

Activitat Física i Salut

Codi: 102558
Crèdits: 6

Titulació	Tipus	Curs	Semestre
2502443 Psicologia	OT	4	2

Professor/a de contacte

Nom: Lluís Capdevila Ortís
Correu electrònic: lluis.capdevila@uab.cat

Utilització d'idiomes a l'assignatura

Llengua vehicular majoritària: català (cat)
Grup íntegre en anglès: No
Grup íntegre en català: Sí
Grup íntegre en espanyol: No

Equip docent

Eva Parrado Romero

Prerequisits

No hi ha pre-requisits per cursar l'assignatura.

Objectius

Aquesta assignatura ofereix una perspectiva general i introductòria que es pot relacionar amb els àmbits de la Psicologia de la Salut i de la Psicologia de l'Esport i de l'Activitat Física.

Els objectius formatius de cara als alumnes són aprendre a:

- Identificar les principals característiques dels enfocaments teòrics en l'àmbit de la Psicologia aplicada a la Activitat Física per millorar la salut.
- Analitzar les conseqüències que es deriven de la pràctica regular de activitat física en la salut i en el benestar de la població general.
- Analitzar les demandes i les necessitats psicològiques de la població general envers la pràctica d'activitat física relacionada amb la salut.
- Escollir els mètodes i els instruments més adequats per avaluar i per a intervenir envers l'àmbit de la pràctica d'activitat física relacionada amb la salut en la població general.

Competències

- Actuar amb responsabilitat ètica i amb respecte pels drets i deures fonamentals, la diversitat i els valors democràtics.
- Actuar en l'àmbit de coneixement propi avaluant les desigualtats per raó de sexe/gènere.
- Actuar en l'àmbit de coneixement propi valorant l'impacte social, econòmic i mediambiental.
- Analitzar les demandes i les necessitats de persones, grups o organitzacions en diferents contextos.
- Analitzar textos científics escrits en llengua anglesa.
- Aplicar de manera crítica, reflexiva i creativa els coneixements, habilitats i valors adquirits.

- Distingir i relacionar els diferents enfocaments i tradicions teòrics que han contribuït al desenvolupament històric de la psicologia, i conèixer la influència que han tingut en la producció del coneixement i en la pràctica professional.
- Identificar i reconèixer els diferents mètodes de tractament i intervenció en els diversos àmbits aplicats de la psicologia.
- Introduir canvis en els mètodes i els processos de l'àmbit de coneixement per donar respostes innovadores a les necessitats i demandes de la societat.
- Reconèixer els determinants i els factors de risc per a la salut, i també la interacció entre la persona i el seu entorn físic i social.
- Reconèixer les limitacions pròpies i de la disciplina, en els diferents àmbits de la pràctica professional.
- Valorar, contrastar i prendre decisions sobre l'elecció dels mètodes i dels instruments de mesura adequats en cada situació o context d'avaluació.

Resultats d'aprenentatge

1. Analitzar críticament els principis, valors i procediments que regeixen l'exercici de la professió.
2. Analitzar les conseqüències que es deriven de la pràctica regular d'activitat física en la salut i en el benestar de la població general.
3. Analitzar les demandes i les necessitats psicològiques de la població general davant de la pràctica d'activitat física relacionada amb la salut.
4. Analitzar textos científics escrits en llengua anglesa.
5. Analitzar una situació i identificar-ne els punts de millora.
6. Aplicar de manera crítica, reflexiva i creativa els coneixements, habilitats i valors adquirits.
7. Comunicar de manera inclusiva, evitant un ús sexista o discriminatori del llenguatge.
8. Distingir les principals característiques dels enfocaments teòrics en l'estudi de la psicologia de l'esport i de l'activitat física.
9. Identificar els diferents mètodes de tractament i intervenció en l'àmbit de la psicologia aplicada a la pràctica d'activitat física relacionada amb la salut en la població general.
10. Identificar i decidir els mètodes i els instruments més adequats per avaluar les necessitats psicològiques de la població general davant de la pràctica d'activitat física relacionada amb la salut.
11. Identificar les implicacions socials, econòmiques i/o mediambientals de les activitats acadèmico professionals de l'àmbit de coneixement propi.
12. Identificar situacions que necessiten un canvi o millora.
13. Precisar els principals models teòrics utilitzats en l'estudi de l'activitat física i la seva relació amb la salut.
14. Proposar projectes i accions viables que potenciïn els beneficis socials, econòmics i/o mediambientals.
15. Reconèixer les limitacions pròpies i de la disciplina, en els diferents àmbits de la pràctica professional.

