



Curso Académico 2025-26

Programas de Actividad Física orientada a la Salud

Guía Docente

ASIGNATURA

Nombre de asignatura: Programas de Actividad Física orientada a la Salud (69123216)

Créditos: 6

Modalidad: Presencial

PLAN/ES DONDE SE IMPARTE

Plan: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Plan 2012)

Curso: 3

Carácter: Obligatoria

Duración: Segundo Cuatrimestre

Idioma/s en que se imparte: Español, Inglés

Módulo/Materia: 3. Conocimientos Aplicados/Actividad física y salud

PROFESOR/A RESPONSABLE O COORDINADOR/A

Profesor/a	Departamento	Correo electrónico
Rubio Arias, Jacobo Ángel	Educación	

PROFESORADO

Profesor/a	Departamento	Correo electrónico
García Artero, Enrique	Educación	
García de Alcaraz Serrano, Antonio	Educación	
Rubio Arias, Jacobo Ángel	Educación	

DATOS BÁSICOS

Modalidad

Presencial

ELEMENTOS DE INTERÉS PARA EL APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

Justificación de los contenidos

En los países desarrollados, muchas de las enfermedades crónicas más prevalentes ¿como la arteriosclerosis, osteoporosis, obesidad, enfermedades reumáticas y diversos trastornos cardiovasculares y metabólicos¿ están

estrechamente vinculadas a determinados hábitos de vida, siendo el sedentarismo uno de los principales factores de riesgo. Estas enfermedades, que en numerosos casos pueden prevenirse, se asocian al denominado estilo de vida moderno, caracterizado por bajos niveles de actividad física, una alimentación inadecuada y elevados niveles de estrés. Ante este panorama, la promoción de estilos de vida activos, el fomento de mayores niveles de actividad física y la adherencia a programas de ejercicio físico adaptados a las características individuales constituyen herramientas fundamentales tanto para la prevención de estas enfermedades como para la mejora de la calidad de vida en personas que ya conviven con alguna enfermedad crónica.

Paralelamente, en los últimos años se ha observado un creciente interés social por el bienestar, la estética corporal y la salud en general, lo que ha llevado a muchas personas a iniciarse en la práctica del ejercicio físico sin la orientación profesional ni la formación adecuada. Esta situación puede derivar en la adopción de rutinas inadecuadas que, lejos de promover beneficios, pueden poner en riesgo la salud. No toda actividad física o programa de ejercicio resulta beneficioso: cuando se lleva a cabo sin considerar los principios fundamentales del entrenamiento o sin atender a las características individuales, puede suponer un riesgo para la integridad física. Por ello, se hace imprescindible la intervención de profesionales cualificados, capaces de diseñar, prescribir y supervisar programas de ejercicio físico ajustados a las condiciones, necesidades y estado de salud de cada persona, tanto en contextos de prevención como en aquellos en los que ya existe una enfermedad crónica.

En este contexto, la actividad física y, de forma más específica, el ejercicio físico se consolidan como pilares fundamentales para el mantenimiento y la mejora de la salud en la sociedad actual. La presente asignatura tiene como objetivo formar al alumnado en los fundamentos científicos, prácticos y metodológicos que respaldan el ejercicio físico como una herramienta eficaz tanto en la prevención como en el abordaje de diversas condiciones de salud. Asimismo, se pretende promover su aplicación como medio para optimizar la calidad de vida a través del desarrollo de la aptitud física. A lo largo del curso, se abordará el diseño de programas de ejercicio físico que sean seguros, eficaces y adaptados a las características de distintos colectivos, con especial atención a aquellas poblaciones que presentan necesidades específicas derivadas de sus condiciones individuales.

Los contenidos de esta materia están directamente alineados con las competencias recogidas en la Resolución del 18 de septiembre de 2018 del Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades (BOE núm. 228, de 20 de septiembre de 2018), particularmente: AC_2: Prevención, adaptación y mejora del rendimiento físico-deportivo y de la salud mediante la condición física y el ejercicio físico y AC_3: Promoción de hábitos saludables y autónomos mediante la actividad física y el deporte.

