

Guía

Docente

Modalidad semipresencial

Psicología del
Comportamiento
Alimentario en la Práctica
Deportiva
Curso 2022/23

Máster Universitario en
Nutrición y Dietética en la
Actividad Física y la
Práctica Deportiva



UCAV

www.ucavila.es



| | |
|-------------------------------------|---|
| Nombre: | PSICOLOGÍA DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA |
| Carácter: | OBLIGATORIO |
| Código: | 10102MU |
| Curso: | PRIMER CURSO |
| Duración (Semestral/Anual): | SEMESTRAL |
| Nº Créditos ECTS: | 3 ECTS |
| Prerrequisitos: | NINGUNO |
| Lengua en la que se imparte: | CASTELLANO |
| Módulo: | BASES PARA LA PLANIFICACIÓN DIETÉTICO NUTRICIONAL |

En el curso 2022/2023, en caso de que las circunstancias sanitarias lleven a un nuevo confinamiento, será de aplicación lo dispuesto en el Anexo de esta Guía para el escenario “**Confinamiento**”.



Responsable docente: DRA. ALEJANDRA R. MELERO VENTOLA

Email: arebeca.melero@ucavila.es

Profesores de la Asignatura:

- **Profesor 1:** Alejandra R. Melero Ventola
- **Currículo:** Doctora en Psicología por la UPSA, Psicóloga General Sanitaria y Máster en investigación en Ciencias Humanas y Sociales. Experiencia clínica en intervención con

adultos y niños. Psicóloga del Servicio de Asistencia Psicológica Sanitaria de la UPSA y de la Asociación Salmantina de Jugadores de Azar en Rehabilitación (ASAJAR). Docente en la UCAV y en formación de posgrado y grado en la USAL y en la Universidad Antonio de Nebrija (curso 21-22). Coordinadora de la Unidad de Igualdad de la UPSA del año 2018 al 2022. Autora de artículos en revistas indexadas JCR y de manuales académicos.

- **Email:** arebeca.melero@ucavila.es



2.1. COMPETENCIAS BÁSICAS

- (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;
- (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
- (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
- (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 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.

2.2. COMPETENCIAS GENERALES

- CG4 - Que los estudiantes puedan desarrollar de forma responsable y autónoma actividades académicas y profesionales, tanto de forma individual como grupal.

- CG9 - Que los estudiantes puedan abordar las estrategias necesarias que les permitan seguir formándose en el campo de la nutrición deportiva y sepan incorporar los avances científicos en este campo a su desempeño profesional.

2.3. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- CE3 - Que los estudiantes adquieran conocimientos específicos sobre el manejo de estrategias motivacionales destinadas a conseguir un rendimiento máximo del deportista.
- CE4 - Que los estudiantes puedan definir los trastornos del comportamiento alimentario y adquiera habilidades para implementar medidas preventivas.
- CE12 - Que los estudiantes profundicen en el conocimiento de la importancia de la valoración nutricional en la salud global y en el diseño de una pauta dietético-nutricional adecuada.
- CE16 - Que los estudiantes integren habilidades que les permitan profundizar en la planificación dietético-nutricional en función de las características individuales y la situación nutricional de los deportistas.

2.4. COMPETENCIAS TRANSVERSALES

2.5. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- El alumno conocerá las capacidades psicológicas que caracterizan a los deportistas
- El alumno conocerá y podrá aplicar diferentes estrategias psicológicas en los programas de rendimiento deportivo.
- El alumno será capaz de identificar los trastornos de la conducta alimentaria que pueden aparecer en los deportistas
- El alumno será capaz de identificar los factores predisponentes, desencadenantes y mantenedores que pueden influir en el desarrollo de un trastorno de la conducta alimentaria en los deportistas



3.1. PROGRAMA

1. Introducción a la Psicología del Comportamiento Alimentario
2. Características psicológicas de los deportistas.
3. La Imagen corporal.
4. Trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en los deportistas.
5. Evaluación e Intervención psicológica de los trastornos de la conducta alimentaria en deportistas.

