

**Activitat Física i Estil de Vida Saludable**

Codi: 43888

Crèdits: 6

| Titulació  | Típus | Curs | Semestre |
|--|-------|------|----------|
| 4316214 Psicologia de l'Esport i de l'Activitat Física | OB    | 1    | 2        |

**Professor/a de contacte**

Nom: Lluís Capdevila Ortis

Correu electrònic: Lluís.Capdevila@uab.cat

**Equip docent**

Andres Chamarro Lusar

Eva Parrado Romero

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

Llengua vehicular majoritària: espanyol (spa)

**Equip docent extern a la UAB**

Pere Lavega

**Prerequisits**

No hi ha prerequisits.

**Objectius**

L'objectiu d'aquest mòdul és oferir als estudiants un coneixement avançat dels models d'investigació en l'àmbit de l'activitat física i de l'exercici en relació amb la salut.

Un altre objectiu és proporcionar coneixement sobre el procés d'estrès / recuperació de l'esforç físic que es relaciona amb la salut dels esportistes i amb una adequada adaptació als entrenaments i les competicions.

**Competències**

- Analitzar els factors psicològics que influeixen en la iniciació, el rendiment i l'abandonament esportius.
- Aplicar intervencions psicològiques amb entrenadors i famílies en nens en edat escolar i en l'àmbit del rendiment esportiu i l'activitat física en relació amb la salut.
- Avaluar l'efectivitat de les intervencions psicològiques en la iniciació, el manteniment i el rendiment esportius.
- Buscar informació en la literatura científica utilitzant els canals apropiats i integrar la informació esmentada per plantejar i contextualitzar un tema de recerca.
- Conèixer els principals models d'intervenció en la iniciació esportiva i en psicologia de l'esport.
- Demostrar habilitats per al tracte personal amb agents esportius (entrenadors, jutges, directius, esportistes i aficionats) i amb famílies d'esportistes en edat escolar.
- Optimitzar el rendiment i prioritzar el benestar dels esportistes amb un compromís ètic.

- Que els estudiants sàpiguen aplicar els coneixements adquirits i la seva capacitat de resolució de problemes en entorns nous o poc coneguts dins de contextos més amplis (o multidisciplinaris) relacionats amb la seva àrea d'estudi.
- 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.
- Treballar en equips de manera coordinada i col·laborativa, i demostrar habilitats per treballar en equips interdisciplinaris.

## Resultats d'aprenentatge

1. Avaluar els efectes d'intervencions multidisciplinàries per millorar el procés deestrès i recuperació en esportistes.
2. Avaluar els efectes d'intervencions per millorar l'estil de vida actiu.
3. Buscar informació en la literatura científica utilitzant els canals apropiats i integrar la informació esmentada per plantejar i contextualitzar un tema de recerca.
4. Demostrar habilitats per al tracte personal amb agents esportius (entrenadors, jutges, directius, esportistes i aficionats) i amb famílies desportistes en edat escolar.
5. Optimitzar el rendiment i prioritzar el benestar dels esportistes amb un compromís ètic.
6. Que els estudiants sàpiguen aplicar els coneixements adquirits i la seva capacitat de resolució de problemes en entorns nous o poc coneguts dins de contextos més amplis (o multidisciplinaris) relacionats amb la seva àrea d'estudi.
7. 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.
8. Que els estudiants tinguin les habilitats d'aprenentatge que els permetin continuar estudiant, en gran manera, amb treball autònom a autodirigit.
9. Resumir i sintetitzar de manera crítica intervencions dutes a terme en l'àmbit comunitari per potenciar un estil de vida actiu i saludable.
10. Resumir i sintetitzar de manera crítica intervencions dutes a terme per millorar la recuperació saludable de lesforç en esportistes.
11. Seleccionar els instruments i les tècniques més adequats per fer intervencions multidisciplinàries per millorar el procés de recuperació de lesforç en esportistes.
12. Seleccionar els instruments i les tècniques més adequats per fer intervencions multidisciplinàries per millorar l'estil de vida actiu en població general.
13. Sintetitzar el paper dels diferents processos psicològics en el procés deestrès i recuperació en esportistes.
14. Sintetitzar el paper dels diferents processos psicològics en l'adherència a l'activitat física o l'abandonament.
15. Treballar en equips de manera coordinada i col·laborativa, i demostrar habilitats per treballar en equips interdisciplinaris.

