sin una fundamentación o evidencia científica, marcan y limitan las formas de considerar y tratar a los individuos en esta dilatada etapa de vida.

CONTENIDOS

Análisis del contexto. Demografía y envejecimiento. Concepto de vejez Esperanza de vida. Esperanza de vida activa. Repercusiones sociales. Curva del ciclo vital.

El envejecimiento como proceso diferencial y multifactorial. Incidencia de los estilos de vida en las formas de envejecer. Envejecimiento primario y secundario. Interacciones.

Dimensiones biológicas del envejecimiento. Modificación de sistemas orgánicos y alteraciones de las funciones corporales.

Dimensiones psico-sociales del envejecimiento. Edad avanzada y estereotipos culturales dominantes. Envejecimiento sociogénico: Actitudes de los mayores. Los nuevos adultos y mayores.

BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:

Coutier D., Camus Y., Sarkar A. 1990 *Actividades físicas y recreación*. Capítulo 2 Col. Tercera Edad. Gymnos. Madrid

Febrer A., Soler A. 1989 *Cuerpo, dinamismo y vejez*. Capítulo 2 Inde. Barcelona

Fernández R. y cols. 1992 *Mitos y realidades sobre la vejez y la salud* Fundación Cajamadrid col. Gerontología y Sociedad SG. Editores Barcelona.

Izal M., Montorio I. 1999 *Cambios asociados al proceso de envejecimiento* en: Gerontología conductual. Bases para la intervención y ámbitos de aplicación. Capítulo 5 Síntesis S. A. Madrid

Meléndez A. 2000 *Actividades físicas para mayores. Las razones para hacer ejercicio* Gymnos Madrid



UNIDAD TEMÁTICA II. ACTIVIDAD FÍSICA EN EDADES AVANZADAS

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Dotar al alumno de referencias respecto a las diferentes formas de percibir, asumir y vivir la vejez. Prioritariamente en el ámbito de la función y acción corporal.

Conocer la evolución de la escala de valores según se avanza en edad, incidiendo en los más significativos para las personas adultas y más mayores como paso previo para adecuar los conocimientos y dominios técnicos a las necesidades y expectativas de este colectivo social.

Reconocer la evidencia del incremento de costumbres sociales relacionadas con la reducción de la actividad física y su repercusión en el envejecimiento.

Crear la necesidad de disponer de un bagaje conceptual, justificativo y expositivo acerca de las aportaciones que el ejercicio físico, convenientemente dirigido y realizado, proporciona como agente de salud preventivo y compensador

CONTENIDOS:

Actividad física y factores psico-emocionales. La autonomía de acción y esperanza de vida activa. Autoconcepto: estar, parecer y ser viejo. La imagen corporal y la satisfacción vital. Autoeficacia y autoestima, bases del bienestar de los mayores.

Hábitos sedentarios y sus efectos. El sedentarismo como conducta social establecida. Sedentarismo y edades avanzadas: diferencias e interacciones. El sedentarismo y las alteraciones hipocinéticas. Consecuencias de la inactividad física, su repercusión en los procesos involutivos.

Aportaciones del ejercicio físico en el envejecimiento cualitativo y cuantitativo. Ejercicio físico y aparato cardiovascular. Ejercicio físico y aparato músculo-esquelético. Ejercicio físico y sistema neuro-motor. Ejercicio físico y órganos sensoriales. Ejercicio físico y funciones cognitivas.

Ámbito socio-cultural. Hábitos de ejercicio físico en adultos y mayores. Antecedentes formativos y práctica social. Ambiente formal y ambiente percibido. Practicantes reales y potenciales.

BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:

Coutier D., Camus Y., Sarkar A. 1990 *Actividades físicas y recreación*. Col. Tercera Edad. Gymnos. Madrid

Febrer A., Soler A. 1989 *Cuerpo, dinamismo y vejez*. Capítulo 1 y 2 Inde. Barcelona

Fries, J.F. (1994) *Vivir mejor. Guía para los años de la madurez y la tercera edad*. Barcelona, CEAC.

