




GUÍA DOCENTE CURSO: 2015-16

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:	2015-16	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			
Despacho			
Teléfono	+34 950 015394	E-mail (institucional)	asicilia@ual.es
Recursos Web personales	Web de Sicilia Camacho, Alvaro		

Puede verificar la autenticidad, validez e integridad de este documento en la dirección:
<https://verificarfirma.ual.es/verificarfirma/code/3W71X7eKBr+EckWShemCWg==>

Firmado Por	Universidad De Almeria		Fecha	23/11/2015
ID. FIRMA	blade39adm.ual.es	3W71X7eKBr+EckWShemCWg==	PÁGINA	1/7
				
3W71X7eKBr+EckWShemCWg==				

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	20,5
	• Grupo de Trabajo/Grupo Reducido	2,0
	<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/3W71X7eKBr+EckWShemCWg==>

Firmado Por	Universidad De Almeria	Fecha	23/11/2015
ID. FIRMA	blade39adm.ual.es	PÁGINA	2/7
			
3W71X7eKBr+EckWShemCWg==			

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/3W71X7eKBr+EckWShemCWg==>

Firmado Por

Universidad De Almería

Fecha

23/11/2015

ID. FIRMA

blade39adm.ual.es

3W71X7eKBr+EckWShemCWg==

PÁGINA

3/7



3W71X7eKBr+EckWShemCWg==

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		
Modalidades Organizativas y Metodología de Trabajo			
<i>Modalidad Organizativa</i>	<i>Procedimientos y Actividades Formativas</i>	<i>Observaciones</i>	<i>Horas Pres./On line</i>
Grupo Docente	Clases magistrales/participativas		1,0
Descripción del trabajo autónomo del alumno			
Contenido/Tema			
	Teorías de la Autodeterminación		
Modalidades Organizativas y Metodología de Trabajo			
<i>Modalidad Organizativa</i>	<i>Procedimientos y Actividades Formativas</i>	<i>Observaciones</i>	<i>Horas Pres./On line</i>
Grupo Docente	Clases magistrales/participativas		1,5
	Debate y puesta en común		1,0
Descripción del trabajo autónomo del alumno			
Contenido/Tema			
	Modelo jerárquico de la motivación		
Modalidades Organizativas y Metodología de Trabajo			
<i>Modalidad Organizativa</i>	<i>Procedimientos y Actividades Formativas</i>	<i>Observaciones</i>	<i>Horas Pres./On line</i>
Grupo Docente	Clases magistrales/participativas		1,0
Descripción del trabajo autónomo del alumno			
Contenido/Tema			
	Instrumentos para medir la motivación en el ejercicio físico y otras variables relacionadas		
Modalidades Organizativas y Metodología de Trabajo			
<i>Modalidad Organizativa</i>	<i>Procedimientos y Actividades Formativas</i>	<i>Observaciones</i>	<i>Horas Pres./On line</i>
Grupo Docente	Clases magistrales/participativas		1,5
	Debate y puesta en común		1,0
Grupo de Trabajo/Grupo Reducido	Realización de ejercicios		1,0
Descripción del trabajo autónomo del alumno			
Contenido/Tema			
	Estrategias motivacionales para aumentar la adherencia en la práctica física		
Modalidades Organizativas y Metodología de Trabajo			
<i>Modalidad Organizativa</i>	<i>Procedimientos y Actividades Formativas</i>	<i>Observaciones</i>	<i>Horas Pres./On line</i>
Grupo Docente	Clases magistrales/participativas		1,5
	Debate y puesta en común		1,0
Grupo de Trabajo/Grupo Reducido	Realización de ejercicios		1,0
Descripción del trabajo autónomo del alumno			
Contenido/Tema			
	Teoría de la conducta planeada		
Modalidades Organizativas y Metodología de Trabajo			
<i>Modalidad Organizativa</i>	<i>Procedimientos y Actividades Formativas</i>	<i>Observaciones</i>	<i>Horas Pres./On line</i>
Grupo Docente	Clases magistrales/participativas		1,0
Descripción del trabajo autónomo del alumno			
Bloque	PRINCIPALES LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN RELACIONADAS CON LOS FACTORES MOTIVACIONES EN EL EJERCICIO FÍSICO		
Contenido/Tema			
	Motivación y adherencia al ejercicio físico		
Modalidades Organizativas y Metodología de Trabajo			
<i>Modalidad Organizativa</i>	<i>Procedimientos y Actividades Formativas</i>	<i>Observaciones</i>	<i>Horas Pres./On line</i>
Grupo Docente	Clases magistrales/participativas		2,0
Descripción del trabajo autónomo del alumno			

Puede verificar la autenticidad, validez e integridad de este documento en la dirección:
<https://verificarfirma.ual.es/verificarfirma/code/3W71X7eKBr+EckWShemCWg==>

Firmado Por

Universidad De Almería

Fecha

23/11/2015

ID. FIRMA

blade39adm.ual.es

3W71X7eKBr+EckWShemCWg==

PÁGINA

4/7



3W71X7eKBr+EckWShemCWg==

Contenido/Tema			
	Motivación e imagen corporal		
Modalidades Organizativas y Metodología de Trabajo			
Modalidad Organizativa	Procedimientos y Actividades Formativas	Observaciones	Horas Pres./On line
Grupo Docente	Clases magistrales/participativas		1,5
	Debate y puesta en común		1,0
Descripción del trabajo autónomo del alumno			
Contenido/Tema			
	Motivación y adicción al ejercicio		
Modalidades Organizativas y Metodología de Trabajo			
Modalidad Organizativa	Procedimientos y Actividades Formativas	Observaciones	Horas Pres./On line
Grupo Docente	Clases magistrales/participativas		1,5
	Debate y puesta en común		1,0
Descripción del trabajo autónomo del alumno			
Contenido/Tema			
	Movicación 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		2,0
	Debate y puesta en común		1,0
Descripción del trabajo autónomo del alumno			

Puede verificar la autenticidad, validez e integridad de este documento en la dirección:
<https://verificarfirma.ual.es/verificarfirma/code/3W71X7eKBr+EckWShemCWg==>

Firmado Por	Universidad De Almeria	Fecha	23/11/2015
ID. FIRMA	blade39adm.ual.es	PÁGINA	5/7
			
3W71X7eKBr+EckWShemCWg==			

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)	15 %
	• Grupo Docente	(20,5)	30 %
	• Grupo de Trabajo/Grupo Reducido	(2)	30 %
II. ACTIVIDADES NO PRESENCIALES DEL ESTUDIANTE (Trabajo autónomo)	• (Trabajo en grupo, Trabajo individual)	(52,5)	25 %

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/3W71X7eKBr+ECkWSHemCWg==>

Firmado Por

Universidad De Almeria

Fecha

23/11/2015

ID. FIRMA

blade39adm.ual.es

3W71X7eKBr+ECkWSHemCWg==

PÁGINA

6/7



3W71X7eKBr+ECkWSHemCWg==

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía recomendada

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
- 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

Complementaria

- Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior (*Deci, E. L., y Ryan, M.*) - 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/3W71X7eKBr+EckWShemCWg==>

Firmado Por	Universidad De Almeria	Fecha	23/11/2015
ID. FIRMA	blade39adm.ual.es	PÁGINA	7/7



3W71X7eKBr+EckWShemCWq==