



UNIVERSIDAD DE CASTILLA - LA MANCHA

GUÍA DOCENTE

1. DATOS GENERALES

Asignatura: SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: 39309
Tipología: OBLIGATORIA	Créditos ECTS: 9
Grado: 314 - GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE	Curso académico: 2021-22
Centro: 8 - FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE (TO)	Grupo(s): 40
Curso: 2	Duración: AN
Lengua principal de impartición: Español	Segunda lengua: Inglés
Uso docente de otras lenguas:	English Friendly: S
Página web: SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA en campus virtual (moodle)	Bilingüe: N

Profesor: SUSANA AZNAR LAIN - Grupo(s): 40				
Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
1.73 EDIFICIO SABATINI	ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE	925-268800 X5545	susana.aznar@uclm.es	Martes 12:30 a 15:00 y Miércoles 11:15 a 13:45
Profesor: JAVIER ORTEGA LÓPEZ - Grupo(s): 40				
Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
1.67 EDIFICIO SABATINI	ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE		Javier.OrtegaLopez@uclm.es	

2. REQUISITOS PREVIOS

No se han establecido.

3. JUSTIFICACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIOS, RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS Y CON LA PROFESIÓN

El graduado en Ciencias del Deporte especializado en *Actividad Física y Salud* deberá estar capacitado para trabajar en el campo de la promoción de la actividad física, implantación de programas de ejercicio para el mantenimiento y/o mejora de la salud, seguimiento y evaluación de los mismos, a lo largo de todo el ciclo vital, que abarca desde el niño hasta la persona mayor. Asimismo, deberá disponer de una sólida base profesional para desempeñar programas multidisciplinares de acción comunitaria o social en Municipios, Centros Deportivos y Clubes. Además de contar con una buena base científica que le permita participar en Centros de Investigación del área Biomédica y de las Ciencias del Deporte.

En relación con las otras asignaturas del grado de, la *Actividad Física y la Salud* permite a los alumnos aplicar conceptos ya estudiados en otras materias, como por ejemplo: anatomía, fisiología, bases del acondicionamiento físico, psicología y entrenamiento deportivo, entre otras, para establecer la relación entre el movimiento del cuerpo humano (actividad física) y la salud, uno de los retos más importantes del siglo XXI.

La justificación en el plan de estudios se centra en la importancia que adquiere la programación de planes de ejercicio físico para la salud. Por ello la asignatura se centra en: La adquisición de los conocimientos, habilidades y actitudes suficientes para realizar la valoración, el diseño y la implementación de programas, individuales o en grupo, de ejercicio físico para personas adultas y mayores sanas o con enfermedades controladas, con el fin de la mejora y/o mantenimiento de la salud.

4. COMPETENCIAS DE LA TITULACIÓN QUE LA ASIGNATURA CONTRIBUYE A ALCANZAR

Competencias propias de la asignatura

Código	Descripción
A01	Desarrollar la capacidad de reunir e interpretar datos para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.
A02	Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
A04	Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
A06	Aplicar los conocimientos adquiridos al ámbito laboral a partir de situaciones en donde el alumno deba resolver problemas específicos y elaborar y defender argumentos.
A08	Comprender y utilizar manuales comunes, así como artículos y, en general, bibliografía puntera en materias vinculadas a la actividad física y el deporte, con el fin de elaborar informes o resolver problemas específicos que se les planteen.
A09	Desarrollar habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
B04	Conocer y comprender los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y del deporte.
B11	Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.
B14	Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.
B15	Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.
B16	Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas
M711	Conocer métodos para cuantificar la Actividad Física y relacionarla con la Salud.
M712	Elaborar programas de Actividad Física y Salud para individuos sanos y poblaciones especiales
M713	Aplicar diferentes test de Salud y Fitness.
M715	Conocer los factores que determinan la participación y/o adherencia a los estilos de vida Saludables.
M716	Realizar una propuesta de programa de actividad física y salud a un familiar.

5. OBJETIVOS O RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

Resultados de aprendizaje propios de la asignatura

Descripción

Establecer las directrices básicas para un programa de actividad física para la salud para sujetos con problemas de salud.

Describir la justificación de las recomendaciones de actividad física para la salud.

Explicar las recomendaciones de ejercicio para la salud: cardiorrespiratorio, fuerza y flexibilidad.

Identificar qué aspectos incluyen una evaluación inicial previa a la práctica de actividad física.

