

Estil de Vida Actiu al Llarg del Cicle Vital

2015/2016

Codi: 42605

Crèdits: 6

Titulació	Tipus	Curs	Semestre
4313386 Recerca en Psicologia Aplicada a les Ciències de la Salut	OT	0	1

Professor de contacte

Nom: Lluís Capdevila Ortis

Correu electrònic: Lluís.Capdevila@uab.cat

Utilització de llengües

Llengua vehicular majoritària: espanyol (spa)

Equip docent

Rosa Maria Escorihuela Agulló

Andrés Chamarro Lusa

Eva Parrado Romero

Prerequisites

No hay prerequisites.

Objectius

Objetivos Generales:

- Seguir todo el proceso en investigaciones de ámbito comunitario y de laboratorio, en Psicología de la Salud y en Psicología del Deporte y de la Actividad Física, poniendo énfasis en el diseño experimental, en la metodología, en la documentación científica, y en la gestión y el análisis de los datos.
- Conocer diferentes ámbitos de aplicación de la Actividad Física en relación a la Salud.
- Obtener formación para proponer una investigación científica en Psicología de la Salud y en Psicología del Deporte y de la Actividad Física.

Objetivos formativos del módulo

- Analizar la importancia del estilo de vida en la salud y en los factores que la influyen.
- Identificar las relaciones entre la conducta de actividad física/deportiva, el comportamiento alimentario y el control del estrés, y la incidencia en el estilo de vida y en las tareas de rendimiento.
- Adquirir habilidades en la utilización práctica de instrumentos de evaluación relacionados con el estrés, la salud y el rendimiento, tanto en población general como en deportistas.
- Plantear un trabajo de investigación detallando la Introducción, los Objetivos/Hipótesis, el Método y las Referencias; y proponiendo el sistema de análisis de Resultados y el esquema de Discusión.

Competències

- Analitzar de manera crítica les teories, els models i els mètodes més actuals de la recerca psicològica.
- Analitzar les dades d'una recerca psicològica i interpretar-ne els resultats.
- Buscar informació en la literatura científica fent servir els canals apropiats i integrar aquesta informació per plantejar i contextualitzar un tema de recerca

- Que els estudiants sàpiguen comunicar les seves conclusions, així com els coneixements i les raons últimes que les fonamenten, a públics especialitzats i no especialitzats d'una manera clara i sense ambigüitats
- Que els estudiants siguin capaços d'integrar coneixements i enfrontar-se a la complexitat de formular judicis a partir d'una informació que, tot i ser incompleta o limitada, inclogui reflexions sobre les responsabilitats socials i ètiques vinculades a l'aplicació dels seus coneixements i judicis
- Seleccionar i aplicar els instruments d'avaluació psicològica adequats als objectius d'un projecte de recerca.
- Treballar en equips de manera coordinada i col·laborativa.

Resultats d'aprenentatge

1. Analitzar les conseqüències de la iniciació esportiva en la salut i en el benestar dels nens, dels adolescents i dels joves.
2. Analitzar les conseqüències de la pràctica esportiva en la salut i en el benestar dels esportistes al llarg del cicle vital.
3. Buscar informació en la literatura científica fent servir els canals apropiats i integrar aquesta informació per plantejar i contextualitzar un tema de recerca
4. Classificar instruments d'avaluació en psicologia de l'esport al llarg del cicle vital.
5. Fer una aportació marcant quins poden ser els possibles treballs originals que aportin nous coneixements a la literatura.
6. Que els estudiants sàpiguen comunicar les seves conclusions, així com els coneixements i les raons últimes que les fonamenten, a públics especialitzats i no especialitzats d'una manera clara i sense ambigüitats
7. Que els estudiants siguin capaços d'integrar coneixements i enfrontar-se a la complexitat de formular judicis a partir d'una informació que, tot i ser incompleta o limitada, inclogui reflexions sobre les responsabilitats socials i ètiques vinculades a l'aplicació dels seus coneixements i judicis
8. Sintetitzar de manera crítica les teories, els models i mètodes.
9. Treballar en equips de manera coordinada i col·laborativa.

