4059 - Educació 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: Salut en l'activitat física i l'esport **Tipus matèria:** Optativa
Tipus assignatura: Optativa
Departament: Salut i Ciències Aplicades
Idiomes: Català
Curs: 4t **Semestre:** 8è
Crèdits ECTS matèria: 24
Crèdits ECTS assignatura: 3

Configuració de l'assignatura

Crèdits ECTS teoria: 2 **Grups teoria:** 1
Crèdits ECTS pràctica: 1 **Grups pràctica:** 1
Hores de docència setmanal: 4,5

Hores de dedicació de l'alumnat

Presencials: 30
Treballs dirigits: 25
Treball autònom: 20

Professorat

Nom	Coordinador	Crèdits	Correu electrònic
Marta Carrasco Marginet	Sí	3	mcarrascom@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. Treball en equip (capacitat de col·laborar amb els altres i de contribuir a un projecte comú/capacitat de col·laborar en equips interdisciplinaris i en equips multiculturals)
3. Capacitat creativa i emprenedora (capacitat de formular, dissenyar i gestionar projectes/capacitat de buscar i integrar nous coneixements i actituds).
4. 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).
5. Desenvolupar habilitats d'adaptació a noves situacions, resolució de problemes i treball autònom.
6. Desenvolupar habilitats de relació interpersonal i de comunicació.
7. Desenvolupar hàbits d'excel·lència i qualitat en la intervenció professional.

Competències específiques

1. Reconèixer i comprendre els diferents factors que condicionen l'activitat física i de l'esport.
2. Interpretar els elements, efectes i riscos que condicionen la pràctica de l'activitat física i de l'esport en diferents àmbits professionals.
3. Aplicar els coneixements adquirits en l'activitat física i de l'esport a la pràctica professional.
4. 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

Aquesta és una assignatura optativa de 4t curs (Menció de Salut) que es relaciona amb els continguts previs impartits, especialment, a l'assignatura de Promoció i Prescripció de l'Exercici Físic per a la Salut (3r curs).

Objectius

- Conèixer els conceptes principals de l'educació per a la salut relacionada amb l'activitat física i l'esport en diferents àmbits.
- Conèixer els diversos mètodes generals d'educació per a la salut.
- Dissenyar un projecte d'educació o una intervenció educativa per a la promoció i prevenció de la salut adreçada a una població determinada, mitjançant l'activitat física i l'esport.
- Entendre els elements que configuren un estil de vida saludable.
- Identificar les característiques dels principals programes d'educació per a la salut aplicats a la salut pública des de la perspectiva de l'activitat física i l'esport.
- Interpretar indicadors epidemiològics relacionats amb la prevenció i promoció de la salut relacionada amb l'activitat física i l'esport.
- 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: Conceptualització: antecedents i marc teòric**
  - Educació per a la salut
  - Promoció de la salut
  - Bases teòriques per a la construcció d'un model d'aprenentatge del comportament
- **Bloc 2: L'activitat física i l'esport en el context actual de l'educació per a la salut**
  - Plans i programes d'educació per a la salut vinculats a l'activitat física i l'esport (àmbit català, estatal, internacional)
- **Bloc 3: Característiques d'elaboració, seguiment i avaluació d'un programa d'educació per a la salut vinculat a l'activitat física i l'esport**
  - Planificació: plans, programes i projectes
  - Programació: fases de diagnòstic, planificació, execució i avaluació
- **Bloc 4: Educació per a la salut orientada a perfils poblacionals específics: exemples i experiències**
  - Àmbit del jove esportista
  - Àmbit institucional (PAFES i PNPAF)
  - Àmbit de les persones grans

Activitats formatives

Activitats dirigides

- Seminaris
- Fórums/Debats
- Exposició de treballs

Classes presencials

- Pràctica d'aula
- Lliçó Magistral

Treball autònom de l'estudiant

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

Activitats d'avaluació

Redactar un projecte d'educació per a la salut segons la guia mostrada a l'assignatura

Ponderació: 30%
Tipus: Grupal
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

Objectius associats a l'activitat

- Dissenyar un projecte d'educació o una intervenció educativa per a la promoció i prevenció de la salut adreçada a una població determinada, mitjançant l'activitat física i l'esport.
- Identificar les característiques dels principals programes d'educació per a la salut aplicats a la salut pública des de la perspectiva de l'activitat física i l'esport.
- Interpretar indicadors epidemiològics relacionats amb la prevenció i promoció de la salut relacionada amb l'activitat física i l'esport.
- 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.

