

## GRAU EN FISIOTERÀPIA

### 23232 - PRESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'EXERCICI TERAPÈUTIC EN POBLACIONS ESPECIALS

#### Informació general

- Curs acadèmic 2025/26
- Departament: Salut
- Tipus d'assignatura: Obligatòria
- Curs: Segon
- Trimestre: Tercer
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
  - Alex Castan Delshorts [<acastan@tecnocampus.cat>](mailto:acastan@tecnocampus.cat)
  - Patricia Vidal Martí [<pvidala@tecnocampus.cat>](mailto:pvidala@tecnocampus.cat)

#### Llengües de docència

- Català

#### Presentació de l'assignatura

La prescripció de l'exercici físic terapèutic en el tractament i prevenció de diferents malalties, especialment les d'origen no transmissible, està avalat per l'evidència científica. Els beneficis de la pràctica regular d'activitat física així com la disminució del comportament sedentari, estan descrits en nombrosos articles, donant millores a nivell del sistema musculoesquelètic, cardiovascular, respiratori, metabòlic, neurològic. Entre els múltiples beneficis, obtenim la millora d'altres aspectes de la vida diària dels malalts com la qualitat de la son, la millora de l'estat d'ànim, donant lloc a una millor qualitat de vida.

Actualment, la població continua no complint els mínims recomanats per l'OMS, això és degut a la manca de recursos, la desinformació, les barreres i les barreres físiques i psicològiques de les persones i la complexitat de canviar els hàbits.

En aquesta assignatura abordarem els beneficis fisiològics de la pràctica d'exercici físic, els mètodes avaluatius, els aspectes generals de com fer la prescripció d'activitat física terapèutica en diferents malalties i poblacions clíniques especials.

Serà necessari també abordar els aspectes relacionats amb facilitadors i barreres per aconseguir el canvi de conducta necessari per millorar l'adherència i manteniment dels beneficis obtinguts amb la pràctica d'activitat física.

L'assignatura combinarà classes teòriques on es farà servir la metodologia de classe magistral, però també el treball cooperatiu i el concepte d'aula invertida amb classes més teòric-pràctiques on els alumnes podran experimentar, analitzar i debatre els conceptes adquirits prèviament.

La distribució dels continguts teòrics i/o pràctics de l'assignatura, es podran consultar al cronograma i seccions de l'aula virtual corresponent abans del seu inici.

Aquesta assignatura vetlla per introduir la perspectiva de gènere en el seu contingut i desenvolupament. A més els objectius estan alineats amb els Objectius de Desenvolupament sostenible (ODS) de l'Agenda 2030 de les Nacions Unides.

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

##### Específica

-

RAE11 - Identificarà els conceptes d'avaluació, els fonaments i les bases teòriques en el desenvolupament dels mètodes i procediments fisioterapèutics aplicant-los en els àmbits científics i professionals.

- RAE12 - Aplicarà la valoració de la funcionalitat, la discapacitat i la salut i la seva classificació internacional, així com els models d'intervenció en fisioteràpia en la seva pràctica assistencial durant els seminaris pràctics.
- RAE13 - Serà capaç d'identificar, seguint els criteris de la pràctica fisioterapèutica, l'estat funcional de l'usuari, considerant els aspectes físics, psicològics i socials d'aquest.
- RAE16 - Elaborarà el tractament fisioterapèutic més apropiat en els diferents processos d'alteració, prevenció i promoció de la salut en les fases de creixement i desenvolupament, aplicant les guies de bona pràctica clínica.
- RAE20 - Aplicarà seguint una anàlisi, el moviment com a mesura terapèutica, segons els principis ergonòmics i antropomètrics en pacient/usuari en el seu procés, promovent la seva participació durant els seminaris pràctics.

