



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: 280317 **Nombre:** Actividad Física y Salud

Créditos: 6,00 **ECTS** **Curso:** 3 **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:

Profesorado:

1163DG	<u>Lluis Ramos Santamaria</u> (Profesor responsable)	lluis.ramos@ucv.es
283A	<u>Marta Martin Rodriguez</u> (Profesor responsable)	MARTA.MARTIN@UCV.ES
283B	<u>Laura Elvira Macagno</u> (Profesor responsable)	laura.elvira@ucv.es
283C	<u>Julio Martin Ruiz</u> (Profesor responsable)	julio.martin@ucv.es
283D	<u>Julio Martin Ruiz</u> (Profesor responsable)	julio.martin@ucv.es
283X	<u>Julio Martin Ruiz</u> (Profesor responsable)	julio.martin@ucv.es



Organización del módulo

3) Módulo de Formación Obligatoria Específica.

Materia	ECTS	Asignatura	ECTS	Curso/semestre
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
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
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
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 y aplicar de forma autónoma ejercicios y actividades físico-deportivas orientadas a la salud desde una perspectiva multidisciplinar.
- R2 Seleccionar, tras la experimentación, el ejercicio adecuado para la prescripción de actividad física saludable, atendiendo a las necesidades de cada población y contexto.
- R3 Identificar, corregir y optimizar hábitos, actividades y ejecución de ejercicios/gestos técnicos, proporcionando feedback adecuado evitando riesgos para la salud (apoyándose en diferentes metodologías).
- R4 Identificar contextos de práctica de actividad favorecedores para la adherencia al ejercicio físico, y la prevención de riesgos para la salud física y psico-social.
- R5 Analizar, discriminar y dialogar de forma crítica sobre diversas fuentes de información documental (en español e inglés) sobre los efectos de la práctica de actividad física.



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)

BÁSICAS		Ponderación			
		1	2	3	4
CB2	Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.		X		
CB3	Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas. relevantes de índole social, científica o ética			X	
CB4	Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado			X	
GENERALES		Ponderación			
		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			
CG10	Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y para el aprendizaje autónomo.			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	

ESPECÍFICAS	Ponderación			
	1	2	3	4
CE 2.3 Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.			X	



CE 3.1 Analizar, identificar, diagnosticar, promover, orientar y evaluar estrategias, actuaciones y actividades que fomenten la adhesión a un estilo de vida activo y la participación y práctica regular y saludable de actividad física y deporte y ejercicio físico de forma adecuada, eficiente y segura por parte de los ciudadanos con la finalidad de mejorar su salud integral, bienestar y calidad de vida, y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico) atendiendo al género y a la diversidad.

X

CE 3.4 Promover la educación, difusión, información y orientación constante a las personas y a los dirigentes sobre los beneficios, significación, características y efectos positivos de la práctica regular de actividad física y deportiva y ejercicio físico, de los riesgos y perjuicios de una inadecuada práctica y de los elementos y criterios que identifican su ejecución adecuada, así como la información, orientación y asesoramiento de las posibilidades de actividad física y deporte apropiada en su entorno en cualquier sector de intervención profesional

X

CE 5.4 Identificar, organizar, dirigir, planificar, coordinar, implementar y realizar evaluación técnico- científica de los recursos organizativos y recursos materiales e instalaciones deportivas, incluido su diseño básico y funcional así como adecuada selección y utilización, para cada tipo de actividad, con la finalidad de conseguir actividades físicas y deportivas seguras, eficientes y saludables, adaptadas al desarrollo, características y necesidades de los individuos y la tipología de la actividad, espacio y entidad en cualquier tipo de organización, población, contexto y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte y con énfasis para las poblaciones de carácter especial y garantizando la seguridad, eficiencia y profesionalidad en la actividad desempeñada en el cumplimiento de la normativa vigente.

