

Actividad Física y Estilo de Vida Saludable

Código: 43888
Créditos ECTS: 6

Titulación	Tipo	Curso	Semestre
4316214 Psicología del Deporte y de la Actividad Física	OB	1	2

Contacto

Nombre: Lluís Capdevila Ortis

Correo electrónico: Lluís.Capdevila@uab.cat

Equipo docente

Andres Chamarro Lusar

Eva Parrado Romero

Uso de idiomas

Lengua vehicular mayoritaria: español (spa)

Equipo docente externo a la UAB

Pere Lavega

Prerequisitos

No hay prerequisites.

Objetivos y contextualización

El objetivo de este módulo es ofrecer a los estudiantes un conocimiento avanzado de los modelos de investigación en el ámbito de la actividad física y del ejercicio en relación con la salud.

Otro objetivo es proporcionar conocimiento sobre el proceso de estrés/recuperación del esfuerzo físico que se relaciona con la salud de los deportistas y con una adecuada adaptación a los entrenamientos y las competiciones.

Competencias

- Analizar los factores psicológicos que influyen en la iniciación, el rendimiento y el abandono deportivos.
- Aplicar intervenciones psicológicas con entrenadores y familias en niños/as en edad escolar y en el ámbito del rendimiento deportivo y la actividad física en relación con la salud.
- Buscar información en la literatura científica utilizando los canales apropiados e integrar dicha información para plantear y contextualizar un tema de investigación.
- Conocer los principales modelos de intervención en la iniciación deportiva y en psicología del deporte.
- Demostrar habilidades para el trato interpersonal con agentes deportivos (entrenadores, jueces, directivos, deportistas y aficionados) y familias de deportistas en edad escolar.
- Evaluar la efectividad de las intervenciones psicológicas en la iniciación, mantenimiento y rendimiento deportivos.
- Optimizar el rendimiento y priorizar el bienestar del deportista con un compromiso ético.

- Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.
- Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio.
- Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades.
- Trabajar en equipos de forma coordinada y colaborativa y demostrar habilidades para trabajar en equipos interdisciplinares.

Resultados de aprendizaje

1. Buscar información en la literatura científica utilizando los canales apropiados e integrar dicha información para plantear y contextualizar un tema de investigación.
2. Demostrar habilidades para el trato interpersonal con agentes deportivos (entrenadores, jueces, directivos, deportistas y aficionados) y familias de deportistas en edad escolar.
3. Evaluar los efectos de intervenciones multidisciplinares para mejorar el proceso de estrés/recuperación en deportistas.
4. Evaluar los efectos de intervenciones para mejorar el estilo de vida activo.
5. Optimizar el rendimiento y priorizar el bienestar del deportista con un compromiso ético.
6. Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.
7. Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio.
8. Resumir y sintetizar de forma crítica intervenciones llevadas a cabo en el ámbito comunitario para potenciar un estilo de vida activo y saludable.
9. Resumir y sintetizar de forma crítica intervenciones llevadas a cabo para mejorar la recuperación saludable del esfuerzo en deportistas.
10. Seleccionar los instrumentos y las técnicas más adecuados para realizar intervenciones multidisciplinares para mejorar el estilo de vida activo en población general.
11. Seleccionar los instrumentos y las técnicas más adecuados para realizar intervenciones multidisciplinares para mejorar el proceso de recuperación del esfuerzo en deportistas.
12. Sintetizar el papel de los diferentes procesos psicológicos en el proceso de estrés/recuperación en deportistas.
13. Sintetizar el papel de los diferentes procesos psicológicos en la adherencia o abandono de la actividad física.
14. Trabajar en equipos de forma coordinada y colaborativa y demostrar habilidades para trabajar en equipos interdisciplinares.

Contenido

1. Actividad física, estilo de vida y salud: modelos y líneas de investigación en población general y en deportistas.
2. Evaluación conductual y psicofisiológica de la actividad física y del estilo de vida saludable.
3. Metodología de evaluación de la condición física saludable en población general.
4. Actividad física y estilo de vida saludable en contextos y poblaciones especiales:
 - 4.1. Actividad física y estilo de vida saludable en el medio natural.
 - 4.2. Actividad física en educación secundaria. Hacia una educación emocional.
5. Modelos experimentales para el estudio del ejercicio físico y de la dieta en relación a la salud.
6. Promoción de la actividad física. Intervenciones individuales y comunitarias.

7. Sistema de evaluación del proceso de estrés/recuperación en deportistas.

Metodología

- Las actividades dirigidas consisten en clases magistrales y la presentación oral de trabajos.
- Las actividades supervisadas consisten en tutorías que puede solicitar el alumno y la realización de actividades y ejercicios prácticos.
- Las actividades autónomas consisten en la lectura de artículos científicos y de informes de interés y en el elaboración de trabajos e informes.

Actividades

Título	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
Tipo: Dirigidas			
Clases Magistrales	35	1,4	3, 4, 1, 5, 7, 6, 8, 9, 12, 13
Tipo: Supervisadas			
Tutorías	10	0,4	3, 4, 2, 5, 6, 8, 11, 10
Tipo: Autónomas			
Actividades Autónomas	98	3,92	3, 4, 1, 2, 7, 6, 8, 9, 11, 10, 12, 13, 14

Evaluación

- Los estudiantes entregan los trabajos relacionados con los temas tratados en el módulo y se comentan en las sesiones presenciales.
- Los estudiantes van confeccionando su portafolio en su carpeta virtual (Moodle) añadiendo informes y las tareas solicitadas por los profesores.
- Se destinará la sesión final para las presentaciones orales de los trabajos confeccionados por los estudiantes y para proporcionar el feedback correspondiente por parte de los profesores.

Actividades de evaluación

Título	Peso	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
Entrega de trabajos/informes	30%	2	0,08	3, 4, 1, 5, 7, 6, 8, 9, 12, 13
Portafolio del estudiante	30%	2	0,08	3, 4, 1, 6, 8, 9, 11, 10
Presentación Oral	40%	3	0,12	3, 4, 1, 2, 5, 6, 8, 9, 11, 10, 14

Bibliografía

Capdevila, LI. (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-2014-004951 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, 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