

PLAN DOCENTE DE LA ASIGNATURA

Curso académico: 2022/2023

Identificación y características de la asignatura			
Código	500283	Créditos ECTS	6
Denominación (español)	Actividad Física y Salud		
Denominación (inglés)	Physical Activity and Health		
Titulaciones	Ciencias de la Actividad Física y del Deporte		
Centro	Facultad de Ciencias del Deporte		
Semestre	6º	Carácter	Obligatoria
Módulo	Actividad Física y Calidad de Vida		
Materia	Actividad Física y Salud		
Profesor/es			
Nombre	Despacho	Correo-e	Página web
Narcís Gusi Fuertes	510	ngusi@unex.es	https://www.unex.es/conoce-la-unex/centros/ccdeporte
Área de conocimiento	Educación Física y Deportiva		
Departamento	Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal		
Profesor coordinador (si hay más de uno)			
Competencias*			
1. CE11 Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud			
2. CE12 Identificar los riesgos para la salud de la práctica y el entrenamiento deportivo de actividades físicas inadecuadas			
3. CE13 Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas			
4. CE15 Seleccionar y saber utilizar el equipamiento y material deportivo adecuado para cada tipo de actividad			
5. CE17 Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte			
6. CE21 Promover la ocupación del tiempo de ocio de forma activa, saludable y potenciando valores ecológicos			

*Los apartados relativos a competencias, breve descripción del contenido, actividades formativas, metodologías docentes, resultados de aprendizaje y sistemas de evaluación deben ajustarse a lo recogido en la memoria verificada del título.

7. CE09 Conocer los principales beneficios y riesgos físicos, psíquicos y sociales derivados de la práctica de actividad física en adultos, mayores y poblaciones especiales, y ser capaz de diseñar sesiones adecuadas para estos grupos de población
8. CT1 Comprender “y utilizar” la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico, preferentemente en lengua inglesa
9. CT2 Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
10. Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo
11. CT4 Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo
12. CT6 Conocer y aplicar dentro de los principios éticos y deontológico necesarios para el correcto ejercicio profesional
13. CT7 Promover la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres en el ámbito de la actividad física y del deporte
14. CT8 Promover la igualdad de oportunidades y accesibilidad universal de las personas con discapacidad y poblaciones especiales en el ámbito de la actividad física y del deporte
15. CT9 Promover la igualdad de oportunidades entre todos los ciudadanos, independientemente de criterios socioeconómicos o culturales en el ámbito de la actividad física y del deporte
16. CT11 Comprender la importancia de las actividades físicas y deportivas en la sociedad actual como manifestaciones de ocio y turismo
17. CT12 Diseñar, desarrollar, presentar y defender públicamente informes de elaboración propia, relacionados con el perfil profesional

Contenidos

Breve descripción del contenido*

Fundamentos y aplicación profesional de actividades físicas para la mejora de la salud y la calidad de vida de población general, especial y deportistas. Bases biológicas básicas y aplicadas a la actividad física de alteraciones de la salud.

Temario de la asignatura

Denominación del tema 1: **Fundamentos de Actividad Física, Salud y Calidad de Vida**

Contenidos del tema 1:

1.1. Ámbitos de aplicación de la Actividad Física y Salud

Actividad física formal e informal, escolar, laboral, tiempo libre, ocio y recreación, rehabilitación en diferentes entornos, familiar

1.2. Bases conceptuales

a) Conceptos de Salud negativa y positiva, enfermedad, salud bio-psico-social, bienestar y calidad de vida relacionada con la salud., estilos de vida, bienestar, condición física saludable, prevención, Epidemiología, prevalencia, esperanza de vida, morbilidad y mortalidad.

b) Modelo Lalonde y factores determinantes de la salud: actividad física y nutrición.

1.3. Modelos de salud

a) Modelos de salud y competencias profesionales: patogénico, salutogénico y promoción de la salud.

b) Dimensiones competenciales de la promoción de la salud.

c) Aplicaciones profesionales del ejercicio físico.

d) Modelos de aplicación de salud clásica, pública y comunitaria y ejercicio físico.

