1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Módulo 2: Psicología del deporte y salud
Titulación	Master universitario en Psicología del Deporte
Escuela/ Facultad	Escuela Universitaria Real Madrid/Facultad Ciencias del Deporte
Curso	Primero
ECTS	6
Carácter	Obligatorio
Idioma/s	Castellano
Modalidad	Online
Semestre	Primero
Curso académico	2024/2025
Docente coordinador	María Marentes
Docente	María Marentes

2. PRESENTACIÓN

El módulo "Psicología del deporte y la salud" tiene como objetivo capacitar al alumno para identificar los principales modelos teóricos utilizados en el estudio de la actividad física y su relación con la salud.

La calificación de este módulo está compuesta por estudio de casos, informes escritos, trabajo en grupo, exposiciones orales y examen tipo test.

3. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Competencias básicas y generales:

- CB2. Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio

- CB4. Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones –y los conocimientos y razones últimas que las sustentan- a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades.

- CG2. Analizar y evaluar teorías, resultados y desarrollos en el ámbito de psicología del deporte, formulando juicios precisos y pertinentes, con una reflexión sobre la responsabilidad social o ética derivada.

Competencias transversales:

- CT2. Comunicación estratégica. Transmitir mensajes (ideas, conceptos, sentimientos, argumentos), tanto de forma oral como escrita, alineando de manera estratégica los intereses de los distintos agentes implicados en la comunicación.

- CT5. Trabajo en equipo. Cooperar con otros en la consecución de un objetivo compartido, participando de manera activa, empática y ejerciendo la escucha activa y el respeto a todos los integrantes.

- CT8. Competencia ético-social. Mostrar comportamientos éticos y compromiso social en el desempeño de las actividades de una profesión, así como sensibilidad a la desigualdad y a la diversidad.

Competencias específicas:

- CE9. Realizar informes técnicos con conclusiones y recomendaciones basadas en los resultados de la evaluación psicológica llevada a cabo en el contexto de la actividad física y deportiva.

- CE10. Planificar y emplear estrategias de intervención directa e indirecta para capacitar a los deportistas y equipos a tomar decisiones durante la práctica deportiva.

Resultados de aprendizaje:

- RA1. Identificar los principales modelos teóricos utilizados en el estudio de la actividad física y su relación con la salud.

- RA2. Seleccionar los instrumentos y las técnicas más adecuados para realizar intervenciones multidisciplinares para mejorar el estilo de vida activo en población general.

4. CONTENIDOS

1. Deporte, salud y psicología.
2. Deporte y actividad física en contextos diversos.
3. Evaluación de los indicadores conductuales y psicofisiológicos implicados en la actividad física.
4. Deporte y actividad física con poblaciones con necesidades especiales.
5. Evaluación de la condición físico-deportiva de las personas.
6. Psicofisiología de la actividad física y el deporte.

5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

A continuación, se indican los tipos de metodologías de enseñanza-aprendizaje que se aplicarán:

- Clase magistral
- Método del caso
- Aprendizaje cooperativo
- Aprendizaje basado en problemas
- Aprendizaje basado en proyectos

6. ACTIVIDADES FORMATIVAS

A continuación, se identifican los tipos de actividades formativas que se realizarán y la dedicación en horas del estudiante a cada una de ellas:

Modalidad Online:

Actividad formativa	Número de horas
Clases magistrales	10
Clases virtual	20
Análisis de Casos	10
Resolución de Problemas	10
Exposiciones Orales	2
Elaboración de Informes	14
Investigaciones y Proyectos	6
Estudio de contenidos y documentación	50
Foro Virtual	8

Tutoría	18
Pruebas Presenciales de Conocimiento	2
TOTAL	**150**

7. EVALUACIÓN

A continuación, se relacionan los sistemas de evaluación, así como su peso sobre la calificación total de la asignatura:

Modalidad Online:

Sistema de evaluación	Peso
Prueba presencial de conocimiento	60 %
Exposiciones Orales	5-15%
Informes escritos	5-15%
Caso	5-15%
Investigaciones y proyectos	5-15%

En el Campus Virtual, cuando accedas a la asignatura, podrás consultar en detalle las actividades de evaluación que debes realizar, así como las fechas de entrega y los procedimientos de evaluación de cada una de ellas.

7.1. Convocatoria ordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria ordinaria deberás obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final (media ponderada) de la asignatura.

En todo caso, será necesario que obtengas una calificación mayor o igual que 5,0 en la prueba final, para que la misma pueda hacer media con el resto de actividades.

7.2. Convocatoria extraordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria extraordinaria deberás obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final (media ponderada) de la asignatura.