X

CE 6.3 Articular y desplegar con rigor y actitud científica las justificaciones sobre las que elaborar, sustentar, fundamentar y justificar de forma constante y profesional todos los actos, decisiones, procesos, procedimientos, actuaciones, actividades, tareas, conclusiones, informes y desempeño profesional.

X



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, R5	30,00%	Realización de un proyecto.
R1, R2, R3, R4	60,00%	Pruebas escritas/orales y/o prácticas.
R5	5,00%	Autovaloración del alumno.
R2, R3	5,00%	Participación activa.

Observaciones

- 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 para superar la asignatura. En caso de no cumplir este criterio se calificará al alumno con un máximo de 4,5 en dicha convocatoria.

Actividades formativas

Las metodologías que emplearemos para que los alumnos alcancen los resultados de aprendizaje de la asignatura serán:

M2	Dinámicas y actividades en grupo.
M3	Clase práctica.
M4	Exposición de contenidos por parte del profesor.
M7	Discusión en pequeños grupos.
M8	Resolución de problemas y casos.



Universidad
**Católica de
Valencia**
San Vicente Mártir

Guía Docente

Curso 2024/2025
280317 - Actividad Física y Salud

M9 Asistencia a prácticas





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. M2, M4, M7	R1, R2, R3, R4	34,00	1,36
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, M7, M8	R1, R2, R3, R4	16,00	0,64
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. M7	R1, R2, R3, R4, R5	4,00	0,16
EVALUACION: Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación del alumno, incluyendo la presentación oral del trabajo fin de grado. M2, M8	R1, R2, R5	6,00	0,24
TOTAL		60,00	2,40



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, M8	R1, R2, R3, R4, R5	50,00	2,00
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. M8	R1, R2, R3, R4, R5	40,00	1,60
TOTAL		90,00	3,60

Descripción de los contenidos

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

Contenidos teóricos:

Bloque de contenido	Contenidos
BLOQUE I	CONCEPTOS BÁSICOS Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD
BLOQUE II	EFFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. BENEFICIOS Y RIESGOS
BLOQUE III	LAS ACTIVIDADES FÍSICAS SALUDABLES. RECOMENDACIONES GENERALES EN LA PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE (ACSM)
BLOQUE IV	REALIZACIÓN CORRECTA, SEGURA Y EFECTIVA DE LOS EJERCICIOS. APLICACIONES PRÁCTICAS



Organización temporal del aprendizaje:

Bloque de contenido	Nº Sesiones	Horas
BLOQUE I	10,00	20,00
BLOQUE II	4,00	8,00
BLOQUE III	10,00	20,00
BLOQUE IV	6,00	12,00