3.2. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS Y ENLACES

□ BIBLIOGRAFÍA

1. Baldó D, Bonfanti, N. Evaluación del riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en jugadores semiprofesionales de deportes de equipo. *Nutr. Hosp.* 2019;36(5): 1171-1178.
2. Bell L, Rushforth J. Superar una imagen corporal distorsionada: un programa para personas con trastornos alimentarios. Madrid, España: Alianza Editorial; 2008
3. Calado M. *Trastornos alimentarios: Guías de psicoeducación y autoayuda.* Madrid, España: Pirámide; 2010
4. Candel N, Olmedilla, A, Blas A. Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuadernos de Psicología del deporte.* 2008;8(1):61-77.
5. Chinchilla A. Trastornos de conducta alimentaria: anorexia nerviosa y bulimia nerviosa, obesidad y atracones. Barcelona, España: Masson; 2003
6. Díaz-Urbina D, Escartín RE, López--Alonso VE., Mancilla JM. Efectos de una dieta con alto contenido de grasas sobre patrones conductuales alimentarios. *Acta Colombiana de Psicología.* 2018; 21(1): 95-115.

7. Dosil J, Díaz I, Viñolas A, Díaz O. Prevención y detección de los trastornos de alimentación en deportistas de alto rendimiento (CAR, CEARE y CTD). Cuadernos de Psicología del Deporte. 2012;12(1):163-166.
8. Gómez JA, García M, Corral LP. Convivir con los trastornos de la conducta alimentaria: anorexia, bulimia y trastorno por atracones. Buenos Aires, Argentina: Editorial Médica Panamericana; 2009
9. Gómez MA. Bulimia. Madrid, España: Síntesis; 2007
10. Gómez-López, M, González, J, Granero-Gallegos A. Características psicológicas para el rendimiento deportivo en jugadores adolescentes de balonmano. Journal of Sport and Health Research. 2021;13(3):393-404.
11. González F, Brown D, Fletcher D. The effects of Psychological and Psychosocial Interventions on Sport Performance: A Meta-Analysis. Sports Medicine. Revista de Psicología. 2017;13(25):105-108.
12. Hernández R, Anderson J, Arenas, J, Urrea-Cuéllar AM, Barbosa-Granados S, Aguirre-Loaiza H. Características Psicológicas en Deportistas con Discapacidad Física Psychological Characteristics in athletes with physical disability. Retos. 2021; 40:351-358.
13. Hernández-Mulero N, Berengüí R. Identidad deportiva y Trastornos de la Conducta Alimentaria: Estudio preliminar en deportistas de competición. Cuadernos de Psicología del Deporte. 2016;16(2):37.
14. López-Guimerá G. Sánchez-Carracedo D. Prevención de las alteraciones alimentarias: Fundamentos teóricos y recursos prácticos. Madrid, España: Pirámide; 2010
15. Lorenzón JI, González F, Aceiro MA, Delfino G. Malestar psicológico relacionado a características psicológicas asociadas al rendimiento deportivo en jóvenes deportistas. Ciencias Psicológicas. 2022;16(1):1-13.
16. Márquez S. Trastornos alimentarios en el deporte: factores de riesgo, consecuencias sobre la salud, tratamiento y prevención. Nutrición Hospitalaria. 2008;23(3):183-190.
17. Miján A. Nutrición y metabolismo en Trastornos de la conducta alimentaria. Barcelona, España: Editorial Glosa; 2004
18. Pazmiño JM. Trastornos alimenticios de los deportistas: Una revisión sistemática. MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva. 2022; 1(1): 7-20.

