

## **800037 - Optativa 2 Disfuncions orgàniques i exercici físic**

**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:** Aplicacions professionals a l'activitat física i qualitat de vida

**Departament:** Salut i Gestió esportiva

**Idiomes:** Català, Anglès

**Extensió:** 2on Semestre **Curs:** 4t

**Tipologia:** Optativa

**Crèdits ECTS:** 6.00

### **Professorat**

---

Sebastià Mas Alòs. ([smas@inefc.es](mailto:smas@inefc.es))

Alex Gordillo Molina. ([agordillo@inefc.es](mailto:agordillo@inefc.es))

Jordi Ticó Camí. ([jtico@inefc.es](mailto:jtico@inefc.es))

### **Assignatura en el conjunt del pla d'estudis**

---

Assignatura optativa que per al seu desenvolupament requereix de coneixements previs de les assignatures de les matèries de fonaments i activitat física i qualitat de vida. Es presentaran continguts que han de capacitar l'estudiant a saber avaluar la condició física de persones amb patologia i partint d'aquesta base proposar programacions d'entrenament adaptades a cadascuna de les patologies presentades. A més es pretén dotar d'eines a l'estudiant per a la cerca i proposta de programes d'entrenament per a aquelles patologies no tractades en el decurs de l'assignatura.

### **Recomanacions**

---

Atès que és molt important la relació entre els continguts teòrics i els pràctics, així com la vivència de les situacions motrius de l'assignatura es recomana assistir a totes sessions.

També es recomana tenir llegits els continguts dels dossiers abans de l'inici de les diferents sessions teòriques.

### **Competències específiques**

---

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

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

d) Planificar i desenvolupar programes d'activitat física i esport

### **Competències generals**

---

2.- Desenvolupar habilitats d'adaptació a noves situacions, resolució de problemes i treball autònom.

h) Reunir i interpretar dades rellevants per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants de caire social, científic o ètic.

3.- Desenvolupar habilitats de relació interpersonal i de comunicació.

a) Utilitzar un idioma estranger com a eina de relació.

- 4.- Desenvolupar hàbits d'excel·lència i qualitat en la intervenció professional.
- b) Organitzar amb eficàcia el procés d'intervenció professional en els diferents àmbits d'aplicació de l'activitat física i de l'esport .

## **Objectius**

---

Avaluar la condició física i prescriure exercicis físics orientats a la salut i a la millora de patologies cròniques

### **Competències de l'objectiu:**

- 5.f) *Aplicar els principis fisiològics en l'activitat física i l'esport (específiques)*  
6.d) *Planificar i desenvolupar programes d'activitat física i esport (específiques)*

Identificar els riscos que es deriven per a la salut, tant del sedentarisme com de la pràctica d'activitats físiques inadequades

### **Competències de l'objectiu:**

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

Planificar, desenvolupar i avaluar la realització de programes d'activitats físico esportives per a la prevenció de factors de risc per a la salut

### **Competències de l'objectiu:**

- 6.d) *Planificar i desenvolupar programes d'activitat física i esport (específiques)*

Tenir la capacitat de col·laborar i treballar en equip

### **Competències de l'objectiu:**

- 3.a) *Utilitzar un idioma estranger com a eina de relació (generals)*

Ser capaç de transmetre la informació de forma ordenada i coherent sota diferents formats (escrit, oral, audiovisual, ...)

### **Competències de l'objectiu:**

- 2.h) *Reunir i interpretar dades rellevants per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants de caire social, científic o ètic (generals)*

Promoure la interrelació entre els professionals implicats en l'àmbit de la salut

### **Competències de l'objectiu:**

- 4.b) *Organitzar amb eficàcia el procés d'intervenció professional en els diferents àmbits d'aplicació de l'activitat física i de l'esport (generals)*

