

Activitat Física i Salut

2013/2014

Codi: 102558

Crèdits: 6

Titulació	Tipus	Curs	Semestre
2502443 Psicologia	OT	4	2

Professor de contacte

Nom: Lluís Capdevila Ortis

Correu electrònic: Lluís.Capdevila@uab.cat

Utilització d'idiomes

Llengua vehicular majoritària: català (cat)

Algun grup íntegre en anglès: No

Algun grup íntegre en català: Sí

Algun grup íntegre en espanyol: No

Prerequisits

No hi ha pre-requisits per cursar l'assignatura.

És recomanable haver cursat durant el primer semestre l'assignatura Psicologia de l'Esport

Objectius

Aquesta assignatura ofereix una perspectiva general i introductòria que es pot relacionar amb els àmbits de la Psicologia de la Salut i de la Psicologia de l'Esport i de l'Activitat Física.

Els objectius formatius de cara als alumnes són aprendre a:

- Identificar les principals característiques dels enfocaments teòrics en l'àmbit de la Psicologia aplicada a la Activitat Física per millorar la salut.
- Analitzar les conseqüències que es deriven de la pràctica regular de activitat física en la salut i en el benestar de la població general.
- Analitzar les demandes i les necessitats psicològiques de la població general envers la pràctica d'activitat física relacionada amb la salut.
- Escollir els mètodes i els instruments més adequats per avaluar i per a intervenir envers l'àmbit de la pràctica d'activitat física relacionada amb la salut en la població general.

Competències

Psicologia

- Analitzar les demandes i les necessitats de persones, grups o organitzacions en diferents contextos.
- Analitzar textos científics escrits en llengua anglesa.
- Aplicar de manera crítica, reflexiva i creativa els coneixements, habilitats i valors adquirits.
- Distingir i relacionar els diferents enfocaments i tradicions teòrics que han contribuït al desenvolupament històric de la psicologia, i conèixer la influència que han tingut en la producció del coneixement i en la pràctica professional.
- Identificar i reconèixer els diferents mètodes de tractament i intervenció en els diversos àmbits aplicats de la psicologia.
- Reconèixer els determinants i els factors de risc per a la salut, i també la interacció entre la persona i el seu entorn físic i social.
- Reconèixer les limitacions pròpies i de la disciplina, en els diferents àmbits de la pràctica professional.
- Valorar, contrastar i prendre decisions sobre l'elecció dels mètodes i dels instruments de mesura

adequats en cada situació o context d'avaluació.

Resultats d'aprenentatge

1. Analitzar les conseqüències que es deriven de la pràctica regular d'activitat física en la salut i en el benestar de la població general.
2. Analitzar les demandes i les necessitats psicològiques de la població general davant de la pràctica d'activitat física relacionada amb la salut.
3. Analitzar textos científics escrits en llengua anglesa.
4. Aplicar de manera crítica, reflexiva i creativa els coneixements, habilitats i valors adquirits.
5. Conèixer els principals models teòrics utilitzats en l'estudi de l'activitat física i la seva relació amb la salut.
6. Distingir les principals característiques dels enfocaments teòrics en l'estudi de la psicologia de l'esport i de l'activitat física.
7. Identificar els diferents mètodes de tractament i intervenció en l'àmbit de la psicologia aplicada a la pràctica d'activitat física relacionada amb la salut en la població general.
8. Identificar i decidir els mètodes i els instruments més adequats per avaluar les necessitats psicològiques de la població general davant de la pràctica d'activitat física relacionada amb la salut.
9. Reconèixer les limitacions pròpies i de la disciplina, en els diferents àmbits de la pràctica professional.

