

I.- ACTIVIDADES FÍSICAS PARA PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS.

Curso 2007-2008.

II.- Optativa 6 creditos

III.- Libre configuración: Sí.

IV.- Departamento: Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

V.- Continuidad curricular:

Anatomía y Cinesiología del Aparato Locomotor; Fundamentos biológicos y mecánicos de la Actividad física; Fisiología humana e anatomía sistemática; Psicología de la Actividad Física y el Deporte; Sociología de el deporte; Educación Física de Base; Ejercicio y Condición Física; Aprendizaje Motor; Planificación de el proceso de E/A de la Actividad física y el deporte; Proceso de enseñanza/aprendizaje de la Actividad física y el deporte.

VI.- Cuatrimestral.Primer Cuatrimestre

Profesor responsable: Miguel Ángel Saavedra García.

VII. - INTRODUCCIÓN.

"En los años finales del siglo XX las sociedades más desarrolladas del mundo constatan que uno de los fenómenos más destacables de sus características sociológicas es el que se conoce como envejecimiento de la población. Los avances de la medicina; la generalización de hábitos más sanos en la alimentación, higiene y ejercicio físico; el aumento, en fin de la calidad de vida de los ciudadanos, se han traducido en un incremento espectacular de su esperanza de vida."

(Plan Gerontológico Nacional, 1993).

Es necesario que los licenciados en ciencias de la actividad física y el deporte atiendan estas demandas de la sociedad, con esta intención se contempla dentro del plan de estudios esta asignatura; para completar la formación de los estudiantes interesados en conocer la realidad de este sector de población y cuál es el papel de la actividad física y el deporte para las personas mayores de 60 años.

Esta asignatura forma parte del Itinerario Curricular Específico en Actividad Física y Salud y la intención de la misma es lograr que los alumnos sean capaces de utilizar la actividad física y el deporte como un medio para mantener, mejorar y /o recuperar la salud de las personas mayores de 60 años.

VIII. - FINALIDADES Y OBJETIVOS.

El alumno/a tras superar la asignatura será capaz de:

- Conocer los aspectos del proceso de envejecimiento que puedan relacionarse con la actividad física y el deporte.
- Analizar las características, necesidades e intereses de las personas mayores en relación con la actividad física y el deporte; distinguiendo las consecuencias de enfermedades o patologías de las que se deben al proceso de envejecimiento.
- Planificar actividades físicas y deportivas para personas mayores de 60 años, valorando las diferencias individuales que caracterizan a las personas de un grupo de edad tan heterogéneo.
- Adaptar las actividades, juegos y deportes adecuadas a las características, necesidades e intereses de la persona mayor, utilizándolas como medio para mantener, mejorar y/o recuperar la salud.

IX. - PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS: ACTIVIDADES FÍSICAS PARA PERSONAS MAYORES.

BLOQUE I: Contextualización del proceso de envejecimiento.

Tema 1: Definiciones y conceptos.

Tema 2: Demografía del envejecimiento.

Tema 3: Teorías del envejecimiento en el ser humano.

BLOQUE II: Consecuencias del envejecimiento en diferentes ámbitos.

Tema 4: Cambios en la anatomía y fisiología de los órganos y sistemas durante el proceso de envejecimiento.

Tema 5: Aspectos psicológicos del envejecimiento.

Tema 6: Aspectos sociológicos del envejecimiento.

BLOQUE III: Prescripción de actividad física para personas mayores de 60 años.

Tema 7: Consideraciones previas a la planificación de actividad física para personas mayores de 60 años.

Tema 8: Elementos de la programación de actividad física para personas mayores de 60 años: objetivos, contenidos, metodología.

Tema 9: Evaluación de los diferentes elementos implicados en la prescripción de actividad física para personas mayores de 60 años.

BLOQUE IV: Adaptaciones en los programas de actividad física para personas mayores con enfermedades o patologías: beneficios y contraindicaciones.

Tema 10: Actividad física y enfermedades del sistema cardiorrespiratorio.

Tema 11: Actividad física y enfermedades del aparato locomotor.

Tema 12: Actividad física y enfermedades que afectan al sistema nervioso.

Tema 13: Actividad física y enfermedades metabólicas.

X.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

Se valorarán los diferentes trabajos propuestos en las sesiones teórico-prácticas y el examen final. Obteniéndose la calificación tras aplicar el siguiente baremo:

Examen*: 70%

Trabajos desarrollados durante el curso: 30%

*Es necesario superar el examen para sumar la puntuación de los trabajos.