Izal M. Montorio I. 1999 *Comportamiento y salud en la vejez* en: Gerontología conductual. Bases para la intervención y ámbitos de aplicación. Capítulo 5. Síntesis S.A. Madrid

UNIDAD TEMÁTICA III ANÁLISIS DEL TRATAMIENTO DEL EJERCICIO FÍSICO EN EDADES AVANZADAS

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Exponer y analizar las diferentes formas de tratamiento de ejercicio físico que en la actualidad constituyen la tónica de oferta, atención y comportamiento en el trabajo de adultos y mayores.

Establecer premisas conceptuales y criterios de práctica profesional que fundamenten una actuación efectiva y contributiva respecto al mantenimiento de la salud de los practicantes maduros o envejecientes.

Proponer una agrupación de las actividades físicas en bloques temáticos respecto a su contribución al mantenimiento de las diferentes capacidades y cualidades corporales.



Proporcionar información acerca de las tendencias actuales en el ámbito de las prácticas de los adultos, procurando que su conocimiento provoque el análisis y la reflexión respecto al binomio de necesidades y recursos técnicos.

Procurar nociones y actuaciones de tratamiento integral de las capacidades de los individuos en cualquier tipo de intervención o contexto, frente a la actividad exclusiva o especializada.

CONTENIDOS:

Características de la oferta y demanda de actividad físico-deportiva. La oferta pública y privada. Evolución del perfil de los participantes. Criterios básicos de agrupación.

La actividad física agente de salud en edades avanzadas: El tratamiento de la actividad física como formación permanente. La optimización preventiva en adultos. La revitalización personal en mayores. El mantenimiento de la competencia motriz, respuesta y adaptación al ejercicio. La necesidad de promoción normalización y generalización de la práctica de ejercicio físico en adultos y mayores.

Bloques temáticos. Estructuración según criterios y ámbitos.

Conciencia corporal. Contenidos para el tratamiento de la conciencia corporal: Relajación, gimnasias suaves, gimnasias orientales.

Capacidades condicionales. Contenidos para el mantenimiento de las capacidades funcionales y utilitarias: Actividades de Tonificación muscular, Actividades aeróbicas y de agilidad funcional.

Destrezas motrices. Contenidos para el mantenimiento de las destrezas motrices básicas y específicas: Actividades en el medio acuático, actividades lúdico-deportivas, actividades rítmicas, actividades en el medio natural.

Estructuración de los contenidos en función del contexto: Actividades básicas. Características y consideraciones. Actividades complementarias: Periódicas y esporádicas. Características y consideraciones.

BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:

Benito J. 2001 *Cuerpo en armonía. Leyes naturales del movimiento* Inde Barcelona

Calderón J. 2000 *Fundamentos fisiológicos del movimiento* en: Curso de educación para la salud y actividad física Tema 3. Perea R. Comp. Universidad Nacional de Educación a Distancia – Fundación Universidad Empresa Editores Madrid

Colado J.C., Moreno 2001 J.A. *Fitness Acuático* Inde Barcelona

Coutier D., Camus Y., Sarkar A. 1990 *Actividades físicas y recreación*. Col. Tercera Edad. Gymnos. Madrid

Febrer A., Soler A. 1989 *Cuerpo, dinamismo y vejez*. Capítulo 4. Inde. Barcelona

Freres M., Mairlot M-B. 2000 *Maestros y claves de la postura* Paidotribo. Barcelona

Sendowski Y. 1995 *Gimnasia Suave* Paidós Barcelona

Siler B. 2000 *El método Pilates* Oniro Barcelona

Soler A., Jimeno M. 1998 *Actividades acuáticas para las personas mayores; Fundamentos teóricos y sesiones prácticas* Gymnos Madrid

Souchard E., Loroño A. 1998 *Stretching Global Activo*. Tomos I y II Paidotribo Barcelona

UNIDAD TEMÁTICA IV. DISEÑO DE PROYECTOS DE INTERVENCIÓN

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Facilitar una estructura consecuente para el diseño de proyectos de intervención tanto en planes de trabajo personal como en actividades colectivas.



