

PRESCRIPCIÓ D'EXERCICI FÍSIC PER A LA SALUT

Dades generals

- **Descripció:** L'assignatura inclou aspectes bàsics relacionats amb el coneixement dels efectes fisiològics de l'exercici que resulten en una millora de l'estat de salut. Aprofundeix en les recomanacions generals d'exercici físic en diferents grups de població amb l'objectiu de mantenir i millorar l'estat de salut.
- **Crèdits ECTS:** 6 FORMACIÓ OBLIGATÒRIA
- **Idioma principal de les classes:** Català / Castellà
- **S'utilitza oralment la llengua anglesa en l'assignatura:** Gens (0%)
- **S'utilitzen documents en llengua anglesa:** Parcialment (30%)
- **Durada:** Semestral (2n Semestre)
- **Curs:** 3r
- **Professorat:** [Dr. JOSÉ VICENTE BELTRÁN GARRIDO](#)

Competències

Competències bàsiques:

CB2. Que els estudiants sàpiguen aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació d'una forma professional i posseeixin les competències que es solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i resolució de problemes dins la seva àrea d'estudi.

CB4. Que els estudiants puguin transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat.

CB5. Que els estudiants hagin desenvolupat aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia.

Competències transversals:

B2. Resoldre problemes complexos de forma efectiva en el camp de l'activitat física i l'esport.

B4. Treballar de forma autònoma amb responsabilitat i iniciativa.

B5. Treballar en equip de forma col·laborativa i amb responsabilitat compartida.

Competències nuclears:

C1. Dominar en un nivell intermedi una llengua estrangera, preferentment l'anglès.

C2. Utilitzar de forma avançada les tecnologies de la informació i la comunicació.

C3. Gestionar la informació i el coneixement.

Competències específiques:

A2. Promoure i avaluar la formació d'hàbits perdurables i autònoms de pràctica de l'activitat física y de l'esport.

A5. Avaluar la condició física i prescriure exercici físic orientat a la salut.

A7. Planificar, desenvolupar i avaluar la realització de programes d'activitats físic - esportives.

A9. Seleccionar i saber utilitzar el material i equipament esportiu, adequat per cada tipus d'activitat.

Objectius d'aprenentatge

1. Conèixer i saber articular un discurs en relació als beneficis de l'activitat física per a la salut.
2. Conèixer les adaptacions que l'organització i execució d'exercici físic provoca en els diferents sistemes orgànics.
3. Conèixer i saber aplicar les bases de la prescripció d'exercici físic per a la salut.
4. Conèixer i saber aplicar els principis de la planificació esportiva a situacions particulars de salut.
5. En funció de les seves atribucions professionals, contribuir al manteniment i millora de la salut, del benestar i de la qualitat de vida de les persones.

Continguts

1. Introducció conceptual: activitat física, exercici, salut, condició física i qualitat de vida.
2. Fisiopatologia de les malalties cròniques i associades a l'edat.
3. Beneficis de l'activitat física i l'exercici físic per la salut. Efecte preventiu de l'exercici físic .
4. Valoració funcional i de la condició física en diferents grups de població. Valoració de l'activitat física.
5. Principis generals de la prescripció d'exercici físic per la salut.
6. Prescripció d'exercici per la salut en diferents grups de població: persones adultes sanes o amb malalties cròniques, nens i gent gran. Precaucions per a la pràctica d'exercici físic saludable.
7. Promoció i adherència a l'exercici físic.

Activitats

Tipus d'activitat	Hores amb professor	Hores sense professor	Total
Sessions magistrals	35	0	35
Classes pràctiques	7	15	22
Presentacions orals	10	20	30
Seminaris (resolució de problemes, anàlisis d'articles...)	5	25	30
Prova d'avaluació (teòrica)	3	30	33
Total	60	90	150

Metodologies docents

Classes magistrals

Resolució de casos pràctics (grups reduïts)

Treball individual

Presentació oral de treballs

Avaluació

Les dades que apareixen a la taula de planificació són de caràcter orientatiu, considerant l'heterogeneïtat de l'alumnat.

Avaluació i qualificació

Activitats d'avaluació

Activitat d'avaluació	Competències	Descripció de la activitat	%
AA1	A2 A7 CB5 C1 C2 B2 B5	Exposició i defensa oral d'una programació d'exercici físic per a la salut	10
AA2*	A2 A5 A7 CB2 CB5 C1 C3 B2 B4 B5	Dissenyar una programació d'exercici físic per a la salut	30
AA2 _{APS}	A2 A5 A7 CB2 CB5 C1 C3 B2 B4 B5	Disseny d'una proposta de millora de intervenció d'una activitat d'aprenentatge i servei (APS)	30
AA3	A5 A7 A9 CB4 CB5 C3 B2 B4	Examen escrit de preguntes curtes.	60

*Existeix l'opció de realitzar l'activitat AA2_{APS} (veure detall a continuació).