<p>e) Aspectos económicos y éticos</p> <p>Descripción de las actividades prácticas del tema 1: Planteamiento en grupo de actividades físicas relacionadas con los aspectos formales e informales, actividades con objetivos bio-psico y sociales, resiliencia, construcción de una sesión con ejercicios para la salud integral con resiliencia, ejercicios según prevención primaria, secundaria y terciaria.</p>
<p>Denominación del tema 2: Recomendaciones generales de actividad física saludable</p> <p>Contenidos del tema 2:</p> <p>2.1. Beneficios, perjuicios y límites de la actividad física</p> <p>2.2. Pautas generales de ejercicio en población general (condición física saludable)</p> <p>2.3. Ejemplo de Aplicaciones profesionales</p> <p>Descripción de las actividades prácticas del tema 2: Ejercicios físicos aconsejados y desaconsejados para la práctica y la evaluación de la condición física.</p>
<p>Denominación del tema 3: Ejercicio físico y envejecimiento</p> <p>Contenidos del tema 3:</p> <p>3.1. ¿De qué hablamos?</p> <p>3.1.1. Conceptos y definiciones relacionados con el envejecimiento y servicios de actividad física orientado a la atención de enfermedades en poblaciones especiales</p> <p>3.1.2. Determinantes de la Atención a Personas Mayores y Especiales según enfermedad. Puntos comunes. Envejecimiento Activo.</p> <p>3.1.3. Manejo moderno y futuro de las personas con patologías crónicas o mayores</p> <p>3.2. ¿Cómo afecta el envejecimiento a la prescripción de ejercicio físico?</p> <p>3.2.1. Envejecimiento integral</p> <p>3.2.2. Condición física y capacidad física.</p> <p>3.2.3. Aspectos psico-sociales y comunicación</p> <p>3.2.4. Adaptación de ejercicios a poblaciones especiales o envejecimiento. Errores.</p> <p>Descripción de las actividades prácticas del tema 3: Planteamiento de sesiones para un envejecimiento saludable desde la perspectiva integral, participación en una sesión elegida de las planteadas en sala deportiva en seminario</p>
<p>Denominación del tema 4: Ejercicio físico en jóvenes</p> <p>Contenidos del tema 4:</p> <p>4.1. Determinantes, cribaje y evolución</p> <p>4.2. Ejemplos de buenas prácticas profesionales para hacer sesiones y ejercicios</p> <p>Descripción de las actividades prácticas del tema 4: Planteamiento de sesiones y ejercicios, práctica en una sesión elegida de las planteadas en sala deportiva</p>
<p>Denominación del tema 5: Ejercicio y mujer</p> <p>Contenidos del tema 5:</p> <p>5.1. Determinantes, cribaje y evolución</p> <p>5.2. Ejemplos de buenas prácticas profesionales para hacer sesiones y ejercicios</p> <p>Descripción de las actividades prácticas (embarazo, menopausia) del tema 5: Planteamiento de sesiones y ejercicios, práctica en una sesión elegida de las planteadas en sala deportiva</p>
<p>Denominación del tema 6: Ejercicio y desórdenes musculoesqueléticos o reumatológicos</p> <p>Contenidos del tema 6:</p> <p>6.1. Determinantes, cribaje y evolución</p> <p>6.2. Ejemplos de buenas prácticas profesionales para hacer sesiones y ejercicios</p> <p>Descripción de las actividades prácticas del tema 6: Planteamiento de sesiones y ejercicios, práctica en una sesión elegida de las planteadas en sala deportiva</p>
<p>Denominación del tema 7: Ejercicio y desórdenes cardiovasculares y endocrinos</p> <p>Contenidos del tema 7:</p>

7.1. Determinantes, cribaje y evolución
 7.2. Ejemplos de buenas prácticas profesionales para hacer sesiones y ejercicios
 Descripción de las actividades prácticas del tema 7: Planteamiento de sesiones y ejercicios, práctica en una sesión elegida de las planteadas en sala deportiva
 Denominación del tema 8: Ejercicio y desórdenes mentales
 Contenidos del tema 8:
 8.1. Determinantes, cribaje y evolución
 8.2. Ejemplos de buenas prácticas profesionales para hacer sesiones y ejercicios
 Descripción de las actividades prácticas del tema 4: Planteamiento de sesiones y ejercicios, práctica en una sesión elegida de las planteadas en sala deportiva

