



Codi: 10908
Nom de l'assignatura: Activitat física, esport i salut

Dades de l'assignatura

Professor/a: Alba Pardo Fernandez
Assignatura: 10908 - Activitat física, esport i salut
Crèdits (ECTS): 5 crèdits ECTS
Any acadèmic: 2014/2015
Trimestre: 3er trimestre

1. Introducció / presentació assignatura

La pràctica d'activitat física és un dels principals determinants de salut. Actualment la inactivitat física és la quarta causa de mort al món i augmenta el risc de patir nombroses malalties cròniques, com malalties cardiovasculars, diabetis tipus II, obesitat i certs tipus de càncers. Els professionals d'infermeria tenen un rol primordial en la promoció de la salut mitjançant consell i prescripció d'activitat física.

El rol de la infermera en l'entorn de la medicina d'estil de vida i medicina de l'esport s'ha d'abordar des d'una perspectiva multidisciplinària. Caldrà treballar conjuntament amb diversos professionals que engloben les diverses àrees i factors que condicionen la pràctica esportiva, tant si té per objecte el rendiment esportiu (competitiu) o la salut i el manteniment d'una òptima qualitat de vida.

En aquesta assignatura s'abordaran els principis generals de la promoció de l'activitat física i les recomanacions d'una pràctica d'activitat física saludable, així com també el coneixement de les diferents estratègies per la seva promoció.

L'alumnat, al final de l'assignatura, ha de ser capaç de:

1. Identificar el tipus d'activitat física i l'exercici saludable i les recomanacions actuals d'activitat física per la salut en els diferents grups de població.
2. Identificar les estratègies mundials i nacionals de promoció de la salut mitjançant l'activitat física.
3. Conèixer els beneficis de l'activitat física per a la salut i els riscos del sedentarisme.
4. Comprendre els factors que influeixen en que una persona adopti o no una conducta activa i saludable.
5. Utilitzar estratègies comunicatives i conductuals per facilitar la pràctica de l'activitat física en les persones.
6. Valorar i identificar el nivell d'activitat física i altres paràmetres de salut.
7. Demostrar habilitats en prescriure activitat física saludable a diferents grups de població.
8. Identificar quin tipus de consell i prescripció és més adient a les característiques d'una persona.
9. Utilitzar estratègies per la promoció de l'activitat física com a eina preventiva i terapèutica.
10. Conèixer el rol d'infermeria en els diversos àmbits de l'esport i l'activitat física.

2. Objectiu general:

3. Requisits

- Competències generals
- G1. Capacitat per a l'anàlisi i la síntesi.
 - G2. Capacitat per a l'organització i planificació.
 - G9. Resolució de problemes.
 - G10. Presa de decisions.
 - G11. Habilitats crítiques i autocrítiques.
 - G12. Treball en equip.
 - G19. Capacitat per aplicar els coneixements a la pràctica.
 - G21. Capacitat d'aprenentatge.
 - G22. Capacitat d'adaptació a noves situacions.
 - G24. Iniciativa.

4.- Competències

- Competències específiques
- P4. Comprendre el comportament interactiu de la persona en funció del gènere, grup o comunitat, dins del seu context social i multicultural.
 - P9. Fomentar estils de vida saludables, l'autocura, recolzant el manteniment de conductes preventives i terapèutiques.
 - P10. Protegir la salut i el benestar de les persones, família o grups atesos, garantint la seva seguretat.

- P11. Establir una comunicació eficaç amb pacients, família, grups socials i companys i fomentar l'educació per a la salut.
- E21. Capacitat per descriure els fonaments del nivell primari de salut i les activitats a desenvolupar per proporcionar una cura integral d'infermeria a individu, la i la comunitat.
- E23. Promoure la participació de les persones i grups en el seu procés de salut-malaltia.
- E25. Identificar i analitzar la influència de factors interns i externs en el nivell de salut d'individus i grups.
- E33. Seleccionar les intervencions encaminades a tractar o prevenir els problemes derivats de les desviacions de salut.

L'alumnat, al final de l'assignatura, ha de ser capaç de:

1. Identificar el tipus d'activitat física i l'exercici saludable i les recomanacions actuals d'activitat física per la salut en els diferents grups de població.
2. Identificar les estratègies mundials i nacionals de promoció de la salut mitjançant l'activitat física.
3. Conèixer els beneficis de l'activitat física per a la salut i els riscos del sedentarisme.
4. Comprendre els factors que influeixen en que una persona adopti o no una conducta activa i saludable.
5. Utilitzar estratègies comunicatives i conductuals per facilitar la pràctica de l'activitat física en les persones.

5. Resultats d'aprenentatge

6. Metodologies d'ensenyament-aprenentatge

Les activitats formatives consistirà en sessions plenàries, seminaris i treball autònom. Les sessions plenàries estaran enfocades a classes magistrals i classes dirigit debat i aclariment de continguts. En els seminaris es treballarà en grup i es realitzaran diferents activitats formatives com és l'estudi de casos, els fòrums de discurs role-playing, etc. El treball autònom serà una de les activitats formatives més important pel desenvolupament de l'assignatura i el procés d'aprenentatge dels diferents continguts donats a les sessions. Es realitzaran tutories grupals i individuals per fer el seguiment i orientació dels treballs demanats a les sessions i facilitar eines per millorar en l'aprenentatge dels continguts.