El examen final constará de dos partes:

1ª parte: preguntas cortas y/o tipo test para valorar los contenidos teóricos.

2ª parte: desarrollo de una pregunta que valorará los contenidos teórico-prácticos.

XI. - BIBLIOGRAFÍA.

LIBROS DE CONSULTA.

- ARBELO BURBELO, A.; HERNÁNDEZ RODRIGUEZ, G. y ARBELO LÓPEZ de LETONA, A. (1989): *Demografía sanitaria de la ancianidad*. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid.
- BELSKY, J.K. (1996): *Psicología del envejecimiento. Teoría, investigaciones e intervenciones*. Ed. Masson. Barcelona.
- BOWLEY, D.I. & CLIFT, T.B. (1997): *Bases fisiológicas del envejecimiento y geriatría*. Ed. Masson. Barcelona.
- BUENDÍA, J. (ed.) (1997): *Gerontología y salud. Perspectivas actuales*. Ed. Biblioteca Nueva. Madrid.
- COUTIER, D.; CAMUS, Y. y SARKAR, A. (1990): *Tercera edad, actividades físicas y recreación*. Ed. Gymnos. Madrid.
- DE FEBRER, A. y SOLER, A. (1989): *Cuerpo, dinamismo y vejez*. INDE. Barcelona.
- DURANTE, MOLINA, P y PEDRO TARRÉS, P. (1998): *Terapia ocupacional en geriatría: principios y práctica*. Ed. Masson. Barcelona.
- FERNÁNDEZ BALLESTEROS, R. (1992): *Mitos y realidades sobre la vejez y la salud*. Fundación Caja de Madrid. Barcelona.
- FERNÁNDEZ LEICEAGA, X. (dir.) (2000): *Avellentamiento demográfico e consecuencias socioeconómicas*. Ed. Xerais de Galicia. Vigo.
- GARCÍA ARROYO, M.J. (1995): *Entrenamiento de habilidades psicocorporales en la vejez. Un modelo alternativo de educación para la salud*. Ed. Amarú. Salamanca.
- HEATH, G.H. (2000): "Programación del ejercicio para el adulto de edad avanzada". En *Manual para la prescripción y control del ejercicio físico*. ACSM.
- HAYFLICK, L. ; BARCIA, D. y MIQUEL, J. (1990): *Aspectos actuales del envejecimiento normal y patológico*. Libro del Año, S.L. Madrid.
- HAYFLICK, L. (1999): *Cómo y por qué envejecemos*. Ed Herder. Barcelona.
- HILLEGARD, R.; MOOD, D. P. & MOORROW, J. R. (1996): *Interpreting research in sport and exercise science*. Mosby-Year book, Inc. Sr. Louis, Missouri, EEUU.
- INSTITUTO NACIONAL DE SERVICIOS SOCIALES (1989): *La tercera edad en Europa: necesidades y demandas*. Ministerio de Asuntos Sociales. INSERSO. Madrid.
- INSTITUTO NACIONAL DE SERVICIOS SOCIALES (1989): *La tercera edad en*

