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: 2025-26

TITULACIONS

Titulació	Centre	Curs	Periode
1200 - Grau Infermeria	Facultat d'Infermeria i Podologia	4	Primer quadrimestre
1213 - Grau en Infermeria (Ontinyent)	Facultat d'Infermeria i Podologia	4	Primer quadrimestre

MATÈRIES

Titulació	Matèria	Caràcter
1200 - Grau Infermeria	Formación optativa	OPTATIVA
1213 - Grau en Infermeria (Ontinyent)	Formació optativa	OPTATIVA

COORDINACIÓ

QUERALT BLASCO ANA

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 i el sedentarisme constitueixen un dels principals problemes de salut pública a tot el món, i 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/da 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 s'ha especificat restriccions de matrícula amb altres assignatures del pla d'estudis.

ALTRES TIPUS DE REQUISITS

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

COMPETÈNCIES / RESULTATS D' APRENENTATGE

1200 - Grau Infermeria

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

Comprendre el comportament interactiu de la persona en funció del gènere, grup o comunitat, dins del seu context social i multicultural.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

Treball fi de grau. Matèria transversal el treball de la qual es realitzarà associat a diferents matèries.

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 NOC i NIC.

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 (HORES)

ACTIVITATS PRESENCIALS

Activitat	Hores
Tutories	2,00
Teoria	28,00
Pràctiques a l'aula	10,00
Laboratori	5,00
Total hores	**45,00**

ACTIVITATS NO PRESENCIALS

Activitat	Hores
Assistència a altres activitats	0,00
Elaboració de treballs individuals o en grup	35,00
Estudi i treball autònom	10,00
Preparació de classes	22,50
Preparació d'activitats d'avaluació	0,00
Resolució de casos pràctics	0,00
Total hores	**67,50**

METODOLOGIA DOCENT

La major part de l'assignatura es desenvoluparà de forma teòrico-pràctica on l'estudiant tindrà, 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 de l'alumnat 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. 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.

Així mateix, per a 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 en el desenvolupament de l'assignatura (60%). El professorat concretarà en les primeres sessions les activitat que haurà de realitzar l'alumnat i el pes de cadascuna d'elles.
- Cas pràctic individual (30%).

Per poder superar l'assignatura l'estudiant haurà d'assolir una puntuació igual o superior a 5 punts sobre 10, tant globalment com de cadascuna de les activitats avaluables. En cas de suspens es traslladarà a l'acta aquesta nota en base a 10. Si hi hagués més d'una part suspesa, es traslladaria el suspens amb més puntuació, també en base a 10.

Procediments alternatius, si és el cas, per superar l'assignatura: en el cas que alguna alumna o alumne, per qualsevol circumstància, no puga assistir amb regularitat a les sessions de treball del grup, podrà examinar-se dels continguts de l'assignatura mitjançant la realització d'una prova escrita.

BIBLIOGRAFIA

- Devís, J. (coord.) (2000). Actividad física, deporte y salud. Barcelona: Inde.
- OMS. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- OMS. (2022). Promoción de la actividad física a través de la atención primaria de salud: conjunto de instrumentos. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- 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., Romero, C. & García, P. (coords.). (2022). Promoción de actividad física y salud comunitaria. FAECAP (Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y Atención Primaria).