4029 - Promoció i prescripció de l'exercici físic per a la salut

Curs acadèmic: 2026-27
Facultat: Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya - Barcelona
Titulació: Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
Matèria: Activitat física i qualitat de vida **Tipus matèria:** Obligatòria
Tipus assignatura: Obligatòria
Departament: Salut i Ciències Aplicades
Idiomes: Català
Curs: 3r **Semestre:** 6è
Crèdits ECTS matèria: 18
Crèdits ECTS assignatura: 6

Configuració de l'assignatura

Crèdits ECTS teoria: 4 **Grups teoria:** 2
Crèdits ECTS pràctica: 2 **Grups pràctica:** 4
Hores de docència setmanal: 4,5

Hores de dedicació de l'alumnat

Presencials: 60
Treballs dirigits: 45
Treball autònom: 45

Professorat

Nom	Coordinador	Crèdits	Correu electrònic
Toni Caparrós Pons	Sí	6	toni.caparros@gencat.cat

Competències bàsiques

1. Que els estudiants hagin demostrat posseir i comprendre coneixements en un àrea d'estudi que parteix de la base de l'educació secundària general, i se sol trobar a un nivell que, si bé es recolza en llibres de text avançats, inclou també alguns aspectes que impliquen coneixements procedents de l'avantguarda del seu camp d'estudi.
2. Que els estudiants sàpiguen aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació d'una forma professional i posseeixin les competències que solen demostrar-se per mitjà de l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi.
3. Que els estudiants tinguin la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment dins de la seva àrea d'estudi) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants d'índole social, científica o ètica.
4. Que els estudiants puguin transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat.
5. Que els estudiants hagin desenvolupat aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia.

Competències generals

1. Compromís ètic (capacitat crítica i autocrítica/capacitat de mostrar actituds coherents amb les concepcions ètiques i deontològiques).
2. Capacitat d'aprenentatge i responsabilitat (capacitat d'anàlisi, de síntesi, de visions globals i d'aplicació dels coneixements a la pràctica/capacitat de prendre decisions i adaptació a noves situacions).
3. Capacitat comunicativa (capacitat de comprendre i d'expressar-se oralment i per escrit en català, castellà i en una tercera llengua, dominant el llenguatge especialitzat/capacitat de buscar, usar i integrar la informació).

4. Desenvolupar habilitats d'adaptació a noves situacions, resolució de problemes i treball autònom.
5. Desenvolupar habilitats de relació interpersonal i de comunicació.

Competències específiques

1. Identificar i analitzar els trets estructurals i funcionals de l'activitat física i de l'esport.
2. Adquirir habilitats motrius i demostrar l'execució de la pràctica de l'activitat física i de l'esport.
3. Reconèixer i comprendre els diferents factors que condicionen l'activitat física i de l'esport.
4. Interpretar els elements, efectes i riscos que condicionen la pràctica de l'activitat física i de l'esport en diferents àmbits professionals.
5. Aplicar els coneixements adquirits en l'activitat física i de l'esport a la pràctica professional.
6. Planificar i avaluar els processos i programes d'activitat física i de l'esport en l'ensenyament, entrenament, salut, gestió i recreació.

Recomanacions sobre els coneixements previs per a l'assoliment dels objectius de l'assignatura

L'assignatura de *Promoció i prescripció de l'exercici físic per a la salut* (PPEFS) estarà coordinada, principalment, amb:

· Assignatura de *Primers auxilis i patologies en l'activitat física i l'esport (PAPAFE)*.

En PAPAFE es desenvoluparan les patologies que s'assenyalen a la seva fitxa docent.

En PPEFS es desenvoluparan les consegüents estratègies de prescripció d'exercici físic per a la promoció de la salut i prevenció i recuperació de la gran majoria d'aquestes patologies .

- Assignatura de *Cinesiologia i tecnologia de l'exercici físic (CTEF)*.

En CTEF es desenvoluparà l'anàlisi pràctica de múltiples accions musculars (pit, espatlla, braç i avantbraç, etc.)

En PPEFS s'aplicaran aquests principis metodològics per desenvolupar les consegüents estratègies de prescripció d'exercici físic per a la prevenció i recuperació d'aquelles patologies en que s'escaiguin aquests principis.

Finalment, la coordinació amb PAPAFE i CTEF es circumscriurà exclusivament i de manera parcial als continguts de prescripció de PPEFS. Això vol dir que PPEFS cobrirà més contingut, tant de la part de prescripció com especialment de la part de promoció.

Objectius

- Conèixer les bases de la prescripció d'exercici per persones amb patologies.
- Dissenyar processos i programes d'activitat física i de l'esport en l'ensenyament, entrenament, salut, gestió i recreació
- Elaborar un informe sobre la prescripció d'exercici físic orientat cap a la salut.
- Promoure i avaluar hàbits perdurables i autònoms adequats a la salut i a la a pràctica de l'activitat física i de l'esport en diferents grups de població.

