TecnoCampus
Centres universitaris adscrits a la upf. Universitat Pompeu Fabra Barcelona

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

2030 - PRESCRIPCIÓ D'EXERCICI FÍSIC PER A LA SALUT

Informació general

- Curs acadèmic 2025/26
- Departament: Salut
- Tipus d'assignatura: Obligatòria
- Curs: Quart
- Trimestre: Primer
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
  - Manuel Gomis Bataller <mgomis@tecnocampus.cat>

Llengües de docència

- Català
- Castellà

Pot haver materials docents en Anglès

Presentació de l'assignatura

La **prescripció d'exercici físic per a la salut** és una assignatura relacionada a diferents àmbits de la salut i vinculada a la branca de la medicina.

L'evidència científica demostra la influència del sedentarisme sobre el desenvolupament de les patologies més prevalents a la societat moderna. L'activitat física és l'instrument més eficaç per mantenir les funcions fisiològiques de sistemes tan importants com el cardiovascular, el respiratori o el locomotriu, que frena el deteriorament causat per l'envelliment i les patologies cròniques, així com contribueix a una millor qualitat de vida relacionada amb la salut. La prescripció d'exercici físic i d'un estil de vida actiu contribueix a la salut física, social, mental i emocional i a la millora de la qualitat de vida

L**'objectiu principal de l'assignatura** és capacitar a l'alumne/a per dissenyar, planificar i avaluar diferents programes de prescripció d'exercici físic per a la salut per a població sana i per a població específica considerant diferències segons edat, gènere i problema de salut. L'alumne/a aprendrà a aplicar, identificar i sel·leccionar instruments específics per mesurar els nivells d'activitat física i diferents paràmetres de salut vinculats a la dimensió física, psicològica i social de les persones.

L'alumne ha de tenir en compte que l'assignatura de Prescripció d'exercici físic per a la salut no es centra en el rol que té l'activitat física en la rehabilitació i el tractament de patologies, sinó en la prevenció de malalties, el benestar i la millora de la qualitat de vida. En cadascun dels temes del bloc de continguts es proporcionarà una visió completa dels conceptes claus i de les troballes més importants dels estudis científics i es discutirà sobre les limitacions i mancances de la literatura científica.

La dinàmica de les sessions combinaran sessions magistrals, seminaris i pràctiques durant el trimestre. L'ensenyament i aprenentatge presencial requereix un esforç important tant per part de l'alumnat com per part del professorat. És imprescindible que es realitzin les tasques sol·licitades en els terminis establerts per aconseguir un bon aprofitament de les sessions presencials i així aconseguir un correcte procés d'aprenentatge.

A més a més, es subratllarà la rellevància social i mediambiental de la perspectiva de gènere, a través del temari de la assignatura, així com mitjançant activitats de cerca de informació i debats crítics.

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 en el pla d'aprenentatge.

Competències/Resultats d'aprenentatge

Bàsica

- Aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació, d'una forma professional per obtenir competènices 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

- 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 llengues 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

No definides

Continguts

INTRODUCCIÓ

BLOC I. Marc conceptual i històric de l'activitat física per a la salut.

BLOC II. Característiques dels programes d'activitat física per a la salut i la millora de la qualitat de vida.

BLOC III. Activitat física en poblacions especials.

SESSIONS PRÀCTIQUES I SEMINARIS

L'alumne disposarà d'un guió de cadascuna de les sessions pràctiques i seminaris presencials on s'especificarà, entre altres coses, el lloc (aula de teoria, sala d'informàtica, instal·lacions esportives, etc.), la data, els objectius específics o operatius, el material necessari, l'estructura de la sessió i les tasques a realitzar en la sessió.

Objectius de Desenvolupament Sostenible

- 13 - Acció climàtica
- 05 - Igualtat de gènere
- 03 - Salut i benestar
- 04 - Educació de qualitat

Activitats i Sistema d'avaluació

Sistema de qualificació (Real decreto 1125/2003, de 5 de septiembre) 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 i una avaluació final. **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:

Avaluació	Activitat avaluadora	Ponderació
Continuada	**Activitats individuals**	10%
Continuada	**Treballs en grup**	30%
Final	**Examen**	60%

Criteris NECESSARIS per fer mitjanes entre les activitats avaluadores:

Avaluació	Activitat Avaluadora	Criteri per fer mitjana
Continuada	Activitats Individuals a classe i/o moddle	3/10
Continuada	Activitats grupals a classe i/o moddle	3/10
Final	Examen Teòric	5/10

L'examen final comprendrà els continguts teòric-pràctics que s'han impartit durant el curs, tant a les classes teòriques com a pràctiques i es realitzarà en finalitzar l'assignatura, durant el període avaluador del trimestre en el qual s'imparteix i/o durant el període de recuperació.

