



---

---

**GUÍA DOCENTE  
PRESCRIPCIÓN Y VALORACIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO EN  
DIFERENTES POBLACIONES**

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALENCIA  
“SAN VICENTE MÁRTIR”**

---

---

**Curso 2018/19**



## GUÍA DOCENTE DE LA MATERIA Y/O ASIGNATURA

		ECTS
<b>ASIGNATURA:</b> Prescripción y valoración del ejercicio físico en diferentes poblaciones		6
<b>MATERIA:</b> Actividad Física y Calidad de Vida		6
<b>MÓDULO:</b> ITINERARIO PROFESIONAL III-MÓDULO 8-Actividad Física y Calidad de Vida		12
<b>TIPO DE FORMACIÓN:</b> Optativa	<b>CURSO:</b> 4º <b>SEMESTRE:</b> 7º	
<b>PROFESORADO:</b>  LAURA ELVIRA MACAGNO	<b>DEPARTAMENTO:</b> Salud y Valoración Funcional	
	<b>E-mail:</b> <a href="mailto:laura.elvira@ucv.es">laura.elvira@ucv.es</a>	



## ORGANIZACIÓN DEL MÓDULO

---

<b>ITINERARIO PROFESIONAL III-MÓDULO 8-Actividad Física y Calidad de Vida</b>				<b>Nº ECTS</b>  <b>12</b>
<b><u>DURACIÓN Y UBICACIÓN TEMPORAL DENTRO DEL PLAN DE ESTUDIOS</u></b>				
<p>El módulo de Actividad Física y Calidad de Vida se estructura en dos materias obligatorias: Promoción y programas de estilos de vida saludables y Prescripción y valoración del ejercicio físico en diferentes poblaciones. El objetivo es que el alumno conozca de forma específica los contenidos que le permitan iniciarse en el campo profesional del ejercicio físico en relación a la salud. Las materias se desarrollan durante el 4º curso en el 7º semestre.</p>				
<b>MATERIAS Y ASIGNATURAS</b>				
<b>MATERIA</b>	<b>ECTS</b>	<b>ASIGNATURA</b>	<b>ECTS</b>	<b>CURSO/ SEMESTRE</b>
ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA	18	Promoción y programas de estilos de vida saludables	6	4/7
ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA	18	Prescripción y valoración del ejercicio físico en diferentes poblaciones.	6	4/7



## GUÍA DOCENTE MATERIA/ASIGNATURA: PRESCRIPCIÓN Y VALORACIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO EN DIFERENTES POBLACIONES

**Requisitos previos:** Tener aprobada la asignatura de Actividad Física y Salud. Como recomendación, tener aprobadas la Anatomía, Fisiología del Ejercicio, Kinesiología, Biomecánica, y Teoría y Práctica del Acondicionamiento físico.

### OBJETIVOS GENERALES

- a. Conocer los conceptos en relación a la actividad física, la salud y la prescripción de ejercicio físico en poblaciones especiales.
- b. Conocer y analizar las características de las poblaciones especiales.
- c. Diseñar y aplicar programas de intervención adecuados a cada una de las poblaciones especiales.
- d. Identificar los riesgos que puede suponer para la salud la práctica de ejercicio en poblaciones especiales.
- e. Desarrollar un pensamiento reflexivo, crítico e investigador sobre la aplicación de diversos programas de intervención considerando la repercusión de aspectos física, social o psicológica.
- f. Adquirir las habilidades necesarias para buscar, identificar y utilizar fuentes de información científica en este campo.
- g. Valorar la importancia de profesionales en CCAFD en el ámbito de la prescripción del ejercicio físico en poblaciones especiales.
- h.