Actividades formativas*

Horas de trabajo del alumno por tema		Horas teóricas	Actividades prácticas				Actividad de seguimiento	No presencial
Tema	Total	GG	PCH	LAB	ORD	SEM	TP	EP
1	40	12				4	2	22
2	10	3				1		6
3	10	3				1		6
4	10	3				1		6
5	10	3				1		6
6	20	6				2		12
7	30	8				2	3*	17
8	18	6				2		10
Evaluación **	2	1				1		
TOTAL	150	45				15	5	85

GG: Grupo Grande (100 estudiantes). *la programación se ajustará a la temporalización del trabajo asignado
 PCH: prácticas clínicas hospitalarias (7 estudiantes)
 LAB: prácticas laboratorio o campo (15 estudiantes)
 ORD: prácticas sala ordenador o laboratorio de idiomas (30 estudiantes)
 SEM: clases problemas o seminarios o casos prácticos (40 estudiantes).
 TP: Tutorías Programadas (seguimiento docente, tipo tutorías ECTS).
 EP: Estudio personal, trabajos individuales o en grupo, y lectura de bibliografía.

Metodologías docentes*

En el transcurso del tema se combinarán métodos de enseñanza más expositivos con otros métodos de enseñanza más cognitivos en los que el alumno tenga que implicarse activamente para conseguir el aprendizaje. Además, se distinguirá entre actividades presenciales (de gran grupo o de práctica/laboratorio) y no presenciales.

En las actividades presenciales de gran grupo (3 horas/semana) se combinarán estilos de enseñanzas directivas tradicionales de transmisión de conocimientos (clases expositivas y magistrales), con métodos más participativos por grupos (resolución de problemas, phillips 66 –debates en grupos de 6 e intercambio de una persona a otro grupo-, discutiendo literatura especializada, artículos y textos, discutiendo buenas prácticas profesionales y proponiendo diferentes ejemplos y favoreciendo la participación de los estudiantes. En este sentido, se propondrán pequeñas actividades para que los alumnos tengan que resolverlas en el aula. Competencias: CE1, CE2, CE3, CE11, CE17, CE21, CT1, CT6, CT9, CT10, CT11, CE08, CO09.

En las sesiones presenciales de seminario o de laboratorio (1 hora/semana) se llevarán a cabo las prácticas de planteamiento de casos prácticos o aplicaciones prácticas con

** Indicar el número total de horas de evaluación de esta asignatura.

metodologías participativas en grupo en las primeras 4 sesiones y luego, se aplicarán sesiones con ejecuciones prácticas basadas en métodos directivos para los alumnos que lo reciben las instrucciones y participativas para los que proponen las sesiones (se alternarán grupos de 2-4 alumnos que plantearan sesiones en las que se desarrollarán sesiones de ejercicio para determinados colectivos, cambios de estilos de vida más saludables, etc.-. Estas clases prácticas se desarrollarán en el aula, en los laboratorios o en las instalaciones deportivas. Se utilizarán estilos de enseñanza que impliquen cognitivamente al alumno para resolver problemas. Se utilizará la asignación de tareas y la enseñanza recíproca en la que los alumnos tendrán que poner en práctica los procedimientos aprendidos. Competencias: CE11, CE13, C15, CE17, CT1, CT2, CT3, CT4, CT6, CT7, CT8.

En las sesiones no presenciales, el alumno deberá trabajar de forma activa y autónoma. Dentro de este tiempo se incluirán las horas de estudio persona, el tiempo y análisis para la lectura de fuentes bibliográficas y el tiempo para la elaboración de los trabajos encomendados (cuaderno de prácticas y diseño de una sesión de ejercicio físico para la promoción de la calidad de vida en una población y el seguimiento/evaluación de la actividad -batería de test-). Asimismo, se participará en herramientas del aula virtual. Competencias: CE1, CE2, CE3, CE11, CE17, CE21, CT1, CT2, CT3, CT4, CT5, CT6, CT7, CT8, CT9.

