

**Actividad Física y Salud**

Código: 102558  
Créditos ECTS: 6

Titulación	Tipo	Curso	Semestre
2502443 Psicología	OT	4	2

### Contacto

Nombre: Lluís Capdevila Ortis

Correo electrónico: Lluís.Capdevila@uab.cat

### Uso de idiomas

Lengua vehicular mayoritaria: catalán (cat)

Algún grupo íntegramente en inglés: No

Algún grupo íntegramente en catalán: Sí

Algún grupo íntegramente en español: No

### Equipo docente

Eva Parrado Romero

### Prerequisitos

No hay pre-requisitos para cursar la asignatura.

### Objetivos y contextualización

Esta asignatura ofrece una perspectiva general e introductoria que se puede relacionar con los ámbitos de la Psicología de la Salud y de la Psicología del Deporte y de la Actividad Física.

Los objetivos formativos de cara a los alumnos son aprender a:

- Identificar las principales características de los enfoques teóricos en el ámbito de la Psicología aplicada a la Actividad Física para mejorar la salud.
- Analizar las consecuencias que se derivan de la práctica regular de actividad física en la salud y en el bienestar de la población general.
- Analizar las demandas y las necesidades psicológicas de la población general hacia la práctica de actividad física relacionada con la salud.
- Escoger los métodos y los instrumentos más adecuados para evaluar y para intervenir hacia el ámbito de la práctica de actividad física relacionada con la salud en la población general.

### Competencias

- Analizar las demandas y las necesidades de personas, grupos u organizaciones en diferentes contextos.
- Analizar textos científicos escritos en lengua inglesa.
- Aplicar de manera crítica, reflexiva y creativa los conocimientos, habilidades y valores adquiridos.
- Distinguir y relacionar los diferentes enfoques y tradiciones teóricas que han contribuido al desarrollo histórico de la psicología, como también su influencia en la producción del conocimiento y en la práctica profesional.

- Identificar y reconocer los diferentes métodos de tratamiento e intervención en los diversos ámbitos aplicados de la Psicología.
- Reconocer las limitaciones propias y de la disciplina, en los diferentes ámbitos de la práctica profesional.
- Reconocer los determinantes y los factores de riesgo para la salud, y también la interacción entre la persona y su entorno físico y social.
- Valorar, contrastar y tomar decisiones sobre la elección de los métodos y de los instrumentos de medida adecuados en cada situación o contexto de evaluación.

## **Resultados de aprendizaje**

1. Analizar las consecuencias que se derivan de la práctica regular de actividad física en la salud y en el bienestar de la población general.
2. Analizar las demandas y las necesidades psicológicas de la población general ante la práctica de actividad física relacionada con la salud.
3. Analizar textos científicos escritos en lengua inglesa.
4. Aplicar de manera crítica, reflexiva y creativa los conocimientos, habilidades y valores adquiridos.
5. Distinguir las principales características de los enfoques teóricos en el estudio de la Psicología del Deporte y de la Actividad Física.
6. Identificar los diferentes métodos de tratamiento e intervención en el ámbito de la Psicología aplicada a la práctica de actividad física relacionada con la salud en la población general.
7. Identificar y decidir los métodos y los instrumentos más adecuados para evaluar las necesidades psicológicas de la población general ante la práctica de actividad física relacionada con la salud.
8. Precisar los principales modelos teóricos utilizados en el estudio de la actividad física i su relación con la salud.
9. Reconocer las limitaciones propias y de la disciplina, en los diferentes ámbitos de la práctica profesional.

## **Contenido**

1. Fundamentos teóricos y evidencias científicas.
  - 1.1. Visión histórica.
  - 1.2. Trastornos derivados del sedentarismo y consecuencias en la población.
  - 1.3. Estudios de seguimiento. Conclusiones y perspectivas.
2. Estilo de vida activo y salud.
  - 2.1. Beneficios del ejercicio y estilo de vida saludable.
  - 2.2. Intervención a nivel comunitario.
  - 2.3. Intervención a nivel individual.
3. Psicología del ejercicio y Psicología de la salud.
  - 3.1. Definición de términos.
  - 3.2. Características de la actividad física saludable.
  - 3.3. Ámbito de aplicación.
  - 3.4. Papel profesional del psicólogo.
4. Beneficios psicológicos del ejercicio.

- 4.1. Prevención de trastornos y acción terapéutica.
- 4.2. Ansiedad y estrés.
- 4.3. Estados depresivos.
- 4.4. Bienestar y calidad de vida.
- 4.5. Tercera edad.
5. Modelos teóricos y de intervención.
  - 5.1. Historia natural de la conducta de ejercicio físico
  - 5.2. Teoría de la acción razonada.
  - 5.3. Teoría de la conducta planificada.
  - 5.4. Modelo integrador.
  - 5.5. Modelo de los estados de cambio.
6. Planificación de un programa de acondicionamiento físico saludable.
  - 6.1. Fases de aplicación de un PAFS.
  - 6.2. Fase de información.
  - 6.3. Fase de evaluación inicial.
  - 6.4. Fase de prescripción de ejercicio.
  - 6.5. Fase de ejecución del programa.
  - 6.6. Fase de seguimiento del PAFS.
7. Motivación hacia la práctica de ejercicio.
  - 7.1. Factores de motivación intrínseca / extrínseca.
  - 7.2. Evaluación de los motivos personales.
  - 7.3. Evaluación de los impedimentos para practicar ejercicio.
  - 7.4. Análisis del perfil motivacional.
8. Condición física saludable.
  - 8.1. Evaluación conductual del nivel de actividad física cotidiana.
  - 8.2. Nivel cardiorespiratorio.
  - 8.3. Fuerza y resistencia musculares.
  - 8.4. Flexibilidad.
  - 8.5. Composición corporal.

