

<b>DENOMINACIÓN DA ASIGNATURA</b>
EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA SALUD
<b>I. CURSO ACADÉMICO: 2006/ 2007</b>
<b>II. NÚMERO E TIPO DE CRÉDITOS</b>
4.5 CRÉDITOS, 3 TEÓRICOS Y 1,5 PRÁCTICOS UDC MODIFICACIÓN A CRÉDITOS <b>ECTS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Horas Presenciales: 30<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Teóricas: 20</li><li>▪ Prácticas: 10</li></ul></li><li>▪ Horas No Presenciales: 115<ul style="list-style-type: none"><li>▪ A. A. dirigidas:15</li><li>▪ Restantes: 100</li></ul></li></ul> Total: 145
<b>III. DURACIÓN DA ASIGNATURA</b>
CUATRIMESTRAL 1º
<b>V. CARÁCTER DA ASIGNATURA</b>
TRONCAL
LIBRE CONFIGURACIÓN : SI <input type="checkbox"/> NON <input checked="" type="checkbox"/>
<b>V. DEPARTAMENTO E ÁREA DE COÑECEMENTO Á QUE SE ADSCRIBE</b>
EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
<b>VI. CONTINUIDADE CURRICULAR</b>
FISIOLOGÍA HUMANA Y DEL EJERCICIO

## VII. INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN

En el transcurso de las últimas décadas, ha aumentado de forma significativa el número de laboratorios de fisiología del ejercicio, unidades de medicina del deporte, que gracias a una mayor tecnificación, han posibilitado un avance significativo en la evaluación y control de la salud de los deportistas y un mayor conocimiento acerca de las posibilidades que determinados aspectos de fisiología del ejercicio, bioquímica, biomecánica, medicina, presentan como ayuda a la planificación y control del entrenamiento. Pero en múltiples ocasiones, dichos centros, y otros muchos dedicados a la promoción y prevención se han pronunciado al igual que otras muchas instituciones sobre la necesidad de incrementar el nivel de actividad física como uno de los medios para elevar el nivel de salud de la población.

Múltiples investigadores a lo largo de los años cada vez con más evidencias han demostrado que la inactividad física y la falta de ejercicio están relacionadas con el desarrollo de diversos trastornos y son causa importante de morbilidad y mortalidad, ha llevado a incluir la actividad física y el deporte como uno de los principales factores a desarrollar como vía de promoción de salud, siendo el objetivo último reducir el conjunto de enfermedades, incapacidades y muertes mediante la introducción de hábitos saludables, pues hoy, existen ya demasiadas evidencias que una vida sedentaria no conduce a una buena salud a ninguna edad.

Debería esperarse que el futuro Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte se involucren activamente en la promoción de la actividad física, haciendo partícipes bien en un contexto escolar, o en el trabajo con adultos o mayores el importante papel que puede jugar el ejercicio y la puesta en forma en la prevención de enfermedades e incapacidades, en definitiva, en la mejora de la calidad de vida de la población.

Eric Hoffer afirmaba que *“El juego debería ser una de las ocupaciones más provechosas de los hombres”*. Muchos de los últimos estudios han demostrado que incluso los ejercicios de poca intensidad pueden ser útiles para proteger la salud. No obstante, el conseguir que el ejercicio sea un hábito hará que un mayor porcentaje de la población consiga un mejor nivel de condición física y posibilitará que los individuos sean capaces de realizar sus actividades o tareas diarias sin que interfiera la fatiga, que dispongan de una reserva física que les permita enfrentarse a eventos inesperados y disfrutar de un tiempo libre más activo y más gozoso.

Es importante hacer llegar a los futuros Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte los conocimientos y herramientas que les permita influir en la salud de su comunidad y que deben apoyar la idea de que cualquier actividad es mejor que la inactividad, y que presenta más riesgos para la salud el sedentarismo que el ejercicio vigoroso. Como dijo CURETON, *“El cuerpo humano es la única máquina que se estropea más rápidamente cuando no se utiliza”*.