Tutorías. Metodología: Se combinará la actividad presencial y mediante tecnologías informáticas la actividad de seguimiento para tutela de trabajos dirigidos, consultorías y asesoría en grupos pequeños o individuales. Competencias: CE1, CE2, CE3, CE11, CE13, CE15, CE17, CT1, CT2, CT4, CT5, CT6, CT7, CT8, CT9. Secuencia de tutorías: Los alumnos prepararán en grupos de 3-4 alumnos una breve memoria y exposición en clase para discutir de una aplicación práctica de ejercicio para una subpoblación de los temas 5 a 9 (se escogerán de un listado en el aula virtual y artículos básicos asociados en inglés. Secuencia de tutorías 1) propuesta y discusión del guión y documentación en tutoría, 2) discusión en tutoría de propuesta-borrador de resumen de 500-1000 palabras y presentación powerpoint, 3) Presentación oral y discusión al resto de la clase, 4) Remisión por campus virtual del resumen de 500-1000 palabras final con las mejoras/correcciones tras la presentación.

Los trabajos (presentación y resumen) serán remitidos via campus virtual al profesor para su evaluación en la semana siguiente a su exposición oral –siempre antes del 15 de mayo en caso de los últimos trabajos- (la presentación tardía restará puntuación progresivamente). El resumen entre 500 y 1000 palabras será expuesto en el aula virtual al resto de alumnos como materia de evaluación del examen final y discusión

Resultados de aprendizaje*

1. Conocer y comprender la actividad física como tecnología y servicios de salud para la población en diferentes mercados.
2. Diseñar sesiones de actividad física orientadas a atender personas con diferentes necesidades de salud y calidad de vida desde la perspectiva bio-psico-social.
3. Evaluar y monitorizar los programas de actividad física saludable para prescribir actividad física.
4. Proponer y diseñar servicios actividad física saludable.
5. Conocer las diferentes actividades físico deportivas practicadas por personas con discapacidad.
6. Ser capaz de llevar a cabo intervenciones desde un punto de vista inclusivo a través de la Actividades Físico Deportivas consideradas adaptadas.
7. Conocer las principales características, necesidades e intereses de personas adultas, mayores y poblaciones especiales, en relación a la promoción de estilos de vida físicamente activos.

8. Conocer las nuevas tendencias en actividad física entrenamiento para adultos, mayores y poblaciones especiales.
9. Diseñar programas de actividad física para adultos, mayores y poblaciones especiales.
10. Identificar ejercicios inadecuados para la salud y los riesgos derivados.
11. Analizar la metodología, instalaciones y material deportivo empleado en la práctica de actividad física con adultos, mayores y poblaciones especiales.
12. Conocer los tipos de lesiones que se pueden producir durante la actividad física y los deportes.
13. Desarrollar las destrezas necesarias para controlar y estabilizar una lesión deportiva.
14. Conocer y ejecutar los procedimientos básicos frente a una urgencia grave durante la actividad profesional.

Sistemas de evaluación*

De acuerdo con la Normativa de Evaluación de la Universidad de Extremadura, el alumnado deberá comunicar, mediante el Campus Virtual, la opción de evaluación a la que quiere optar, atendiendo a sus particularidades personales y/o profesionales. Esta comunicación debe realizarse en el primer cuarto de impartición de la asignatura. Una vez recibidas, el profesor las hará llegar a la Comisión de Calidad del Título, para su conocimiento. El/la alumno/a que no realice ninguna comunicación al respecto, será evaluado mediante la opción de Evaluación Continua A.1.

Evaluación A.1., evaluación presencial y continua -alumnos con 80% o más de asistencia a clases prácticas por subgrupos-: los criterios de calificación serán iguales en todas las convocatorias.

Evaluación A.2., evaluación presencial y continua -alumnos con menos del 80% de asistencia a las clases prácticas por subgrupos-, la alternativa a la asistencia a clase para obtener apto (en caso de aprobar el resto de las actividades) en clases prácticas/diario de prácticas se evaluará mediante la presentación 2 semanas antes del examen de cuatro trabajos (en pendrive o virtual acordado) que contemple: a) grabación de una sesión de 45 minutos en una subpoblación simulada o real de los objetivos; b) grabación de un debate de 30 minutos con 2-3 personas con nivel igual o superior en CC Actividad Física y Deporte aplicación de una subpoblación estudiada; c) presentación por escrito hasta 4 hojas de la sesión anterior con detalle de cada actividad: objetivos, distribución temporal y adecuación a la subpoblación; d) resumen y comentario por escrito de las actividades prácticas presenciales por subgrupo (es decir, diario de las sesiones prácticas del curso).

