

## **Fisiologia del Benestar: ment sana en un cos sa (3109G01071/2016)**

---

### **Dades generals**

---

**Curs acadèmic :** 2016

**Descripció :** L'estrès crònic provoca trastorns de salut, però l'exercici físic i la relaxació poden ser útils per combatre'l. Aquesta optativa té com a objectiu comprendre els mecanismes fisiològics associats a aquestes estratègies no farmacològiques, centrant-se en els que condueixen al benestar emocional i físic.

**Crèdits ECTS :** 5

### **Grups**

---

#### **Grup A**

Durada : Semestral, 1r semestre

Professorat : BELTRAN ALVAREZ PEREZ , PERE BOADAS VAELO , MERITXELL DEULOFEU FIGUERAS , MARTA PORTERO TRESSERRA , ARIADNA SARRATS CARBO , JORDI VICENS BORDAS

Idioma de les classes : Anglès (100%)

Horaris :

<b>Activitat</b>	<b>Horari</b>	<b>Grup de classe</b>	<b>Aula</b>
Teoria		1	
Aprenentatge basat en problemes		1	
Aprenentatge basat en problemes		2	
Aprenentatge basat en problemes		3	
Aprenentatge basat en problemes		4	

### **Competències**

---

- Reconèixer els elements essencials de la professió mèdica, que incloguin els principis ètics, les responsabilitats legals i l'exercici professional centrat en el pacient.
- Desenvolupar la pràctica professional amb respecte pels altres professionals de la salut, adquirint habilitats de treball en equip.
- Comunicar-se de manera efectiva i clara, tant oralment com per escrit, amb els pacients, els familiars, els mitjans de comunicació i altres professionals.
- Conèixer, valorar críticament i saber utilitzar les fonts d'informació clínica i biomèdica per a obtenir, organitzar, interpretar i comunicar la informació científica i sanitària.
- Saber utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació en les activitats clíniques, terapèutiques, preventives i d'investigació.
- Tenir, en l'activitat professional, un punt de vista crític, creatiu, amb escepticisme constructiu i orientat a la recerca.
- Garantir el coneixement adequat de la llengua anglesa, tant oral com escrita, tenint en compte les especificitats del registre mèdic per a poder comunicar-se eficaçment a la comunitat internacional científica i professional.

## Continguts

---

1. Study of physiological stress and its associated adverse effects on the physiological systems.
2. Identify physiological mechanisms that link stress with cognitive, emotional and physical disorders
3. Physiological mechanisms associated with physical exercise that may explain its beneficial effects on managing stress and strengthening of wellness.
4. Physiological mechanisms associated with relaxation strategies that may explain their beneficial effects on managing stress and strengthening of wellness.
5. Promotion of non-pharmacological healthy strategies that boost mental and physical wellness and explain their benefits on both public and individual health.
6. Measures and analysis of variation of physiological parameters during stress, physical exercise and relaxation activities.

## Activitats

---

Tipus d'activitat	Hores amb professor	Hores sense professor	Total
Aprenentatge basat en problemes (PBL)	18	60	78
Classes participatives	8	8	16
Classes pràctiques	6	3	9
Elaboració de treballs	0	15	15
Prova d'avaluació	2	4	6
Tutories	1	0	1
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>90</b>	<b>125</b>

## Bibliografia

---

- *More specific bibliography will be provided in due course on the moodle website (2016). Recuperat , a <http://moodle2.udg.edu/>*
- *Fox, Stuart Ira (cop. 2011). A Laboratory guide to human physiology: concepts and clinical applications (14th ed.). Boston: McGraw Hill. [Catàleg](#) *
- *Carroll, Robert G (cop. 2010). Problem-based physiology. Philadelphia: Saunders Elsevier. [Catàleg](#) *
- *Rowland, Thomas W (1996). Developmental exercise physiology. Champaign [etc.]: Human Kinetics. [Catàleg](#) *
- *W. Larry Kenney, Jack Wilmore, David Costill (2015). Physiology of Sport and Exercise (6th). Human Kinetics.*

