

Titulación	Tipo	Curso
Psicología	OP	4

Profesor/a de contacto

Nombre : Lluís Capdevila Ortís

Correo electrónico : lluis.capdevila@uab.cat

Equipo docente

Joel Guillen Cots

Antonio Estrella Arraez

Idiomas de los grupos

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

Prerrequisitos

No hay pre-requisitos para cursar la asignatura.

Objetivos

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.

Resultados de aprendizaje

1. Distinguir las principales características de los enfoques teóricos en el estudio de la Psicología del Deporte y de la Actividad Física.
2. Precisar los principales modelos teóricos utilizados en el estudio de la actividad física i su relación con la salud.

3. Analizar las consecuencias que se derivan de la práctica regular de actividad física en la salud y en el bienestar de la población general.
4. Analizar las demandas y las necesidades psicológicas de la población general ante la práctica de actividad física relacionada con la salud.
5. 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.
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. Analizar textos científicos escritos en lengua inglesa.
8. Aplicar de manera crítica, reflexiva y creativa los conocimientos, habilidades y valores adquiridos.
9. Reconocer las limitaciones propias y de la disciplina, en los diferentes ámbitos de la práctica profesional.
10. Identificar las implicaciones sociales, económicas y/o medioambientales de las actividades académico-profesionales del ámbito de conocimiento propio.
11. Analizar críticamente los principios, valores y procedimientos que rigen el ejercicio de la profesión.
12. Comunicar de forma inclusiva, evitando un uso sexista o discriminatorio del lenguaje.
13. Identificar situaciones que necesitan un cambio o mejora.
14. Analizar una situación e identificar sus puntos de mejora.
15. Proponer proyectos y acciones viables que potencien los beneficios sociales, económicos y/o medioambientales.

Contenidos

Tema 1. Fundamentos teóricos y evidencias científicas.

Tema 2. Condición física saludable.

Tema 3. Planificación de un programa de acondicionamiento físico saludable.

Tema 4. Modelos teóricos y de intervención.

Tema 5. Estilo de Vida Activo, Saludable y Sostenible.

Tema 6. Beneficios de la actividad física saludable.

Tema 7. Motivación hacia la práctica de ejercicio.

Tema 8. Actividad Física y Psicología de la Salud.

Tema 9. Estrategias de adherencia hacia el ejercicio físico.

Actividades formativas y Metodología

Título	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
Tutorías previas a la prueba escrita	6	0,24	
Supervisión en la aplicación de instrumentos de evaluación e intervención	6	0,24	
Práctica y dominio de los instrumentos de evaluación y de intervención	20	0,8	
Instrumentos de evaluación y de intervención	6	0,24	
Aplicación en casos prácticos	12	0,48	

Estudio de casos prácticos en evaluación e intervención	36	1,44
Estudio de contenidos de la prueba escrita	40	1,6
Sesiones de contenidos teóricos	18	0,72
Asesoramiento sobre evaluación e intervención	4	0,16

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.

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
EV2: Informes escritos y participación en las sesiones	10%	0	0	4, 7, 12, 13, 14
EV1: Prueba escrita	40%	2	0,08	1, 2, 3, 6, 9, 10, 11, 13
EV4: Prácticas	30%	0	0	3, 4, 5, 7, 8, 12, 13, 15
EV3: Presentación Oral de trabajos	20%	0	0	3, 5, 6, 8, 14

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%. Segundo período evaluativo. Semana 21.
- EV2: Informes escritos y participación activa en las distintas actividades: 10%. Presencial, individual en el aula. Semanas 2, 3, 4, 6, 9 y 10
- EV3: Presentaciones orales de los trabajos en grupo realizados: 20%. Presencial, en grupo en el aula. Semanas 14 y 15.
- EV4: Prácticas: 30%. Presencial, individual en el aula. Semana 17.

RETORNO DE LAS EVIDENCIAS:

- EV1: Semana 21. Modalidad: documento en campus virtual.
- EV2: Semanas 2, 3, 4, 6, 9 y 10. Modalidad: Aula.
- EV3: Semanas 14 y 15. Modalidad: Aula
- EV4: Semana 20. Modalidad: documento en campus virtual.

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 4.5 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.

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

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.

Enlace a las pautas de evaluación de la Facultad:

<https://www.uab.cat/web/estudiar/graus/graus/avaluacions-134572252585.html>

Bibliografía

BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL:

(MANUAL DE REFERENCIA) 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.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

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.

Capdevila L, Losilla JM, Alfonso C, Estrella T, Lalanza JF. (2025). Physical activity and planetary health: A scoping review. *J Sci Med Sport*. 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 practica de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 13 (1), 55-74.

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)

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.

Whitmee, S. et al. (2015). Safeguarding human health in the Anthropocene epoch: report of The Rockefeller Foundation-Lancet Commission on planetary health. *The Lancet*, Vol. 386, No. 10007. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(15\)60901-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(15)60901-1/fulltext)

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.

Software

No aplicable.

Grupos e idiomas de la asignatura

La información proporcionada es provisional hasta el 30 de noviembre. 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

Tipo de docencia	Grupo	Idioma	Semestre	Turno
(TE) Teoría	1	Catalán	segundo cuatrimestre	mañana-mixto
(PLAB) Prácticas de laboratorio	111	Catalán	segundo cuatrimestre	mañana-mixto
(PLAB) Prácticas de laboratorio	112	Catalán	segundo cuatrimestre	mañana-mixto