## **Continguts**

---

**UNITAT DE PROGRAMACIÓ 1:** PROGRAMACIÓ D'EXERCICI FÍSIC INDIVIDUALITZAT (PEFI) EN PERSONES AMB DISFUNCIONS ORGÀNIQUES

**UNITAT DE PROGRAMACIÓ 2:** PATOLOGIA AP. LOCOMOTOR I/O REUMÀTIQUES

**UNITAT DE PROGRAMACIÓ 3:** PATOLOGIA SISTEMA ENDOCRÍ

**UNITAT DE PROGRAMACIÓ 4:** PATOLOGIA AP. CARDIOVASCULAR

**UNITAT DE PROGRAMACIÓ 5:** PATOLOGIA AP. RESPIRATORI

**UNITAT DE PROGRAMACIÓ 6:** NEUROLÒGIQUES

**UNITAT DE PROGRAMACIÓ 7:** SALUT MENTAL

**UNITAT DE PROGRAMACIÓ 8:** CÀNCER

## **Activitats formatives**

---

Cerca i lectura de bibliografia especialitzada - 10.00%

**Competències:**

2.h) Reunir i interpretar dades rellevants per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants de caire social, científic o ètic (generals)

Classes magistrals (teòriques i pràctiques) - 40.00%

Classes magistrals teòriques i pràctiques en les quals s'introduiran els principals conceptes i unitats de reflexió.

**Competències:**

6.d) Planificar i desenvolupar programes d'activitat física i esport (específiques)

2.h) Reunir i interpretar dades rellevants per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants de caire social, científic o ètic (generals)

Disseny de propostes pràctiques - 15.00%

**Competències:**

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

4.b) Organitzar amb eficàcia el procés d'intervenció professional en els diferents àmbits d'aplicació de l'activitat física i de l'esport (generals)

Elaboració, exposició i defensa de treballs - 35.00%

**Competències:**

6.d) Planificar i desenvolupar programes d'activitat física i esport (específiques)

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

3.a) Utilitzar un idioma estranger com a eina de relació (generals)

## Activitats d'avaluació

Defensa de treballs o memòries - 30.00%

Elaboració i defensa pública d'un treball basat en la resolució d'un problema a través de l'elaboració d'un PEFI amb la previsió de registrar dades, analitzar els resultats i fer una interpretació contextualitzada.

**Competències:**

6.d) Planificar i desenvolupar programes d'activitat física i esport (específiques)

3.a) Utilitzar un idioma estranger com a eina de relació (generals)

Examen teòric - 45.00%

Examen sobre els continguts i documents de suport facilitats a l'assignatura. S'avaluarà la capacitat per donar arguments sobre la valoració de l'experiència.

**Competències:**

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

Participació i pràctica activa en les classes presencials - 25.00%

**Competències:**

2.h) Reunir i interpretar dades rellevants per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants de caire social, científic o ètic (generals)

## Informació complementària sobre les activitats d'avaluació:

L'avaluació aquí mostrada correspon a l'avaluació continuada. L'assistència al 80% de les sessions és un requisit per poder superar l'avaluació continuada. La nota final és el resultat de la ponderació de

les tres parts avaluades (examen, treball i participació activa), aprovar l'assignatura implica haver superat cadascuna de les parts. Les proves que tenen un pes percentual superior o igual al 30% es podran recuperar: l'examen teòric i de casos pràctics amb un examen de tots els continguts impartits al llarg del semestre i la defensa del treball amb una nova presentació. Si la nota final fos inferior a un cinc, o bé no s'ha superat algun bloc l'assignatura, aquesta quedarà suspesa. Si la nota final fos superior a un cinc però no se supera algun bloc, la nota final de l'avaluació serà de 3,9.

L'avaluació alternativa consisteix en la realització de 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%).

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.
- Bompa, T.O. (2003). *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento*. Barcelona: Hispano Europea, S.A.
- Bosco, C. (2000). *La fuerza muscular. Aspectos metodológicos*. Barcelona: Inde.
- Carreras, D. (2005). *Manual básico de tècniques de musculació amb pesos lliures. Desperta ferro*. Col. Eines: 51, Lleida. Edicions de la Universitat de Lleida.
- Departament de Salut (2007). *Guia de prescripció d'exercici físic saludable*. Barcelona: Departament de Salut.
- Dishman R., Washburn r, Heath G. (2004). *Physical activity epidemiology*. Leeds:
- Gonzalez J, Villegas J. (2006). *Valoración del deportista. Aspectos biomédicos y funcionales*.
- Hardman A, Stensel D. (2004). *Physical Activity and health. The evidence explained*. New York: Routledge.
- 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. (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.
- Varios, (1999). *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio*. Barcelona: Paidotribo.
- [www.eupap.org](http://www.eupap.org)