



Promoción y programas de estilos de vida saludables  
PCA-27- F-01 Ed 00

---

# **GUÍA DOCENTE PROMOCIÓN Y PROGRAMAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES**

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALENCIA  
“SAN VICENTE MÁRTIR”**

---

Curso 2018-19



## GUÍA DOCENTE DE LA MATERIA Y/O ASIGNATURA

		ECTS
<b>ASIGNATURA:</b> Promoción y Programas de Estilos de Vida Saludables		6
<b>Materia:</b> Actividad Física y Calidad de Vida		6
<b>Módulo:</b> ITINERARIO PROFESIONAL III-MÓDULO 8-Actividad Física y Calidad de Vida		12
<b>Tipo de Formación:</b> Obligatoria	<b>CURSO:</b> 4 <sup>o</sup> <b>Semestre:</b> 7 <sup>o</sup>	
<b>Profesorado:</b> Fargueta Espert, María	<b>Departamento:</b> Salud y Valoración funcional	
	<b>E-mail:</b> maria.fargueta@ucv.es	

## ORGANIZACIÓN DEL MÓDULO

ITINERARIO PROFESIONAL III-MÓDULO 8-Actividad Física y Calidad de Vida			Nº ECTS 12	
<b>Duración y ubicación temporal dentro del plan de estudios:</b> Desde esta asignatura se pretende dar a conocer los distintos modelos explicativos del estilo de vida saludable, así como aprender a promocionar un estilo de vida saludable desde la asignatura de educación física u otros posibles ámbitos, elaborando estrategias de intervención en cada caso. Desde esta asignatura de 6 créditos ECTS (un cuatrimestre) trataremos de que el futuro profesional de la actividad física, adquiera las competencias necesarias que le permitan participar y generar conductas saludables en los distintos ámbitos de su futuro ámbito laboral. El alumno deberá plantear soluciones, encontrar, utilizar y diseñar materiales educativos en este sentido.				
<b>Materias y Asignaturas</b>				
MATERIA	ECTS	ASIGNATURA	ECTS	CURSO/ SEMESTRE
ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA	18	Promoción y programas de estilos de vida saludables	6	4/7
ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA	18	Prescripción y valoración del ejercicio físico en diferentes poblaciones.	6	4/7



<b>GUÍA DOCENTE MATERIA/ASIGNATURA: PROMOCIÓN Y PROGRAMAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>				
<b>Requisitos previos:</b> Ninguno				
<b>OBJETIVOS GENERALES</b>				
a) Conocer los aspectos teóricos fundamentales de los estilos de vida saludables fundamentalmente los relacionados con la actividad física y el deporte (ejercicio físico, conducta alimenticia, ) b) Conocer la evolución histórica del concepto de estilo de vida y su momento actual. c) Conocer los principales planteamientos de intervención para garantizar en mayor medida el aprendizaje, la satisfacción, el bienestar de las personas implicadas en estos programas, en función de su edad, sexo, condiciones particulares, etc d) Diseñar un programa de promoción de estilos de vida saludables para diferentes poblaciones				



COMPETENCIAS GENERALES	Ponderación de la competencia			
	1	2	3	4
CG1. Comprender la literatura científica en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico mediante una correcta gestión de la información			X	
CG2. Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación			X	
CG4. Transmitir cualquier información relacionada adecuadamente tanto por escrito como oralmente				X
CG5. Planificar y organizar cualquier actividad eficientemente				X
CG6. Desarrollar habilidades de relación interpersonal y trabajo en equipo, tanto en contextos internacionales como nacionales y en equipos interdisciplinares como no interdisciplinares		X		
CG7. Ser capaz de realizar razonamientos críticos utilizando los conocimientos adquiridos			X	
CG10. Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y para el aprendizaje autónomo			X	
CG13. Ser capaz de aplicar los conocimientos teóricos en la práctica				X
CG14. Utilizar internet adecuadamente como medio de comunicación y como fuente de información			X	
CG15. Transmitir los conocimientos adquiridos tanto a personas especializadas en la materia como a personas no especializadas en el tema en cuestión				X
CG19. Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional				X