COMPETENCIAS GENERALES	Ponderación de la competencia			
	1	2	3	4
CG1.- Comprender la literatura científica en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico mediante una correcta gestión de la información.			X	
CG2.-Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC).			X	
CG3.- Desarrollar competencias para la resolución de problemas mediante la toma de decisiones.				X
CG4.- Transmitir cualquier información relacionada adecuadamente tanto por escrito como oralmente.				X
CG5.- Planificar y organizar cualquier actividad eficientemente.			X	
CG6.- Desarrollar habilidades de relación interpersonal y trabajo en equipo, tanto en contextos internacionales como nacionales y en equipos interdisciplinarios como no interdisciplinarios.				X
CG7.- Ser capaz de realizar razonamientos críticos utilizando los conocimientos adquiridos.			X	
CG8.- Reconocer la multiculturalidad y la diversidad				X
CG11.- Desarrollar competencias para la creatividad, la iniciativa y el espíritu emprendedor.			X	
CG13.- Ser capaz de aplicar los conocimientos teóricos en la práctica.				X
CG14.- Utilizar internet adecuadamente como medio de comunicación y como fuente de información.			X	
CG18.- Ser capaz de autoevaluarse			X	



COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	Ponderación de la competencia			
	1	2	3	4
CE1.- Conocer los conceptos básicos en relación a la actividad física y la salud				X
CE5.- Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico saludable sobre la estructura y función del cuerpo humano				X
CE6.- Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano.				X
CE11.- Valorar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física y deporte entre la población.				X
CE13.- Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, pedagógicos, comportamentales y sociales en el campo de la actividad física y la salud.				X
CE14.- Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud				X
CE15.- Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.				X
CE16.- Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas				X
CE18.- Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad vinculado a la salud.				X



RESULTADOS DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
R.1. Adquirir conocimiento y comprensión teórica sobre la prescripción del ejercicio físico en poblaciones especiales.	CG1, CG2, CG3, CG13, CG14, CE1, CE5, CE6, CE15, CE18
R.2. Analizar y evaluar la importancia de la prescripción del ejercicio físico en poblaciones especiales.	CG3, CG7, CG8, CG13, CE1, CE5, CE6, CE 11, CE15,
R.3. Demostrar capacidades prácticas en la aplicación y valoración de prescripción de ejercicio físico en poblaciones especiales.	CG3, CG4, CG5, CG6, CG7, CG8, CG11, CG13, CE11, CE13, CE14, CE15, CE16, CE18
R.4. Demostrar habilidad para buscar, identificar y utilizar fuentes de información científica referentes a la prescripción del ejercicio físico en poblaciones especiales.	CG2, CG11, CG14, CG18,
R.5. Demostrar capacidad para expresar oralmente y por escrito los conocimientos adquiridos y las reflexiones planteadas.	CG3, CG4, CG6, CG7, CE14, CE18



<b>ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL</b>			
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Metodología de Enseñanza-Aprendizaje</b>	<b>Relación con Resultados de Aprendizaje de la asignatura</b>	<b>ECTS</b>
<b>CLASE PRESENCIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposición de contenidos teórico-prácticos por parte del profesor</li> <li>- Análisis de competencias, explicación y demostración de capacidades, habilidades y conocimientos.</li> <li>- Sesiones de trabajo grupal, en grupos supervisadas por el profesor</li> </ul>	R1, R3, R2, R4, R5	2
<b>CLASES PRÁCTICAS DE LABORATORIO</b> <b>EXPOSICIÓN TRABAJOS GRUPO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Toma de contacto y experimentación científica.</li> <li>Aplicación de conocimientos interdisciplinares</li> </ul>	R1, R2, R3, R5	0,16
<b>TUTORÍA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atención personalizada y en pequeño grupo</li> <li>- Periodo de orientación realizado por el profesor con el objetivo de revisar y discutir los materiales y temas presentados en las clases, seminarios, lecturas, realización de trabajos, etc.</li> </ul>	R3, R4, R5	0,08
<b>EVALUACIÓN</b>	Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación inicial, formativa o aditiva del alumno	R1, R2, R3, R4, R5	0,16
<b>Total</b>			<b>(2,4)</b>