19. Raich RM. Imagen corporal: conocer y valorar el propio cuerpo. Madrid, España: Pirámide; 2000
20. Ruiz PM. Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria y la obesidad. En PM. Ruiz, J M. Velilla, E González (Comp.). Buenas prácticas en la prevención de trastornos de la conducta alimentaria. Madrid, España: Pirámide; 2017. p. 25-53.
21. Villamediana A, Baile, JI. Factores de riesgo en trastornos de la conducta alimentaria en deportistas de alto rendimiento. Revisión sistemática. Clínica Contemporánea.2021; 12(2).

1. **RECURSOS:**

- Acceso a todos los libros recomendados en la guía docente de la asignatura a través de la Biblioteca de la Universidad.

□ **ENLACES:**

- INDICAR ENLACES (si fuera necesario)



Para el escenario “Confinamiento” consultar Anexo.

La asignatura se desarrollará a través de los siguientes métodos y técnicas generales, que se aplicarán diferencialmente según las características propias de la asignatura:

- **Clases virtuales:** el profesor desarrollará los contenidos propios de la asignatura. Las exposiciones del profesor se realizarán mediante emisiones por *streaming*, quedando las clases grabadas en la plataforma virtual, para que el alumno, dentro de su proceso de aprendizaje, pueda visualizarlas tantas veces como crea conveniente.
- **Actividades de la plataforma virtual:** existen posibilidades de realización de foros, test de autoevaluación, ejercicios propuestos con soluciones, ejercicios con entrega y corrección (*feedback*), consulta de bibliografía, descarga de artículos científicos, consulta de FAQ, videos y audios explicativos.
- **Actividades de evaluación:** cada asignatura tendrá su examen correspondiente, que se determinará según la propia naturaleza de la asignatura.

- **Tutorías:** El profesor pone a disposición del alumno o de un grupo reducido de alumnos un tiempo para que puedan plantear dudas o resolver dificultades de aprendizaje.
- **Estudio autónomo del alumno:** tiempo de trabajo personal del alumno en el que estudia la asignatura.



Para el escenario “Confinamiento” consultar Anexo.

La evaluación es un componente fundamental de la formación del alumno. Está compuesta por un examen final escrito y la evaluación continua, que consta de ejercicios y actividades evaluables.

La evaluación de esta asignatura se realiza mediante la media del examen (valorado en un 70%) y la realización de un trabajo obligatorio individual (con valor del 30%).

Examen (70 % de la nota final)

La superación de dicho examen constituye un requisito indispensable para la superación de la asignatura. El alumno deberá tener en el examen al menos un 5 para poder realizar la ponderación de notas. El alumno con nota inferior se considerará suspenso. El alumno dispondrá de dos convocatorias de examen por curso académico.

No se guardará la nota del examen, si éste estuviera aprobado, para una convocatoria posterior.

Evaluación continua (30% de la nota final)

En el caso de tener el trabajo o actividades superadas y no aprobar el examen, se guardará su nota hasta la segunda convocatoria de examen perteneciente al curso académico actual.

No se admitirán trabajos fuera de la fecha límite de entrega, que será comunicada al alumno con suficiente antelación.

| | |
|----------------------|-------------|
| Evaluación continua | 30% |
| Examen final escrito | 70% |
| TOTAL | 100% |

Criterios de calificación de la evaluación continua

Los criterios para la evaluación continua se presentan en la siguiente tabla, donde se resumen los aspectos a valorar y el porcentaje que representa cada uno de los mismos:

| COMPONENTES EVALUABLES | PROPORCIÓN |
|------------------------|-------------|
| Contenidos generales | 20% |
| Temas de especialidad | 65% |
| Otras aportaciones | 15% |
| TOTAL | 100% |

