

# Actividad Física y Salud – MÓDULO II: ACTIVIDAD FÍSICA Y COMPONENTES DE SALUD

Perfil psicológico y estrategias de intervención

## GUÍA DOCENTE



# INSTRUCCIONES PARA LA ELABORACIÓN Y TRAMITACIÓN DE LAS GUÍAS DOCENTES DE LAS ASIGNATURAS

1. Las guías docentes de las asignaturas de los programas oficiales de postgrado que coordina la Universidad Internacional de Andalucía se deben adecuar a los criterios académicos que se concretan en el plan de contingencia para la adaptación de las actividades académicas de los programas en el curso académico 2020-21, aprobado en el Consejo de Gobierno en la sesión celebrada el pasado 19 de junio de 2020 .

2. Las guías docentes de las asignaturas recogerán la programación del curso académico 2020-2021 de acuerdo con la modalidad en que se halle verificada en la memoria del correspondiente título, aunque deberán incluir adicionalmente apartados específicos donde se diseñen y planifiquen las adaptaciones de la asignatura a dos posibles escenarios alternativos: por un lado, un escenario de menor actividad académica presencial como consecuencia de la adopción de medidas sanitarias de distanciamiento interpersonal destinadas a limitar el aforo permitido en las aulas(escenario A); y por otro, un escenario de suspensión de la actividad presencial por emergencia sanitaria(escenario B). Este último escenario del plan de contingencia también podrá activarse si las restricciones a los desplazamientos internacionales por motivos sanitarios impiden o dificultan la modalidad presencial.

Adaptaciones de la programación académica al escenario A de menor presencialidad: se adoptará un sistema multimodal o híbrido de enseñanza que combine clases presenciales, clases en línea(sesiones sincronicas) y actividades formativas no presenciales para el aprendizaje autónomo del estudiante.

Adaptaciones de la programación académica al escenario B de suspensión de la actividad presencial: en este caso se acordará la adaptación de las actividades formativas a docencia virtual en todas las materias del programa y se desarrollará a través de los recursos informáticos disponibles en la plataforma de teledocencia de la UNIA.

La activación del plan de contingencia bien en el escenario A o bien en el escenario B, vendrá de la mano, en primera instancia, de las medidas que puedan en su caso establecer las autoridades sanitarias.

3. Debe tenerse presente que los objetivos, competencias y resultados de aprendizaje no pueden verse alterados.

4. El coordinador/a de cada módulo/asignatura(incluyendo los Trabajos Fin de Máster y Prácticas Curriculares), consensuará con el equipo docente la guía docente siempre en consonancia con el plan de contingencia para la adaptación de las actividades académicas de los programas oficiales de postgrado que coordina la Universidad Internacional de Andalucía a las situaciones extraordinarias que se deriven de la evolución de la pandemia de la COVID-19, aprobado en la sesión del día 19 de junio de Consejo de Gobierno de la Universidad internacional de Andalucía.

5. Estos coordinadores de asignatura serán los responsables de elaborar las guías de cada asignatura y una vez cumplimentadas las remitirán a la Dirección del Máster y al Presidente de la Comisión de Garantía de Calidad(en el caso de que ambos cargos no recaigan en la misma persona).

6. La Comisión de Garantía de Calidad del Máster será la responsable de coordinar el proceso, recabando las guías de los coordinadores y enviando la propuesta, una vez aprobada por la Comisión de Garantía de Calidad(que levantará acta de la reunión telemática celebrada), a la Comisión de Postgrado, para su visto bueno. Las guías cumplimentadas en su conjunto(incluyendo los apartados de los escenarios A y B) deberán ser enviadas al Vicerrectorado de Postgrado(postgrado@unia.es) antes del 15 de julio de 2020

7. Una vez aprobadas, las guías docentes deberán ser publicadas y darles la difusión oportuna tanto en los espacios virtuales del Máster como en la web oficial de los mismos cara, en última instancia, a garantizar la transparencia de la información a los estudiantes.

