



Información de la asignatura

Titulación: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Facultad: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Código: 280317 **Nombre:** Actividad Física y Salud

Créditos: 6,00 ECTS **Curso:** 3 **Semestre:** 1

Módulo: 3) Módulo de Formación Obligatoria Específica.

Materia: Actividad física y ejercicio físico para la salud y con poblaciones especiales **Carácter:**

Obligatoria

Rama de conocimiento: Ciencias de la Salud

Departamento: Preparación y Acondicionamiento Físico

Tipo de enseñanza: Presencial

Lengua/-s en las que se imparte:

Profesorado:

1163DG	<u>Lluis Ramos Santamaria</u> (Profesor responsable)	lluis.ramos@ucv.es
283A	<u>Marta Martin Rodriguez</u> (Profesor responsable)	MARTA.MARTIN@UCV.ES
283B	<u>Laura Elvira Macagno</u> (Profesor responsable)	laura.elvira@ucv.es
283C	<u>Julio Martin Ruiz</u> (Profesor responsable)	julio.martin@ucv.es
283D	<u>Julio Martin Ruiz</u> (Profesor responsable)	julio.martin@ucv.es
283X	<u>Julio Martin Ruiz</u> (Profesor responsable)	julio.martin@ucv.es



Organización del módulo

3) Módulo de Formación Obligatoria Específica.

Materia	ECTS	Asignatura	ECTS	Curso/semestre
Actividad física y ejercicio físico para la salud y con poblaciones especiales	12	Actividad Física y Salud	6	3/1
		Prescripción y Programas de Estilos de Vida Saludables	6	4/1
Ejercicio físico, condición física y entrenamiento físico deportivo.	18	Planificación y Metodología del Entrenamiento en la A.F.	6	3/2
		Prevención y Readaptación de Lesiones en la A.F.	6	4/1
		Valoración de la Condición Biológica	6	3/1
Enseñanza de la Educación Física y Deporte.	18	Didáctica y Metodología de las Actividades Físicas y Deportivas	6	3/1
		Diseño, Evaluación e Intervención de Programas Educativos	6	4/1
		Moral Social y Deontología Profesional	6	4/1
Organización y dirección deportiva.	12	Marketing Deportivo	6	3/2
		Planificación y Organización Deportiva	6	3/1



Resultados de aprendizaje

Al finalizar la asignatura, el estudiante deberá demostrar haber adquirido los siguientes resultados de aprendizaje:

R1 - Diseñar y aplicar de forma autónoma ejercicios y actividades físico-deportivas orientadas a la salud desde una perspectiva multidisciplinar.

RA del título que concreta

Tipo RA: Habilidades o Destrezas

- Aplicar los principios derivados del concepto de ecología integral en sus propuestas o acciones, sea cual sea el alcance y el área de conocimiento y los contextos en las que se planteen.
- Articular y desplegar programas de promoción, orientación, coordinación, supervisión y evaluación técnico-científica de actividad física, ejercicio físico y deporte para toda la población, con énfasis en las poblaciones de carácter especial, con presencia de un profesional o realizada de forma autónoma por el ciudadano, en los diferentes tipos de espacios y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte) según las posibilidades y necesidades de los ciudadanos, con la finalidad de conseguir su autonomía, la comprensión, y la mayor y adecuada práctica de actividad física y deporte.
- Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.
- Elaborar respuestas teórico-prácticas basadas en la búsqueda sincera de la verdad plena y la integración de todas las dimensiones del ser humano ante las grandes cuestiones de la vida.
- Identificar, organizar, dirigir, planificar, coordinar, implementar y realizar evaluación técnico-científica de los recursos organizativos y recursos materiales e instalaciones deportivas, incluido su diseño básico y funcional así como adecuada selección y utilización, para cada tipo de actividad, con la finalidad de conseguir actividades físicas y deportivas seguras, eficientes y saludables, adaptadas al desarrollo, características y necesidades de los individuos y la tipología de la actividad, espacio y entidad en cualquier tipo de organización, población, contexto y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte y con énfasis para las poblaciones de carácter especial y garantizando la seguridad, eficiencia y profesionalidad en la actividad desempeñada en el cumplimiento de la normativa vigente.



- Respetar y poner en práctica los principios éticos y las propuestas de acción derivados de los objetivos para el desarrollo sostenible transfiriéndolos a toda actividad académica y profesional

Tipo RA: Competencias

- Promover la educación, difusión, información y orientación constante a las personas y a los dirigentes sobre los beneficios, significación, características y efectos positivos de la práctica regular de actividad física y deportiva y ejercicio físico, de los riesgos y perjuicios de una inadecuada práctica y de los elementos y criterios que identifican su ejecución adecuada, así como la información, orientación y asesoramiento de las posibilidades de actividad física y deporte apropiada en su entorno en cualquier sector de intervención profesional

R2 - Seleccionar, tras la experimentación, el ejercicio adecuado para la prescripción de actividad física saludable, atendiendo a las necesidades de cada población y contexto.

