



Títol

Any acadèmic 2024-25

Professor	Antoni Aguiló Pons Catedràtic d'universitat de l'àrea de Fisioteràpia
Departament	Infermeria i Fisioteràpia
Despatx	28
Edifici	Beatriu de Pinós
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	C207
Edifici	Guillem Cifre de Colonya
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	Beatriu de Pinós
Telèfon	971 171 311
Correu electrònic	pau.martinez@uib.es



Tutories	A convenir amb la professora
Professora	Patricia Molina Gil Professora associada de l'àrea de Fisioteràpia
Departament	Infermeria i Fisioteràpia
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:

L'assignatura pretén exposar de forma didàctica els factors que influeixen en la qualitat de vida de les persones. Es tracta d'aprofundir en tres dels factors que determinen la nostra qualitat de vida: l'alimentació, l'exercici físic i el benestar emocional. Així mateix també es farà una breu introducció a nocions bàsiques de primers auxilis. Part del contingut es desenvoluparà en forma de tallers pràctics.

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: nutrició i aliments. Dieta mediterrània com a paradigma de la dieta ideal.
3. Exercici físic i salut . Principis , beneficis, i programes.
4. Benestar emocional: teoria i pràctica
5. Primers auxilis bàsics: teoria i pràctica

Activitats:

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

Criteris d'avaluació:

L'avaluació dels coneixements es realitzarà de la següent manera:

- Preguntes curtes i objectives 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:

Dr. ANTONI AGUILÓ PONS

Llicenciat en Medicina i Cirurgia. Especialista en Medicina de la Educació Física i l'esport. Màster en rendiment esportiu. Doctor per la Universitat de les Illes Balears en Ciències Mèdiques Bàsiques.

Actualment imparteix docència com a Catedràtic de Universitat, en els estudis de Grau de Fisioteràpia i Medicina Assignatures impartides : Salut Pública, Activitat física, alimentació i salut. Així como a docència de Màster i cursos de postgrau.

Investigador responsable del grup d'investigació Evidència, Estils de vida i salut de l'IUNICS i UIB, IDISBA. Publicacions més recents: uns 40 articles en els darrers 10 anys.

Dra. SONIA MARTÍNEZ ANDREU

Doctora en Ciències Biosociosanitàries per la Universitat de les Illes Balears. Màster en Nutrició Humana i Qualitat dels Aliments. Membre del grup de recerca Evidència, Estil de Vida i Salut (EVES), integrat a l'Institut Universitari de recerca en Ciències de la Salut (IUNICS). Les línies de recerca actuals són: activitat física i salut, alimentació, salut i esport i cineantropometria. Antropometrista nivell II per la *International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK)*. Imparteix docència al grau d'Infermeria i en cursos de postgrau. Prèvia a la incorporació com a professora ha fet feina com infermera assistencial en Atenció primària, SUAP i a distints serveis a l'Hospital Universitari Son Espases.

Dra. M. PAU MARTÍNEZ BUESO



Professora del Departament d'Infermeria i Fisioteràpia de la Universitat de les Illes Balears.

Membre del grup de recerca Evidència, Estils de Vida i Salut (<http://www.evesresearch.uib.cat>) de l'Institut Universitari d'Investigació en Ciències de la Salut (IUNICS)

Actualment imparteix docència en els estudis de Grau de Fisioteràpia, Infermeria i Psicologia; als estudis de post-grau de Nutrició esportiva, les TIC i la fisioteràpia, experiència en recerca en el camp de la nutrició, la discapacitat i l'aplicació de les TIC a la rehabilitació.

Sra. PATRICIA MOLINA GIL

Llicenciada en Psicologia, Màster Universitari en Psicologia general Sanitària i Expert Universitari en Promoció de la Salut a la Comunitat. Doctoranda en la branca d'Investigació Transnacional en Salut Pública i Malalties d'Alta Prevalença a la Universitat de les Illes Balears, la línia d'investigació és l'estudi del paper que desenvolupen les universitats promotores de salut dins del context de la teoria salutogènica.

Actualment és tècnica en promoció de la salut a l'Oficina d'Universitat Saludable i Sostenible de la UIB.

Abans de la seva incorporació a la UIB, va adquirir experiència a l'Àrea de Promoció de la Salut de la Universitat de Sevilla.

Cronograma orientatiu

PROPUESTA DE Cronograma de les sessions_24_25:



1	5 novembre	dimarts	Antoni Aguiló	Presentació Curs. Determinats de salut. La qualitat de vida, factors que la determinen
2	7 novembre	dijous	Antoni Aguiló	Alimentació saludable: nutrició i aliments
3	12 novembre	dimarts	Patricia Molina	Benestar emocional
4	14 novembre	dijous	Sonia Martínez	Primers auxilis bàsics: pràctica i teoria.
5	19 novembre	dimarts	Pau	Exercici físic. Principis bàsics i beneficis
6	21 novembre	dijous	Antoni Aguiló	Alimentació i sostenibilitat
7	26 novembre	dimarts	Patricia	Practica benestar EMOCIONAL
8	28 novembre	dijous	Antoni Aguiló	Dieta òptima. Dieta Mediterrània

Salut i qualitat de vida: Del dijous 5 de novembre al dimarts 28 de novembre. Com sempre la docència serà els dimarts i dijous de les 17 a les 19:30 hores.

Any acadèmic 2024-25