

PLAN DOCENTE DE LA ASIGNATURA¹

Curso académico: 2024/2025

Identificación y características de la asignatura			
Código ²	401350	Créditos ECTS	6
Denominación (español)	Actividad física, salud mental, ciclo vital y perspectiva de género		
Denominación (inglés)	<i>Physical Activity, Mental Health, Life Cycle and Gender.</i>		
Titulaciones ³	Master Universitario en Promoción de la Salud Mediante la Actividad Física		
Centro ⁴	Facultad de Ciencias del Deporte		
Semestre		Carácter	Obligatorio
Módulo	Promoción de la Salud y la Actividad Física		
Materia	Promoción de Hábitos Saludables		
Profesorado			
Nombre	Despacho	Correo-e	Página web
Margarita Gozalo Delgado	311		
Área de conocimiento	Psicología Evolutiva y de la Educación		
Departamento	Psicología y Antropología		
Profesor/a coordinador/a ⁵ (si hay más de uno)			
Competencias ⁶			
<p>COMPETENCIAS BÁSICAS:</p> <p>CB6 - Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación.</p> <p>CB7 - Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio</p> <p>CB8 - Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios</p> <p>CB9 - 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</p>			

¹ En los casos de planes conjuntos, coordinados, intercentros, pceos, etc., debe recogerse la información de todos los títulos y todos los centros en una única ficha.

² Si hay más de un código para la misma asignatura, ponerlos todos.

³ Si la asignatura se imparte en más de una titulación, consignarlas todas, incluidos los PCEOs.

⁴ Si la asignatura se imparte en más de un centro, incluirlos todos

⁵ En el caso de asignaturas intercentro, debe rellenarse el nombre del responsable intercentro de cada asignatura

⁶ Deben ajustarse a lo recogido en la memoria verificada del título.

ambigüedades

CB10 - Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.

COMPETENCIAS GENERALES:

CG2 – Adquirir la Formación Científica aplicada a la Actividad Física y el Deporte en sus diferentes manifestaciones en el ámbito de la salud.

CG6 – Conocer y comprender de forma integral los factores que intervienen en la motricidad humana en el ámbito de la salud.

CG7 – Desarrollar una capacidad crítica en la descripción, análisis y comprensión de los fenómenos sociales y deportivos en el ámbito de la salud.

CG8 – Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte en el ámbito de la salud.

CG9 - Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el Deporte en el ámbito de la salud.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES:

CT1- Comprender y utilizar la literatura científica en el ámbito de la actividad física y el deporte, sobre todo en el ámbito de la actividad física y salud, en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico el ámbito científico, preferentemente en lengua inglesa.

CT3 – Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo, sobre todo en el ámbito de la actividad física y salud.

CT4 – Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo, sobre todo en el ámbito de la actividad física y salud.

CT6- Conocer y actuar dentro de los principios éticos y deontológicos necesarios para el correcto ejercicio profesional, sobre todo en el ámbito de la actividad física y salud.

CT7- Promover la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres en el ámbito de la actividad física y del deporte, sobre todo en el ámbito de la actividad física y salud.

CT8- Promover la igualdad de oportunidades y accesibilidad universal de las personas con discapacidad y poblaciones especiales en el ámbito de la actividad física y del deporte, sobre todo en el ámbito de la actividad física y salud.

CT9- Promover la igualdad de oportunidades entre todos los ciudadanos, independientemente de criterios socioeconómicos o culturales en el ámbito de la actividad física y del deporte, sobre todo en el ámbito de la actividad física y salud.

CT14- Poseer conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas en un contexto profesional o de investigación.

CT15- Aplicación de conocimientos y comprensión a través capacidades de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos interdisciplinares.

CT16- Capacidad de emitir juicios a partir de información incompleta.

CT17- Capacidad de comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados.

CT18- Uso de habilidades para el aprendizaje autodirigido o autónomo.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

CE4 - Usar formas para comunicar con diferentes grupos poblacionales, comunitarios e individuales.

CE10 - Identificar determinantes para incorporarlos en la planificación de actividades físico-deportivas para personas con determinados trastornos psicológicos.

CE11 - Identificar e incorporar al diseño de programas de actividad física de los principales factores de vulnerabilidad y resiliencia propios de cada etapa del ciclo vital, vinculados a la salud mental y a la calidad de vida del individuo, desde una perspectiva de género.

Contenidos⁶

Breve descripción del contenido

Desarrollo afectivo y social en el ciclo vital.

Perspectiva de género. Factores de salud mental y calidad de vida en infancia, la adolescencia, la etapa adulta y el envejecimiento.

