



## 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:** 280411 **Nombre:** Prescripción y Programas de Estilos de Vida Saludables

**Créditos:** 6,00 **ECTS** **Curso:** 4 **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:** Castellano

### Profesorado:

284A	<u>Laura Elvira Macagno</u> (Profesor responsable)	<a href="mailto:laura.elvira@ucv.es">laura.elvira@ucv.es</a>
284B	<u>Laura Elvira Macagno</u> (Profesor responsable)	<a href="mailto:laura.elvira@ucv.es">laura.elvira@ucv.es</a>
284C	<u>María Fargueta Espert</u> (Profesor responsable)	<a href="mailto:maria.fargueta@ucv.es">maria.fargueta@ucv.es</a>
284D	<u>María Fargueta Espert</u> (Profesor responsable)	<a href="mailto:maria.fargueta@ucv.es">maria.fargueta@ucv.es</a>



## 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	12,00	Actividad Física y Salud	6,00	3/1
		Prescripción y Programas de Estilos de Vida Saludables	6,00	4/1
Ejercicio físico, condición física y entrenamiento físico deportivo.	18,00	Planificación y Metodología del Entrenamiento en la A.F.	6,00	3/2
		Prevención y Readaptación de Lesiones en la A.F.	6,00	4/1
		Valoración de la Condición Biológica	6,00	3/1
Enseñanza de la Educación Física y Deporte.	18,00	Didáctica y Metodología de las Actividades Físicas y Deportivas	6,00	3/1
		Diseño, Evaluación e Intervención de Programas Educativos	6,00	4/1
		Moral Social y Deontología Profesional	6,00	4/1
Organización y dirección deportiva.	12,00	Marketing Deportivo	6,00	3/2
		Planificación y Organización Deportiva	6,00	3/1



## Resultados de aprendizaje

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

- R1 Diseñar, aplicar y promover en contexto real programas de actividad físico-deportiva para población con características especiales desde una perspectiva multidisciplinar, favoreciendo la adherencia al ejercicio físico y el desarrollo físico y psicosocial.
- R2 Elaborar y/o adaptar programas de mejora de la condición física que consideren la prevención de riesgos y patologías para la salud, así como las contraindicaciones específicas en función de la población con características especiales.
- R3 Analizar, cualitativa y cuantitativamente los resultados de programas de actividad física aplicados en diferentes poblaciones y contextos.
- R4 Identificar, argumentar y justificar (de forma escrita y/u oral) métodos, técnicas, ejercicios y programas de actividad física en función del tipo de población y contexto de aplicación.

## Competencias

En función de los resultados de aprendizaje de la asignatura las competencias a las que contribuye son: (valora de 1 a 4 siendo 4 la puntuación más alta)

	Ponderación			
	1	2	3	4



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

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

### Observaciones

Esta asignatura NO es susceptible de solicitud de evaluación única a tenor de lo indicado en el artículo 10.3 de la NORMATIVA GENERAL DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN DE LAS ENSEÑANZAS OFICIALES Y TÍTULOS PROPIOS DE LA UCV.

El alumno podrá conservar los instrumentos de evaluación superados durante los 3 años siguientes a la primera matrícula.

Es necesario obtener un 50% en todos los instrumentos de evaluación para superar la asignatura.

La asistencia a todas las sesiones prácticas indicadas en el cronograma es obligatoria, en caso de no asistir al 70% de estas, el alumno suspenderá las dos convocatorias del curso, teniendo que recuperar de nuevo todas las prácticas en la matrícula siguiente.

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**

Se realizará un examen tipo test y un examen de aplicación práctica al final de la asignatura en las convocatorias previstas según calendario académico.

#### **Pruebas orales o exposición**

Se expondrá realizará, de manera grupal, un programa de actividad física para poblaciones especiales relacionado con los contenidos de la asignatura:

#### **Trabajo / Proyecto Individual o Grupal**

Se realizará, de manera grupal, un programa de actividad física para poblaciones especiales relacionado con los contenidos de la asignatura:

#### **Ejercicios y Prácticas en el Aula**

Participación en las diferentes tareas realizadas en clase o a través de la plataforma UCVnet



*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.*



## Uso de herramientas de Inteligencia Artificial en la titulación de CAFD

En el Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFD), el uso de herramientas de Inteligencia Artificial (IA) se permite de forma complementaria y responsable, siempre que contribuya al aprendizaje activo, al desarrollo del pensamiento crítico y a la mejora de las competencias profesionales del estudiante. En ningún caso la IA debe sustituir el esfuerzo personal, la práctica directa ni la reflexión autónoma, pilares fundamentales de esta titulación.

