

**FITXA IDENTIFICATIVA****Dades de l'Assignatura**

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Codi</b>          | 33224                                    |
| <b>Nom</b>           | Exercici físic per a la qualitat de vida |
| <b>Cicle</b>         | Grau                                     |
| <b>Crèdits ECTS</b>  | 6.0                                      |
| <b>Curs acadèmic</b> | 2024 - 2025                              |

**Titulació/titulacions**

| <b>Titulació</b>  | <b>Centre</b>   | <b>Curs</b> | <b>Període</b>      |
|---|---|-------------|---------------------|
| 1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.                                       | Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport | 3           | Primer quadrimestre |
| 1331 - Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Ont) | Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport | 3           | Primer quadrimestre |

**Matèries**

| <b>Titulació</b>  | <b>Matèria</b>                                | <b>Caràcter</b> |
|---|---|-----------------|
| 1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.                                       | 20 - Exercici físic per a la qualitat de vida | Obligatòria     |
| 1331 - Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Ont) | 20 - Exercici físic per a la qualitat de vida | Obligatòria     |

**Coordinació**

| <b>Nom</b>                  | <b>Departament</b>                |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| COLADO SANCHEZ, JUAN CARLOS | 122 - Educació Física i Esportiva |

**RESUM**

*Exercici físic per a la qualitat de vida* es tracta d'una matèria que pretén aprofundir en l'aplicació de diferents mètodes propis de l'exercici per a la millora del benestar de les persones. És una assignatura de 3<sup>er</sup> curs del grau, de caràcter obligatori i amb una càrrega lectiva de 6 crèdits ECTS.

L'assignatura estarà orientada a l'anàlisi de l'exercici com coadjuvant en la millora dels factors que incideixen sobre les distintes dimensions de la qualitat de vida. Per a això s'impartiran continguts que comprenen des d'aspectes socials fins a aspectes tècnics que estan intervenint en la millora i/o manteniment de la salut de les persones, i per extensió en la forma de gaudir la vida.



Concretament, durant el curs acadèmic s'impartiran tres grans blocs temàtics, a saber:

Bloc temàtic I: Conceptualització de l'exercici físic per al manteniment de la qualitat de vida; Bloc temàtic II: Ergonomia i seguretat durant el desenvolupament de l'exercici físic per al manteniment de la qualitat de vida; Bloc temàtic III: Prescripció de l'exercici físic per al manteniment de la qualitat de vida.

El professorat utilitzarà diverses metodologies d'ensenyança, tant per a les classes teòriques com per a les pràctiques. Se realitzaran classes magistrals, discussions dirigides, debats i a nivell pràctic se potenciaran els exercicis basats en el descobriment guiat i la investigació acció.

S'avaluarà l'adquisició de competències de caràcter teòric i pràctic per mitjà d'un sistema integrat que comprendrà diversos treballs grupals, sessions vivencials pràctiques i un examen final.

## **CONEIXEMENTS PREVIS**

### **Relació amb altres assignatures de la mateixa titulació**

No heu especificat les restriccions de matrícula amb altres assignatures del pla d'estudis.

### **Altres tipus de requisits**

No hi ha cap requisit especial fora dels que marca el pla d'estudis.

### **1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.**

- Aplicar els drets fonamentals i d'igualtat d'oportunitats entre homes i dones, els principis d'igualtat d'oportunitats i accessibilitat universal de les persones amb discapacitat, de solidaritat i de protecció mediambiental, i els valors propis d'una cultura de la pau i de valors democràtics
- Promoure i avaluar la formació d'hàbits perdurables i autònoms de pràctica de l'activitat física i l'esport
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes d'activitat física i esport dirigits a poblacions especials
- Identificar els riscos que es deriven per a la salut de la pràctica d'activitats físiques i esportives inadequades i proposar-hi alternatives
- Avaluar la condició física; prescriure i desenvolupar exercicis físics orientats a la salut
- Aplicar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) a l'àmbit de les ciències de l'activitat física i l'esport
- Desenvolupar habilitats de lideratge, de relació interpersonal i de treball en equip
- Desenvolupar hàbits d'excel·lència i qualitat per a l'exercici professional
- Comprendre els efectes de l'exercici físic sobre la salut de les estructures i la funció del cos humà