RA del título que concreta

Tipo RA: Habilidades o Destrezas

- Aplicar los principios derivados del concepto de ecología integral en sus propuestas o acciones, sea cual sea el alcance y el área de conocimiento y los contextos en las que se planteen.

- Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.

- Elaborar respuestas teórico-prácticas basadas en la búsqueda sincera de la verdad plena y la integración de todas las dimensiones del ser humano ante las grandes cuestiones de la vida.

- Identificar, organizar, dirigir, planificar, coordinar, implementar y realizar evaluación técnico- científica de los recursos organizativos y recursos materiales e instalaciones deportivas, incluido su diseño básico y funcional así como adecuada selección y utilización, para cada tipo de actividad, con la finalidad de conseguir actividades físicas y deportivas seguras, eficientes y saludables, adaptadas al desarrollo, características y necesidades de los individuos y la tipología de la actividad, espacio y entidad en cualquier tipo de organización, población, contexto y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte y con énfasis para las poblaciones de carácter especial y garantizando la seguridad, eficiencia y profesionalidad en la actividad desempeñada en el cumplimiento de la normativa vigente.



- Respetar y poner en práctica los principios éticos y las propuestas de acción derivados de los objetivos para el desarrollo sostenible transfiriéndolos a toda actividad académica y profesional

Tipo RA: Competencias

- Articular y desplegar con rigor y actitud científica las justificaciones sobre las que elaborar, sustentar, fundamentar y justificar de forma constante y profesional todos los actos, decisiones, procesos, procedimientos, actuaciones, actividades, tareas, conclusiones, informes y desempeño profesional.
- Promover la educación, difusión, información y orientación constante a las personas y a los dirigentes sobre los beneficios, significación, características y efectos positivos de la práctica regular de actividad física y deportiva y ejercicio físico, de los riesgos y perjuicios de una inadecuada práctica y de los elementos y criterios que identifican su ejecución adecuada, así como la información, orientación y asesoramiento de las posibilidades de actividad física y deporte apropiada en su entorno en cualquier sector de intervención profesional

R3 - Identificar, corregir y optimizar hábitos, actividades y ejecución de ejercicios/gestos técnicos, proporcionando feedback adecuado evitando riesgos para la salud (apoyándose en diferentes metodologías).

RA del título que concreta

Tipo RA: Habilidades o Destrezas

- Aplicar los principios derivados del concepto de ecología integral en sus propuestas o acciones, sea cual sea el alcance y el área de conocimiento y los contextos en las que se planteen.
- Articular y desplegar programas de promoción, orientación, coordinación, supervisión y evaluación técnico-científica de actividad física, ejercicio físico y deporte para toda la población, con énfasis en las poblaciones de carácter especial, con presencia de un profesional o realizada de forma autónoma por el ciudadano, en los diferentes tipos de espacios y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte) según las posibilidades y necesidades de los ciudadanos, con la finalidad de conseguir su autonomía, la comprensión, y la mayor y adecuada práctica de actividad física y deporte.
- Elaborar respuestas teórico-prácticas basadas en la búsqueda sincera de la verdad plena y la integración de todas las dimensiones del ser humano ante las grandes cuestiones de la vida.



- Identificar, organizar, dirigir, planificar, coordinar, implementar y realizar evaluación técnico- científica de los recursos organizativos y recursos materiales e instalaciones deportivas, incluido su diseño básico y funcional así como adecuada selección y utilización, para cada tipo de actividad, con la finalidad de conseguir actividades físicas y deportivas seguras, eficientes y saludables, adaptadas al desarrollo, características y necesidades de los individuos y la tipología de la actividad, espacio y entidad en cualquier tipo de organización, población, contexto y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte y con énfasis para las poblaciones de carácter especial y garantizando la seguridad, eficiencia y profesionalidad en la actividad desempeñada en el cumplimiento de la normativa vigente.

- Respetar y poner en práctica los principios éticos y las propuestas de acción derivados de los objetivos para el desarrollo sostenible transfiriéndolos a toda actividad académica y profesional

Tipo RA: Competencias

- Promover la educación, difusión, información y orientación constante a las personas y a los dirigentes sobre los beneficios, significación, características y efectos positivos de la práctica regular de actividad física y deportiva y ejercicio físico, de los riesgos y perjuicios de una inadecuada práctica y de los elementos y criterios que identifican su ejecución adecuada, así como la información, orientación y asesoramiento de las posibilidades de actividad física y deporte apropiada en su entorno en cualquier sector de intervención profesional

R4 - Identificar contextos de práctica de actividad favorecedores para la adherencia al ejercicio físico, y la prevención de riesgos para la salud física y psico-social.

RA del título que concreta

Tipo RA: Habilidades o Destrezas

- Aplicar los principios derivados del concepto de ecología integral en sus propuestas o acciones, sea cual sea el alcance y el área de conocimiento y los contextos en las que se planteen.

- Articular y desplegar programas de promoción, orientación, coordinación, supervisión y evaluación técnico-científica de actividad física, ejercicio físico y deporte para toda la población, con énfasis en las poblaciones de carácter especial, con presencia de un profesional o realizada de forma autónoma por el ciudadano, en los diferentes tipos de espacios y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte) según las posibilidades y necesidades de los ciudadanos, con la finalidad de conseguir su autonomía, la comprensión, y la mayor y adecuada práctica de actividad física y deporte.



- Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.
- Elaborar respuestas teórico-prácticas basadas en la búsqueda sincera de la verdad plena y la integración de todas las dimensiones del ser humano ante las grandes cuestiones de la vida.
- Identificar, organizar, dirigir, planificar, coordinar, implementar y realizar evaluación técnico- científica de los recursos organizativos y recursos materiales e instalaciones deportivas, incluido su diseño básico y funcional así como adecuada selección y utilización, para cada tipo de actividad, con la finalidad de conseguir actividades físicas y deportivas seguras, eficientes y saludables, adaptadas al desarrollo, características y necesidades de los individuos y la tipología de la actividad, espacio y entidad en cualquier tipo de organización, población, contexto y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte y con énfasis para las poblaciones de carácter especial y garantizando la seguridad, eficiencia y profesionalidad en la actividad desempeñada en el cumplimiento de la normativa vigente.
- Respetar y poner en práctica los principios éticos y las propuestas de acción derivados de los objetivos para el desarrollo sostenible transfiriéndolos a toda actividad académica y profesional

Tipo RA: Competencias

- Promover la educación, difusión, información y orientación constante a las personas y a los dirigentes sobre los beneficios, significación, características y efectos positivos de la práctica regular de actividad física y deportiva y ejercicio físico, de los riesgos y perjuicios de una inadecuada práctica y de los elementos y criterios que identifican su ejecución adecuada, así como la información, orientación y asesoramiento de las posibilidades de actividad física y deporte apropiada en su entorno en cualquier sector de intervención profesional

R5 - Analizar, discriminar y dialogar de forma crítica sobre diversas fuentes de información documental (en español e inglés) sobre los efectos de la práctica de actividad física.

RA del título que concreta

Tipo RA: Habilidades o Destrezas

- Aplicar los principios derivados del concepto de ecología integral en sus propuestas o acciones, sea cual sea el alcance y el área de conocimiento y los contextos en las que se planteen.



- Articular y desplegar programas de promoción, orientación, coordinación, supervisión y evaluación técnico-científica de actividad física, ejercicio físico y deporte para toda la población, con énfasis en las poblaciones de carácter especial, con presencia de un profesional o realizada de forma autónoma por el ciudadano, en los diferentes tipos de espacios y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte) según las posibilidades y necesidades de los ciudadanos, con la finalidad de conseguir su autonomía, la comprensión, y la mayor y adecuada práctica de actividad física y deporte.
- Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.
- Elaborar respuestas teórico-prácticas basadas en la búsqueda sincera de la verdad plena y la integración de todas las dimensiones del ser humano ante las grandes cuestiones de la vida.
- Identificar, organizar, dirigir, planificar, coordinar, implementar y realizar evaluación técnico- científica de los recursos organizativos y recursos materiales e instalaciones deportivas, incluido su diseño básico y funcional así como adecuada selección y utilización, para cada tipo de actividad, con la finalidad de conseguir actividades físicas y deportivas seguras, eficientes y saludables, adaptadas al desarrollo, características y necesidades de los individuos y la tipología de la actividad, espacio y entidad en cualquier tipo de organización, población, contexto y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte y con énfasis para las poblaciones de carácter especial y garantizando la seguridad, eficiencia y profesionalidad en la actividad desempeñada en el cumplimiento de la normativa vigente.
- Respetar y poner en práctica los principios éticos y las propuestas de acción derivados de los objetivos para el desarrollo sostenible transfiriéndolos a toda actividad académica y profesional

Tipo RA: Competencias

- Promover la educación, difusión, información y orientación constante a las personas y a los dirigentes sobre los beneficios, significación, características y efectos positivos de la práctica regular de actividad física y deportiva y ejercicio físico, de los riesgos y perjuicios de una inadecuada práctica y de los elementos y criterios que identifican su ejecución adecuada, así como la información, orientación y asesoramiento de las posibilidades de actividad física y deporte apropiada en su entorno en cualquier sector de intervención profesional
-



Sistema de evaluación de la adquisición de las competencias y sistema de calificaciones

Modalidad presencial

Resultados de aprendizaje evaluados	Porcentaje otorgado	Instrumento de evaluación
R1, R2, R3, R4	30,00%	Pruebas escritas y/o practicas.
R1, R2, R3, R4, R5	20,00%	Trabajo / Proyecto Individual o Grupal.
R1, R2, R3, R4, R5	20,00%	Ejercicios y Prácticas en el Aula.
R1, R2, R3, R4, R5	30,00%	Pruebas orales o exposición.