Presentar audiovisualment i defensar un projecte d'educació per a la salut

Ponderació: 30%
Tipus: Grupal
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

Objectius associats a l'activitat

- Dissenyar un projecte d'educació o una intervenció educativa per a la promoció i prevenció de la salut adreçada a una població determinada, mitjançant l'activitat física i l'esport.
- Identificar les característiques dels principals programes d'educació per a la salut aplicats a la salut pública des de la perspectiva de l'activitat física i l'esport.
- Interpretar indicadors epidemiològics relacionats amb la prevenció i promoció de la salut relacionada amb l'activitat física i l'esport.
- 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.

Examen teòric

Ponderació: 40%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

L'examen teòric serà de preguntes curtes.

Objectius associats a l'activitat

- Conèixer els conceptes principals de l'educació per a la salut relacionada amb l'activitat física i l'esport en diferents àmbits.
- Conèixer els diversos mètodes generals d'educació per a la salut.
- Entendre els elements que configuren un estil de vida saludable.
- Identificar les característiques dels principals programes d'educació per a la salut aplicats a la salut pública des de la perspectiva de l'activitat física i l'esport.
- Interpretar indicadors epidemiològics relacionats amb la prevenció i promoció de la salut relacionada amb l'activitat física i l'esport.

Requisits avaluació continuada (específics)

Educació per a la Salut es configura en tres activitats d'avaluació les quals han de ser superades totes tres per poder obtenir una nota global de superació de l'assignatura.

El manuscrit del treball d'EpS ha de seguir la guia que consta en la plataforma Moodle de l'assignatura. El fet de no fer-ho podria comportar la no superació d'aquesta activitat.

La presentació i defensa del treball d'EpS ha de realitzar-se també segons les pautes indicades al Moodle, sent obligatòria la presència i participació de tots els membres del grup. Es disposarà, des de l'inici de curs, de la rúbrica amb la que el professorat avaluarà aquesta presentació i defensa.

Finalment, també des de principi de curs, l'alumnat disposarà d'un cronograma que indicarà la tipologia de les classes, el contingut i el professorat encarregat d'impartir-la.

En el cronograma es marcaran les classes que son d'obligatòria assistència. S'exigirà un mínim del 80% d'assistència a aquestes classes per superar l'assignatura.

Qualsevol dubte, contacteu amb: mcarrascom@gencat.cat

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

En relació a les proves d'avaluació: la participació en les tres activitats d'avaluació [treball en grup (document escrit) + treball en grup (presentació/defensa) + examen teòric] són obligatòries per a accedir al procés d'avaluació continuada.

Requisits avaluació única

Activitats i criteris de qualificació de l'avaluació única

Activitat d'avaluació (1 i 2):

Realitzar el treball grupal (20%) i la consegüent presentació-defensa (20%) corresponent de l'avaluació continuada de manera individual, respectant les mateixes dates d'entrega i defensa que la resta d'alumnat d'avaluació continuada, segons ordre correlatiu que serà indicat pel professorat de l'assignatura a través de la plataforma Moodle.

Ponderació de la nota final: 40% (20% document escrit + 20% presentació / defensa)

Activitat d'avaluació (3):

Realitzar l'examen teòric amb les mateixes condicions que la resta de l'alumnat d'avaluació continuada.

Ponderació de la nota final: 60%

Les tres activitats d'avaluació hauran de ser aprovades, com a mínim amb 5 punts (sobre 10 punts) per poder fer mitjana i així obtenir la nota global de l'assignatura.

Bibliografia i altres recursos

1. Costa M, López E. (1998). Educación para la salud. Una estrategia para cambiar los estilos de vida. Madrid, España: Pirámide.
2. Delgado M, Tercedor P. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física. Barcelona, España: Inde publicaciones.
3. Frías A. (2000). Salud pública i educación para la salud. Barcelona, España: Ed. Masson.
4. Generalitat de Catalunya. (2007). Guia de Prescripció d'Exercici Físic per a la Salut (PEFS).
5. Generalitat de Catalunya. (2014). Pla d'Activitat Física Esport i Salut (PAFES).
6. Gobierno de España. (2016). Estrategia de Nutrición y Actividad Física para la Prevención de la Obesidad (NAOS).
7. (2008). El Aumento de la Actividad Física Reduce el Riesgo de Enfermedades Cardíacas y la Diabetes.
8. (2016). Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud.
9. (2014). Oficina de la Organización de Naciones Unidas sobre el Deporte para el Desarrollo y la Paz.
10. Rochon A. (1996). Educación para la salud. Guía práctica para realizar un proyecto. Barcelona, España: Ed. Masson.
11. Serrano M. (2002). La educación para la salud del siglo XXI. Madrid, España: Díaz de Santos.

Altres recursos:

Enquesta Nacional de Salut 2017

https://www.mscbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2017.htm

http://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176783&menu=resultados&idp=1254735573175