Continguts

Estructura y contenidos del módulo

- Actividad física, estilo de vida y salud: líneas de investigación en población general y en deportistas.
- Evaluación conductual y psicofisiológica de la actividad física y del estilo de vida saludable.
- Sistema de evaluación del estrés en deportistas (sobreentrenamiento).
- Metodología de evaluación de la condición física saludable en población general.
- Actividad física y estilo de vida saludable en población especial.
- Modelos experimentales en animales para el estudio del ejercicio físico y de la dieta en relación a la salud.

Metodologia

Plan de trabajo:

(Octubre /Noviembre)

1. Revisar los artículos facilitados por el equipo docente para tener una primera visión general sobre el tema.
2. Especificar las palabras-clave (keywords) del área de estudio para llevar a cabo una revisión bibliográfica.
3. Llevar a cabo la búsqueda bibliográfica a partir de las palabras clave. Se recomienda utilizar las bases de datos:

a PsycINFO: <http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=search.defaultSearchForm>

1. PubMed: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>
2. De manera simultànea, deberá planificarse y llevarse a cabo la recogida de datos.

(Diciembre)

1. Presentación de los resultados obtenidos y planteamiento del trabajo.

(Diciembre-enero)

1. Análisis y discusión de los resultados y preparación de la exposición del trabajo.
2. Presentación oral del trabajo (21 enero de 2015).
3. Redacción del informe científico escrito.

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

Profesores: Lluís Capdevila/Eva Parrado

- Programas de adherencia a la actividad física saludable en población general (evaluación de laboratorio con registros psicofisiológicos).
- Sistema de control del estrés en deportistas a partir de registros psicofisiológicos.

PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN

- Grupo de investigación consolidado por la Generalitat de Catalunya (2009SGR-535) en "Estilo de Vida, Deporte y Salud".
- Proyecto coordinado de I+D PSI2011-29807-C02-01/PSIC. Ministerio de Ciencia e Innovación. Marcadores de diferencias individuales en la adherencia a estilos de vida saludables. Proyecto coordinado con el Instituto de Neurociencias de la UAB y con el Dep de Ingeniería Electrónica de la UPC. 2012- 2015.
- Convenio de colaboración en el ámbito de la investigación entre la Universitat Autònoma de Barcelona y el Futbol Club Barcelona:

+ Colaboración en el desarrollo de un sistema objetivo para valorar los efectos del estrés y del sobreentrenamiento en deportistas de alto rendimiento.

+ Aplicación del análisis de la Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca (HRV) en la valoración y el seguimiento de los jugadores de diferentes secciones del FCB.

Activitats formatives

Títol	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
Tipus: Dirigides			
Participació en Seminaris programats	20	0,8	2, 7, 8
Tipus: Supervisades			
Participació en les recerques en curs del laboratori de Psicologia de l'Esport	40	1,6	4, 9
Tipus: Autònomes			
Recerca bibliogràfica, treball individual i treball en grup	90	3,6	1, 2, 3, 8, 9

Avaluació

SISTEMA DE EVALUACIÓN

Evaluación.

- 20 % : Asistencia y participación en las actividades presenciales y compartidas.
- 50 % : Exposición oral final.
- 30 % : Informe escrito. (Fecha Límite: 15 Febrero 2016).
- Requisito: asistencia a las sesiones del módulo.

Para la evaluación del módulo el estudiante deberá llevar a cabo un trabajo de investigación cuyo objetivo se centrará en la evaluación y la monitorización del proceso de estrés/recuperación de un deportista o de una persona que practique regularmente actividad física o ejercicio físico.

Se llevará a cabo un estudio de caso único, en el que el estudiante realizará una valoración del estado psicofisiológico del participante, llevando a cabo de 2 a 3 valoraciones semanales, durante un mes, para poder valorar la evolución del estado de estrés/recuperación.

La recogida de datos, se realizará a partir de dispositivos móviles, a partir de una aplicación específica (Fitlab) explicada en la primera sesión.

Asignatura aprobada:

Se considerará aprobada la asignatura cuando se cumplan los siguientes requisitos: asistir a un 80% de las sesiones del módulo, obtener una nota promedio como mínimo de 5 sobre diez, en la exposición oral y el informe escrito.

Estudiante no presentado:

Se considerará estudiante no presentado al que no asista a ninguna sesión del módulo, no realice la exposición oral, y no presente el informe escrito.

Reevaluación:

Podrán realizar la reevaluación los alumnos que han asistido al menos a un 50% de las sesiones del módulo y que han obtenido una nota entre 3 y 5 (sobre 10) como promedio de la exposición oral y del informe escrito.

