



GUÍA DOCENTE CURSO: 2016-17

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:	2016-17	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 Presenciales del estudiante:	22,5
			Horas No Presenciales del estudiante:	52,5
			Total Horas:	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) 2		
Despacho	16		
Teléfono	+34 950 015394	E-mail (institucional)	asicilia@ual.es
Recursos Web personales	Web de Sicilia Camacho, Alvaro		
Nombre	García Artero, Enrique		
Departamento	Dpto. de Educación		
Edificio	Edificio Departamental de Humanidades y Ciencias de la Educación I (Edif. A) 2		
Despacho	550		
Teléfono	+34 950 015256	E-mail (institucional)	artero@ual.es@ual.es
Recursos Web personales	Web de García Artero, Enrique		
Nombre	Profesor/a pendiente de contratación o asignación		
Departamento			
Edificio			
Despacho			
Teléfono		E-mail (institucional)	
Recursos Web personales	Web de Profesor/a pendiente de contratación o asignación		

Puede verificar la autenticidad, validez e integridad de este documento en la dirección:
<https://verificarfirma.ual.es/verificarfirma/code/tWxKolqkIqoEHZTbCwsZAq==>

Firmado Por	Universidad De Almeria	Fecha	20/09/2016
ID. FIRMA	blade39adm.ual.es	PÁGINA	1/6



tWxKoIqkIqoEHZTbCwsZAq==

ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Actividades previstas para el aprendizaje y distribución horaria del trabajo del estudiante por actividad (estimación en horas)

I. ACTIVIDADES DEL ESTUDIANTE (Presenciales / Online)	• Gran Grupo	0,0
	• Grupo Docente	12,0
	• Grupo de Trabajo/Grupo Reducido	10,5
	<i>Total Horas Presenciales/On line ...</i>	22,5
II. ACTIVIDADES NO PRESENCIALES DEL ESTUDIANTE (Trabajo Autónomo)	• (Trabajo en grupo, Trabajo individual)	52,5
	<i>Total Horas No Presenciales ...</i>	52,5
TOTAL HORAS DE TRABAJO DEL ESTUDIANTE		75,0

Puede verificar la autenticidad, validez e integridad de este documento en la dirección:
<https://verificarfirma.ual.es/verificarfirma/code/tWxKolqklqoEHZTbCwsZAg==>

Firmado Por	Universidad De Almeria	Fecha	20/09/2016
ID. FIRMA	blade39adm.ual.es	PÁGINA	2/6



tWxKoIqkIqoEHZTbCwsZAq==

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 Generales

Competencias Genéricas 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

Otras Competencias Genéricas

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

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.

Puede verificar la autenticidad, validez e integridad de este documento en la dirección:
<https://verificarfirma.ual.es/verificarfirma/code/tWxKolqkIqoEHZTbCwsZAg==>

Firmado Por

Universidad De Almería

Fecha

20/09/2016

ID. FIRMA

blade39adm.ual.es

tWxKoIqkIqoEHZTbCwsZAg==

PÁGINA

3/6



tWxKoIqkIqoEHZTbCwsZAg==

BLOQUES TEMÁTICOS Y MODALIDADES ORGANIZATIVAS

Bloque	PRINCIPALES TEORÍAS DE LA MOTIVACIÓN EN EL ESTUDIO DE LA ADHERENCIA AL EJERCICIO
---------------	---

Contenido/Tema

	Teoría de Metas de Logro. Teorías de la Autodeterminación. Modelo jerárquico de la motivación. Instrumentos para medir la motivación en el ejercicio físico y otras variables relacionadas. Estrategias motivacionales para aumentar la adherencia a la práctica física. Teoría de la conducta planeada.
--	--

Modalidades Organizativas y Metodología de Trabajo

Modalidad Organizativa	Procedimientos y Actividades Formativas	Observaciones	Horas Pres./On line
Grupo Docente	Clases magistrales/participativas		5,0
Grupo de Trabajo/Grupo Reducido	Debate		5,0
	Realización de ejercicios		2,5

Descripción del trabajo autónomo del alumno

El alumnado realizará lecturas de los textos propuestos en la asignatura además de una búsqueda de referencias bibliográficas para la fundamentación de los contenidos de la materia.

Bloque	PRINCIPALES LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN RELACIONADAS CON LOS FACTORES MOTIVACIONES EN EL EJERCICIO FÍSICO
---------------	--

Contenido/Tema

	Motivación y adherencia al ejercicio físico. Motivación e imagen corporal. Motivación y adicción al ejercicio. Motivación y procesos de enseñanza-aprendizaje.
--	--

Modalidades Organizativas y Metodología de Trabajo

Modalidad Organizativa	Procedimientos y Actividades Formativas	Observaciones	Horas Pres./On line
Grupo Docente	Clases magistrales/participativas		4,0
	Debate y puesta en común		3,0
Grupo de Trabajo/Grupo Reducido	Realización de ejercicios		3,0

Descripción del trabajo autónomo del alumno

El alumnado realizará lecturas de los textos propuestos en la asignatura además de una búsqueda de referencias bibliográficas para la fundamentación de los contenidos de la materia.