Materia con la que se relaciona en el Plan de Estudios

1. Anatomía Aplicada al Movimiento
2. Fisiología Humana
3. Fisiología del Ejercicio
4. Biomecánica del Movimiento Humano
5. Psicología de la Actividad Física y el Deporte
6. Fundamentos del acondicionamiento físico
7. Actividad física para personas con discapacidad
8. Entrenamiento físico-deportivo Wellness y entrenamiento personal en centros deportivos
9. Cuerpo, conciencia y movimiento
10. Programas de Actividad Física para adultos y mayores
11. Actividad Física, Corporeidad y Calidad de Vida

Conocimientos necesarios para abordar la asignatura

Conocimientos básicos de algunas de las asignaturas cursadas con anterioridad, especialmente de "Actividad Física, Corporeidad y Calidad de Vida", y en segundo lugar, de las siguientes: "Anatomía Aplicada al Movimiento", "Fisiología Humana", "Fisiología del Ejercicio", "Psicología de la Actividad Física y el Deporte" y "Fundamentos del Acondicionamiento Físico".

Requisitos previos recogidos en la memoria de la Titulación

Ninguno

RESULTADOS DEL PROCESO DE FORMACIÓN Y DE APRENDIZAJE

Competencias.

Competencias Básicas y Generales

CB1 Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.

CB2 Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.

CB3 Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

CB4 Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

CB5 Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

Competencias Transversales (UAL)

UAL1 Conocimientos básicos de la profesión (a completar con competencias específicas).

UAL3 Capacidad para resolver problemas.

UAL5 Capacidad de crítica y autocrítica.

UAL6 Trabajo en equipo.

UAL8 Compromiso ético.

UAL9 Capacidad para aprender a trabajar de forma autónoma.

UAL10 Competencia social y ciudadanía global.

Competencias Específicas (AFD)

AFD1 Abordar la actividad física y el deporte desde una perspectiva científica y educativa, aplicando medios y métodos innovadores en los diferentes contextos en los que el/la profesional pueda ejercer su labor.

AFD2 Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la educación física y el

deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.

AFD3 Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales, didácticos y sociales en la educación física y en el diseño de programas de actividad física, deporte y recreación.

AFD4 Identificar los beneficios bio-psico-sociales de la práctica de actividad física, deportiva y recreativa.

AFD5 Conocer los fundamentos teórico-prácticos de las actividades físicas, deportivas y recreativas para aplicarlos al contexto educativo o a cualquier otro ámbito profesional.

AFD7 Evaluar la condición física saludable y prescribir programas y actuaciones adecuadas para su mejora, evitando prácticas desaconsejadas o nocivas para los participantes.

AFD10 Hacer un uso apropiado del espacio, material y equipamiento deportivo y adaptarlos convenientemente a cada actividad o circunstancia.

AFD12 Emplear la educación física y el deporte como medios en la formación en valores, tanto en el contexto educativo como en cualquier otro en el que el/la profesional pueda ejercer su labor.

Conocimientos o contenidos

1. Conocer las directrices básicas para la correcta prescripción de ejercicio físico saludable.
2. Conocer y entender los mecanismos de las respuestas fisiológicas del organismo ante el ejercicio físico, en función de su estado de salud.
3. Describir y entender los principios y leyes que rigen y orientan el trabajo de acondicionamiento físico saludable.
4. Adquirir unos conocimientos específicos sobre la actividad física orientada hacia la salud integral.

Habilidades o destrezas.

1. Diseñar programas de acondicionamiento físico saludable para poblaciones especiales, en función de su estado de salud.
2. Incorporar los últimos avances científicos en el campo de la programación del ejercicio físico saludable.
3. Desarrollar programas de entrenamiento personalizado con el objetivo de mejorar la condición física y la salud en poblaciones especiales.
4. Evaluar el nivel de condición física, programando ejercicios físicos orientados a la salud en las diferentes edades y diferentes estados de salud.
5. Identificar prácticas inadecuadas que supongan riesgo para la salud, con el fin de evitarlas y corregirlas en los diferentes tipos de población.
6. Desarrollar habilidades en el uso de documentación a través de los diferentes recursos disponibles.
7. Desarrollar la capacidad de trabajo autónomo, potenciando la individualidad y la creatividad.
8. Mostrar una actitud crítica y reflexiva, haciéndose partícipe de su propio proceso de aprendizaje.
9. Desarrollar estrategias de trabajo en grupo que potencien la cooperación y colaboración entre sus miembros, el intercambio de ideas y la adopción de decisiones consensuadas.
10. Abrir nuevos nichos de mercado en el ámbito de la actividad física para la salud en cualquier edad.

PLANIFICACIÓN

Temario

Bloque 1. Programas de ejercicio físico en el ámbito de la salud: fundamentos y metodología

Tema 1. Beneficios y riesgos asociados a la práctica de actividad física

- 1.1. Conceptos fundamentales sobre actividad física, condición física y salud.
- 1.2. Riesgos potenciales de la práctica inadecuada de ejercicio físico.
- 1.3. Evidencias científicas de los beneficios de la actividad física en la salud.
- 1.4. Recomendaciones internacionales de actividad física para la salud según población y condición.

