

ASSIGNATURA:	<b>ACTIVITAT FÍSICA I SALUT</b>
MATÈRIA:	<b>SALUT I CONDICIONS I ESTILS DE VIDA</b>
DEPARTAMENT:	<b>CIÈNCIES FISIOLÒGIQUES II</b>
UNITAT:	<b>FISIOLOGIA HUMANA. <i>Campus</i> de BELLVITGE</b>
CRÈDITS TOTALS:	<b>4.5</b>
COORDINACIÓ:	Dr.C. Javierre
PROFESSORAT:	DRS.: C. Javierre, J. R. BARBANY I CAIRÓ, A. Suarez M. A. LIZARRAGA, R. Segura

## Objectius generals

---

- Posar de manifest la relació que hi ha entre l'activitat física de l'organisme en conjunt i l'estat funcional dels diversos òrgans i sistemes.
- Fer prendre consciència de la importància de l'exercici físic com a mitjà per mantenir la salut i per prevenir o retardar l'aparició de la malaltia.
- Il·lustrar el paper que els diversos tipus d'exercici poden tenir en la pràctica clínica com a mitjà per millorar la salut de la població en general i la condició física dels malalts.

## Objectius específics

---

- Coneixement de les bases bioquímiques i fisiològiques en què es fonamenta l'activitat muscular
- Coneixement dels aspectes metabòlics de l'activitat física
- Coneixement dels mecanismes d'adaptació dels aparells respiratori, cardiocirculatori, digestiu i immunitari als diferents tipus d'activitat física
- Coneixement de les repercussions de l'activitat física sobre el sistema osteoarticular

## Temari

---

1. Bases bioquímiques i fisiològiques de l'activitat muscular.
2. Despesa metabòlica corporal: Metabolisme basal. Efecte tèrmic dels aliments. Termoregulació.
3. Despesa metabòlica relacionada amb l'exercici físic.
4. Balanç energètic i reserves d'energia: Obesitat.
5. Adaptacions metabòliques a l'exercici físic i el seu impacte sobre la salut: Exercici físic i sensibilitat a la insulina. Exercici físic i metabolisme lipídic.
6. Subministrament d'oxigen i exercici físic: Impacte de l'exercici sobre l'aparell respiratori.
7. Sistema cardiovascular i exercici físic: Adaptacions del sistema cardiovascular als exercicis de llarga durada. Exercici físic i hipertrofia cardíaca.
8. Sistema gastrointestinal i exercici físic: Trànsit intestinal i sedentarisme.
9. Sistema immunitari i exercici físic: Resposta del sistema immunitari i malalties degeneratives.

10. Impacte de l'exercici físic sobre el sistema osteoarticular: Osteogènesi, mineralització i exercici físic. Osteoporosi i activitat física.
11. Sistema músculo-òsteo-articular i activitat física: Flexibilitat; resistència. Capacitat de treball i manteniment de la forma física.
12. Sistema nerviós i exercici físic.

## **Avaluació**

---

### ***Procediment***

Realització d'un treball de revisió bibliogràfica al finalitzar el curs.

### ***Criteris de qualificació final***

A més de la valoració del treball es tindrà en compte la participació a les classes

## **Recursos d'aprenentatge i metodologia docent**

---

Classes teòriques

Seminaris

Discussió de casos pràctics

### ***Referències bibliogràfiques***

*Guia per a la promoció de la Salut per mitjà de l'activitat física.* Quaderns de Salut Pública nº 8. 1994. Generalitat de Catalunya, Departament de Sanitat i Seguretat Social

## **Requisits d'aprenentatge**

---

Per cursar aquesta assignatura, l'alumne ha de tenir els coneixements suficients de les matèries següents: Estructura i funció de l'aparell locomotor, de la sang, sistema cardiovascular, respiratori, renal i immune.