- Comprendre els efectes saludables de l'exercici físic sobre els aspectes psicològics i socials de l'ésser humà
- Comprendre les adaptacions per a la salut dels fonaments del condicionament físic
- Conèixer, comprendre i saber avaluar els determinants de la qualitat de vida i dels estils de vida saludables
- Conèixer i analitzar críticament les recomanacions dels organismes oficials més importants sobre la prescripció de l'exercici físic per a la salut en sectors poblacionals sans
- Conèixer i saber aplicar els principals fonaments amb què s'estimula l'adherència a les activitats i programes per a la millora de la qualitat de vida
- Conèixer els diferents entorns de promoció de l'activitat física per a la salut
- Analitzar críticament, des d'un punt de vista ergonòmic, la idoneïtat dels diferents moviments articulars que es prescriuen habitualment en les sessions i programes de condicionament físic saludable
- Conèixer i aplicar diferents procediments d'avaluació dels hàbits saludables, de la funció física i dels factors de risc per a la pràctica física en funció de les necessitats i les característiques de cada individu
- Prescriure programes d'exercici físic per a la millora i/o el manteniment de la qualitat de vida a partir dels seus determinants i a partir d'un model integral d'establiment d'hàbits saludables
- Avaluar programes d'exercici físic per a la millora i/o el manteniment de la qualitat de vida
- Seleccionar i saber utilitzar l'equipament d'ús individual més adequat per a cada tipus d'activitat i població en l'àmbit de l'exercici físic per al manteniment de la qualitat de vida
- Utilitzar les fonts del coneixement científic certificat en l'àmbit de les ciències de l'activitat física aplicat al manteniment i la millora de la qualitat de vida
- Desenvolupar capacitats que permeten actuar amb excel·lència i amb ètica en l'àmbit de l'activitat física per al manteniment i la millora de la qualitat de vida
- Saber aplicar els drets fonamentals i d'igualtat d'oportunitats dels éssers humans en l'àmbit de l'activitat física per al manteniment i la millora de la qualitat de vida
- Desenvolupar les habilitats adequades per al treball autònom i grupal en l'àmbit de l'activitat física per al manteniment i la millora de la qualitat de vida

L'alumnat ha de ser capaç, al finalitzar el curs, d'haver adquirit almenys el 50% de les competències plantejades en esta guia docent.



## DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS

### 1. Conceptualització sobre el exercici físic per al manteniment de la qualitat de vida

Conceptualització sobre els determinants de la salut, qualitat de vida, activitat i exercici físic, i estils de vida saludables

Factors que poden originar la pèrdua de la qualitat de vida i evidències científiques que relacionen l'exercici físic amb el seu manteniment

Àmbits de promoció i formes de desenvolupar l'exercici físic per a la millora de la qualitat de vida

### 2. Ergonomia i seguretat durant el desenvolupament de l'exercici físic per al manteniment de la qualitat de vida

Hàbits higiènics i posturals durant la pràctica de l'activitat física

Criteris ergonòmics de selecció i utilització d'equipament d'ús individual

### 3. Prescripció de l'exercici físic per al manteniment de la qualitat de vida

Valoració de l'estil de vida i de les dimensions de la qualitat de vida: valoració d'hàbits d'higiene, descans i nutrició. Avaluació de la funció física mitjançant la valoració de la condició física i de l'aptitud funcional. Avaluació de la funció psicològica i de la interacció i funció social. Avaluació de les percepcions de salut.

Criteris generals i específics per a la prescripció i desenvolupament de programes d'exercici físic per al manteniment de la qualitat de vida en diferents etapes i moments evolutius: Infantesa, adolescència, adultesa i ancianitat. Embaràs i menopausa.

