

800029 - Promoció i prescripció d'exercici físic per a la salut

Curs acadèmic 2019-20

Facultat: Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya - Lleida

Titulació: Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport

Matèria: Activitat física i qualitat de vida

Departament: Salut i Gestió esportiva

Idiomes: Català, Anglès

Extensió: 2on Semestre **Curs:** 3r

Tipologia: Obligatòria

Crèdits ECTS: 6.00

Professorat

Sebastià Mas Alòs. (smas@inefc.es)

Conxita Duran Delgado. (cduran@inefc.udl.cat)

Guillermo Torres Casado. (gtorres@inefc.udl.cat)

Assignatura en el conjunt del pla d'estudis

Aquesta assignatura està ubicada dins de la matèria d'Activitat Física i Qualitat de Vida i precisa d'uns coneixements inicials en Ciències de la Salut. Es pretén presentar a l'estudiant un conjunt de continguts integrats que li proporcionin eines de treball i reflexió sobre l'exercici físic i la salut, així com les seves repercussions en els diferents àmbits de la vida. A més, en aquesta assignatura s'analitzen els recursos actuals de promoció i prescripció de l'exercici físic i és treballen les bases per la seva aplicació als diferents grups de població.

Recomanacions

Es recomana:

- Confeccionar document d'apunts durant el curs integrant els continguts de les classes i la recerca bibliogràfica.
- Preparar el contingut teòric i pràctic abans de les sessions.

Competències específiques

4- Interpretar els elements, efectes i riscos que condicionen la pràctica de l'activitat física i de l'esport en els diferents àmbits professionals

a) Identificar els riscos per a la salut, que es deriven de la pràctica inadequada de l'activitat física.

5- Aplicar els coneixements adquirits amb l'activitat física i l'esport a la pràctica professional

f) Aplicar els principis fisiològics en l'activitat física i l'esport

g) Prescriure exercici físic orientat cap a la salut

6- Planificar i avaluar els processos i programes de l'activitat física i de l'esport en l'ensenyament, l'entrenament, la salut, la gestió i la recreació

h) Promoure i avaluar hàbits perdurables i autònoms adients per a la salut i per a la pràctica de l'activitat física i de l'esport en diferents grups de població

Competències generals

- 1.- Saber utilitzar les noves tecnologies de la informació i la comunicació (TIC).
 - a) Aplicar les tecnologies de la informació i de la comunicació en el desenvolupament de la tasca professional.
- 2.- Desenvolupar habilitats d'adaptació a noves situacions, resolució de problemes i treball autònom.
 - b) Elaboració, defensa d'arguments i resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi.
- 3.- Desenvolupar habilitats de relació interpersonal i de comunicació.
 - d) Exposar adequadament la informació en funció de l'auditori i necessitats comunicatives.
- 4.- Desenvolupar hàbits d'excel·lència i qualitat en la intervenció professional.
 - d) Capacitat de manifestar visions integrades i sistèmiques.
- 5.- Actuar amb ètica i valors professionals.
 - c) Afavorir les bones pràctiques esportives entre la població.

Objectius

Desenvolupar programes d'exercici físic, eficients i segurs, des de la vesant de la salut amb població adulta sense risc i amb risc.

Competències de l'objectiu:

- 4.a) *Identificar els riscos per a la salut, que es deriven de la pràctica inadequada de l'activitat física. (específiques)*
- 5.g) *Prescriure exercici físic orientat cap a la salut (específiques)*
- 5.c) *Afavorir les bones pràctiques esportives entre la població (generals)*

Conèixer el mètodes per avaluar la condició física i la composició corporal amb l'objectiu de prescriure exercici per a la salut.

Competències de l'objectiu:

- 4.a) *Identificar els riscos per a la salut, que es deriven de la pràctica inadequada de l'activitat física. (específiques)*
- 5.f) *Aplicar els principis fisiològics en l'activitat física i l'esport (específiques)*
- 5.g) *Prescriure exercici físic orientat cap a la salut (específiques)*

Dissenyar un programa d'intervenció d'exercici físic.

