Universitat de les Illes Balears

Any acadèmic	2019-20
Assignatura	11128 - L'Exercici Físic com a Estratègia Preven. i Terapèutica en Malalties Metabò
Grup	Grup 1

Guia docent

Identificació de l'assignatura

Assignatura / Grup	11128 - L'Exercici Físic com a Estratègia Preven. i Terapèutica en Malalties Metabò / 1
Titulació	Màster Universitari d'Investigació en Salut i Qualitat de Vida
Crèdits	3
Període d'impartició	Segon semestre
Idioma d'impartició	Català

Professors

Professor/a	**Horari d'atenció als alumnes**					
	Hora d'inici	**Hora de fi**	**Dia**	**Data d'inici**	**Data de fi**	**Despatx / Edifici**
Antonio Aguiló Pons *Responsable* aaguilo@uib.es	Cal concertar cita prèvia amb el/la professor/a per a fer una tutoria					
Sonia Martínez Andreu sonia.martinez@uib.es	12:00	13:00	Dimarts	02/09/2019	31/07/2020	C207 Guillem Cifre de Colonya
	12:00	13:30	Dimecres	18/02/2020	31/07/2020	C207-Guillem Cifre
Pedro José Tauler Riera pedro.tauler@uib.es	13:30	14:30	Dijous	09/09/2019	28/02/2020	Despatx 80 / Edifici Guillem Colom
	09:00	10:00	Dilluns	10/02/2020	31/07/2020	Despatx 80, Edifici Guillem Colom

Contextualització

L'assignatura "L'exercisi físic com a estratègia preventiva i terapèutica en malalties metabòliques" forma part del mòdul denominatEstils de Vida i Salut Pública. A l'àmbit de la salut pública, les recomanacions d'activitat físicaestableixen realitzar qualsevol tipus d'activitat física moderada durant un mínim de 30 minut diaris, al menys cinc dies setmanals. Això, dona una protecció sustancial enfront les malalties cròniques, com ara les cardiovasculares, el càncer i la diabetis tipus 2. Per altra banda, s'ha suggerit que la inactivitat física és una malaltia en si mateixa. De fet, la inactivitat física accelera el desenvolupament de les malalties cròniques més prevalents. Hi ha estudis que mostran un efecte notable i consistent per les malalties cardiovasculars, i en general per altresmalalties cròniques. En els últims anys, molts d'estudis s'han centrat en la capacitat anti-inflamatòria del exercici, aquest fet podria ser un aspecte clau dins el mecanisme preventiu de l'activitat física.

Data de publicació: 14/07/2019

Abans d'imprimir aquest document, pensau bé si és necessari fer-ho. El medi ambient és cosa de tothom.
©2020 Universitat de les Illes Balears. Cra. de Valldemossa, km 7.5. Palma (Illes Balears). Tel.: +34 - 971 17 30 00. E-07122. CIF: Q0718001A

Document generat automàticament a les 1610:02 de 18/02/2020

Amb aquest punt de partida, en aquesta assignatura s'establiran les bases de la utilització de l'activitat física com tractament de certes patologies i, especialment, la seva prevenció.

Requisits

Competències

Específiques

* CE1. Capacitat per analitzar, interpretar i redactar informes d'investigació qualitativa i quantitativa en el camp de les ciències de la salut i la qualitat de vida
* CE7. Capacitat per identificar i elegir aspectes susceptibles de prevenció-intervenció en salut i qualitat de vida
* CE8. Capacitat per conèixer i avaluar diferents factors relacionats amb la salut i la qualitat de vida, i aplicar les habilitats adquirides en la millora de la investigació i la intervenció en salut

Genèriques

* CG1.Capacitat per realitzar reflexions i raonaments crítics, analitzar la informació científica i sintetitzar-la
* CG2. Capacitat per treballar en equip, i especialment en equips multidisciplinaris

