



GUÍA DOCENTE CURSO: 2019-20

**DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA**

|                         |   |                  |  |
|-------------------------|---|------------------|--|
| Asignatura:             | Factores Motivacionales asociados a la Adherencia al Ejercicio Físico |                  |  |
| Código de asignatura:   | 70852104  | Plan:            | Máster en Investigación en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte |
| Año académico:          | 2019-20   | Ciclo formativo: | Máster Universitario Oficial   |
| Curso de la Titulación: | 1   | Tipo:            | Obligatoria  |
| Duración:               | Primer Cuatrimestre   |                  |  |

**DISTRIBUCIÓN HORARIA DE LA ASIGNATURA SEGÚN NORMATIVA**

|                                       |                     |
|---------------------------------------|---------------------|
| Créditos:                             | 3                   |
| Horas totales de la asignatura:       | 75                  |
| UTILIZACIÓN DE LA PLATAFORMA VIRTUAL: | Apoyo a la docencia |

**DATOS DEL PROFESORADO**

|                         |   |                        |  |
|-------------------------|---|------------------------|--|
| Nombre                  | Sicilia Camacho, Alvaro   |                        |  |
| Departamento            | Dpto. de Educación  |                        |  |
| Edificio                | Edificio Departamental de Humanidades y Ciencias de la Educación II (Edif. C). Planta 2   |                        |  |
| Despacho                | 16  |                        |  |
| Teléfono                | +34 950 015394  | E-mail (institucional) | <a href="mailto:asicilia@ual.es">asicilia@ual.es</a> |
| Recursos Web personales | <a href="http://cms.ual.es/UAL/personas/persona.htm?id=514853505649535789">http://cms.ual.es/UAL/personas/persona.htm?id=514853505649535789</a> |                        |  |

## ELEMENTOS DE INTERÉS PARA EL APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

### Justificación de los contenidos

La investigación ha constatado reiteradamente que la práctica de ejercicio físico tiene efectos fisiológicos y psicológicos positivos para la persona. La promoción de la práctica física se presenta como un objetivo prioritario para los profesionales relacionados con el campo de la actividad física y del deporte. Uno de los factores que puede ayudar a explicar la conducta del ejercicio físico es la motivación. De hecho, la motivación determina la iniciación, mantenimiento y la regulación de una conducta, por lo que su análisis puede ser clave para entender la conducta del ejercicio en la población.

### Materia con la que se relaciona en el Plan de Estudios

Las asignaturas sobre metodología, cualitativa y cuantitativa, pueden servir para proporcionar recursos para abordar diferentes diseños de investigación que relacionen la motivación y la conducta del ejercicio físico.

### Conocimientos necesarios para abordar la Asignatura

Fundamentos básicos sobre metodología de investigación.

### Requisitos previos recogidos en la memoria de la Titulación

No se recogen.

## COMPETENCIAS

### Competencias Básicas y Generales

#### Competencias Básicas

- Comprender y poseer conocimientos
- Aplicación de conocimientos
- Capacidad de emitir juicios
- Habilidad para el aprendizaje

#### Competencias Generales

Comprender y poseer conocimientos básicos de la profesión Aplicación de conocimientos de la profesión a situaciones prácticas y resolución de problemas. Capacidad de emitir juicios y defender con argumentos las propias posiciones. Capacidad de comunicar y aptitud social. Comprender y expresar con claridad y oportunidad las ideas, conocimientos, problemas y soluciones a un público más amplio, especializado o no especializado (y sentimientos a través de la palabra, adaptándose a las características de la situación y la audiencia para lograr su comprensión y adhesión). Trabajo en equipo: Integrarse y colaborar de forma activa en la consecución de objetivos comunes con otras personas

### Competencias Transversales de la Universidad de Almería

- Conocimiento de una segunda lengua
- Capacidad para resolver problemas
- Comunicación oral y escrita en la propia lengua
- Habilidad en el uso de las TIC
- Capacidad de crítica y autocrítica
- Capacidad para aprender a trabajar de forma autónoma