En todo caso, será necesario que obtengas una calificación mayor o igual que 4,0 en la prueba final, para que la misma pueda hacer media con el resto de actividades.

Se deben entregar las actividades no superadas en convocatoria ordinaria, tras haber recibido las correcciones correspondientes a las mismas por parte del docente, o bien aquellas que no fueron entregadas.

8. CRONOGRAMA

En este apartado se indica el cronograma con fechas de entrega de actividades evaluables de la asignatura:

Actividades evaluables	Fecha
Prueba presencial de conocimiento	Marzo
Exposiciones Orales	Marzo
Informes escritos	Marzo
Caso/Problema	Marzo
Investigaciones y proyectos	Marzo

Este cronograma podrá sufrir modificaciones por razones logísticas de las actividades. Cualquier modificación será notificada al estudiante en tiempo y forma.

9. BIBLIOGRAFÍA

La obra de referencia para el seguimiento de la asignatura es:

- Alcántara, P., & Romero, M. (2001). Actividad física y envejecimiento. Revista Digital, 6(32), 1-5.
- American Academy of Pediatrics. (2001). Children, Adolescents, and Television. Pediatrics, 107, 423-426.
- American Heart Association. [Internet]. El sedentarismo (inactividad física) 2007. Disponible en: www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3018677. Consultado en octubre de 2010.
- Batty GD. (2002). Physical activity and coronary heart disease in older adults. A systematic review of epidemiological studies. European Journal of Public Health, 12, 171-176.
- Batty, G. D., Gaye, B., Gale, C. R., Hamer, M., & Lassale, C. (2022). Explaining ethnic differentials in COVID-19 mortality: a cohort study. American journal of epidemiology, 191(2), 275-281.

- Bhui, K., & Fletcher, A. (2000). Common mood and anxiety states: gender differences in the protective effect of physical activity. Social psychiatry and psychiatric epidemiology, 35(1), 28-35.
- Borge, M. J. N., Canser, P. J., Pablos, A. S., Lanza, M. T. A., Guerra, O. A., Ruiz, I. C., ... & Rivas, P. M. D.
- R. (2015). Hábitos sedentarios en adolescentes escolarizados de Cantabria. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (27), 3-7.
- Casajús, J. A., & Vicente-Rodríguez, G. (2011). Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales. Exernet. Colección ICD, 2172-2161.
- Castejón, F. J. (2001). Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza. Madrid. Pila Teleña (edición electrónica).
- Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 66(23,3), 43-72.
- Chau, J. Y., Grunseit, A. C., Chey, T., Stamatakis, E., Brown, W. J., Matthews, C. E., ... & Van Der Ploeg,
- H. P. (2013). Daily sitting time and all-cause mortality: a meta-analysis. PloS one, 8(11), e80000. 12.Comisión de las Comunidades Europeas. (2005). Libro verde. Mejorar la salud mental de la población.
- Crespo-Salgado, J. J., Delgado-Martin, J. L., Blanco-Iglesias, O., & Aldecoa-Landesa, S. (2015). Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. Atención primaria, 47(3), 175-183.
- de Miguel Calvo, J. M., Gallo, I. S., De las Mozas Majano, O., & López, J. M. H. (2011). Efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar. Revista de Psicología del Deporte, 20(2), 589-604.
- Fuentes, A. P. (2003). Condición física saludable. Una experiencia en la población adulta laboral activa en la ciudad de Cienfuegos (Cuba) (Doctoral dissertation, Universidad de Granada).
- García, F. M. (2009). Impacto de las pantallas, televisión, ordenador y videojuegos. Pediatría integral, 881, 697-706.
- Goodwin, R. D. (2003). Association between physical activity and mental disorders among adults in the United States. Preventive medicine, 36(6), 698-703.
- González, N. F., & Rivas, A. D. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. Revista Colombiana de Cardiología, 25, 125-131.
- Hallal, P. C., Wells, J. C., Reichert, F. F., Anselmi, L., & Victora, C. G. (2006). Early determinants of physical activity in adolescence: prospective birth cohort study. Bmj, 332(7548), 1002-1007.
- Hardman AE. (2001). Physical activity and cancer risk. Proccedings of the Nutrition Society, 0, 107-113.
- Hu FB., Manson JE., Stampfer MJ., Colditz G., Liu S., Solomon CG., et al. (2001). Diet, lifestyle, and the risk of type 2 diabetes mellitus in women. New England Journal of Medicine, 345, 790-807
- ISSP, P. (1992). activity & psychology benefits: A position statement. Int J of Sport psychology, 23(1), 86-91.