Se permite el uso de la IA para:

- Obtener explicaciones alternativas sobre conceptos teóricos o metodológicos.
- Generar esquemas, mapas conceptuales o resúmenes como apoyo al estudio.
- Simular entrevistas, cuestionarios o sesiones de entrenamiento como parte de prácticas metodológicas o de investigación.
- Recibir retroalimentación sobre la redacción de informes, siempre que el contenido original sea del estudiante.
- Apoyar la búsqueda de bibliografía o referencias científicas, contrastando siempre con fuentes académicas fiables y reales, y respetando la normativa de presentación de trabajos universitarios CAFD.

No se permite el uso de la IA para:

- Redactar secciones completas de trabajos académicos, ejercicios y prácticas de aula, informes de prácticas, diarios o portafolios, así como del Trabajo Fin de Grado.
- Formular hipótesis, objetivos o conclusiones de trabajos académicos.
- Sustituir el análisis cualitativo o cuantitativo de datos por herramientas automáticas sin validación humana.
- Generar vídeos, presentaciones o avatares con IA como sustituto de la exposición oral o práctica del estudiante.
- Obtener respuestas automáticas a pruebas, rúbricas o actividades evaluables mediante el uso de IA.

Criterios de cita y atribución:

- Toda utilización de herramientas de IA deberá ser declarada explícitamente en el documento entregado (por ejemplo, en una nota al pie o en un anexo).
- Se indicará el nombre de la herramienta, el propósito de uso (ej. revisión gramatical, organización de ideas, simulación de entrevista) y en qué parte del trabajo se ha empleado.
- El uso responsable de la IA será considerado dentro de los criterios de originalidad, honestidad académica y competencia digital.

Recomendaciones adicionales:

Se anima al alumnado a alternar el uso de IA con métodos tradicionales (resolución manual de problemas, diseño de sesiones prácticas, observación directa, etc.) para garantizar el desarrollo integral de sus capacidades.

Ante cualquier duda sobre el uso permitido de IA en una actividad concreta, el estudiante deberá consultar al profesorado responsable de la asignatura.



## 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.
- M4 Prácticas laboratorios.
- M5 Exposición de contenidos por parte del profesor.
- M6 Clase práctica.
- M7 Dinámicas y actividades en grupo.



## ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	HORAS	ECTS
CLASE TEÓRICA: Exposición de contenidos por parte del profesor. Análisis de competencias. Demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula. M3, M5, M7	R1, R2	24,00	0,96
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. M2, M3, M6, M7	R1, R2, R3, R4	30,00	1,20
EVALUACION: Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación del alumno, incluyendo la presentación oral del trabajo fin de grado. M2, M7	R1, R2	2,00	0,08
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. M2, M5	R1, R2, R3, R4	4,00	0,16
<b>TOTAL</b>		<b>60,00</b>	<b>2,40</b>



## ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO AUTÓNOMO

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	HORAS	ECTS
TRABAJO EN GRUPO: Resolución de problemas. Preparación de ejercicios, trabajos memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría. M2, M3, M7	R1, R2, R3, R4	38,00	1,52
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. M2	R1, R2	52,00	2,08
<b>TOTAL</b>		<b>90,00</b>	<b>3,60</b>



## Descripción de los contenidos

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

Contenidos teóricos:

Bloque de contenido	Contenidos
1. FUNDAMENTOS GENERALES PARA LA PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA	FUNDAMENTOS GENERALES PARA LA PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA
2. PROGRAMAS DE SALUD Y EJERCICIO FÍSICO. Estrategias y consideraciones.	PROGRAMAS DE SALUD Y EJERCICIO FÍSICO. Estrategias y consideraciones.
3. PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO PARA POBLACIONES CON CARACTERÍSTICAS ESPECIALES. Características físicas, psicológicas y sociales. Limitaciones funcionales. Beneficios y contraindicaciones del ejercicio físico. Prescripción del ejercicio físico, control, protocolos.	PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO PARA POBLACIONES CON CARACTERÍSTICAS ESPECIALES. Características físicas, psicológicas y sociales. Limitaciones funcionales. Beneficios y contraindicaciones del ejercicio físico. Prescripción del ejercicio físico, control, protocolos.