Referencias

REFERENCIAS BÁSICAS

- Ackerman, K. E. & Misra, M. (2018). *Amenorrhoea in adolescent female athletes*. 2(9), 677–688. [https://doi.org/S2352-4642\(18\)30145-7](https://doi.org/S2352-4642(18)30145-7) [pii]
- ACSM. (2014). *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio*. Paidotribo.
- Adam, C., Klissouras, V., Ravazzolo, M., Renson, R. & Tuxworth, W. (1988). *EUROFIT: European test of physical fitness*.
- Andrés, M., Remesal, R., Merino, M. A. & Rivera, F. (2017). *Estilos de vida en jóvenes universitarios: estudios realizados en España en los últimos 5 años*. Universidad de Alicante. Proyecto Universidad Saludable. <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/67129>
- Badillo, J. J. G. & Serna, J. R. (2002). *Bases de la programación del entrenamiento de fuerza* (Vol. 308). Inde.
- Bahr, R., Maehlum, S. & Bolic, T. (2007). *Lesiones deportivas: Diagnóstico, tratamiento y rehabilitación*. Médica Panamericana.
- Behm, D. & Chaouachi, A. (2011). *A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance*. 111(11), 2633–2651.
- Behm, D. & Colado, J. C. (2012). *The effectiveness of resistance training using unstable surfaces and devices for rehabilitation*. 7(2), 226.
- Billat, V. (2002). *Fisiología y metodología del entrenamiento. De la teoría a la práctica* (Vol. 24). Paidotribo.
- BOE. (2011). *Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición*. 160, 71283.
- Borg, G. (1961). *Perceived exertion in relation to physical work load and pulse-rate*. Departm. of Psychiatry, Medical School.
- Borg, G. A. (1982). *Psychophysical bases of perceived exertion*. 14(5), 377–381.
- Bouchard, C., Shephard, R. J., Stephens, T., Sutton, J. R. & McPherson, B. D. (1990). *Exercise, fitness, and health: a consensus of current knowledge: proceedings of the International Conference on Exercise, fitness, and health, May 29-June 3, 1988, Toronto, Canada*. Exercise, fitness, and health: a consensus of current knowledge: proceedings of the International Conference on Exercise, fitness, and health, May 29-June 3, 1988, Toronto, Canada.
- Boushel, R., Gnaiger, E., Calbet, J. A. L., Gonzalez-Alonso, J., Wright-Paradis, C., Sondergaard, H., Ara, I., Helge, J. W. & Saltin, B. (2011). *Muscle mitochondrial capacity exceeds maximal oxygen delivery in humans*. 11(2), 303–307. <https://doi.org/10.1016/j.mito.2010.12.006>
- Bouzas Marins, J. C., Ottoline Marins, N. M. & Delgado Fernández, M. (2010). *Aplicaciones de la frecuencia cardíaca máxima en la evaluación y prescripción de ejercicio*. 45(168), 251–258.
- CAM. (2017). *Mitos, falsedades y realidades en alimentación y nutrición*. <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/mitos-falsedades-realidades-alimentacion-nutricion>
- Campos Granell, J. & Ramón Cervera, V. (2001). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo (LIBRO CD)* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.



- Castañer, M. (2001). *El cuerpo: gesto y mensaje no verbal*. 3, 39–49.
- Cholewa, J., Guimarães-Ferreira, L., da Silva Teixeira, T., Naimo, M. A., Zhi, X., de Sá, R. B. D. P., Lodetti, A., Cardozo, M. Q. & Zanchi, N. E. (2014). *Basic Models Modeling Resistance Training: An Update for Basic Scientists Interested in Study Skeletal Muscle Hypertrophy*. 229(9), 1148–1156.
- Cometti, G. (1998). *Los métodos modernos de musculación*. Paidotribo.
- Cometti, G. (2002). *El entrenamiento de la velocidad* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
- Cordero, M. J. A., Piñero, A. O., García, L. B., Segovia, J. P. N., Hernández, M. C. L. & López, A. M. S. (2015). *Efecto rebote de los programas de intervención para reducir el sobrepeso y la obesidad de niños y adolescentes; revisión sistemática*. 32(n06), 2508–2517.
- Cox, R. H. & COX, R. (2008). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Médica Panamericana.
- Crawford, F. (2009). *Athlete's foot*. 2009, 1712. <https://doi.org/10.1093/ageing/afy169> [pii]
- Cruz-Jentoft, A. J., Bahat, G., Bauer, J., Boirie, Y., Bruyère, O., Cederholm, T., Cooper, C., Landi, F., Rolland, Y., Sayer, A. A., Schneider, S. M., Sieber, C. C., Topinkova, E., Vandewoude, M., Visser, M. & Zamboni, M. (2019). *Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis*. 48(1), 16–31. <https://doi.org/10.1093/ageing/afy169>
- de Educación Física, D. (SF). *Salud y actividad física. Efectos positivos y contraindicaciones de la actividad física en la salud y la calidad de vida*.
- De Feo, P. (2013). *Is high-intensity exercise better than moderate-intensity exercise for weight loss?* 23(11), 1037–1042. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2013.06.002>
- Deepak, T. H., Mohapatra, P. R., Janmeja, A. K., Sood, P. & Gupta, M. (2014). *Outcome of pulmonary rehabilitation in patients after acute exacerbation of chronic obstructive pulmonary disease*. 56(1), 7–12.
- Devís, J. D. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Inde.
- Downie, R. S., Tannahill, C. & Tannahill, A. (1996). *Health promotion: models and values* (Vol. 40). Oxford University Press Oxford.
- Dubos, R. J. (1958). *Infection into disease*. 1(4), 425–435.
- Fenstermaker, K. L., Plowman, S. A. & Looney, M. A. (1992). *Validation of the Rockport Fitness Walking Test in females 65 years and older*. 63(3), 322–327.
- Ferreira L. (2019). *Manual BÁSICO Movilización Miofascial Inducida por el Movimiento*. (1a Ed. Propia/SL.
- Férriz, R., González-Cutre, D., Sicilia, Á. & Beltrán, V. (2018). *Estrategias motivacionales para la promoción de la actividad física en niños y adolescentes desde el contexto escolar* (p. 109). Inde.
- Franks, B. D., Howley, E. T. & Iyriboz, Y. (1999). *The health fitness handbook*. Human Kinetics.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I.-M., Nieman, D. C. & Swain, D. P. (2011). *American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise*. 43(7), 1334–1359. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb>



