

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

### 22039 - EDUCACIÓ PER A LA SALUT

#### Informació general

- Tipus d'assignatura : Obligatòria
- Coordinador : Montserrat Girabent Farrés
- Curs: Quart
- Trimestre: Segon
- Crèdits: 6
- Professorat:
  - Ivette Callorda Boniatti <[icallorda@tecnocampus.cat](mailto:icallorda@tecnocampus.cat)>
  - Teresa Sentinella Amengual <[tsentinella@tecnocampus.cat](mailto:tsentinella@tecnocampus.cat)>

#### Idiomes d'impartició

- Català
- Castellà

#### Competències que es treballen

##### Bàsica

- Tenir la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants d'índole social, científica o ètica

##### Específica

- E2 Promoure la formació d'hàbits perdurables i autònoms de pràctica de l'activitat física i de l'esport
- E3 Posar en marxa programes d'activitat física i esport dirigits a poblacions especials
- E7 Identificar els riscos que es deriven per a la salut, de la pràctica d'activitats físiques i esportives inadequades i proposar alternatives

##### General

- G5 Descriure els factors comportamentals i socials 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
- G7 Identificar els efectes de la pràctica de l'exercici físic sobre els aspectes psicològics i socials de l'ésser humà

##### Transversal

-

- T3\_F L'estudiant ha de ser capaç de desenvolupar habilitats en les relacions interpersonals i siguin capaços de treballar dins d'un equip intra i interdisciplinar
- Comprendre la literatura científica del àmbit de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico
- T2 Aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

## Descripció

---

L'educació per a la salut s'ha d'entendre com un procés orientat a l'ús d'estratègies efectives per ajudar els individus a adoptar o modificar conductes que millorin la seva salut o previnguin possibles problemes de salut. En aquest sentit, l'educació per a la salut s'ha d'abordar necessàriament des d'una perspectiva multidimensional complexa. Actualment la societat identifica la pràctica d'activitat física i esportiva com un mitjà per fomentar i millorar la salut, tant a nivell de benestar físic, emocional i mental. Són moltes les institucions implicades en la tasca de planificar i gestionar les accions en educació per a la salut. Coneixerem les estratègies que marca l'OMS a tots els països sobre la necessitat de promoure programes i plans de promoció i com es dóna suport des de la Unió Europea, com des programes propis d'àmbit nacional o estatal.

Aquesta assignatura disposa de recursos metodològics i digitals per fer possible la seva continuïtat en modalitat no presencial en el cas de ser necessari per motius relacionats amb la Covid-19. D'aquesta forma s'assegurarà l'assoliment dels mateixos coneixements i competències que s'especifiquen en aquest pla docent.

## Resultats d'aprenentatge

---

- Reconèixer les bases de l'activitat física saludable i la seva relació amb el sedentarisme al llarg del cicle vital: infància i joventut, edat adulta i envelliment, posant l'accent en l'envelliment actiu i saludable com a millora de la qualitat de vida.
- Ser capaç com a professional de promoure conductes saludables i educar en la importància d'adquirir hàbits saludables
- Adquirir habilitats per a la vida que ajudaran a millorar la salut des del benestar físic, emocional i mental

## Metodologia de treball

---

La metodologia de l'assignatura es durà a terme de forma presencial, amb una assistència obligatòria del 80% i combinant temps presencials d'aula, amb treball autònom i en grup o parelles, amb suport de l'entorn virtual d'aprenentatge.

El percentatge de temps que l'estudiant dedica es reparteix de la manera següent:

	Activitats	ECTS
Treballs en parelles o grups (exposició de teoria, seminaris, tutories personalitzades)	Exposicions teòriques amb suport audiovisual, simulacions, jocs de rol, treball en grups, aplicació de la pràctica a la teoria, aprenentatge basat en problemes (ABP), presentacions per part dels estudiants	1.2
Treball Autònom	Estudi personal, solució de problemes, cerques d'informació (bibliografia, webgrafia), treballs guiats (qüestionaris, wikis, debats, fòrums..), reproducció de models, càpsules de vídeo	4.8

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

---

Tema 1. Introducció (Antecedents i marc teòric)