Continguts

- **Bloc 1: Introducció: epidemiologia del sedentarisme i determinants de salut**
- **Bloc 2: Beneficis i risc per la salut d'un estil de vida actiu. Prescripció d'AF i estils de vida saludables**
- **Bloc 3: Programes de promoció i prescripció de l'activitat / exercici físic per a la salut**
- **Bloc 4: Valoració funcional en el context de la promoció de l'activitat física i l'exercici físic per a la salut**
- **Bloc 5: Principis generals de la prescripció d'exercici per població general; Recomanacions**

d'exercici físic per a infants i adolescents en funció del gènere; Recomanacions d'exercici físic per a població adulta; Recomanacions generals població adulta amb ma

- **Bloc 6: 6. Patologies (Fisiopatologia, simptomatologia, diagnòstic i tractament) 6.1. Patologies del sistema cardiovascular i respiratori 6.1.1. Hipertensió arterial 6.1.2. Dislipèmia 6.1.3. Cardiopatia isquèmica i Accident cerebrovascular 6.1.4. Malaltia**
- **Bloc 7: Experiències teòrico-pràctiques de PPEFS (susceptibles de modificar-se en funció de la programació de cada curs);Força i resistència en nens, nenes i adolescents;Selecció de continguts favorables a la programació d'AF i EF;Pre i post- part, sòl pelvi**

Activitats formatives

Activitats dirigides

- Entorns col·laboratius
- Seminaris
- Fórums/Debats
- Exposició de treballs

Classes presencials

- Pràctica d'aula
- Pràctica d'Activitat Física i Esportiva
- Lliçó Magistral

Treball autònom de l'estudiant

- Preparació de temes
- Lectures
- Estudi individual
- El·laboració d'apunts

Activitats d'avaluació

ACTIVITAT 1: recerca bibliografica

Ponderació: 20%
Tipus: Grupal
Nota mínima per a fer mitjana: 7
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

Objectius associats a l'activitat

- Conèixer les bases de la prescripció d'exercici per persones amb patologies.

ACTIVITAT 2: prescripció per a grup poblacional específic

Ponderació: 25%
Tipus: En parella
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

Objectius associats a l'activitat

- Dissenyar processos i programes d'activitat física i de l'esport en l'ensenyament, entrenament, salut, gestió i recreació
- Elaborar un informe sobre la prescripció d'exercici físic orientat cap a la salut.

- Promoure i avaluar hàbits perdurables i autònoms adequats a la salut i a la a pràctica de l'activitat física i de l'esport en diferents grups de població.

ACTIVITAT 3: prescricpció saludable edats formatives

Ponderació: 25%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Objectius associats a l'activitat

- Dissenyar processos i programes d'activitat física i de l'esport en l'ensenyament, entrenament, salut, gestió i recreació
- Elaborar un informe sobre la prescripció d'exercici físic orientat cap a la salut.
- Promoure i avaluar hàbits perdurables i autònoms adequats a la salut i a la a pràctica de l'activitat física i de l'esport en diferents grups de població.

ACTIVITAT 4: prescripción para personas adultas

Ponderació: 20%
Tipus: Grupal
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

Actividad de caracter audiovisual y práctico

Objectius associats a l'activitat

- Dissenyar processos i programes d'activitat física i de l'esport en l'ensenyament, entrenament, salut, gestió i recreació
- Elaborar un informe sobre la prescripció d'exercici físic orientat cap a la salut.
- Promoure i avaluar hàbits perdurables i autònoms adequats a la salut i a la a pràctica de l'activitat física i de l'esport en diferents grups de població.

5. Qüestionaris

Ponderació: 10%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 0
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Qëstionaris a classe

Objectius associats a l'activitat

- Conèixer les bases de la prescripció d'exercici per persones amb patologies.

Requisits avaluació continuada (específics)

Situacions excepcionals

En relació amb l'assistència: l'alumnat assisteix **però no pot fer les classes pràctiques** per causes justificades (lesió, malestar...)

- La **no pràctica** tindrà una repercussió en la qualificació de l'alumnat en les condicions específiques que cada assignatura estableixi.

En relació amb les proves d'avaluació: l'alumnat assisteix **però no pot fer l'activitat d'avaluació pràctica**

- Si es considera imprescindible que l'alumnat executi la prova, tindrà una nova oportunitat en el període de reavaluació
- Si no es considera imprescindible l'avaluació de la pràctica, perquè es tracta d'una activitat d'avaluació més, es valorarà la possibilitat de substituir-la per una altra prova mitjançant la qual aconsegueixi acostar-se al màxim als objectius formatius fixats (correcció, direcció, progressió d'ensenyament, prova oral, etc.).
- Hi ha situacions excepcionals de baixes temporals (lesions) no adaptables que impossibiliten l'assoliment de la competència CE2 (*Adquirir habilitats motrius i demostrar l'execució de la pràctica de l'activitat física i de l'esport*). Aquestes situacions excepcionals, un cop validades pel cap de departament corresponent i amb el vist i plau del cap d'estudis, podran ser motiu de no superar l'assignatura.