García Manso, J. M., Caballero, J. A. R. & Navarro, M. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo:(principios y aplicaciones)*. Gymnos.

García-Ramos, A., Pérez-Castilla, A., Garrido-Blanca, G., Delgado-García, G. & Piepoli, A. (2019). *Reliability and concurrent validity of seven commercially available devices for the assessment of movement velocity at different intensities during the bench press*.

García-Verdugo, M. (2007). *Resistencia y entrenamiento: una metodología práctica*. Paidotribo.

Grgic, J., Garofolini, A., Orazem, J., Sabol, F., Schoenfeld, B. J. & Pedisic, Z. (2020). *Effects of Resistance Training on Muscle Size and Strength in Very Elderly Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials*. 50(11), 1983–1999.

<https://doi.org/10.1007/s40279-020-01331-7>

Guerrero, L. & León, A. (2008). *Aproximación al concepto de salud. Revisión histórica*. 18(53).

Guillén del Castillo, M. & Linares Girela, D. (2002). *Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano*. Médica Panamericana.

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M. & Bull, F. C. (2020). *Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants*. 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)

Hackett, D. A. & Chow, C.-M. (2013). *The Valsalva maneuver: its effect on intra-abdominal pressure and safety issues during resistance exercise*. 27(8), 2338–2345.

<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31827de07d>

Harman, E. A., Rosenstein, R. M., Frykman, P. N. & Nigro, G. A. (1989). *Effects of a belt on intra-abdominal pressure during weight lifting*. 21(2), 186–190.

Harvey, D. (1998). *Assessment of the flexibility of elite athletes using the modified Thomas test*. 32(1), 68–70.

Hebert, L. & Miller, G. (1987). *Newer heavy load lifting methods help firms reduce back injuries*. 56(2), 57–60.

Howe, S. M., Hand, T. M., Larson-Meyer, D. E., Austin, K. J., Alexander, B. M. & Manore, M. M. (2016). *No Effect of Exercise Intensity on Appetite in Highly-Trained Endurance Women*. 8(4), 223.

Ikeda, E. R., Borg, A., Brown, D., Malouf, J., Showers, K. M. & Li, S. (2009). *The valsalva maneuver revisited: the influence of voluntary breathing on isometric muscle strength*. 23(1), 127–132. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31818eb256>

INE. (2021). *INE*. https://www.ine.es/prensa/edcm_2020.pdf

Isidro, F. (2007). *Manual del entrenador personal. Del fitness al wellness (Color)* (Vol. 93). Editorial Paidotribo.