<b>ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO AUTÓNOMO DEL ALUMNO</b>			
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Metodología de Enseñanza-Aprendizaje</b>	<b>Relación con Competencias del Módulo</b>	<b>ECTS</b>
<b>TRABAJO EN GRUPO</b>	Individual dentro del grupo: - Lectura - Diario(opcional) - Confección de fichas Grupal: - Búsqueda de información - Elaboración de materiales - Montaje - Recopilación de las fases del trabajo	R1, R3, R4, R5	2
<b>TRABAJO AUTÓNOMO</b>	- Búsqueda de información para ampliar y personalizar el contenido teórico de la asignatura - Estudio de los materiales teórico-prácticos que se aborden en la asignatura - Lectura - Diario(opcional) - Confección de fichas - Estudio personal de examen	R1, R3, R4, R5	1,6
<b>Total</b>			<b>(3,6)</b>



<b>SISTEMA DE EVALUACIÓN DE LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS Y SISTEMA DE CALIFICACIONES</b>		
<b>Instrumentos de evaluación</b>	<b>RESULTADOS DE APRENDIZAJE EVALUADOS</b>	<b>Porcentaje otorgado</b>
Prueba oral y/o escrita	R1, R2, R3, R5	50%
Asistencia y participación	R1, R2, R3, R4, R5	20%
Trabajo individual- grupal - exposición	R1, R2, R3, R4, R5	20%
Autoevaluación	R1, R2, R3, R4, R5	10%

○ **Para superar la asignatura en 1ª matrícula, será indispensable:**

Los resultados obtenidos por el alumno se calificarán en función de la siguiente escala numérica de 0 a 10, con expresión de 2 decimales, a la que podrá añadirse su correspondiente calificación cualitativa:

- 4,9: Suspenso (SS),
- 5,0 - 6,9: Aprobado (AP),
- 7,0 - 8,9: Notable (NT),
- 9,0 - 10: Sobresaliente (SB).

La nota mínima de cada apartado de evaluación para poder hacer media en la nota final de la asignatura será de 4,5 puntos. La media final para aprobar la asignatura será de 5 puntos.

En el caso de que por una sanción, una de las partes esté suspensa, independientemente de que la media de todas las partes restantes resulte aprobada sobre 5, al alumno se le adjudicará una nota máxima de 4,5 puntos.

**CRITERIO DE CONCESIÓN DE LAS MATRÍCULAS DE HONOR:**

La mención de Matrícula de Honor (MH) podrá ser otorgada a los alumnos que obtengan una calificación igual o superior a "9", siempre y cuando el número de estos alumnos no supere el 5% de los matriculados en esa materia (en caso de que el grupo de alumnos fuera inferior a 20 se otorgaría una matrícula de honor al alumno/a que alcance la puntuación requerida). Si el número del alumnado que cumpla las condiciones de matrícula de honor excediera del 5%, esta calificación se irá asignando hasta completar dicho porcentaje empezando por la puntuación más elevada. En caso de empate, la obtención de la matrícula de honor se dilucidaría mediante la realización de una nueva prueba o a criterio del docente.



DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS	COMPETENCIAS
<p>ORGANIZACIÓN EN BLOQUES DE CONTENIDO O AGRUPACIONES TEMÁTICAS. DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS EN GUÍAS DIDÁCTICAS</p>	<p>Competencias relacionadas, indicadas numéricamente</p>
<p><b>TEMA 1: FUNDAMENTOS GENERALES</b></p> <p><b>TEMA 2: POBLACIONES ESPECIALES:</b> Características físicas, psicológicas y sociales. Prescripción y valoración del ejercicio físico. Programas, control, protocolos.</p> <p>2.1-Actividad Física en personas con alteraciones del aparato locomotor. 2.2-Actividad Física en personas con alteraciones cardiovasculares. 2.3-Actividad Física en personas con alteraciones metabólicas 2.4-Actividad Física en personas con alteraciones respiratorias 2.5-Actividad Física en personas con alteraciones psicológicas 2.6-Actividad Física en personas mayores 2.7-Actividad Física en mujeres en periodo de gestación, pre y post parto. 2.8-Actividad Física en otras poblaciones</p>	<p>CG3, CG7, CG8, CG13, CE1, CE5, CE6, CE 11, CE15,</p> <p>CG1, CG2, CG3, CG4, CG5, CG6, CG7, CG8, CG11, CG13, CG14, CG18, CE1, CE5, CE6, CE11, CE13, CE14, CE15, CE16, CE18</p>