Evaluación B.1., evaluación y calificación no presencial (si se ha solicitado en plazo y forma, contactado con el profesor en el período previamente mencionado)

Sistema de Evaluación A.1. y A.2.

Número	Actividad	%	Competencias
1	Examen. Obligatorio aprobar el examen para aprobar la asignatura (se hace media a partir de aprobar esta parte)	40	CE1, CE2, CE3, CE11, CE17, CT1, CT2, CT4, CT6, CT7 Y CT8
2	Trabajos, portafolios, diarios, memorias de prácticas, proyectos o informes Consta de: Presentación oral en clase del planteamiento de un servicio y resumen de 500-1000 palabras con una página presentando el ejemplo de sesión.	30	CE1, CE2, CE3, CE11, CE13, CE15, CE17, CT1, CT2, CT3, CT4, CT6, CT7 Y CT8, CE08, CE09

	(El día de la exposición oral y debate del trabajo en su grupo es obligatoria para cada alumno del grupo, no recuperable el día de examen)		
3	Asistencia y participación activa en tutorías ECTS (preparación en primera tutoría: se preguntará sobre el contenido de los dos artículos en lengua inglesa publicados en el último año y debatirá el guion del trabajo (5%), en la segunda tutoría se debatirá -concreción, innovación y que sea completa- el borrador/propuesta de la presentación (5%) . No es recuperable en examen.	10	CE11, CE17, CT1, CT2, CT4, CT5, CT6, CT7, CT8, CT9
4	Asistencia y participación activa en actividades formativas presenciales que consta de: Asistencia mínima a las clases prácticas del 80% para superar los 0 puntos en este apartado. Esta asistencia mínima es requisito para aprobar en la evaluación continua. Por lo tanto, su calificación es apto o no apto para aprobar en evaluación continua. En las clases se plantearán ejercicios/actividades de aplicación que se subirán al campus para su evaluación: Sesiones prácticas: a) Sesión de Ejercicio Físico (realización de sesión de ejercicio físico para una población, presentación y defensa) (10% del total de la asignatura) b) Cuaderno de prácticas (actividades semanales relacionadas con las sesiones prácticas) (10% del total de la asignatura) c) Actividades propuestas en las clases teórico-prácticas (hasta 0,5 puntos hasta saturar los dos puntos totales de este apartado) No es recuperable en examen. Ver más arriba sistema alternativo A.2. para alumnos que no hayan asistido al 80% para evaluaciones extraordinarias.	20	CE1, CE2, CE3, CE11, CE17, CT1, CT2, CT4, CT6, CT7, CT8, CT9, CT10, CT11
5	Pruebas individuales o grupales para la evaluación de la capacidad de observación y/o ejecución	0	
6	Informes y valoraciones de tribunales y tutores externos	0	

TRABAJO ABP: detalle

Realización de un trabajo en grupos de 4 alumnos de resolución de un problema planteado relativo a los temas 3 a 8 (cada grupo se formará y escogerá en las 2 primeras semanas de curso un problema distinto de los disponibles en el aula virtual cubriendo los 6 temas entre todos los grupos).

El problema será "Planteamiento de un servicio y la programación de una sesión de ejercicio para la calidad de vida relacionada con la salud en un determinada sub-población –distinta a otros grupos de alumnos-: relevancia y mercado, cribaje con indicaciones y contraindicaciones, sesión tipo, evaluación de condición física, y aspectos de promoción de la salud –recursos y empoderamiento"

Actividades detalladas en el aula virtual, pero básicamente:

Parte no presencial: tutoría - seminario

a) Lectura y comprensión de dos artículos científicos en Journal Citation Reports en lengua inglesa sobre el tema publicados en los últimos 12 meses. (En la tutoría se preguntará individualmente sobre estos artículos)

b) Comprensión del problema, debate con el profesor sobre el problema -título definitivo- y planificación para resolverlo en grupo.

c) Tutorías virtuales y presenciales con el profesor

Parte presencial

d) Exposición y discusión en clase, incluyendo una sesión tipo y un ejemplo.

