



## DATOS IDENTIFICATIVOS

### Nuevas tendencias de ejercicio físico en adultos mayores con patologías

Asignatura	Nuevas tendencias de ejercicio físico en adultos mayores con patologías			
Código	P02G050V01915			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OP	4	1c
Lengua	Castellano			
Impartición				
Departamento				
Coordinador/a	Cancela Carral, José María			
Profesorado	Cancela Carral, José María Varela Martínez, Silvia Vila Suarez, María Elena			
Correo-e	chemacc@uvigo.es			
Web				
Descripción general	Análisis y diseño de nuevas tendencias de ejercicio físico para persoas mayores con patologías			

## Resultados de Formación y Aprendizaje

Código	
B2	Conocimiento y comprensión de la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte.
B5	Conocimiento y comprensión de los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano
B11	Conocimiento y comprensión de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.
B12	Aplicación de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
B19	Capacidad para evaluar la condición física y prescribir ejercicio físico orientado hacia la salud.
B20	Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas.
B25	Habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo.
B26	Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.

## Resultados previstos en la materia

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje
El estudiante será capaz de proponer el desarrollo de diferentes programas de ejercicio físico adecuándolos a la las necesidades del adulto mayor en función de la patología presente, y establecer él control de lana carga dentro de lana planificación del ejercicio físico.	B5 B12 B20 B26
El estudiante será capaz de aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, para justificar él efecto que provoca él programa de ejercicio físico en él adulto mayor en función de la patología existente.	B2 B19 B20
El estudiante será capaz de identificar los riesgos, que se derivan para la salud del adulto mayor, de la práctica inadecuada de ejercicio físico.	B11 B20 B26
El estudiante será capaz de seleccionar y saber utilizar él material y equipamiento deportivo adecuado para desarrollar cada programa de ejercicio físico en función de la patología presente.	B12 B19 B25

## Contenidos

Tema	
1. Adulto mayor: Aproximación conceptual	Tipos y características de adultos mayores.
2. Las patologías del adulto mayor: Sus características y consecuencias.	Patologías crónicas más comunes: 1. Patologías neurodegenerativas (Parkinson, deterioro cognitivo, Alzheimer,...) 2. Patologías metabólicas (hipertensión arterial, obesidad, diabetes,...) 3. Patologías osteomusculares (sarcopenia, osteoporosis, artrosis...) 5. Patologías genitourinario (incontinencia urinaria). 6. Otras patologías comunes: depresión, cáncer, infarto, hipertensión pulmonar..
3. Instrumentos de diagnóstico y evaluación.	1. Cuestionarios 2. Test y baterías de test 3. Material específico cómo: Acelerómetros, pulsómetros, wiva, plataformas de equilibrio,...
4. Ejercicio físico: Pautas de intervención vinculadas a la patología.	1. Principios del entrenamiento adaptado a los adultos mayores. 2. Planificación del entrenamiento en este colectivo.

## Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Lección magistral	22.5	0	22.5
Trabajo tutelado	0	50	50
Prácticas de laboratorio	27	0	27
Salidas de estudio	3	0	3
Trabajo tutelado	0	45.5	45.5
Examen de preguntas objetivas	2	0	2

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

## Metodologías

	Descripción
Lección magistral	Esta metodología será de aplicación en aquellos contenidos introductorios de los temas que así nlo requieran.
Trabajo tutelado	Se desarrollarán trabajos teóricos en base a los propuestas definidos por el PDI de la materia.
Prácticas de laboratorio	Se realizarán prácticas de laboratorio vinculados a los principales contenidos de la materia
Salidas de estudio	Se realizará una salida de estudio, para analizar la puesta en funcionamiento de una programa de ejercicio físico en adultos mayores.
Trabajo tutelado	Se desarrollarán trabajos prácticos en base a los propuestas definidos por el PDI de la materia.

## Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Trabajo tutelado	El alumno recibirá atención individualizada en el horario de tutorías establecido la tal fin durante lo presente curso académico. Para la consulta de su horario de tutorías y lugar de las mismas se deberá consultar la web de la Facultad de Ciencias de la Educación y del deporte. ( <a href="http://webs.uvigo.es/feduc">webs.uvigo.es/feduc</a> )
Trabajo tutelado	El alumno recibirá atención individualizada en el horario de tutorías establecido la tal fin durante lo presente curso académico. Para la consulta de su horario de tutorías y lugar de las mismas se deberá consultar la web de la Facultad de Ciencias de la Educación y del deporte. ( <a href="http://webs.uvigo.es/feduc">webs.uvigo.es/feduc</a> )

## Evaluación

	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje
Trabajo tutelado	Se desarrollará en grupos trabajos tutelados en base a las directrices del profesor/es. Dichos trabajos serán defendidos en clase. Contenidos teóricos	30	B2 B5 B11 B20 B25 B26

Trabajo tutelado	Se desarrollará en grupos trabajos tutelados en base a las directrices del profesor/es. Dichos trabajos serán defendidos en clase. Contenidos prácticos	30	B2 B5 B11 B25 B26
Examen de preguntas objetivas	Preguntas objetivas sobre los contenidos teóricos y prácticos desenvueltos durante lo curso	40	B5 B12 B19 B20

### Otros comentarios sobre la Evaluación

Será imprescindible para superar la asignatura:

Obtener un mínimo de 5 puntos en cada una de las dos pruebas de evaluación.

Presentar en tiempo y forma los distintos trabajos vinculados a las distintas materias de la asignatura.

Presentar y defender el trabajo tutorizado en el aula.

Los alumnos que no asistan a más del 80% de las clases prácticas deberán realizar una serie de ejercicios teórico-prácticos (a coordinar con el profesor) vinculados a la materia de dichas clases.

Si no has superado la materia en la primera convocatoria, las competencias no adquiridas se evaluarán en la convocatoria de julio.

Sólo se guardará la nota de la parte aprobada para la segunda convocatoria del mismo curso académico.

Las fechas oficiales de los exámenes se pueden consultar en la web de la facultad en el enlace:

<http://fcced.uvigo.es/gl/docencia/exames>

Para el resto de convocatorias se aplican los mismos criterios que la convocatoria de junio.

### Fuentes de información

#### Bibliografía Básica

Chodzko-Zajko, W., **ACSM's exercise for older adults**, 1, Lippincott Williams & Wilkins, 2014

#### Bibliografía Complementaria

Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Singh, M. A. F., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., &am, **Exercise and Physical Activity for Older Adults**, Medicine & Science in Sports & Exercise, 2009

Sparling, P. B., Howard, B. J., Dunstan, D. W., & Owen, N., **Recommendations for physical activity in older adults**, 1, BMJ, 2015

Cancela, JM, **Juegos de motricidad para la tercera edad**, 1, Paidotribo, 2020

C.M.C. Nascimento, S. Varela, C. Ayan y J.M. Cancela, **Effects of physical exercise and basically orientations for prescription in Alzheimer's disease**, 1, Scielo, 2016

Irimia Mollinedo Cardalda, Karina Pitombeira Pereira Pedro, Adriana López Rodríguez, José María Canc, **Aplicación de un programa de ejercicio físico coordinativo a través del sistema MOTomed® en personas mayores diagnosticadas de Enfermedad de Parkinson moderado-severo. Estudio de casos.**, 1, Retos, 2021

### Recomendaciones

#### Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente

Gerontología y actividad física/P02G050V01902

Metodología y planificación del entrenamiento deportivo I/P02G050V01502

Metodología y planificación del entrenamiento deportivo II/P02G050V01604