Concienciar acerca de la necesidad de contar con una información previa acerca de las características personales para poder intervenir de forma segura y efectiva. Proporcionando y analizando las encuestas, baterías y tests de valoración para estas edades.

Tratar los aspectos cuantitativos y cualitativos del trabajo corporal así como las pautas metodológicas relacionadas con la presentación, distribución y selección de las actividades

CONTENIDOS

Decisiones preactivas: Valoración del contexto. Instrumentos y procedimientos. Determinación de objetivos. Selección de unidades temáticas. Estructuración y temporalización. Previsión y selección de medios materiales.

Decisiones interactivas: comunicación, información y retroalimentación. Progresión y dosificación. Diseño de sesión. Organización, interacción y clima de clase.

Decisiones post-activas: Procedimientos de evaluación del programa. Instrumentos de valoración del proceso.

BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:

Febrer A., Soler A. 1989 *Cuerpo, dinamismo y vejez*. Capítulos 3 y 6 Inde. Barcelona

Ortiz R. 2002 *Ejercicio físico: el gran remedio* en: Cuide su cuerpo Fernández R. (comp.) p.p. 24-83 Col. Vivir con vitalidad (II) Pirámide Madrid

Fontecha C. 1999 *Actividad Física Gerontológica: Aproximación al ámbito de las pruebas de valoración funcional* Habilidad Motriz Revista de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte nº 13 p.p. 37-47

Jiménez A. (comp.) 2005 *Entrenamiento Personal. Bases, fundamentos y aplicaciones* Inde Barcelona

López P.D. 2000 *Ejercicios desaconsejados en la actividad física* Inde Barcelona

Pont P., Carrogió M. 2001 *Movimiento creativo con personas mayores* Paidotribo Barcelona

Rodríguez F. et al. *Valoración de la condición física saludable en adultos*. Antecedentes y protocolos de la batería AFISAL-INEFC, Apunts Educació Física y Esport nº 52 p.p. 54-75

Zambrana M., Rodríguez J.A. 1992 *Deporte y edad. Hacia una población más sana*. Campomanes Deporte. Madrid.

Oja P., Tuxworth B. et al. 1995 *Eurofit para adultos*. Evaluación de la aptitud física en relación con la salud. Edita Consejo Superior de Deportes. Ministerio de Educación y Cultura



BIBLIOGRAFÍA GENERAL:

- Baur R., Egeler R. 2001 *Gimnasia Juego y Deporte para mayores* Paidotribo Barcelona
- Benito J. 2001 *Cuerpo en armonía. Leyes naturales del movimiento* Inde Barcelona
- Bouché H. *Antropología de la educación física y el deporte* en: Curso de educación para la salud y actividad física Tema 1. Perea R. Comp. Universidad Nacional de Educación a Distancia – Fundación Universidad Empresa Editores Madrid
- Comunidad de Madrid 2005 *Actividad física y entrenamiento en centros de fitness*
Serie Aprendiendo en comunidad. Dirección General de Deportes; Consejería de Cultura y Deportes
- Coutier D., Camus Y., Sarkar A. 1990 *Actividades físicas y recreación*. Col. Tercera Edad. Gymnos. Madrid
- Febrer A., Soler A. 1989 *Cuerpo, dinamismo y vejez*. Inde. Barcelona
- Fontecha C. 2000 *Programa de actividad física para personas mayores* en: Curso de educación para la salud y actividad física Tema 8. Perea R. (Comp.) Universidad Nacional de Educación a Distancia – Fundación Universidad Empresa Editores Madrid
- Jiménez A. (comp.) 2005 *Entrenamiento Personal. Bases, fundamentos y aplicaciones* Inde Barcelona
- Meléndez A. 2000 *Actividades físicas para mayores. Las razones para hacer ejercicio* Gymnos Madrid
- Pont P. 2001 *Tercera edad actividad física y salud* Paidotribo Barcelona
- Spiriduso, W.W. 1995 *Physical Dimensions of Aging*. Champaign, Huma.
- Varios Autores 1995 *La salud y la actividad física en las personas mayores* Tomos Y y II. Rafael Santonja. Madrid
- Varios Autores 1996 *Actividad Física y Salud en la Tercera Edad* III Conferencia Internacional E.G.R.E.P.A. Madrid. Col.Rehabilitación. Ministerio de Asuntos Sociales.
- Vázquez B. *Bases teóricas de la educación física* en: Curso de educación para la salud y actividad física Tema 2. Perea R. (Comp.) Universidad Nacional de Educación a Distancia – Fundación Universidad Empresa Editores Madrid