- Jodra, P. y Domínguez, R. (2020) Effects of Physical Activity on the Perceived General Health of Teachers. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 20(77), 155-166.
- Kim, Y. S., Park, Y. S., Allegrante, J. P., Marks, R., Ok, H., Cho, K. O., & Garber, C. E. (2012). Relationship between physical activity and general mental health. Preventive medicine, 55(5), 458-463.
- Organización Mundial de la Salud. (2004). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report. World Health Organization.
- Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.
- Ginebra (Suiza): Organización Mundial de la Salud; 2010.
- Organización Mundial de la Salud. (2016). Trastornos mentales. Recuperado 4 de mayo de 2020, de https://www.who.int/topics/mental_disorders/es/
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. https:// www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response
- Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health. Sports medicine, 29(3), 167-180.
- Pediatrics, A. A. o. & Education, C. o. P. (2001). American Academy of Pediatrics: children, adolescents, and television. Pediatrics 107(2), pp. 423-426.
- Pérez A. Condición física saludable. Una experiencia en la población adulta laboral activa en la Ciudad de Cienfuegos (Tesis Doctoral), Universidad de Granada (España) y Universidad de Cienfuegos, Cuba, 2003.
- Rivas, C., Romero, A., Pérez Llantada, M. C., López de la Llave, A., Portau, M., Molina, I.,… y García-Mas, A. (2012). Bienestar psicológico, salud general, autonomía percibida y lesiones en futbolistas. Revista de Psicología del Deporte, 21(2), 365-371. https://www.researchgate.net/publication/ 282362655
- Rubio Castañeda, F. J., Tomás Aznar, C., & Muro Baquero, C. (2017). Medición de la actividad física en personas mayores de 65 años mediante el IPAQ-E: validez de contenido, fiabilidad y factores asociados (No. ART-2017-98690).
- Statista Research Department (2 de junio, 2021). Porcentaje de adultos sedentarios en Estados Unidos a fecha de 2018, por estado. Recuperado de: https://es.statista.com/estadisticas/636841/ porcentaje-de-adultos-con-un-estilo-de-vida-sedentario-por-estado-en-eeuu/
- Tammelin, T., Ekelund, U., Remes, J., & Näyhä, S. (2007). Physical activity and sedentary behaviors among Finnish youth. Medicine and science in sports and exercise, 39(7), 1067-1074.
- Toloza, S. M., & Gómez-Conesa, A. (2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. Revista iberoamericana de fisioterapia y kinesiología, 10(1), 48-52.
- Wilner, N.J., Tone, E.B. (2014). Physical activity and stress resilience: Considering those At-Risk for developing mental health problems, Mental Health and Physical Activity, 8, 1-7. doi: 10.1016/ j.mhpa.2014.10.001.

10. UNIDAD DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y DIVERSIDAD

Desde la Unidad de Orientación Educativa y Diversidad (ODI) ofrecemos acompañamiento a nuestros estudiantes a lo largo de su vida universitaria para ayudarles a alcanzar sus logros académicos. Otros de los pilares de nuestra actuación son la inclusión del estudiante con necesidades específicas de apoyo educativo, la accesibilidad universal en los distintos campus de la universidad y la equiparación de oportunidades.

Desde esta Unidad se ofrece a los estudiantes:

1. Acompañamiento y seguimiento mediante la realización de asesorías y planes personalizados a estudiantes que necesitan mejorar su rendimiento académico.
2. En materia de atención a la diversidad, se realizan ajustes curriculares no significativos, es decir, a nivel de metodología y evaluación, en aquellos alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo persiguiendo con ello una equidad de oportunidades para todos los estudiantes.
3. Ofrecemos a los estudiantes diferentes recursos formativos extracurriculares para desarrollar diversas competencias que les enriquecerán en su desarrollo personal y profesional.
4. Orientación vocacional mediante la dotación de herramientas y asesorías a estudiantes con dudas vocacionales o que creen que se han equivocado en la elección de la titulación

Los estudiantes que necesiten apoyo educativo pueden escribirnos a:
orientacioneducativa@universidadeuropea.es

11. ENCUESTAS DE SATISFACCIÓN

¡Tu opinión importa!

La Universidad Europea te anima a participar en las encuestas de satisfacción para detectar puntos fuertes y áreas de mejora sobre el profesorado, la titulación y el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las encuestas estarán disponibles en el espacio de encuestas de tu campus virtual o a través de tu correo electrónico.

Tu valoración es necesaria para mejorar la calidad de la titulación.

Muchas gracias por tu participación.