VNIVERSITAT DE VALÈNCIA

Guia Docent
34399 Activitat física i promoció de la salut en infermeria

FITXA IDENTIFICATIVA

Dades de l'Assignatura

Codi	34399
Nom	Activitat física i promoció de la salut en infermeria
Cicle	Grau
Crèdits ECTS	4.5
Curs acadèmic	2018 - 2019

Titulació/titulacions

Titulació	Centre	Curs	Període
1200 - Grau d'Infermeria	Facultat d'Infermeria i Podologia	4	Primer quadrimestre

Matèries

Titulació	Matèria	Caràcter
1200 - Grau d'Infermeria	21 - Formación optativa	Optativa

Coordinació

Nom	Departament
QUERALT BLASCO, ANA	125 - Infermeria

RESUM

L'assignatura "Activitat física i promoció de la salut en infermeria" consta de 4,5 crèdits ECTS de formació optativa. S'imparteix en l'últim curs de grau.

La promoció de la salut, i en especial la promoció d'activitat física, és una tasca interdisciplinar que exigeix la coordinació de diferents professionals entre els que es troben els professionals d'infermeria. La finalitat d'aquestes activitats de promoció de salut és la creació d'una demanda pública que situï les qüestions relatives a la salut en un lloc preferent i convèncer els que posseeixen influència en la seva acció a favor de la salut.

La inactivitat física o sedentarisme constitueix un dels principals problemes de salut pública a tot el món. Segons Lee et al. (2012), el sedentarisme és responsable d'una de cada deu morts al món, pràcticament el mateix nombre que les que provoca el tabac o l'obesitat. Tant el sedentarisme com el sobrepès són factors de risc omnipresents en molts dels problemes de salut com la diabetis, les malalties cardiovasculars, osteomusculars, oncològiques, etc. i es relacionen amb la cronicitat dels mateixos. Els professionals d'infermeria, tant des de l'àmbit hospitalari i d'atenció primària com des de l'exercici de tasques de gestió i investigació posseeixen un paper clau en la promoció de l'activitat física en la població.

L'assignatura "Activitat física i promoció de la salut en infermeria" té com a objectiu conscienciar al Graduat / a en Infermeria de la importància de l'activitat física orientada a la salut així com de la seva promoció en la societat actual contribuint així a l'adquisició d'estils de vida saludables per part de la persona, la família i la comunitat.

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

És convenient que l'alumnat tingui els coneixements, habilitats i actituds treballats a les matèries que formen part del mòdul de Formació Bàsica Comuna i del mòdul de Ciències de la Infermeria, així com haver realitzat els Pràcticums I i II del mòdul de Pràctiques Tutelades i Treball Fi de Grau.

L'assignatura "Activitat física i promoció de la salut en infermeria" té com a objectiu conscienciar al Graduat / a en Infermeria de la importància de l'activitat física orientada a la salut així com de la s

COMPETÈNCIES

1200 - Grau d'Infermeria

- Comprendre el comportament interactiu de la persona en funció del gènere, grup o comunitat, dins del seu context social i multicultural.
- Reflexionar sobre la importància de l'anàlisi de gènere en salut i comprendre com en funció d'aquells estils de vida, l'ús del temps i les condicions de treball tenen un impacte en la salut de les persones.
- Treballar en equip, entenent aquest com a unitat bàsica en què s'integren, estructuren i organitzen, de forma uni- o multidisciplinària i interdisciplinària, els professionals i altre personal de les organitzacions assistencials, com a forma d'assegurar la qualitat de l'atenció sanitària.
- Mantenir i actualitzar la competència professional, prestant una importància especial a l'aprenentatge de manera autònoma de nous coneixements i tècniques i a la motivació per la qualitat en l'atenció a la salut.
- Proposar i desenvolupar actuacions d'atenció a la salut que privilegien la promoció de la salut i la prevenció de la malaltia, i que propendisquen a la millora de les condicions de vida de la població.
- Desenvolupar accions d'educació per a la salut utilitzant les estratègies adequades a les persones, famílies i comunitats, i posar a l'abast de la població i en un llenguatge comprensible la informació científica i les recomanacions que se'n deriven.

