



Universitat de Lleida  
Centre de Formació Contínua

Senior  
UdL

# GUIA DOCENT

## SALUT I QUALITAT DE VIDA

### Informació general de l'assignatura

<b>Denominació</b>	SALUT I QUALITAT DE VIDA
<b>Nombre de crèdits ECTS</b>	3 ECTS
<b>Coordinació</b>	CARLES CASANOVA GONZALVO
<b>Departament/s</b>	INFERMERIA I FISIOTERÀPIA
<b>Idioma d'impartició</b>	CATALÀ
<b>Professorat</b>	CASANOVA GONZALVO, CARLES CAMPOY GUERRERO, CARMEN RUBÍ CARNACEA, FRANCESC VILADEGUT COLIMINES, MERITXELL

## Objectius acadèmics de l'assignatura

1. Conèixer el concepte de qualitat de vida.
2. Conèixer la influència dels mitjans de comunicació en la percepció de la qualitat de vida.
3. Reconèixer la influència dels determinants de salut en la qualitat de vida.
4. Aprendre a discriminar els estils de vida i la seva influència en factors protectors o factors de risc.
5. Fomentar els estils de vida saludables.
6. Reflexionar a través de diferents escenaris amb el concepte de qualitat de vida.
7. Instruir a les persones en l'autocura com a objectiu per mantenir la salut.
8. Potenciar l'afrontament efectiu i reconèixer la seva importància en les situacions de salut alterades.
9. Fomentar i promocionar la salut mitjançant l'exercici físic.

## Continguts fonamentals de l'assignatura

1. Planificació de l'assignatura i reflexions al voltant del concepte Salut i qualitat de vida.
2. "Empowerment" Salut.
3. Comportaments alimentaris, salut i qualitat de vida.
4. Estrès. Red social. Voluntariat.
5. Cicles de la vida i emocions.
6. Societat i Salut. Influència dels mitjans de comunicació en la salut. Determinants de salut i qualitat de vida. Red social. Voluntariat.
7. El dolor. Estrès i lesió.
8. Estils de vida i hàbits saludables.
9. Reflexions al voltant de la qualitat de vida davant diferents situacions. Avis cangurs.
10. Tema lliure.
11. Exercici físic i salut. Beneficis i precaucions.
12. Exercici físic i qualitat de vida.
13. Salut i mitjans no farmacològics.

14. Pràctica d'exercici i fi de curs.

## Eixos metodològics de l'assignatura

Classes participatives i actives.

Treball individual i en grup sobre "conceptes i reflexions de qualitat de vida".

Acció tutorial del professorat.

## Sistema d'avaluació

Serà continuada a partir de les diferents dinàmiques que s'estableixin a classe, tenint en compte:

Treball en grup: 60%

Assistència i participació: 20%

Anàlisi i reflexió individual: 20% (sobre lectures i altres materials audiovisuals exposats a l'aula).

## Bibliografia i recursos d'informació

ALMOND, L. (2000) "Rethinking Health-related Physical Education" A PIÉRON, M. & GONZÁLEZ VALEIRO, M. A. (Eds.) *Diez Años de Conferencias Académicas "José María Cagigal"*. La Coruña: Universidad de la Coruña. pp.167-185.

BALIA, S.; JONES A. M. (2008) *Mortality, lifestyle and socioeconomic status*. *J Health Econ*; 27:1-26.

BALLESTEROS JIMÉNEZ, S (2004) *Gerontología: Un saber Multidisciplinar*. Ed. Universitas, SA

DISHMAN, R. K. & DUNN, A. (1988) "Exercise adherence in children and youth: Implications for adulthood". A DISHMAN, R. K. (Ed.) *Exercise adherence, its impact on public health*. Champaign, IL: Human Kinetics, 155-200.

EUROPEAN COMMISSION (2003) *Education across Europe 2003*. Luxemburg: Office for Official Publications of the European Communities.

GARCÍA RODRÍGUEZ, B.; HEINER ELLGRING (2004) *Los motivos y las Emociones en la Vejez*. UNED.

GROSSMAN, M. (2005) *Education and non-market outcomes*. NBER Working paper series. Cambridge: Working Paper 11582.

MANTON, K. G.; VAUPEL, J. W. (1995) *Survival after the age of 80 in the United States, Sweden, France, England and Japan* NEJM; 333:1232-1235.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS). (2002) *Actividad física para un envejecimiento activo*. Guía Regional para la Promoción de la actividad física. Washington: OMS.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS). (2008) *Determinantes de salud*. Washington: OMS.

PERLS, T. T. (1995) "Ancianos entre los ancianos" A *Revista Investigación y Ciencia*, Marzo: 74-79.

RAITAKARI, O.; PORKKA, K.; TAIMELA, S.; TELAMA, R.; RASANEN, L. & VIKARI, J. (1994) *Effects of persistent physical activity and inactivity on coronary risk factors in children and young adults*. American Journal of Epidemiology, 140 (3), 195-205.

SERVICIO ANDALUZ DE SALUD (2004) *Guía para la evaluación del desempeño profesional*. Sevilla: SAS. Consejería de Salud.

## **Recursos on-line**

*Ministerio de Sanidad y Consumo*

<http://www.msc.es>

*Fundación Española del corazón*

<http://www.fundaciondelcorazon.com>

*Generalitat de Catalunya*

<http://www.gencat.es>

*Instituto de Bioética Fundación Ciencias de la Salud*

<http://www.fcs.es/fcs/html/insBio.html>

*Fundación Bioética*

[www.bioeticacs.org](http://www.bioeticacs.org)

*Universidad de Navarra - Centro de Documentación de Bioética*

[www.unav.es/cdb/](http://www.unav.es/cdb/)

*Journal of the International Association of Bioethics*

[www.blackwellpublishers.co.uk/journals/bioethics/](http://www.blackwellpublishers.co.uk/journals/bioethics/)

*Kennedy Institute of Ethics*

<http://kennedyinstitute.georgetown.edu>