Continguts

1. Fonaments teòrics i evidències científiques.
 - 1.1. Visió històrica.
 - 1.2. Trastorns derivats del sedentarisme i conseqüències en la població.
 - 1.3. Estudis de seguiment. Conclusions i perspectives.
2. Estil de vida actiu i salut.
 - 2.1. Beneficis de l'exercici i estil de vida saludable.
 - 2.2. Intervenció a nivell comunitari.
 - 2.3. Intervenció a nivell individual.
3. Psicologia de l'exercici i Psicologia de la salut.

- 3.1. Definició de termes.
- 3.2. Característiques de l'activitat física saludable.
- 3.3. Àmbit d'aplicació.
- 3.4. Paper professional del psicòleg.
- 4. Beneficis psicològics de l'exercici.
 - 4.1. Prevenció de trastorns i acció terapèutica.
 - 4.2. Ansietat i estrès.
 - 4.3. Estats depressius.
 - 4.4. Benestar i qualitat de vida.
 - 4.5. Tercera edat.
- 5. Models teòrics i d'intervenció.
 - 5.1. Història natural de la conducta d'exercici físic
 - 5.2. Teoria de l'acció raonada.
 - 5.3. Teoria de la conducta planificada.
 - 5.4. Model integrador.
 - 5.5. Model dels estats de canvi.
- 6. Planificació d'un programa de condicionament físic saludable.
 - 6.1. Fases de aplicació d'un PAFS.
 - 6.2. Fase d'informació.
 - 6.3. Fase d'avaluació inicial.
 - 6.4. Fase de prescripció d'exercici.
 - 6.5. Fase d'execució del programa.
 - 6.6. Fase de seguiment del PAFS.
- 7. Motivació cap a la pràctica d'exercici.
 - 7.1. Factors de motivació intrínseca/extrínseca.
 - 7.2. Avaluació dels motius personals.
 - 7.3. Avaluació dels impediments per a practicar exercici.
 - 7.4. Anàlisi del perfil motivacional.
- 8. Condició física saludable.
 - 8.1. Avaluació conductual del nivell d'activitat física quotidiana.
 - 8.2. Nivell cardiorespiratori.
 - 8.3. Força i resistència musculars.

8.4. Flexibilitat.

8.5. Composició corporal.

8.6. Anàlisi del perfil de condició física.

Metodologia

La metodologia de l'assignatura es basarà en el desenvolupament seriati i coordinat d'un seguit d'activitats (dirigides, supervisades i autònomes) que guiaran a l'estudiant cap a l'assoliment dels resultats d'aprenentatge. Es donarà molta importància al debat de lectures especialitzades, sota la base d'un guió de discussió elaborat prèviament i orientat a que els estudiants presentin síntesis crítiques d'articles científics vinculats amb la temàtica de l'assignatura.

Sessions de Docència Dirigida

- En el grup sencer es faran 9 sessions en les que es treballaran els principals conceptes teòrics de l'assignatura.
- En el grup sencer es faran 3 sessions en les que es presentaran i explicaran diferents instruments relacionats amb la intervenció i amb l'avaluació d'un estil de vida saludable en la població general i en poblacions diana.
- En subgrups es faran 6 sessions al llarg de tot el semestre per tal d'aplicar en casos pràctics diferents instruments relacionats amb la intervenció i amb l'avaluació d'un estil de vida saludable.

Activitat Supervisada

- Cada tipus d'activitat (teoria, instruments d'avaluació i aplicació en casos pràctics) porta associades una sèrie d'hores d'activitat supervisada pels professors a través de la plataforma moodle i en horaris de despatx.

