

GRAU EN INFERMERIA

28540 - INFERMERIA DE L'ESPORT I L'ACTIVITAT FÍSICA

Informació general

- Curs acadèmic 2024/25
- Departament: Salut
- Tipus d'assignatura: Optativa
- Curs: Tercer
- Trimestre: Primer
- Nombre de crèdits: 4
- Professorat:
 - Alba Pardo Fernandez <apardo@tecnocampus.cat>
 - Alfredo Irurtia Amigó <airurtia@tecnocampus.cat>

Llengües de docència

- Català

Català. Alguns materials poden estar en llengua anglesa.

Presentació de l'assignatura

La pràctica d'activitat física és un dels principals determinants de salut. Actualment la inactivitat física és la quarta causa de mort al món i augmenta el risc de patir nombroses malalties cròniques, com malalties cardiovascular, diabetis tipus II, obesitat i certs tipus de càncers. Els i les professionals d'infermeria tenen un rol primordial en la promoció de la salut mitjançant el consell i prescripció d'activitat física.

El rol del i la infermera en l'entorn de la medicina de l'esport s'ha d'abordar des d'una perspectiva multidisciplinària. Caldrà treballar conjuntament amb diversos professionals que engloben les diverses àrees i factors que condicionen la pràctica esportiva, tant si té per objecte el rendiment esportiu (competitiu) o la salut i el manteniment d'una òptima qualitat de vida.

En aquesta assignatura s'abordaran els principis generals de la promoció de l'activitat física i les recomanacions d'una pràctica d'activitat física saludable per diferents grups de població, així com també el coneixement de les diferents estratègies per la seva promoció. S'introduirà a l'estudiantat en l'àrea de coneixement de l'anàlisi de la composició corporal, el somatotipus i la proporcionalitat corporal de l'esportista.

L'aula (física o virtual) és un espai segur, lliure d'actituds masclistes, racistes, homofoebes, transfobes 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

- CB4_ Que els estudiants puguin transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic, tant especialitzat com no especialitzat
- CB2_ Que els estudiants sàpiguen aplicar els seus coneixements a la seva feina o vocació d'una forma professional i tinguin les competències que cal demostrar per mitjà d'una elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi

Específica

-

CE7_Conèixer els processos fisiopatològics i les seves manifestacions i els factors de risc que determinen els estats de salut i malaltia en les diferents etapes del cicle vital

- CE13_Aplicar el procés d'infermeria per proporcionar i garantir el benestar, la qualitat i la seguretat a les persones ateses

General

- CG10_Protegir la salut i el benestar de les persones, família o grups atesos, garantint la seva seguretat
- CG6_Basar les intervencions de la infermeria en l'evidència científica i en els medis disponibles
- CG9_Fomentar estils de vida saludables, l'autocura, recolzant el manteniment de comportaments preventius i terapèutics
- CG11_Establir una comunicació eficaç amb pacients, família, grups socials i companys i fomentar l'educació per la salut
- CG12_Conèixer el codi ètic i deontològic de la infermeria espanyola, entenent les implicacions ètiques de la salut en un context social de transformació
- CG14_Establir mecanismes d'avaluació, considerant els aspectes científico-tècnics i els de qualitat
- CG15_Treballar amb l'equip de professionals com a una unitat bàsica en la que s'estructuren de forma uni i multidisciplinària i interdisciplinària els professionals i altre personal de les organitzacions assistencials
- CG1_Ser capaç, en l'àmbit de la infermeria, de donar una atenció tècnica i professional adequada a les necessitats de salut de les persones que atenen, d'acord amb el seu estat de desenvolupament dels coneixements científics de cada moment i amb els nivells de qualitat i seguretat que s'estableixen en les normes legals i deontològiques aplicables
- CG2_Planificar i donar cures d'infermeria dirigits a les persones, família o grups, orientats als resultats de salut, avaluant el seu impacte, a través de guies de pràctica clínica i assistencial, que descriuen els processos pels quals es diagnostica, tracta o cura un problema de salut
- CG17_Realitzar les cures d'infermeria basant-se en l'atenció integral de salut, que suposa la cooperació multiprofessional, la integració dels processos i la continuïtat assistencial
- CG19_Gaudir d'autonomia i capacitat crítica per a l'ús de les TIC

Transversal

- CT 1 Desenvolupar la capacitat d'avaluar les desigualtats per raó de sexe i gènere, per dissenyar solucions