Competències de l'objectiu:

- 1.a) *Aplicar les tecnologies de la informació i de la comunicació en el desenvolupament de la tasca professional (generals)*
- 3.d) *Exposar adequadament la informació en funció de l'auditori i necessitats comunicatives (generals)*
- 4.d) *Capacitat de manifestar visions integrades i sistèmiques (generals)*
- 4.a) *Identificar els riscos per a la salut, que es deriven de la pràctica inadequada de l'activitat física. (específiques)*
- 5.g) *Prescriure exercici físic orientat cap a la salut (específiques)*

Conèixer les estratègies i recursos per la promoció de l'activitat física.

Competències de l'objectiu:

- 6.h) *Promoure i avaluar hàbits perdurables i autònoms adients per a la salut i per a la pràctica de l'activitat física i de l'esport en diferents grups de població (específiques)*
- 2.b) *Elaboració, defensa d'arguments i resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi*

(generals)

Conèixer les estratificacions actuals de risc i les contraindicacions absolutes i relatives d'exercici físic.

Competències de l'objectiu:

- 4.a) Identificar els riscos per a la salut, que es deriven de la pràctica inadequada de l'activitat física. (específiques)
- 5.f) Aplicar els principis fisiològics en l'activitat física i l'esport (específiques)
- 5.g) Prescriure exercici físic orientat cap a la salut (específiques)

Conèixer els conceptes associats a la salut i l'exercici físic i les interpretacions actuals.

Competències de l'objectiu:

- 4.a) Identificar els riscos per a la salut, que es deriven de la pràctica inadequada de l'activitat física. (específiques)

Continguts

UNITAT DE PROGRAMACIÓ 1: ACTIVITAT FÍSICA I SALUT

UNITAT DE PROGRAMACIÓ 2: PROMOCIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA

UNITAT DE PROGRAMACIÓ 3: PRESCRIPCIÓ D'EXERCICI FÍSIC EN DIFERENTS GRUPS DE POBLACIÓ ADULTA

Activitats formatives

Exercicis pràctics individuals o grupals - 30.00%

Competències:

- 5.f) Aplicar els principis fisiològics en l'activitat física i l'esport (específiques)
- 5.g) Prescriure exercici físic orientat cap a la salut (específiques)
- 6.h) Promoure i avaluar hàbits perdurables i autònoms adients per a la salut i per a la pràctica de l'activitat física i de l'esport en diferents grups de població (específiques)
- 2.b) Elaboració, defensa d'arguments i resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi (generals)
- 4.d) Capacitat de manifestar visions integrades i sistèmiques (generals)
- 4.a) Identificar els riscos per a la salut, que es deriven de la pràctica inadequada de l'activitat física. (específiques)

Classes magistrals (teòriques i pràctiques) - 55.00%

Competències:

- 4.d) Capacitat de manifestar visions integrades i sistèmiques (generals)
- 5.c) Afavorir les bones pràctiques esportives entre la població (generals)
- 4.a) Identificar els riscos per a la salut, que es deriven de la pràctica inadequada de l'activitat física. (específiques)
- 5.f) Aplicar els principis fisiològics en l'activitat física i l'esport (específiques)
- 5.g) Prescriure exercici físic orientat cap a la salut (específiques)
- 6.h) Promoure i avaluar hàbits perdurables i autònoms adients per a la salut i per a la pràctica de l'activitat física i de l'esport en diferents grups de població (específiques)

Treball de camp - 15.00%

Treball tutoritzat en petit grup.

Competències:

- 1.a) *Aplicar les tecnologies de la informació i de la comunicació en el desenvolupament de la tasca professional (generals)*
- 3.d) *Exposar adequadament la informació en funció de l'auditori i necessitats comunicatives (generals)*
- 4.d) *Capacitat de manifestar visions integrades i sistèmiques (generals)*
- 5.c) *Afavorir les bones pràctiques esportives entre la població (generals)*
- 5.g) *Prescriure exercici físic orientat cap a la salut (específiques)*
- 6.h) *Promoure i avaluar hàbits perdurables i autònoms adients per a la salut i per a la pràctica de l'activitat física i de l'esport en diferents grups de població (específiques)*

Activitats d'avaluació

Exposicions orals - 10.00%

L'avaluació correspon en la presentació oral d'un programa complet de promoció o prescripció d'exercici físic per a la salut. Es podrà fer l'exposició oral en cas d'haver superat el treball tutoritzat I. La presentació es farà en grups al final del semestre. Les característiques específiques es descriuran prèviament en la convocatòria d'avaluació.