<b>ORGANIZACIÓN TEMPORAL DEL APRENDIZAJE (Alumnos de primera y segunda convocatoria):</b>		
	<b>BLOQUE DE CONTENIDO/UNIDAD DIDÁCTICA</b>	<b>Nº DE SESIONES</b>
<b>TEMA 1</b>	<b>FUNDAMENTOS GENERALES</b>	4-6
<b>TEMA 2</b>	<b>POBLACIONES ESPECIALES: Características físicas, psicológicas y sociales. Prescripción y valoración del ejercicio físico. Programas, control, protocolos.</b>	20-22
<b>2.1</b>	Actividad Física en personas con alteraciones del aparato locomotor.	4
<b>2.2</b>	Actividad Física en personas con alteraciones cardiovasculares.	2
<b>2.3</b>	Actividad Física en personas con alteraciones metabólicas	2
<b>2.4</b>	Actividad Física en personas con alteraciones respiratorias	2
<b>2.5</b>	Actividad Física en personas con alteraciones psicológicas	2
<b>2.6</b>	Actividad Física en personas mayores	4
<b>2.7</b>	Actividad Física en mujeres en periodo de gestacional: pre y post parto.	2
<b>2.8</b>	Actividad Física en otras poblaciones	4



- **Para superar la asignatura en 2ª matrícula será indispensable:**

El profesor encargado de este grupo realizará 6 sesiones de seguimiento y tutorización de 2 horas cada una. En cada sesión se desarrollará la asignatura de modo que se reforzará el trabajo de las competencias que cada alumno necesite para poder superar la asignatura.

La evaluación de contenidos se realizará en el examen fijado en el calendario oficial para esta asignatura y se tendrán en cuenta las competencias ya cursadas y aprobadas.

Las fechas de las sesiones se encuentran disponibles en el cronograma específico de la guía didáctica.

<b>ORGANIZACIÓN TEMPORAL DEL APRENDIZAJE (Alumnos de 2ª matrícula):</b>		
	<b>BLOQUE DE CONTENIDO/UNIDAD DIDÁCTICA</b>	<b>Nº DE SESIONES</b>
<b>TEMA 1</b>	<b>FUNDAMENTOS GENERALES</b>	<b>1</b>
<b>TEMA 2</b>	<b>TEMA 2: POBLACIONES ESPECIALES:</b> Características físicas, psicológicas y sociales. Prescripción y valoración del ejercicio físico. Programas, control, protocolos.	<b>5</b>
<b>2.1</b>	Actividad Física en personas con alteraciones del aparato locomotor.	
<b>2.2</b>	Actividad Física en personas con alteraciones cardiovasculares.	
<b>2.3</b>	Actividad Física en personas con alteraciones metabólicas	
<b>2.4</b>	Actividad Física en personas con alteraciones respiratorias	
<b>2.5</b>	Actividad Física en personas con alteraciones psicológicas	
<b>2.6</b>	Actividad Física en personas mayores	
<b>2.7</b>	Actividad Física en mujeres en periodo de gestacional: pre y post parto.	
<b>2.8</b>	Actividad Física en otras poblaciones	



- **Para superar la asignatura en 3ª matrícula y sucesivas convocatorias será indispensable:**

A estos alumnos solo se les calificará con el 100% del examen de departamento.