Bàsiques

* Podeu consultar les competències bàsiques que l'estudiant ha d'haver assolit en acabar el màster a l'adreça següent: http://estudis.uib.cat/master/comp_basiques/

Continguts

S'espera que l'estudiant obtengui els següents resultats d'aprenentatge:

* Dissenyar i saber aplicar els principis generals de la prescripció d'un programa d'exercici.
* Identificar les principals eines metodològiques de l'estudi de la epidemiologia del exercici físic.
* Descriure les principalspeculiaritats dels programes d'exercici a diferents malalties metabòliques.
* Explicar les principals adaptacions i respostes a l'exercici físic.

Continguts temàtics

Tema 1. Exercici i Salut Pública.

Tema 2. Epidemiologia de l'activitat física.

Tema 3. Avaluació de la capacitat física.

Tema 4. Adaptacions i respostes del organisme a l'activitat física i a l'entrenament.

Tema 5. Els principis de la prescripció d'exercici.

Tema 6. Inflamació i exercici.

Tema 7. Exercici físic i hiperlipèmies.

Tema 8. Exercici físic i diabetis.

Data de publicació: 14/07/2019

Abans d'imprimir aquest document, pensau bé si és necessari fer-ho. El medi ambient és cosa de tothom.
©2020 Universitat de les Illes Balears. Cra. de Valldemossa, km 7.5. Palma (Illes Balears). Tel.: +34 - 971 17 30 00. E-07122. CIF: Q0718001A

Document generat automàticament a les 1610:02 de 18/02/2020

Tema 9. Exercici físic i obesitat.

Metodologia docent

Activitats de treball presencial (0,6 crèdits, 15 hores)

Modalitat	Nom	Tip. agr.	Descripció	Hores
Classes teòriques	Magistrals	Grup gran (G)	Exposar les generalitats dels continguts de manera que l'estudiant pugui situar-se al contexte del tema explicat, i tengui eines que li permetin ampliar els coneixements.	12
Classes pràctiques	Pràctiques	Grup mitjà (M)	Classes pràctiques relacionades amb la valoració de la capacitat física.	1
Avaluació	Exposició treball	Grup mitjà (M)	Presentació escrita i oral del treball elaborat, relacionat amb la materia impartida. A principi de curs es donaran les pautes d'elaboració del treball en funció del nombre de alumnes i el seu perfil.	1
Avaluació	Examen final	Grup gran (G)	Examen global de l'assignatura amb preguntes de desenvolupar i raonament breu.	1

A començament del semestre hi haurà a disposició dels estudiants el cronograma de l'assignatura a través de la plataforma UIBdigital. Aquest cronograma inclourà almenys les dates en què es faran les proves d'avaluació contínua i les dates de lliurament dels treballs. A més, el professor o la professora informarà els estudiants si el pla de treball de l'assignatura es durà a terme a través del cronograma o per una altra via, inclosa la plataforma Aula digital.

Activitats de treball no presencial (2,4 crèdits, 60 hores)

Modalitat	Nom	Descripció	Hores
Estudi i treball autònom individual	Estudi del temari	Aprofundir sobre la temàtica exposada mitjançant el material bibliogràfic a disposició dels estudiants.	40
Estudi i treball autònom en grup	Preparació treball	Els/les alumnes han de preparar un treball per presentar en format escrit, així com fer una exposició oral el dia de l'examen.	20

Data de publicació: 14/07/2019

Abans d'imprimir aquest document, pensau bé si és necessari fer-ho. El medi ambient és cosa de tothom.
©2020 Universitat de les Illes Balears. Cra. de Valldemossa, km 7.5. Palma (Illes Balears). Tel.: +34 - 971 17 30 00. E-07122. CIF: Q0718001A

Document generat automàticament a les 1610:02 de 18/02/2020

Riscs específics i mesures de protecció

Les activitats d'aprenentatge d'aquesta assignatura no comporten riscs específics per a la seguretat i salut dels alumnes i, per tant, no cal adoptar mesures de protecció especials.

