

MÀSTER UNIVERSITARI EN ENTRENAMENT PERSONAL I READAPTACIÓ FÍSICOESPORTIVA

20107 - HIGIENE POSTURAL, FLEXIBILITAT I RELAXACIÓ

Informació general

- Curs acadèmic 2025/26
- Departament: Salut
- Tipus d'assignatura: Obligatòria
- Curs: Primer
- Trimestre: Segon
- Nombre de crèdits: 3
- Professorat:
 - Alba Pardo Fernandez <apardo@tecnocampus.cat>
 - Jordi Bertrán Moreno <jbertranm@tecnocampus.cat>
 - Miriam López Martínez <mlopez1@tecnocampus.cat>

Llengües de docència

- Castellà

L'assignatura s'imparteix normalment en castellà, podent haver-hi moments en que algun del PDI participant s'expressi en català. Bona part de la bibliografia i recursos estaran en llengua anglesa.

Presentació de l'assignatura

L'assignatura *Higiene postural, flexibilitat i relaxació*, desenvoluparà la metodologia, la planificació i la valoració de l'entrenament de la flexibilitat. De manera relacionada, incidirà especialment en la importància de l'educació i valoració de la postura, des de la perspectiva de la salut, de la readaptació i també del rendiment esportiu. Es desenvoluparan tècniques de consciència corporal, relaxació i de respiració com elements fonamentals de la salut. Finalment, s'abordarà l'entrenament per a la salut des de una perspectiva holística psico-corporal, donant a conèixer teràpies corporals com eina terapèutica dintre de les sessions d'exercici físic.

La perspectiva de gènere serà un aspecte que el professorat tindrà en compte fent un ús inclusiu i no sexista del llenguatge i afavorint la participació equitativa de tothom en un entorn respectuós i inclusiu tant en les classes magistrals com en les sessions de seminaris. Es proporcionaran referents bibliogràfics femenins dins l'aula en la mesura que la temàtica ho permeti i s'usarà el nom de pila sencer de les autores i autors. Pel que fa a les imatges del contingut en el material docent es fomentarà la no perpetuació d'estereotips.

L'aula (física o virtual) és un espai segur, lliure d'actituds masclistes, racistes, homòfobes, trànsfobes 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.

Competències/Resultats d'aprenentatge

Bàsica

- **CB6.** Posseir i comprendre coneixements que aportin una base o oportunitat de ser originals en el desenvolupament i/o aplicació d'idees, sovint en un context de recerca
- **CB8.** Que els estudiants siguin capaços d'integrar coneixements i enfrontar-se a la complexitat de formular judicis a partir d'una informació que, sent incompleta o limitada, inclogui reflexions sobre les responsabilitats socials i ètiques vinculades a l'aplicació dels seus coneixements i judicis
-

CB10. Que els estudiants posseeixin les habilitats d'aprenentatge que els permetin continuar estudiant d'una manera que haurà de ser en gran manera autodirigida o autònoma

Específica

- **CE4.** Examinar els mecanismes i els factors de risc que condicionen la higiene postural, les malalties i les lesions i, en conseqüència, dissenyar un pla d'acció estratègic amb protocols per a la prevenció de lesions i malalties, així com per a la reincorporació progressiva a les activitats quotidianes i esportives
- **CE5.** Implementar en un entorn multidisciplinari protocols d'avaluació i control de la readaptació fisicoesportiva en funció de les necessitats individuals de les persones

General

- **CG1.** Aplicar les tecnologies de la informació i de la comunicació en el context de l'entrenament personal, la prevenció de lesions i malalties i la readaptació fisicoesportiva

Transversal

- **CT1.** Construir un pensament crític analitzant el propi procés d'aprenentatge i discutint assertiva i racionalment en un context eloqüent les idees alienes i pròpies.
- **CT2.** Demostrar les aptituds per al treball cooperatiu i la participació en equips multidisciplinaris d'acord amb els principis del codi deontològic de la seva professió, incorporant actituds com l'esforç, el respecte i el compromís com a segell d'identitat.

No definides

Continguts

METODOLOGIA, PLANIFICACIÓ I VALORACIÓ DE LA FLEXIBILITAT

1. **Flexibilitat: un manifestació de l'amplitud de moviment (ADM)**
2. **Bases biològiques i neurofisiològiques de l'ADM**
 - Factors estructurals
 - Factors relacionats amb l'edat
 - Factors relacionats amb les accions motrius diàries
 - Factors relacionats amb el gènere
 - Factors relacionats amb la temperatura
 - Factors relacionats amb l'hora del dia
 - Factors relacionats amb l'exercici físic
 - Factors neurofisiològics de la flexibilitat
3. **Metodologia de l'entrenament de la flexibilitat**
 - Mètodes de la flexibilitat
 - Estiraments i desenvolupament de la flexibilitat durant la sessió d'entrenament
4. **Planificació de l'entrenament de la flexibilitat**
 - Fases de periodització de la flexibilitat
5. **Valoració i control de l'entrenament de la flexibilitat**
 - Mètode trigonomètric (indirecte)
 - Mètode directe (goniometria, filmació...)