## Organización temporal del aprendizaje:

Bloque de contenido	Nº Sesiones	Horas
1. FUNDAMENTOS GENERALES PARA LA PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA	3,00	6,00
2. PROGRAMAS DE SALUD Y EJERCICIO FÍSICO. Estrategias y consideraciones.	3,00	6,00
3. PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO PARA POBLACIONES CON CARACTERÍSTICAS ESPECIALES. Características físicas, psicológicas y sociales. Limitaciones funcionales. Beneficios y contraindicaciones del ejercicio físico. Prescripción del ejercicio físico, control, protocolos.	24,00	48,00



## Referencias

### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

- Balaguer, I. (2002). *Estilos de vida en la adolescencia*. Valencia: Promolibro.
- Blasco, T. (1994). *Actividad física y salud*. Barcelona: Martínez Roca.
- Pastor, Y., Balaguer, I., & García Merita, M.L. (1999). *Estilo de vida y salud*. Valencia: Albatros.
- Rodríguez Marín, J. (1995). *Psicología social de la salud*. Madrid: Editorial Síntesis

### BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA:

- Balsalobre-Fernández, C., Marchante, D., Muñoz-López, M., & Jiménez, S. L. (2018). Validity and reliability of a novel iPhone app for the measurement of barbell velocity and 1RM on the bench-press exercise. *Journal of sports sciences*, 36(1), 64-70.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman
- Bertherat, T. y Berstein, C. (1976). *El cuerpo tiene sus razones*. Autocura y antigimnasia. Bird, W. (2006) *Caminar para la salud*. Barcelona INDE
- Blasco, T. (1994). *Actividad física y salud*. Barcelona: Martínez Roca.
- Boraita PA, Bano RA, Berrazueta Jr F, Lamiel AR, Luengo FE, Manonelles MP (2000) Guías de práctica clínica de la Sociedad Española de Cardiología sobre la actividad física en el cardiópata. *Rev Esp Cardiol*; 53 (5):684-726.
- Brennan, R. (1992) *La técnica Alexander*. Posturas naturales para la salud. Barcelona. Plural ediciones.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462.
- Busch A, Schachter CL, Peloso PM, Bombardier C. (2005) Ejercicios para el tratamiento del 10/18 PI-02-F-16 ED. 00 Curso 2023/2024 280406 - Prescripción y Valoración del Ejercicio Físico en Diferentes Poblaciones síndrome de fibromialgia. (Revisió Cochrane traduïda) Biblioteca Cochrane Plus, núm. 3.
- Busquet, L. (2000) *Las cadenas musculares (tomo I)*. Barcelona. Paidotribo
- Busquet, L. (2000). *Las cadenas musculares (tomo II)*. Barcelona: Paidotribo.
- Carrel AL, Bernhardt DT. (2004) Exercise prescription for the revention of obesity in adolescents. *Curr Sports Med Rep*; 3 (6): 330-6.
- Chubak J, Ulrich CM, Tworoger SS, Sorensen B, Yasui Y, Irwin ML (2006) Effect of exercise on bone mineral density and lean mass in postmenopausal women. *Med Sci Sports Exerc*; 38 (7): 1236-44.
- Colado, J.C. (2001). Acondicionamiento físico saludable en el medio acuático. En *Nuevas aportaciones al estudio de la actividad física y el deporte*. Trabajo presentado en el II Congreso de la actividad física y el deporte. Valencia.
- Colado, J.C., Moreno, J. y Vidal, J. (2000) Fitness acuático: una alternativa a las gimnasias de mantenimiento. *Apuntes: Educación Física y deportes*. (62): 68-79
- Constantini N, Harman-Boehm I, Dubnov G. (2005). Exercise prescription for diabetics: more than a general recommendation. *Harefuah*; 144 (10): 717-23, 750. De Andrés, B. y Aznar, P. (1996).



Actividad física deporte y salud: factores motivacionales y axiológicos. Apuntes. Educación Física y deporte, 46, 12-18.

Costa, M., & López, E. (1996). Educación para la salud. Una estrategia para cambiar los estilos de vida. Madrid: Ediciones Pirámide.

