

## PSICOLOGIA DE L'ACTIVITAT FÍSICA I SALUT 26950

(Modificat: juliol-2008)

Unitat de Psicologia Bàsica

Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació

**Professors. Teoria:** Lluís Capdevila

**Pràctiques:** Mònica Pintanel, Eva Parrado, Montse Valero

### OBJECTIUS

---

1. Avaluar la influència de la pràctica d'activitat física i d'exercici físic en la salut de la població general, fent especial émfasi en els aspectes psicològics.
2. Proporcionar coneixements sobre els factors motivacionals i emocionals que influeixen en l'inici, el manteniment i l'abandonament de pautes d'activitat física saludable.
3. Proporcionar coneixements aplicats sobre la promoció de la salut a través de l'activitat física i de l'exercici físic.

### TEMARI TEÒRIC

---

1. Fonaments teòrics i evidències científiques.
  - 1.1. Visió històrica.
  - 1.2. Trastorns derivats del sedentarisme i conseqüències en la població.
  - 1.3. Estudis de seguiment. Conclusions i perspectives.
2. Estil de vida actiu i salut.
  - 2.1. Beneficis de l'exercici i estil de vida saludable.
  - 2.2. Intervenció a nivell comunitari.
  - 2.3. Intervenció a nivell individual.
3. Psicologia de l'exercici i Psicologia de la salut.
  - 3.1. Definició de termes.
  - 3.2. Característiques de l'activitat física saludable.
  - 3.3. Àmbit d'aplicació.
  - 3.4. Paper professional del psicòleg.
4. Beneficis psicològics de l'exercici.
  - 4.1. Prevenció de trastorns i acció terapèutica.
  - 4.2. Ansietat i estrés.
  - 4.3. Estats depressius.
  - 4.4. Benestar i qualitat de vida.
  - 4.5. Tercera edat.
5. Models teòrics i d'intervenció.
  - 5.1. Història natural de la conducta d'exercici físic
  - 5.2. Teoria de l'acció raonada.
  - 5.3. Teoria de la conducta planificada.
  - 5.4. Model integrador.
  - 5.5. Model dels estats de canvi.
6. Planificació d'un programa de condicionament físic saludable.
  - 6.1. Fases de aplicació d'un PAFS.
  - 6.2. Fase d'informació.

- 6.3. Fase d'avaluació inicial.
- 6.4. Fase de prescripció d'exercici.
- 6.5. Fase d'execució del programa.
- 6.6. Fase de seguiment del PAFS.
7. Motivació cap a la pràctica d'exercici.
  - 7.1. Factors de motivació intrínseca/extrínseca.
  - 7.2. Avaluació dels motius personals.
  - 7.3. Avaluació dels impediments per a practicar exercici.
  - 7.4. Anàlisi del perfil motivacional.
8. Condició física saludable.
  - 8.1. Avaluació conductual del nivell d'activitat física quotidiana.
  - 8.2. Nivell cardiorespiratori.
  - 8.3. Força i resistència musculars.
  - 8.4. Flexibilitat.
  - 8.5. Composició corporal.
  - 8.6. Anàlisi del perfil de condició física.
9. Estratègies d'adherència cap a l'exercici físic.
  - 9.1. Bases psicològiques per a la prescripció d'exercici.
  - 9.2. Establiment d'objectius i contracte conductual.
  - 9.3. El coneixement de resultats.
  - 9.4. Avaluació del progrés del programa d'exercici.
  - 9.5. Directrius en l'execució d'un programa d'exercici.
10. Aspectes complementaris en la pràctica d'exercici físic.
  - 10.1. Riscos derivats de la pràctica de exercici.
  - 10.2. L'addicció a l'exercici.
  - 10.3. Hàbits saludables relacionats amb la pràctica d'exercici: la conducta alimentària i el control de l'estrés.
  - 10.4. Consells i normes per a l'exercici físic saludable.

## **PRÀCTIQUES**

---

### **Objectius:**

- Familiaritzar l'alumne amb els instruments d'avaluació psicològica de l'activitat física saludable i amb l'avaluació de la condició física.
- Proporcionar coneixements pràctics sobre estratègies per a l'inici i el manteniment de programes d'exercici físic saludable.

### **Temari de Pràctiques:**

1. Avaluació de la flexibilitat.
2. Avaluació de la força i resistència musculars.
3. Avaluació del nivell cardiorespiratori.
4. Avaluació de la composició corporal.
5. Avaluació de la conducta d'activitat física a partir de la freqüència cardíaca.
6. Avaluació del perfil individual i establiment d'objectius del programa d'exercici.
7. Avaluació i seguiment del programa d'exercici.

## **DOCÈNCIA TUTORITZADA**

---

L'objectiu és elaborar un treball empíric integrant els coneixements teòrics de l'assignatura i els instruments d'avaluació utilitzats en les classes pràctiques. Es podrà

entregar un informe final, per tal de millorar la nota global de l'assignatura (20 % de la nota global com a màxim).

## AVALUACIÓ

---

L'avaluació de l'assignatura es realitza a partir dels següents aspectes:

- **TEORIA** (70 %):
  - un 60 % corresponent a l'examen de teoria (és necessari aprovar).
  - un 10 % corresponent als informes realitzats durant les classes de teoria.
- **PRÀCTIQUES** (30 %): un 30 % corresponent a l'assistència i als informes de les pràctiques (és necessari superar-los).
- **Docència Tutoritzada** (20 % addicional): és possible millorar la nota global de l'assignatura (un 20 % com a màxim), amb la realització d'un treball de curs optatiu.

## BIBLIOGRAFIA BÀSICA

---

Capdevila, L. (1999). *Actividad física y estilo de vida saludable*. Terrassa: Cardellach, S.L.  
Segona Edició: (2000), Barcelona: Artyplan. Tercera Edició (2002), Barcelona: C. Miracle, S.A.

---