

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. ORIOL SANSANO NADAL

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.
- Avaluar la condició física, reconeixent les diferències entre edats i sexes.
- Incorporar la perspectiva de gènere als arguments, produccions i presa de decisions.

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
Total	60	90	150

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	%
AA1: Cas pràctic.	CB5 B2, B5	Exposició i defensa oral d'una programació d'exercici físic per a la salut	10

	C1, C2 A2, A7		
AA2*: Cas pràctic.	CB2, CB5 B2, B4, B5 C1, C3 A2, A5, A7	Dissenyar una programació d'exercici físic per a la salut	30
AA2(APS): Cas 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
AA3: Examen de continguts teòric-pràctics.	CB4, CB5 B2, B4 C3 A5, A7, A9	Examen escrit tipus test i/o de preguntes de resposta curta.	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.

- És 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 i/o AA2, aquest haurà de recuperar la part o les parts suspeses a l'avaluació final. En aquest cas, la nota màxima a la què l'alumne podrà optar serà de 7 sobre 10. La nota obtinguda a l'AA1 serà individual; mentre que la de l'AA2 serà conjunta amb el grup de treball.
- Per a superar l'AA3, examen de continguts teòric-pràctics, la nota haurà de ser igual o superior a 5. En cas de suspendre s'haurà de presentar a l'avaluació final.
- Per tal d'optar a l'avaluació contínua s'haurà d'assistir a un mínim del 80% de les sessions pràctiques, les quals informarà el professor a principi de l'assignatura segons la programació corresponent.
- Si l'alumne renuncia o no compleix els requisits de l'avaluació contínua 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 l'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 examen teòric-pràctic i dissenyar una programació d'exercici físic per a la salut.
- L'examen representarà el 60% de la nota i la programació d'exercici físic per a la salut 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.
- En cas que l'alumne es presenti a l'avaluació final havent suspès alguna activitat d'avaluació durant l'avaluació contínua o per no haver assistit al mínim del 80% de les sessions pràctiques, la nota màxima a la què podrà optar serà de 7 sobre 10.

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.

Bibliografia

- ACSM (2014). *Manual ACSM para la Valoración y Prescripción del Ejercicio*. Paidotribo.
- ACSM (2015). *Manual ACSM para el entrenamiento personal*. Paidotribo.
- ACSM (2017). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 10ª Edició. Lippincott Williams & Wilkins.
- ACSM (2021). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 11ª Edició. Lippincott Williams & Wilkins.
- ACSM (2025). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 12ª Edició. Lippincott Williams & Wilkins.
- ACSM. Web de l'American College of Sports Medicine. Recuperat a <http://www.acsm.org>
- AHA. Web de l'American Heart Association. Recuperat a <http://www.heart.org>
- Antón, J.J., Bueno J.M., Hervás, R., Mainka, J., Mallaina, R. (2006). *Prescripción de ejercicio en el tratamiento de enfermedades crónicas*. Semfyc.
- Arufe, V., Dominguez, A., García, J.L. i Lera, A. (2008). *Ejercicio físico, salud y calidad de vida*. Wanceulen.
- Bouchard, C, Blair, SN, Haskell, W. (2012). *Physical activity and health* (2nd Edition). Human Kinetics
- Buckley, J. (2013). *Exercise Physiology in Special Populations*. Churchill Livingstone Elsevier.
- Casajús, J.A. i Vicente-Rodríguez, G (2011). *Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales*. EXERNET. 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). Human Kinetics.
- Jacobs, P. L., & National Strength & Conditioning Association (U.S.). (2017). *NSCA's essentials of training special populations*. Human Kinetics.
- Organització Mundial de la Salut. Web de l'Organització Mundial de la Salut. Recuperat a <http://www.who.int/es/>
- Pla d'Activitat Física, Esport i Salut. Recuperat a <https://salutpublica.gencat.cat/ca/agencia/plans-estrategics/pafes/>
- Woolf-May, K. (2008). *Prescripción de ejercicio: fundamentos fisiológicos: guía para profesionales de la salud, del deporte y del ejercicio físico*. Elsevier Masson.

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.