DINÀMICA GENERAL:

1. Els/les estudiants hauran de realitzar 5 proves d'avaluació.
2. Per superar l'assignatura caldrà que la mitjana de cadascuna de les activitats d'avaluació siguin avaluades amb una nota mínima de 5 sobre 10 de punts.
3. Qualsevol nota que resulti entre 0 i 4,9 suposarà suspendre directament la globalitat de tota l'assignatura. Aquestes donaran opció a reavaluar específicament aquella part (aquella activitat d'avaluació). En cas de no superar qualsevol de les 5 activitats d'avaluació durant la reavaluació (nota <5 punts), la totalitat de l'assignatura quedarà suspesa sense cap possibilitat de "guardar notes de parts superades" per propers cursos.
4. En relació a **l'activitat 1** que estarà configurat per una sèrie de punts o apartats, caldrà que el punt de revisió bibliogràfica, sigui valorat amb una nota mínima de 7 sobre 10. Si no pot conformar mitja de la nota de l'assignatura, es podrà reavaluar.

L'assignatura de PPEFS no contempla un examen final de continguts. Tanmateix, aquest examen sí que podrà aplicar-se en el període de reavaluació en aquells cassos que es consideri per part del professor responsable de l'assignatura.

Les activitats 1, 2, 3 i 4 comporten activitats acumulatives que requereixen que les tasques previes siguin aptes per a la seva avaluació.

Es poden proposar per part del professorat tasques d'avaluació que permetin sumar fins a 1 punt la nota final, però només per a l'alumnat que segueixi l'avaluació continuada i les seves activitats d'avaluació siguin aptes i presentades en la seva entrega ordinària.

Condicions específiques si l'alumnat no pot fer pràctiques o una activitat d'avaluació

Requisits avaluació única

Activitats i criteris de qualificació de l'avaluació única

- L'alumnat que sol·liciti avaluació única, haurà de realitzar les següents activitats d'avaluació. Totes les activitats es realitzen de manera individual i han de ser aptes (5 punts) per tal de ponderar segons s'indica a continuació:
- Activitat 1. Ponderació global 50%: realitzar un exàmen práctic i aplicat final en base a la aplicació dels continguts que constin en el Moodle de l'assignatura.

- Activitat 2. Ponderació 50%: realitzar un examen teòric final, dividit en dues parts: En base als continguts que constin en el Moodle de l'assignatura.

Bibliografia i altres recursos

American College of Sports Medicine: *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription.* 9th edition. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2014.

Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T (eds.): *Physical activity, fitness, and health: Consensus statement.* Champaign, Illinois: Human Kinetics Books, 1994.

Generalitat de Catalunya: *Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut (PEEFS).* Barcelona: Direcció General de Salut Pública, Secretaria General de l'Esport (Generalitat de Catalunya), 2007.

Generalitat de Catalunya: *Guia per a la promoció de la salut per mitjà de l'activitat física*. Quaderns de Salut Pública, no. 8. Barcelona: Departament de Sanitat i Seguretat Social, 1994.

Heyward VH: *Advanced fitness assessment and exercise prescription*. 7th edition. Champaign, Illinois: Human Kinetics Inc., 2014.

Hoffman J: *Norms for fitness, perfomance and health*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Inc., 2006

Howley ET, Franks BD: *Manual del técnico en salud y fitness*. Barcelona: Editorial Paidotribo, 1995.

Norton K, Olds TA: *Antropometrica*. Sidney: Marrickville, 1996.

Macdonald R, Goode D, Jongama A, Robinson R: *Foundations of Professional Personal Training*. 2nd edition. Champaign, Illinois: Human Kinetics Inc., 2016.

Serra-Grima, JR; Bagur-Calafat, MC: *Cardiología en el Deporte. Revisión de casos clínicos basados en la evidencia*, Elsevier España SL. 2015.

Serra-Grima, JR; Bagur-Calafat, MC: *Prescripción de ejercicio físico para la salud*. Barcelona: 2ª Ed, Paidotribo. 2004

PATOLOGIES

Serra-Grima, JR; Bagur-Calafat, MC: *Prescripción de ejercicio físico para la salud*. Barcelona: 2ª Ed, Paidotribo. 2004

Generalitat de Catalunya: *Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut (PEEFS).* Barcelona: Direcció General de Salut Pública, Secretaria General de l'Esport (Generalitat de Catalunya), 2022.

Bouchard, C., Blair, S.N., Haskell, W.L. (2007). Physical Activity and Health. Champaign (Illinois): Human Kinetics.

Farreras-Rozman. Medicina Interna, 19º Ed. Elsevier. 2020

American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription.*

(D. Riebe, J. K. Ehrman, G. Liguori, & M. Magal, Eds.) (10th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams &

Wilkins.

Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scand J Med Sci Sports*, *25 Suppl 3*, 1–72.

WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour, Nov 2020