## Continguts

1. Activitat física, estil de vida i salut: models i línies de recerca en població general i en esportistes.
2. Avaluació conductual i psicofisiològica de l'activitat física i de l'estil de vida saludable.
3. Metodologia d'avaluació de la condició física saludable en població general.
4. Activitat física i estil de vida saludable en contextos i poblacions especials: 4.1. Activitat física i estil de vida saludable en el medi natural. 4.2. Activitat física en educació secundària. Cap a una educació emocional.
5. Models experimentals per a l'estudi de l'exercici físic i de la dieta en relació amb la salut.
6. Promoció de l'activitat física. Intervencions individuals i comunitàries.
7. Sistema d'avaluació del procés d'estrès / recuperació en esportistes.

## Metodologia

- Les activitats dirigides consisteixen en classes magistrals i la presentació oral de treballs.
- Les activitats supervisades consisteixen en tutories que pot sol·licitar l'alumne i la realització d'activitats i exercicis pràctics.
- Les activitats autònomes consisteixen en la lectura d'articles científics i d'informes d'interès i en l'elaboració de treballs i informes.

## Activitats formatives

| Títol                      | Hores | ECTS | Resultats d'aprenentatge                       |
|----------------------------|-------|------|--|
| <b>Tipus: Dirigides</b>    |       |      |  |
| Classes Magistrals         | 35    | 1,4  | 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14             |
| <b>Tipus: Supervisades</b> |       |      |  |
| Tutories                   | 10    | 0,4  | 1, 2, 4, 5, 8, 9, 11, 12                       |
| <b>Tipus: Autònomes</b>    |       |      |  |
| Activitats Autònomes       | 98    | 3,92 | 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 |

## Avaluació

- Els estudiants entreguen els treballs relacionats amb els temes tractats al mòdul i es comenten en les sessions presencials.
- Els estudiants van confeccionant el seu portafoli a la seva carpeta virtual (Moodle) afegint informes i les tasques sol·licitades pels professors.
- Es destinarà la sessió final per a les presentacions orals dels treballs confeccionats pels estudiants i per a proporcionar el feedback corresponent per part del professors.

## Activitats d'avaluació

| Títol                        | Pes | Hores | ECTS | Resultats d'aprenentatge            |
|------------------------------|-----|-------|------|-------------------------------------|
| Entrega de treballs/informes | 30% | 2     | 0,08 | 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 14     |
| Portafoli de l'estudiant     | 30% | 2     | 0,08 | 1, 2, 3, 7, 8, 9, 10, 11, 12        |
| Presentació Oral             | 40% | 3     | 0,12 | 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 15 |

## Bibliografia

- Capdevila, L.I. (2005) Actividad física y estilo de vida saludable. Girona: Documenta Universitaria.
- 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 práctica de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 13 (1), 55-74.

Lavega, P., March, J & Filella, G. (2013). Juegos deportivos y emociones. Propiedades psicométricas de la escala GES para ser aplicada en la educación física y el deporte. *Revista de Investigación Educativa, RIE*, 31 (1), 151-166

Lavega, P., Alonso, J.I., Etxebeste, J., Lagardera, F., & March, J. (2014). Relationship between traditional games and the intensity of emotions experienced by participants. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85, 457-467. doi:10.1080/02701367.2014.961048

Nieuwenhuijsen, M.J. et al. (2014). Positive health effects of the natural outdoor environment in typical populations in different regions in Europe (PHENOTYPE): a study programme protocol. *BMJ Open* 2014;4:e004951 doi:10.1136/bmjopen-2014-004951Niñerola,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, L.I. (2009). Evaluación de la conducta activa: el Registro Semanal de Actividad Física (RSAF). *Revista de Psicología del Deporte*, 8(2), 197-216.

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.

Puig, N. (2013). Emociones en el deporte y sociología. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte, Ricyde*, 8(28), 106-108. doi:10.5232/ricyde2012.028