Qualificació

Avaluació continua (AA1 + AA2 + AA3).

Es necessari aprovar, amb un 5 sobre 10, cada una de les parts per a poder fer mitjana i així aprovar l'assignatura. Si l'alumne suspèn alguna part de l'avaluació continua es pot presentar únicament a aquesta part en l'avaluació final. En aquest cas, la nota màxima a la que l'alumne podrà optar serà de 7 sobre 10.

Si l'alumne suspèn AA1, aquest haurà de recuperar-la realitzant la exposició completa de AA2. La nota obtinguda en AA2 serà igual per a tots els integrants del grup, i la nota obtinguda en AA1 serà individual.

La assistència a classe només es obligatòria a les sessions pràctiques. Fa falta assistir al 80% de les classes per a poder optar a l'avaluació continua. Les absències que impliquen a l'alumne una assistència inferior al 80% esmentat hauran de justificar-se adequadament i amb documentació oficial. En cas de no portar el justificant oficial, l'alumne no podrà optar a l'avaluació continua i optarà directament a l'avaluació final.

Si l'alumne renuncia o no compleix els requisits de l'avaluació continua únicament optarà a l'avaluació final.

Activitat AA2_{APS}

L'estudiant té l'opció de realitzar una intervenció dintre del programa d'aprenentatge i servei (APS) de la URV amb la entitat col·laboradora corresponent. En tal cas l'activitat AA2 es substitueix per l'activitat AA2_{APS}.

Avaluació final.

L'estudiant també té la possibilitat de realitzar un únic examen final, el qual representarà el 100% de la nota. Serà imprescindible obtenir una qualificació final mínima de 5 sobre 10 per a aprovar l'assignatura.

Criteris específics de la nota No Presentat:

Es considerarà un alumne no presentat aquell que no es presenti a l'avaluació final no havent superat l'avaluació continua.

Bibliografia

ACSM (2015). Manual ACSM para el entrenamiento personal. Ed. Paidotribo

ACSM (2014). Manual ACSM para la Valoración y Prescripción del Ejercicio. Ed. Paidotribo

ACSM (2017). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 10ª Edición. Ed. Lippincott Williams & Wilkins.

ACSM (2014). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 9ª Edició. Ed. Lippincott Williams & Wilkins.

ACSM i Kaminsky, L. A. (2013). ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 7th Edition. Baltimore: ACSM.

Antón JJ, Bueno JM, Hervás R, Mainka J, Mallaina R, et al. (2006). Prescripción de ejercicio en el tratamiento de enfermedades crónicas. Barcelona: Semfyc.

Arufe, V.; Dominguez, A.; García, J.L. i Lera, A. (2008). Ejercicio físico, salud y calidad de vida. Sevilla: Wanceulen.

Bouchard C, Blair SN, Haskell W. (2012). Physical activity and health (2nd Edition). Champaign, IL : Human Kinetics

Buckley J. (2013). Exercise Physiology in Special Populations. Croydon: Churchill Livingstor Elsevier.

Casajús JA i Vicente-Rodríguez G (2011). Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales. EXERNET. Madrid: Consejo Superior de Deportes.

Direcció General de Salut Pública i Secretaria General de l'Esport (2007). Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut (PEFS). Catalunya.

Heyward VH. (2014). Advanced fitness assessment and exercise prescription (7th edition). Illinois: Human Kinetics.

Jacobs, P. L., & National Strength & Conditioning Association (U.S.). (2017). *NSCA's essentials of training special populations*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Woolf-May K. (2008). *Prescripció de exercici: fonaments fisiològics: guia per professionals de la salut, del deporte y del exercici físic*. Barcelona: Elsevier Masson.

ACSM. Recuperat, a <http://www.acsm.org>

AHA. Recuperat , a <http://www.heart.org>

Organització Mundial de la Salut. Recuperat , a <http://www.who.int/es/>

Pla d'Activitat Física, Esport i Salut. Recuperat , a <http://www.pafes.cat/>

Assignatures recomanades

- Fisiologia de l'exercici 1 i 2.
- Mitjans i mètodes de recuperació.
- Kinesiologia i biomecànica del moviment.
- Teoria de l'entrenament.
- Nutrició aplicada a l'activitat física i l'esport.