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS				
	1	2	3	4
CE4. Conocer y comprender los factores psicosociales que determinan la adquisición, el mantenimiento y el abandono de conductas no saludables.				X
CE11. Conocer las principales estrategias para promover estilos de vida saludables				X
CE16. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas				X
CE17. Elaborar programas para la dirección de organizaciones, entidades y programas de promoción de la salud				X



RESULTADOS DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
R-1. Adquisición de conocimientos teóricos básicos	CG1,CG2,CG4,CG7,CG13,CG15,CE11
R-2. Aprender a realizar una búsqueda y una selección eficaces de información para ampliar y personalizar el contenido teórico de la asignatura	CG1,CG2,CG14
R-3 Aprender a diseñar programas de promoción de estilos de vida saludables.	CG5,CG10,CE16,CE17
R-4 Adquisición de recursos de educación para la salud.	CG5,CG6,CG10,CG19,CG4,CG11,CG16,CG17
R-5. Aprender a exponer oralmente un trabajo	CG5,CG13,CG15
R-6. Aprender a sintetizar y organizar la información	CG1,CG2,CG4,CG5
R-7. Aprender a expresar por escrito los conocimientos adquiridos	CG1,CG2,CG4,CG7
R-8. Aprender a trabajar en equipo y a tomar decisiones	CG5, CG6



<b>ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL</b>			
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Metodología de Enseñanza-Aprendizaje</b>	<b>Relación con Resultados de Aprendizaje de la asignatura</b>	<b>ECTS</b>
CLASE PRESENCIAL	Exposición de contenidos por parte del profesor, análisis de competencias, explicación y demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula.	R-1 R-3 R-4 R-7	1,2
CLASES PRÁCTICAS EXPOSICIÓN TRABAJOS GRUPO	Sesiones de trabajo grupal en grupos supervisadas por el profesor. Estudio de casos, análisis diagnósticos, problemas, estudio de campo, aula de informática, visitas, búsqueda de datos, bibliotecas, en red, Internet, etc. Construcción significativa del conocimiento a través de la interacción y actividad del alumno. Aplicación de conocimientos interdisciplinares	R-2 R-3 R-4 R-5 R-6 R-7 R-8	0,96
TUTORÍA	Atención personalizada y en pequeño grupo. Periodo de instrucción y/o orientación realizado por un tutor con el objetivo de revisar y discutir los materiales y temas presentados en las clases, seminarios, lecturas, realización de trabajos, etc.	R-1 R-2 R-8	0,08
EVALUACIÓN	Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación inicial, formativa o aditiva del alumno.	R-1 R-5 R-6 R-7	0,16
Total			(2,40)



<b>ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO AUTÓNOMO DEL ALUMNO</b>			
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Metodología de Enseñanza-Aprendizaje</b>	<b>Relación con Resultados de Aprendizaje de la asignatura</b>	<b>ECTS</b>
TRABAJO EN GRUPO	Preparación en grupo de lecturas, ensayos, resolución de problemas, seminarios, trabajos, memorias, etc. para exponer o entregar en las clases teóricas, clases prácticas y/o tutorías de pequeño grupo. Trabajo realizado en la plataforma de la universidad ( <a href="http://www.plataforma.ucv.es">www.plataforma.ucv.es</a> )	R-3 R-5 R-6 R-7 R-8	1,8
TRABAJO AUTÓNOMO	Estudio del alumno: Preparación individual de lecturas, ensayos, resolución de problemas, seminarios, trabajos, memorias, etc. para exponer o entregar en las clases teóricas, clases prácticas y/o tutorías de pequeño grupo.  Trabajo realizado en la plataforma de la universidad ( <a href="http://www.plataforma.ucv.es">www.plataforma.ucv.es</a> )	R-2 R-3 R-6	1,8
Total			(3,60)