No definides

Continguts

Els continguts de l'assignatura es resumeixen en dos blocs:

Bloc 1: Infermeria de l'esport - *Professor Dr. Freddy Iurtia*

1. Rol de la infermera de l'esport en l'àmbit de la medicina esportiva
 1. Equip multidisciplinari
 2. Rol integral de la infermera de l'esport
2. Acreditació ISAK + Introducció al mètode antropomètric
 1. Composició corporal de l'esportista
 2. Somatotipus de l'esportista
 3. Proporcionalitat de l'esportista

Bloc 2: Infermeria de l'Activitat Física - *Professora Dra. Alba Pardo Fernandez*

1. Epidemiologia del sedentarisme i la inactivitat física.
2. Beneficis de l'activitat física per a la salut. Recomanacions actuals d'activitat física per diferents grups de població.
3. L'activitat física com a conducta saludable.
 1. Models psicològics que expliquen el canvi d'hàbits
 2. Entrevista Motivacional a l'activitat física
 3. Estratègies per motivar a una persona a adoptar i mantenir l'activitat física
4. Rol del professional de l'infermeria en l'àmbit de l'atenció primària.

1. *Lifestyle medicine*
 2. La prescripció d'activitat física en diferents poblacions.
 3. La prescripció d'activitat física en diferents malalties (cardiovasculars, metabòliques, trastorns emocionals, trastorns cognius, demències, càncer, patologies de l'aparell locomotor, etc).
5. Sessions pràctiques d'activitat física saludable.

Objectius de Desenvolupament Sostenible

- 05 - Igualtat de gènere
- 10 - Reducció de les desigualtats
- 03 - Salut i benestar
- 04 - Educació de qualitat

Activitats i Sistema d'avaluació

El sistema d'avaluació de les competències i els resultats d'aprenentatge d'aquesta assignatura contempla diferents activitats d'avaluació de la Matèria 8 - Optativitat:

Sistema d'avaluació	Ponderació mínima	Ponderació màxima
SE1. Examen	20%	60%
SE2. Treballs individuals	5%	40%
SE3. Treballs en grup	5%	40%
SE4. Participació a l'aula	5%	40%
SE5. Seminaris	5%	40%

S'utilitza un sistema de qualificació quantitativa (de 0 a 10) i qualitativa (suspens, aprovat, notable, excel·lent, matrícula d'honor) segons RD 1125/2003.

Segons normativa UPF, els estudiants que tenen opció a realitzar la recuperació de l'assignatura són aquells que hagin obtingut una qualificació de "suspens", que són les úniques susceptibles de modificació en el procés de recuperació.

El sistema d'avaluació i el període de recuperació es detalla en el Pla d'Aprenentatge disponible a l'aula virtual a l'inici de l'assignatura.

Bibliografia i Recursos

- [Pla integral de promoció de l'activitat física i l'alimentació saludable \(PAAS\)](#). Generalitat de Catalunya
- Alvero JR et al. (2009). Protocolo de valoración de la composición corporal para el reconocimiento medicodeportivo. Documento de consenso del GREC de la FEMEDE. Arch. Med Dep, 26(131):166- 179.<http://femede.es/documentos/ConsensoCine131.pdf>
- Cabañas MD, Esparza F. (2009). Compendio de Cineantropometría. Madrid: CTO Editorial.
- Esparza M, Vaquero-Cristóbal R, Marfell-Jones M. (2019). Protocolo Internacional para la Valoración Antropométrica. Sociedad Internacional para el Avance de la Cineantropometría
- Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut. 2a ed. Barcelona: Generalitat de Catalunya; 2022. https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/activitat_fisica/publicacions/PEFS2022.pdf
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. The Lancet, 380(9838), 219-229.
- Norton K, Olds T. (2004). Anthropometrica. A text book of body measurement for sports and health courses. Australia: UNSW Press.
- Organización Mundial de la Salud. (?2019)?. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: personas más activas para un mundo más sano. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/327897>.
- Organización Mundial de la Salud. (?2020)?. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/337004>.
- Promoció d'activitat física saludable des del sistema sanitari (PAFES). Generalitat de Catalunya. https://salutpublica.gencat.cat/ca/sobre_lagencia/Plans-estrategics/pla-dactivitat-fisica-esport-i-salut-pafes/index.html
- <https://www.acsm.org/>
- <https://www.exerciseismedicine.org/>