



DATOS IDENTIFICATIVOS

Novas tendencias de exercicio físico en adultos maiores con patoloxías

Materia	Novas tendencias de exercicio físico en adultos maiores con patoloxías			
Código	P02G050V01915			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	OP	4	1c
Lingua de impartición	Castelán			
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				
Descrición xeral	Análise e deseño de novas tendencias de exercicio físico para persoas maiores con patoloxías xeral			

Resultados de Formación e Aprendizaxe

Código	
B2	Coñecemento e comprensión da literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte.
B5	Coñecemento e comprensión dos efectos da práctica do exercicio físico sobre a estrutura e función do corpo humano.
B11	Coñecemento e comprensión dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional.
B12	Aplicación das tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.
B19	Capacidade para avaliar a condición física e prescribir exercicio físico orientado cara á saúde.
B20	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde da práctica de actividades físicas inadecuadas.
B25	Habilidade de liderado, capacidade de relación interpersoal e traballo en equipo.
B26	Adaptación a novas situacións, a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma.

Resultados previstos na materia

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe
El estudiante será capaz de proponer el desarrollo de diferentes programas de ejercicio físico adecuándolos a las necesidades del adulto mayor en función de la patología presente, y establecer el control de la carga dentro de la planificación del ejercicio físico.	B5 B12 B20 B26
El estudiante será capaz de aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, para justificar el efecto que provoca el programa de ejercicio físico en el 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 el material y equipamiento deportivo adecuado para desarrollar cada programa de ejercicio físico en función de la patología presente.	B12 B19 B25
El estudiante será capaz de actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional	B11 B26

Contidos

Tema

1. Adulto maior: Aproximación conceptual	Tipos e características de adultos maiores.
2. As patoloxías do adulto maior: As súas características e consecuencias.	Patoloxías crónicas máis comúns: 1. Patoloxías neurodexenerativas (Parkinson, deterioración cognitiva, Alzheimer,...) 2. Patoloxías metabólicas (hipertensión arterial, obesidade, diabetes,...) 3. Patoloxías osteomusculares (sarcopenia, osteoporose, artrose...) 5. Patoloxías xenitourinario (incontinencia urinaria). 6. Outras patoloxías comúns: depresión, cancro, infarto, hipertensión pulmonar..
3. Instrumentos de diagnóstico e avaliación.	1. Cuestionarios 2. Test e baterias de test 3. Material específico como: Acelerómetros, pulsómetros, wiva, plataformas de equilibrio,..
4. Exercicio físico: Pautas de intervención vinculadas á patoloxía.	1. Principios do adestramento adaptado a los adultos maiores. 2. Planificación do adestramento en este colectivo.

Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Lección maxistral	22.5	0	22.5
Traballo tutelado	0	50	50
Prácticas de laboratorio	27	0	27
Saídas de estudo	3	0	3
Traballo tutelado	0	45.5	45.5
Exame de preguntas obxectivas	2	0	2

*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

Metodoloxía docente

	Descrición
Lección maxistral	Esta metodoloxía será de aplicación naqueles contidos introductorios dos temas que así o requiran.
Traballo tutelado	Desenvolveranse traballos teóricos en base ás propostas definidos polo PDI da materia.
Prácticas de laboratorio	Realizaranse prácticas de laboratorio vinculados aos principais contidos da materia
Saídas de estudo	Realizarase unha saída de estudo, para analizar a posta en funcionamento dun programa de exercicio físico en adultos maiores.
Traballo tutelado	Desenvolveranse traballos prácticos en base ás propostas definidos polo PDI da materia.

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Traballo tutelado	O alumno recibirá atención individualizada no horario de titorías establecido a tal fin durante o presente curso académico. Para a consulta do seu horario de titorías e lugar das mesmas deberase consultar a web da Facultade de Ciencias da Educación e do deporte. (webs.uvigo.es/feduc)
Traballo tutelado	O alumno recibirá atención individualizada no horario de titorías establecido a tal fin durante o presente curso académico. Para a consulta do seu horario de titorías e lugar das mesmas deberase consultar a web da Facultade de Ciencias da Educación e do deporte. (webs.uvigo.es/feduc)

Avaliación

	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Traballo tutelado	Desenvolverase en grupos traballos tutelados en base ás directrices do profesor/é. Devanditos traballos serán defendidos en clase. Contidos teóricos	30	B2 B5 B11 B20 B25 B26
Traballo tutelado	Se desenvolverá en grupos traballos tutelados en base a las directrices del profesor/es. Dichos traballos serán defendidos en clase. Contenidos prácticos	30	B2 B5 B11 B25 B26

Exame de preguntas obxectivas	Preguntas obxetivas sobre os contidos teóricos e prácticos desenvolto durante o curso	40	B5 B12 B19 B20
-------------------------------	---	----	-------------------------

Outros comentarios sobre a Avaliación

Será imprescindible para superar a asignatura:

Alcanzar un mínimo de 5 puntos en cada unha das dúas probas de avaliación.

Presentar en tempo e forma os diferentes traballos vinculados aos diferentes temas da materia.

Presentar e defender o traballo tutorizado na aula.

O alumnado que non supere o 80% de asistencia ás clases prácticas, deberá realizar unha serie de exercicios teórico-prácticos (a coordinar coa profesora) vinculados á temática das devanditas clases.

En caso de non ter superada a materia na primeira convocatoria, as competencias non adquiridas serán avaliadas na convocatoria de xullo.

Só se gardará a nota da parte aprobada para a segunda convocatoria do mesmo curso académico.

As datas oficiais dos exames pódense consultar na web da facultade na ligazón:

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

Os mesmos criterios da convocatoria de xuño, rexen no resto de convocatorias.

Bibliografía. Fontes 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

Recomendacións

Materias que se recomenda ter cursado previamente

Xerontoloxía e actividade física/P02G050V01902

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo I/P02G050V01502

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo II/P02G050V01604