Tema 2. Planificación y programación del ejercicio físico con fines de salud

- 2.1. Principios generales del diseño de programas de ejercicio físico orientados a la salud.
- 2.2. Pautas metodológicas para la programación del ejercicio físico saludable.
- 2.3. Estrategias de intervención y promoción de estilos de vida activos.
- 2.4. Ejemplos prácticos de programas de ejercicio físico y salud.

Bloque 2. Programación de ejercicio físico en condiciones especiales de salud

Tema 3. Actividad física y trastornos metabólicos

- 3.1. Sobrepeso y obesidad.
- 3.2. Diabetes Mellitus.
- 3.3. Síndrome metabólico.
- 3.4. Hipertensión arterial.
- 3.5. Dislipemias.
- 3.6. Efectos del ejercicio físico sobre la salud metabólica.

Tema 4. Actividad física y salud cardiovascular

- 4.1. Actividad física como medida preventiva de enfermedades cardiovasculares.
- 4.2. Enfermedad cardíaca y ejercicio físico.
- 4.3. Ejercicio físico y salud cardiovascular.

Tema 5. Actividad física y trastornos del sistema músculo-esquelético y nervioso

- 5.1. Esclerosis múltiple.
- 5.2. Esclerosis lateral amiotrófica.
- 5.3. Fibromialgia.
- 5.4. Osteoporosis.
- 5.5. Artritis y artrosis.
- 5.6. Ejercicio físico y salud músculo-esquelética y neurológica.

Tema 6. Columna vertebral y ejercicio físico

- 6.1. Higiene postural y su impacto sobre la columna vertebral.
- 6.2. Adaptaciones del ejercicio ante alteraciones posturales.

- 6.3. Dolor de espalda y prescripción de ejercicio físico.
- 6.4. Ejercicio físico y salud raquídea.

Tema 7. Actividad física y trastornos respiratorios

- 7.1. Asma.
- 7.2. EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica).
- 7.3. Ejercicio físico y salud respiratoria.

Tema 8. Actividad física y salud mental

- 8.1. Estrés.
- 8.2. Ansiedad.
- 8.3. Depresión.
- 8.4. Ejercicio físico y salud mental.

Tema 9. Ejercicio físico en enfermedades emergentes, inmunomediadas y de alta complejidad

- 9.1. Cáncer.
- 9.2. Lupus.
- 9.3. COVID-19.
- 9.4. Enfermedades raras.
- 9.5. Ejercicio físico y calidad de vida en enfermedades complejas.

Tema 10. Actividad física saludable en la mujer

- 10.1. Embarazo.
- 10.2. Postparto.
- 10.3. Ejercicio físico y salud femenina en etapas clave.

Tema 11. Herramientas para la evaluación, seguimiento y monitorización del ejercicio físico (tema transversal)

- 11.1. Valoración inicial y pruebas funcionales.
- 11.2. Indicadores de progreso y control de la carga.
- 11.3. Registro y monitorización de la práctica.
- 11.4. Tecnologías aplicadas a la evaluación del ejercicio físico en salud.

Actividades Formativas y Metodologías Docentes

En las sesiones de Grupo Docente (GD), se utilizarán las siguientes metodologías y actividades formativas:

- Clase magistral participativa
- Debate y puesta en común
- Seminarios y actividades académicamente dirigidas
- Realización actividades de evaluación relacionadas con el trabajo de campo

En las sesiones de Grupo de Trabajo (GT) se utilizarán las siguientes metodologías y actividades formativas:

- Clases prácticas sobre el desarrollo de la aptitud física en condiciones especiales de salud
- Clases prácticas sobre el desarrollo de diferentes test para la evaluación y monitorización
- Elaboración de lecturas científicas y reflexiones sobre incidencia de la AF en una determinada
- Realización actividades de evaluación relacionadas con el trabajo de campo

En el trabajo autónomo del alumno se utilizarán las siguientes metodologías y actividades formativas:

- Búsqueda, consulta y tratamiento de información
- Trabajo en equipo
- Realización de informes y portafolios

Actividades de Innovación Docente

Actividades de innovación docente adscrita al proyecto concedido en la Convocatoria de Proyectos de Innovación Docente (PID), Bienio 2024-2025, de la Universidad de Almería:

24_25_1_67C. Explorando Nuevos Horizontes Educativos: Digitalización de la Enseñanza en Actividad Física y Salud (Acrónimo; DIAFIS: Digitalización en la Actividad Física para la Salud)