Competències:

- 3.d) *Exposar adequadament la informació en funció de l'auditori i necessitats comunicatives (generals)*
- 2.b) *Elaboració, defensa d'arguments i resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi (generals)*
- 1.a) *Aplicar les tecnologies de la informació i de la comunicació en el desenvolupament de la tasca professional (generals)*

Treball tutoritzat II - 20.00%

Aquesta part inclou la programació (disseny) d'un programa de promoció o prescripció d'exercici físic per a la salut que inclogui el contingut treballat durant les classes. Aquest Treball Tutoritzat II es farà en grup sota la supervisió d'un tutor/a que sortirà del professorat de l'assignatura, a lliurar al final del semestre. Les característiques específiques es descriuran prèviament en la convocatòria d'avaluació.

Competències:

- 4.a) *Identificar els riscos per a la salut, que es deriven de la pràctica inadequada de l'activitat física. (específiques)*
- 5.c) *Afavorir les bones pràctiques esportives entre la població (generals)*
- 4.d) *Capacitat de manifestar visions integrades i sistèmiques (generals)*
- 6.h) *Promoure i avaluar hàbits perdurables i autònoms adients per a la salut i per a la pràctica de l'activitat física i de l'esport en diferents grups de població (específiques)*
- 5.g) *Prescriure exercici físic orientat cap a la salut (específiques)*
- 1.a) *Aplicar les tecnologies de la informació i de la comunicació en el desenvolupament de la tasca professional (generals)*

Treball tutoritzat I - 20.00%

Aquesta part inclou la justificació (marc teòric) d'un programa de promoció o prescripció d'exercici físic per a la salut, que inclogui el contingut treballat durant les classes. Aquest Treball Tutoritzat I es farà en grup sota la supervisió d'un tutor/a que sortirà del professorat de l'assignatura, a lliurar a la meitat de semestre. Les característiques específiques es descriuran prèviament en la convocatòria d'avaluació. Cal aprovar aquesta part per poder fer l'exposició oral (nota mínima de 5 sobre 10).

Competències:

4.a) *Identificar els riscos per a la salut, que es deriven de la pràctica inadequada de l'activitat física. (específiques)*

4.d) *Capacitat de manifestar visions integrades i sistèmiques (generals)*

2.b) *Elaboració, defensa d'arguments i resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi (generals)*

1.a) *Aplicar les tecnologies de la informació i de la comunicació en el desenvolupament de la tasca professional (generals)*

Examen teòric - 50.00%

L'avaluació correspon en un examen de tipus test o de pregunta curta sobre els continguts reflectits en aquesta guia docent. Les característiques de la prova es descriuran prèviament en la convocatòria.

Competències:

4.d) *Capacitat de manifestar visions integrades i sistèmiques (generals)*

2.b) *Elaboració, defensa d'arguments i resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi (generals)*

5.g) *Prescriure exercici físic orientat cap a la salut (específiques)*

6.h) *Promoure i avaluar hàbits perdurables i autònoms adients per a la salut i per a la pràctica de l'activitat física i de l'esport en diferents grups de població (específiques)*

5.c) *Afavorir les bones pràctiques esportives entre la població (generals)*

4.a) *Identificar els riscos per a la salut, que es deriven de la pràctica inadequada de l'activitat física. (específiques)*

5.f) *Aplicar els principis fisiològics en l'activitat física i l'esport (específiques)*

Informació complementària sobre les activitats d'avaluació:

L'avaluació aquí mostrada correspon a l'avaluació continuada. La nota final és el resultat de la ponderació de les quatre parts avaluades (examen teòric, treball tutoritzat I, treball tutoritzat II i exposició oral), aprovar l'assignatura implica que la nota final sigui igual o superior a 5. Les proves que tenen un pes percentual superior o igual al 30% es podran recuperar: L'examen teòric amb la repetició de la prova. Si la nota final fos inferior a un cinc, o bé no s'ha superat l'examen teòric l'assignatura quedarà suspesa. En cas de no superar l'examen teòric, la qualificació d'aquesta part serà de 0.

