

**Estils de Vida i Salut**

Codi: 43876  
Crèdits: 6

Titulació	Tipus	Curs	Semestre
4316222 Recerca en Psicologia Clínica i de la Salut	OT	0	1

**Professor de contacte**

Nom: Andrés Chamorro Luser

Correu electrònic: Andres.Chamorro@uab.cat

**Equip docent**

Lluís Capdevila Ortis

Montserrat Gomà Freixanet

David Sánchez Carracedo

Francisco Villamarín Cid

Maria Álvarez Moleiro

Joan Deus Yela

**Utilització d'idiomes a l'assignatura**

Llengua vehicular majoritària: espanyol (spa)

**Prerequisits**

No en té, però estudiants provinents de titulacions diferents de psicologia poden haver de realitzar complements de formació.

**Objectius**

L'objectiu d'aquest mòdul és proporcionar als estudiants coneixement avançat sobre els estils de vida i la seva relació amb la salut. L'estudiant podrà aprofundir en les metodologies de disseny de programes de prevenció i promoció de la salut i adquirir coneixement actualitzat sobre la relació entre els estils de vida saludables i la personalitat, així com sobre els factors individuals i contextuals que contribueixen a l'adopció i el manteniment de conductes saludables en àmbits com el comportament alimentari o la pràctica d'activitat física.

**Competències**

- Analitzar de forma crítica les teories, models i mètodes més actuals d'investigació psicològica en l'àmbit de la psicologia clínica i de la salut.
- Aplicar els principis ètics rellevants i actuar d'acord al codi deontològic de la professió en la pràctica de la recerca científica.
- Buscar informació en la literatura científica utilitzant els canals apropiats i integrar aquesta informació per plantejar i contextualitzar un tema de recerca.
- Dissenyar, planificar i implementar projectes d'investigació psicològica aplicada en l'àmbit de la psicologia clínica i de la salut.
- Plantejar qüestions de recerca en psicologia clínica i de la salut rellevants i noves en funció de la bibliografia consultada.

- 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 tinguin les habilitats d'aprenentatge que els permetin continuar estudiant, en gran manera, amb treball autònom a autodirigit.
- Utilitzar terminologia científica per argumentar els resultats de la recerca en el context de la producció científica, per comprendre i interactuar eficaçment amb altres professionals.

## Resultats d'aprenentatge

1. Analitzar de manera crítica els mètodes i els dissenys per al desenvolupament de programes de prevenció i promoció de la salut.
2. Analitzar de manera crítica les teories, els models i els mètodes en relació amb el comportament alimentari i l'obesitat.
3. Analitzar de manera crítica les teories, els models i els mètodes en relació amb els estils de vida saludables i els factors de risc i protectors.
4. Analitzar de manera crítica les teories, els models i els mètodes en relació amb la personalitat i la salut.
5. Analitzar de manera crítica les teories, els models i els mètodes en relació amb l'equilibri entre la pràctica de l'activitat física i el seguiment d'una dieta saludable.
6. Aplicar els principis ètics rellevants i actuar d'acord al codi deontològic de la professió en la pràctica de la recerca científica.
7. Buscar informació en la literatura científica utilitzant els canals apropiats i integrar aquesta informació per plantejar i contextualitzar un tema de recerca.
8. Dissenyar, planificar i implementar programes de prevenció i promoció de la salut.
9. Dissenyar, planificar i implementar un projecte de recerca psicològica aplicada a l'àmbit de la personalitat i la salut.
10. Dissenyar, planificar i implementar un projecte de recerca psicològica aplicada a l'equilibri entre la pràctica de l'activitat física i el seguiment d'una dieta saludable.
11. Dissenyar, planificar i implementar un projecte de recerca psicològica aplicada al comportament alimentari i l'obesitat.
12. Dissenyar, planificar i implementar un projecte de recerca psicològica aplicada a estils de vida saludables i els factors de risc i protectors.
13. Plantejar preguntes de recerca relacionades amb el comportament alimentari i l'obesitat.
14. Plantejar preguntes de recerca relacionades amb els estils de vida saludables i els factors protectors i de risc.
15. Plantejar preguntes de recerca relacionades amb la personalitat i la salut.
16. Plantejar preguntes de recerca relacionades amb l'equilibri entre la pràctica de l'activitat física i el seguiment d'una dieta saludable.
17. 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.
18. Que els estudiants tinguin les habilitats d'aprenentatge que els permetin continuar estudiant, en gran manera, amb treball autònom a autodirigit.
19. Utilitzar terminologia científica per argumentar els resultats de la recerca en el context de la producció científica, per comprendre i interactuar eficaçment amb altres professionals.