Activitat autònoma

- El desenvolupament de les diferents tasques dirigides i supervisades fa imprescindible que l'estudiant vagi realitzant al llarg de tot el semestre l'activitat autònoma necessària per a la consecució dels resultats d'aprenentatge

Nota: La metodologia docent i l'avaluació proposades poden experimentar alguna modificació en funció de les restriccions a la presencialitat que imposin les autoritats sanitàries. L'equip docent detallarà a través de l'aula moodle o el mitjà de comunicació habitual el format presencial o virtual/on-line de les diferents activitats dirigides i d'avaluació, tenint en compte les indicacions de la facultat en funció del que permeti la situació sanitària.

Nota: es reservaran 15 minuts d'una classe, dins del calendari establert pel centre/titulació, per a la complementació per part de l'alumnat de les enquestes d'avaluació de l'actuació del professorat i d'avaluació de l'assignatura/mòdul.

Activitats formatives

Títol	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
Tipus: Dirigides			
Aplicació en casos pràctics	12	0,48	4, 6, 9, 10, 14
Instruments d'avaluació i d'intervenció	6	0,24	4, 9, 10, 15
Sessions de continguts teòrics	18	0,72	2, 3, 8, 11, 12, 13, 14

Tipus: Supervisades

Assessorament sobre avaluació i intervenció	4	0,16	1, 3, 6, 9, 10, 14
Supervisió en l'aplicació d'instruments d'avaluació i intervenció	6	0,24	4, 5, 6, 9, 10
Tutories prèvies a la prova escrita	6	0,24	2, 3, 7, 8, 13, 15
Tipus: Autònomes			
Estudi de casos pràctics en avaluació i intervenció	36	1,44	1, 3, 4, 6, 9, 10
Estudi de continguts de la prova escrita	40	1,6	2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 15
Pràctica i domini dels instruments d'avaluació i d'intervenció	20	0,8	3, 4, 5, 9, 10

Avaluació

Les competències d'aquesta matèria seran avaluades per mitjà de: proves escrites; informes escrits i participació activa en les diferents activitats; i presentacions orals dels treballs en grup realitzats.

El sistema d'avaluació recomanat inclou els següents aspectes, cadascun dels quals tindrà assignat un pes específic en la qualificació final:

- EV1: Prova escrita individual: 40%. Segon període avaluat.
- EV2: Informes escrits i participació activa en les diferents activitats: 10%. Setmanes 2, 4, 6, 8 i 10
- EV3: Presentacions orals dels treballs en grup realitzats: 20%. Setmanes 12 i 13.
- EV4: Pràctiques: 30%. Setmana 17.

Es considera l'assignatura superada quan l'alumne assoleix un total d'almenys 5 punts en l'avaluació final, amb un mínim de 4,5 punts (en una escala 0-10) en les evidències EV1, EV3 i EV4. En cas de no assolir aquests requisits la nota màxima que es pot obtenir és de 4.5 punts.

Es considera estudiant evaluable tot aquell que hagi acumulat almenys un 40% del pes de les evidències d'aprenentatge.

Es considera estudiant no-avaluable tot aquell que no hagi acumulat almenys un 40% del pes de les evidències d'aprenentatge.

La recuperació consistirà en una prova escrita global que serà la nota final a consignar en les actes. Es pot presentar a la recuperació tot aquell estudiant que al llarg de l'avaluació continuada hagi realitzat evidències amb un pes igual o major a 2/3 de la qualificació total i hagi obtingut una qualificació final inferior a 5 punts i major o igual a 3.5 punts.

No es preveu que l'alumnat de segona o posterior matrícula s'avalui mitjançant una única prova de síntesi no recuperable.

Enllaç a les pautes d'avaluació de la Facultat:

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

Activitats d'avaluació

Títol	Pes	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
EV1: Prova escrita	40	2	0,08	2, 3, 4, 6, 7, 8, 13, 15
EV2: Informes escrits i participació en les sessions	10	0	0	5, 6, 7, 9, 10, 12

EV3: Presentació Oral de treballs	20	0	0	1, 3, 4, 6, 9, 10, 11
EV4: Pràctiques	30	0	0	1, 2, 3, 6, 7, 9, 10, 14, 15

Bibliografia

BIBLIOGRAFIA FONAMENTAL:

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

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

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTÀRIA:

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. València: 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.

Programari

No aplicable