RELAXACIÓ I RESPIRACIÓ

1. Sistema nerviós

- Anatomia i fisiologia bàsica
- Reflexe viscero-somàtic / somàtic – visceral
- Estrès
- "Tips" per implementar un estil de vida "slow" en els nostres clients

2. Concepte de Mindfulness

3. Aplicació pràctica del conceptes amb els nostres clients d'entrenament

- Pràctica individual
- Pràctica assistida
- Meditació guiada

SALUT HOLÍSTICA I TERÀPIA CORPORAL INTEGRATIVA

1. Salut Holística

2. Bases de la Teràpia Corporal Integrativa (TCI)

- Corassa corporal i caràcters corporals
- Consciència corporal i tensions musculars
- Cos i emoció

3. Aplicar perspectiva de TCI en l'entrenament PT i activitat física per a la salut

- Perspectiva psico-corporal aplicada a un entrenament
- Vivenciar l'autoregulació organísmica del cos
- Aprendre tècniques de respiració i exercicis corporals en l'àmbit terapèutic

Objectius de Desenvolupament Sostenible

- 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 septiembre) que estableix el sistema europeu de crèdits i el sistema de qualificacions a les titulacions universitàries de caràcter oficial i vàlides 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'alumnat és el resultat d'una avaluació continua a través de diferents activitats avaluatives. **Aprovar l'assignatura és el resultat de la qualificació igual o superior a 5 punts (sobre 10 punts)** d'acord amb la següent taula de ponderació

SE3. Treball individual.	40%
SE4. Treball col·lectiu.	30%
SEV2. Qüestionari online.	10%
SEV3. Participació en fòrum (debats online).	10%
SEV4. Treball individual online.	10%

IMPORTANT:

Si no es supera l'avaluació continua per incompliment d'algun dels requisits necessaris descrits anteriorment, l'estudiant suspendrà l'assignatura.

La mitjana dels sistemes d'avaluació: SE3/SEV2/SEV3/SEV4, referents a l'avaluació individual ha de ser igual o superior a 3 punts sobre 10 per a poder fer mitjana amb les altres proves d'avaluació. Si no s'assoleix aquesta puntuació mínima implica el suspens de l'assignatura.

Qualsevol forma de frau acadèmic serà sancionada d'acord amb la normativa d'avaluació del centre. En cas que es detectin indicis de frau, inclòs l'ús indegut d'eines d'intel·ligència artificial generativa, el professorat de l'assignatura podrà convocar l'estudiant a una entrevista individual amb l'objectiu de verificar-ne l'autoria.

L'ús de la intel·ligència artificial (IA) en aquesta assignatura es troba regulat al Pla d'Aprenentatge. Cal consultar-lo per conèixer les condicions específiques d'ús.

Bibliografia i Recursos

- EFBA-P - Respuestas a las 15 preguntas sobre la validez científica del Análisis Bioenergético. (2004), Federación europea de psicoterapia Análisis Bioenergético.
- Estiramientos de cadenas musculares (2008). Jorge Ramon Gomariz
- Turner PL, Mainster MA. Circadian photoreception: ageing and the eye's important role in systemic health. Br J Ophthalmol. 2008 Nov;92(11):1439-44. doi: 10.1136/bjo.2008.141747. Epub 2008 Aug 29. PMID: 18757473; PMCID: PMC2582340.
- Vías Anatómicas (2014). Thomas W. Myers
- Albert, J. J. (2009). Ternura y agresividad. Carácter: Gestalt, Bioenergética y Eneagrama.
- Castellanos, N. (2022). Neurociencia del cuerpo: cómo el organismo esculpe el cerebro. Editorial Kairós.
-

Geuter, U. (2015). The history and scope of body psychotherapy. The handbook of body psychotherapy and somatic psychology, 22-39.

- La postura correcta (2018). Valeria Gattoranchieri
- Lowen, A. (2010). Ejercicios de bioenergética. Editorial Sirio SA.
- Reeducción Postural Global (2022). Phillipe Souchard, Orazio Meli, Diego Sgamma i Paolo Pillastrini