

DOBLE TITULACIÓ GRAU EN FISIOTERÀPIA / GRAU EN CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE L'ESPORT

22041 - PRESCRIPCIÓ D'EXERCICI FÍSIC PER A LA SALUT

Informació general

- Tipus d'assignatura : Obligatòria
- Coordinador : Sara González Millán
- Curs: Quart
- Trimestre: Segon
- Crèdits: 6
- Professorat:
 - Manuel Gomis Bataller [<mgomis@tecnocampus.cat>](mailto:mgomis@tecnocampus.cat)

Idiomes d'impartició

- Castellà
- Català
- Anglès

Competències que es treballen

Bàsica

- B2. Aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació d'una forma professional i posseeixin les competències que solen demostrar-se per mitjà de l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins la seva àrea d'estudi.

Específica

- E2 Promoure la formació d'hàbits perdurables i autònoms de pràctica de l'activitat física i de l'esport
- E6 Aplicar els principis fisiològics, biomecànics, comportamentals i socials, als diferents camps de l'activitat física i l'esport
- E7 Identificar els riscos que es deriven per a la salut, de la pràctica d'activitats físiques i esportives inadequades i proposar alternatives
- E8 Avaluar la condició física, prescriure i desenvolupar exercicis físics orientats a la salut i en condicions de seguretat per a aquests practicants

General

- G4 Descriure els factors fisiològics i biomecànics que condicionen la pràctica de l'activitat física i l'esport
- G6 Reconèixer els efectes de la pràctica de l'exercici físic sobre l'estructura i funció del cos humà
- G9 Entendre els fonaments del condicionament físic per a la pràctica de l'activitat física i l'esport

Transversal

- T9 Comunicarse en inglés fluidamente, tanto oralmente como por escrito, en contextos profesionales y académicos
- Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico
- T3 Utilizar las fuentes del conocimiento científico certificado en el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Descripció

La **prescripció d'exercici físic per a la salut** és una assignatura relacionada a diferents àmbits de la salut i vinculada a la branca de la medicina.

L'evidència científica demostra la influència del sedentarisme sobre el desenvolupament de les patologies més prevalents a la societat moderna. L'activitat física és l'instrument més eficaç per mantenir les funcions fisiològiques de sistemes tan importants com el cardiovascular, el respiratori o el locomotriu, que frena el deteriorament causat per l'envelliment i les patologies cròniques, així com contribueix a una millor qualitat de vida relacionada amb la salut. La prescripció d'exercici físic i d'un estil de vida actiu contribueix a la salut física, social, mental i emocional i a la millora de la qualitat de vida

L'**objectiu principal de l'assignatura** és capacitar a l'alumne/a per dissenyar, planificar i avaluar diferents programes de prescripció d'exercici físic per a la salut per a població sana i per a població específica considerant diferències segons edat, gènere i problema de salut. L'alumne/a aprendrà a aplicar, identificar i sel·leccionar instruments específics per mesurar els nivells d'activitat física i diferents paràmetres de salut vinculats a la dimensió física, psicològica i social de les persones.

L'alumne ha de tenir en compte que l'assignatura de Prescripció d'exercici físic per a la salut no es centra en el rol que té l'activitat física en la rehabilitació i el tractament de patologies, sinó en la prevenció de malalties, el benestar i la millora de la qualitat de vida. En cadascun dels temes del bloc de continguts es proporcionarà una visió completa dels conceptes claus i de les troballes més importants dels estudis científics i es discutirà sobre les limitacions i mancances de la literatura científica.

La **dinàmica de les sessions** combinaran sessions magistrals, seminaris i pràctiques durant el trimestre. L'ensenyament i aprenentatge presencial requereix un esforç important tant per part de l'alumnat com per part del professorat. És imprescindible que es realitzin les tasques sol·licitades en els terminis establerts per aconseguir un bon aprofitament de les sessions presencials i així aconseguir un correcte procés d'aprenentatge.

Resultats d'aprenentatge

1. Identificar riscos en activitats de diferents tipus de població (gènere, edat i discapacitat) així com ser capaç d'assessorar als mateixos, d'intervenir adequadament en cas d'accident i realitzar pràctiques de primers auxilis.
2. Elaborar tècnic-científicament i desenvolupar programes d'intervenció a través de l'activitat física per augmentar la qualitat de vida de persones que hagin vist disminuïda la seva salut per:
 - alteracions metabòliques i/o endocrinològiques, considerant les diferències biològiques per gènere.
 - alteracions del sistema locomotor, considerant diferències per edat, gènere i/o discapacitat.
 - alteracions del sistema cardiorespiratori, considerant diferències per edat, sexe i/o discapacitat.
 - alteracions sensorials, considerant diferències per edat, gènere i/o discapacitat.
3. Elaborar tècnic-científicament i desenvolupar programes personalitzats orientats a la salut, així com de prevenció de les patologies originades per la pràctica de l'activitat física i l'esport i saber intervenir en la recuperació i readaptació física de l'esportista de competició.
4. Elaborar tècnic-científicament i desenvolupar programes d'intervenció en el mitjà aquàtic per a poblacions amb característiques específiques (gestants, primera infància, adults, discapacitats, majors, i uns altres).
5. Elaborar i desenvolupar programes de prevenció i intervenció davant accidents en el mitjà aquàtic per a tot tipus d'usuaris.

