

## Actividad Física y Estilo de Vida Saludable

Código: 43888  
Créditos ECTS: 6

**2025/2026**

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

### Contacto

Nombre: Lluís Capdevila Ortí

Correo electrónico: lluis.capdevila@uab.cat

### Equipo docente

Antonio Sanz Ruíz

Rosa María Escorihuela Agullo

Eva Parrado Romero

(Externo) Joan Antoni Rovira

(Externo) Montserrat Rius

(Externo) Pere Lavega

### Idiomas de los grupos

Puede consultar esta información al [final](#) del documento.

### Prerrequisitos

No hay prerequisitos.

### 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.

## Actividades formativas y Metodología

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

- 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.

Nota: se reservarán 15 minutos de una clase dentro del calendario establecido por el centro o por la titulación para que el alumnado rellene las encuestas de evaluación de la actuación del profesorado y de evaluación de la asignatura o módulo.

## Evaluación

### Actividades de evaluación continuada

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

EV1. Trabajos/Informes: Los estudiantes entregan los trabajos relacionados con los temas tratados en el módulo y se comentan en las sesiones presenciales.

EV2. Portafolio del estudiante: Los estudiantes van confeccionando su portafolio en su carpeta virtual (Moodle) añadiendo informes y las tareas solicitadas por los profesores.

EV3. Pre4sentación Oral: 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.

Se considera la asignatura superada cuando el alumno alcanza un total de por lo menos 5 puntos en la evaluación final, con un mínimo de 4,5 puntos (en una escala 0-10) en las evidencias EV1, EV2 y EV3. En caso de no alcanzar estos requisitos, la nota máxima que se puede obtener es de 4.5 puntos.

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

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

No se prevé que el alumnado de segunda o posterior matrícula se evalúe mediante una única prueba de síntesis no recuperable.

**FEEDBACK DE LAS EVALUACIONES:** Se proporcionará feedback sobre todas las evidencias de evaluación dentro de las 3 semanas posteriores a la presentación oprasl final, a través del campus virtual.

**EVALUACIÓN ÚNICA:** Esta asignatura/módulo no prevé el sistema de evaluación única.

**USO DE LA IA:** Uso permitido. En esta asignatura, se permite el uso de tecnologías de Inteligencia Artificial (IA) como aparte integrante del desarrollo del trabajo, siempre que el resultado final refleje una contribución significativa del estudiante en el análisis y la reflexión personal. El estudiante tendrá que identificar claramente cuáles partes han sido generadas con esta tecnología, especificar las herramientas utilizadas e incluir una reflexión crítica sobre cómo éstas han influido en el proceso y el resultado final de la actividad. La no transparencia del uso de la IA se considerará falta de honestidad académica y puede comportar una penalización en la nota de la actividad, o sanciones mayores en casos de gravedad.

## Bibliografía

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

Capdevila,L. (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.

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, Losilla JM, Alfonso C, Estrella T, Lalanza JF. Physical activity and planetary health: A scoping review. *J Sci Med Sport*. 2025 Jan;28(1):56-68. doi: 10.1016/j.jsams.2024.07.012. Epub 2024 Jul 25. PMID: 39164187.

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.

Capdevila LI, Pintanel M, Valero M, Ocaña M, Parrado E. (2006), Estrategias de intervención para promocionar la actividad deportiva en la población universitaria femenina. En Consejo Superior de Deportes, ed. Las mujeres jóvenes y las actividades físico-deportivas. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia, 99-118.

Escorihuela, RM; CAPDEVILA, L; Ramos-Castro, J; Cleofé, M; Maurel, S; Alegre, J; and Castro, J (2020). Reduced heart rate variability predicts fatigue severity in individuals with CFS/ME. *Journal of Translational Medicine*, 18(4). <https://doi.org/10.1186/s12967-019-02184-z>

Grau-Pellicer, M.; CAPDEVILA, L.; Lalanza 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)

López LP, Coll-Andreu M, Torras-García M, Font-Farré M, Oviedo GR, Capdevila L, Guerra-Balic M, Portell-Cortés I, Costa-Miserachs D, Morris TP. Aerobic exercise and cognitive function in chronic severe traumatic brain injury survivors: a within-subject A-B-A intervention study. *BMC Sports Sci Med Rehabil*. 2024 Sep 27;16(1):201. doi: 10.1186/s13102-024-00993-4. PMID: 39334396; PMCID: PMC11438162.

Merayo A, Gallego JM, Sans O, Capdevila L, Iranzo A, Sugimoto D, Rodas G. Quantity and quality of sleep in young players of a professional football club. *Sci Med Footb*. 2022 Nov;6(4):539-544. doi: 10.1080/24733938.2021.1962541. Epub 2021 Aug 17. PMID: 36412178.

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, LI. (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, Lalanza 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>

## Software

No aplicable.

## Grupos e idiomas de la asignatura

La información proporcionada es provisional hasta el 30 de noviembre de 2025. A partir de esta fecha, podrá consultar el idioma de cada grupo a través de este [enlace](#). Para acceder a la información, será necesario introducir el CÓDIGO de la asignatura

Nombre	Grupo	Idioma	Semestre	Turno
(TEM) Teoría (máster)	1	Español	segundo cuatrimestre	tarde