Los criterios para la evaluación de la evaluación continua son los siguientes:

| ASPECTO DEL TEXTO | CARACT. POSTIVAS | 1 | 0,75 | 0,5 | 0,25 | 0 | CARACT. NEGATIVAS |
|---------------------------|------------------------------------|---|------|-----|------|---|------------------------------|
| Estructura (orden lógico) | Bien organizado | | | | | | Sin orden, índice o esquema |
| Formato | Adecuado | | | | | | Inadecuado |
| Objetivos | Fundamentados y claros | | | | | | No se especifican |
| Expresión escrita | Corrección gramatical y ortografía | | | | | | Incorrección y faltas |
| Metodología | Bien expuesta | | | | | | Mal o no se explica |
| Bibliografía | Se utiliza la necesaria | | | | | | No hay indicios de ello |
| Terminología | Adecuado uso | | | | | | Uso inadecuado |
| Análisis | Corrección | | | | | | Incorrección |
| Interpretación | Rigurosa | | | | | | Defectuosa o inexistente |
| Conclusión | Existe, clara y correcta | | | | | | Confusa, errada o ausente |
| Argumentación | Coherente y acertada | | | | | | Afirmaciones poco coherentes |



Para el apoyo tutorial, el alumno tendrá a su disposición un equipo docente encargado de acompañar al alumno durante toda su andadura en el proceso formativo, prestando una atención personalizada al alumno. Sus funciones están claramente diferenciadas complementándose al mismo tiempo. Las personas principales de este acompañamiento tutorial son:

- **Orientador Académico Personal:** encargado de planificar al alumno el estudio de la asignatura en función del tiempo disponible, incluso realiza nuevas planificaciones ajustándose a nuevos periodos marcados por el alumno según sus circunstancias personales y familiares. Otra de sus funciones es la de realizar un seguimiento del estudio del alumno, así como de dar al alumno información de carácter general necesaria en su proceso formativo.
- **Profesor docente:** encargado de resolver todas las dudas específicas de la asignatura y de informar al alumno de todas las pautas que debe seguir para realizar el estudio de la asignatura.

El alumno dispondrá de un horario de tutorías para contactar con estas figuras durante toda su formación académica. La información sobre el horario la encontrará el alumno en la plataforma virtual.

Horario de tutorías de la asignatura: En relación a los horarios de atención en tutorías para consultas, aclaración de dudas, revisiones de trabajos y exámenes, etc., el profesor informará en la plataforma Blackboard de las franjas en las que tenga disponibilidad, pudiendo variar de un cuatrimestre a otro y también durante los meses de verano. Todo ello será informado oportunamente y con suficiente antelación a través del Campus Virtual.

Herramientas para la atención tutorial: Plataforma Blackboard, atención telefónica.



Horario de la asignatura: El alumno deberá consultar los horarios de clases de la asignatura en el apartado correspondiente dentro de la página web de la UCAV: www.ucavila.es. Igualmente, se informará de ellos en la Plataforma Blackboard.

El peso de cada unidad formativa dentro de cada asignatura queda determinado en el cronograma por el tiempo dedicado a la misma. El alumno deberá acometer el estudio marcado por la herramienta de planificación utilizada en el campus virtual, después de la

planificación realizada con su tutor. A continuación, se muestra una tabla con las unidades didácticas que componen la asignatura y las unidades de tiempo que se requieren para su estudio.

| | | HORAS |
|----------------------------|-------------------------|-------------------|
| UNIDADES DIDÁCTICAS | UNIDAD DE TIEMPO | DEDICACIÓN |
| Unidad 1 | 10 | 10 HORAS |
| Unidad 2 | 10 | 10 HORAS |
| Unidad 3 | 40 | 20 HORAS |
| Unidad 4 | 20 | 20 HORAS |
| Unidad 5 | 20 | 15 HORAS |
| TOTAL | 100 | 75 |

El plan de trabajo y las semanas son orientativos, pudiendo variar ligeramente, dependiendo de la evolución del alumno durante las distintas sesiones.

ANEXO

Escenario CONFINAMIENTO

1

Medidas de adaptación de la metodología docente

La metodología docente no sufrirá ningún cambio y se seguirá lo dispuesto en la Guía docente de la asignatura

2

Medidas de adaptación de la EVALUACIÓN

La Evaluación no sufrirá ningún cambio y se seguirá lo dispuesto en la Guía docente de la asignatura