
GRAU EN CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE L'ESPORT

2059 - PRESCRIPCIÓ D'ESTILS DE VIDA ACTIUS I SALUDABLES

Informació general

- Tipus d'assignatura : Optativa
- Coordinador : Lluís Albesa Albiol
- Curs: Quart
- Trimestre: Segon
- Crèdits: 6
- Professorat:
 - Maria Carmen Rubinat Masot <mrubin@tecnocampus.cat>

Idiomes d'impartició

- Català
- Castellà

Competències que es treballen

Bàsica

- Aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació, d'una forma professional per obtenir competències que es demostren per mitjà de l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins la seva àrea d'estudi

Específica

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

General

- Identificar l'objecte d'estudi de les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
- Reconèixer els fonaments epistemològics, històrics i educatius de l'activitat i de l'esport
- Descriure els factors fisiològics i biomecànics que condicionen la pràctica de l'activitat física i l'esport
- Reconèixer els efectes de la pràctica de l'exercici físic sobre l'estructura i funció del cos humà
- Entendre els fonaments de l'acondicionament físic per a la pràctica de l'activitat física i de l'esport

Transversal

- Comprendre la literatura científica de l'àmbit de l'activitat física i l'esport en llengua anglesa i en altres llengües de presència significativa en l'àmbit científic
- Utilitzar les fonts del coneixement científic certificat en l'àmbit de les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
- Comunicar-se en anglès fluidament, tant oralment como per escrit, en contextos professionals i acadèmics

Descripció

L'objectiu principal d'aquesta assignatura és que l'alumne adquireixi les competències necessàries per assessorar i prescriure estils de vida saludables en la població general en totes les etapes de la vida amb la finalitat de millorar la qualitat de vida de les persones i disminuir els riscos de patir malalties no transmissibles.

Aquesta assignatura optativa proposa aprofundir en la prescripció de l'activitat física per a la salut com un hàbit saludable que determina un estil de vida actiu i saludable, tenint en compte les actuals tendències i guies mundials per a la promoció de la salut i la millora de la qualitat de vida.

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

- Aprendre a dissenyar plans d'instauració i adopció d'hàbits actius i saludables en persones, tenint en compte les particularitats individuals i de l'àmbit relacional amb l'entorn en el que viuen.
- Prendre consciència de la importància de desenvolupar les capacitats socials i cognitives individuals en l'aplicació de les seves competències professionals.
- Identificar les necessitats de salut específiques segons les característiques socioculturals dels individus i de la comunitat per respondre efectivament a les necessitats de totes les poblacions.
- Identificar els recursos i actius en salut per poder dissenyar accions comunitàries destinades a tota la població.
- Aplicar els coneixements de planificació, estructuració i programació de l'exercici físic per a poder dissenyar sessions dirigides a poblacions especials.
- Identificar i analitzar els factors clau en la salut internacional i el desenvolupament de la pau a través de l'esport en els països amb conflicte bèl·lic i/o amb rendes baixes i mitges considerant la perspectiva global i la local.
- Comprendre la importància d'apreciar la diversitat i la multiculturalitat per garantir una atenció holística i de qualitat i conèixer les característiques culturals que identifiquen les minories ètniques i/o els grups vulnerables de la població per comprendre les cultures i costums d'altres països i així adaptar els continguts dels programes d'activitat física per a la salut.

Metodologia de treball

Aquesta assignatura és semipresencial. Això vol dir que existeix una part de l'assignatura que es realitzarà de manera presencial, a l'aula, amb diferents activitats individuals o en grups i un percentatge de l'assignatura es treballarà de manera autònoma, fora de l'aula.

La metodologia en assignatures semipresencials requereix de la responsabilitat de l'estudiant i de la seva bona gestió del temps.

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

Actividad	ECTS	Actividades
Sessions presencials a l'aula (exposició de teoria, seminaris, tutories personalitzades)	1.2	Exposicions teòriques amb suport audiovisual, simulacions, jocs de rol, treball en grups, aplicació de la pràctica a la teoria i viceversa, aprenentatge basat en problemes (ABP), presentacions per part dels estudiants, simulacions

Treball autònom	4.8	Estudi personal, solució de problemes, cerca d'informació (bibliografia, webgrafia), treballs guiats (qüestionaris, wikis, debats, fóruns.), reproducció de models, càpsules de vídeo, solució de problemes
------------------------	-----	---

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 el temps de lectura, cerca d'informació, connexió a l'Aula Virtual, elaboració de treballs.

