



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

Guía Docente 2018/2019

Aspectos psiconutricionales de la práctica deportiva

Psycho-nutritional aspects of sport

Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte

Modalidad Semipresencial

Índice

<i>Aspectos psiconutricionales de la práctica deportiva</i>	<i>1</i>
<i>Breve descripción de la asignatura</i>	<i>1</i>
<i>Requisitos Previos</i>	<i>2</i>
<i>Objetivos</i>	<i>2</i>
<i>Competencias y resultados de aprendizaje</i>	<i>3</i>
<i>Competencias generales</i>	<i>3</i>
<i>Competencias específicas</i>	<i>3</i>
<i>Metodología.....</i>	<i>3</i>
<i>Temario.....</i>	<i>5</i>
<i>Programa de la enseñanza teórica</i>	<i>5</i>
<i>Relación con otras asignaturas del plan de estudios</i>	<i>5</i>
<i>Sistema de evaluación.....</i>	<i>5</i>
<i>Bibliografía y fuentes de referencia</i>	<i>5</i>
<i>Bibliografía básica</i>	<i>5</i>
<i>Bibliografía complementaria</i>	<i>6</i>
<i>Web relacionadas</i>	<i>7</i>
<i>Recomendaciones para el estudio.....</i>	<i>8</i>
<i>Material didáctico</i>	<i>8</i>
<i>Tutorías.....</i>	<i>8</i>
<i>Breve descripción.....</i>	<i>8</i>

Aspectos psiconutricionales de la práctica deportiva

Módulo: **Conceptos para una Correcta Planificación Nutricional.**

Materia: **Aspectos psiconutricionales de la práctica deportiva.**

Carácter: **Obligatorio.**

Nº de créditos: **3.**

Unidad Temporal: **1º Semestre.**

Horario de atención a los alumnos/as: **Lunes (11:30-12:30h) y Martes (15:30-16:30h)**

Coordinador de módulo: **Dra. Pilar Hernández Sánchez**

Email: **phsanchez@ucam.edu**

Breve descripción de la asignatura

La asignatura de Aspectos psiconutricionales de la práctica deportiva comprende todos los aspectos que caracterizan los hábitos alimentarios en los deportistas y su relación con la optimización del rendimiento y el mantenimiento del estado de salud del deportista. Los factores que influyen en la educación alimentaria del deportista son varios: hábitos alimentarios de la infancia y adolescencia, suplementación en el deporte, trastornos del comportamiento alimentario y deportistas de alto rendimiento deportivo. Se valora principalmente la ingesta de nutrientes y alimentos de estos, pero se necesita conocer sus prácticas alimentarias durante entrenamiento-competición. Cobra importancia las recomendaciones de alimentación no realizadas por dietistas-nutricionistas, sino por padres y/o entrenadores que pueden ser incorrectas y perjudicar al deportista. Por ello, ha de considerarse la valoración dietético-nutricional para conocer el contexto social del deportista, ayudándonos a realizar la mejor intervención en la mejora de la salud y rendimiento deportivo mediante la alimentación. Es un proceso complejo que requiere de una individualización atendiendo a la psicología y rasgos de personalidad del propio deportista, al tipo de deporte que practica, su regularidad e intensidad del mismo, e influencias externas, adecuadas o no, pero que no escapan a ir conformando sus pensamientos alimentarios y hábitos dietéticos.

Por tanto, durante la impartición de la asignatura, se abordarán todos estos procesos de la psique del deportista, aquellos ítems para una correcta adecuación de su alimentación y los factores que pueden predisponer a ciertos trastornos o desvíos de su conducta alimentaria. Se proporcionarán herramientas necesarias tanto para su detección como para su tratamiento y corrección desde una consulta de psicología deportiva como desde la de un dietista-nutricionista.

Brief Description

The course "Psycho-nutritional aspects in sport" comprises all aspects characterizing food habits in athletes and its relation with performance optimization, and the maintenance of athletes' health state. The factors that influence athlete's nutritional education are many: eating habits during childhood and adolescence, sports supplements, eating disorders and athletes with a high sporting performance. The nutrients uptake and the food where they are found, are given a particular importance, but we

Aspectos psiconutricionales de la práctica deportiva

need to know their dietary practices during the training-competition. It is also important to know those dietary recommendations not carried out by dietitians-nutritionists but by parents and/or coaches, that may be incorrect and damaging to the athlete. Therefore, we need to consider the dietary-nutritional assessment in order to know the social context of the athlete, thus helping us to make the best intervention to improve their health and athletic performance through nutrition. It is a complex process that requires customisation taking into account athlete's own psychology and personality traits, kind of sport, its regularity and intensity, and the external influences whether they are appropriate or not, but which definitely help to shape his/her nutritional thoughts and dietary habits.