D'Ascenzi, F., Cavigli, L., Pagliaro, A., Focardi, M., Valente, S., Cameli, M., ... & Hansen, D. (2022). Clinician approach to cardiopulmonary exercise testing for exercise prescription in patients at risk of and with cardiovascular disease. *British Journal of Sports Medicine*.

Delgado M, Tercedor P (2002). Estrategias de intervención en Educación para la salud desde la Educación Física. INDE: Barcelona Devís, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. Barcelona: INDE.

Devís, J. y Peiró, C. (1992). Nuevas perspectivas curriculares en educación Física: la salud y los juegos modificados. Barcelona: INDE.

Diéguez Papí, J. (2001). Hip hop / funk. Barcelona: INDE.

Diéguez Papí, J. (2004). Entrenamiento funcional en programas de fitness. Barcelona: INDE.

Escolá Balagueró, F. (1989). Educación de la respiración. Barcelona: INDE.

Fowler B, Ernst E. (2005); Ejercicios para la claudicación intermitente (Revisió Cochrane traduïda). Biblioteca Cochrane Plus, núm. 3: .

Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., ... & Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise.

García Ferrando, M. y Llopis, R. (2011). Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010. Madrid: Consejo Superior de Deportes y Centro de Investigaciones Sociológicas.

Generalitat de Catalunya. (2006) .Departament de Salut. Nou model d'atenció a la fibromiàlgia i la síndrome de fatiga crònica. Direcció General de Planificació i Avaluació (1a edició). Barcelona,

González-Badillo, J. J., Yañez-García, J. M., Mora-Custodio, R., & Rodríguez-Rosell, D. (2017). Velocity loss as a variable for monitoring resistance exercise. *International journal of sports medicine*, 38(03), 217-225.

González-Badillo, J.J., & Sánchez-medina, L. (2010). Movement velocity as a measure of loading intensity in resistance training. *International journal of sports medicine*, 31 5, 347-52 .

Helms, E. R., Cronin, J., Storey, A., & Zourdos, M. C. (2016). Application of the repetitions in reserve-based rating of perceived exertion scale for resistance training. *Strength and conditioning journal*, 38(4), 42.

Heymsfield, S. (2007) Composicion corporal. Editorial MC GRAW HILL

Heymsfield, S.B., Lohman, T.G., Wang, Z. L. y Going, S.B. (2007). Composición corporal (2ª edición). México: Editorial MCGRAWHILL.

Heyward V. (2001) Evaluación y Prescripción del Ejercicio. Barcelona: Paidotribo, (2a edició).

Izquierdo, M., Merchant, R. A., Morley, J. E., Anker, S. D., Aprahamian, I., Arai, H., ... & Singh, M. F. (2021). International exercise recommendations in older adults (ICFSR): expert consensus guidelines. *The journal of nutrition, health & aging*, 25(7), 824-853.



Jiménez Gutiérrez A. (2003) Fuerza y salud: la aptitud músculoesquelética, El entrenamiento de la fuerza y la salud. Barcelona: Ergo, (1a edición).

Jiménez Gutiérrez, A. (2004) Personal Training. Entrenamiento Personal. Barcelona INDE Le

Scanff, C. (1999) Estrés y rendimiento. Barcelona INDE GC,

Kahlmeier S, Popp C, Martin BW, Backovic-Jurican A, Banzer W, Berggren F, et al. A systematic overview of institutions and bodies active in physical activity promotion in Europe. Schweiz Z Sport. 2014;62(2):13–8.

Klepac Pogrmilovic B, O'Sullivan G, Milton K, Biddle SJH, Bauman A, Bull F, et al. A global systematic scoping review of studies analysing indicators, development, and content of national-level physical activity and sedentary behaviour policies. Int J Behav Nutr Phys Act. 2018 Nov 28;15(1):123.

López, P. (2000). Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas. Barcelona: INDE.

López, P. (2002). Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva. Barcelona: INDE.

López-Miñarro, P.A. y Rodríguez, P.L. (2002). Prescripción de ejercicio físico para el fortalecimiento de la musculatura abdominal. Selección. Revista Española e Iberoamericana de Medicina de la Educación Física y del Deporte, 11(2), 55-62.

Martín del Burgo, F. J., Gallardo, L. y Tomás, J. (2002). Guía de hábitos saludables para Mayores. Barcelona: INDE.

McAtee, R. Charland, J. (2003) Los estiramientos facilitados. Barcelona. Paidotribo. McGill, S. (2007.) Low back disorders: evidence-based prevention and rehabilitation. 2nd Edition. Champaign: Human Kinetics.