## **VIII. OBXECTIVOS. X TEMARIO**

### **BLOQUE TEMÁTICO I.**

#### **BASES CONCEPTUALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD: MODELO Y CONCEPTOS CLAVE.**

##### **Objetivos.**

- Conocer las interrelaciones entre Actividad Física, Condición Física y Salud.
- Actuar en la mejora de salud a través de la promoción, prevención y tratamiento por medio de la actividad física y el ejercicio.
- Facilitar los cambios de conducta en la población que permitan mejorar el nivel de actividad física.
- Aconsejar y prescribir ejercicio como instrumento de promoción de la salud.
- Conocer los aspectos biológicos y sociales que permiten entender la necesidad que el ser humano y la población tienen de realizar actividad física y deporte.

##### **Contenidos.**

Tema 1.- Bases conceptuales de la Actividad Física, Condición Física y Salud.

Tema 2.- Aspectos biológicos y sociales de la Actividad Física y Salud: perspectiva evolutiva.

Tema 3.- Ámbitos de intervención de la Actividad Física en relación a la salud.

Tema 4.- Costes y beneficios de una sociedad activa o sedentaria.

Tema 5.- Consejos y prescripción de ejercicio como instrumento de salud.

##### **Metodología.**

- Lección magistral.

### **BLOQUE TEMÁTICO II.**

#### **ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN PARA LA SALUD Y EL EJERCICIO.**

##### **Objetivos.**

- Comprender y conocer los fundamentos teóricos y prácticos de la nutrición.
- Relacionar y aplicar los aspectos teóricos de la nutrición a la práctica de la actividad física.
- Utilizar los conocimientos nutricionales como medio de recuperación.
- Conocer y valorar la necesidad de una correcta alimentación como método preventivo saludable que acompaña a la práctica de actividad física.
- Conocer y analizar los efectos de una incorrecta alimentación sobre el organismo.

- Usar y manejar tablas y procedimientos informatizados para la elaboración de dietas.
- Conocer y adaptar los conocimientos de nutrición para la elaboración de dietas según el grado de actividad.

### **Contenidos.**

Tema 6.- Importancia de la alimentación y nutrición en ser humano: perspectiva histórica.

Tema 7.- ¿Por qué comemos?: los alimentos y sus funciones.

Tema 8.- Aspectos fisiológicos de la nutrición.

Tema 9.- Aspectos metabólicos nutricionales de los principios inmediatos y nutrientes inorgánicos.

Tema 10.- Bioenergética.

Tema 11.- Los grupos de alimentos: teoría y práctica del manejo de tablas nutricionales.

Tema 12.- Dieta equilibrada: tabla de equivalencia y dieta por raciones.

Tema 13.- La dieta a lo largo del ciclo vital y en estados fisiológicos especiales.

Tema 14.- Ejercicio y control ponderal.

Tema 15.- Dieta en deportistas.

### **Metodología.**

- Lección magistral. En las lecciones magistrales, los alumnos recibirán la información básica acerca de los contenidos impartidos.
- Prácticas dirigidas. En las lecciones prácticas se resolverán diversas situaciones que permitan realizar cálculos nutricionales básicos, determinaciones de balance energético y correlacionar los aspectos nutricionales con la actividad física como medio para un control ponderal efectivo.

## **BLOQUE TEMÁTICO III. ACTIVIDAD FÍSICA Y MEDIO AMBIENTE.**

### **Objetivos.**

- Conocer las interrelaciones existentes entre la realización del ejercicio y el medio ambiente.
- Determinar las medidas preventivas necesarias para evitar la aparición de riesgos durante la actividad física en situaciones medioambientales no habituales.
- Aconsejar y prescribir los niveles de actividad física en función no solo del individuo sino también del medio.
- Conocer los inconvenientes de realizar actividad física en condiciones de polución adversa.

## **Contenidos.**

Tema 16.- La práctica deportiva en condiciones de altitud.

Tema 17.- La actividad física y deportiva en inmersión.

Tema 18.- Adaptaciones funcionales en ambientes climáticos hostiles.

Tema 19.- La actividad física en condiciones de polución ambiental.

