



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	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Cancela Carral, José María			
Profesorado	Cancela Carral, José María			
Correo-e	chemacc@uvigo.es			
Web				
Descrición	Análise e deseño de novas tendencias de exercicio físico para persoas maiores con patoloxías xeral			

Competencias

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 de aprendizaxe

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 baterías 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	95	95
Prácticas de laboratorio	27	0	27
Saídas de estudo	3	0	3
Traballo	0.5	0	0.5
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 aplicada en aqueles contidos introductorios dos temas vinculados os contidos.
Traballo tutelado	Se desenvolverá traballos en base a los temas definidos por el PDI de la materia
Prácticas de laboratorio	Se realizarán prácticas de laboratorio vinculados a los principales contenidos de la materia
Saídas de estudo	Realizarase unha saída de estudio, para analizar a posta en funcionamento dunha programa de exercicio físico en adultos maiores.

Atención personalizada

Probas	Descrición
Traballo	Se realizaran tutorías para levar a cabo o seguimento do traballo planteado.

Avaliación

	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Traballo	Traballo sobre os contidos da materia e definidos polo PDI, que será presentado diante dos estudantes.	60	B2 B5 B11 B20 B25 B26
Exame de preguntas obxectivas	Preguntas obxetivas sobre os contidos teóricos e prácticos desenvolvidos durante o curso	40	B5 B12 B19 B20

Outros comentarios sobre a Avaliación

Para superar a materia será preciso aprobar cada unha das dúas probas de avaliación. A nota final da materia será a suma de ambas as partes, a condición de que se cumpra o criterio anterior.

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

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

convocatoria de xullo.

So 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 no enlace:

http://fcced.uvigo.es/*gl/docencia/*exames

Bibliografía. Fontes de información

Bibliografía Básica

Chodzko-Zajko, W., **ACSM's exercise for older adults**, 9781609136475, 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**, 10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c, Medicine & Science in Sports & Exercise, 2009

Sparling, P. B., Howard, B. J., Dunstan, D. W., & Owen, N., **Recommendations for physical activity in older adults**, <https://doi.org/10.1136/bmj.h100>, 1, BMJ, 2015

Cancela, JM, **Juegos de motricidad para la tercera edad**, 9788499107790, 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**, <http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2015.02.003>, 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

Anatomía humana: Anatomía e kinesiología humana/P02G050V01201

Xerontología e actividade física/P02G050V01902

Metodología e planificación do adestramento deportivo I/P02G050V01502

Metodología e planificación do adestramento deportivo II/P02G050V01604

Plan de Continxencias

Descrición

Como consecuencia da COVID-19 e de acordo coas medidas extraordinarias e urxentes para o desenvolvemento da organización docente non curso 2020/2021 en caso de crise sanitaria, aprobadas polo Consello de Goberno do 12 de xuño de 2020 e a Resolución Reitoral do 17 de xuño de 2020 para o seu implementación, elaborouse unha instrución desde a VOAP para a elaboración das guías docentes.

A docencia desta materia en caso de rebrote do COVID-19 será mediante modalidade presencial virtual (Aula 12; https://campusremotouvigo.gal/*public/2025273042), na que nin o profesor nin o alumnado asisten á aula física. As clases e a avaliación levarán a cabo por campus remoto e plataforma moodle. Chegado o caso, activaríase esta modalidade mediante RR.

As titorías terán lugar a través do campus remoto, nos despachos virtuais do profesorado da materia.

=== ADAPTACIÓN DA AVALIACIÓN ===

Proba Traballos: [Peso anterior 60%] [Peso Proposto 70%]

Proba Exame: [Peso anterior 40%] [Peso Proposto 30%]