Promoción de la salud, promoción de hábitos saludables y programas de prevención en salud mental.

Temario de la asignatura

Denominación del tema 1: Introducción al estudio del Ciclo vital humano. Tareas del desarrollo y determinantes de la práctica de la A. Física.

Contenidos del tema 1:

- 1.1. Definición y objeto de estudio: el desarrollo humano y sus determinantes.
- 1.2. Las tareas del desarrollo.
- 1.3. Determinantes para la práctica de la Actividad Física en cada en distintas etapas de la vida.
- 1.4. Temas de estudio/investigación relacionados con la edad y la práctica de actividad físico/deportivo.

Descripción de las actividades prácticas del tema 1: ABP intervención con persona adulta sedentaria.

Denominación del tema 2: Trastornos que se inician en la infancia.

Contenidos del tema 2:

- 2.1. Etapas del proceso de desarrollo y trastornos que pueden surgir durante ellas.
- 2.2. Trastornos del Desarrollo Neurológico.
- 2.3. Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad en el DSM-5: Cómo desarrollar actividades con este colectivo.
- 2.5. Trastornos Destructivos del Control de los impulsos y de la conducta.

Descripción de las actividades prácticas del tema 2: Comentario y exposición artículos revisión sistemática-meta-análisis.

Denominación del tema 3: Trastornos que se inician la adolescencia.

Contenidos del tema 3:
3.1. Adolescencia: Vulnerabilidad y Resiliencia.
3.2. Trastornos por adicciones.
 3.2.1. Uso y Abuso de sustancias.
 3.2.2. las adicciones conductuales.
3.3. Los trastornos de la Alimentación.

Descripción de las actividades prácticas del tema 3:
 Propuesta programa prevención adicciones.

Denominación del tema 4: Trastornos que se inician en la etapa adulta.

Contenidos del tema 4:
4.1. La etapa adulta como etapa del desarrollo: características de este grupo.
4.2. Las necesidades emocionales y las tareas del desarrollo del adulto.
 Descripción de las actividades prácticas del tema 4:
4.3. Vulnerabilidad y resiliencia: Problemas de salud típicos de la etapa adulta.
4.4. Aspectos generales de la depresión.
4.5. Aspectos generales de la Esquizofrenia.

Descripción de las actividades prácticas del tema 5: Comentario y exposición artículos monográficos.

Denominación del tema 5: La dimensión psicológica del envejecimiento.

Contenidos del tema 5:
5.1. Aspectos del envejecimiento que afectan al procesamiento de la información.
5.2. El envejecimiento exitoso: ajustes del individuo a los cambios propios de esta etapa.
5.4. Patologías asociadas al envejecimiento: Los síndromes geriátricos.
5.5. La Depresión y demencia en mayores.

Descripción de las actividades prácticas del tema 5: Comentario/debate materiales escritos y/o audiovisuales.

Denominación del tema 6: La perspectiva de género en la calidad de vida, la salud y el desarrollo psicológico.

Contenidos del tema 6:
6.1. ¿Por qué introducir la perspectiva de género en el estudio del desarrollo humano?.
6.2. Actividad Física y Adolescencia: Perspectiva de Género.
6.3. La salud de las mujeres: la relación entre el género y la salud.
6.4. Aspectos diferenciales del envejecimiento según género.

Descripción de las actividades prácticas del tema 6: Comentario/ debate materiales audiovisuales.

Actividades formativas⁷

Horas de trabajo del alumno/a por tema		Horas Gran grupo	Actividades prácticas				Actividad de seguimiento	No presencial
Tema	Total	GG	CH	L	O	S	TP	EP

⁷ Esta tabla debe coincidir exactamente con lo establecido en la ficha 12c de la asignatura.

1	25	2				2	4	17
2	25	2				2	4	17
3	25	2				2	4	17
4	25	2				2	4	17
5	25	2				2	4	17
6	24	1,25				1,25	4	18,5
Evaluación⁸	1							
TOTAL	150	11,25				11,25	24	103,5

GG: Grupo Grande (85 estudiantes).

CH: Actividades de prácticas clínicas hospitalarias (7 estudiantes)

L: Actividades de laboratorio o prácticas de campo (15 estudiantes)

O: Actividades en sala de ordenadores o laboratorio de idiomas (20 estudiantes)

S: Actividades de seminario o de problemas en clase (40 estudiantes).

TP: Tutorías Programadas (seguimiento docente, tipo tutorías ECTS).

EP: Estudio personal, trabajos individuales o en grupo, y lectura de bibliografía.