## **Metodología.**

- Lección magistral.
- Investigación y búsqueda por el alumno de las diferentes alteraciones que a nivel fisiopatológico producen los cambios en las condiciones ambientales.
- Práctica dirigida.

## **BLOQUE TEMÁTICO IV.**

### **ACTIVIDAD FÍSICA A LO LARGO DEL CICLO VITAL.**

## **Objetivos.**

- Conocer el papel que la actividad física y el deporte juegan a lo largo de las distintas franjas etáreas.
- Aconsejar los correctos niveles de ejercicio teniendo en cuenta el desarrollo y la involución de la condición física a lo largo de la vida.
- Conocer las indicaciones y contraindicaciones que el ejercicio presenta según la edad.
- Conocer los condicionantes que durante el período de gravidez presenta el ejercicio.

## **Contenidos.**

Tema 20.- Niños, jóvenes y deporte: actividad física en relación al crecimiento y maduración. Indicaciones y precauciones.

Tema 21.- Actividad física y salud en el adulto sano: indicaciones y precauciones.

Tema 22.- La actividad física y deportiva en las personas mayores: beneficios y riesgos.

Tema 23.- Mujer y deporte.

## **Metodología.**

- Lección magistral.
- Práctica dirigida.

## **BLOQUE TEMÁTICO V. ACTIVIDAD FÍSICA, CONDICIÓN FÍSICA Y ENFERMEDAD.**

### **Objetivos.**

- Conocer y comprender el papel que la actividad física y el nivel de condición física juegan en los aspectos preventivos y terapéuticos de las distintas patologías.
- Prescribir ejercicio en dosis adecuadas en las disfunciones orgánicas más habituales en la población escolar y adulta.
- Aplicar los conocimientos básicos del entrenamiento para el control adecuado de la intensidad del ejercicio.
- Valorar el riesgo cardiovascular.
- Valorar la capacidad funcional como indicador previo a la prescripción.
- Evaluar los déficits morfofuncionales y elaborar estrategias para su corrección.

### **Contenidos.**

Tema 24.- Aspectos cardiológicos de la actividad física y el deporte.

Tema 25.- Actividad física y alteraciones cardiovasculares.

Tema 26.- La recuperación y readaptación de las alteraciones cardíacas a través de la actividad física y el deporte.

Tema 27.- Alteraciones bronco pulmonares y actividad física.

Tema 28.- Actividad física y deportiva y alteraciones hematológicas.

Tema 29.- Actividad física y trastornos endocrino-metabólicos.

Tema 30.- Actividad física en otras patologías y trastornos.

### **Metodología.**

- Lección magistral. En las lecciones magistrales, los alumnos recibirán la información básica acerca de los contenidos que se impartan.
- Resolución de problemas. Durante las lecciones prácticas se realizaran ejemplos de prescripción de ejercicio en función de la capacidad funcional según las diversas patologías.

## **BLOQUE TEMÁTICO VI. BENEFICIOS Y RIESGOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA VERSUS INACTIVIDAD: EPIDEMIOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. PRIMEROS AUXILIOS.**

### **Objetivos.**

- Conocer los efectos benéficos de la realización de la actividad física a nivel individual y colectivo.
- Conocer los riesgos inherentes a la práctica deportiva.

- Identificar y estratificar el riesgo en función de la edad y patologías asociadas..
- Adaptar y modificar la intensidad de trabajo para minimizar los riesgos durante la práctica de ejercicio y deporte.
- Prevenir las lesiones traumáticas y por sobrecarga más habituales en la práctica de actividad física y deporte.
- Conocer aspectos básicos de la epidemiología en el estudio del papel de la actividad física relacionada con la salud.
- Adquirir pautas de actuación para poner en funcionamiento una eficaz cadena de socorro.
- Ejecutar los primeros auxilios ante accidentes cardiovasculares o traumáticos.
- Conocer y realizar una R.C.P. básica.
- Conocer de forma básica para ejercitar un correcto soporte vital.

### **Contenidos.**

Tema 31.- Riesgos del ejercicio: lesiones músculo esqueléticas. Prevención y asistencia.