Sessions pràctiques d'activitat física per la salut per conèixer les diferents parts d'una sessió, els paràmetres d'entrenament i alguns dels exercicis terapèutics per malalties cròniques.

L'avaluació de l'assignatura és continuada, a través de diferents eines per valorar la consecució de cada una de les competències necessàries per superar la matèria.

7. Avaluació

-
1. Epidemiologia del sedentarisme i la inactivitat física.
 2. L'activitat física, exercici físic, esport i la salut. Recomanacions actuals d'activitat física per la salut.
 3. Estratègies mundials i nacionals de promoció de la salut mitjançant l'activitat física. Salut pública: La promoció de la salut i la importància de la promoció de l'activitat física.
 4. Rol del professional de d'infermeria en l'àmbit de l'atenció primària.

8. Continguts

5. L'activitat física com a conducta saludable.
6. Prescripció d'exercici físic en diferents grups de població.
7. Prescripció d'exercici físic en malalties cròniques.

9. Bibliografia actualitzada

- American College of Sports Medicine (2008). Exercise management for persons with chronic diseases and disabilities. Champaign (IL): Human Kinetics.
- American College of Sports Medicine (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Eight Edition. Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins.
- Direcció General de Salut Pública. Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludables (PAAS). Barcelona: Departament de Salut; 2008. Disponible a: <http://www20.gencat.cat/docs/salut/Home/Ambits%20tematics/Linies%20dactuacio/Salut%20publica/PAAS/Documents/paas.pdf>
- Evans M 23 and ½ Hours: What is the single best thing we can do for your health? [video] Toronto. Disponible a: <http://www.youtube.com/watch?v=aUaInS6HIGo&feature=youtu.be>
- Giné-Garriga M, Martín-Borràs C (Ed.). Manual d'activitat física en atenció primària. Generalitat de Catalunya, Institut Català de la Salut; 2009. Disponible a: http://www.gencat.cat/ics/professionals/pdf/manual_activitat_fisica.pdf
- Giné-Garriga M, Martín-Borràs C (Ed.). Manual d'activitat física en atenció primària. Generalitat de Catalunya, Institut Català de la Salut; 2009. Disponible a: http://www.gencat.cat/ics/professionals/pdf/manual_activitat_fisica.pdf
- Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut (PEFS) (2007). Direcció General de Salut Pública i Secretaria General de l'Esport. Generalitat de Catalunya. Disponible a: http://www20.gencat.cat/docs/canalsalut/Home%20Canal%20Salut/Professionals/Temes_de_salut/Activitat_fisica/documents/Guadeprescripcioversioextensa.pdf
- Heath GH, et al. Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world. The Lancet. 2012; (380):272-281. Disponible a: http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736%2812%2960816-2/fulltext#article_upsell
- Heyward V. (2008). Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio. Buenos Aires: Editorial Panamericana.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. The Lancet, 380(9838), 219-229.
- Lobelo, F., Duperly, J., & Frank, E. (2009). Physical activity habits of doctors and medical students influence their counselling practices. [Review]. Br J Sports Med 43(2), 89-92.
- Marcus BH, Forsyth LH (2003). Motivating people to be physically active. Human Kinetics. Champaign, Illinois; 2009.
- McKenna, J., Naylor, P. J., & McDowell, N. (1998). Barriers to physical activity promotion by general practitioners and practice nurses. Br J Sports Med, 32(242-247).
- Ribera, A. P., McKenna, J., & Riddoch, C. (2005). Attitudes and practices of physicians and nurses regarding physical activity promotion in the Catalan primary health-care system. Eur J Public Health, 15(6), 569-575.
- Organización Mundial de la Salud (2010). Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud. Ginebra: Ediciones de la OMS. Disponible a: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/es/index.html>
- Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Ginebra: OMS; 2004. Disponible a:

http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf

Pardo, A., McKenna, J., Mitjans, A., Camps, B., Aranda-Garcia, S., Garcia-Gil, J., & Violan, M. Physical activity level and lifestyle-related risk factors from C physicians. *J Phys Act Health*. 2014 Jul;11(5):922-9. doi: 10.1123/jpah.2012-0249.

Pardo A, Violan M, Cabezas C, García J, Miñarro C, Rubinat M, Gonzalez A, Román-Viñas, B. Effectiveness of a Physical activity referral scheme on physical activity adherence in patients with cardiovascular risk factors. *Apunts Med Esport*. 2014. <http://dx.doi.org/10.1016/j.apunts.2014.02.001>

Pavey TG, A H Taylor, K R Fox, M Hillsdon, Anokye, J L Campbell, C Foster, C Green, T Moxham, N Mutrie, J Searle, P Trueman, R S Taylor Effect of exercise referral schemes in primary care on physical activity and improving health outcomes: systematic review and meta-analysis. *BMJ* 2011; 343:d6462 DOI: 10.1136/bmj.d6462.

Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable (PAAS). Departament de Salut. Generalitat de Catalunya. Disponible a: http://www20.gencat.cat/docs/canalsalut/Home%20Canal%20Salut/Professionals/Temes_de_salut/Salut_alimentaria/plansActuacio/paascarpeta_fitxes_com
Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES). Departament de Salut i Secretaria General de l'Esport. Generalitat de Catalunya. Disponible a: <http://www.pafes>.

**10. Altra
documentació
de suport a
l'estudiant**

**11. Hores i
procediment
d'atenció del
professor**

Concertar per email: apardo@escs.tecnocampus.cat