Observaciones

El alumno podrá conservar los instrumentos de evaluación superados durante los 3 años siguientes a la primera matrícula. Es necesario obtener un 50% en los siguientes instrumentos de evaluación, para superar la asignatura: Pruebas escritas y/o practicas Trabajo / Proyecto Individual o Grupal Pruebas orales o exposición Según el artículo 4.2. de las Directrices para la Evaluación en la UCV, el límite de ausencias que pueden dar cabida a eventualidades (consulta médica, trámites burocráticos...) que no hay que justificar, es del 30%. En caso de no cumplir con alguno de estos criterios se calificará al alumno con un máximo de 4,5

ESPECIFICACIONES A LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Pruebas escritas y/o practicas Consiste en una prueba final en las fechas de convocatoria oficial. Prueba tipo test con preguntas que podrán ser multirespuesta (4 opciones con penalización 33,3%) y/o verdadero o falso (con penalización 50%)



Ejercicios y Prácticas en el Aula Participar y realizar de manera activa las tareas de las clases teórico- prácticas y/o prácticas en aula o espacio deportivo. Dichas actividades a realizar sólo se podrán entregar por los alumnos que hayan asistido a dichas sesiones.

Trabajo / Proyecto Individual o Grupal

Se realizarán dos proyectos/trabajos sobre contenidos relacionados con la asignatura. La tipología y temática de los mismos será detallada por el/la docente. A modo de ejemplo un proyecto podría ser: realizar un vídeo de un grupo muscular y un material, impartir sesión práctica, encuestas, entre otros. La fecha de entrega estará indicada en el cronograma de cada grupo.

Pruebas orales o exposición Prueba tipo oral* sobre preguntas teórico/prácticas.*Solo podrá pasar a la prueba oral el alumnado que superen la prueba tipo test con un mínimo de 5 puntos. El sistema de evaluación de la asignatura es acumulativo, por lo que las calificaciones obtenidas en los diferentes exámenes parciales son independientes y se suman.

La explicación detallada (procedimiento para los trabajos) así como las herramientas de evaluación (planillas o rúbricas) de cada apartado estarán colgadas en plataforma de cada grupo a disposición del alumno

Actividades formativas

Las metodologías que emplearemos para que los alumnos alcancen los resultados de aprendizaje de la asignatura serán:

- M1 Asistencia a prácticas.
- M2 Resolución de problemas y casos.
- M3 Discusión en pequeños grupos.
- M5 Exposición de contenidos por parte del profesor.
- M6 Clase práctica.
- M7 Dinámicas y actividades en grupo.

ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL



ACTIVIDAD	RELACIÓN CON RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA	METODOLOGÍA	HORAS	ECTS
CLASE TEÓRICA: Exposición de contenidos por parte del profesor. Análisis de competencias. Demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula.	R1, R2, R3, R4	Resolución de problemas y casos. Exposición de contenidos por parte del profesor.	34,00	1,36
CLASE PRÁCTICA / SEMINARIO: Dinámicas y actividades en grupo. Resolución de problemas y casos. Prácticas laboratorios. Búsqueda de datos, aula informática, biblioteca, etc. Construcción significativa del conocimiento a través de la interacción y actividad del estudiante.	R1, R2, R3, R4, R5	Asistencia a prácticas. Discusión en pequeños grupos. Clase práctica.	16,00	0,64
EVALUACION: Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación del alumno, incluyendo la presentación oral del trabajo fin de grado.	R1, R2, R3, R4, R5	Resolución de problemas y casos.	6,00	0,24
TUTORIA: Supervisión del aprendizaje, evolución. Discusión en pequeños grupos. Resolución de problemas y casos. Presentación de resultados ante el profesor. Presentación de esquemas e índices de los trabajos propuestos.	R1, R2, R3, R4, R5	Resolución de problemas y casos. Discusión en pequeños grupos.	4,00	0,16
TOTAL			60,00	2,40



ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO AUTÓNOMO

ACTIVIDAD	RELACIÓN CON RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA	METODOLOGÍA	HORAS	ECTS
TRABAJO EN GRUPO: Resolución de problemas. Preparación de ejercicios, trabajos memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría.	R1, R2, R3, R4, R5	Dinámicas y actividades en grupo.	50,00	2,00
TRABAJO AUTÓNOMO: Estudio, Preparación individual de ejercicios, trabajos, memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría. Actividades en plataforma u otros espacios virtuales.	R1, R2, R3, R4, R5	Resolución de problemas y casos.	40,00	1,60
TOTAL			90,00	3,60



Descripción de los contenidos

Descripción de contenidos necesarios para la adquisición de los resultados de aprendizaje.

Contenidos teóricos:

Bloque de contenido	Contenidos
BLOQUE I	CONCEPTOS BÁSICOS Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD
BLOQUE II	EFFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. BENEFICIOS Y RIESGOS
BLOQUE III	LAS ACTIVIDADES FÍSICAS SALUDABLES. RECOMENDACIONES GENERALES EN LA PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE (ACSM)
BLOQUE IV	REALIZACIÓN CORRECTA, SEGURA Y EFECTIVA DE LOS EJERCICIOS. APLICACIONES PRÁCTICAS

Organización temporal del aprendizaje:

Bloque de contenido	Nº Sesiones	Horas
BLOQUE I	10	20,00
BLOQUE II	4	8,00
BLOQUE III	10	20,00
BLOQUE IV	6	12,00