Continguts

1. Fonaments teòrics i evidències científiques.
 - 1.1. Visió històrica.
 - 1.2. Trastorns derivats del sedentarisme i conseqüències en la població.
 - 1.3. Estudis de seguiment. Conclusions i perspectives.
2. Estil de vida actiu i salut.
 - 2.1. Beneficis de l'exercici i estil de vida saludable.
 - 2.2. Intervenció a nivell comunitari.
 - 2.3. Intervenció a nivell individual.
3. Psicologia de l'exercici i Psicologia de la salut.
 - 3.1. Definició de termes.
 - 3.2. Característiques de l'activitat física saludable.
 - 3.3. Àmbit d'aplicació.
 - 3.4. Paper professional del psicòleg.
4. Beneficis psicològics de l'exercici.
 - 4.1. Prevenció de trastorns i acció terapèutica.
 - 4.2. Ansietat i estrés.
 - 4.3. Estats depressius.
 - 4.4. Benestar i qualitat de vida.
 - 4.5. Tercera edat.

5. Models teòrics i d'intervenció.
 - 5.1. Història natural de la conducta d'exercici físic
 - 5.2. Teoria de l'acció raonada.
 - 5.3. Teoria de la conducta planificada.
 - 5.4. Model integrador.
 - 5.5. Model dels estats de canvi.
6. Planificació d'un programa de condicionament físic saludable.
 - 6.1. Fases de aplicació d'un PAFS.
 - 6.2. Fase d'informació.
 - 6.3. Fase d'avaluació inicial.
 - 6.4. Fase de prescripció d'exercici.
 - 6.5. Fase d'execució del programa.
 - 6.6. Fase de seguiment del PAFS.
7. Motivació cap a la pràctica d'exercici.
 - 7.1. Factors de motivació intrínseca/extrínseca.
 - 7.2. Avaluació dels motius personals.
 - 7.3. Avaluació dels impediments per a practicar exercici.
 - 7.4. Anàlisi del perfil motivacional.
8. Condició física saludable.
 - 8.1. Avaluació conductual del nivell d'activitat física quotidiana.
 - 8.2. Nivell cardiorespiratori.
 - 8.3. Força i resistència musculars.
 - 8.4. Flexibilitat.
 - 8.5. Composició corporal.
 - 8.6. Anàlisi del perfil de condició física.

Metodologia

La metodologia de l'assignatura es basarà en el desenvolupament seriati i coordinat d'un seguit d'activitats (dirigides, supervisades i autònomes) que guiaran a l'estudiant cap a l'assoliment dels resultats d'aprenentatge. Es donarà molta importància al debat de lectures especialitzades, sota la base d'un guió de discussió elaborat prèviament i orientat a que els estudiants presentin síntesis crítiques d'articles científics vinculats amb la temàtica de l'assignatura.

Sessions de Docència Dirigida

- En el grup sencer es faran 9 sessions en les que es treballaran els principals conceptes teòrics de

l'assignatura.

- En el grup sencer es faran 3 sessions en les que es presentaran i explicaran diferents instruments relacionats amb la intervenció i amb l'avaluació d'un estil de vida saludable en la població general i en poblacions diana.
- En subgrups es faran 6 sessions al llarg de tot el semestre per tal d'aplicar en casos pràctics diferents instruments relacionats amb la intervenció i amb l'avaluació d'un estil de vida saludable.

Activitat Supervisada

- Cada tipus d'activitat (teoria, instruments d'avaluació i aplicació en casos pràctics) porta associades una sèrie d'hores d'activitat supervisada pels professors a través de la plataforma moodle i en horaris de despatx.

Activitat autònoma

- El desenvolupament de les diferents tasques dirigides i supervisades fa imprescindible que l'estudiant vagi realitzant al llarg de tot el semestre l'activitat autònoma necessària per a la consecució dels resultats d'aprenentatge.

Activitats formatives

Títol	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
Tipus: Dirigides			
Aplicació en casos pràctics	12	0,48	3, 4, 7, 8
Instruments d'avaluació i d'intervenció	6	0,24	3, 7, 8, 9
Sessions de continguts teòrics	18	0,72	1, 2, 5, 6
Tipus: Supervisades			
Assessorament sobre avaluació i intervenció	4	0,16	2, 4, 7, 8
Supervisió en l'aplicació d'instruments d'avaluació i intervenció	6	0,24	3, 4, 7, 8
Tutories prèvies a la prova escrita	6	0,24	1, 2, 5, 6, 9
Tipus: Autònomes			
Estudi de casos pràctics en avaluació i intervenció	40	1,6	2, 3, 4, 7, 8
Estudi de continguts de la prova escrita	44	1,76	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
Pràctica i domini dels instruments d'avaluació i d'intervenció	12	0,48	2, 3, 7, 8

Avaluació

Les competències d'aquesta matèria seran avaluades per mitjà de: proves escrites; informes de casos pràctics; informes escrits i presentacions dels treballs realitzats; i participació activa en les diferents activitats.

