

Curso Académico: 2021/22

60852 - Variables psicológicas en la evaluación y prescripción de ejercicio físico

Información del Plan Docente

Año académico: 2021/22

Asignatura: 60852 - Variables psicológicas en la evaluación y prescripción de ejercicio físico

Centro académico: 229 - Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte

Titulación: 549 - Máster Universitario en Evaluación y Entrenamiento Físico para la Salud

Créditos: 3.0

Curso: 1

Periodo de impartición: Segundo semestre

Clase de asignatura: Optativa

Materia:

1. Información Básica

1.1. Objetivos de la asignatura

La asignatura y sus resultados previstos responden a los siguientes planteamientos y objetivos:

Los cambios comportamentales que son necesarios para aumentar la práctica de ejercicio físico, están mediatizados en gran medida por variables psicológicas que son necesarias conocer. De esta forma se conseguirán intervenciones más eficaces y eficientes.

Una correcta evaluación de las mismas nos dará las claves fundamentales para la prescripción de ejercicio físico más adecuada a las necesidades concretas de nuestro contexto de actuación.

Estos planteamientos y objetivos están alineados con los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 de Naciones Unidas (<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>), de tal manera que la adquisición de los resultados de aprendizaje de la asignatura proporciona capacitación y competencia para contribuir en cierta medida a su logro:

- Objetivo 3: Salud y bienestar.
- Objetivo 4: Educación de calidad.
- Objetivo 5: Igualdad de género.
- Objetivo 8: Trabajo decente y crecimiento económico.
- Objetivo 10: Reducción de las desigualdades.
- Objetivo 16: Paz, justicia e instituciones sólidas.
- Objetivo 17: Alianzas para lograr los objetivos.

1.2. Contexto y sentido de la asignatura en la titulación

Existen numerosas teorías explicativas que sustentan distintas variables psicológicas relacionadas con la prescripción de ejercicio físico y con el desarrollo de hábitos de vida saludables.

Las variables motivacionales son unas de las más importantes ya que van a determinar en gran medida la práctica de actividad física de los sujetos, por lo que su conocimiento para aumentar la motivación hacia la práctica de ejercicio físico es fundamental.

1.3. Recomendaciones para cursar la asignatura

Si debido a la pandemia producida por el COVID 19 tuviera que cancelarse la docencia presencial se seguirá impartiendo la docencia programada en modalidad no presencial a través de Google Meet.

2. Competencias y resultados de aprendizaje

2.1. Competencias

Al superar la asignatura, el estudiante será más competente para:

Competencia 3: Controlar las distintas alternativas metodológicas que se pueden aplicar en el marco de la actividad física orientada hacia la salud.

Competencia 6: Extraer y analizar adecuadamente la información de textos científicos en el marco de las Ciencias de la Actividad Física, valorando su posible vinculación al ámbito de la Salud.

Competencia 8: Realizar búsquedas bibliográficas optimizadas en el ámbito de la actividad física orientada hacia la salud, seleccionando de forma estratégica la información más relevante para el objeto de la investigación.

Competencia 9: Analizar las variables de naturaleza psicosocial y fisiológicas asociadas a la actividad física orientada hacia la salud, utilizando la metodología científica más adecuada.

Competencia 12: Asignar patrones de intervención en poblaciones especiales vinculados a la valoración y prescripción de ejercicio físico encaminado a la consecución de hábitos saludables.

Competencia 14: Elegir el tratamiento estadístico más adecuado para cada diseño de investigación y objeto de estudio.

Competencia 16: Hallar e interpretar convenientemente en la literatura científica los elementos más importantes para la prescripción de programas de actividad física orientada a la salud en población infantil, juvenil, adultos, personas de edad avanzada y/o con necesidades especiales.

Competencia 17: Saber distinguir y valorar las diferencias de género en relación a las patologías que pueden ser intervenidas a partir de la actividad física.

Competencia 19: Elaborar programas de actividad física y entrenamiento orientados hacia la salud en personas obesas o con sobrepeso.

2.2. Resultados de aprendizaje

El estudiante, para superar esta asignatura, deberá demostrar los siguientes resultados:

El alumnado será capaz de identificar las distintas variables cognitivas y motivacionales que influyen en la práctica de AF, con especial valor de la etapa de la adolescencia.

El alumnado será capaz de valorar elementos motivacionales que estén presentes en la prescripción de actividad física en distintos contextos, y su influencia para la adhesión a la práctica deportiva.

