

Titulació	Tipus	Curs
Psicologia de l'Esport i de l'Activitat Física	OB	1

Professor/a de contacte

Nom: Lluís Capdevila Ortís

Correu electrònic: lluis.capdevila@uab.cat

Equip docent

Antonio Sanz Ruíz

Rosa Maria Escorihuela Agullo

Eva Parrado Romero

(Extern) Joan Antoni Rovira

(Extern) Montserrat Rius

(Extern) Pere Lavega

Idiomes dels grups

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

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 sàpiguin 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 sàpiguin 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 d'estrès 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 d'esportistes en edat escolar.
5. Optimitzar el rendiment i prioritzar el benestar dels esportistes amb un compromís ètic.
6. Que els estudiants sàpiguin 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 sàpiguin 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 l'esforç en esportistes.
11. Seleccionar els instruments i les tècniques més adequats per fer intervencions multidisciplinàries per millorar el procés de recuperació de l'esforç 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 d'estrès 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.

Activitats formatives i Metodologia

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

- 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.

Nota: es reservaran 15 minuts d'una classe, dins del calendari establert pel centre/titulació, perquè els alumnes completin les enquestes d'avaluació de l'actuació del professorat i d'avaluació de l'assignatura.

Avaluació

Activitats d'avaluació continuada

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

EV1. Treballs/Informes: Els estudiants entreguen els treballs relacionats amb els temes tractats al mòdul i es comenten en les sessions presencials.

EV2. Portafoli de l'estudiant: Els estudiants van confeccionant el seu portafoli a la seva carpeta virtual (Moodle) afegint informes i les tasques sol·licitades pels professors.

EV3. Presentació Oral: 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.

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, EV2 i EV3. 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.

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

FEEDBACK DE LES AVALUACIONS: Es proporcionarà feedback sobre totes les evidències d'avaluació dins de les 3 setmanes posteriors a la presentació oral final, a través del campus virtual.

AVALUACIÓ ÚNICA: Aquesta assignatura/mòdul no preveu el sistema d'avaluació única.

ÚS DE LA IA: Ús permès. En aquesta assignatura, es permet l'ús de tecnologies d'Intel·ligència Artificial (IA) com

a part integrant del desenvolupament del treball, sempre que el resultat final reflecteixi una contribució significativa de l'estudiant en l'anàlisi i la reflexió personal. L'estudiant haurà d'identificar clarament quines parts han estat generades amb aquesta tecnologia, especificar les eines emprades i incloure una reflexió crítica

sobre com aquestes han influït en el procés i el resultat final de l'activitat. La no transparència de l'ús de la IA es considerarà falta d'honestat acadèmica i pot comportar una penalització en la nota de l'activitat, o sancions majors en casos de gravetat.

Enllaç a les pautes d'avaluació de la Facultat:

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

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-2014-004951 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

Programari

No aplicable.

Grups i idiomes de l'assignatura

La informació proporcionada és provisional fins al 30 de novembre de 2025. A partir d'aquesta data, podreu consultar l'idioma de cada grup a través daquest [enllaç](#). Per accedir a la informació, caldrà introduir el CODI de l'assignatura

Nom	Grup	Idioma	Semestre	Torn
(TEm) Teoria (màster)	1	Espanyol	segon quadrimestre	tarda