Tema 32.- Riesgo del ejercicio: riesgo cardiovascular. Muerte súbita, prevención y asistencia.

Tema 33.- Riesgo y beneficio, dosis-respuesta desde una perspectiva biológica y psicosocial.

Tema 34.- Primeros auxilios: definición y pautas generales de actuación.

Tema 35.- Reanimación Cardiorrespiratoria Básica.

Tema 36.- Pautas generales de actuación en traumatismos: inmovilizaciones y traslados.

### **Metodología.**

- Lección magistral. En las lecciones magistrales, los alumnos recibirán la información básica acerca de los contenidos que se impartan. Esta información se complementará con imágenes de diapositivas, vídeos y CD-ROM.
- Resolución de problemas.
- Prácticas dirigidas. Durante las prácticas el alumno obligatoriamente deberá ejercitar correctamente las medidas a tomar ante una parada cardiorrespiratoria.

## XI. Metodoloxía

En el siguiente cuadro se exponen de forma resumida el número de horas correspondientes a cada uno de los bloques temáticos de la asignatura.

### PLAN DE TRABAJO ( DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS)

EDUCACION FÍSICA Y SALUD		
BLOQUES TEMÁTICOS	NÚMERO DE HORAS LECTIVAS	
	HORAS TEÓRICAS	HORAS PRÁCTICAS
Actividad física, condición física y salud	4	1
Alimentación y nutrición	10	5
Actividad física y medioambiente	3	1
Actividad física a lo largo del ciclo vital	4	2
Actividad física y enfermedad	6	2
Beneficios y riegos de la actividad física	3	4
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>15</b>

Buscando la adecuación a los créditos ECTS, en el plan docente correspondiente a este curso proponemos la siguientes modificaciones que resumiremos en el siguiente gráfico se expone dicho plan de adaptación.

ASIGNATURA: VALORACIÓN FUNCIONAL													
CURSO	C	CRÉDITOS UDC			HORAS PRESENCIAIS 70%			HORAS NON PRESENCIAIS			HORAS TOTAIS	ECTS	
		T	P	TOT	TE	PR	TOT	T	P	TOT			
4º	C <sub>1</sub>	3	1,5	4,5	20	10	30	8	7	15	100	145	4,5

### Actividades Académicas Dirigidas:

- Lecturas recomendadas: La relación se entregará al inicio de cada bloque temático.
- Revisións bibliográficas sobre temas relacionados con la actividad física y la salud.
- Tutorías presenciales y a través de correo electrónico: santgoal@udc.es
- Valoración de los componentes y factores relacionados con la condición física y la salud
- Análisis y evaluación de los diversos protocolos existentes.
- Análisis y evaluación de un individuo o grupo
- Trabajo de investigación:

CUADRO ACTIVIDADES ACADÉMICAS DIRIGIDAS

NOMBRE	Nº COMPONENTES	TIPO DE GUIA	TIPO TRABAJO	% VALOR	HORAS	
Realización de un portafolio de la asignatura	Individual	Profesor	Lectura y dossier	10%	4	
Determinación y evaluación de los componentes y factores de la CF	Individual o Grupal	Profesor o colaborador	Realización de trabajo de valoración	10%	3	
Análisis y diseño de programas de AFYS	Individual o Grupal	Profesor	Elaboración dossier	10%	3	
Trabajo de investigación	Grupal 3	Profesor	Elaboración y exposición	10%	5	

Estas actividades se distribuirán temporalmente a lo largo del cuatrimestre, en función de los contenidos impartidos en el aula y de las necesidades y progresión de los alumnos.

## **XII. EVALUACIÓN**

La evaluación será continua a lo largo del curso. En las tutorías y clases prácticas, merced al mayor contacto con los alumnos, esta evaluación continua puede llevarse a cabo con mayor facilidad, sobre todo en los aspectos de actitud ante la asignatura, sistematización de conocimientos y en la corrección de los fallos observados en la metodología práctica de valoración de los componentes y factores de la condición física. La existencia de un número elevado de alumnos en esta asignatura y la adecuación del programa a crédito ECTS obliga a plantear una evaluación de estos contenidos prácticos, siendo conscientes de las dificultades y carencias.