Avaluació de l'aprenentatge dels estudiants

Es realitzaran diferents activitats d'avaluació. L'estudiant obtindrà una qualificació numèrica entre 0 i 10 punts en cada una de les activitats avaluatives, aquestes seran ponderades segons la taula següent.

Les condicions per aprovar l'assignatura són:
- Obtenir una nota mínima global de 5 punts sobre 10.
- Obtenir una nota mínima de 4,5 punts sobre 10de l'examen final.
En el casde que es compleixi la primera condició però no la segona, la nota final serà de "suspès".

Frau en elements d'avaluació

D'acord amb l'article 33 del Reglament acadèmic, "amb independència del procediment disciplinari que es pugui seguir contra l'estudiant infractor, la realització demostradorament fraudulenta d'algun dels elements d'avaluació inclosos en guies docents de les assignatures comportarà, a criteri del professor, una menysvaloració en la seva qualificació que pot suposar la qualificació de «suspens 0» a l'avaluació anual de l'assignatura".

Exposició treball

Modalitat	Avaluació
Tècnica	Treballs i projectes **(no recuperable)**
Descripció	Presentació escrita i oral del treball elaborat, relacionat amb la materia impartida. A principi de curs es donaran les pautes d'elaboració del treball en funció del nombre de alumnes i el seu perfil.
Criteris d'avaluació	Presentació escrita i oral del treball elaborat per grups. El treball consistirà en l'elaboració d'un programa d'intervenció en promoció de la salut en exercici físic, relacionat amb les malalties metabòliques a diferents àmbits. Es tindrà en compte: la claritat de l'exposició i la presentació, tant oral com escrita, el rigor científic del treball, la capacitat per sintetitzar la informació i l'ús del llenguatje i terminologia apropiada. L'exposició oral dins aquest 60% tendrà un pes del 15% i el treball escrit un 45%.

Percentatge de la qualificació final: 60%

Data de publicació: 14/07/2019

Abans d'imprimir aquest document, pensau bé si és necessari fer-ho. El medi ambient és cosa de tothom.
©2020 Universitat de les Illes Balears. Cra. de Valldemossa, km 7.5. Palma (Illes Balears). Tel.: +34 - 971 17 30 00. E-07122. CIF: Q0718001A

Document generat automàticament a les 1610:02 de 18/02/2020

Examen final

Modalitat	Avaluació
Tècnica	Proves objectives **(recuperable)**
Descripció	Examen global de l'assignatura amb preguntes de desenvolupar i raonament breu.
Criteris d'avaluació	Resposta a les preguntes on es valorarà: capacitat de síntesi, adequació de les respostes, i capacitat de raonament per relacionar els diferents conceptes i continguts.

Percentatge de la qualificació final: 40% amb qualificació mínima 4.5

Recursos, bibliografia i documentació complementària

Bibliografia bàsica

A.C.S.M., Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. 1999, Barcelona: ED. Paidotribo.
A.C.S.M., Manual de consulta para el control y la prenscripción de ejercicio. 2000, Barcelona: Ed. Paidotribo.
John M. Saxton. Exercise and chronic disease. An evidence-based approach. 2011New York. Ed. Routledge.
Williams, M.H., Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. 2002, Barcelona: Paidotribo.
Wilmore, J. and D. Costill, Fisiología del esfuerzo y del deporte. 2004, Barcelona: Paidotribo.

Data de publicació: 14/07/2019

Abans d'imprimir aquest document, pensau bé si és necessari fer-ho. El medi ambient és cosa de tothom.
©2020 Universitat de les Illes Balears. Cra. de Valldemossa, km 7.5. Palma (Illes Balears). Tel.: +34 - 971 17 30 00. E-07122. CIF: Q0718001A

Document generat automàticament a les 1610:02 de 18/02/2020