REQUISITS PER SUPERAR L'AVALUACIÓ CONTÍNUA:

- Assistència mínima obligatòria a les pràctiques en grup i seminaris del 80% i solament s'acceptaran les faltes justificades per malaltia o lesió certificades per un metge amb el seu nombre de col·legiat.

- Qualificació de les activitats individuals ha de ser igual o superior a 3 sobre 10 punts possibles de promig de totes les tasques realitzades.
- Qualificació de les pràctiques en grup ha de ser igual o superior a 3 sobre 10 punts possibles amb assistència del 80% de promig de totes les tasques realitzades.

IMPORTANT:

Si no se supera l'avaluació contínua per incompliment dels requisits necessaris per a això anteriorment descrits, l'alumne suspendrà l'assignatura.

Recuperació

Dintre del mateix curs, existeix la possibilitat de recuperar competències no assolides durant l'assignatura. D'acord amb la normativa vigent, **només es pot optar a la recuperació, si s'ha suspès l'examen. Si la qualificació és de *No presentat/da*, no s'hi podrà optar a la recuperació.**

Activitat avaluadora	Ponderació
Activitats individuals	10%
Treballs en grup	30%

Examen final	60%

Cronograma

Totes les activitats tindran unes dates concretes de realització que es comunicaran a l'alumne/a en començar l'assignatura mitjançant el Cronograma.

Bibliografia i Recursos

- American College of Sports Medicine.

  https://www.acsm.org/read-research
- Canal Salut. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.

  http://canalsalut.gencat.cat/ca/inici
- Durstine, J.L. (2009). ACSM's exercise management for persons with chronic diseases and disabilities. Champaign (Illinois): Human Kinetics.
- Encuesta Nacional de Salud. Ministerio de Salud y Consumo.

  http://www.mscbs.gob.es/estadEstudios/sanidadDatos/home.htm
- Exercise is Medicine (ACSM)

  http://www.exerciseismedicine.org/
- Guia PEFS - http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home_canal_salut/professionals/temes_de_salut/activitat_fisica/documents/guiaprescripcioversiobreu.pdf
- Hernández-Aguado, I., Gil, R., Delgado, M., Bolumar, F, eds (2005). Manual de Epidemiología y Salud Pública para Licenciaturas y Diplomaturas en Ciencias de la Salud. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Journal of Strength and Conditioning Research.

  http://www.nsca-jscr.org
- López Chicharro, J., López Mojares, LM., eds. (2008). Fisiología Clínica del Ejercicio. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- López Miñarro, P.A. (2000). Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas. Barcelona: Ed. INDE.
- López Miñarro, P.A. (2002). Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva. Barcelona: Ed. INDE.
- Medicine & Science in Sport & Exercise.

  http://www.acsm-msse.org
- Medina Jimenez, E. (2002). Actividad Física y Salud Integral. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- National Strength and Conditioning Association.

  http://www.nsca-lift.org/
- Pla d'Activitat Física Esport i Salut (PAFES). Departament de Salut i la Secretaria General de l'Esport. Generalitat de Catalunya

  http://salutpublica.gencat.cat/ca/sobre_lagencia/Plans-estrategics/pla-dactivitat-fisica-esport-i-salut-pafes/
- Programes Activitat Física i salut per Infància

  http://www.perseo.aesan.msc.es/

  http://www.programanereu.es/programa-nereu.html
- Reilly, T. (2010). Ergonomics in sport and physical activity. Enhancing performance and improving safety. Champaign (Illinois): Human Kinetics.
- Rodríguez García, P.L. (2008). Ejercicio físico en salas de acondicionamiento muscular. Bases científico-médicas para una práctica segura y saludable. Madrid: Ed. Médica Panamericana.
- Serra Grima, J.R. (2001). Salud integral del deportista. Barcelona: Ed. Springer Iberica.
- Sharkey, B.J., Gaskill, S.E. (2007). Fitness & Health, 6th Edition. Champaign (Illinois): Human Kinetics.
- Weineck, J. (2000). Salud, Ejercicio y Deporte. Barcelona: Ed. Paidotribo.

Wilmore, J.H., Costill, D.L. (2004). Fisiología del esfuerzo y del deporte. Barcelona: Ed. Paidotribo.

- Bouchard, C., Blair, S.N., Haskell, W.L. (2007). Physical Activity and Health. Champaign (Illinois): Human Kinetics.
- Serra Grima, J.R., Begur Calafat, C. (2004). Prescripción de Ejercicio Físico para la Salud. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- Wolf-May, K. (2008). Prescripción de ejercicio. Fundamentos fisiológicos. Barcelona: Elsevier-Masson.