Teniendo en cuenta el carácter troncal de la asignatura y que los alumnos pueden cursar al mismo tiempo o a posteriori las asignaturas de fisiología del ejercicio y proceso de entrenamiento en el plan nuevo, que debiesen dotar al alumno de conocimientos teóricos y prácticos que pudiesen necesitar y teniendo presente como quedó reseñado en los objetivos la pretensión que el alumno adquiriera una metodología de evaluación que pueda a posteriori poner en práctica, proponemos una evaluación que contará de los siguientes apartados:

### **Examen Teórico:**

- Valor 30% de la nota final.
- Examen final sobre los contenidos teóricos de la asignatura que consistirá en un examen tipo test y/o pregunta corta.

### **Examen práctico:**

- Valor 30% de la nota final.
- Consistirá en un examen escrito, que consistirá, siguiendo la metodología seguida durante las sesiones prácticas, en realizar un correcto análisis y evaluación de los diversos componentes y factores relacionados con la salud de un caso simulado, realizando una correcta prescripción de ejercicio y elaboración de sugerencias para mejorar su salud y rendimiento.

### Actividades Académicas Dirigidas:

- Valor 40% de la nota final.
- Consistirá con carácter general, en una evaluación y calificación de las distintas actividades propuestas, y en la realización en un trabajo de carácter optativo, con las siguientes características:
  - \* El tema versará sobre aspectos inequívocamente relacionados con los descriptores de la asignatura, debiendo ser acordado previamente.
  - \* Podrá ser un trabajo válido para otra asignatura, debiendo en dicho caso estar de acuerdo los profesores implicados y definir previamente las características del mismo.
  - \* Deberá exponerse y defenderse durante el cuatrimestre en que se imparta la asignatura.
  - \* En su evaluación se tendrán en cuenta, entre otros, aspectos formales, lenguaje, estructuración, adecuación al tema, calidad de la documentación y creatividad; además en lo que atañe a la exposición, la claridad de la misma, la adecuación al tiempo y los recursos disponibles.
  - \* Las normas de presentación se entregarán a los alumnos interesados, y serán similares a las solicitadas para la presentación del practicum.
- Con carácter excepcional y de forma complementaria podrá sustituirse parcialmente la realización del trabajo de campo de evaluación por la asistencia y participación en seminarios o congresos.

La calificación final de la asignatura vendrá determinada por la nota promedio de las calificaciones obtenidas en cada uno de los apartados, conforme al valor asignado, siendo obligatorio el superar cada una de las partes para optar a dicho promedio y superar la asignatura.

La calificación final que se refleja en el acta puede ser:

- No presentado.
- Suspenso, si la puntuación es inferior al 50%.
- Aprobado, si la puntuación obtenida es superior al 50% e inferior al 70%.
- Notable, si la puntuación obtenida es superior al 70% e inferior al 85%.
- Sobresaliente, si la puntuación obtenida es superior al 85%.
- Matrícula de Honor, para aquellos alumnos que habiendo obtenido "Sobresaliente", han mostrado una actitud de interés hacia la asignatura, participando activamente y demostrando sus conocimientos a lo largo del curso en todo el proceso de evaluación continua y en las clases prácticas.

### XIII. BIBLIOGRAFÍA

#### EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y PROMOCION DE LA SALUD.

COTTON, E. *“L’éducation pour la santé: Méthodes”*. Faculté de médecine et de pharmacie, École de santé publique, Éditions de l’Université de brixelles, 1982.

GREENE, W.H., y SIMONS-MORTON, B.G. *“Introduction to Health Education”*. London: Collier Macmillan Pub. Appendix A: Definitions and Descriptions of health Education by Date of publication, 1984.

ALMOND, L. *“A health focus in physical education”*. Newsletter of Health and Physical Education Project, 18:1-2, 1988.

BECKER, M.H. *“The tyranny of health promotion”*. Public Health Revs, 14:15-23, 1986.

