

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

## Información del Plan Docente

**Año académico:** 2023/24

**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 de la asignatura

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 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 de Naciones Unidas (<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>), en concreto, las actividades de aprendizaje previstas en esta asignatura contribuirán al logro de los objetivos: 3, 4, 5, 8, 10, 16 y 17.

## 2. Resultados de aprendizaje

- 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.

## 3. Programa de la asignatura

PROGRAMA del Departamento de Expresión Musical, Plástica y Corporal

1. Teorías cognitivo-sociales utilizadas para la explicación del comportamiento de la AF en adolescentes:

Modelo de Eccles

- Teoría del comportamiento planeado
- Modelo transteórico
- Teoría social cognitiva y de autoeficacia
- Teoría de la autodeterminación

2. 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

3. Aproximación práctica:

- Análisis intercultural del modelo de la SDT.
- Problemas metodológicos en la medición de variables psicológicas.
- Entrevistas motivacionales: asesoramiento y orientación.

PROGRAMA del Departamento de 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.

3. Evaluación de variables psicológicas para la modificación del comportamiento sedentario.
4. Variables psicológicas relacionadas con el ejercicio físico para la mejora de la salud.
5. Emociones negativas y su impacto en la salud física y mental.
6. Programas multidisciplinares "autoadministrados" para la mejora de la salud.

#### 4. Actividades académicas

**Clases magistrales:** sesiones con el profesor en las que se explicará el temario de la asignatura, con una orientación práctica (10 horas).

**Problemas y casos:** sesiones de resolución de casos prácticos planteados por el profesor (20 horas).

#### 5. Sistema 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).