Puede verificar la autenticidad, validez e integridad de este documento en la dirección:
<https://verificarfirma.ual.es/verificarfirma/code/tWxKolqklqoEHZTbCwsZAg==>

Firmado Por	Universidad De Almeria	Fecha	20/09/2016
ID. FIRMA	blade39adm.ual.es	PÁGINA	4/6



tWxKoIqkIqoEHZTbCwsZAg==

PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS

Criterios 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.
- Evaluaciones periódicas en clase.
- Autoevaluación del proceso seguido por cada uno en sesión grupal.

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.

Porcentajes de Evaluación de las Actividades a realizar por los alumnos

	Actividad	(Nº horas)	Porcentaje
I. ACTIVIDADES DEL ESTUDIANTE (Presenciales / Online)	• Gran Grupo	(0)	0 %
	• Grupo Docente	(12)	30 %
	• Grupo de Trabajo/Grupo Reducido	(10,5)	30 %
II. ACTIVIDADES NO PRESENCIALES DEL ESTUDIANTE (Trabajo autónomo)	• (Trabajo en grupo, Trabajo individual)	(52,5)	40 %

Instrumentos de Evaluación

- Pruebas, ejercicios, problemas.
- Autoevaluación (individual y en grupo) del proceso.
- Valoración final de informes, trabajos, proyectos, etc.
- Pruebas finales (escritas u orales).
- Portafolio del estudiante.
- Autoevaluación final del estudiante.

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

Puede verificar la autenticidad, validez e integridad de este documento en la dirección:
<https://verificarfirma.ual.es/verificarfirma/code/tWxKolqklqoEHZTbCwsZAg==>

Firmado Por

Universidad De Almeria

Fecha

20/09/2016

ID. FIRMA

blade39adm.ual.es

tWxKoIqkIqoEHZTbCwsZAg==

PÁGINA

5/6



tWxKoIqkIqoEHZTbCwsZAg==

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía recomendada

Básica

- Body image. A handbook of science, practice, and prevention (*Thomas F. Cash and Linda Smolak*) - Bibliografía básica
- Building autonomous learners. Perspectives from research and practice using self-determination theory (*WC Liu, JCK Wang, RM Ryan (Eds.)*) - Bibliografía básica
- Handbook of self-determination research (*Deci, E. L., & Ryan, R. M.)* - Bibliografía básica
- Human Motivation and Interpersonal. Relationships Theory, Research, and Applications (*Weinstein, Netta (Ed.)*) - Bibliografía básica
- Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport (*Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (Eds.)*.) - Bibliografía básica
- Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior (*Deci, E. L., y Ryan, M.*) - Bibliografía básica
- Motivación en la actividad física y el deporte (*Moreno, J. A., y Cervelló, E.*) - Bibliografía básica
- Self-Determination Theory in the Clinic: Motivating Physical and Mental Health (*ennon M. Sheldon, Geoffrey Williams, y Thomas Joiner*) - Bibliografía básica
- The beauty myth (*Naomi Wolf*) - Bibliografía básica

Complementaria

- Body Image. A handbook of theory, research, and clinical practice (*Thomas F. Cash y Thomas Pruzinsky (Eds)*) - Bibliografía complementaria
- La motivación en el deporte. Claves para el éxito (*Moreno, J. A., Cervelló, E., González-Cutre, D., Julián, J. A., & Del Villar, F.)* - Bibliografía complementaria
- Self-presentation and exercise. (*Hausenblas, H. A., Brewer, B. W., & Van Raalte, J. L.)* - Bibliografía complementaria
- The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept (*Ryan, R. M., & Deci, E. L.)* - Bibliografía complementaria
- The what and why of goal pursuits: Human needs and the selfdetermination of behaviour (*Deci, E. L., & Ryan, R. M.)* - Bibliografía complementaria

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:

<http://almirez.ual.es/search/e?SEARCH=FACTORES MOTIVACIONALES ASOCIADOS A LA ADHERENCIA AL EJERCICIO FISICO>

DIRECCIONES WEB

Puede verificar la autenticidad, validez e integridad de este documento en la dirección:
<https://verificarfirma.ual.es/verificarfirma/code/tWxKoIqkIqoEHZTbCwsZAq==>

Firmado Por

Universidad De Almeria

Fecha

20/09/2016

ID. FIRMA

blade39adm.ual.es

tWxKoIqkIqoEHZTbCwsZAq==

PÁGINA

6/6



tWxKoIqkIqoEHZTbCwsZAq==