Referencias

REFERENCIAS BÁSICAS

- Ackerman, K. E. & Misra, M. (2018). *Amenorrhoea in adolescent female athletes*. 2(9), 677–688. [https://doi.org/S2352-4642\(18\)30145-7](https://doi.org/S2352-4642(18)30145-7) [pii]
- ACSM. (2014). *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio*. Paidotribo.
- Adam, C., Klissouras, V., Ravazzolo, M., Renson, R. & Tuxworth, W. (1988). *EUROFIT: European test of physical fitness*.
- Andrés, M., Remesal, R., Merino, M. A. & Rivera, F. (2017). *Estilos de vida en jóvenes universitarios: estudios realizados en España en los últimos 5 años*. Universidad de Alicante. Proyecto Universidad Saludable. <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/67129>
- Badillo, J. J. G. & Serna, J. R. (2002). *Bases de la programación del entrenamiento de fuerza* (Vol. 308). Inde.
- Bahr, R., Maehlum, S. & Bolic, T. (2007). *Lesiones deportivas: Diagnóstico, tratamiento y rehabilitación*. Médica Panamericana.
- Behm, D. & Chaouachi, A. (2011). *A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance*. 111(11), 2633–2651.
- Behm, D. & Colado, J. C. (2012). *The effectiveness of resistance training using unstable surfaces and devices for rehabilitation*. 7(2), 226.
- Billat, V. (2002). *Fisiología y metodología del entrenamiento. De la teoría a la práctica* (Vol. 24). Paidotribo.
- BOE. (2011). *Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición*. 160, 71283.
- Borg, G. (1961). *Perceived exertion in relation to physical work load and pulse-rate*. Departm. Of Psychiatry, Medical School.
- Borg, G. A. (1982). *Psychophysical bases of perceived exertion*. 14(5), 377–381.
- Bouchard, C., Shephard, R. J., Stephens, T., Sutton, J. R. & McPherson, B. D. (1990). *Exercise, fitness, and health: a consensus of current knowledge: proceedings of the International Conference on Exercise, fitness, and health, May 29-June 3, 1988, Toronto, Canada*. Exercise, fitness, and health: a consensus of current knowledge: proceedings of the International Conference on Exercise, fitness, and health, May 29-June 3, 1988, Toronto, Canada.
- Boushel, R., Gnaiger, E., Calbet, J. A. L., Gonzalez-Alonso, J., Wright-Paradis, C., Sondergaard, H., Ara, I., Helge, J. W. & Saltin, B. (2011). *Muscle mitochondrial capacity exceeds maximal oxygen delivery in humans*. 11(2), 303–307. <https://doi.org/10.1016/j.mito.2010.12.006>
- Bouzas Marins, J. C., Ottoline Marins, N. M. & Delgado Fernández, M. (2010). *Aplicaciones de la frecuencia cardiaca máxima en la evaluación y prescripción de ejercicio*. 45(168), 251–258.
- CAM. (2017). *Mitos, falsedades y realidades en alimentación y nutrición*. <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/mitos-falsedades-realidades-alimentacion-nutricio>
- Campos Granell, J. & Ramón Cervera, V. (2001). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo (LIBRO CD)* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.



- Castañer, M. (2001). *El cuerpo: gesto y mensaje no verbal*. 3, 39–49.
- Cholewa, J., Guimarães-Ferreira, L., da Silva Teixeira, T., Naimo, M. A., Zhi, X., de Sá, R. B. D. P., Lodetti, A., Cardozo, M. Q. & Zanchi, N. E. (2014). *Basic Models Modeling Resistance Training: An Update for Basic Scientists Interested in Study Skeletal Muscle Hypertrophy*. 229(9), 1148–1156.
- Cometti, G. (1998). *Los métodos modernos de musculación*. Paidotribo.
- Cometti, G. (2002). *El entrenamiento de la velocidad* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
- Cordero, M. J. A., Piñero, A. O., García, L. B., Segovia, J. P. N., Hernández, M. C. L. & López, A. M. S. (2015). *Efecto rebote de los programas de intervención para reducir el sobrepeso y la obesidad de niños y adolescentes; revisión sistemática*. 32(n06), 2508–2517.
- Cox, R. H. & COX, R. (2008). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Médica Panamericana.
- Crawford, F. (2009). *Athlete's foot*. 2009, 1712. <https://doi.org/1712>
- Cruz-Jentoft, A. J., Bahat, G., Bauer, J., Boirie, Y., Bruyère, O., Cederholm, T., Cooper, C., Landi, F., Rolland, Y., Sayer, A. A., Schneider, S. M., Sieber, C. C., Topinkova, E., Vandewoude, M., Visser, M. & Zamboni, M. (2019). *Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis*. 48(1), 16–31. <https://doi.org/10.1093/ageing/afy169>
- de Educación Física, D. (SF). *Salud y actividad física. Efectos positivos y contraindicaciones de la actividad física en la salud y la calidad de vida*.
- De Feo, P. (2013). *Is high-intensity exercise better than moderate-intensity exercise for weight loss?* 23(11), 1037–1042. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2013.06.002>
- Deepak, T. H., Mohapatra, P. R., Janmeja, A. K., Sood, P. & Gupta, M. (2014). *Outcome of pulmonary rehabilitation in patients after acute exacerbation of chronic obstructive pulmonary disease*. 56(1), 7–12.
- Devís, J. D. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Inde.
- Downie, R. S., Tannahill, C. & Tannahill, A. (1996). *Health promotion: models and values* (Vol. 40). Oxford University Press Oxford.
- Dubos, R. J. (1958). *Infection into disease*. 1(4), 425–435.
- Fenstermaker, K. L., Plowman, S. A. & Looney, M. A. (1992). *Validation of the Rockport Fitness Walking Test in females 65 years and older*. 63(3), 322–327.
- Ferreira L. (2019). *Manual BÁSICO Movilización Miofascial Inducida por el Movimiento*. (1a) Ed. Propia/SL.
- Férriz, R., González-Cutre, D., Sicilia, Á. & Beltrán, V. (2018). *Estrategias motivacionales para la promoción de la actividad física en niños y adolescentes desde el contexto escolar* (p. 109). Inde.
- Franks, B. D., Howley, E. T. & Iyriboz, Y. (1999). *The health fitness handbook*. Human Kinetics.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I.-M., Nieman, D. C. & Swain, D. P. (2011). *American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise*. 43(7),