Activitats d'avaluació

Títol	Pes	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
Asistencia y participación en las actividades presenciales y compartidas.	20%	0	0	2, 4, 5, 8, 9
Exposició Oral Final	50%	0	0	4, 5, 6, 8
Informe Escrit	30%	0	0	3, 5, 6

Bibliografia

Bueno, J.; Weinberg, R.S.; Fernández-Castro, J. y Capdevila, L. (2008), Emotional and motivational mechanisms mediating the influence of goal setting on endurance athletes' performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 786-799.

Capdevila L. Actividad física y estilo de vida saludable (2005). 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. Valencia: Publicacions Universitat de València.
- Capdevila L, J. Moreno, J. Movellan, E. Parrado and J. Ramos-Castro (2012) "HRV based Health&Sport Markers Using Video from the Face" *Conf Proc IEEE Eng Med Biol Soc.* 2012; 2012: 5646-9
- Capdevila, L.; Niñerola, J.; Cruz, J; Losilla, JM; Parrado, E; Pintanel, M; Valero, M. and Vives, J. (2007). *Exercise motivation among university community members: A behavioral intervention. Psicothema*, 19 (2), 250-255.
- Capdevila, L., Niñerola, J i Pintanel, M. (2004), Motivación hacia la actividad física: El autoinforme de motivos en la practica de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 13 (1), 55-74.
- Capdevila LI, Pintanel M, Valero M, Ocaña M, Parrado E. (2006), Estrategias de intervención para promocionar la actividad deportiva en la población universitaria femenina. En Consejo Superior de Deportes, ed. Las mujeres jóvenes y las actividades físico-deportivas. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia, 99-118.
- Cervantes, J.C., Florit, D., Parrado, E., Rodas, G., y Capdevila, L. (2009). Evaluación fisiológica y cognitiva del proceso de estrés-recuperación en la preparación Pre-Olímpica de deportistas de élite. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 4, 111-117.
- Cervantes, J.; Ocaña, M.; Parrado E.; Pintanel, M.; Rodas, G. Valero, M. y Capdevila, L. (2009), Heart Rate Variability and Precompetitive Anxiety in Swimmers. *Psicothema* , Vol. 21, nº 4, pp. 531-536.
- Cervantes, J.C., Rodas, G. y Capdevila, L. (2009). Perfil psicofisiológico de rendimiento en nadadores basado en la variabilidad de la frecuencia cardiaca y en estados de ansiedad precompetitiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 18, 37 - 52.
- 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.
- Losilla, J.M. i Vives, J. (2007). *L'Ordinador en Psicologia (Col·lecció Materials, 195)*. Bellaterra (Barcelona): Servei de publicacions de la Universitat Autònoma de Barcelona. (Es pot adquirir a la llibreria Abacus de la plaça cívica de la UAB)
- Niñerola, J.; Capdevila, L. i Pintanel, M. (2006), Barreras percibidas en el ejercicio físico: el autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 15 (1), 53-69.
- 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.; Parrado, E.; Siñol, N.; Valero, M. y Capdevila, L. (2007), Metodología de evaluación formativa de una intervención para promover la actividad física a nivel comunitario. *Revista de Psicología del Deporte*, 16 (1), 25-40.
- 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.
- Ramos-Castro J, J. Moreno, H. Miranda-Vidal, M.A. García-González, Mireya Fernández-Chimeno, Member, G. Rodas and LI. Capdevila. "Heart Rate Variability analysis using a Seismocardiogram signal". *Conf Proc IEEE Eng Med Biol Soc.* 2012;2012: 5642-5
- Rodas, G.; Pedret, C.; Ramos, J. y Capdevila, L. (2008), Variabilidad de la frecuencia cardiaca: concepto, medidas y relación con aspectos clínicos (I). *Archivos de Medicina del Deporte*, 25 (123), 41-47.
- 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.

Toro,J.; Galilea,B.; Martínez-Mallén,E.; Salamero,M.; Capdevila,L.; Marí,J.; Mayolas, J y Toro,E. (2005). Eating disorders in Spanish female athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 26 (8), 693-700.

Enlace web Laboratorio de Psicología del Deporte UAB :

<http://sportlab-uab.blogspot.com/>