El alumnado será capaz de incorporar los elementos motivacionales más importantes en cada contexto para desarrollar programas de actividad física que favorezcan el aumento de la práctica.

El alumnado será capaz de identificar los instrumentos más adecuados para valorar elementos cognitivos y motivacionales en función de distintos contextos.

2.3. Importancia de los resultados de aprendizaje

La identificación de las distintas variables cognitivas y motivacionales que influyen en la práctica de ejercicio físico y la valoración de los elementos motivacionales que estén presentes en la prescripción de ejercicio físico en distintos contextos, son fundamentales para la adhesión a la práctica deportiva.

3. Evaluación

3.1. Tipo de pruebas y su valor sobre la nota final y criterios de evaluación para cada prueba

El estudiante deberá demostrar que ha alcanzado los resultados de aprendizaje previstos mediante las siguientes actividades de evaluación

EV1 ? Prueba escrita: 30% (Pruebas objetivas (verdadero/falso o dicotómicas, elección múltiple, correspondencia o emparejamiento de elementos, etc.) o preguntas restringidas de respuesta corta o breve.)

EV4 - Técnicas basadas en la asistencia y participación activa del alumno en clase, seminarios y tutorías: 70% (Trabajos en grupos reducidos sobre supuestos prácticos propuestos. Los alumnos trabajarán sobre datos reales y supuestos prácticos reales de forma que acaben planteando un diseño de investigación en el que puedan incorporar de una forma justificada y fundamentada aquellas variables que más se ajusten al contexto concreto estudiado).

Si debido a la pandemia producida por el COVID 19 no se pudieran realizar los exámenes de forma presencial, éste se realizaría de forma telemática a través de la plataforma Moodle.

4. Metodología, actividades de aprendizaje, programa y recursos

4.1. Presentación metodológica general

El proceso de aprendizaje que se ha diseñado para esta asignatura se basa en lo siguiente:

La asignatura se basa en las siguientes metodologías docentes:

CÓD	DENOMINACIÓN	DESCRIPCIÓN
MD1	Claseteórica	Exposición de contenidos mediante presentación o explicación por parte de un profesor (posiblemente incluyendo demostraciones).
MD2	Charlas de expertos /conferencias	Exposición de contenidos mediante presentación o explicación por parte de un experto externo a la Universidad.
MD5	Aprendizaje basado en problemas	Método de promover el aprendizaje a partir de problemas seleccionados de la vida real. Es un escenario que cada alumno identifique y analice el problema, formule interrogantes para convertirlos en objetivos de aprendizaje, busque información para darle respuesta e interaccione, socializando así este conocimiento. Este tipo de metodología permite adquirir conocimientos conceptuales y desarrollar habilidades y actitudes de manera que se convierte en una actividad esencial para alcanzar competencias.
ACTIVIDADES FORMATIVAS		
Actividad formativa		
MD6	Estudio de casos	Método utilizado para estudiar un individuo, una institución, un problema, etc. de manera contextual y detallada (hay que desarrollar procesos de análisis). También es una técnica de simulación en que hay que tomar una decisión respecto de un problema (se presenta un caso con un conflicto que hay que resolver: hay que desarrollar estrategias de resolución de conflictos).
AF1 - Clase magistral		
AF2 - Resolución de problemas y casos		
AF6 ? Estudio		
AF7 ? Tutela personalizada profesor-alumno		
AF8 - Pruebas de evaluación		
MD10	Trabajos teóricos	Preparación de seminarios, lecturas, investigaciones, trabajos, memorias, etc. para exponer o entregar en las clases teóricas.
CONTENIDOS		
MD12	Estudio teórico	Estudio de contenidos relacionados con las AF en adolescentes.
	I.- Teorías cognitivas sociales utilizadas para explicar el comportamiento de la AF en adolescentes. 1.1. Modelo de Eccles (Modelo de expectativas) 1.2. Teoría del comportamiento planeado 1.3. Modelo transteórico 1.4. Teoría social cognitiva y de autoeficacia	Palabras clave?: incluye cualquier actividad de estudio que no se haya computado en el apartado anterior (estudiar exámenes, trabajo en biblioteca, lecturas complementarias, hacer problemas y ejercicios, etc.)
MD15	Teoría de la autodeterminación (TAD)	Período de instrucción realizado por un tutor con el objetivo de revisar y discutir los materiales y temas presentados en las clases.
MD16	Actividades complementarias	Son tutorías no académicas y actividades formativas voluntarias relacionadas con la asignatura, pero no la preparación de exámenes o con la calificación: lecturas, seminarios, asistencia a congresos, conferencias, jornadas, vídeos, etc.
MD17	Evaluación	Conjunto de pruebas escritas, orales, prácticas, proyectos, trabajos, etc. utilizados en la evaluación del progreso del estudiante.
II.- TAD: Elementos motivacionales en la práctica de AF. Profundización conceptual y práctica en la teoría de la a		

