

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

2020 - EDUCACIÓ PER A LA SALUT

Informació general

- Curs acadèmic 2025/26
- Departament: Salut
- Tipus d'assignatura: Obligatoria
- Curs: Tercer
- Trimestre: Primer
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
 - Teresa Sentinella Amengual <tsentinella@tecnocampus.cat>
 - Francisco Varo Ruiz <fvaro@tecnocampus.cat>
 - Ivette Callorda Boniatti <icallorda@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) e?s un espai segur, lliure d'actituds masclistes, racistes, homo?fobes, tra?nsfobes i discriminato?ries, ja sigui cap a l'alumnat o cap al professorat. Confiem que entre totes i tots puguem crear un espai segur on ens puguem equivocar i aprendre sense haver de patir prejudicis d'altres.

L'ús de la IA en aquesta assignatura es troba regulat al pla d'aprenentatge.

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

Activitats i 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 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 de la combinació d'un **examen teòric (30%)** i d'una **avaluació continuada (70%)** a través de diverses activitats de caràcter individual i de caràcter grupal.

L'aprobat 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
Avaluació continuada Treball Grupal	35%	G7,G6,B3,G5,T2,T4,T5,E2,E3,E7
Avaluació continuada Treball Individual	35%	G7,G6,B3,G5,T2,T4,T5,E2,E3,E7
Examen teòric	30%	G7,G6,B3,G5,T2,T4,T5,E2,E3,E7

En període de recuperació:

- En cas que es suspengui l'assignatura, caldrà fer un examen teòric de recuperació (100%).

Activitat avaluadora en període de recuperació	Ponderació	Competències avaluades
Examen teòric	100%	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.

Bibliografia i Recursos

- 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.
- Guia PEFS. Guia de prescripció per a la salut d'exercici físic Generalitat de Catalunya. (2022). https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/activitat_fisica/publicacions/PEFS2022.pdf
- 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.
- Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad). Gobierno de España. https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm
- Pla Nacional de Promoció de l'Activitat Física (PNPAF). Generalitat de Catalunya. https://esport.gencat.cat/ca/arees_dactuacio/activitat-fisica-i-salut/pla-nacional-de-promocio-de-lactivitat-fisica-pnpaf/index.html
- Serrano M. (2002). La educación para la salud del siglo XXI. Madrid, España: Díaz de Santos.
- WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. (2020) <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>