Jiménez Gutiérrez, A. (2005). *Entrenamiento personal: bases, fundamentos y aplicaciones*. INDE.

Kovacs, F. (2015). *El libro de la espalda. (1a)*. PLANETA.

KAPANDJI, L. A. (1998). *Cuadernos de fisiología articular. Cuaderno III: Tronco y raquis*.

Kim, K. & Lee, T. (2016). *Comparison of muscular activities in the abdomen and lower limbs while performing sit-up and leg-raise*. 28(2), 491–494. <https://doi.org/10.1589/jpts.28.491> [doi]

Kim, T. H., Eke Dogra, S., Al-Sahab, B. & Tamim, H. (2014). *Comparison of functional fitness*



outcomes in experienced and inexperienced older adults after 16-week tai chi program. 20(3), 20–25.

Lagally, K. M. & Robertson, R. J. (2006). *Construct validity of the OMNI resistance exercise scale.* 20(2), 252–256. <https://doi.org/10.1519/R-17224.1>

Lander, J. E., Hundley, J. R. & Simonton, R. L. (1992). *The effectiveness of weight-belts during multiple repetitions of the squat exercise.* 24(5), 603–609.

Ley Orgánica 3/2013, de 20 de junio, de protección de la salud del deportista y lucha contra el dopaje en la actividad deportiva, (2013).

<http://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2013-6732>

Liebenson, C. (1999). *Manual de rehabilitación de la columna vertebral* (Vol. 88). Editorial Paidotribo.

Lindsey, R. & Corbin, C. (1989). *Questionable exercises—some safer alternatives.* 60(8), 26–32.

López Cozar, R. & Rebollo, S. (2002). *Análisis de la relación entre práctica deportiva y características sociodemográficas en personas mayores.* 2(5), 69–98.

López Miñarro, P. A. (2001). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física: detección y alternativas.* Inde.

López Miñarro, P. Á. (2002). *Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva.* Inde.

López-Bueno, R., Calatayud, J., Casaña, J., Casajús, J. A., Smith, L., Tully, M. A., Andersen, L. L. & López-Sánchez, G. F. (2020). *COVID-19 Confinement and Health Risk Behaviors in Spain.* 11, 1426. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01426>

López-Chicharro, J. & Vicente-Campos, D. (n.d.). *HIIT entrenamiento interválico de alta intensidad.* Exercise Physiology and Training.

Lucía, A., Pardo, J., Duránte, A., Hoyos, J. & Chicharro, J. L. (1998). *Physiological differences between professional and elite road cyclists.* 19(5), 342–348. <https://doi.org/10.1055/s-2007-971928>

Mak, W. Y. V. & Lai, W. K. C. (2015). *Acute Effect on Arterial Stiffness after Performing Resistance Exercise by Using the Valsalva Manoeuvre during Exertion.* 2015.

Marcén, C. S. (2021). *Prevención de la vigorexia: Programa de Educación para la Salud dirigido a adolescentes Prevention of vigorexia: Health Education Program for adolescents.* Universidad de Zaragoza.

Marfell-Jones, M., Olds, T., Stewart, A. & Carter, J. (2006). *International Standards for Anthropometric Assessment.*

McGill, S. M., Childs, A. & Liebenson, C. (1999). *Endurance times for low back stabilization exercises: clinical targets for testing and training from a normal database.* 80(8), 941–944.

Mendoza, R. (1988). *Los escolares y la salud: estudio de los hábitos de los escolares españoles en relación con la salud.* Ministerio de Sanidad y Consumo.

Myers, W., T. (2015). *Vías anatómicas. Meridianos miofasciales para terapeutas manuales y profesionales del movimiento.* (2a). Elsevier España, S.L.U.