## VOLUM DE TREBALL

| ACTIVITAT   | Hores         | % Presencial |
|---|---------------|--------------|
| Classes de teoria                                 | 45,00         | 100          |
| Pràctiques en aula                                | 15,00         | 100          |
| Assistència a esdeveniments i activitats externes | 5,00          | 0            |
| Elaboració de treballs en grup                    | 25,00         | 0            |
| Estudi i treball autònom                          | 20,00         | 0            |
| Lectures de material complementari                | 30,00         | 0            |
| Preparació de classes pràctiques i de problemes   | 10,00         | 0            |
| <b>TOTAL</b>                                      | <b>150,00</b> |              |



## METODOLOGIA DOCENT

La matèria serà impartida en concordança i coordinació amb les diferents matèries del mòdul.

S'hi exposarà el contingut teòric dels temes a través de classes presencials, seguint fonts documentals de màxim rigor científic i de recent actualització (tant en espanyol com en anglès) alhora que es facilitarà al discent uns materials docents que seran els vertebradors per al desenvolupament teòric i pràctic d'aquesta assignatura. Aquestes classes serviran per fixar els coneixements lligats a les competències previstes. A més, a les classes pràctiques es vivenciaran alguns d'aquests continguts juntament amb el mètode d'immersió en nous coneixements aplicats, emprant-se en conjunt per a tot tipus mitjans tecnològics i procedimentals que siguin oportuns.

A partir d'aquestes classes teòriques i pràctiques, els professors i professores en aquells continguts que considerin necessaris podrien proposar complementàriament als discents la realització de determinats treballs teoricopràctics personals o grupals, segons escaigui, per a la realització dels quals tindrien el suport del professorat en sessions tutelades en què els i les estudiants podrien compartir amb els seus companys i amb el professorat els dubtes que trobin, obtenir solució a aquests i començar a exercir autònomament les competències del mòdul.

A més, per assolir les competències previstes d'una manera més significativa, els estudiants hauran de desenvolupar una tasca individual d'estudi i assimilació dels coneixements teòrics i pràctics i de preparació dels treballs proposats (obligatoris i complementaris –si fos el cas–), així com es recomana assistir complementàriament a algun acte acadèmic i/o pràctic que pugui complementar i/o reforçar els continguts desenvolupats a l'assignatura/matèria.

## AVALUACIÓ

Per avaluar l'adquisició de les competències finals, els i les estudiants hauran de fer:

a) Un examen final teòric sobre tots els continguts desenvolupats a l'assignatura. Serà un examen de tipus test a escollir a cada qüestió entre diferents opcions de resposta. L'examen teòric tindrà un valor del 40% de la nota final i haurà d'estar obligatòriament aprovat amb una qualificació mínima de 5 punts sobre 10 per poder fer mitjana amb la resta de qualificacions de l'assignatura i optar així a aprovar-la.

(b) Presentació en grup i obligatòria de manera escrita i oral (només aquells grups que siguin designats per raons docents) de cinc treballs expositius, el seu valor mitjà correspondrà amb un 60% de la nota final i cadascun haurà d'estar obligatòriament aprovat amb una qualificació mínima de 5 punts sobre 10 per poder fer mitjana amb la resta de qualificacions de l'assignatura i optar així a aprovar-la. L'exposició oral dels treballs es realitzarà cap al final del període lectiu de l'assignatura i serà obligatòria per a tots els membres dels grups que siguin elegits. Si algun estudiant no presenta en grup algun treball expositiu a la primera convocatòria, aquell o aquells treballs no presentats hauran de ser lliurats amb els mateixos requisits en segona convocatòria però de manera individual i, a més, aportant un enregistrament de vídeo individual de les seves exposicions orals. Els títols dels treballs que hauran de ser lliurats són els següents, concretant-se a principi de cada curs els aspectes específics per al seu desenvolupament i entrega:



-Treball número 1. Foment de l'activitat i l'exercici físic per a la qualitat de vida des d'un model ecològic "El barri en moviment".

-Treball número 2. Desenvolupament d'una sessió per a la millora de la qualitat de vida mitjançant la millora dels hàbits posturals.

