

Tipo de actividad: Asignatura(AFS111)

Nombre: Calidad de vida y salud.

Requisitos:

Créditos: 2

Intensidad Horaria: 3 Horas semanales.

Correquisitos:

## Objetivo General

¿Cuál es la relación de la calidad de vida y sus componentes con la actividad física y como es el impacto en los hábitos y estilos de vida de una población sobre la salud?

## Objetivos específicos

La diversidad de elementos constituyentes del concepto de calidad de vida hacen difícil de ser definido. Generelo (1998), citando textualmente a Setién (1993) define calidad de vida como “el grado en que se satisfacen las necesidades humanas. En los ámbitos geográficos y en las áreas concretas donde las necesidades queden más satisfechas, la calidad de vida será mejor; tal sociedad o tales áreas estarán más desarrolladas. En el caso contrario, la sociedad o el aspecto concreto estará menos desarrollado y la calidad de vida será peor”. Según Gutiérrez, (2000a) existen diversas opiniones acerca de qué es la calidad de vida y cómo alcanzarla. Para algunos, significa ausencia de problemas de salud; para otros, es tener abundancia de tiempo libre para disfrutar de lo que deseen hacer. También es entendida como el disfrute de medios económicos que permiten vivir con las mayores comodidades.

La humanidad con la evolución ha tendido a modificar sus hábitos de vida, adquiriendo y sustituyendo algunos de ellos que favorecían la salud por otros, que hoy en día han generado implicaciones negativas sobre la misma, es así como desde esta unidad temática se pretende que el estudiante tenga un conocimiento más profundo acerca de los componentes de la calidad de vida y como desde los hábitos y estilos de vida se puede facilitar acciones positivas para influir en la salud de una persona como de una comunidad desde la actividad física, y a la vez obtenga un conocimiento y apropiación sobre las políticas que los diferentes organismos a nivel mundial presentan para el bienestar social, ambiental y comunitario, como la atención a los procesos de diversidad.

## Contenido

Conceptualización y componentes de la calidad de vida

Determinantes y evaluación de la calidad de vida

Políticas y legislación sobre calidad de vida.

Indicadores de la calidad de vida y su relación con la salud.

Atención a los procesos de diversidad.

Calidad de vida y actividad física.

## Bibliografía

- AYUSO, A.Mª. y LÓPEZ, I. (2007): «Sostenibilidad y estilos de vida: obesidad y sobrepeso ». *Ambienta. La Revista del Ministerio de Medio Ambiente*, 62: 28-29.
- AZPIAZU, M.; CRUZ, A. J.; VILLAGRASA, J. R.; ABANADES, J. C.; GARCÍA, N. y VALERO, A. (2002): «Factores asociados al mal estado de salud percibido o mala calidad de vida en personas mayores de 65 años». *Revista Española de Salud Pública*, 76 (6): 683-700.

- BLAIR, S. N.; KOHL, H. W.; GORDON, N. y PAFFENBARGER, J. R. (2006): «¿Cuánta actividad física es buena para la salud?». *Annu. Rev. Publ. Health*, 13: 99-126.
- ENTRALA, A.; IGLESIAS, C.; VEIGAS, P. y DE JESÚS, F. (2003): «Dieta y ejercicio físico: Binomio saludable». *Rev. Biociencias*, Vol. I: 3-8.
- ESTEVE, M. y ROCA, J. (1997): «Calidad de vida relacionada con la salud: un nuevo parámetro a tener en cuenta». *Medicina Clínica*, 108: 458-459.
- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R. (1997): «Quality of life: concept and assessment». En J. Adair, D. Belanger y K. Dion: *Advances in Psychological Science. Vol. I: Social, Personal and Cultural Aspects*. Psychological Press, Montreal.
- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R.; ZAMARRÓN, M. D. y MACIÁ, A. (1997): *Calidad de vida en la vejez en distintos contextos (Quality of Life among the elderly in different contexts)*. IMSERSO, Madrid.
- GENERELO, E. (1998): «Educación Física y Calidad de Vida». En Martínez del Castillo, J. (comps.): *Deporte y Calidad de Vida (309-331)*. Esteban Sanz, Madrid.
- GRAUPERA, J. L.; MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J. y MARTÍN, B. (2003): «Factores motivacionales, actitudes y hábitos de práctica de actividad física en las mujeres mayores ». En Serie ICD de Investigación en Ciencias del Deporte, 35: 181-222.
- LAGARDERA OTERO, F. (1992): «Deporte y calidad de vida. La sociedad deportivizada ». En C. García López (coord.): *Actas del 8º Congreso Científico Olímpico 1992 (412-423)*. Junta de Andalucía, Instituto Andaluz del Deporte, Benalmádena, Málaga.
- MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J.; JIMÉNEZ-BEATTY, J. E.; GRAUPERA, J. L. y RODRÍGUEZ, M.ª L. (2006): «Condiciones de vida, socialización y actividad física en la vejez». *Revista Internacional de Sociología*, 44: 39-62.