El sistema d'avaluació recomanat inclou els següents aspectes, cadascun dels quals tindrà assignat un pes específic en la qualificació final:

- Prova escrita individual: 40%
- Informes de casos pràctics: 30%
- Informes escrits y presentacions dels treballs realitzats: 20%

- Participació activa: 10%.

Es considera l'assignatura superada quan l'alumne aconsegueix superar almenys un 50 % de la prova escrita i almenys un 50 % de la qualificació final.

Es considera estudiant presentat tot aquell que hagi acumulat almenys un 70% del pes de les evidències d'aprenentatge.

A la re-avaluació d'evidències es pot presentar tot aquell estudiant que hagi acumulat almenys un 40% del pes de les evidències d'aprenentatge. En la re-avaluació, la prova escrita tindrà el mateix format i durada que la inicial. Els instruments d'avaluació i d'intervenció i els casos pràctics s'avaluaran a partir d'un exercici de pregunta oberta.

Els estudiants en segona matricula podran conservar pel següent curs qualsevol de les evidències que els han portat a assolir els resultats d'aprenentatge per sobre del llindar de l'aprovat. Les evidències que no hagin estat superades s'hauran de cursar en modalitat d'avaluació continuada exactament igual que en el cas dels estudiants en primera matricula.

Activitats d'avaluació

Títol	Pes	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
Informes de casos pràctics	30	0	0	4, 7, 8
Participació activa en les sessions i en el Moodle	10	0	0	1, 2, 4, 9
Presentació de treballs	20	0	0	2, 3, 4, 7, 8
Prova escrita	40	2	0,08	1, 2, 3, 4, 5, 6

Bibliografia

Amanda L. Wheat Kevin T. Larkin (2010). Biofeedback of Heart Rate Variability and Related Physiology: A Critical Review. *Appl Psychophysiol Biofeedback* 35:229-242.

Blair SN, Morris JN (2009) Healthy hearts and the universal benefits of being physically active: Physical activity and health. *Ann Epidemiol* 19: 253-256.

Capdevila, L (2005) Actividad física y estilo de vida saludable. Girona: Documenta Universitaria.

Capdevila, L. (2008), Activitat física, conducta alimentària i salut. En F.Suay (Ed), *Psicobiologia de l'esport i de l'activitat física*, pp. 59-80. València: Publicacions Universitat de València.

Ernst C, Olson AK, Pinel JPJ, Lam RW, Christie BR. Antidepressant effects of exercise: evidence or an adult-neurogenesis hypothesis. *J Psychiatry Neurosci* 2006;31:84-92.

Hautala AJ, Kiviniemi AM, Tulppo MP (2010) Individual responses to aerobic exercise: The role of the autonomic nervous system *Neuroscience and Biobehavioral: Review*. 33, 107-115.

Parrado, E., Cervantes, J.C., Ocaña, M., Pintanel, M., Valero, M. y Capdevila, LI. (2009). Evaluación de la conducta activa: el Registro Semanal de Actividad Física (RSAF). *Revista de Psicología del Deporte*, 8(2), 197-216.

Pintanel, M., Capdevila, LI., y Niñerola, J. (2006) *Psicología de la actividad física y salud: guía práctica*. Girona: Documenta Universitaria.

Prochaska JJ, Sallis JF (2004), A randomized controlled trial of single versus multiple health behavior change: promoting physical activity and nutrition among adolescents. *Health Psychol*, 23, 314-8.

Sjösten N, Kivelä SL. The effects of physical exercise on depressive symptoms among the aged: a systematic review. *Int J Geriatr Psychiatry* 2006;21:410-18.

Zhang GQ, Zhang W, (2009). Heart rate, lifespan and mortality risk. *Ageing Res Rev* 8: 52-60.