### Competencias Específicas desarrolladas

- Aplicar el conocimiento científico y metodológico a la investigación en el área de la actividad física relacionada con la salud, calidad de vida, rendimiento deportivo, gestión deportiva, sociología o psicología del deporte.
- Tener la capacidad para analizar, sintetizar y gestionar la información relativa al ámbito de estudio en Ciencias de la AF y el Deporte.
- Desarrollar un pensamiento científico a la hora de abordar la investigación en el ámbito de la actividad física, salud, rendimiento y/o gestión deportiva.
- Desarrollar la capacidad para determinar la elección del tipo de análisis de datos a realizar en relación con los diferentes diseños de investigación más utilizados en el ámbito de las Ciencias de la AF y del Deporte.

## OBJETIVOS/RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Conocer las principales teorías motivacionales en el estudio de la conducta del ejercicio Conocer las principales líneas de investigación relacionando motivación y ejercicio físico. Comprender la información expresada en las investigaciones sobre motivación y ejercicio. Ser capaz de interpretar y relacionar conceptos e ideas a partir de las diferentes fuentes de datos consultadas. Despertar el interés y la actitud crítica hacia la investigación y los factores motivacionales asociados al ejercicio físico.

## PLANIFICACIÓN

### Temario

Tema 1. Principales teoría de la motivación en el estudio de la adherencia al ejercicio. Teoría de metas de logro. Teorías de la autodeterminación. Modelo jerárquico de la motivación. Instrumentos para medir la motivación en el ejercicio y otras variables relacionadas. Estrategias motivacionales para aumentar la adherencia a la práctica física. Teoría de la conducta planeada.

Tema 2. Principales líneas de investigación relacionadas con los factores motivacionales en el ejercicio. Motivación y adherencia al ejercicio. Motivación e imagen corporal. Motivación y adicción al ejercicio. Motivación y procesos de enseñanza-aprendizaje.

### Metodología y Actividades Formativas

Los contenidos de la asignatura se desarrollarán a través de una combinación de lección magistral, debate y discusión en grupo. Para cada sesión debe existir un trabajo previo por parte del estudiante, principalmente a través de lecturas de textos. Este trabajo previo permitirá al estudiante poseer determinados conocimientos con los que abordar un segundo nivel de diálogo, a través de los diferentes debates y grupos de discusión que se presenten. Los debates para este tema se iniciarán a través de las lecturas previas que individualmente cada uno se ha comprometido a realizar. En cualquier caso, el debate pretende crear un intercambio de información y de experiencias entre todos los participantes. El papel del profesor es clave en estos momentos, pues de él dependerá en parte la motivación de los estudiantes y la consecución de un hábito de escucha, respeto y comprensión hacia las intervenciones de los demás. Al margen de la actuación lectiva, las tutorías y consultas fuera del horario de clases permiten, durante todo el curso, una actividad orientadora personalizada. El estudiante dispone de este medio para resolver las cuestiones planteadas, al mismo tiempo que supone para el profesor una forma más directa de conocer los problemas que se le presenta al alumnado.

### Actividades de Innovación Docente

#### Diversidad Funcional

Aquellos estudiantes con discapacidad o necesidades educativas especiales pueden dirigirse a la Delegación del Rector para la Diversidad Funcional (<http://www.ual.es/discapacidad>) para recibir la orientación o asesoramiento oportunos y facilitar un mejor aprovechamiento de su proceso formativo. De igual forma podrán solicitar la puesta en marcha de las adaptaciones de contenidos, metodología y evaluación necesarias que garanticen la igualdad de oportunidades en su desarrollo académico. El tratamiento de la información sobre este alumnado, en cumplimiento con la LOPD, es de estricta confidencialidad. Los docentes responsables de esta guía aplicaran las adaptaciones aprobadas por la Delegación, tras su notificación al Centro y al coordinador de curso

## PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS

### Criterios e Instrumentos de Evaluación

Opción A:

Se evaluará a través de las siguientes actividades:

- Lectura de los documentos asignados para cada tema antes de la sesión correspondiente.
- Calidad en la participación de los debates de clase acerca de los contenidos secuenciados para cada sesión.
- Elaboración de los trabajos individuales o en grupo que iniciados en clase deban ser finalizados fuera de su horario.
- Autoevaluación del proceso seguido por cada uno al finalizar el proceso.
- Una vez cumplidos los criterios anteriores se realizará una evaluación al final el curso a través de examen oral y autoevaluación del proceso seguido por cada estudiante (100 %).

El alumnado debe ser consciente del compromiso que adquiere si se acoge a esta opción de evaluación. Asumida esta opción, cualquier incumplimiento supondrá la necesidad de optar automáticamente a la opción B.

OPCIÓN B:

Para aquellos estudiantes que no puedan o no deseen comprometerse con la opción A de evaluación tendrán la posibilidad de realizar un examen al finalizar la asignatura, sobre la totalidad del contenido de la materia.

### Mecanismos de seguimiento

- Asistencia a tutorías
- Asistencia y participación en seminarios
- Alta y acceso al aula virtual
- Participación en herramientas de comunicación (foros de debate, correos)
- Entrega de actividades en clase
- Otros: Participación en sesión de autoevaluación realizada al final de la asignatura.

## BIBLIOGRAFÍA

### Bibliografía recomendada

#### Básica

- Moreno, J. A., y Cervelló, E.. Motivación en la actividad física y el deporte. Wanceulen. 2010.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. . Handbook of self-determination research. Rochester NY: University of Rochester Press. 2002.
- Deci, E. L., y Ryan, M.. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. New York: Plenum Press. 1985.
- Weinstein, Netta (Ed.). Human Motivation and Interpersonal. Relationships Theory, Research, and Applications. Springer. 2014.
- ennon M. Sheldon, Geoffrey Williams, y Thomas Joiner . Self-Determination Theory in the Clinic: Motivating Physical and Mental Health. Yale University Press. 2013.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (Eds.). . Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. Champaign, IL: Human Kinetics. 2007.
- WC Liu, JCK Wang, RM Ryan (Eds).. Building autonomous learners. Perspectives from research and practice using self-determination theory. Singapore: Springer, . 2016.
- Naomi Wolf. The beauty myth. Harper Perennial. 2002.
- Thomas F. Cash and Linda Smolak. Body image. A handbook of science, practice, and prevention. New York, Guilford Press. 2011.
- Sarah Grogan. Body image. Understanding body dissatisfaction in men, women and children. Routledge. 2017.

#### Complementaria

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. . The what and why of goal pursuits: Human needs and the selfdetermination of behaviour. Psychological Inquiry, 11, 227-268.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. . The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. Psychological Inquiry, 11(4), 319-338. 2000.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., González-Cutre, D., Julián, J. A., & Del Villar, F. . La motivación en el deporte. Claves para el éxito. Barcelona: Inde. 2011.
- Hausenblas, H. A., Brewer, B. W., & Van Raalte, J. L. . Self-presentation and exercise.. Journal of Applied Sport Psychology, 16, 3-18. 2004.
- Thomas F. Cash y Thomas Pruzinsky (Eds). Body Image. A handbook of theory, research, and clinical practice. New York, Guilford Press. 2002.

#### Otra Bibliografía

### Bibliografía existente en el Sistema de Información de la Biblioteca de la UAL

Puede ver la bibliografía existente en la actualidad en el Sistema de Gestión de Biblioteca consultando en la siguiente dirección:

[https://www.ual.es/bibliografia\\_recomendada70852104](https://www.ual.es/bibliografia_recomendada70852104)

## DIRECCIONES WEB