|                               |   |      |                  |      |               |      |
|-------------------------------|---|------|------------------|------|---------------|------|
| Curso Académico:              | 2021-2022   |      |                  |      |               |      |
| Máster:                       | Actividad Física y Salud  |      |                  |      |               |      |
| Denominación de la asignatura | Perfil psicológico y estrategias de intervención  |      |                  |      |               |      |
| Módulo                        | MÓDULO II: ACTIVIDAD FÍSICA Y COMPONENTES DE SALUD  |      |                  |      |               |      |
| Curso académico               | 2021-2022   |      |                  |      |               |      |
| Tipología                     | Obligatoria   |      |                  |      |               |      |
| ECTS                          | <b>Teoría:</b>  | 4.00 | <b>Práctica:</b> | 0.00 | <b>Total:</b> | 4.00 |
| Periodo de impartición        | 24/01/2022 a 13/02/2022   |      |                  |      |               |      |
| Modalidad                     | VIRTUAL   |      |                  |      |               |      |
| Web universidad coordinadora  | <a href="http://www.unia.es/actividadfisicaysalud">http://www.unia.es/actividadfisicaysalud</a>   |      |                  |      |               |      |
| Web universidad colaboradora  | <a href="https://www.upo.es/postgrado/Master-Oficial-Actividad-Fisica-y-Salud/">https://www.upo.es/postgrado/Master-Oficial-Actividad-Fisica-y-Salud/</a> |      |                  |      |               |      |
| Idiomas de impartición        | Español   |      |                  |      |               |      |

| <b>Profesorado</b>   |              |                              |                 |
|--|--------------|------------------------------|-----------------|
| <b>Nombre y apellidos</b>  | <b>Email</b> | <b>Universidad</b>           | <b>Créditos</b> |
| José Carlos Jaenes Sánchez   |              | UNIVERSIDAD PABLO DE OLAVIDE | 2.00            |
| Federico París García  |              | UNIVERSIDAD PABLO DE OLAVIDE | 2.00            |
| <b>TUTORIAS (Coordinador/a de asignatura): Horario y localización</b>  |              |                              |                 |
| <p>Juan Antonio Guerra de Hoyos, foro virtual de consultas al coordinador de la asignatura plataforma docente <a href="https://eva.unia.es/">https://eva.unia.es/</a> horario de consultas 24 horas ininterrumpido durante el periodo de duración del Módulo II</p> <p>José Carlos Jaenes Sánchez, foro virtual de consultas al profesor de la asignatura, plataforma docente <a href="https://eva.unia.es/">https://eva.unia.es/</a> horario de consultas 24 horas ininterrumpido durante el periodo docente de la asignatura.</p> <p>Federico Paris Garcia, foro virtual de consultas al profesor de la asignatura, plataforma docente <a href="https://eva.unia.es/">https://eva.unia.es/</a> horario de consultas 24 horas ininterrumpido durante el periodo docente de la asignatura.</p> |              |                              |                 |

| <b>COMPETENCIAS</b>   |  |
|---|--|
| <b>Básicas y Generales</b>  | <p>Con el desarrollo y el estudio de los diferentes temas y la participación en las diferentes actividades que se programa, el participante adquirirá conocimientos sobre aspectos relevantes para llevar a cabo programas de actividad física y que se desarrollen con éxito, así como las interesantes aportaciones a diferentes patologías o cuadros clínicos primarios o secundarios donde sea necesario tener en cuenta de forma importante el manejo de contingencias que ayuden al paciente a mejorar su situación y fundamentalmente su implicación y aportación personal al tratamiento</p>   |
| <b>Transversales</b>  |  |
| <b>Específicas</b>  | <p>Componentes psicoconductual y modelos de comunicación</p> <p>Se pretende llevar al alumnado al entendimiento de diferentes aspectos que tienen que ver con la importancia de las intervenciones en el ámbito de la salud en general, de la ansiedad, estrés, etc. de diferentes patologías.</p> <p>También se pretende dar a conocer al alumnado, diversas investigaciones de interés que se han realizado en este campo y que son de gran actualidad.</p> <p>Programas de intervención para la adherencia al ejercicio físico</p> <p>Conocer los factores que condicionan la adherencia, las razones para la permanencia o abandono de la práctica de la actividad física orientado a diferentes patologías.</p> <p>Aspectos motivacionales, relacionales, sistemas de refuerzo, etc.</p> <p>Con ello, se pretende que en el trabajo con los pacientes se tenga en cuenta lo aprendido para minimizar el abandono o la baja implicación que no facilita la mejora de los participantes y se aumente la adherencia.</p> |
| <b>RESULTADOS DE APRENDIZAJE</b>  |  |
| <p>Poder desarrollar programas de práctica de actividad física orientada a la mejora de la salud, teniendo en cuenta las consideraciones oportunas para obtener la máxima eficacia.</p> |  |

## CONTENIDOS

### Componentes psicoconductual y modelos de comunicación

1. Psicología, comportamiento y salud.
2. Psicología del deporte y psicología de la salud.
3. Ejercicio físico y depresión.
4. Ejercicio físico y ansiedad.
5. Actividad física y estilos de vida.
6. Actividad física y salud

### Programas de intervención para la adherencia al ejercicio físico

1. Adherencia.
2. Aspectos psico-sociales de la actividad física.
3. Comunicación y actividad física.
4. Adherencia y práctica física: tabaco.
5. Motivación en mayores.
6. Motivación y deportes.
7. Motivación y hábitos de alimentación.