- 1334–1359. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213febf>
- García Manso, J. M., Caballero, J. A. R. & Navarro, M. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo:(principios y aplicaciones)*. Gymnos.
- García-Ramos, A., Pérez-Castilla, A., Garrido-Blanca, G., Delgado-García, G. & Piepoli, A. (2019). *Reliability and concurrent validity of seven commercially available devices for the assessment of movement velocity at different intensities during the bench press*.
- García-Verdugo, M. (2007). *Resistencia y entrenamiento: una metodología práctica*. Paidotribo.
- Grgic, J., Garofolini, A., Orazem, J., Sabol, F., Schoenfeld, B. J. & Pedisic, Z. (2020). *Effects of Resistance Training on Muscle Size and Strength in Very Elderly Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials*. 50(11), 1983–1999. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01331-7>
- Guerrero, L. & León, A. (2008). *Aproximación al concepto de salud. Revisión histórica*. 18(53).
- Guillén del Castillo, M. & Linares Girela, D. (2002). *Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano*. Médica Panamericana.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M. & Bull, F. C. (2020). *Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants*. 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hackett, D. A. & Chow, C.-M. (2013). *The Valsalva maneuver: its effect on intra-abdominal pressure and safety issues during resistance exercise*. 27(8), 2338–2345. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31827de07d>
- Harman, E. A., Rosenstein, R. M., Frykman, P. N. & Nigro, G. A. (1989). *Effects of a belt on intra-abdominal pressure during weight lifting*. 21(2), 186–190.
- Harvey, D. (1998). *Assessment of the flexibility of elite athletes using the modified Thomas test*. 32(1), 68–70.
- Hebert, L. & Miller, G. (1987). *Newer heavy load lifting methods help firms reduce back injuries*. 56(2), 57–60.
- Howe, S. M., Hand, T. M., Larson-Meyer, D. E., Austin, K. J., Alexander, B. M. & Manore, M. M. (2016). *No Effect of Exercise Intensity on Appetite in Highly-Trained Endurance Women*. 8(4), 223.
- Ikeda, E. R., Borg, A., Brown, D., Malouf, J., Showers, K. M. & Li, S. (2009). *The Valsalva maneuver revisited: the influence of voluntary breathing on isometric muscle strength*. 23(1), 127–132. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31818eb256>
- INE. (2021). *INE*. https://www.ine.es/prensa/edcm_2020.pdf
- Isidro, F. (2007). *Manual del entrenador personal. Del fitness al wellness (Color) (Vol. 93)*. Editorial Paidotribo.
- Jiménez Gutiérrez, A. (2005). *Entrenamiento personal: bases, fundamentos y aplicaciones*. INDE.
- Kovacs, F. (2015). *El libro de la espalda. (1a)*. PLANETA.
- KAPANDJI, L. A. (1998). *Cuadernos de fisiología articular. Cuaderno III: Tronco y raquis*. Kim, K. & Lee, T. (2016). *Comparison of muscular activities in the abdomen and lower limbs while*