- Kandel, Eric R. (cop. 2000). *Principles of neural science (4th ed.)*. New York [etc.]: McGraw-Hill. [Catàleg](#) 
- Hall, John E. (John Edward) (cop. 2011). *Guyton and Hall textbook of medical physiology (12a ed.)*. Philadelphia: Elsevier Saunders. [Catàleg](#) 
- Carlson, Neil R (2014). *Physiology of behavior (11th ed.)*. Essex: Pearson Education. [Catàleg](#) 
- *Journal of exercise science & fitness* ([2003]-). Singapore: Elsevier. Recuperat 06-09-2016, a <http://www.sciencedirect.com/science/journal/1728869X> [Catàleg](#) 
- *BMC sports science, medicine & rehabilitation* (2013-). [London]: BioMed Central. Recuperat 06-09-2016, a <http://search.proquest.com/publication/54981> [Catàleg](#) 
- *Journal of science and medicine in sport* (1998-). Belconnen: Sports Medicine Australia. Recuperat 06-09-2016, a <http://www.sciencedirect.com/science/journal/14402440> [Catàleg](#) 
- *The American journal of sports medicine* ([1976]-). Thousand Oaks, Calif.: Sage Publications. Recuperat 06-09-2016, a <http://ajs.sagepub.com/> [Catàleg](#) 
- *Physical therapy in sport* (2000-). New York, NY: Elsevier Science Pub. Co. Recuperat 06-09-2016, a <http://search.proquest.com/publication/1226337> [Catàleg](#) 
- *British journal of sports medicine* ([19??]-). London: British Medical Association. Recuperat 06-09-2016, a <http://proquest.umi.com/pqdweb?RQT=318&pmid=45585&clientId=41459> [Catàleg](#) 
- *Journal of sports medicine and physical fitness* ([199?]-). Turin: Minerva Medica. Recuperat 06-09-2016, a <http://proquest.umi.com/pqdweb?RQT=318&pmid=11574&clientId=41459> [Catàleg](#) 
- *Sports medicine* ([1984]-). Auckland, NZ [etc.]: ADIS Press Ltd. Recuperat 06-09-2016, a <http://proquest.umi.com/pqdlink?Ver=1&Exp=06-14-2014&RQT=318&PMID=86221&clientId=41459> [Catàleg](#) 
- *Psychology of sport and exercise* (2000-). New York, NY: Elsevier Science Pub. Co.. Recuperat 06-09-2016, a <http://www.sciencedirect.com/science/journal/14690292> [Catàleg](#) 
- *Journal of neuroscience research* ([1975]-). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons. Recuperat 06-09-2016, a [http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1002/\(ISSN\)1097-4547](http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1002/(ISSN)1097-4547) [Catàleg](#) 
- *The European journal of neuroscience* ([199?]-). Oxford [etc.]: Blackwell Science Ltd. Recuperat 06-09-2016, a [http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1111/\(ISSN\)1460-9568](http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1111/(ISSN)1460-9568) [Catàleg](#) 
- 

## Avaluació i qualificació

### Activitats d'avaluació

Descripció de l'activitat	Avaluació de l'activitat	%
PBL sessions (3 case scenarios)	PBL sessions evaluation will account for 50% of the module evaluation. Criteria (Grade proportion) Responsibility (25%) Learning abilities (25%) Communication (25%) Interpersonal relationships (25%)	50
Exam	Online Multiple choice questionnaire exam. To pass the exam the student needs a mark of 5 out of 10.	20

Group Activity	Written report focused on the objectives of the subject. Groups must be formed by 4 or 5 people. The limits and work structure will be notified during the subject presentation session. The content and presentation of the work, its structure, editing and scientific quality will be evaluated.	30
----------------	---	----

### **Qualificació**

Evaluation has three parts (PBL sessions, written composition and multiple choice questionnaire exam) and each one must be passed independently. Additionally, extra points may be obtained during the attendance of non-PBL activities.

In case multiple choice exam or group activity are failed, there will be a second opportunity to do them, but with a maximum score of 5 points.

### **Criteris específics de la nota «No Presentat»:**

Not attending PBL sessions because of a non-justified reason.  
Not attending evaluation activities

### **Observacions**

Students wishing to attend this elective module must demonstrate successful completion of the modules of Structure and Function of the Human Body (M2, M3, M5 and M6).

### **Assignatures recomanades**

- Introducció a l'estudi de la Medicina. Estudi de l'estructura i funció del cos humà 1
- Introducció a l'estudi de la Medicina. Estudi de l'estructura i funció del cos humà 2
- Introducció a l'estudi de la Medicina. Estudi de l'estructura i funció del cos humà 3
- Introducció a l'estudi de la Medicina. Estudi de l'estructura i funció del cos humà 4