Resultados adicionales

Elaborar un programa de actividad física para la mejora y/o mantenimiento de la salud para una persona aparentemente sana o con patología controlada

6. TEMARIO

Tema 1: Introducción a la Actividad Física, el Ejercicio y la Salud

Tema 1.1 Conceptos fundamentales de campo

Tema 1.2 Interrelaciones entre actividad física, ejercicio, ¿fitness¿ y salud. Evidencias epidemiológicas.

Tema 1.3 Historia de la Actividad Física y la Salud

Tema 2: Recomendaciones de Actividad Física y Ejercicio para la Salud

Tema 2.1 Recomendaciones oficiales de actividad física para la salud en niños y adolescentes

Tema 2.2 Recomendaciones oficiales de ejercicio para la salud en la población adulta

Tema 2.3 Recomendaciones oficiales de ejercicio para la salud en la población mayor

Tema 3: Herramientas para conocer el estilo de vida, factores de riesgo, nivel de actividad física y motivos hacia la práctica

Tema 3.1 PAR_Q, Cuestionario de estilos de vida saludables, Conocer los motivos de práctica del sujeto

Tema 3.2 ¿Qué son los factores de riesgo cardiovascular (CDV)? Cuantificación e implicaciones para la prescripción del ejercicio

Tema 3.3 Cuantificación de la actividad física para la salud ¿ nivel de actividad física inicial

Tema 4: Aspectos psico-sociales de la Actividad Física y la Salud. Estrategias para su promoción

Tema 4.1 Concepto de adherencia a la práctica de actividad física

Tema 4.2 Cuantificación del nivel de adherencia: estados de cambio en la práctica de actividad física

Tema 4.3 Estrategias para la promoción de la actividad física

Tema 5: Pruebas de Fitness y Salud.

Tema 5.1 Aportaciones de una prueba de Fitness. Criterios de selección

Tema 5.2 Análisis de la aplicación de las pruebas de Fitness y salud existentes

Tema 5.3 Tests indirectos de valoración funcional aeróbica: modalidades, indicaciones, fiabilidad y utilidades

Tema 5.4 Revisión de los tests de antropometría y composición corporal

Tema 5.5 Revisión tests de movilidad articular y desequilibrio muscular

Tema 5.6 Revisión tests de fuerza muscular

Tema 6: Prescripción de un programa individualizado de ejercicio

Tema 6.1 Principios básicos para la planificación de la sesión de Actividad Física de Salud

Tema 6.2 Análisis de la postura y salud de la espalda para la prevención de lesiones deportivas

Tema 6.3 Evaluación de las necesidades individuales de un sujeto para la elaboración de un programa de ejercicios personalizado

Tema 7: Actividad Física en Poblaciones Especiales.

Tema 7.1 Recomendaciones de actividad física para los problemas de sobrepeso y obesidad

Tema 7.2 Recomendaciones de actividad física para la hipertensión

Tema 7.3 Recomendaciones de actividad física para la osteoporosis y artritis

Tema 7.4 Recomendaciones de actividad física para la rehabilitación cardiaca

Tema 7.5 Recomendaciones de actividad física para la salud de la espalda

Tema 8: Investigación en actividad física y salud

Tema 8.1 Investigación descriptiva en actividad física y salud

Tema 8.2 Investigación de ensayos controlados aleatorizados en actividad física y salud

7. ACTIVIDADES O BLOQUES DE ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA

Actividad formativa	Metodología	Competencias relacionadas	ECTS	Horas	Ev	Ob	Descripción
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]	Aprendizaje basado en problemas (ABP)	A01 A02 A04 A06 A09 B11 B14 B15 B16 M712 M713 M716	2	50	S	S	A cada grupo de 5 alumnos se les asigna un caso a resolver. En dicho trabajo el alumno deberá: ¿ Aplicar e interpretar correctamente un cuestionario inicial de actividad física (AF) y salud (PAR-Q, Estilo de Vida) ¿ Cuantificar los factores de riesgo cardiovascular ¿ Cuantificar la AF y valorar el cumplimiento de las recomendaciones oficiales de AF ¿ Cuantificar el gasto calórico de la AF ¿ Diseñar un programa de adherencia para la AF ¿ Interpretar las pruebas de valoración del nivel de ¿fitness¿ cardiorrespiratorio ¿ Interpretar los datos antropométricos: IMC, ICC, % de grasa. ¿ Interpretar los datos de valoración del fitness muscular ¿ Diseñar un programa de ejercicio físico según las necesidades individuales del sujeto
							Las sesiones para la realización del trabajo de la asignatura, son por lo

Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL]	Combinación de métodos	A01 A02 A04 A06 A08 B04 B11 B14 B15 M712 M713 M716	1.8	45	N	<p>general sesiones teórico-prácticas, donde se trabaja con la mitad del grupo para hacer las prácticas y grupos de discusión. Dichas prácticas se centran en el guión del trabajo de la asignatura, con la diferencia de que en la clase se tienen que efectuar las prácticas entre los compañeros (en grupos reducidos de 3 ó 4 alumnos) o de forma individual, y en el trabajo deben hacer de nuevo esas prácticas aplicadas a un sujeto (familiar o compañero/a de piso) elegido. Cada práctica analiza las dudas de la anterior durante los primeros 10 minutos. La metodología de su desarrollo incluye: - Exposición detallada de los objetivos de la práctica - Realización de forma individual o en grupos reducidos con exposición de los resultados y conclusiones obtenidas - Discusión supervisada por la profesora Las sesiones para la realización del trabajo de la asignatura incluyen: 1. Aplicación de un cuestionario inicial de actividad física (AF) y salud (PAR-Q, Estilo de Vida) 2. Cuantificación de los factores de riesgo cardiovascular 3. Cuantificación de la AF y valorar el cumplimiento de las recomendaciones oficiales de AF 4. Cuantificación del gasto calórico de la AF 5. Motivación y adherencia para el programa de AF 6. Interpretación de pruebas de valoración del nivel de ¿fitness¿ cardiorrespiratorio 7. Interpretación de los datos antropométricos: IMC, ICC, % de grasa. 8. Interpretación de los datos de valoración del fitness muscular 9. Bases para la prescripción de un programa de ejercicio físico</p> <p>PRÁCTICAS RELACIONADAS CON LAS CLASES COLECTIVAS EN CENTROS DEPORTIVOS Prácticas guiadas por el profesor donde se enseñarán diferentes técnicas de ejercicio. Se pretende que el alumno experimente diferentes técnicas de ejercicios y las conozca. Estas sesiones tienen el objetivo de despertar el interés y de dotar al alumno/a con herramientas para la prescripción de un programa de Actividad Física y Salud. Las sesiones prácticas incluyen: 1. Ejercicio de Estiramientos I (pasivo, pasivo asistido) 2. Ejercicio de Estiramientos II (estiramiento activo de cadenas musculares) 3. Trabajo abdominal 4. Ejercicios ¿correctos¿ e ¿incorrectos¿ 5. Trabajo postural I (análisis postural) 6. Trabajo postural II (balance muscular) 7. Salud de la espalda I: basado en técnica pilates 8. Salud de la espalda II: basado en técnica stretching global activo 9. Trabajo de tonificación con bandas elásticas 10. Trabajo de tonificación sin material 11. Trabajo postural en la sala de musculación</p>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL]	Combinación de métodos	A01 A02 A04 A08 B04 B11 B15 M711 M715 M716	1.52	38	N	<p>Las clases magistrales se realizarán siempre con presentaciones de Power Point, con el objetivo de motivar al alumno para generar un interés, estructurando los contenidos para conseguir una buena comprensión y tratando de explicar con claridad. Otros métodos incluirán</p>

							el análisis de vídeo donde se presentarán situaciones reales de la práctica de actividad física y salud con poblaciones sanas y con patología controlada. También se incluyen el análisis de lecturas obligatorias.
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]	Lectura de artículos científicos y preparación de recensiones	A01 A08 B04 B15 M711	0.4	10	S	N	Lectura y elaboración de resumen de un artículo científico
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA]	Trabajo autónomo	A01 A06 A08 A09 B16 M716	2	50	S	N	Estudio para la realización de pruebas parciales
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]	Estudio de casos	A01 A02 A06 B14 B15 M712 M716	1	25	S	N	Analizar resultados de pruebas de fitness y salud
Prueba final [PRESENCIAL]		A01 A02 A04 A06 A08 A09 B04 B11 B14 B15 B16 M711 M712 M713 M715 M716	0.08	2	S	S	Examen final de la asignatura donde se evalúan todos los contenidos teóricos y teórico-prácticas
Pruebas de progreso [PRESENCIAL]		A01 A02 A04 A06 A08 A09 B04 B11 B14 B15 B16 M711 M712 M713 M715 M716	0.2	5	S	N	Prueba escrita optativa dónde se evalúan los contenidos teóricos y teórico-prácticos hasta la fecha de dicha prueba.
Total:			9	225			
Créditos totales de trabajo presencial: 3.6			Horas totales de trabajo presencial: 90				
Créditos totales de trabajo autónomo: 5.4			Horas totales de trabajo autónomo: 135				