Diversidad Funcional

El estudiantado con discapacidad o necesidades específicas de apoyo educativo puede dirigirse a la Unidad de Inclusión y Atención a la Diversidad para recibir la orientación y el asesoramiento necesarios, facilitando así un mejor aprovechamiento de su proceso formativo. Asimismo, podrán solicitar las adaptaciones curriculares necesarias para garantizar la igualdad de oportunidades en su desarrollo académico. La información relativa a este alumnado se trata con estricta confidencialidad, en cumplimiento con la Ley Orgánica de Protección de Datos (LOPD). El equipo docente responsable de esta guía aplicará las adaptaciones aprobadas por la Unidad de Inclusión y Atención a la Diversidad, tras su notificación al Centro y a la coordinación del curso

PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN

Pruebas orales/escritas Sí

Pruebas prácticas Sí

Realización de trabajos/ensayos Sí

Presentación oral Sí

Resolución de problemas Sí

Estudios de casos Sí
Asistencia y participación en clase Sí
Realización de actividades prácticas Sí
Prácticas de laboratorio. Sí
Informes Sí
Realización de proyectos Sí
Otros
N/A
Criterios
<p>*Los criterios e instrumentos de evaluación permiten evaluar la consecución de las competencias incluidas en la guía docente</p> <p><u>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Demostrar y reflejar los conocimientos sobre hábitos de vida saludables, condición física, calidad de vida y salud. 2. Reconocer y justificar las prácticas inadecuadas de actividad física y ejercicio físico. 3. Demostrar y reflejar aspectos teóricos relacionados con las diferentes enfermedades crónicas, deficiencias y discapacidades, así como, adaptaciones fisiológicas después de realizar programas de actividad física y/o ejercicio físico. 4. Identificar y demostrar los protocolos de evaluación y monitorización de la actividad física en personas con enfermedades. 5. Diseñar programas de ejercicio físico basando en la evidencia científica y orientados a la salud, respetando los principios y las leyes de la programación. 6. Justificar científicamente los diseños de programas de ejercicio físico orientado a la mejora de la salud y los test de evaluación. 7. Participar de manera comprometida y crítica en las diferentes prácticas que se planteen. 8. Participar de forma activa en el proceso de evaluación de la asignatura. 9. Ser crítico/a con sus actuaciones prácticas, así como con las de sus compañeros. 10. Debatir con argumentos acerca de las diferentes cuestiones teórico-prácticas de los contenidos de Programas de Actividad Física Orientados a la Salud.

11. Elaborar y exponer trabajos teórico-prácticos de forma rigurosa, de programas orientados a la salud en personas con enfermedad.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Opción A. Evaluación continua

a. **Pruebas/exámenes sobre los contenidos teórico-prácticos:** Para superar la asignatura, deberá obtenerse una calificación mínima de 5 sobre 10 puntos en este apartado. No se realizará la ponderación de esta parte con calificaciones inferiores a 5 puntos. Este apartado tendrá un valor del 60% sobre la calificación final.

b. **Trabajos de aplicación teórico-práctica:** No se realizará la ponderación de esta parte con calificaciones inferiores a 5 puntos. Este apartado tendrá un valor del 40% sobre la calificación final*.

*El alumnado que no supere el apartado b deberá superar otras pruebas escritas y orales en el examen final.

Opción B. Evaluación única final

Podrán acogerse al sistema de evaluación única final aquellos estudiantes que lo soliciten dentro de los 15 días siguientes al inicio del periodo lectivo de la asignatura y cumplan con lo establecido en el Reglamento de Evaluación y Calificación de los Estudiantes de la Universidad de Almería.

a. Pruebas/Exámenes teórico-práctico de los contenidos de la asignatura. Para superar la asignatura deberá obtenerse una calificación mínima de 5 sobre 10 puntos en este apartado y en cada una de las partes. No se realizará la ponderación de esta parte con calificaciones inferiores a 5 puntos. Este apartado tendrá un valor del 80% sobre la calificación final.

b. Trabajo teórico-práctico. No se realizará la ponderación de esta parte con calificaciones inferiores a 5 puntos. Este apartado tendrá un valor del 20% sobre la calificación final.

Criterios evaluados mediante pruebas/exámenes: 1, 2, 3, 4, 10.

Criterios evaluados mediante trabajos teórico-prácticos: 5, 6, 7, 8, 9, 11.

Evaluación en convocatoria extraordinaria

La convocatoria extraordinaria mantendrá la misma estructura que la convocatoria ordinaria. Se conservarán las partes superadas en la convocatoria ordinaria, por lo que el estudiantado podrá sólo recuperar las partes pendientes, únicamente para aquellos/as alumnos/as que se encuentren en la opción A. El resto del estudiantado deberán superar todas las partes en cada una de las convocatorias. No se guardará ningún apartado en convocatorias sucesivas (distinto curso académico) para ningún estudiante.