-Treball número 3. Creació d'un bloc divulgatiu sobre exercicis de condicionament neuromuscular de la força per millorar la qualitat de vida.

Treball número 4. Anàlisi crítica i científica de materials/activitats publicitats per a la millora de la qualitat de vida mitjançant exercici físic.

-Treball número 5. Desenvolupament de vídeos promocionals per a xarxes socials sobre la promoció de l'exercici físic per a la qualitat de vida en diferents col·lectius.

(c) Al llarg del desenvolupament de l'assignatura el professorat podrà sol·licitar el lliurament d'uns tallers (treballs) d'aplicació pràctica de continguts com a resultat de la vivència de les sessions teòricopràctiques de l'assignatura. Si així fos el cas, aquests tallers serien de lliurament obligatori i serien qualificats com a "apte o no apte", i caldrà tenir obligatòriament la qualificació "d'apte" per tenir opció a aprovar l'assignatura. La qualificació "d'apte" serà aconseguida sempre que es compleixin amb tots els requisits formals que determinarà per escrit per al seu desenvolupament en cada cas el professorat.

(d) La superació de la quota de faltes d'assistència (>20%) marcada per la universitat per a la part pràctica de l'assignatura suposarà, a més de la superació de la resta de criteris marcats anteriorment (a, b, c), el lliurament addicional de treballs compensatoris de cada sessió que superi la quota de faltes permesa, que segons sigui la casuística de faltes de l'estudiant seran determinats pel professorat i que seran lliurats el dia de l'examen teòric final. Aquests treballs seran de desenvolupament individual i seran vídeos vinculats amb les activitats de les sessions a què falti l'estudiant. Aquests treballs tindran una durada mínima de 10 minuts i seran de lliurament obligatori i seran qualificats com a "apte o no apte", i caldrà tenir obligatòriament la qualificació "d'apte" per tenir opció a aprovar l'assignatura. La qualificació "d'apte" serà aconseguida sempre que es compleixin amb tots els requisits formals que determinarà per escrit per al seu desenvolupament en cada cas el professorat.

Si algun estudiant suspèn i s'ha de presentar a la segona convocatòria, se li guardarà les qualificacions d'allò que hagi tingut aprovat a la primera convocatòria d'aquest curs acadèmic. Si l'estudiant suspèn l'assignatura a la segona convocatòria, cap qualificació d'aquest curs acadèmic serà "guardada" per a cursos acadèmics següents, en els quals haurà de tornar a cursar-la amb tots els requisits sol·licitats per optar a aprovar-la.

De forma addicional i per imperatiu del departament, els alumnes han de ser advertits de les següents qüestions:

La còpia literal, total o parcial, d'obres alienes, i presentant-les com a pròpies, es considera una conducta inacceptable en l'àmbit acadèmic. D'altra banda, i per la Llei de Protecció Intel·lectual, estan prohibides les reproduccions totals o parcials de les obres alienes. L'incompliment d'aquesta llei pot donar lloc a les corresponents faltes o delictes penals.





