

Titulació	Tipus	Curs
2502443 Psicologia	OT	4

### Professor/a de contacte

Nom: Lluís Capdevila Ortís

Correu electrònic: lluis.capdevila@uab.cat

### Equip docent

Antonio Estrella Arraez

Carla Alfonso Martín

Eva Parrado Romero

### Idiomes dels grups

Podeu consultar aquesta informació al [final](#) del document.

### 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 acadèmicoprofessionals 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 estrés.
  - 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. Condió 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.

## Activitats formatives i Metodologia

Títol	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
Tipus: Dirigides			
Aplicació en casos pràctics	12	0,48	4, 6, 10, 9, 14
Instruments d'avaluació i d'intervenció	6	0,24	4, 10, 9, 15
Sessions de continguts teòrics	18	0,72	2, 3, 13, 8, 12, 11, 14
Tipus: Supervisades			
Assessorament sobre avaluació i intervenció	4	0,16	3, 6, 1, 10, 9, 14
Supervisió en l'aplicació d'instruments d'avaluació i intervenció	6	0,24	5, 4, 6, 10, 9
Tutories prèvies a la prova escrita	6	0,24	2, 3, 7, 13, 8, 15
Tipus: Autònomes			
Estudi de casos pràctics en avaluació i intervenció	36	1,44	4, 3, 6, 1, 10, 9
Estudi de continguts de la prova escrita	40	1,6	4, 2, 3, 6, 7, 13, 8, 10, 12, 9, 15
Pràctica i domini dels instruments d'avaluació i d'intervenció	20	0,8	5, 4, 3, 10, 9

La metodologia de l'assignatura es basarà en el desenvolupament seriats i coordinats 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: 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.

## Avaluació

### Activitats d'avaluació continuada

Títol	Pes	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
EV1: Prova escrita	40	2	0,08	4, 2, 3, 6, 7, 13, 8, 15
EV2: Informes escrits i participació en les sessions	10	0	0	5, 6, 7, 10, 12, 9
EV3: Presentació Oral de treballs	20	0	0	4, 3, 6, 1, 10, 9, 11
EV4: Pràctiques	30	0	0	2, 3, 6, 7, 1, 10, 9, 14, 15

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 avaluatiu. Setmana 19.
- EV2: Informes escrits i participació activa en les diferents activitats: 10%. Setmanes 2, 3, 4, 6, 9 i 10
- EV3: Presentacions orals dels treballs en grup realitzats: 20%. Setmanes 13 i 14
- EV4: Pràctiques: 30%. Setmana 16.

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 avaluable 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.

#### AVALUACIÓ ÚNICA:

L'alumnat que s'aculli a l'opció d'avaluació única renúncia a l'avaluació continuada i s'avaluarà de tots els continguts de l'assignatura en un sol acte d'avaluació, que es realitzarà en el mateix dia i lloc que la prova del segon període avaluatiu de l'assignatura.

Aquest acte presencial d'avaluació constarà de dues parts amb les següents evidències:

#### PRIMERA PART

- Examen consistent en una prova escrita individual (EV1): 40%. Serà el mateix que correspon a la EV1 de l'avaluació continuada i es realitzarà al mateix temps, durant la primera hora (primera part).

#### SEGONA PART

- Presentacions orals dels treballs en grup realitzats durant el curs (EV3): 20%. Presentació oral individual de 5 minuts, que serà conjunta si a la mateixa sessió d'avaluació única s'hi presenta algun altre membre del mateix grup.
- Entrega del conjunt d'informes escrits referents a la participació activa en les diferents activitats realitzades durant les sessions presencials (EV2): 10%.
- Entrega dels informes de les Pràctiques realitzades durant el curs (EV4): 30%.

La durada total prevista d'aquest únic acte presencial avaluatiu serà d'aproximadament entre 1h25 i 3h (en funció del número d'exposicions orals).

Les condicions de superació de l'assignatura, d'accés a la recuperació i de la prova de recuperació de l'alumnat que s'aculli a l'avaluació única seran les mateixes que per a l'alumnat que segueix l'avaluació continuada.

Enllaç a les pautes d'avaluació de la Facultat:

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

## Bibliografia

#### BIBLIOGRAFIA FONAMENTAL:

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

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

#### BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTÀRIA:

Capdevila, Lluís (2008), Activitat física, conducta alimentària i salut. En F. Suay (Ed), *Psicobiología de l'esport i de l'activitat física*, pp. 59-80. València: Publicacions Universitat de València.

Capdevila,L, Niñerola,J i Pintanel,M. (2004), Motivación hacia la actividad física: El autoinforme de motivos en la practica de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 13 (1), 55-74.

Grau-Pellicer, M.; CAPDEVILA, L.; Lanza J.F. and Jovell-Fernandez, E. (2019). Impact of mHealth technology on adherence to healthy Physical Activity after stroke: a randomized study. *Topics in Stroke Rehabilitation*. DOI: [10.1080/10749357.2019.1691816](https://doi.org/10.1080/10749357.2019.1691816)

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, 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.

Zapata-Lamana R, Lanza JF, Losilla J, Parrado E, Capdevila L. (2020). mHealth technology for ecological momentary assessment in physical activity research: a systematic review. *PeerJ* 8:e8848. <https://doi.org/10.7717/peerj.8848>

## Programari

No aplicable

## Llista d'idiomes

Nom	Grup	Idioma	Semestre	Torn
(PLAB) Pràctiques de laboratori	111	Català	segon quadrimestre	matí-mixt
(PLAB) Pràctiques de laboratori	112	Català	segon quadrimestre	matí-mixt
(TE) Teoria	1	Català	segon quadrimestre	matí-mixt