

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

### 2020 - EDUCACIÓ PER A LA SALUT

#### Informació general

- Curs acadèmic 2024/25
- Curs: Tercer
- Trimestre: Primer
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
  - Teresa Sentinella Amengual <[tsentinella@tecnocampus.cat](mailto:tsentinella@tecnocampus.cat)>
  - Francisco Varo Ruiz <[fvaro@tecnocampus.cat](mailto:fvaro@tecnocampus.cat)>

#### Llengües de docència

- Català

Poden haver materials en anglès.

#### Presentació de l'assignatura

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.

L'aula (física o virtual) és un espai segur, lliure d'actituds masclistes, racistes, homofòbes, transfòbes i discriminatòries, ja sigui cap a l'alumnat o cap al professorat. Confiam que entre totes i tots puguem crear un espai segur on ens puguem equivocar i aprendre sense haver de patir prejudicis d'altres.

#### Competències/Resultats d'aprenentatge

##### 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

No definides

## Continguts

---

1. Educació per a la salut.
  1. Conceptes bàsics
  2. Els determinants de la salut
  3. La promoció de la salut i l'activitat física
2. Epidemiologia del Sedentarisme
  1. Riscs del sedentarisme
  2. Eines d'avaluació del comportament sedentari
  3. Estratègies de reducció del sedentarisme
3. Teories Psicològiques pel canvi d'hàbits
  1. Estratègies d' Adherència a l'activitat física
  2. Entrevista Motivacional
4. La prevenció de conductes de risc
  1. La prevenció dels consums de riscos: tabac, alcohol, drogues
  2. La Salut i sexualitat. La prevenció de malalties de transmissió sexual. Relacions socioafectives i salut
  3. Noves addiccions comportamentals
5. Disseny campanyes d'Educació per a la Salut
  1. Metodologia *peer-to-peer*
  2. Àmbit escolar
  3. Àmbit comunitari
  4. Àmbit laboral. Empresa saludable
6. Disseny, implementació i avaluació d'una campanya d'educació per a la salut
7. Aplicació d'un programa individual basat en la promoció de la salut

## Objectius de Desenvolupament Sostenible

---

- 13 - Acció climàtica
- 05 - Igualtat de gènere
- 10 - Reducció de les desigualtats
- 03 - Salut i benestar
- 04 - Educació de qualitat
- 09 - Indústria, Innovació i Infraestructures

## Sistema d'avaluació i qualificació

---

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 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 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	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. Per poder optar a l'avaluació continuada, fer mitjana i poder superar l'assignatura cal:

- Superar el treball individual i el treball grupal amb una nota igual o superior al 4/10 per poder fer mitja amb la resta de notes
- Ser presentades totes les activitats i treballs dintre del termini establert
- Entregar les activitat i treballs a través de l'aula virtual

En període de recuperació:

- En cas que es suspengui el treball individual o el treball grupal cal fer un examen teòric de recuperació.
- En cap cas es podran recuperar les tasques d'avaluació continuada.

Activitat avaluadora en període de recuperació	Ponderació	Competències avaluades
Examen teòric	70%	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.