# 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 | Lluis Ramos Santamaria **(Profesor responsable)** | lluis.ramos@ucv.es |
| 283A | Marta Martin Rodriguez **(Profesor responsable)** | MARTA.MARTIN@UCV.ES |
| 283B | Laura Elvira Macagno **(Profesor responsable)** | laura.elvira@ucv.es |
| 283C | Julio Martin Ruiz **(Profesor responsable)** | julio.martin@ucv.es |
| 283D | Julio Martin Ruiz **(Profesor responsable)** | julio.martin@ucv.es |
| 283X | Julio Martin Ruiz **(Profesor responsable)** | julio.martin@ucv.es |

# 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 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)**

| | 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, R4, R5 | 20,00% | Trabajo / Proyecto Individual o Grupal. |
| R1, R2, R3, R4, R5 | 20,00% | Ejercicios y Prácticas en el Aula. |
| R1, R2, R3, R4, R5 | 30,00% | 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 los siguientes instrumentos de evaluación, para superar la asignatura:

- Pruebas escritas y/o practicas
- Trabajo / Proyecto Individual o Grupal
- Pruebas orales o exposición

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 matricula 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**Consiste en una prueba final en las fechas de convocatoria oficial.Prueba tipo test con preguntas que podrán ser multirespuesta (4 opciones con penalización 33,3%) y/o verdadero o falso (con penalización 50%)
**Ejercicios y Prácticas en el Aula**Participar y realizar de manera activa las tareas de las clases teórico- prácticas y/o prácticas en aula o espacio deportivo. Dichas actividades a realizar sólo se podrán entregar por los alumnos que hayan asistido a dichas sesiones.
**Trabajo / Proyecto Individual o Grupal**
Se realizarán dos proyectos/trabajos sobre contenidos relacionados con la asignatura. La tipología y temática de los mismos será detallada por el/la docente. A modo de ejemplo un proyecto podría ser: realizar un vídeo de un grupo muscular y un material, impartir sesión práctica,

encuestas, entre otros. La fecha de entrega estará indicada en el cronograma de cada grupo.
**Pruebas orales o exposición**·Prueba tipo oral* sobre preguntas teórico/prácticas.*Solo podrá pasar a la prueba oral el alumnado que superen la prueba tipo test con un mínimo de 5 puntos. El sistema de evaluación de la asignatura es acumulativo, por lo que las calificaciones obtenidas en los diferentes exámenes parciales son independientes y se suman.
*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.<br>M2, M5 | 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.<br>M1, M3, M6 | R1, R2, R3, R4, R5 | 16,00 | 0,64 |
| EVALUACION: Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación del alumno, incluyendo la presentación oral del trabajo fin de grado.<br>M2 | R1, R2, R3, R4, R5 | 6,00 | 0,24 |
| 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.<br>M2, M3 | R1, R2, R3, R4, R5 | 4,00 | 0,16 |
| **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.<br>M7 | 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<br>plataforma u otros espacios virtuales.<br>M2 | 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 | EFECTOS 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 [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 cardiaca 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/1712

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 metodologia 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

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 pesonal. 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 Tranining.

Lucía, A., Pardo, J., Durántez, 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/InfAnualSNS2020_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 muscualr 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-Rodriguez, 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.). L*a 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.

Sánchez García, A. (2019). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: etiología y actuación enfermera.

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.