OBSERVACIONES

Nota en relación el control de PLAGIO. A tenor de lo establecido en el Cap. 1.4.4 del "Reglamento de evaluación del aprendizaje del alumnado en la Universidad de Almería", se penalizará la práctica del plagio tanto del trabajo realizado por otros estudiantes, como bibliografía y páginas webs. La detección del plagio deliberado podrá suponer una nota de suspenso en la convocatoria a la que se presente el estudiante.

Nota en relación al uso de la IA: El profesor podrá realizar una evaluación oral complementaria a cualquier trabajo

entregado por el alumnado, con el fin de garantizar que dicho trabajo ha sido efectivamente realizado por el alumnado sin ayuda de sistemas de inteligencia artificial o, en su caso, que el alumnado conoce en profundidad el trabajo que ha presentado.

RECURSOS

Bibliografía básica.

1. American College of Sports Medicine (ACSM). (2009). *ACSM's resources for clinical exercise physiology: Musculoskeletal, neuromuscular, neoplastic, immunologic and hematologic conditions* (1st ed.). Wolters Kluwer.
2. American College of Sports Medicine (ACSM). (2021a). *ACSM's fitness assessment manual* (6th ed.). Wolters Kluwer.
3. American College of Sports Medicine (ACSM). (2021b). *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio* (11.ª ed.). American College of Sports Medicine.
4. Andreu-Caravaca, L., Ramos-Campo, D. J., Chung, L. H., & Rubio-Arias, J. A. (2021). Dosage and effectiveness of aerobic training on cardiorespiratory fitness, functional capacity, balance, and fatigue in people with multiple sclerosis: A systematic review and meta-analysis. *Saunders Co-Elsevier I.N.C.*
5. Benito, P. J. (2020a). *Conceptos avanzados del entrenamiento con cargas* (Vol. I). Círculo Rojo.
6. Benito, P. J. (2020b). *Conceptos avanzados del entrenamiento con cargas* (Vol. II). Círculo Rojo.
7. Casajús, J. A., & Vicente-Rodríguez, G. (1995). *Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales*. EXERNET. Colección ICD.
8. Ehrman, J. K., Gordon, P. M., Visich, P. S., & Keteyian, S. J. (2022). *Clinical exercise physiology* (5th ed.). Human Kinetics.
9. Grupo de trabajo de Actividad Física y Salud de la semFYC. (2006). *Prescripción de ejercicio en el tratamiento de enfermedades crónicas*. Panamericana.
10. Rubio-Arias, J. Á., Ramos-Campo, D. J., Romero-Parra, N., Andreu-Caravaca, L., Martínez-Rodríguez, A., Esteban-García, P., ... & Cupeiro, R. (2023). Response to physical activity of females with multiple sclerosis throughout the menstrual cycle: A protocol for a randomised crossover trial (EMMA Project). *BMJ Publishing Group*.

Bibliografía complementaria.

1. Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). *Physical activity and health*. Human Kinetics.
2. Heyward, A. H., & Gibson, A. L. (2019). *Advanced fitness assessment and exercise prescription* (7th ed.). Human Kinetics.

3. Heyward, V. H. (2006). *Evaluación y prescripción del ejercicio*. Paidotribo.
4. Ramírez-Vélez, R. (2012). *Ejercicio físico, síndrome cardio-metabólico y calidad de vida*. Editorial Universidad del Rosario.
5. Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Paidotribo.

Otros recursos.

1. ACSM ¿ American College of Sports Medicine. (s.f.). *ACSM position stands*. <https://www.acsm.org/acsm-positions-policy/official-positions/ACSM-position-stands>
2. Activate la vida. (s.f.). *Sitio web personal*. <http://www.activatelavida.com>
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (s.f.). <https://www.cdc.gov/>
4. Fundación Española del Corazón. (s.f.). <https://fundaciondelcorazon.com/>
5. Organización Mundial de la Salud (OMS). (s.f.). <https://www.who.int/es>
6. SEH-LELHA ¿ Sociedad Española de Hipertensión ¿ Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial. (s.f.). <https://seh-lelha.org/>
7. Universidad de Almería. (s.f.). *Bibliografía recomendada. Sistema de Gestión de Biblioteca*. https://www.ual.es/bibliografia_recomendada69123216
8. EUPATI ¿ European Patients' Academy on Therapeutic Innovation. (s.f.). *Glosario de términos del ámbito epidemiológico (español e inglés)*. <https://www.eupati.eu/glossary/>