-
- España: aspectos cuantitativos.* Ministerio de Asuntos Sociales. INSERSO. Madrid.
- INSTITUTO NACIONAL DE SERVICIOS SOCIALES (1993): *Plan gerontológico.* Ministerio de Asuntos Sociales. Madrid.
 - INSTITUTO NACIONAL DE SERVICIOS SOCIALES (1999): *Informe de valoración del Plan Gerontológico Estatal: 1992-1997.* Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Secretaría General de Asuntos Sociales. INSERSO. Madrid.
 - JANI LE-BRIS, H. (1996): *Cuidado familiar de las personas de edad avanzada en la Comunidad Europea.* Oficina de Publicaciones oficiales de la Comunidad Europea. Luxemburgo.
 - JIMÉNEZ HERRERO, F.; RIBERA CASADO, J. M.; GESTAL OTERO, J. J. Y LAZARO DEL NOGAL, M. (1999): *Salud pública y envejecimiento.* Fundación Pedro Barrié de la Maza. A Coruña.
 - KANE, R.A. & KANE, R.L. (1993): *Evaluación de las necesidades de los ancianos. Guía práctica sobre los instrumentos de medición.* Fundación Caja de Madrid y S.G. Editores. Madrid.
 - LEMMINK, K. A.; BROUWE, W. G.; BULT, P.; DE GREEF, M.; VAN HEUVELEN, M.; RISPENS, P. & STEVENS, M. (1996): *The Groningen Fitness Test for the elderly: Field based motor fitness assessment for adults over 55 years.* Department of Human Movements Sciences. University of Groningen. The Netherlands.
 - LOEWESTEIN, D. A. & MOGOSKY, B. J. (1999): The functional assessment of the older adult patient. En LICHTENBERG, P. A. (edit.): *Handbook of assessment in clinical gerontology*, p. 529-554. John Willey & Sons, Inc. New York, EEUU.
 - MELÉNDEZ ORTEGA, A. (2000): *Actividad física para personas mayores: las razones para hacer ejercicio.* Ed. Gymnos. Madrid.
 - MONTORIO, I. (1994): *La persona mayor. Guía aplicada de evaluación psicológica.* Ministerio de Asuntos Sociales. Madrid.
 - MORROW, J. R.; JACKSON, A. W.; DISCH, J. G. & MOOD, D. P. (1995): *Measurement and evaluation in human performance.* Human Kinetics. Champaign, IL, EEUU.
 - PARREÑO RODRÍGUEZ, J.R. (1994): *Rehabilitación en geriatría.* Editores Médicos, S.A. Madrid.
 - PEZARAT CORREIA, P.; ESPANHA, M. y BARREIROS, J.(edit.) (1999): *Envelhecer melhor com a actividade física. Actas do Simposio 99.* Universidade Técnica de Lisboa Faculdade de Motricidad Humana. Lisboa.
 - PIEDROLA GIL, G. y col. (2001): Medicina preventiva y salud pública. 10ª ed. Masson-

Salvat. Barcelona.

- RIBERA CASADO, J. M. Y CRUZ JENTOFT, A. J. (1997): *Geriatría en atención primaria*. J Uriach & Cía. Barcelona.
- RUIPÉREZ, I. (1999): *Salud y enfermedad en los mayores*. Ed. Glosa. Barcelona.
- SHEPARD, R. J. (1997): *Aging, physical activity and health*. Human Kinetics. Champaign,IL, EEUU.
- SOLER VILA, A. y JIMENO CALVO, M. (1998): *Actividades acuáticas para personas mayores. Fundamentos teóricos y sesiones prácticas*. Ed. Gymnos. Madrid.
- SPIRDUSO, W. W. & ECKERT, H. M. (edits.) (1989): *Physical activity and aging*. Human Kinetics. Champaign, IL, EEUU.
- SPIRDUSO, W. (1995): *Physical dimensions of aging*. Human Kinetics. Champaign,IL, EEUU.
- TIMIRAS, P. S. (1997): *Bases fisiológicas del envejecimiento y geriatría*. Masson, S.A. Barcelona.
- VARIOS (1994): *Physical activity and Health in the elderly. Proceedings of the first Conference of EGREPA*. FCDEF-UP. Porto, Portugal.
- VARIOS (1996): *III Conferencia Internacional EGREPA* Ministerio de Trabajo y Servicios Sociales, Madrid.
- VARIOS (1997): *Evaluación del anciano con caídas de repetición*. Fundación Mapfre Medicina.
- VARIOS (1999): *Actas do Seminario: " A qualidade de vida no idoso: o papel da actividade física"*. FCDEF-UP. Porto, Portugal.
- VÁZQUEZ GALLEGO, J.; LEÓN MARCANO, S.; GASSO BENEITO, C. y LATA CANEDA, C. (1995): *Manual de rehabilitación en geriatría*. Ed. Mandala. Madrid.
- VELLAS, B.; LAFONT, C.; ALLARD, M. y ALBAREDE, J.L. (1995): *Transtornos de la postura y riesgo de caída. Del envejecimiento satisfactorio a la pérdida de autonomía*. Ed. Glosa. Barcelona.

PUBLICACIONES PERIÓDICAS.

- ⚙ Geriatrika.
- ⚙ Journal of Aging and Physical Activity.
- ⚙ Publicaciones de la Organización Mundial de la Salud.
- ⚙ Revista Española de Geriatria y Gerontología.
- ⚙ Revista de Gerontología.
- ⚙ Revista Multidisciplinar de Gerontología.
- ⚙ Sesenta y más.

Nota: Tan sólo se mencionan algunas de las publicaciones periódicas especializadas en el grupo de personas mayores de 60 años; pero en todas las publicaciones relacionadas con la actividad física y el deporte se pueden encontrar artículos interesantes relacionados con la asignatura.