Parte no presencial: trabajo

e) Tras la exposición, ese día, trabajo escrito de hasta 1000 palabras, y como anexo la sesión tipo y ejemplo para su aplicación otro día de clase práctica por el resto de alumnos. Esto pasará a ser evaluable para todos los alumnos en el examen final.

Parte presencial práctica de cada grupo de alumnos:

f) Aplicación de una sesión práctica simulada a la población objetivo (en un taller/sesión/seminario de aplicación a todos los grupos de prácticas.

B) Sistemas de evaluación y calificación no presencial (si se ha solicitado en plazo y forma, contactado con el profesor antes de 15 días tras el inicio del curso)

Número	Actividad	%	Competencias
1	Examen. Obligatorio aprobar el examen para aprobar la asignatura (se hace media a partir de aprobar esta parte)	100	CE1, CE2, CE3, CE11, CE17, CT1, CT2, CT4, CT6, CT7 Y CT8 CE13, CE08, CE09

Bibliografía (básica y complementaria)

Manuales básicos para el alumno

Swedish National Institute of Public Health (2011) Physical activity in the prevention and treatment of disease. Professional Association for Physical Activity, Sweden

American College of Sports Medicine (2010) ACSM's Guidelines for Exercise testing and prescription. Wolters Kluwer.

Artículos específicos para completar o discutir en clase en diferentes temas

Perez-Sousa MA, Olivares PR, Garcia-Hermoso A , Gusi N. Does anthropometric and fitness parameters mediate the effect of exercise on the HRQoL of overweight and obese children/adolescents. *Quality of Life Research*. May 2018 [Epub ahead of print].

Collado-Mateo D, Merellano-Navarro E, Olivares PR, García-Rubio J, Gusi N. Effect of exergames on musculoskeletal pain: A systematic review and meta-analysis. *Scand J Med Sci Sports*. 2018 Mar;28(3):760-771. doi: 10.1111/sms.12899. Q1 IF(2017): 3,331 9/81 Sport Sciences

Collado-Mateo D, Dominguez-Muñoz FJ, Adsuar JC, Merellano-Navarro E, Gusi N. Exergames for women with fibromyalgia: a randomised controlled trial to evaluate the effects on mobility skills, balance and fear of falling. *PeerJ*. 2017 Apr 20;5:e3211.

Rutten A, Frasha A, Engbergs L, Gusi N, Mota J, Pacenka R, Toelsen J, Vasickova J, Vuillemin A. Supportive environments for physical activity, community action and policy in eight EU Member States: Comparative analysis and specificities of context. *Journal of Physical Activity and Health*, 2013. (epub ahead of print May).

Del Pozo-Cruz B, Adsuar JC, Parraca JA, Del Pozo-Cruz J, Moreno A, Gusi N. A Web-based Intervention to Improve and Prevent Low Back Pain among Office Workers: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy* 2012. 42(10):831-41.

Olivares PR, Gusi N, Prieto J, Hernandez-Mocholi MA. Fitness and Health-Related Quality of Life Dimensions in Community-Dwelling Middle Aged and Older Adults. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2011 Dec 22;9(1):117.

Del Pozo-Cruz B, Gusi N, Triviño N, Del Pozo-Cruz J Ejercicio Físico y Dolor Lumbar Inespecífico Ocupacional En: Casajus JA and Vicente-Rodriguez G. *Actividad Física, Ejercicio Físico, Deporte, Condición Física, Salud. Poblaciones Especiales Consejo Superior de Deportes, Gobierno de España*, 2012.

Del Pozo-Cruz J, Gusi N, Alfonso RM, Del Pozo-Cruz B Ejercicio Físico y Enfermedades Cardiovasculares. *Rehabilitación Cardíaca*. En: Casajus JA and Vicente-Rodriguez G *Actividad Física, Ejercicio Físico, Deporte, Condición Física, Salud. Poblaciones Especiales Consejo Superior de Deportes, Gobierno de España*, 2012.

Otros recursos y materiales docentes complementarios

Web del National Institute for Health and Care Excellence

<https://www.nice.org.uk/>

Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física y salud

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/