DOCUMENTOS

- Fontecha C. *Documento base de la asignatura* Bases del tratamiento de la actividad física en adultos y mayores
- Harvard Medical School 2004 guías de salud *Como hacer ejercicio y no morir en el intento* Carroggio
- I.M.S.E.R.S.O. 1993 *Plan Gerontológico Nacional*. Ministerio de Asuntos Sociales Madrid
- O.M.S. 1997 *Directrices de Heidelberg* para promover la actividad física entre las personas mayores Ministerio de Cultura. Consejo Superior de Deportes. Madrid.
- E.N.S.E. 2003 *Encuesta Nacional de Salud* Ministerio de Sanidad y Consumo

REVISTAS

- Journal of Aging and Physical Activity*. Ed. Human Kinetics Publishers inc.
- Revista Española de Geriatría y Gerontología*. Madrid Ed. Garsi S.A. Grupo Masson.



PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

La valoración de las aptitudes del alumno/a respecto a la materia se realizará a través de:

Prueba obligatoria de examen comprensivo para valorar los conocimientos y aplicaciones teóricas de los mismos. Constará de seis preguntas de desarrollo teórico o de supuestos de aplicación, de las cuales el alumno seleccionará cinco. Las cuestiones versarán sobre cualquier contenido del programa, con independencia de su tratamiento en las sesiones teóricas de la asignatura.

Trabajo voluntario que trate globalmente la materia o algún tema relevante del programa. El trabajo deberá ser original, los contenidos que no sean de producción personal deberán figurar entre comillas citando al autor/es y fecha, así como el título y su publicación en el apartado correspondiente a la bibliografía. El documento de trabajo se presentará en formato impreso, pudiendo ilustrarse con otros medios gráficos como diapositivas, fotografías, DVD etc.

En caso de trabajo compartido, se indicará la aportación personal o responsabilidad específica en la distribución del trabajo **firmada por cada participante**.

Trabajos de aula: igualmente serán evaluables los trabajos puntuales que se generen de la dinámica participativa en el aula (talleres, comentarios de texto, debates, análisis de exposiciones o documentos gráficos etc.)

Tanto en los trabajos voluntarios como en los de aula, para obtener una valoración positiva **no bastará con su presentación**, sino que dependerá de la calidad de los mismos respecto a:

- Contenido relevante, que suponga un incremento del conocimiento personal o aportación al ámbito de la asignatura.
- Aportación original, ya sea referente a la temática o al tratamiento del contenido.
- Estructura coherente, respecto al modelo habitual de exposición académica.
- Forma de presentación que corresponda al nivel de los estudios, y sea legible.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Examen teórico: **70%** de la nota final

Trabajo voluntario: **30%** de la nota final.

Los trabajos de aula podrán subir **hasta 1 punto** la calificación final, siempre y cuando se presenten **al menos cuatro** trabajos.

El porcentaje de nota de los trabajos **se aplicará**, cuando el alumno/a haya obtenido, **como mínimo, una calificación de 4** en la prueba obligatoria de examen final.