- Establir una comunicació veraç, eficaç i respectuosa amb pacients, família, grups socials, altres professionals i mitjans de comunicació, tant de forma oral com escrita, i fomentar l'educació per a la salut.
- Conèixer i aplicar tècniques i instruments de comunicació des d'una perspectiva no sexista, tant en la relació interpersonal com en les dinàmiques de grup.
- Identificar la participació comunitària com un element imprescindible per al desenvolupament de la promoció de la salut, així com participar en la formulació, execució i avaluació de polítiques públiques saludables i projectes intersectorials que enfortisquen el desenvolupament local.
- Conèixer, valorar críticament i saber utilitzar les fonts d'informació clínica, biomèdica i sanitària, per obtenir, organitzar, interpretar i comunicar la informació científica i epidemiològica.
- Ser capaç de formular hipòtesis, recollir i valorar de forma crítica la informació per a la resolució de problemes aplicant, entre d'altres, l'enfocament de gènere.
- Conèixer i valorar les necessitats nutricionals de les persones sanes i amb problemes de salut al llarg del cicle vital i segons l'activitat física, per promoure i reforçar pautes de conducta alimentària saludable. Identificar els nutrients i els aliments en què es troben. Identificar els problemes nutricionals de més prevalença en dones i homes i seleccionar les recomanacions dietètiques adequades.
- Aplicar les tecnologies i sistemes d'informació i comunicació de les cures de salut.
- Capacitat per a descriure els fonaments del nivell primari de salut i les activitats que cal desenvolupar per a proporcionar una cura integral d'infermeria a l'individu, la família i la comunitat. Comprendre la funció i les activitats i l'actitud cooperativa que el professional ha de desenvolupar en un equip d'atenció primària de salut. Promoure la participació de les persones i grups en el seu procés de salut-malaltia
- Treball fi de grau. Matèria transversal el treball de la qual es realitzarà associat a diferents matèries.

RESULTATS DE L'APRENENTATGE

A més de les esmentades competències, els resultats d'aprenentatge, expressats en forma d'objectius, que l'alumnat ha d'aconseguir al finalitzar aquesta assignatura, són:

- Diferenciar els termes activitat física, exercici físic, esport i condició física.

- Descriure els efectes, els riscos i els beneficis de l'activitat física.

- Analitzar críticament el paper del professional d'infermeria en la prescripció d'exercici físic.

- Dissenyar programes d'activitat física orientats a un grup poblacional específic.

DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS

1. CONCEPTES BÀSICS EN ACTIVITAT FÍSICA I SALUT

Els continguts que s'abordaran en aquesta unitat temàtica seran els següents:

- Conceptualització dels termes activitat física, exercici físic, esport i condició física.
- Bases científiques de la promoció d'activitat física.
- El paper del professional d'infermeria en la promoció d'activitat física per a la salut.
- Promoció d'activitat física orientada a la salut en atenció primària i atenció hospitalària.
- Diagnòstics NANDA relacionats amb la inactivitat física.

2. BASES FISIOLÒGIQUES DE L'EXERCICI

Els continguts que s'abordaran en aquesta unitat temàtica seran els següents:

- Components de la condició física-salut i la seva valoració.
- Metabolisme energètic i exercici físic.

3. BENEFICIS I RISCOS DE LA PRÀCTICA D'EXERCICI FÍSIC

Els continguts que s'abordaran en aquesta unitat temàtica seran els següents:

- Importància de l'exercici físic en la promoció de la salut.
- El paper de l'activitat física en relació amb la salut.
- Seguretat i activitat física saludable.

4. PRINCIPIS GENERALS DE LA PRESCRIPCIÓ D'ACTIVITAT FÍSICA ORIENTADA A LA SALUT EN INFERMERIA

Els continguts que s'abordaran en aquesta unitat temàtica seran els següents:

- Metodologia i components de la prescripció d'exercici físic.
- Aspectes psicosocials en la prescripció d'exercici físic.
- Plans de cures (relacionats amb els diagnòstics NANDA): utilització del NIC i NOC.