Metodologia de treball

La metodologia de l'assignatura es durà a terme combinant temps presencials d'aula, amb temps de treball autònom, amb suport de l'entorn virtual d'aprenentatge. El percentatge de temps que l'estudiant dedica es reparteix de la manera següent:

	Activitats	ECTS
Sessions presencials a l'aula (exposició de teoria, seminaris, tutories personalitzades)	Exposicions teòriques amb suport audiovisual, simulacions, treball en grups, aplicació de la pràctica a la teoria, aprenentatge basat en problemes (ABP), presentacions per part dels estudiants	2.4
Treball autònom	Estudi personal, solució de problemes, cerques d'informació (bibliografia, webgrafia), treballs guiats (qüestionaris,...), solució de problemes	3.6

Tant en les sessions presencials com en el treball autònom, l'estudiant treballarà de forma individual i en grups de treball.

Cada ECTS equival a 25 hores de dedicació de l'estudiant, considerant el temps invertit al total de les activitats relacionades amb el temps presencial i el

temps de treball autònom, que el professor de l'assignatura guia, així com els temps de lectura, cerca d'informació, connexió a l'Aula Virtual, elaboració de treballs.

Continguts

INTRODUCCIÓ

Tema 0. Presentació de l'assignatura: bibliografia, model d'avaluació; sessions presencials; recursos per a l'aprenentatge.

BLOC I. Marc conceptual i històric de l'activitat física per a la salut.

Tema 1. Introducció i conceptes generals. Salut, salut pública i fonaments d'epidemiologia.

Tema 2. Relació entre l'activitat física i la salut: evidències científiques i les seves implicacions sociosanitàries.

BLOC II. Característiques dels programes d'activitat física per a la salut i la millora de la qualitat de vida.

Tema 3. Quantitat i qualitat d'activitat física recomanada.

Tema 4. Creences i conductes errònies en la pràctica d'activitat física.

Tema 5. Promoció d'un estil de vida actiu.

BLOC III. Activitat física en funció del gènere i l'edat.

Tema 6. Activitat física en la dona.

Tema 7. Activitat física en diferents etapes de la vida: aspectes particulars en l'edat pediàtrica i en la tercera edat.

Activitats d'aprenentatge

Les activitats de l'assignatura segueixen el sistema d'avaluació contínua, és a dir, que al llarg del trimestre el professor/a planteja diverses activitats, que els estudiants han de resoldre i entregar. El treball de cada una de les activitats permet valorar a l'estudiant, el seguiment que fa a l'assignatura i els elements de millora, a partir dels comentaris i notes que el professor/a farà de les activitats.

Les activitats que es plantegen poden ser individuals o en grups de treball. El professor/a dona les indicacions per tal que els estudiants les puguin elaborar i entregar. Totes les activitats que es plantegen estan pensades perquè els estudiant tinguin una perspectiva pràctica dels temes que es desenvolupen a llarg de les deu setmanes del trimestre.

Sistema d'avaluació

Sistema de qualificació (Real decreto 1125/2003, de 5 de septiembre) que estableix el sistema europeu de crèdits i el sistema de qualificacions a les titulacions universitàries de caràcter oficial i validesa a tot el territori estatal:

0 - 4,9: Suspès

5,0 - 6,9: Aprovat

7,0 - 8,9: Notable

9,0 - 10: Excel·lent

La qualificació final de l'alumne és el resultat d'una avaluació continuada i una avaluació final. **L'aprovat de l'assignatura s'obté amb una qualificació igual o superior a 5 punts** (sobre 10 punts) d'acord amb la següent taula de ponderació:

Avaluació	Activitat avaluadora	Ponderació
Continuada	Activitats individuals	10%
Continuada	Treballs en grup	30%
Final	Examen	60%

Críteris NECESSARIS per fer mitjanes entre les activitats avaluadores:

- Totes les activitats proposades individuals i grupals amb una nota mínima de 5/10
- 80% d'assistència obligatòria a seminaris i pràctiques

Avaluació	Activitat avaluadora	Criteri per fer mitjana
Continuada	Activitats individuals	5/10
Continuada	Treballs en grup	5/10
Final	Examen	5/10

Recuperació

Dintre del mateix curs, existeix la possibilitat de recuperar competències no assolides durant l'assignatura. D'acord amb la normativa vigent, **només es pot optar a la recuperació, si s'ha suspès l'examen. Si la qualificació és de No presentat/da, no s'hi podrà optar a la recuperació.**

Activitat avaluadora	Ponderació
Activitats individuals	10%
Treballs en grup	30%
Examen final	60%

Recursos

Bàsics

Bibliografies

- Bouchard, C., Blair, S.N., Haskell, W.L. (2007). Physical Activity and Health. Champaign (Illinois): Human Kinetics.
- Durstine, J.L. (2009). ACSM's exercise management for persons with chronic diseases and disabilities. Champaign (Illinois): Human Kinetics
- Serra Grima, J.R., Begur Calafat, C. (2004). Prescripción de Ejercicio Físico para la Salud. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- Wolf-May, K. (2008). Prescripción de ejercicio. Fundamentos fisiológicos. Barcelona: Elsevier-Masson.

Enllaços web

- American College of Sports Medicine.
<https://www.acsm.org/read-research>

Complementaris

Bibliografies

- López Chicharro, J., López Mojares, LM., eds. (2008). Fisiología Clínica del Ejercicio. Madrid: Editorial Médica Panamericana