No se tendrán en cuenta notas de competencias ya cursadas/aprobadas.

Podrán solicitar tutorías al profesor de la asignatura.



## BIBLIOGRAFÍA

### BIBLIOGRAFÍA

- American College of Sports Medicine (1998). The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness and flexibility in healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30: 975-991.
- American College of Sports Medicine. (2003) *Exercise management for persons with chronic diseases and disabilities*. Champaign: human kinetics.
- American College of Sports Medicine. ACSM'S (2006) *Guidelines for exercise testing and prescription*. USA: Seventh Edition. Lippincott Williams & Wilkins.
- Anderson, B., Burke, E. Y Pearl, B. (1995) *Estar en forma. El programa de ejercicios más eficaz para ganar fuerza, flexibilidad y resistencia*. Barcelona. Integral.
- Arteaga, M. (1997). *Las actividades coreográficas en la escuela*. Barcelona: INDE.
- Aznar S, Fernández A, López Chicharro L, Lucía A, Pérez M. (2004) *Actividad física y salud para ejecutivos y profesionales*. Madrid: CIE Dossat,.
- Becerro, M. (1994). *Ejercicio, forma física y Salud. Fuerza, resistencia y flexibilidad*. Madrid: Eurobook.
- Benito Vallejo, J. (2001) *Cuerpo en armonía*. Barcelona INDE
- 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.
- Busch A, Schachter CL, Peloso PM, Bombardier C. (2005) Ejercicios para el tratamiento del 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. *Apunts: 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. *Apunts. Educación Física y deporte*, 46, 12-18.

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.

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,

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).

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

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

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





- Leng GC, Fowler B, Ernst E. (2005); Ejercicios para la claudicación intermitente (Revisión Cochrane traducida). *Biblioteca Cochrane Plus*, núm. 3: <<http://www.update-software.com/abstractsES/AB000990-ES.htm>>.
- 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. *Apunts Medicina Deportiva*, 32, 279-290.
- Pastor, J. L. (2007). *Salud Estado de Bienestar y Actividad Física*. Barcelona: Editorial Wanceulen.
- 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.
- Schmidt, M. y Preisinger, E. (2003). *Gimnasia para la osteoporosis*. Barcelona: Paidotribo.
- Shephard R.J. (2003) *Envelhecimento, actividade 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.
- Tercedor P. (2001) *Actividad física, condición física y salud*. Sevilla. Wanceulen.
- 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.
- 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.

#### ENLACES WEB DE INTERES

##### - Bases de datos:

- Ebsco ( acceso en la intranet de la UCV)
- Medline / Pubmed / <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
- SPORTDiscus / <http://www.ebscohost.com/academic/sportdiscus-with-full-text>
- Dialnet (tesis) / <http://dialnet.unirioja.es/>
- Google académico ( artículos sin autor no son válidos) / <http://scholar.google.es/>

##### - Algunas Revistas de interés:

- Revista Internacional de Ciencias del Deporte / <http://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/ricyde>
- Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista.html>
- Journal of Exercise Physiology-online / <http://www.asep.org/journals/jeponline>



- Journal of Professional Exercise Physiology / <http://www.exercisephysiologists.com/JournalofProfessionalExercisePhysiology/index.html>
  - Journal of Sports Science and Medicine / <http://www.jssm.org/>
  - International Journal of Exercise Science / <http://digitalcommons.wku.edu/ijes/>
  - Journal of the International Society of Sports Nutrition / <http://www.jissn.com/>
- Webs de interés:**
- American College of Sports Medicine / <http://www.acsm.org/>
  - Medline Plus / <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/>
  - Saludmed / <http://www.saludmed.com/>
  - Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad / [http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/actividad\\_fisica.htm](http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/actividad_fisica.htm)