



Títol: Salut i qualitat de vida

Any acadèmic 2025-26

Professor	Antoni Aguiló Pons Catedràtic d'universitat de l'àrea de Fisioteràpia
Departament	Infermeria i Fisioteràpia
Despatx	241
Edifici	Margalida Comas i Camps
Telèfon	971 171 312
Correu electrònic	aaguilo@uib.es
Tutories	A convenir amb al professor

Professora	Sonia Martínez Andreu Professora contractada doctora de l'àrea d'Infermeria
Departament	Infermeria i Fisioteràpia
Despatx	
Edifici	Margalida Comas i Camps
Telèfon	971 172 867
Correu electrònic	sonia.martinez@uib.es
Tutories	A convenir amb la professora

Professora	Maria de la Pau Martínez Bueso Professora contractada doctora de l'àrea de Fisioteràpia
Departament	Infermeria i Fisioteràpia
Despatx	
Edifici	Margalida Comas i Camps
Telèfon	971 171 311
Correu electrònic	pau.martinez@uib.es
Tutories	A convenir amb la professora



Professora	Patricia Molina Gil PAS
Departament	OUSIS
Despatx	Oficina d'Universitat Saludable i sostenible
Edifici	Son Lledó
Telèfon	971 172 094
Correu electrònic	patricia.molina@uib.es
Tutories	A convenir amb la professora

Resum:

Aquesta assignatura té com a objectiu oferir una aproximació didàctica i integral als principals factors que influeixen en la qualitat de vida de les persones. En aquest marc, s'analitzaran i aprofundiran tres àmbits fonamentals que condicionen el benestar individual i col·lectiu: l'alimentació saludable, la pràctica regular d'exercici físic i el manteniment del benestar emocional.

Paral·lelament, es proporcionarà una introducció a nocions bàsiques de primers auxilis, orientada a dotar l'alumnat de recursos útils per a situacions d'emergència en la vida quotidiana.

El plantejament metodològic de l'assignatura combina exposicions teòriques amb una orientació pràctica, mitjançant la realització de tallers vivencials i activitats aplicades, amb l'objectiu de fomentar l'aprenentatge actiu i significatiu.

Durada: 20 hores.

Llengua vehicular: Català i Castellà.



Objectius:

- Motivar i donar a conèixer les bases per tal de conscienciar sobre la importància dels estils de vida saludables.
- conèixer els principals nutrients i les seves funcions
- conèixer els grups d'aliments i les seves característiques
- conèixer les pautes de la dieta sana
- conèixer els hàbits adequats per al benestar emocional
- conèixer els beneficis de l'exercici físic per la salut
- incrementar els coneixements relacionats amb l'augment de la qualitat de vida (primers auxilis)

Continguts:

1. Determinats de salut. La qualitat de vida, factors que la determinen.
2. Alimentació saludable (S7): nutrició i aliments.
3. La dieta òptima. Dieta mediterrània com a paradigma de la dieta ideal.
4. Exercici físic i salut. Principis, beneficis, i programes.
5. Benestar emocional: teoria i pràctica
6. Primers auxilis bàsics: teoria i pràctica

Activitats:

Part pràctica de benestar emocional, primers auxilis i activitat física.



Criteris d'avaluació:

(L'assistència no pot ser un criteri d'avaluació, d'aquest aspecte s'encarrega directament la UOM)

L'avaluació dels coneixements es realitzarà de la següent manera: Preguntes objectives tipus vertader-fals a contestar per l'alumne després de reflexionar sobre el contingut exposat.

Bibliografia de referència:

Piedrola Gil, G. Medicina preventiva y salud pública. Ediciones Científicas y Técnicas. 12 ed. Ed Masson. Barcelona. 2020

Calderón, F. Fisiología Humana. Aplicación a la actividad física. 2018: Madrid: Ed Médica Panamericana.

Gil A, Tratado de Nutrición. Nutrición humana en el estado de salud. 2017. Madrid: Ed Médica Panamericana.

Breu currículum:

Aquí tens una versió millorada, unificada i coherent dels perfils professionals que apareixen a la imatge, amb una redacció més fluïda i un to formal i acadèmic adequat per a documents institucionals (guies docents, programes, etc.):

Equip docent

Dr. Antoni Aguiló Pons

Llicenciat en Medicina i Cirurgia. Especialista en Medicina de l'Educació Física i l'Esport. Màster en Rendiment Esportiu i Doctor en Ciències Mèdiques Bàsiques per la Universitat de les Illes Balears (UIB). Actualment és Catedràtic de Universitat i imparteix docència als graus de Fisioteràpia i Medicina, en assignatures com Salut Pública i Activitat Física, Alimentació i Salut. També participa en la docència de màsters i programes de postgrau. És investigador principal del grup de recerca *Evidència, Estils de Vida i Salut* (EVES) de l'IUNICS (UIB) i de l'IDISBA. Ha publicat prop de 40 articles científics en la darrera dècada.

Dra. Sònia Martínez Andreu

Doctora en Ciències Biosociosanitàries per la UIB. Màster en Nutrició Humana i Qualitat dels Aliments. Membre del grup de recerca EVES (IUNICS-UIB). Les



seves línies de recerca principals inclouen: activitat física i salut, alimentació i esport, i cineantropometria. Antropometrista nivell II acreditada per la *International Society for the Advancement of Kinanthropometry* (ISAK). Imparteix docència al grau d'Infermeria i en diversos postgraus. Prèviament, va exercir com a infermera assistencial a l'atenció primària, SUAP i diferents serveis de l'Hospital Universitari Son Espases.

Dra. M. Pau Martínez Bueso

Professora del Departament d'Infermeria i Fisioteràpia de la UIB i membre del grup EVES (IUNICS-UIB). Imparteix docència als graus de Fisioteràpia, Infermeria i Psicologia, així com a programes de postgrau en nutrició esportiva i aplicació de les TIC a la fisioteràpia. Té experiència investigadora en els àmbits de la nutrició, la discapacitat i la integració de tecnologies de la informació en processos de rehabilitació.

<http://www.evesresearch.uib.cat>

Sra. Patricia Molina Gil

Llicenciada en Psicologia. Màster Universitari en Psicologia General Sanitària i títol d'Expert Universitari en Promoció de la Salut a la Comunitat. Actualment doctoranda en el programa d'Investigació Transnacional en Salut Pública i Malalties d'Alta Prevalença a la UIB. La seva línia d'investigació se centra en el paper de les universitats promotores de salut dins el marc de la teoria salutogènica. És tècnica en promoció de la salut a l'Oficina d'Universitat Saludable i Sostenible de la UIB. Ha adquirit experiència prèvia a l'Àrea de Promoció de la Salut de la Universitat de Sevilla.