Metodologías docentes⁶

En las sesiones formativas de gran grupo, serán expuestos los conceptos básicos de cada tema. Se recurrirá a técnicas de dinámica de grupo para promover y otros recursos didácticos para facilitar un elevado nivel de participación por parte del alumno.

Para promover aprendizajes significativos y aprovechar el potencial del grupo como elemento educativo, en los foros de la asignatura, se recurrirá al estudio y discusión de materiales audiovisuales y de casos diseñados para profundizar en los distintos contenidos.

El alumno será introducido en la metodología de trabajo más típica de este ámbito de investigación, siendo partícipe de algún trabajo de campo desarrollado a partir del trabajo con encuestas, técnicas de observación, etc.

Resultados de aprendizaje⁶

1. Identificación y comprensión las tareas del desarrollo y los cambios afectivo-sociales que se viven en cada etapa del desarrollo, desde una perspectiva de género.
2. Identificación de los principales determinantes de las distintas etapas del desarrollo que inciden en la práctica y el abandono de la actividad física en distintas el ciclo vital.
3. Identificación y comprensión de los principales determinantes de distintos trastornos psicológicos para incorporarlos en la planificación de actividades físico-deportivas.
4. Capacidad de seleccionar y adaptar instrumentos de evaluación psicológica a poblaciones con distintas características dependientes de la edad y el nivel de salud mental.
5. Identificación del mercado de actividad física y deportiva relacionado con personas con trastornos psicológicos.

Sistemas de evaluación⁶

1. Se considera materia de evaluación, todo el material recogido en el programa. Al tratarse de una asignatura semi-presencial, junto con clases de naturaleza expositiva se buscarán otros recursos para trabajar los contenidos del programa. Será objeto de evaluación todo el material expuesto o desarrollado tanto en las sesiones presenciales como en las actividades y foros presentados on-line. Actividades de búsqueda bibliográfica, discusión de contenidos y ABP servirán como herramientas de aprendizaje y evaluación en la parte no presencial de la asignatura. Dicha parte será desarrollada empleando la plataforma *moodle* y el espacio correspondiente en el Campus Virtual de la UEX.

⁸ Indicar el número total de horas de evaluación de esta asignatura.

2. La asistencia a clase o el interés por los contenidos impartidos en las mismas, puede ser evaluado mediante ejercicios prácticos que se desarrollen en el aula y que también constituyen materia de evaluación. Habitualmente estos ejercicios tendrán su continuidad en el Campus Virtual.
3. Las restantes notas que se sumen a la del examen, se sumarán a partir de haber obtenido el alumno la calificación mínima de 5 en todas sus partes: en la prueba de evaluación teórica y en la calificación del portafolios/memoria de prácticas.
4. Se valorará la calidad de los documentos elaborados por el alumno. Su capacidad de expresión escrita, la originalidad de las aportaciones y la capacidad de trabajar en equipo.
5. Como alternativa al formato de evaluación continua, anteriormente expuesto, se desarrollará una prueba final alternativa (examen escrito) de carácter global, que recoge la Normativa de Evaluación de la Universidad de Extremadura, atendiendo a su artículo 4.6.
6. Los alumnos que hayan optado por la evaluación continua y no superen la totalidad de la parte práctica de la asignatura, en convocatoria ordinaria, pueden **recuperar las actividades prácticas** no aprobadas de cara a la convocatoria extraordinaria, **dentro del mismo curso académico.**

De acuerdo con dicha Normativa el alumnado deberá comunicar, por escrito y firmado, la opción de evaluación a la que quiere optar, atendiendo a sus particularidades personales y/o profesionales. Esta comunicación debe realizarse en las tres primeras semanas del curso. Una vez recibidas, el profesor las hará llegar a la Comisión de Calidad del Título, para su conocimiento. El/la alumno/a que no realice ninguna comunicación al respecto, será evaluado mediante la opción de Evaluación Continua.

INSTRUMENTOS	ACTIVIDADES	%	COMPETENCIAS
Prueba escrita	Preguntas conceptuales, resolución de supuestos teórico-prácticos	50%	C-4, C-10, C-11
Memorias de Prácticas/ Portafolios.	Donde se recogen las actividades propuestas en el aula y/o en el Campus virtual y supervisadas on-line y en tutorías programadas.	35%	C-4, C-10, C-11, CT-14; CT-15.
Asistencia a las sesiones teóricas y participación activa.	La asistencia será registrada y la participación se evaluará fundamentalmente a partir de las aportaciones a los foros de Discusión en el Campus Virtual.	15%	C-4, C-10, C-11.

