



Universitat de Lleida  
Centre de Formació Contínua

Senior  
UdL

# GUÍA DOCENTE

## SALUD Y CALIDAD DE VIDA

### Información general de la asignatura

<b>Denominación</b>	SALUD Y CALIDAD DE VIDA
<b>Nombre de créditos ECTS</b>	3 ECTS
<b>Coordinación</b>	CARLES CASANOVA GONZALVO
<b>Departamento/s</b>	ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA
<b>Idioma de impartición</b>	CATALÁN
<b>Profesorado</b>	CASANOVA GONZALVO, CARLES CAMPOY GUERRERO, CARMEN RUBÍ CARNACEA, FRANCESC VILADEGUT COLIMINES, MERITXELL

## Objetivos académicos de la asignatura

1. Conocer el concepto de calidad de vida.
2. Conocer la influencia de los medios de comunicación en la percepción de la calidad de vida.
3. Reconocer la influencia de los determinantes de salud en la calidad de vida.
4. Aprender a discriminar los estilos de vida y su influencia en factores protectores o factores de riesgo.
5. Fomentar los estilos de vida saludables.
6. Reflexionar a través de diferentes escenarios con el concepto de calidad de vida.
7. Instruir a las personas en la autocuración como objetivo para mantener la salud.
8. Potenciar el reconocimiento efectivo y reconocer su importancia en las situaciones de salud alteradas.
9. Fomentar y promocionar la salud mediante el ejercicio físico.

## Contenidos fundamentales de la asignatura

1. Planificación de la asignatura y reflexiones alrededor del concepto Salud y calidad de vida.
2. “Empowerment” Salud.
3. Comportamientos alimentarios, salud y calidad de vida.
4. Estrés. Red social. Voluntariado.
5. Ciclos de la vida y emociones.
6. Sociedad y Salud. Influencia de los medios de comunicación en la salud. Determinantes de salud y calidad de vida. Red social. Voluntariado.
7. El dolor. Estrés y lesión.
8. Estilos de vida y hábitos saludables.
9. Reflexiones alrededor de la calidad de vida delante diferentes situaciones. Abuelos canguros.
10. Tema libre.
11. Ejercicio físico y salud. Beneficios y precauciones.
12. Ejercicio físico y calidad de vida.

13. Salud y medios no farmacológicos.
14. Práctica de ejercicio y final de curso.

## Ejes metodológicos de la asignatura

Clases participativas y activas.

Trabajo individual y en grupo sobre “conceptos y reflexiones de calidad de vida”. Acción tutorial del profesorado.

## Sistema de evaluación

Será continuada a partir de las diferentes dinámicas que se establezcan en clase, teniendo en cuenta:

Trabajo en grupo: 60%

Asistencia y participación: 20%

Análisis y reflexión individual: 20% (sobre lecturas y otros materiales audiovisuales expuestos en el aula).

## Bibliografía y recursos de información

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>

*Generalidad de Cataluña*

<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>