## REFERÈNCIES

### Bàsiques

- ACSM (2021). ACSMs Guidelines for Exercise Testing and Prescription. (11th edition). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Behm, D.G. (2018). The Science and Physiology of Flexibility and Stretching. Implications and Applications in Sport Performance and Health. London: Routledge.
- Colado, J.C. (2018). Fitness en las salas de musculación. Barcelona: Inde, 5ª ed.
- Colado, J.C. (2004). Acondicionamiento físico eb el medio acuático. Barcelona: Paidotribo.
- Colado, J.C., and Chulvi, I. (2008). Criterios para la planificación y el desarrollo de programas de acondicionamiento muscular en el ámbito de la salud. En: Ejercicio físico en salas de acondicionamiento muscular: Bases científico-médicas para un ejercicio físico saludable. Rodriguez, P.L., ed. Madrid: Panamericana. Pp. 91-127.
- Colado, J.C., and Chulvi, I. (2008). Los programas de acondicionamiento muscular en las diferentes etapas de desarrollo madurativo y en determinadas alteraciones orgánicas. En: Ejercicio físico en salas de acondicionamiento muscular: Bases científico-médicas para un ejercicio físico saludable. Rodriguez, P.L., ed. Madrid: Panamericana. Pp. 128-153.
- Colado, J.C., Chulvi, I., Heredia, J.R. (2008). Criterios para el diseño de los programas de acondicionamiento muscular desde una perspectiva funcional. En: Ejercicio físico en salas de acondicionamiento muscular: Bases científico-médicas para un ejercicio físico saludable. Rodriguez, P.L., ed. Madrid: Panamericana. Pp. 154-167.
- Chodzko-Zajko, W. (2013). ACSMs Exercise for Older Adult. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Faigenbuam, A.D. y col (2020). Essentials of Youth Fitness. Champaing: Human Kinetics.
- Heyward, V.H. (2008). Evaluación de la Aptitud Física y Prescripción del Ejercicio. (5ª edición). Madrid: Panamericana.
- Kendal , F. P. y col (2007). Kendalls Músculos Pruebas Funcionales Postura y Dolor. (5ª edición). Madrid: Marbán.
- McGill, S.M. (2015). El Mecánico de la Espalda. Editorial Autores de Argentina.
- Page, P. y col. (2010). Assessment and Treatment of Muscle Imbalance. The Janda Approach. Champaing: Human Kinetics.
- Weinberg, R.S., Gould, D. (2003). Foundations of sport and exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.

### Complementàries

- Behm, D.G. and Colado, J.C. (2012). The effectiveness of resistance training using unstable surfaces and devices for rehabilitation. Int J Sports Phys Ther., 7 (2), 226-241.
- Behm D.G. and Colado, J.C. (2013). Instability resistance training across the exercise continuum. Sports Health, 5 (6), 500-503.
- Campbell, K. L., Winters-Stone, K. M., Wiskemann, J., May, A. M., Schwartz, A. L., Courneya, K. S., Zucker, D. S., Matthews, C. E., Ligibel, J. A., Gerber, L. H., Morris, G. S., Patel, A. V., Hue, T. F., Perna, F. M., & Schmitz, K. H. (2019). Exercise Guidelines for Cancer Survivors: Consensus Statement from International Multidisciplinary Roundtable. Medicine and science in sports and exercise, 51(11), 2375-2390.



- Campos-Izquierdo, A. (2019). Ocupaciones, empleo y perfil de los Graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en España. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15, 113-123.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports (Washington, D.C.: 1974)*, 100(2), 126131.
- Colado, J.C., and García-Massó, X. (2009). Technique and safety aspects of resistance exercises: A systematic review of the literature. *The Physician and Sportsmedicine*, 37 (2), 104-111.
- Colado et al. (2011). The progression of paraspinal muscle recruitment intensity in localized and global strength training exercises is not based on instability alone. *Arch Phys Med Rehabil.*, 92 (11), 1875-1883.
- Colado, J.C. et al. (2020). Effects of strength training with variable elastic resistance across the lifespan: a systematic review. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15 (44), 147-164.
- Fragala, M. S., Cadore, E. L., Dorgo, S., Izquierdo, M., Kraemer, W. J., Peterson, M. D., & Ryan, E. D. (2019). Resistance Training for Older Adults: Position Statement From the National Strength and Conditioning Association. *Journal of strength and conditioning research*, 33(8), 20192052.
- Haseler, C., Crooke, R., & Haseler, T. (2019). Promoting physical activity to patients. *BMJ (Clinical research ed.)*, 366, l5230.
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 25 Suppl 3, 172.
- Stricker, P. R., Faigenbaum, A. D., McCambridge, T. M., & COUNCIL ON SPORTS MEDICINE AND FITNESS (2020). Resistance Training for Children and Adolescents. *Pediatrics*, 145(6), e20201011.
- Thivel, D., Tremblay, A., Genin, P. M., Panahi, S., Rivière, D., & Duclos, M. (2018). Physical Activity, Inactivity, and Sedentary Behaviors: Definitions and Implications in Occupational Health. *Frontiers in public health*, 6, 288.