- performing sit-up and leg-raise. 28(2), 491–494. <https://doi.org/10.1589/jpts.28.491> [doi]
- Kim, T. H., Eke Dogra, S., Al-Sahab, B. & Tamim, H. (2014). Comparison of functional fitness outcomes in experienced and inexperienced older adults after 16-week tai chi program. 20(3), 20–25.
- Lagally, K. M. & Robertson, R. J. (2006). Construct validity of the OMNI resistance exercise scale. 20(2), 252–256. <https://doi.org/10.1519/R-17224.1>
- Lander, J. E., Hundley, J. R. & Simonton, R. L. (1992). The effectiveness of weight-belts during multiple repetitions of the squat exercise. 24(5), 603–609.
- Ley Orgánica 3/2013, de 20 de junio, de protección de la salud del deportista y lucha contra el dopaje en la actividad deportiva, (2013).
<http://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2013-6732>
- Liebenson, C. (1999). Manual de rehabilitación de la columna vertebral (Vol. 88). Editorial Paidotribo.
- Lindsey, R. & Corbin, C. (1989). Questionable exercises—some safer alternatives. 60(8), 26–32.
- López Cozar, R. & Rebollo, S. (2002). Análisis de la relación entre práctica deportiva y características sociodemográficas en personas mayores. 2(5), 69–98.
- López Miñarro, P. A. (2001). Ejercicios desaconsejados en la actividad física: detección y alternativas. Inde.
- López Miñarro, P. Á. (2002). Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva. Inde.
- López-Bueno, R., Calatayud, J., Casaña, J., Casajús, J. A., Smith, L., Tully, M. A., Andersen, L. L. & López-Sánchez, G. F. (2020). COVID-19 Confinement and Health Risk Behaviors in Spain. 11, 1426. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01426>
- López-Chicharro, J. & Vicente-Campos, D. (n.d.). HIIT entrenamiento interválico de alta intensidad. *Exercise Physiology and Training*.
- Lucía, A., Pardo, J., Durántez, A., Hoyos, J. & Chicharro, J. L. (1998). Physiological differences between professional and elite road cyclists. 19(5), 342–348.
<https://doi.org/10.1055/s-2007-971928>
- Mak, W. Y. V. & Lai, W. K. C. (2015). Acute Effect on Arterial Stiffness after Performing Resistance Exercise by Using the Valsalva Manoeuvre during Exertion. 2015.
- Marcén, C. S. (2021). Prevención de la vigorexia: Programa de Educación para la Salud dirigido a adolescentes Prevention of vigorexia: Health Education Program for adolescents. Universidad de Zaragoza.
- Marfell-Jones, M., Olds, T., Stewart, A. & Carter, J. (2006). International Standards for Anthropometric Assessment.
- McGill, S. M., Childs, A. & Liebenson, C. (1999). Endurance times for low back stabilization exercises: clinical targets for testing and training from a normal database. 80(8), 941–944.
- Mendoza, R. (1988). Los escolares y la salud: estudio de los hábitos de los escolares españoles en relación con la salud. Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Myers, W., T. (2015). Vías anatómicas. Meridianos miofasciales para terapeutas manuales y



- profesionales del movimiento. (2a). Elsevier España, S.L.U.
- MSCBS. (2022). Informe Anual del Sistema Nacional de Salud. https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sisInfSanSNS/tablasEstadisticas/InfAnualSNS2020_21/INFORME_ANUAL_2020_21.pdf
- Müller, D. C., Boeno, F. P., Izquierdo, M., Aagaard, P., Teodoro, J. L., Grazioli, R., Cunha, G., Ferrari, R., Saez de Astasu, M. L., Pinto, R. S. & Cadore, E. L. (2021a). Effects of high-intensity interval training combined with traditional strength or power training on functionality and physical fitness in healthy older men: A randomized controlled trial. 149, 111321. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2021.111321>
- Mura, G. & Carta, M. G. (2013). Physical activity in depressed elderly. A systematic review. 9, 125–135. <https://doi.org/10.2174/1745017901309010125>
- Murray, A. & Cardinale, M. (2015). Cold applications for recovery in adolescent athletes: a systematic review and meta analysis. 4(1), 1.
- Naclerio Ayllón, F. (2009). Evaluación de la Fuerza muscular con ejercicios de musculación (G. H. Castañeda (ed.); pp. 309–337). Paidotribo. Navarro, F. (1998). La resistencia. Gymnos.
- Nordby, P., Rosenkilde, M., Ploug, T., Westh, K., Feigh, M., Nielsen, N. B., Helge, J. W. & Stallknecht, B. (2015). Independent effects of endurance training and weight loss on peak fat oxidation in moderately overweight men: a randomized controlled trial. 118(7), 803–810. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00715.2014>
- Oliver-Martínez, P. A., Ramos-Campo, D. J., Martínez-Aranda, L. M., Martínez-Rodríguez, A. & Rubio-Arias, J. Á. (2020). Chronic effects and optimal dosage of strength training on SBP and DBP: a systematic review with meta-analysis. 38(10), 1909–1918. <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000002459>
- OMS. (2018). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organization, W. H. (2004). Resolución WHA57. 17. 57.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., España-Romero, V., Vicente-Rodríguez, G., Martínez-Gómez, D., Manios, Y., Béghin, L., Molnar, D., Widhalm, K., Moreno, L. A., Sjöström, M. & Castillo, M. J. (2011). The International Fitness Scale (IFIS): usefulness of self-reported fitness in youth. 40(3), 701–711. <https://doi.org/10.1093/ije/dyr039>
- Panjabi, M. M. (1992). The stabilizing system of the spine. Part I. Function, dysfunction, adaptation, and enhancement. 5(4), 383–389; discussion 397.
- Parsons, J. K. (2014). Prostate cancer and the therapeutic benefits of structured exercise. 32(4), 271–272. <https://doi.org/10.1200/JCO.2013.53.4289> [doi]
- Pastor, J. (n.d.). ¿Salud para durar o bienestar para vivir? (J. Pastor (ed.); pp. 55–77). Wanceulen.
- Pérez, V. (n.d.). La Educación Física y la Salud desde la perspectiva del bienestar (J. Pastor (ed.); pp. 79–98). Wanceulen.
- Randell, R. K., Rollo, I., Roberts, T. J., Dalrymple, K. J., Jeukendrup, A. E. & Carter, J. M.



