

---

## 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](mailto: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

<b>Treball autònom</b>	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
<b>Tasques</b>	40%	B3; G4; G6; T3; T7; E7; E9; E13
<b>Treballs</b>	30%	B3; G4; G6; T3; T7; E7; E9; E13
<b>Examen final</b>	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/](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 \(WHO, 2018\)](#)