## Continguts

1. La planificació d'intervencions per a la promoció d'estils de vida saludables. Aspectes fonamentals.
  - 1.1. Els estàndards de qualitat en la planificació d'intervencions de prevenció i promoció de la salut: Models i mètodes
2. Personalitat i estils de vida saludables.
3. Promoció de la pràctica d'activitat física i el seguiment d'una alimentació saludable.

4. Comportament alimentari, obesitat i salut.

5. Prevenció de conductes excessives: ús de tecnologies, alimentació i pràctica d'exercici físic.

## Metodologia

Dirigides:

- ◇ Classe expositiva.
- ◇ Aprenentatge basat en problemes.
- ◇ Debat.

Supervisades:

- ◇ Tutoria.
- ◇ Resolució d'exercicis
- ◇ Realització d'activitats pràctiques.

Autònomes:

- ◇ Elaboració de treballs escrits.
- ◇ Presentació oral de treballs.
- ◇ Lectura d'articles i informes d'interès.

Estudi personal.

El treball assignat a cada alumne consistirà en escollir una investigació (un únic article o una col·lecció d'articles relacionats) en un tema específic dins dels estudiants en relació als estils de vida i la salut, i realitzar una anàlisi crítica que abasti la pertinència i la rellevància del tema, l'anàlisi de background, la definició d'objectius i la formulació d'hipòtesis, la selecció i adequació de la mostra, l'adequació del disseny, la selecció dels instruments de mesura, el tipus d'anàlisi de dades i la profunditat de la discussió. Aquest treball es realitzarà al llarg de curs i s'exposarà oralment al final.

## Activitats formatives

Títol	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
<b>Tipus: Dirigides</b>			
Classe expositiva, aprenentatge basat en problemes i debats	37,5	1,5	1, 2, 3, 4, 5, 7, 17, 19
<b>Tipus: Supervisades</b>			
Tutoria, resolució d'exercicis i activitats pràctiques	7,5	0,3	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16
<b>Tipus: Autònomes</b>			
Elaboració de treballs escrits, Presentació oral de treballs i Lectura d'articles i informes d'interès, estudi personal	105	4,2	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19

## Avaluació

Per ser avaluat l'assistència a les sessions presencials és obligatòria (El mínim serà de l'80% de les sessions).

La puntuació final estarà composta per.

30% presentació oral de l'objectiu de curs assignat (Anàlisi crítica d'una investigació en el camp de la salut i l'estrès)

30% treball escrit de la feina de l'objectiu de curs assignat (Anàlisi crítica d'una investigació en el camp de la salut i l'estrès)

40% porfoli de l'estudiant que recull les evidències d'aprenentatge autònom, resum de lectures i resolució de casos i exercicis que s'han anat plantejant a classe.

Es considerarà aprovat en alumne que hagi obtingut una qualificació final de 5 o superior.

Els alumnes que obtinguin entre 4 i 4,99 podran optar a reavaluació que consistirà en la realització de les activitats complementàries o de síntesi que li siguin assignades a cada alumne pel coordinador del mòdul.

## Activitats d'avaluació

Títol	Pes	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
Entrega de treballs i/o informes	30%	0	0	1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17
Porfoli de l'estudiant que recull les evidències d'aprenentatge autònom, resum de lectures i resolució de casos i exercicis que s'han anat plantejant a classe.	40%	0	0	6, 7, 13, 14, 15, 16, 18, 19
Presentació oral de treballs i/o informes	30%	0	0	1, 2, 3, 4, 5, 17

## Bibliografia

### Bibliografia

#### Bibliografía Bàsica:

Shelley E. Taylor (2007). *Psicología de la Salud (7ª Edición)*. México: McGraw-Hill.

#### Bibliografía complementaria:

Brannon, L. y Feist (2001). *Psicología de la Salud*. Madrid: Paraninfo.

Bacon, L. & Aphramor, L. (2011). Weight Science: Evaluating the Evidence for a Paradigm Shift. *Nutrition Journal*, 10:9, 1-13

Bonet, J., Parrado, E., & Capdevila, L. (2017). Efectos agudos del ejercicio físico sobre el estado de ánimo y la HRV / Acute Effects of Exercise on Mood and HRV. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 17, 85-100.

Carbonell, X., Oberst, U., & Beranuy, M. The cell phone in the twenty-first century: A risk for addiction or a necessary tool. *Principles of addiction: Comprehensive addictive behaviors and disorders*, 1, 901-909.

Cloninger, C. R. (2013). What Makes People Healthy, Happy, and Fulfilled In The Face Of Current World Challenges? *Mens Sana Monographs*, 11(1), 16-24.

Morrison, V. & Bennet, P. (2008). *Psicología de la salud*. Madrid: Pearson.

Szabo, A., Griffiths, M. D., de La Vega Marcos, R., Mervó, B., & Demetrovics, Z. (2015). Methodological and Conceptual Limitations in Exercise Addiction Research. *The Yale Journal of Biology and Medicine*, 88(3), 303-308.