MSCBS. (2022). *Informe Anual del Sistema Nacional de Salud.*

<https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sisInfSanSNS/tablasEstadisticas/InfAnual>



SNS2020_21/INFORME_ANUAL_2020_21.pdf

Müller, D. C., Boeno, F. P., Izquierdo, M., Aagaard, P., Teodoro, J. L., Grazioli, R., Cunha, G., Ferrari, R., Saez de Asteasu, M. L., Pinto, R. S. & Cadore, E. L. (2021a). *Effects of high-intensity interval training combined with traditional strength or power training on functionality and physical fitness in healthy older men: A randomized controlled trial*. 149, 111321.

<https://doi.org/10.1016/j.exger.2021.111321>

Mura, G. & Carta, M. G. (2013). *Physical activity in depressed elderly. A systematic review*. 9, 125–135. <https://doi.org/10.2174/1745017901309010125>

Murray, A. & Cardinale, M. (2015). *Cold applications for recovery in adolescent athletes: a systematic review and meta analysis*. 4(1), 1.

Naclerio Ayllón, F. (2009). *Evaluación de la Fuerza muscular con ejercicios de musculación* (G. H. Castañeda (ed.); pp. 309–337). Paidotribo.

Navarro, F. (1998). *La resistencia*. Gymnos.

Nordby, P., Rosenkilde, M., Ploug, T., Westh, K., Feigh, M., Nielsen, N. B., Helge, J. W. & Stallknecht, B. (2015). *Independent effects of endurance training and weight loss on peak fat oxidation in moderately overweight men: a randomized controlled trial*. 118(7), 803–810.

<https://doi.org/10.1152/japplphysiol.00715.2014>

Oliver-Martínez, P. A., Ramos-Campo, D. J., Martínez-Aranda, L. M., Martínez-Rodríguez, A. & Rubio-Arias, J. Á. (2020). *Chronic effects and optimal dosage of strength training on SBP and DBP: a systematic review with meta-analysis*. 38(10), 1909–1918.

<https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000002459>

OMS. (2018). *Actividad física*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organization, W. H. (2004). *Resolución WHA57. 17. 57*.

Ortega, F. B., Ruiz, J. R., España-Romero, V., Vicente-Rodríguez, G., Martínez-Gómez, D., Manios, Y., Béghin, L., Molnar, D., Widhalm, K., Moreno, L. A., Sjöström, M. & Castillo, M. J. (2011). *The International Fitness Scale (IFIS): usefulness of self-reported fitness in youth*. 40(3), 701–711. <https://doi.org/10.1093/ije/dyr039>

Panjabi, M. M. (1992). *The stabilizing system of the spine. Part I. Function, dysfunction, adaptation, and enhancement*. 5(4), 383–389; discussion 397.

Parsons, J. K. (2014). *Prostate cancer and the therapeutic benefits of structured exercise*. 32(4), 271–272. <https://doi.org/10.1200/JCO.2013.53.4289> [doi]

Pastor, J. (n.d.). *¿Salud para durar o bienestar para vivir?* (J. Pastor (ed.); pp. 55–77). Wanceulen.

Pérez, V. (n.d.). *La Educación Física y la Salud desde la perspectiva del bienestar* (J. Pastor (ed.); pp. 79–98). Wanceulen.

Randell, R. K., Rollo, I., Roberts, T. J., Dalrymple, K. J., Jeukendrup, A. E. & Carter, J. M. (2017). *Maximal Fat Oxidation Rates in an Athletic Population*. 49(1), 133–140.

<https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001084>

Rankinen, T., Zuberi, A., Chagnon, Y. C., Weisnagel, S. J., Argyropoulos, G., Walts, B., Pérusse, L. & Bouchard, C. (2006). *The human obesity gene map: the 2005 update*. 14(4), 529–644.



<https://doi.org/10.1038/oby.2006.71>

Rikli, R. E. & Jones, C. J. (1999). *Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults*. 7, 129–161.