BOONE, T. *“Obsessive exercise-some reflections”*. J. Phy. Education, Recreation and Dance, 62:45-49, 1990.

CORBIN, C.B. *“Youth fitness, exercise and health: There is much to be done”*. Research Quarterly for Exercise and Sport, 58:308-314, 1987.

DEVIS, J. y PEIRO, C. *“Ejercicio físico y salud en el currículo de la educación física: modelos e implicaciones para la enseñanza”*. En J. Devís y C. Peiró (Eds.). Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados (pp. 27-45). Barcelona: Inde.

MEREDITH, M.D. *“Activity or fitness: Is the process or the product more important for public health?”*. Quest, 10:180-186, 1988.

PATE, R.R. *“The evolving definition of physical fitness”*. Quest, 40:174-179, 1988.

SPARKES, A. *“Health related fitness and pervasive ideology of individualism”*. Perspectives, 41:37-45, 1989.

TINNING, R. *“Physical education and the cult of slenderness. A critique”*. The A.C.H.P.E.R. National Journal, 107:10-13, 1985.

#### EVALUACIÓN DEL ESTADO DE SALUD.

ROY, S., y IRVIN, R. *“Sports Medicine: prevention, evaluation, management, and rehabilitation”*. New York: Prentice-Hall, 1983.

SPORTS MEDICINE COUNCIL OF CANADA. *“Medical history injury reporting system: Medical profile”*. Ottawa: Author, 1986.

#### ACTIVIDAD FÍSICA, CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

DE CAMBRA, S.; SERRA, LI.; TRESSERRAS, R.; RODRÍGUEZ, F.A.; BALIUS, R., y VALLBONA, C. *“Llibre blanc. Activitat física i promoció de la salut”*. Barcelona: Generaliat de Catalunya, Departament de Sanitat i Seguretat Social, 1991.

BOUCHARD, C.; SHEPHARD, R.J.; STEPHENS, T. (Eds.). *“Physical activity, fitness and health. Consensus statement”*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books, 1993.

#### INVESTIGACIÓN EN EL ÁMBITO DE LA SALUD Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

BOUCHARD, C.; Shepard, R.J., y STEPHENS, T. (Eds.). *“Physical activity, fitness and health. Consensus statement”*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books, 1993.

CASPERSEN, C.J. *“Physical activity epidemiology: concepts, methods and applications to exercise science”*. Exer Sports Sis Rev, 17:423-473, 1989.

CASPERSEN, C.J.; POWEL, K.E.; KHRISTENSON, G.M. *“Physical activity, exercise and physical fitness. Definitions and distinctions for health-relates research”*. Public Health Rep., 100(2):126-131, 1985.

SERRA MAJEM, LI. *“Usos y aplicaciones de la epidemiología (I). La investigación etiológica”*. Arch. Odont-Estom. Prev. y Comunit, 1:68-75, 1989.

### **ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN PARA LA SALUD Y EL EJERCICIO.**

ARIÑO GIL, J.M.; CABELLO, A., y GARRIDO, J. *“Educación para la salud: Alimentación”*. Ed. Librería Ágora S.A. Granada, 1992.

CALVO BRUZOS, S. *“Educación para la salud en la escuela”*. Díaz de Santos, S.A. Madrid, 1992.

CREFF, A.F., y BERARD, I. *“Deporte y alimentación”*. 3ª Edición. Edit. Hispano-Europea. Barcelona, 1982.

DOHM. G.L. *“Protein nutrition for the athlete”*. Clin. Sports Nutri., 3:595, 1984.

GONZALEZ RUANO, E. *“Alimentación del deportista”*. Ed. Marbán. Madrid, 1986.

GONZALEZ RUANO, E. *“Guía de alimentación del jugador de fútbol”*. Ed. Real Federación Española de Fútbol. 2ª Edición. Madrid, 1990.

GRANDE COVIAN, F. *“Alimentación y nutrición”*. Ed. Salvat. Madrid, 1984.

MCARDLE, W.D.; KATCH, F., y KATCH, V.L. *“Fisiología del ejercicio: energía, nutrición y rendimiento humano”*. Alianza Editorial, S.A. Madrid, 1990.