## DESARROLLO DE LA ASIGNATURA EN 1ª MATRÍCULA:

<b>SISTEMA DE EVALUACIÓN DE LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS Y SISTEMA DE CALIFICACIONES</b>		
<b>Instrumento de evaluación</b>	<b>RESULTADOS DE APRENDIZAJE EVALUADOS</b>	<b>Porcentaje otorgado</b>
<b>Prueba objetiva</b>	R-1, R-4, R-6	50-60%
<b>Trabajo dirigido</b>	R-2, R-3, R-4, R-5, R-6, R-7, R-8	20-40%
<b>Participación activa</b>	R-3, R-4, R-5, R-6, R-7	10%
*Para sumar el resto de notas el alumno/a deberá obtener un 5 en la prueba objetiva		
<b>Criterios de concesión de las Matrículas de Honor:</b> Se podrá conceder una matrícula por cada 20 alumnos, siendo los beneficiarios aquellos alumnos que hayan conseguido las mejores notas, siempre y cuando éstas sean igual o superior a 9. Cuando varios alumnos tengan la misma nota y no haya matrículas de honor disponibles para todos, se atenderá a los siguientes criterios de selección: Participación activa en las clases presenciales Realización de una prueba de evaluación oral acerca de los contenidos de la asignatura		

La nota mínima de cada apartado de evaluación para poder hacer media en la nota final de la asignatura será de 4,5 puntos.

La media final para aprobar la asignatura será de 5 puntos.

En el caso de que por una sanción, una de las partes esté suspensa, independientemente de que la media de todas las partes restantes resulte aprobada sobre 5, al alumno se le adjudicará una nota máxima de 4,5 puntos.





DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS	COMPETENCIAS
<p>TEMA 1. INTRODUCCIÓN CONCEPTUAL A LOS ESTILOS DE VIDA Y SALUD. EVOLUCIÓN HISTORICA DEL CONCEPTO DE ESTILO DE VIDA.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepto de EVS (conductas de salud. Conductas de riesgo)</li> <li>- Evolución histórica del concepto de salud (aportaciones conceptuales clásicas: Marx, Veblen, Weber, Adler). Concepto de EV a partir del s. XX.</li> </ul>	<p>CG2, CG13,CG14,CG15,CG19</p>
<p>TEMA 2. MODELOS EXPLICATIVOS DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teorías sobre la socialización (Teoría Ecológica del Desarrollo de Bronfenbrenner, Mendoza, Teoría de campo de Kurt Lewin, Interaccionismo simbólico, George Herbert Mead, Teoría del Aprendizaje Social de Bandura)</li> <li>- Modelos sociocognitivos (Teoría de la acción razonada, teoría de la autoeficacia, teoría de control de la salud, modelo de creencias sobre la salud, teoría de la motivación de protección, modelo de promoción de la salud, teoría de la conducta problema)</li> </ul>	<p>CG1,CG5,CG6,CG7,CG10,CG13,CG14,CG15,CG19</p>
<p>TEMA 3. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN: EDUCACIÓN PARA LA SALUD</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Experiencias en el territorio español dentro del ámbito del ejercicio físico y la salud (La experiencia de Euskadi: PROGRAMA COMUNITARIO IRUNSASOI..., La experiencia de Extremadura: EL EJERCICIO TE CUIDA, La experiencia de Baleares, La experiencia de Cataluña (PAFES): Programa Nereo, Programa “Escales”, Programa “Caminem”)</li> </ul>	<p>CG1,CG4,CG5,CG6,CG7,CG10,CG13,CG14,CG15,CG19, CE11,CE16,CE17</p>
<p>TEMA 4. CONDUCTAS RELACIONADAS CON LA SALUD. DATOS EPIDEMIOLÓGICOS, DETERMINANTES E INTERVENCIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consumo de alcohol</li> <li>- Consumo de tabaco</li> <li>- Consumo de otras drogas</li> <li>- Conductas de riesgo y seguridad vial</li> <li>- Hábitos alimenticios</li> <li>- Actividad física</li> <li>- Otras (seguridad vial, hábitos de descanso)</li> </ul>	<p>CE16,CE17 CG14,CG15,CG19,CE11,CG1,CG2,CG4,CG5,CG6,CG7,CG10,CG13,</p>