5. PRESCRIPCIÓ D'EXERCICI PER DIFERENTS GRUPS POBLACIONALS

Els continguts que s'abordaran en aquesta unitat temàtica seran els següents:

- Adaptació i aplicació de les recomanacions generals en funció de l'edat i gènere: infància, adolescència, tercera edat, dona (embaràs, postpart, menopausa
), Etc.
- Adaptació i aplicació de les recomanacions generals en diferents problemes de salut: problemes

cardiovasculars, de l'aparell locomotor, trastorns endocrinometabólicos, trastorns del metabolisme miner-càlcic, patologia respiratòria, càncer, salut mental, etc.

6. SESIONS PRÀCTIQUES (P, L)

En aquesta unitat temàtica es plantejaran sessions pràctiques per aprofundir en els continguts de les unitats II, III i V. Així mateix es posaran en pràctica les diferents formes i instruments que s'utilitzen actualment per al mesurament i registre de l'activitat física.

VOLUM DE TREBALL

ACTIVITAT	Hores	% Presencial
Classes de teoria	28,00	100
Pràctiques en aula	10,00	100
Pràctiques en laboratori	5,00	100
Tutories reglades	2,00	100
Elaboració de treballs en grup	10,00	0
Elaboració de treballs individuals	25,00	0
Lectures de material complementari	10,00	0
Preparació de classes de teoria	15,00	0
Preparació de classes pràctiques i de problemes	7,50	0
TOTAL	**112,50**	

METODOLOGIA DOCENT

La major part de l'assignatura es desenvoluparà de forma teòrico-pràctica on l'estudiant haurà, en tot moment un paper actiu en el procés d'ensenyament i aprenentatge.
Al llarg de les sessions es realitzaran principalment activitats de reflexió, posada en comú i exposició de diversos continguts del programa de forma individual i grupal per part de l'alumnat. Així mateix es realitzaran sessions pràctiques i sessions de tutoria per resoldre possibles dubtes i / o dificultats. De manera puntual es realitzaran classes expositives per part del professorat.Per fomentar el pensament crític per part dels estudiants i aconseguir un major coneixement sobre la importància de l'activitat física per a la salut, s'utilitzarà tant l'aprenentatge cooperatiu o en grup com la metodologia ABP (Aprenentatge Basat en Problemes). En les diferents sessions es plantejaran, entre altres activitats, casos pràctics en què l'estudiant haurà d'aplicar els coneixements adquirits en aquesta assignatura com els coneixements, habilitats i actituds adquirides al llarg de la titulació.L'Aula Virtual serà l'eina principal de comunicació amb l'alumnat, tant per posar a disposició de l'estudiant diversos materials de consulta i treball, com per gestionar el lliurament i avaluació d'activitats.

AVALUACIÓ

L'avaluació de l'assignatura es durà a terme de forma continuada a través de la valoració de l'assistència, la participació i l'elaboració-lliurament de les activitats grupals i individuals realitzades en les sessions teòriques-pràctiques.

A la vegada, per poder superar l'assignatura l'estudiant haurà de presentar, en temps i forma, un cas pràctic (realitzat individualment) i obtenir una puntuació d'almenys 1,5 sobre 3 punts.

La distribució de la puntuació s'efectuarà tenint en compte el següent:

- Assistència-participació (10%)

- Activitats individuals i grupals realitzades en les sessions teoricopràctiques (60%)

- Cas pràctic (individual) (30%)

Per poder superar l'assignatura l'estudiant haurà d'assolir una puntuació igual o superior a 5 punts sobre 10.

REFERÈNCIES

Bàsiques

- Devís, J. (coord.) (2000). Actividad física, deporte y salud. Barcelona: Inde.
- 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. Lancet, 380, 219229.
- Sallis, J.F., & Owen, N. (1999). Physical activity & behavioral medicine. USA: Sage Publications.
- Serra, R. & Bagur, C. (2004). Prescripción de ejercicio físico para la salud. Barcelona: Paidotribo.
- Vallbona, C., Roure, E., Violan, M., & Alegre J.V. (2007). Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut (PEFS). Barcelona: Generalitat de Catalunya.
- Villalvilla, D. J., Alonso, C., Aznar, S. & Martínez, L. (2013). Promoción de actividad física y salud para una práctica enfermera basada en la evidencia. Madrid: DAE.