Bibliografía (básica y complementaria)

Abellán, A., Ayala, A., Pérez, J. y Pujol, R. (2018). Un perfil de las personas mayores en España, 2018. Indicadores estadísticos básicos. Informes *Envejecimiento en Red*, (17), 7-14.

- Álvarez-Bueno, C., et al. (2017). "The effect of physical activity interventions on children's cognition and metacognition: A systematic review and meta-analysis." *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 56(9): 729-738.
- Bailey, A. P., et al. (2017). "Treating depression with physical activity in adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials." *Psychological Medicine*: published online in advance of print.
- Brabete, A. C.; Sánchez-López, M.P.; Dresch, V.; Cuellar-Flores, I. & Rivas-Diez, R. (2013) Gender Issues Implications on Health. *Health Behavior*: New York: New Research. Inc. pp. 81- 10
- Caballo, V.E.; Salazar, I.C. y Carrobles, J.A. (2011). *Manual de Psicopatología y Trastornos Psicológicos*. Madrid: Pirámide.
- Castellano, C. L. y Miguel, A. (2010). Estereotipos viejistas en ancianos: actualización de la estructura factorial y propiedades psicométricas de dos cuestionarios pioneros. *Revista Internacional de Psicología y Terapia Psicológica*, 10, 259-278.
- Castells, P. Y Silber, T.J. (2006). *Guía práctica de la Salud y Psicología del Adolescente*. Barcelona: Planeta.
- Cerrillo-Urbina, A. J., et al. (2015). "The effects of physical exercise in children with attention deficit hyperactivity disorder: A systematic review and meta-analysis of randomized control trials." *Child: Care, Health and Development*.
- Espada, J., González, M., Orgilés, M., Lloret, D., Guillén-Riquelme, A. (2015) Meta-analysis of the effectiveness of school substance abuse prevention programs in Spain. *Psicothema*. 27(1), 5-12.
- Espín, A. M. (2008). Caracterización psicosocial de cuidadores informales de adultos mayores con demencia. *Scielo Salud Pública*, 3-12.
- Farina, N., et al. (2013). "The effect of exercise interventions on cognitive outcome in Alzheimer's disease: a systematic review." *International Psychogeriatrics*, Vol 26(1), 9-18
- Fernández, J. (2004). *Perspectiva evolutiva: identidades y desarrollos de comportamientos según el género*. En E. Barberá y I. Martínez Benlloch (Eds.), *Psicología y género* (pp. 35-53). Madrid: Pearson Educación.
- Firth, J., et al. (2015). "A systematic review and meta-analysis of exercise interventions in schizophrenia patients." *Psychological Medicine* 45(7): 1343-1361.
- García-Calvente, M. M., del Río-Lozano, M. y Marcos-Marcos, J. (2015). *Guía de indicadores de género para medir las desigualdades de género en salud y sus determinantes*. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública. ISBN: 978-84-695-7988-6
- García-Calvente, M. M., del Río-Lozano, M., Maroto Navarro, G., Sánchez-Cantalejo Garrido, C. y Emilia Fernández Ruiz, E. (2018). *Informe Salud y Género en Andalucía 2018*. Edita: Consejería de Salud, Junta de Andalucía. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública.
- González Barrón, M. (2010). *Psicopatología del Niño y del Adolescente*. Madrid: Pirámide.
- Hankivsky, O. (2012). Women's health, men's health and gender and health: Implications of intersectionality. *Social Sciences & Medicine*, 74, 1712-1720.
- Janssen, I.; LeBlanc, A.G. (2010) Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(40).