Tema 2. Competències del professional + hàbits en EPS

Tema 3: Teories del Comportament (TC) + Adherència a l'activitat física

Tema 4. Motivar el canvi: Entrevista Motivacional i Conferència de sensibilització

Tema 5: Plantejament d'objectius

Tema 6: Avaluació d'una intervenció en EPS

Tema 7: Disseny d'accions comunitàries

Tema 8: Intervenció i planificació

Tema 9: La comunicació en EpS

Tema 10: Disseny de sessions

## 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 lliurar. El treball de cadascuna de les activitats permet valorar l'estudiant, el seguiment respecte 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 dóna les indicacions perquè els estudiants puguin elaborar i lliurar. Totes les activitats que es plantegen estan pensades perquè els estudiants tinguin una perspectiva pràctica dels temes que es desenvolupen al llarg de les deu setmanes del trimestre.

## Sistema d'avaluació

---

L'assignatura és de forma presencial, amb una assistència obligatòria del 80%.

Sistema de qualificació (Reial decret 1125/2003, 5 de setembre) que estableix el sistema europeu de crèdits i el sistema de qualificacions a les titulacions universitàries de caràcter oficial i vàlidesa en 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 a través de diverses activitats avaluatives. El 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:

Activitat avaluadora	Ponderació	Competències avaluades
Treball Grups	60%	G7, G6, B3, G5, T2, T3, T4, T5, E2, E3, E7
Treball individual	40%	G7, G6, B3, G5, T2, T3, T4, T5, E2, E3, E7

La qualificació final s'obté mitjançant una avaluació continuada valorada amb el 100% de la nota de l'assignatura (treball individual i treballs en grups). Per poder optar a l'avaluació continuada, fer mitjana i poder superar l'assignatura cal:

- Obtenir a la suma dels treballs en grup i al treball individual una nota igual o superior al 5/10 per poder fer mitja amb la resta de notes
- Ser presentades totes les activitats i treballs dintre del termini establert
- Entregades i/o realitzades a través de l'aula virtual

En període de recuperació:

- Es podrà recuperar el Treball individual (40%) amb una nota igual o superior al 5/10 per poder fer mitja amb la resta de notes
- En cap cas es podran recuperar els treballs en grup (60%).

Activitat avaluadora en període de recuperació	Ponderació	Competències avaluades
Treball individual	40%	G7, G6, B3, G5, T2, T3, T4, T5, E2, E3, E7

D'acord amb la normativa vigent, només es pot optar a la recuperació, si s'ha suspès l'assignatura. Si la qualificació és de No presentat/da, no s'hi podrà optar a la recuperació.

La còpia total o parcial en qualsevol de les activitats d'aprenentatge significarà un "No Presentat" en l'assignatura, sense opció a presentar-se a la prova de recuperació i sense perjudici de l'obertura d'un expedient per aquest motiu.

## Recursos

---

### Bàsics

Bibliografies

- Gobierno de España (2014). [Estrategia de Nutrición y Actividad Física para la prevención de la Obesidad \(NAOS\)](#)
- OMS (2010). [Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud](#)
-

## Complementaris

### Bibliografies

- Costa M, López E. (1998). Educación para la salud. Una estrategia para cambiar los estilos de vida. Madrid, España: Piràmide.
- Delgado M, Tercedor P. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física. Barcelona, España: Inde publicaciones.
- Frias A. (2000). Salud pública y educación para la salud. Barcelona, España: Ed. Masson.
- Generalitat de Catalunya. (2007). [Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut \(PEFS\)](#)
- ICIP, (2016). [L'esport com a constructor de pau](#)
- OMS. (2018). [Plan de acción mundial sobre actividad física.](#)
- Rochon A. (1996). Educación para la salud. Guia práctica para realizar un proyecto. Barcelona, España:Ed. Masson
- Salleras L.,(1985). Edicación sanitaria: principios, métodos y aplicaciones. Madrid, España:Díaz de Santos.

### Enllaços web

- Generalitat de Catalunya. (2014). [Pla d'Activitat Física, Esport i Salut \(PAFES\)](#)