Continguts

- 1- Estils de vida saludables i actius. Conceptes bàsics i contextualització.
- 2- Disseny i elaboració de programes i projectes d'adquisició d'hàbits saludables, per a totes les etapes de la vida (infància, joventut i adolescència, adults i gent gran)
- 3- Competències professionals i individuals del prescriptor d'estils de vida saludables i actius.
- 4- Disseny i planificació d'accions comunitàries per promoure un estil de vida actiu i saludable.
- 5- Hàbits saludables a l'entorn laboral. Com ser una empresa promotora de la salut.
- 6- Entorns urbans afavoridors per la pràctica de l'activitat física. Directrius de la xarxa europea de Ciutats saludables.
- 7- Entorns educatius promotors d'hàbits saludables. Escoles actives i Xarxa d'Universitats Saludables.
- 8- Programes de promoció d'hàbits saludables en l'àmbit sanitari.
- 9- Els Actius en salut i programes comunitaris de promoció d'activitat física saludable.
- 10- La prescripció social.
11. Avaluació

Activitats d'aprenentatge

Les activitats de l'assignatura seguiran el sistema d'avaluació contínua, és a dir, que al llarg del trimestre el professor plantejarà diverses activitats, que els estudiants han de resoldre i lliurar. El treball de cadascuna de les activitats permet valorar a l'estudiant sobre el seguiment que realitza de l'assignatura i dels elements de millora, a partir dels comentaris i notis que el professor realitzarà de les activitats.

Les activitats que es plantejaran poden ser individuals o en grups de treball. El professor donarà les indicacions per tal que els estudiants les puguin elaborar i lliurar. Totes les activitats que es plantejaran estaran pensades perquè els estudiants tinguin una perspectiva pràctica dels temes que es desenvolupen al llarg de les deu setmanes del trimestre.

Sistema d'avaluació

Sistema de qualificació (Reial decret 1125/2003, de 5 de setembre, pel qual s'estableix el sistema europeu de crèdits i el sistema de qualificacions en les titulacions universitàries de caràcter oficial i validesa en tot el territori estatal):

- 0 - 4,9: Suspens (SS)
- 5,0 - 6,9: Aprovat (AP)
- 7,0 - 8,9: Notable (NT)
- 9,0 - 10: Excel·lent (SB)

La qualificació final de l'alumne és el resultat d'una avaluació contínua a través de diferents activitats avaluatives. 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:

Activitat avaluadora	Ponderació	Competències avaluades
Tasques	40%	B3; G4; G6; T3; T7; E7; E9; E13
Treballs	30%	B3; G4; G6; T3; T7; E7; E9; E13
Examen final	30%	B3; G4; G6; T3; T7; E7; E9; E13

Criteris NECESSARIS per fer la mitjana entre les activitats avaluadores:

Activitat avaluadora	Criteri per fer la mitjana
Tasques	igual o més 4/10
Treballs	igual o més 5/10
Examen final	igual o més 5/10

REQUISITS PER SUPERAR L'AVALUACIÓ CONTÍNUA:

- Assistència mínima obligatòria a les sessions presencials del 65%. En aquesta forqueta de faltes permeses ja estaran incloses les faltes per malaltia o lesió. **IMPORTANT:**

Si no se supera l'avaluació contínua per incompliment d'algun dels requisits necessaris descrits anteriorment, l'alumne suspendrà l'assignatura.

Recuperació:

Es podrà optar a recuperar el treball i l'exàmen.

D'acord amb la normativa vigent, **en l'activitat avaluadora de l'examen, només es podrà optar a la recuperació, si s'ha suspès. En cas de No Presentat, no es podrà optar a la recuperació.**

Activitat avaluadora en periodo de recuperació	Ponderació	Competencias evaluadas
Tasques	No recuperable	No recuperables
Treballs	30%	Recuperables
Examen	30%	B3; G4; G6; T3; T7; E7; E9; E13

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

Audiovisuals

- Dement JM , Epling C, Joyner J, Cavanaugh K. Impacts of Workplace Health Promotion and Wellness Programs on Health Care Utilization and Costs: Results From an Academic Workplace. J Occup Environ Med. 2015 Nov; 57(11):1159- 69.<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26539763>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Ambientes de trabajo saludables. Un modelo para la acción: para empleadores, trabajadores, autoridades normativas y profesionales, 2010. http://www.who.int/phe/publications/healthy_workplaces/es/
- [Physical Activity Guidelines 2nd edition. U.S. Department of Health and Human Services, 2018](#)

Bibliografies

- American College of Sports Medicine (2017). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed). Baltimore: Lippincot Williams and Wilkins.

Enllaços web

- <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>

Complementaris

Bibliografies

-

American College of Sports Medicine (2009). ACSM's Exercise management for persons with chronic diseases and disabilities

- [Planning healthy and sustainable meetings \(WHO, 2018\)](#)