4.2. Actividades de aprendizaje

El programa que se ofrece al estudiante para ayudarle a lograr los resultados previstos comprende las siguientes actividades:

2.1 Aproximación conceptual:

- Continuum de la motivación con relación a la AF
- Necesidades psicológicas básicas en la AF
- Factores sociales (profesor, padres, amigos) que influyen en la práctica de AF.
- Modelo jerárquico de Vallerand

2.2. Aproximación práctica:

- Análisis intercultural del modelo de la SDT.

Problemas metodológicos en la medición de variables psicológicas: perspectiva intercultural.
Ejemplo de un proyecto intercultural: proyecto EPAPA.
- Entrevistas motivacionales: asesoramiento y orientación.

4.3. Programa

PROGRAMA DE CONTENIDOS ? Dpto. Psicología y Sociología

1. Procesos de salud y enfermedad desde la perspectiva del modelo biopsicosocial.
2. Metodología de evaluación de variables psicológicas y trastornos de conducta:
 - Técnicas e instrumentos para la obtención de información de la conducta: Métodos directos (autoobservación, observación y registros psicofisiológicos) e indirectos (cuestionarios y test, escalas, encuestas, autorregistros y entrevista).
 - Análisis funcional de la conducta.
 - Diagnóstico clínico.
1. Evaluación de variables psicológicas para la modificación del comportamiento sedentario:
 - Motivos para iniciar un programa de ejercicio físico.
 - Creencias y actitudes sobre la práctica de ejercicio físico y la propia competencia.
 - Ansiedad social específica.
 - Apoyo familiar y social.
 - Variables psicológicas relacionadas con la adherencia y los riesgos del ejercicio.
 - Historia de actividad física.
 - Actividad física y actividad cotidiana.
 - Determinantes de la inactividad física y de la práctica de ejercicio.
 - Preferencias, recursos y dificultades para la realización de ejercicio físico.
 - Condición física.
1. Variables psicológicas relacionadas con el ejercicio físico para la mejora de la salud:
 - Estrés.
 - Estilo de atribución.
 - Motivación.
 - Autoconfianza.
 - Apoyo Social.
 - Atención.
 - Nivel de activación.
 - Estado de ánimo.
 - Sueño.
 - Fatiga/cansancio.
 - Dolor.
1. Emociones negativas y su impacto en la salud física y mental.
 - Psicoimmunología: procesos psicofisiológicos de interacción entre los procesos psíquicos, el Sistema

Nervioso (SN), el Sistema Inmune (SI) y el Sistema Endocrino (SE).

- Co-morbilidad de trastornos de conducta (ansiedad, depresión, trastornos del sueño, dolor crónico, fatiga) y patologías físicas (procesos oncológicos, trastornos cardiovasculares, dermatológicos, endocrinos, gastrointestinales, neurológicos, respiratorios y reumatológicos).

1. Programas multidisciplinares ¿autoadministrados? para la mejora de la salud.

4.4. Planificación de las actividades de aprendizaje y calendario de fechas clave

Calendario de sesiones y presentación de trabajos

Las clases se desarrollarán conforme al horario académico del master. En el calendario oficial de exámenes se comunicarán las fechas para la realización de las pruebas correspondientes a la primera y segunda convocatoria.

Esta asignatura tiene un carácter optativo impartándose su docencia durante el periodo comprendido entre los meses de febrero y marzo. La prueba final de la asignatura se realizará en el periodo oficial de exámenes establecido por la Universidad de Zaragoza. La fecha de realización será publicada de manera oficial en la web de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte.

NOTA: todas las expresiones de género masculino hacen referencias a ambos géneros.

4.5. Bibliografía y recursos recomendados

<http://psfunizar10.unizar.es/br13/egAsignaturas.php?codigo=60852>