Ev: Actividad formativa evaluable

Ob: Actividad formativa de superación obligatoria (Será imprescindible su superación tanto en evaluación continua como no continua)

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y VALORACIONES			
Sistema de evaluación	Evaluación continua	Evaluación no continua*	Descripción
Prueba final	65.00%	65.00%	Superación del examen
Elaboración de trabajos teóricos	35.00%	35.00%	El Trabajo de la asignatura será el estudio de caso y el aprendizaje basado en problemas.
Total:	100.00%	100.00%	

* En **Evaluación no continua** se deben definir los porcentajes de evaluación según lo dispuesto en el art. 6 del Reglamento de Evaluación del Estudiante de la UCLM, que establece que debe facilitarse a los estudiantes que no puedan asistir regularmente a las actividades formativas presenciales la superación de la asignatura, teniendo derecho (art. 13.2) a ser calificado globalmente, en 2 convocatorias anuales por asignatura, una ordinaria y otra extraordinaria (evaluándose el 100% de las competencias).

Crterios de evaluación de la convocatoria ordinaria:

Evaluación continua:

Nota de 5 obtenida con la nota media de la prueba final y la elaboración del trabajo de la asignatura. la nota media podrá realizarse con la superación del 40% del examen y el 40% de los trabajo de la asignatura. Esta evaluación cuenta también con la opción de una prueba escrita opcional durante el curso.

Evaluación no continua:

Nota de 5 obtenida con la media de la prueba final y la elaboración del trabajo de la asignatura. la nota media podrá realizarse con la superación del 40% del examen y el 40% del trabajo final de la asignatura

Particularidades de la convocatoria extraordinaria:

Superación del examen

Particularidades de la convocatoria especial de finalización:

Superación del examen

9. SECUENCIA DE TRABAJO, CALENDARIO, HITOS IMPORTANTES E INVERSIÓN TEMPORAL	
No asignables a temas	
Horas	Suma horas
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje basado en problemas (ABP)]	25
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Lectura de artículos científicos y preparación de recensiones]	35
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	50
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Estudio de casos]	25
Prueba final [PRESENCIAL][]	2
Pruebas de progreso [PRESENCIAL][]	5
Tema 1 (de 8): Introducción a la Actividad Física, el Ejercicio y la Salud	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	6
Periodo temporal: Septiembre	
Comentario: Tema teórico de introducción, incluye una lectura de trabajo autónomo	
Tema 2 (de 8): Recomendaciones de Actividad Física y Ejercicio para la Salud	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	4
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	4.5
Periodo temporal: Octubre	
Comentario: Tema teórico con enseñanza presencial , lectura de artículos científicos y estudio de casos. Prácticas presenciales.	
Tema 3 (de 8): Herramientas para conocer el estilo de vida, factores de riesgo, nivel de actividad física y motivos hacia la práctica	

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	6
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	6.5
Periodo temporal: octubre-noviembre	
Comentario: Tema con trabajo presencial teórico y práctico. Se iniciará la elaboración del trabajo autónomo de la asignatura guiado en las prácticas presenciales. Se harán estudios de casos y lecturas complementarias.	
Tema 4 (de 8): Aspectos psico-sociales de la Actividad Física y la Salud. Estrategias para su promoción	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	3
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	3.5
Periodo temporal: noviembre-diciembre	
Comentario: Enseñanza presencial teórica y práctica. Se continuará con la elaboración del trabajo autónomo de la asignatura. Se elaborarán los estudios de casos continuando con los realizados en le tema3.	
Tema 5 (de 8): Pruebas de Fitness y Salud.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	4.5
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	4.5
Periodo temporal: Diciembre-enero-febrero	
Comentario: Enseñanza presencial práctica y teórica. Se continua con el trabajo autónomo de la asignatura, los estudios de casos y la lectura de artículos.	
Tema 6 (de 8): Prescripción de un programa individualizado de ejercicio	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	11
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	3
Periodo temporal: marzo-abril	
Comentario: Enseñanza presencial teórica y práctica. Se continua con el trabajo autónomo de la asignatura. Elaboración de informes de estudios de casos y lectura de artículos científicos.	
Tema 7 (de 8): Actividad Física en Poblaciones Especiales.	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	9
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	3
Periodo temporal: abril-mayo	
Comentario: Se continua con el trabajo autónomo de la asignatura. Enseñanza presencial teórica y práctica. Estudio de casos y la elaboración de informes de las lecturas planteadas.	
Tema 8 (de 8): Investigación en actividad física y salud	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	7.5
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	7
Periodo temporal: mayo	
Comentario: Enseñanza presencial teórica y práctica. Elaboración de informe de forma autónoma.	
Actividad global	
Actividades formativas	Suma horas
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Lectura de artículos científicos y preparación de recensiones]	35
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	50
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Estudio de casos]	25
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	38
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	45
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje basado en problemas (ABP)]	25
Prueba final [PRESENCIAL][]	2
Pruebas de progreso [PRESENCIAL][]	5
Total horas: 225	