(2017).

Maximal Fat Oxidation Rates in an Athletic Population. 49(1), 133–140.

<https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001084>

Rankinen, T., Zuberi, A., Chagnon, Y. C., Weisnagel, S. J., Argyropoulos, G., Walts, B., Pérusse,

L. & Bouchard, C. (2006). *The human obesity gene map: the 2005 update.* 14(4), 529–644.

<https://doi.org/10.1038/oby.2006.71>

Rikli, R. E. & Jones, C. J. (1999). *Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults.* 7, 129–161.

Robertson, R. J., Goss, F. L., Rutkowski, J., Lenz, B., Dixon, C., Timmer, J., Frazee, K., Dube, J. &

Andreacci, J. (2003). *Concurrent validation of the OMNI perceived exertion scale for resistance exercise.* 35(2), 333–341. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000048831.15016.2A>

Rodríguez Marín, J. (1995). *Psicología social de la salud. Síntesis.*

Ruiz, A. (1990). *Fuerza y Musculación: "Sistemas de Entrenamiento."* Agonos.

Russell, A. P., Foletta, V. C., Snow, R. J. & Wadley, G. D. (2014). *Skeletal muscle mitochondria: a major player in exercise, health and disease.* 1840(4), 1276–1284.

Salleras Sanmartí, L. (1985). *Educación sanitaria: principios, métodos y aplicaciones.* Díaz de Santos.

Sánchez García, A. (2019). *Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: etiología y actuación enfermera.*

Schwindling, S., Scharhag-Rosenberger, F., Kindermann, W. & Meyer, T. (2014). *Limited benefit*

of Fatmax-test to derive training prescriptions. 35(4), 280–285.

<https://doi.org/10.1055/s-0033-1349106>

Selye, H. (1978). *The stress of police work.* 1(1), 7-8.

Serra Grima, J. R. & Begur Calafat, C. (2004). *Prescripción de ejercicio físico para la salud* (Vol.

1). Editorial Paidotribo.

Sillero Quintana, M. (2009). *Antropometría aplicada al entrenamiento personal* (G. H. Castañeda (ed.); pp. 339–374). Paidotribo.

Silva Piñeiro, R. & Mayán Santos, J. M. (2016). *Beneficios psicológicos de un programa proactivo de ejercicio físico para personas mayores.* 9(1), 24–32.

Skrypnik, D., Bogdanski, P., Madry, E., Pupek-Musialik, D. & Walkowiak, J. (2014). *Effect of physical exercise on endothelial function, indicators of inflammation and oxidative stress.* 36(212), 117–121.

Swain, D. P., Brawner, C. A. & Medicine, A. C. of S. (2012). *ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription.* Lippincott Williams & Wilkins.

Tesch, P. A., Fernandez-Gonzalo, R. & Lundberg, T. R. (2017). *Clinical Applications of Iso-Inertial, Eccentric-Overload (YoYo™) Resistance Exercise.* 8, 241.



<https://doi.org/10.3389/fphys.2017.00241>

Trojan, T. & McKeag, D. (2006). Single leg balance test to identify risk of ankle sprains. *40(7)*, 610–613; discussion 613. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2005.024356>

Tuesca Molina, R. (2005). La calidad de vida, su importancia y cómo medirla. *21. UE.* (2022).

Vivifrail – Exercise for elderly adults. <https://vivifrail.com/es/inicio/>

Velasco-Santos, L., Pradillo, J. L. P., Blanco-Alcántara, D. & Eguizábal, A. J. (2021). Influencia del perfil de los jóvenes en sus valores del cuerpo (Influence of the profile of young people on their body values). *41*, 299–309.

Vera-García, F. J., Monfort, M. & Sarti, M. A. (2005). Prescripción de programas de entrenamiento abdominal. *Revisión y puesta al día.* *81*, 38–46.

Weineck, J. (2000). *Salud, ejercicio y deporte (Vol. 1).* Editorial Paidotribo.

Wells, K. F. & Dillon, E. K. (1952). The sit and reach—a test of back and leg flexibility. *23(1)*, 115–118.

Wilke, J., Krause, F., Vogt, L., & Banzer, W. (2016). What Is Evidence-Based About Myofascial Chains: A Systematic Review. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, *97(3)*, 454–461. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2015.07.023>

Wimbush, J. C. & Shepard, M. (1994). Toward an Understanding of Ethical Climate: Its Relationship to Ethical Behavior and Supervisory Influence. *13*, 637–647.