Medina Jimenez, E. (2003) Actividad física y salud integral. Barcelona. Paidotribo

Monfort, M., Sarti, M.A. y Sanchis, C. (1997). Actividad eléctrica del músculo recto mayor del abdomen en ejercicios abdominales. Apuntes Medicina Deportiva, 32, 279-290.

Pastor, J. L. (2007). Salud Estado de Bienestar y Actividad Física. Barcelona: Editorial Wanceulen.

Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine—evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. Scandinavian journal of medicine & science in sports, 25, 1-72.

Peiró Velert, C. (2005). Un salto hacia la salud. Actividades y propuestas educativas con combas. Barcelona: INDE.

Pérez, I. y Delgado, M. (2004). La salud en Secundaria desde la Educación Física. Barcelona: INDE.

Rodríguez García, P.L (2006). Educación Física y Salud en Primaria. Barcelona: INDE.

Rodríguez, J. (1995). Psicología social de la salud. Madrid: Síntesis psicológica.

Salleras, L. (1985). Educación sanitaria. Madrid: Díaz de Santos.

Sánchez Bañuelos, F. (1996). La actividad física orientada hacia la salud. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva.

Sanchez-Delgado, G., Martinez-Tellez, B., Olza, J., Aguilera, C. M., Labayen, I., Ortega, F. B., ... & Ruiz, J. R. (2015). Activating brown adipose tissue through exercise (ACTIBATE) in young adults: Rationale, design and methodology. Contemporary clinical trials, 45, 416-425.



- Schmidt, M. y Preisinger, E. (2003). Gimnasia para la osteoporosis. Barcelona: Paidotribo.
- Sheeran, P. & Abraham, C. (1995). The Health Belief Model. En M. Conner y P. Norman (Eds), Predicting health behavior (pp. 23-61). Brckingham: Open University Press.
- Shephard RJ. (2003) Envejecimiento, activiade física e saúde. São Paulo: Editora Phorte.
- Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO). Consenso español 2007 para la evaluación de la obesidad y para la realización de estudios epidemiológicos
- Soler, A. y Jimeno, M. (1998). Actividades acuáticas para personas mayores. Madrid: Editorial Gymnos.
- Souchard, P. (1998). Stretching global activo I. Barcelona: Paidotribo.
- Souchard, P. (2003). Stretching global activo II. Barcelona: Paidotribo.
- Souchard, P. (2005). R.P.G. Principios de la reeducación postural global. Barcelona: Paidotribo.
- Stevinson C, Lawlor D, Fox K. (2004) Exercise Interventions for cancer patients: systematic review of controlled trials. Cancer Causes Control; 15 (10): 1035-56.
- Swain, D. P., & Leutholtz, B. C. (1997). Heart rate reserve is equivalent to% VO2 reserve, not to% VO2max. Medicine and science in sports and exercise, 29(3), 410-414
- Tercedor P. (2001) Actividad física, condición física y salud. Sevilla. Wanceulen.
- Van den Putte, H. (1993). On the theory of reasoned action. Unpublished doctoral disetation, University of Amsterdam.
- Varios autores. Guía de hábitos saludables para Mayores. Barcelona INDE
- Vera, F.J., Sartí, M.A. y Monfort, M. (2005). Prescripción de programas de entrenamiento abdominal. Revisión y puesta al día. Apunts: Educación física y deportes, 85, 38-46.
- Vera-García, F.J., López, J.L., Alonso, J.I., Flores-Parodi, B., Arroyo, N. y Sarti, M.A (2005). Juegos motores. Una alternativa para fortalecer los músculos del abdomen. Apunts Educación Física y Deportes, 79, 80-85.
- Weineck J. (2006) Entrenamiento óptimo. Barcelona: Editorial Hispano Europea SA. Weineck, J. (2004). Salud, ejercicio y deporte. Barcelona: Paidotribo.
- World Health Organization. Promoting physical activity in the health sector. Copenhagen; 2018.
- Wu GJ. (2002) Evaluation of the effectiveness of Tai Chi for improving balance and preventing falls in the older population: A review. J Am Geriatr Soc; 50 (4):746-54.
- Zanchetta JR. (2001) Osteoporosis: fisiopatología, diagnóstico, prevención y tratamiento. Madrid: Panamericana.