- Jiménez, A. y Montil, M. (2006). *Determinantes de la práctica de actividad física. Bases, fundamentos y aplicaciones*. Madrid: Dykinson.
- Johnson, J.L.; Greaves, L. & Repta, R. (2009): Better science with sex and gender: Facilitating the use of a sex and gender-based analysis in health research. *International Journal for Equity in Health*, 8: 14.
- Kohen, D. (ed). (2010) *Oxford Textbook of Women and Mental Health*. Oxford: Oxford University Press.
- Laguna, M., Lara, M^a T. y Aznar, S. (2011). Patrones de Actividad Física en función del género y los Niveles de Obesidad en Población Infantil Española, estudio EYHS. *Revista de Psicología del Deporte*. 20 (2), 621-636.
- Leng, M., et al. (2018). "Effects of physical exercise on depressive symptoms in patients with cognitive impairment: A systematic review and meta-analysis." *Journal of Nervous and Mental Disease* 206(10): 809-823.
- Molinero, O., Martínez, R., Garatachea, N. y Márquez, S. (2010). Pautas de actividad física de adolescentes españolas: diferencias mediadas por la participación deportiva y el día de la semana. *Revista de Psicología del Deporte*, 19 (1), 103-116.
- Morrison, V. (2007). *Psicología de la Salud*. (V. Morrison, P. Bennet). Madrid: Pearson.
- Motl, R., Dishman, R., Ward, D., Saunders, R., Dowda, M., Felton, G. y Pate, R. (2005). Perceived physical environment and physical activity across one year among adolescent girls: self-efficacy as a possible mediator?. *Journal of Adolescent Health*, 37(5), 403-408.
- Nasser, M. et al (eds). (2007). *The female body in Mind: The Interface Between the Female. Body and Mental Health*. East Sussex: Taylor & Francis Group.
- Ng, L. W., et al. (2013). "Is supervised exercise training safe in patients with anorexia nervosa? A meta-analysis." *Physiotherapy* 99(1): 1-11.
- Nieto, J. (2004). *Psicología para ciencias de la salud: estudio del comportamiento humano ante la enfermedad*. Madrid: McGraw-Hill Interamericana.
- Oliva, A., Antolín Suárez, L., Pertegal Vega, M. Á., Ríos Bermúdez, M., Parra Jiménez, Á., Hernando Gómez, Á. y Reina Flores, M. C. (2011). *Instrumentos para la evaluación de la salud mental y el desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven*. Sevilla: Junta de Andalucía. Consejería de Salud.
- Ortega, F B; Ruiz, J R; Castillo, M J; Moreno, L A; Urzanqui, A; González-Gross, M; Sjöström, M; Gutiérrez, A; Avena Study Group. (2008). Health-related physical fitness according to chronological and biological age in adolescents. The AVENA Study. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*; 48, 3; ProQuest Illustrata: Natural Sciences pg. 371.
- Ostir GV, Ottenbacher KJ, Markides KS. Onset of Frailty in Older Adults and the Protective Role of Positive Affect. *Psychol Aging*. 2004; 19(3): 402-8.
- Pérez-López, F. R., et al. (2017). "Effects of programmed exercise on depressive symptoms in midlife and older women: A meta-analysis of randomized controlled trials." *Maturitas* 106: 38-47.
- Pérez, I. J. y Delgado, M. (2013). Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la educación física. *Revista de Educación*, 360. Enero-abril 2013, pp. 314-337.
- Pintanel i Bassets, M. (2006). *Psicología de la actividad física y salud: guía práctica*. En M. Pintanel Bassets, L. Capdevila Ortís, J. Niñerola Maymí. Gerona: Documenta Universitaria.

- Rodríguez Sacristán, J. (2009). *Psicopatología infantil básica: teoría y casos clínicos*. Madrid: Pirámide.
- Ruiz, J.R., Ortega, F. B., Gutierrez, A., Meusel, D., Sjöström, M. y Castillo, M. J (2006) Health-related fitness assessment in childhood and adolescence: a European approach based on the AVENA, EYHS and HELENA studies. *J Public Health*. 14: 269-277.
- Sánchez-López (dir.).(2013). *La salud de las mujeres. Análisis desde la perspectiva de género*. Madrid: Síntesis.
- Sánchez-López, M. P., Cuellar-Flores, I. & Dresch, V. (2012). The Impact of Gender Roles on Health. *Women & Health*, 52, 2, 182-196
- Sherar LB, Griffin TP, Ekelund U, et al. (2016) Association between maternal education and objectively measured physical activity and sedentary time in adolescents. *J Epidemiol Community Health* 2016;0:1–8. doi:10.1136/jech-2015-205763.
- Verburgh, L., et al. (2013). "Physical exercise and executive functions in preadolescent children, adolescents and young adults: a meta-analysis." *Br J Sports Med*.
- Wang, D., et al. (2014). "Impact of physical exercise on substance use disorders: A meta-analysis." *PLoS ONE* 9(10).
- Weiss (Eds.). (2004). *Developmental Sport and Exercise Psychology: a lifespan perspective*. Morgantown, WV: Fit.
- Werch, C., Moore, M., DiClemente, C., Bledsoe, R., y Jobli, E. (2005). A multi-health behavior intervention integrating physical activity and substance use prevention for adolescents. *Prevention Science*, 6, 213-226.
- Wicks-Nelson, R. e Israel, A.C. (2010). *Psicopatología del niño y del adolescente* Madrid: Pearson/Prentice-Hall.

Otros recursos y materiales docentes complementarios

Campus virtual de la asignatura