PUJOL-AMAT, P. *“Nutrición salud y rendimiento deportivo”*. Ed. ESPATS, S.A. Barcelona, 1991.

WILLIAMS M.H. *“Nutrición para la salud, la condición física y el deporte”*. Ed. Paidotribo. Barcelona, 2002

### **EVALUACIÓN Y PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO EN PERSONAS SANAS Y CON PATOLOGÍAS .**

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. *“Guidelines for Graded Exercise Testing and exercise Prescription”*. 4 Ed. Philadelphia: Lea & Febiger, 1991.

BIRGE, S.J., y DALSKY, G. *“The role of exercise in preventing osteoporosis”*. Public Health Rep., (supl):54-108, 1989.

BLAIR, S.N. *“Exercise and health”*. Sports Nutrition, 3:29, 1990.

DISHMAN, R.K. *“Compliance/adherence in health related exercise”*. Health Physical, 1:237-267, 1989.

LARSON, E.B.; BRUCE, R.A. *“Health benefits of exercise in an aging society”*. Arch. Inter. Med., 147(2):353-356, 1987.

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO. *“Encuesta Nacional de salud”*. Madrid, 1990.

MORRIS, J.N. et al. *“Vigorous exercise in leisure-time: protection against coronary heart disease”*. Lancet, 8206:1207-1210, 1980.

RODRÍGUEZ, F.A. *“Recomendaciones para la prescripción de ejercicio físico en personas sanas”*. Barcelona: INEF de Catalunya, 1994.

RODRÍGUEZ, F.A. y ARAGONÉS, M.T. *“Valoración funcional de la capacidad de rendimiento físico”* En: González J. (Ed.), Fisiología de la actividad física y del deporte. Madrid: Interamericana/McGraw-Hill, 237-278, 1992.

RODRÍGUEZ, F.A. *“Educational aspects in health promotion and adapted physical activity: physicians and other health professionals”* In: 2<sup>nd</sup>. European Forum “Sport Sciences in Europe 1993”, Conference Proceedings. Cologne: European Network of Sport Sciences in Higher Education, Deutsche Sporthochschule Köln, 1994.

ROWLAND, T.W. *“Exercise and children’s health”*. Champaign: Human Kinetics, 1990.

SERRA MAJEM, LI.; DE CAMBRA, S.; SALTÓ, E.; RODRÍGUEZ, F.A.; VALLBONA, C., y SALLERAS, L. *“Consejo y prescripción de ejercicio físico”*. Med. Clin. (Barcelona): 102. Supl.1:100-108, 1994.

SHEPHARD, R.J. *“Prescribing exercise for senior citizen”*. In the year book of sports medicine, 1989. Shephard, R.J. Inc. Chig: YBMP, Inc, 1989.

SHEPHARD, R.J.; THOMAS, S., y WELLER, I. *“The canadian home fitness test”*. Sports Med., 11:358, 1991.

SHEPHARD, R.J. *“Physical activity and “wellness” of the child”*. En R.A. Boileau (Ed.) *Advances in Pediatric Sport Sciences* (pp. 1-27). Champaign: Human Kinetics, 1984.

### **BENEFICIOS Y RIESGOS DEL EJERCICIO FÍSICO.**

BLAIR, S.N.; KHOL, H.W., y BARLOW, C.E. *“Cardiovascular fitness and cardiovascular disease”*. En *Cardiovascular Responses to Exercise*. Publicado por G.F. Fletcher, Mt. Kisco, N.Y.; Futura Publ. Co., 1994.

HAHN R.A.; TEUTSCH, S.M.; PAFFENBARGER, R.S., y MARKS, J.S. *“Excess deaths from nine chronic diseases in the United States”*. J. Am. Med. Assoc., 264:2654-2659, 1990.

PAFFENBARGER, R.S.; HYDE, P.H.; WING, A.L.; LEE, I.M.; JUNG, D.L. y KAMPERT, J.B. *“The association of changes in physical-activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men”*. N. Engl. J. Med., 328:538-545, 1993.