

## 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 BÀSICA
- **Idioma principal de les classes:** Català / Castellà
- **S'utilitza oralment la llengua anglesa a l'assignatura:** Res (0%)
- **S'utilitzen documents en llengua anglesa:** Poc (30%)
- **Curs:** 3r
- **Duració:** Semestral (2n)
- **Professorat:** DR. JOSÉ VICENTE BELTRÁN GARRIDO

### Competències

#### Competències bàsiques:

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

CB4. Que l'alumnat pugui transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tan especialitzat como no especialitzat.

CB5. Que l'alumnat hagi desenvolupat aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per a 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 y de l'esport.

B4. Treballar de forma autònoma amb responsabilitat i iniciativa.

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

#### Competències nuclears:

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

C2. Utilitzar de manera 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 i de l'esport.

A5. Avaluar la condició física i prescriure exercicis físics orientats 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 a cada tipus d'activitat.

### Resultats d'aprenentatge

- Conèixer i saber articular un discurs en relació als beneficis de l'activitat física per a la salut.
- Conèixer les adaptacions que l'organització i execució d'exercici físic provoca en els diferents sistemes orgànics.
- Conèixer i saber aplicar les bases de la prescripció d'exercici físic per a la salut.
- Conèixer i saber aplicar els principis de la planificació esportiva a situacions particulars de salut.
- 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.

L'assignatura se desenvolupa bàsicament a partir d'exposicions teòriques i desenvolupament de casos pràctics.

## 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, anàlisi d'articles, etc.)	5	25	30
Prova d'avaluació (teòrica)	3	30	33
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>150</b>

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

Metodologies docents
Classes magistrals
Resolució de casos pràctics (grups reduïts)
Treball individual
Presentació oral de treballs
Avaluació

## Avaluació i qualificació

### Activitats d'avaluació

Descripció de l'activitat	Competències	Avaluació de l'activitat	%
AE1: Cas pràctic.	CB5 B2, B5 C1, C2 A2, A7	Exposició i defensa oral d'una programació d'exercici físic per a la salut	10
AE2*: Cas pràctic.	CB2, CB5 B2, B4, B5 C1, C3 A2, A5, A7	Dissenyar una programació d'exercici físic per a la salut	30

AE2(APS): Caso pràctic	CB2, CB5 B2, B4, B5 C1, C3 A2, A5, A7	Dissenyar una proposta de millora de intervenció en una activitat d'aprenentatge i servei (APS).	30
AE3: Examen de continguts teoricopràctics	CB4, CB5 B2, B4 C3 A5, A7, A9	Examen escrit de preguntes curtes	60

\*Existeix l'opció de realitzar l'activitat AA2APS (veure detall a continuació).

S'hauran de seguir les normes de presentació de treballs i de citació bibliogràfica d'EUSES.

### Qualificació

#### Avaluació contínua.

- 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 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.
- Si l'alumne suspèn AA2 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 renuncia o no compleix els requisits de l'avaluació contínua únicament optarà a l'avaluació final.

#### Activitat AA2<sub>APS</sub>

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

#### Avaluació final.

- L'estudiant també té la possibilitat de realitzar un examen teoricopràctic i dissenyar una programació d'exercici per a la salut.
- L'examen representarà el 60% de la nota i la programació d'exercici el 40% de la nota. Serà imprescindible obtenir una qualificació final mínima de 5 sobre 10 a cadascuna de les parts per aprovar l'assignatura.

**Criteris específics de la nota «No Presentat»:** es considerarà un alumne no presentat aquell que ha realitzat menys del 50% de les activitats d'avaluació continuada o no s'ha presentat a l'avaluació final o a l'avaluació única.

### Bibliografia

- ACSM (2015). *Manual ACSM para el entrenamiento personal*. Barcelona: Paidotribo.
- ACSM (2014). *Manual ACSM para la Valoración y Prescripción del Ejercicio*. Barcelona: Paidotribo.
- ACSM (2017). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 10ª Edición. EEUU: Lippincott Williams & Wilkins.
- ACSM (2014). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 9ª Edición. EEUU: 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, J.J., Bueno J.M., Hervás, R., Mainka, J., Mallaina, R. (2006). *Prescripción de ejercicio en el tratamiento de enfermedades crónicas*. Barcelona: Semfyc.
- Arufe, V., Domínguez, 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, J.A. 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, V.H. (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: fundamentos fisiològics: guía para profesionales de la salud, del deporte y del ejercicio físico*. Barcelona: Elsevier Masson.

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

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

Organización Mundial de la Salud. Recuperat, en <http://www.who.int/es/>

Pla d'Activitat Física, Esport i Salut. Recuperat, en <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.