10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS						
Autor/es	Título/Enlace Web	Editorial	Población	ISBN	Año	Descripción
L.M. LÓPEZ MOJARES, S. AZNAR LAÍN, A. FERNÁNDEZ VAQUERO, J. LÓPEZ CHICHARRO, A. LUCÍA MULAS, M. PÉREZ RUIZ	Actividad Física y Salud ¿ para ejecutivos y profesionales	CIE-DOSSAT			2001	
National Strength & Conditioning Association	National Strength & Conditioning Association www.nasca.com					
P.A. LÓPEZ MIÑARRO	Ejercicios desaconsejados en la actividad física: Detección y alternativas	Inde			2000	
R. DISHMAN The Cooper Institute	Advances in Exercise Adherence	Human Kinetics			1994	
	www.cooperinst.org					
V.H. HEYWARD	Evaluación y Prescripción del Ejercicio	Human Kinetics			2006	
Woolf-May, K	Prescripción de Ejercicio: Fundamentos fisiológicos Crossfit	Elsevier Masson	978-84-458-1873-2		2008	

	www.corssfit.org Free Weights and Machine Exercise Techniques Video.	Human Kinetics		2000	
	NSCA http://www.nsc.com/				Página web
	Partner-Resistance Strength Training Video	Human Kinetics		2000	
	Resistance Training Instruction: Lower Body// Upper Body // Trunk (Video).	Human Kinetics		2001	
	Salud y ejercicio físico www.cbass.com				
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE	ACSM Para La Valoración y Prescripción del Ejercicio	Paidotribo		2005	
- J. WEINECK	Salud, Ejercicio y Deporte	Paidotribo		2000	
- J.R. SERRA GRIMA, C. BEGUR CALAFAT	Prescripción de ejercicio para la salud	Paidotribo		2004	
AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE	ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription	Lippincott Williams & Wilkins		2005	
AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE	ACSM's Resources for the Personal Trainer	Lippincott Williams & Wilkins		2006	
AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE	Manual de Consulta para el Control y la Prescripción del Ejercicio	Paidotribo		2000	
American College of Sports Medicine					American College of Sports Medicine
	www.acsm.org ANATOMIA PARA EL MOVIMIENTO (T. I): INTRODUCCION AL ANALISIS DE LAS TECNICAS CORPORALES (11ª ED.)			2010	
Blandine calais-Germain					
Blandine calais-Germain	ANATOMIA PARA EL MOVIMIENTO (T. II)			2009	
Brown, National Strength & Conditioning Association	Entrenamiento de la fuerza	Panamericana	978-84-7903-870-0	2007	
E.T. HOWLEY; B.D. FRANKS	Health Fitness Instructors Handbook	Human Kinetics		1992	
G. CIANTI	Manual tutor del Fitness	Tudor		1991	
G.J. FISHER, A.G. VERHS, R. PAT	Tests y Pruebas Físicas	Paidotribo		2004	
H.D. KEMPF, F. SCHMELCHER, C. ZIEGLER	Libro de entrenamiento para la espalda. un programa garantizado para vencer el dolor de espalda.	Paidotribo		2007	
J.L. DURSTINE, G.E. MOORE	ACSM¿s Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities (2nd edition),	Human Kinetics		2003	
Jose López Chicharro y Luis Miguel Lopz Mojares	Fisiología Clínica del Ejercicio	Panamericana	978-84-9835-167-5	2008	
	Salud y fitness http://www.exrx.net/				página web
	Stretching and Flexibility	Human Kinetics		2000	
	The Nation¿s Prevention Agency. Center for Disease Control & Prevention www.cdc.gov/nccdphp/sgr/sgr.htm				
	YMCA Healthy Back Video	Human Kinetics		2000	