Aquesta assignatura, del 2n semestre de 3r curs, permet que l'estudiant pugui realitzar un treball transversal, de manera optativa i voluntària. El treball transversal consisteix en aprofitar l'exposició oral (sempre seguint les condicions establertes en aquesta Guia Docent) i relacionar-ne els continguts amb una o dues de les següents assignatures impartides al mateix semestre: 800030 Gestió de l'Esport i/o 800022 Teoria de l'Entrenament II.

En cas que el treball transversal compleixi amb les condicions per ser reconegut com a tal, la qualificació final de cada assignatura vinculada s'incrementarà de la següent manera: I) dues assignatures vinculades: increment de 0,5 en cada assignatura, II) tres assignatures vinculades entre elles: increment d'1 en cada assignatura.

Les condicions generals per fer el treball transversal requereixen de: I) estar matriculat/da durant el curs acadèmic vigent a les assignatures que es volen vincular o bé acreditar l'assoliment de les competències (i.e., haver aprovat l'assignatura anteriorment), II) comunicar en temps i forma al professor/a coordinador/a de les assignatures vinculades la voluntat de què el treball d'assignatura sigui considerat treball transversal. Les condicions particulars per fer el treball transversal s'expliquen a l'inici del semestre.

Qualsevol dubte que sorgeixi en torn de la realització o avaluació d'aquest treball transversal serà resolt puntualment pel professorat coordinador de l'assignatura.

L'avaluació alternativa consisteix en la realització d'una prova escrita de tot el contingut de l'assignatura mostrat en aquesta Guia Docent (85%) i l'assistència a dos esdeveniments de formació continuada prèviament acceptats pel coordinador de l'assignatura (15%). En cas de que el resultat de l'avaluació alternativa sigui inferior a 5, es podrà fer una reavaluació de la prova escrita i es mantindrà la qualificació obtinguda en l'assistència a dos esdeveniments.

L'avaluació extraordinària consisteix en la realització d'una prova escrita de tot el contingut de l'assignatura mostrat en aquesta Guia Docent (85%) i l'anàlisi crítica d'un document científic (15%). D'acord amb el rerefons de formació integral de la persona en cas de detectar plagi, material inapropiat durant les activitats d'avaluació o qualsevol altra conducta considerada inadequada en el marc acadèmic universitari, l'assignatura quedarà suspesa amb un 0 sense possibilitat de recuperar durant el mateix curs acadèmic.

Bibliografia i d'altres recursos

- American College of Sports Medicine. (2017). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. (10th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Departament de Salut. Generalitat de Catalunya. (2007). *Guia de prescripció de l'exercici físic per a la salut (PEFS)* (C. Vallbona Calbó, E. Roure Cuspinera, & M. Violan Fors Eds.). Barcelona: Direcció General de Salut Pública, Secretaria General de l'Esport.
- Heyward, V. H. (2008). *Evaluación de la aptitud física y Prescripción del ejercicio*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Latorre-Rojas, E. J., Prat-Subirana, J. A., Peirau-Terés, X., Mas-Alòs, S., Beltrán-Garrido, J. V., & Planas-Anzano, A. (2017). Determination of functional fitness age in women aged 50 and older. *Journal of Sport and Health Science*. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.jshs.2017.01.010>
- Mas Alòs, S. (2012). Exercise on Prescription and Exercise Planning in Primary Health-care Settings. An Approach by the 'Let's Walk Programme' (Programa CAMINEM). Tesi Doctoral. Universitat de Lleida, Lleida. Extreta de <http://hdl.handle.net/10803/83907>
- Mas Alòs, S., Galindo Ortego, G., Planas Anzano, A., Peirau Terés, X., & Real, J. (in press). Promoció de la salut i prescripció d'exercici físic des de centres d'atenció primària. Justificació i disseny del Programa CAMINEM. *Apunts*.
- Mas Alòs, S., Galindo Ortego, G., Planas Anzano, A., Peirau Terés, X., & Real, J. (2017). Promoció de la salut i prescripció d'exercici físic des de centres d'atenció primària. Justificació i disseny del Programa CAMINEM. *Apunts*(130), 40-57
- Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad. (2015). Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS Retrieved from http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/Recomendaciones_ActivFisica.htm
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., ... Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 320(19), 2020–2028. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>
- World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: WHO.
- www.eupap.org