## 8.6. Análisis del perfil de condición física.

### Metodología

La metodología de la asignatura se basará en el desarrollo seriado y coordinado de una serie de actividades (dirigidas, supervisadas y autónomas) que guiarán al estudiante hacia el logro de los resultados de aprendizaje. Se dará mucha importancia al debate de lecturas especializadas, bajo la base de un guión de discusión elaborado previamente y orientado a que los estudiantes presenten síntesis críticas de artículos científicos vinculados con la temática de la asignatura.

#### Sesiones de Docencia Dirigida

En el grupo entero se harán 9 sesiones en las que se trabajarán los principales conceptos teóricos de la asignatura.

En el grupo entero se harán 3 sesiones en las que se presentarán y explicarán diferentes instrumentos relacionados con la intervención y con la evaluación de un estilo de vida saludable en la población general y en poblaciones diana.

En subgrupos se harán 6 sesiones a lo largo de todo el semestre para aplicar en casos prácticos diferentes instrumentos relacionados con la intervención y con la evaluación de un estilo de vida saludable.

#### actividad Supervisada

Cada tipo de actividad (teoría, instrumentos de evaluación y aplicación en casos prácticos) lleva asociadas una serie de horas de actividad supervisada por los profesores a través de la plataforma moodle y en horarios de despacho.

#### actividad autónoma

El desarrollo de las diferentes tareas dirigidas y supervisadas hace imprescindible que el estudiante vaya realizando a lo largo de todo el semestre la actividad autónoma necesaria para la consecución de los resultados de aprendizaje.

### Actividades

Título	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
Tipo: Dirigidas			
Aplicación en casos prácticos	12	0,48	3, 4, 6, 7
Instrumentos de evaluación y de intervención	6	0,24	3, 6, 7, 9
Sesiones de contenidos teóricos	18	0,72	1, 2, 5, 8
Tipo: Supervisadas			
Asesoramiento sobre evaluación e intervención	4	0,16	2, 4, 6, 7
Supervisión en la aplicación de instrumentos de evaluación e intervención	6	0,24	3, 4, 6, 7
Tutorías previas a la prueba escrita	6	0,24	1, 2, 5, 8, 9
Tipo: Autónomas			
Estudio de casos prácticos en evaluación e intervención	36	1,44	2, 3, 4, 6, 7

Estudio de contenidos de la prueba escrita	40	1,6	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
Práctica y dominio de los instrumentos de evaluación y de intervención	20	0,8	2, 3, 6, 7

## Evaluación

Las competencias de esta materia serán evaluadas mediante: pruebas escritas; informes escritos y participación activa en las diferentes actividades; y presentaciones orales de los trabajos en grupo realizados.

El sistema de evaluación recomendado incluye los siguientes aspectos, cada uno de los cuales tendrá asignado un peso específico en la calificación final:

EV1 Prueba escrita individual: 40%. Semana 18.

EV2: Informes escritos y participación activa en las diferentes actividades: 10%. Semanas 2, 4, 6, 8 y 10

EV3: Presentaciones orales de los trabajos me grupo realizados: 20%. Semanas 12, 13 y 14.

EV4: Prácticas: 30%. Semana 16.

Se considera la asignatura superada cuando el alumno alcanza un total de al menos 5 puntos en la evaluación final, con un mínimo de 4,5 puntos (en una escala 0-10) en las evidencias EV1, EV3 y EV4. En caso de no alcanzar estos requisitos la nota máxima que se puede obtener es de 4.9 puntos.

Se considera estudiante evaluable todo aquel que haya acumulado al menos un 40% del peso de las evidencias de aprendizaje.

Se considera estudiante no evaluable todo aquel que no haya acumulado al menos un 40% del peso de las evidencias de aprendizaje.

La recuperación consistirá en una prueba escrita global que será la nota final a consignar en las actas. Se puede presentar en la recuperación todo aquel estudiante que a lo largo de la evaluación continua haya realizado evidencias con un peso igual o mayor a 2/3 de la calificación total y haya obtenido una calificación final inferior a 5 puntos y mayor o igual a 3.5 puntos.

Enlace a las pautas de evaluación de la Facultad:

<https://www.uab.cat/web/estudiar/graus/graus/avaluacions-1345722525858.html>

## Actividades de evaluación

Título	Peso	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
EV1: Prueba escrita	40%	2	0,08	1, 2, 3, 4, 5, 8, 9
EV2: Informes escritos y participación en las sesiones	10%	0	0	4, 6, 7
EV3: Presentación Oral de trabajos	20%	0	0	1, 2, 4, 6, 7, 9
EV4: Prácticas	30%	0	0	2, 3, 4, 6, 7

## Bibliografía

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

Capdevila, Lluís (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.

Parrado, Eva, Cervantes, Julio, Ocaña, Marta, Pintanel, Monica, Valero, Montse y Capdevila, Lluís (2009). Evaluación de la conducta activa: el Registro Semanal de Actividad Física (RSAF). *Revista de Psicología del Deporte*, 8(2), 197-216.

Pintanel, Monica, Capdevila, Lluís, y Niñerola, Jordi (2006) *Psicología de la actividad física y salud: guía práctica*. Girona: Documenta Universitaria.