Robertson, R. J., Goss, F. L., Rutkowski, J., Lenz, B., Dixon, C., Timmer, J., Frazee, K., Dube, J. & Andreacci, J. (2003). *Concurrent validation of the OMNI perceived exertion scale for resistance exercise*. 35(2), 333–341. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000048831.15016.2A>

Rodríguez Marín, J. (1995). *Psicología social de la salud*. Síntesis.

Ruiz, A. (1990). *Fuerza y Musculación: "Sistemas de Entrenamiento"*. Agonos.

Russell, A. P., Foletta, V. C., Snow, R. J. & Wadley, G. D. (2014). *Skeletal muscle mitochondria: a major player in exercise, health and disease*. 1840(4), 1276–1284.

Salleras Sanmartí, L. (1985). *Educación sanitaria: principios, métodos y aplicaciones*. Díaz de Santos.

Sa'nchez Garcí'a, A. (2019). *Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: etiología y actuación enfermera*.

https://explore.openaire.eu/search/publication?articleId=od_____1371::06d4bdfd6fdfced96304057478f91c78

Schwindling, S., Scharhag-Rosenberger, F., Kindermann, W. & Meyer, T. (2014). *Limited benefit of Fatmax-test to derive training prescriptions*. 35(4), 280–285.

<https://doi.org/10.1055/s-0033-1349106>

Selye, H. (1978). *The stress of police work*. 1(1), 7–8.

Serra Grima, J. R. & Begur Calafat, C. (2004). *Prescripción de ejercicio físico para la salud* (Vol. 1). Editorial Paidotribo.

Sillero Quintana, M. (2009). *Antropometría aplicada al entrenamiento personal* (G. H. Castañeda (ed.); pp. 339–374). Paidotribo.

Silva Piñeiro, R. & Mayán Santos, J. M. (2016). *Beneficios psicológicos de un programa proactivo de ejercicio físico para personas mayores*. 9(1), 24–32.

Skrypnik, D., Bogdanski, P., Madry, E., Pupek-Musialik, D. & Walkowiak, J. (2014). *Effect of physical exercise on endothelial function, indicators of inflammation and oxidative stress*. 36(212), 117–121.

Swain, D. P., Brawner, C. A. & Medicine, A. C. of S. (2012). *ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription*. Lippincott Williams & Wilkins.

Tesch, P. A., Fernandez-Gonzalo, R. & Lundberg, T. R. (2017). *Clinical Applications of Iso-Inertial, Eccentric-Overload (YoYoTM) Resistance Exercise*. 8, 241.

<https://doi.org/10.3389/fphys.2017.00241>

Trojian, T. & McKeag, D. (2006). *Single leg balance test to identify risk of ankle sprains*. 40(7), 610–613; discussion 613. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2005.024356>

Tuesca Molina, R. (2005). *La calidad de vida, su importancia y cómo medirla*. 21.

UE. (2022). *Vivifrail – Exercise for elderly adults*. <https://vivifrail.com/es/inicio/>

Velasco-Santos, L., Pradillo, J. L. P., Blanco-Alcántara, D. & Eguizábal, A. J. (2021). *Influencia del perfil de los jóvenes en sus valores del cuerpo (Influence of the profile of young people on their body values)*. 41, 299–309.



- Vera-García, F. J., Monfort, M. & Sarti, M. A. (2005). *Prescripción de programas de entrenamiento abdominal. Revisión y puesta al día*. 81, 38–46.
- Weineck, J. (2000). *Salud, ejercicio y deporte* (Vol. 1). Editorial Paidotribo.
- Wells, K. F. & Dillon, E. K. (1952). *The sit and reach—a test of back and leg flexibility*. 23(1), 115–118.
- Wilke, J., Krause, F., Vogt, L., & Banzer, W. (2016). What Is Evidence-Based About Myofascial Chains: A Systematic Review. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 97(3), 454-461. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2015.07.023>
- Wimbush, J. C. & Shepard, M. (1994). *Toward an Understanding of Ethical Climate: Its Relationship to Ethical Behavior and Supervisory Influence*. 13, 637–647.