### ORGANIZACIÓN TEMPORAL DEL APRENDIZAJE:

	BLOQUE DE CONTENIDO/UNIDAD DIDÁCTICA	Nº DE SESIONES
1	TEMA 1. INTRODUCCIÓN CONCEPTUAL A LOS ESTILOS DE VIDA Y SALUD. EVOLUCIÓN HISTÓRICA DEL CONCEPTO DE ESTILO DE VIDA.	3
2	TEMA 2. MODELOS EXPLICATIVOS DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE.	8
3	TEMA 3. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN: EDUCACIÓN PARA LA SALUD	7
4	TEMA 4. CONDUCTAS RELACIONADAS CON LA SALUD. DATOS EPIDEMIOLÓGICOS, DETERMINANTES E INTERVENCIÓN	8

### DESARROLLO DE LA ASIGNATURA EN 2ª MATRÍCULA:

El profesor encargado de este grupo realizará 6 sesiones de seguimiento y tutorización de 2 horas cada una. En cada sesión se desarrollará la asignatura de modo que se reforzará el trabajo de las competencias que cada alumno necesite para poder superar la asignatura.

La evaluación de contenidos se realizará en el examen fijado en el calendario oficial para esta asignatura y se tendrán en cuenta las competencias ya cursadas y aprobadas.

Las fechas de las sesiones se encuentran disponibles en el cronograma específico de la guía didáctica.



**ORGANIZACIÓN TEMPORAL DEL APRENDIZAJE (Alumnos de 2ª matrícula):**

	<b>BLOQUE DE CONTENIDO/UNIDAD DIDÁCTICA</b>	<b>Nº DE SESIONES</b>
<b>1</b>	TEMA 1. INTRODUCCIÓN CONCEPTUAL A LOS ESTILOS DE VIDA Y SALUD. EVOLUCIÓN HISTORICA DEL CONCEPTO DE ESTILO DE VIDA.	<b>1</b>
<b>2</b>	TEMA 2. MODELOS EXPLICATIVOS DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE.	<b>1</b>
<b>3</b>	TEMA 3. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN: EDUCACIÓN PARA LA SALUD	<b>1</b>
<b>4</b>	TEMA 4. CONDUCTAS RELACIONADAS CON LA SALUD. DATOS EPIDEMIOLOGICOS, DETERMINANTES E INTERVENCIÓN	<b>1</b>
<b>5</b>	Presentación de trabajos.	<b>1</b>
<b>6</b>	Repaso de materia	<b>1</b>

**DESARROLLO DE LA ASIGNATURA EN 3ª Y SUCESIVAS MATRÍCULAS:**

A estos alumnos solo se les calificará con el 100% del examen de departamento. No se tendrán en cuenta notas de competencias ya cursadas/aprobadas. Podrán solicitar tutorías al profesor de la asignatura.



## BIBLIOGRAFÍA

### GENERAL

Balaguer, I. (2002). *Estilos de vida en la adolescencia*. Valencia: Promolibro.

Blasco, T. (1994). *Actividad física y salud*. Barcelona: Martínez Roca. Pastor, Y.,

Balaguer, I., & García Merita, M.L. (1999). *Estilo de vida y salud*. Valencia: Albatros.

Rodríguez Marín, J. (1995). *Psicología social de la salud*. Madrid: Editorial Síntesis

### ESPECÍFICA

Costa, M., & López, E. (1996). *Educación para la salud. Una estrategia para cambiar los estilos de vida*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Bandura, A. (1997). *Self efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman

Sheeran, P. & Abraham, C. (1995). The Health Belief Model. En M. Conner y P. Norman (Eds), *Predicting health behavior* (pp. 23-61). Brckingham: Open University Press.

Van den Putte, H. (1993). *On the theory of reasoned action*. Unpublished doctoral disertation, University of Amsterdam.