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

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

2059 - PRESCRIPCIÓ D'ESTILS DE VIDA ACTIUS I SALUDABLES

Informació general

- Curs acadèmic 2025/26
- Departament: Salut
- Tipus d'assignatura: Optativa
- Curs: Quart
- Trimestre: Segon
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
  - Maria Carmen Rubinat Masot <mrubinat@tecnocampus.cat>

Llengües de docència

- Català

Presentació de l'assignatura

L'objectiu principal d'aquesta assignatura és que l'alumnat adquireixi les competències necessàries per promoure i prescriure estils de vida actius i saludables a tota la població i en totes les franges d'edat, 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 promoció i la prescripció de l'activitat física per a la salut , incorporant-la com un hàbit que determinarà un estil de vida actiu i saludable. Això es farà tenint en compte les actuals tendències i guies mundials per a la promoció de la salut i la millora de la qualitat de vida de les persones, en totes les edats i condicions.

Aquesta assignatura disposa de recursos metodològics i digitals per fer possible la seva continuïtat en modalitat no presencial en el cas de ser necessari. D'aquesta forma s'assegurarà l'assoliment dels mateixos coneixements i competències que s'especifiquen en aquest pla docent.

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

- 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 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

1. La salut i els seus determinants socials. Conceptes bàsics i contextualització.
2. Beneficis i riscos. Directrius de la OMS sobre AF i comportament sedentari.
3. Competències de l'agent promotor del canvi, en l'estil de vida.
4. La Salutogènesis. Metodologia i eines d'identificació dels Actius en salut.
5. Promoció d'activitat física a l'entorn laboral. Eines i recursos per ser empresa promotora de la salut. Avaluació de programes.
6. Urbanisme actiu i saludable. Aprendre a generar i dissenyar accions sobre entorns urbans per afavorir la pràctica de l'activitat física i esportiva.
7. Promoció d'activitat física i esport en l'àmbit educatiu. Disseny i planificació d'accions per incrementar la salut física en entorns educatius (escoles, instituts, universitats, biblioteques, etc.). Mètodes d'avaluació.
8. Envelliment Actiu i Saludable. La prescripció d'AF amb gent gran. Dissenyar i planificar accions de promoció de l'activitat física en l'àmbit comunitari.
9. Plans, programes i projectes de promoció de l'activitat física i la prescripció d'exercici físic per a la salut en l'àmbit sanitari. Principals indicadors i mètodes d'avaluació.
10. Les tecnologies (TIC) aplicades a la salut. Com a través dels dispositius intel·ligents, aplicacions mòbils, wearables, etc. s'afavoreix l'adherència a l'activitat física. Ús saludable de les tecnologies.
11. Disseny de campanyes de promoció d'AF com estil de vida actiu i saludable en l'àmbit comunitari.

Objectius de Desenvolupament Sostenible

- 05 - Igualtat de gènere
- 10 - Reducció de les desigualtats
- 03 - Salut i benestar
- 11 - Ciutats i comunitats sostenibles

Activitats i 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	Competencies avaluadas

Tasques	40%	B3; G4; G6; T3; T7; E7; E9; E13
Treball grupal	30%	B3; G4; G6; T3; T7; E7; E9; E13
Treball individual	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 3/10**
Treball grupal	**igual o més 5/10**
Treball individual	**igual o més 3/10**

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 individual i el grupal.

D'acord amb la normativa vigent, **en l'activitat avaluadora del treball individual, 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 període de recuperació	**Ponderació**	**Competències avaluades**
Tasques	No recuperables	No recuperables
Treball grupal	30%	Recuperable
Treball individual	30%	Recuperable

Bibliografia i Recursos

- American College od Sports Medicine (2009). ACSM's Exercise management for persons with chronic diseases and disabilities
- 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
- Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. 2020.
- 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/
- Physical Activity Guidelines 2nd edition. U.S. Department of Health and Human Services, 2018
- Planning healthy and sustainable meetings (WHO, 2018)
- American College of Sports Medicine (2017). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed). Baltimore: Lippincot Williams and Wilkins.
- Guia de Prescripció d'exercici físic per a la salut (Guia PEFS). 2a edició. Generalitat de Catalunya 2022.
- https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf