

ESTIU 2024

Del 25 de juny al 19 de juliol



Autoria del cartell: César Núñez Álvarez

IGUALADA
Del 26 al 28 de juny de 2024

INFERMERIA I ESPORT

Els beneficis que comporten l'activitat física i l'esport en les persones és indubtable: augmenta la qualitat de vida i el benestar psicològic i físic de les persones i pot ajudar a prevenir, millorar i tractar moltes malalties no transmissibles. La promoció de l'activitat física i la gestió de la salut de les persones esportistes té un caire multidisciplinari, i les infermeres, com a professionals de la salut, han de tenir els coneixements i les eines oportunes per poder vetllar per la salut de les persones esportistes. Han d'estar preparades per afrontar les situacions de risc que derivin de la pràctica esportiva i prevenir els riscos mitjançant les revisions esportives. Per poder promoure, aconsellar o prescriure l'activitat física a les persones que així ho requereixen d'una manera acurada s'han de saber quins són els paràmetres que intervenen durant la seva realització i com es pot veure alterada per diferents aspectes físics o mentals. I dins de l'esport professional i competitiu, conèixer el paper de la infermera tant en la prevenció o envers la lesió.

Els resultats acadèmics de la realització del curs seran: (a) adquirir les eines per poder promoure i prescriure exercici físic en persones sanes i/o malaltes en les diferents etapes de la vida; (b) saber identificar situacions de risc durant la participació esportiva; (c) aprendre quines són les lesions més freqüents durant la pràctica esportiva; (d) aplicar els coneixements adquirits per poder fer i interpretar una composició corporal, proporcionalitat corporal i somatotipus; (e) identificar els valors normals i patològics d'una ergoespirometria; (f) aprendre diferents tècniques d'infermeria en l'esport, i (g) fer recomanacions nutricionals envers l'esport.

Curs adreçat a estudiants i professionals de la infermeria interessats en la medicina de l'esport.

Observacions

L'alumnat haurà de portar roba còmoda, tipus xandall, i banyador o biquini, a més d'una mànega o tovallola per posar a terra.

2 ECTS

reconeguts per la
UdL:
20 hores
presencials + 30
hores de treball
autònom de
l'alumnat

Llengua d'impartició
Català i castellà

Coordinació
Carlos Pérez Tudela (Departament
d'Infermeria i Fisioteràpia de la UdL)

Equip docent
Emilio Avendaño Sánchez (Futbol Club
Barcelona), Carlos Pérez Tudela (UdL i
Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat del
Vallès) i Victòria Pons Sala (Centre d'Alt
Rendiment de Sant Cugat del Vallès)

Durada
a) 20 hores
b) 50 hores (20 de presencials + 30 de
treball autònom de l'alumnat). Versió
reconeguda amb 2 ECTS per la UdL

Espai
Universitat de Lleida. Campus Universitari
d'Igualada. Edifici Ciències de la Salut

Preu
36,92 € estudiants, PTGAS i PDI de la UdL /
90,00 € la resta

Patrocinadors



<http://estiu.udl.cat>



Programa

Dimecres 26

09.00-11.00 h

Victòria Pons

Fisiologia de l'esport.

11.30-13.30 h

Victòria Pons

Nutrició en l'esport.

15.30-18.30 h

Carlos Pérez

Rol de la infermeria en l'esport.

Dijous 27

Carlos Pérez

09.00-11.00 h

Prescripció de l'exercici físic en la persona sana i en situacions especials.

11.30-13.30 h

Taller d'estiraments i escola d'esquena.

15.30-18.30 h

Revisions esportives i composició corporal.

Divendres 28

09.00-11.00 h

Emilio Avendaño

Lesions en l'àmbit esportiu.

11.30-13.30 h

Emilio Avendaño

Taller d'anatomia palpàtoria i embenats funcionals.

15.30-17.30 h

Carlos Pérez

Taller de massatge.

INFORMACIÓ I MATRÍCULA

La matrícula es realitzarà per correu electrònic.

Envieu-nos a estiu@udl.cat la butlleta de matrícula disponible a <http://estiu.udl.cat>

Matrícula oberta mentre quedin places lliures i fins al dia anterior a l'inici del curs.

Tots els cursos tenen places limitades. L'organització es reserva el dret d'anul·lar els cursos de la Universitat d'Estiu que no assoleixin el nombre necessari d'inscripcions. Les persones que ja hi estiguin matriculades seran informades tan aviat com sigui possible i se'ls hi oferirà l'oportunitat d'accedir a un altre curs o de recuperar l'import pagat.

Els cursos de la Universitat d'Estiu són reconeguts pel Departament d'Educació com a formació permanent del professorat no universitari. Més informació al web de la Universitat d'Estiu.

PER A MÉS INFORMACIÓ

Universitat
d'Estiu

Campus de Capped.
Edifici Polivalent 2
C/ Pere de Cabrera, 5
25001 Lleida

973 70 33 90
estiu@udl.cat
<http://estiu.udl.cat>

