

MÀSTER UNIVERSITARI EN ENTRENAMENT PERSONAL I READAPTACIÓ FÍSICOESPORTIVA

20116 - CONTROL I VALORACIÓ DEL FITNESS EN POBLACIONS ESPECIALS

Informació general

- Curs acadèmic 2025/26
- Departament: Salut
- Tipus d'assignatura: Optativa
- Curs: Primer
- Trimestre: Segon
- Nombre de crèdits: 3
- Professorat:
 - Sara González Millán [<sgonzalezm@tecnocampus.cat>](mailto:sgonzalezm@tecnocampus.cat)

Llengües de docència

- Castellà

Els materials complementaris poden estar també en anglès, català i castellà

Presentació de l'assignatura

Les optatives corresponents a l'activitat física i esportiva en les poblacions especials pretenen consolidar i desenvolupar coneixements sobre l'entrenament personal en les poblacions especials, definint les seves característiques morfològiques i fisiològiques.

D'altra banda, aquesta assignatura de control i valoració del fitness en poblacions especials pretén mostrar com controlar i valorar en funció del gènere, de l'edat i de les diferències individuals de diferents poblacions i poder controlar i valorar l'entrenament personal de manera específica.

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

- **CB7.** Que els estudiants sàpiguin aplicar els coneixements adquirits i la seva capacitat de resolució de problemes en entorns nous o poc coneguts dins de contextos més amplis (o multidisciplinaris) relacionats amb la seva àrea d'estudi
- **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 posseïxin les habilitats d'aprenentatge que els permetin continuar estudiant d'una manera que haurà de ser en gran manera autodirigida o autònoma

Específica

-

CE2. Analitzar les necessitats d'activitat física i esportiva concorde a les característiques individuals de les persones i, actuant en conseqüència, planificar, dissenyar i implementar rutines, tècniques i una metodologia d'entrenament individualitzada

- **CE3.** Identificar les proves de valoració del fitness cardiorespiratori i muscular en funció de l'edat, gènere i nivell de condició física, i aplicar els mitjans i mètodes necessaris per a una valoració funcional adequada.
- **CE7.** Idear estratègies per a la promoció d'hàbits perdurables i autònoms d'activitat física i esportiva saludable en diferents poblacions

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.
- **CT3.** Incorporar la perspectiva de gènere en l'elaboració d'accions i projectes.

No definides

Continguts

Metodologia de l'avaluació del fitness en les poblacions especials.

Proves d'avaluació específiques segons el gènere i l'edat.

Interpretació dels resultats de valoració en funció del gènere i de l'edat.

El control de la càrrega segons el gènere i l'edat.

Objectius de Desenvolupament Sostenible

- 05 - Igualtat de gènere
- 03 - Salut i benestar
- 04 - Educació de qualitat
- 09 - Indústria, Innovació i Infraestructures

Activitats i Sistema d'avaluació

	Sistema d'avaluació	Ponderació final
Sistemes d'evaluació	SEV1. Exàmens online	30%
	SEV2. Qüestionaris online	20%
	SEV3. Participació en fòrums i debats online	10%
	SEV4. Treballs individuals online	40%

La mitjana dels sistemes d'avaluació: SEV2/SEV3/SEV4, referents a l'avaluació individual ha de ser superior a 3.

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'estudiantat 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

- Abd Rahman, Nur Athirah et al. "Biomechanical factors associated with non-specific low back pain in adults: A systematic review." *Physical therapy in sport : official journal of the Association of Chartered Physiotherapists in Sports Medicine* vol. 59 (2023): 60-72. doi:10.1016/j.ptsp.2022.11.011
- Milanović, Zoran et al. "Effectiveness of High-Intensity Interval Training (HIT) and Continuous Endurance Training for VO2max Improvements: A Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Trials." *Sports medicine (Auckland, N.Z.)* vol. 45,10 (2015): 1469-81. doi:10.1007/s40279-015-0365-0
- Tan, Abbigail et al. "Effects of exercise training on metabolic syndrome risk factors in post-menopausal women - A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials." *Clinical nutrition (Edinburgh, Scotland)* vol. 42,3 (2023): 337-351. doi:10.1016/j.clnu.2023.01.008
- Theodoulou, Annika et al. "Weight regain and mental health outcomes following behavioural weight management programmes: A systematic review with meta-analyses." *Clinical obesity* vol. 13,3 (2023): e12575. doi:10.1111/cob.12575
- Peebles, Alexander T et al. "Patients with chronic non-specific low back pain have altered movement coordination during functional reaching tasks." *Gait & posture* vol. 91 (2022): 30-34. doi:10.1016/j.gaitpost.2021.10.004
- Ram, Adrian K et al. "Higher intensity exercise reduces disability more than lower intensity exercise in adults with chronic low back pain: A systematic review and meta-analysis." *Musculoskeletal care* vol. 21,3 (2023): 611-622. doi:10.1002/msc.1734
- Vorensky, Mark et al. "Effect of integrated exercise therapy and psychosocial interventions on self-efficacy in patients with chronic low back pain: A systematic review." *Journal of psychosomatic research* vol. 165 (2023): 111126. doi:10.1016/j.jpsychores.2022.111126