No definides

## Continguts

---

1. Introducció i avaluació de l'activitat física l'exercici físic terapèutic.
2. Introducció i avaluació del comportament sedentari
3. Avaluació de les capacitats físiques bàsiques per a la prescripció de l'activitat i exercici físic terapèutic
  - Avaluació del risc per la pràctica d'activitat física terapèutica
  - Avaluació del grau de motivació i adherència
  - Avaluació de la capacitat aeròbica
  - Avaluació de la funció muscular
  - Avaluació d'altres capacitats físiques
  - Avaluació dels nivells d'activitat físic
4. Introducció a la prescripció d'activitat i exercici físic terapèutic
  - Conceptes generals de prescripció.
  - Introducció al marc teòric FITT-VP
  - Prescripció d'exercici terapèutic per la restauració de la capacitat cardiorespiratòria
  - Prescripció d'exercici terapèutic per la restauració de la força i altres atributs de la funció muscular
  - Prescripció d'exercici terapèutic per la restauració d'altres capacitats físiques bàsiques
5. Adherència a l'activitat i exercici físic terapèutic. Barreres i facilitadors.
6. Prescripció d'activitat física terapèutica en poblacions clíniques especials
  - musculoesquelètica
  - cardiorespiratòria
  - oncològica
  - metabòlica
  - neurològica i neuromuscular
  - cicle hormonal

## Objectius de Desenvolupament Sostenible

---

- 10 - Reducció de les desigualtats
- 03 - Salut i benestar
- 04 - Educació de qualitat

## Activitats i Sistema d'avaluació

---

Aquesta assignatura podrà considerar en la seva proposta d'avaluació els següents indicadors detallats a la taula següent:

SE1. Portfoli electro?nic 10 - 40%

SE2. Exposicio? oral 20% - 50%

SE3. Examen 30 - 60%

SE4. Autoavaluació 5-30%

SE5. Avaluació entre iguals 5 - 30%

Per aprovar l'assignatura és obligatori assistir al menys al 80% de les classes pràctiques (les faltes justificades estan incloses el 20% d'absències) i obtenir una qualificació de 5/10 a l'examen final.

Les activitats d'avaluació continuada (SE1, SE2 i SE5) no es poden recuperar.

S'utilitza un sistema de qualificació quantitativa (de 0 a 10) i qualitativa (suspens, aprovat, notable, excel·lent, matrícula d'honor) segons RD 1125/2003.

Les assignatures tindran activitats d'avaluació i recuperació d'acord amb a la guia docent i el pla d'aprenentatge de l'assignatura, publicats a la seva aula virtual i que establiran els requisits necessaris per poder-hi concórrer.

D'acord amb la normativa UPF vigent, podran concórrer al procés de recuperació tots els estudiants que, havent participat a les activitats d'aprenentatge i avaluació durant el trimestre, hagin obtingut la qualificació de suspens de l'assignatura corresponent en l'avaluació trimestral. No hi podran concórrer els que no hagin participat en les activitats d'aprenentatge i avaluació o hagin renunciat a l'avaluació. Si la qualificació és de "no presentat/da", no podrà optar a la recuperació i per tant l'assignatura s'haurà de tornar a cursar íntegrament al curs acadèmic següent.

En cas de còpia, plagi o ús il·legítim de la intel·ligència artificial generativa en qualsevol activitat avaluativa, cal consultar la Normativa d'avaluació dels ensenyaments de Grau i Màster del Centre Universitari TecnoCampus.

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

---

- Carlos Balsalobre-Fernández, Pedro Jimenez-Reyes. (2014) Entrenamiento de fuerza. Nuevas Perspectivas Metodológicas. ISBN-13: 978-84-616-7687-3. Disponible en: [http://www.carlos-balsalobre.com/Entrenamiento\\_de\\_Fuerza\\_Balsalobre&Jimenez.pdf](http://www.carlos-balsalobre.com/Entrenamiento_de_Fuerza_Balsalobre&Jimenez.pdf)
- La Touche R. Prescripción de ejercicio terapéutico en fisioterapia. Las bases elementales de la identidad profesional. JOMTS 2020; 2(1):m8
- Pallarés JG; Morán-Navarro R. (2012). Propuesta metodológica para el entrenamiento de la resistencia cardiorespiratoria. J Sports Health Res 4(2):119-136
- Gary Liguori (2021). ACSM Guidelines for exercise testing and prescription (11th Edition)
- Kisner, C. - Colby, L. (2005). Ejercicio Terapéutico. Fundamentos y Técnicas. Editorial Panamericana
- <https://salutpublica.gencat.cat/ca/detalls/Article/Guia-de-prescripcio-d'exercici-fisic-per-a-la-salut-Guia-PEFS>