## ACTIVIDADES FORMATIVAS Y METODOLOGÍAS DOCENTES

Como en la mayoría de los cursos virtuales, el estudio y aprendizaje de esta asignatura está basado en el trabajo y la implicación personal, contando siempre con el apoyo del profesor y la posibilidad continua a través de la plataforma, del contacto con los compañeros y docentes, lo que podrá estimular el contacto, la discusión y el conocimiento mutuo.

De gran importancia es la adecuada lectura de los materiales disponibles y preparados y seleccionados por el profesorado que orientará en la futura formación y selección de materiales aportados por los participantes y los artículos de lectura que se han colgado o indicado en la plataforma deben ser leídos y

trabajados en forma que pueda servir incluso de guía para hacer nuevas búsquedas.

Se incidirá en la necesidad, debido a las leyes que protegen las revistas, publicaciones y artículos, de que el participante busque sus propios recursos, orientados en lo posible por el profesor que ha buscado una selección en revistas en las que normalmente se pueden descargar materiales sin necesidad de pago.

Se piden excusas por adelantado, si esta norma se modificara en el tiempo en el que el profesor ha seleccionado el material pedagógico y el tiempo en que el participante ha tratado de descargar dicho material.

| Actividad formativa                                | Modalidad de enseñanza | Dedicación<br>(horas de trabajo autónomo del estudiante) | Dedicación<br>(horas de trabajo del estudiante con apoyo del profesor) |
|--|------------------------|--|--|
| "Prescripción ejercicio y patologías psicológicas" | VIRTUAL                | 30   | 30   |
| "Programas de intervención y adherencia al EF"     | VIRTUAL                | 30   | 30   |

#### SISTEMA DE EVALUACIÓN

- Participación en los foros del Campus Virtual: Discusiones sobre los temas y conceptos fundamentales, Aporte de publicaciones y comentarios (este concepto se utilizará para subir la nota de la asignatura.
- Tener en cuenta las diferencias entre los foros calificables y no calificables: los foros No calificables van dirigidos al aprendizaje sin que las aportaciones a estos foros sean indispensables para obtener la calificación de la asignatura suelen estar titulados como foro de consultas y ubicarse en los epígrafes iniciales de las asignaturas en cambio los foros calificables cuentan para la nota de la asignatura correspondiente, si no se especifica lo contrario, tienen el mismo peso de calificación que cualquier otra actividad calificable, son por tanto, un elemento importante para obtener una buena calificación de la asignatura.
- Estos foros suelen estar ubicados en los epígrafes más bajos de las asignaturas, bajo el epígrafe de actividades.
- Asistencia regular al curso a través del Campus Virtual (cada tutor tiene acceso al tiempo de conexión y lugares de visita).
- Resultados de los ejercicios y tareas individuales, que serán evaluados de 0 a 10.
- Cada tutor se reserva la posibilidad de plantear un tiempo de recuperación para las actividades valoradas por debajo de 5.
- Cada tutor se reserva la posibilidad de plantear un tiempo de recuperación para las actividades valoradas por debajo de 5.
- El trabajo enviado se evaluará, pero puede ser reenviado al participante para que lo mejore si el profesor responsable lo considera insuficiente) por tanto es importante que se envíe con tiempo suficiente para que el profesor tenga tiempo de leerlo y evaluarlo.
- Calidad de las aportaciones en actividades grupales/colectivas.

|  |  |
|--|--|
| <b>TAREAS</b>  |  |
| 1. Prescripción de ejercicio físico y patologías psicológicas<br>2. Programas de intervención y adherencia al ejercicio físico   |  |
| <b>OBSERVACIONES</b>   |  |
| None   |  |
| <b>Estrategias/metodologías de evaluación</b>  | <b>Porcentaje de valoración sobre el total</b> |
| Participación y contribución. Calidad de las aportaciones. Aporte de publicaciones relacionadas con el tema. Análisis reflexivo de las intervenciones. Ayuda en la resolución de problemas planteados. Proyecto evaluado de 0 a 10 puntos. | 100%%  |
| <b>BIBLIOGRAFÍA</b>  |  |
|  |  |
| <b>PLAN DE CONTINGENCIA</b>  |  |
|  |  |

