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

2020 - EDUCACIÓ PER A LA SALUT

Informació general

- Tipus d'assignatura : Obligatòria
- Coordinador : Lluís Albesa Albiol
- Curs: Tercer
- Trimestre: Primer
- Crèdits: 6
- Professorat:
 - Alberto Ortegón Piñero <aortegon@tecnocampus.cat>
 - Teresa Sentinella Amengual <tsentinella@tecnocampus.cat>

Idiomes d'impartició

- Català
- Castellà

Competències que es treballen

Bàsica

- Tenir la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment en la seva àrea d'estudi) per emetre judicis que inclouen una reflexió sobre temes rellevants de caire social, científic o ètic

Específica

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

General

- Descriure els factors comportamentals i socials que condicionen la pràctica de l'activitat física i de l'esport
- Reconèixer els efectes de la pràctica de l'exercici físic sobre l'estructura i funció del cos humà

Transversal

- Aplicar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) a l'àmbit de les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
- Aplicar els coneixements a la seva feina, de forma professional, amb l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes a l'àrea de l'Activitat Física i de l'Esport

- Desenvolupar habilitats de lideratge, relació interpersonal i treball en equip

Descripció

L'educació per a la salut ha de ser entesa 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 els previnguin dels problemes de salut. En aquest sentit, malgrat l'educació per a la salut s'ha d'abordar necessàriament des d'una perspectiva multidimensional complexa, actualment la societat reconeix en la pràctica d'activitat física i esport un medi per fomentar la salut, tant des d'una vessant física com psicològica. Són moltes les institucions implicades en la tasca de planificar i gestionar les accions en educació per a la salut. Són un exemple els programes mundials a càrrec de l'OMS, els que desenvolupa la Unió Europea o els 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

Aquesta és una assignatura semipresencial. Això vol dir que hi ha una part % de l'assignatura que es fa de forma presencial, a l'aula, amb diferents activitats individual o en grups d'estudiants i un % de l'assignatura que es treballa de forma autònoma, fóra 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 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, 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

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

CONCEPTES BÀSICS

Conceptes bàsics sobre salut i malaltia.

ANÀLISI DEL CONTEXT

Radiografia i anàlisi del context actual.

Tendències i models.

Estils de vida i comportaments.

Importància del tractament precoç.

Situació actual de l'Educació per a la Salut.

Promoció de salut.

ACTIVITAT FÍSICA I SALUT

El paper de l'activitat física en les diferents dimensions de la salut.

Exercise is the real polypill.

Impacte del sedentarisme i els riscos associats.

Exercici físic com a medicina.

AVALUACIÓ, PLANIFICACIÓ I ACTUACIÓ

Qüestionaris i avaluació de l'estat de salut

Avaluació de factors de risc coronari.

Estratificació de riscos.

Procés de derivació.

Autorització mèdica.

Plantejament d'objectius.

Mites saludables. Quina informació li arriba a la població?

Creació d'hàbits saludables.

EDUCACIÓ PER A LA SALUT EN EDATS PRIMERENQUES

Educació per a la salut a les escoles.

Malalties i patologies en edat escolar.

Prevenició i tractament.

EDUCACIÓ PER A LA SALUT EN L'ÀMBIT LABORAL

Treballs del segle XXI i tendència global.

Educació per a la salut en el treball.

Malalties, patologies i lesions en el treball.

Prevenició i tractament.

EDUCACIÓ PER A LA SALUT EN L'ADULT MAJOR

L'envelliment i patologies associades.

Envelliment saludable.

PROBLEMES NUTRICIONALS

Trastorns de la conducta alimentària.

PROBLEMES D'ADDICCIÓ

El consum d'alcohol i problemes associats

Alcohol, cànnabis i altres drogues.

SEXUALITAT

Sexualitat i salut

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 dóna 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 setembre) que estableix el sistema europeu de crèdits i el sistema de qualificacions a les titulacions universitàries de caràcter oficial i vàlidesa 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 a través de diverses 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
Treball Grupal FINAL	40%	G7,G6,B3,G5,T2,T4,T5,E2,E3,E7
Treball Individual	30%	G7,G6,B3,G5,T2,T4,T5,E2,E3,E7
Tasques avaluació continuada	30%	G7,G6,B3,G5,T2,T4,T5,E2,E3,E7

La qualificació final s'obindrà 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
- Assistir al 85% de les classes.

En període de recuperació:

- Es podrà recuperar els diferents treballs amb una nota igual o superior al 5/10 per poder fer mitja amb la resta de notes
- En cap cas es podrà recuperar el treball final en grup.

Activitat avaluadora en període de recuperació	Ponderació	Competències avaluades
Treball individual	30%	G7,G6,B3,G5,T2,T4,T5,E2,E3,E7
Tasques avaluació continuada	30%	G7,G6,B3,G5,T2,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.](#)
- Serrano M. (2002). La educación para la salud del siglo XXI. Madrid, España: Díaz de Santos.

Complementaris

Bibliografies

- Costa M, López E. (1998). Educación para la salud. Una estrategia para cambiar los estilos de vida. Madrid, España: Pirámide.
- Delgado M, Tercedor P. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física. Barcelona, España: Inde publicaciones.
- Frías A. (2000). Salud pública i educación para la salud. Barcelona, España: Ed. Masson.
- Generalitat de Catalunya. (2007). [Guia de Prescripció d'Exercici Físic per a la Salut \(PEFS\)](#)
- Generalitat de Catalunya. (2014). [Pla d'Activitat Física Esport i Salut \(PAFES\)](#)
- OMS. (2008). [El Aumento de la Actividad Física Reduce el Riesgo de Enfermedades Cardíacas y la Diabetes.](#)
- ONU. (2014). [Oficina de l'Organització de Nacions Unides sobre l'Esport pel Desenvolupament i la Pau.](#)
- Rochon A. (1996). Educación para la salud. Guía práctica para realizar un proyecto,. Barcelona, España: Ed. Masson.
- Salleras L. (1985). Educación sanitaria: principios, métodos y aplicaciones. Madrid, España: Díaz de Santos.