Conforme a lo dispuesto en la legislación vigente en materia de protección de datos de carácter personal (Reglamento (UE) 2016/679, de 27 de abril) le informamos que los datos personales que nos ha facilitado pasarán a ser tratados por la UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DE ANDALUCÍA como responsable del tratamiento, siendo órgano competente en la materia la Dirección del Área de Gestión Académica (Monasterio Santa María de las Cuevas, C/ Américo Vespucio nº2. Isla de La Cartuja - 41092 - Sevilla) ante quien Ud. puede ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, limitación, oposición o portabilidad señalando concretamente la causa de su solicitud y acompañando copia de su documento acreditativo de identidad. La solicitud podrá hacerse mediante escrito en formato papel o por medios electrónicos.

Caso de no obtener contestación o ver desestimada su solicitud puede dirigirse al Delegado de Protección de Datos de la Universidad (rgpd@unia.es Tfno 954 462299) o en reclamación a la Agencia Española de Protección de Datos a través de los formularios que esa entidad tiene habilitados al efecto y que son accesibles desde su página web: <https://sedeagpd.gob.es>

Como responsable, la Universidad le informa que exclusivamente tratará los datos personales que Ud. le facilite para dar cumplimiento a los siguientes fines:

- a) Gestión académica y administrativa de:
  - Participación en procesos de acceso y admisión a las enseñanzas oficiales (Grado, Máster y Doctorado) o de formación Continua de la Universidad Internacional de Andalucía.
  - Inscripción y/o matrícula como alumno en cualquiera de las titulaciones oficiales (Grado, Máster y Doctorado), Formación Continua u otras actividades académicas ofrecidas por la Universidad Internacional de Andalucía.
  - Participación en convocatorias de becas y ayudas al estudio de la Universidad Internacional de Andalucía, la Admón. General del Estado o la de las Comunidades Autónomas y de otras entidades públicas o privadas.
  - Participación en convocatorias de programas de movilidad de carácter nacional o internacional.
  - Obtención y expedición de títulos oficiales, títulos propios y otros títulos académico
- b) Gestión de su participación como estudiante en prácticas y actividades formativas nacionales o internacionales en instituciones, empresas, organismos o en otros centros.
- c) Utilización de servicios universitarios como obtención del carné universitario, bibliotecas, actividades deportivas u otros.

La Universidad se encuentra legitimada para tratar estos datos al ser necesarios para la ejecución de la relación jurídica establecida entre Ud. y la Universidad y para que ésta pueda cumplir con sus obligaciones legales establecidas en la Ley Orgánica 6/2001, de Universidades.

Usted responde de la veracidad de los datos personales que ha proporcionado a la Universidad y de su actualización.

La Universidad comunicará los datos personales que sean indispensables, y nunca en otro caso, a las siguientes categorías de destinatarios:

- A otras Administraciones y organismos públicos para el ejercicio de las competencias que les sean propias y compatibles con las finalidades arriba enunciadas (Así - a modo enunciativo y no limitativo - a Ministerios con competencias en educación y ciencia, a otras administraciones, a otras Universidades o Centros formativos equivalentes para la gestión de traslados, a empresas para la realización de prácticas)
- A entidades bancarias para la gestión de pagos y cobros.
- A organismos públicos o privados en virtud de la celebración de convenios de colaboración o contratos, conforme a lo dispuesto en la legislación vigente en materia de Protección de Datos.
- A los servicios de la propia Universidad que sean adecuados para gestionar la utilización de los servicios universitarios ofertados.

Sus datos de carácter personal se tratarán y conservarán por la Universidad conforme a la legislación vigente en materia de protección de datos, pasando luego a formar parte -previo expurgo- del Archivo Histórico Universitario conforme a lo dispuesto en la legislación sobre Patrimonio Histórico.

La Universidad sólo prevé la transferencia de datos a terceros países en el caso de su participación como alumno en alguno de los programas de formación o becas de carácter internacional. La transferencia se realizará siguiendo las directrices establecidas al respecto por el Reglamento Europeo de Protección de Datos y normativa de desarrollo.

El Servicio de Protección de Datos de la Universidad Internacional de Andalucía cuenta con una página en la que incluye legislación, información y modelos en relación con la Protección de Datos Personales a la que puede acceder desde el siguiente enlace: <https://www.unia.es/protecciondatos>