Consequently, during the teaching of this module, all these processes affecting the psyche of the athlete will be dealt with. We will also study those items related to a correct nutrition and those factors that may lead to certain dietary disorders or deviations. All necessary tools for their detection and their treatment and correction will be provided both from a sport psychologist and from a dietitian-nutritionist consultation.

Requisitos Previos

No se establecen requisitos

Objetivos

1. Conocer y establecer estrategias motivacionales para que el rendimiento del deportista sea máximo.
2. Conocer los criterios diagnósticos de los principales Trastornos de la Conducta Alimentaria relacionados con el ámbito deportivo.
3. Conocer el curso, evolución, comorbilidad y epidemiología de estos trastornos en el ámbito deportivo.
4. Alcanzar una visión general sobre los planteamientos explicativos actuales y el tratamiento de los TCA en el ámbito deportivo.
5. Favorecer una visión global y crítica de los factores predisponentes, desencadenantes y mantenedores los TCA en el deporte.
6. Capacitar al profesional en la detección precoz y la identificación de actitudes y conductas de riesgo.
7. Identificar los aspectos a tener en cuenta para realizar una eficaz labor preventiva de estos trastornos en el ámbito deportivo con adolescentes y adultos/as.
8. Conocer las características del establecimiento de una relación de ayuda en el marco de la entrevista motivacional que favorezca el inicio, continuidad y/o compromiso de la persona con alguna estrategia específica de cambio ya sea para el tratamiento, prevención o reducción de riesgos.
9. Saber valorar estado nutricional del deportista afectado o en riesgo de un trastorno del comportamiento alimentario.
10. Manejar de forma adecuada y adaptada a cada persona herramientas y pautas dietéticas durante el tratamiento nutricional de estos TCA en el deportista.

Competencias y resultados de aprendizaje

Competencias generales

CG1 - Adquirir conocimientos avanzados sobre la planificación nutricional en los deportistas no profesionales.

CG2 - Adquirir conocimientos avanzados sobre la planificación nutricional en los deportistas profesionales de disciplinas de fuerza para conseguir el máximo rendimiento deportivo.

CG3 - Adquirir conocimientos avanzados sobre la planificación nutricional en los deportistas profesionales de disciplinas de resistencia para conseguir el máximo rendimiento deportivo.

CG4 - Adquirir conocimientos avanzados sobre la planificación nutricional en los deportistas profesionales de disciplinas de equipo para conseguir el máximo rendimiento deportivo.

CG5 - Adquirir y consolidar la iniciativa, el espíritu emprendedor para poner en marcha proyectos relacionados con la nutrición en la actividad física y el deporte

CG6 - Saber incorporar los distintos avances científicos al propio campo profesional.

CG7 - Capacidad para trabajar en un entorno multidisciplinar

CG8 - Comprensión avanzada del contexto en el que se desarrolla el área de su especialidad

CG9 - Adquirir habilidades avanzadas para detectar los posibles signos de alteración nutricional asociados a la práctica deportiva.

CG10 - Adquirir las habilidades necesarias mediante el proceso enseñanza-aprendizaje que les permita seguir formándose y aprendiendo en el ámbito de la nutrición en el deporte, tanto por los contactos establecidos con profesores y profesionales del máster, como de modo autónomo.

Competencias específicas

CE10 - Conocer y establecer estrategias motivacionales para que el rendimiento del deportista sea máximo.

CE11 - Conocer los trastornos del comportamiento alimentario asociados a la práctica deportiva para establecer medidas preventivas

Metodología

Actividad presenciales	Horas/ % presencialidad	Actividades no presenciales	Horas/ % presencialidad
Clases en el aula	10/13.2	Estudio personal	40/0
Seminarios-talleres	12/15.8	Tutoría virtual	8/0

Aspectos psiconutricionales de la práctica deportiva

Tutorías	3/3.96	Evaluación	2/0
TOTAL	15/20	TOTAL	60/0

Clases en el aula: Exposición de contenidos por parte del profesor, análisis de competencias, explicación y demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula o a través de medios audiovisuales. Los temarios estarán a disposición del alumnado en el campus virtual en fecha previa a la de su exposición en clase.

Tutorías académicas: Se realizarán tutorías académicas individualizadas y en grupos reducidos para aclarar dudas o problemas planteados en el proceso de aprendizaje, dirigir trabajos, revisar y discutir los materiales y temas presentados en las clases, orientar al alumnado acerca de los trabajos, casos prácticos y lecturas a realizar, afianzar conocimientos, comprobar la evolución en el aprendizaje de los alumnos, y proporcionar retroalimentación sobre los resultados de ese proceso, empleando para ello diferentes herramientas informáticas como foros, chats, o autoevaluaciones.

Seminario: Discusión sobre temas monográficos de actualidad, se ilustrará algún contenido teórico con materiales informáticos y/o audiovisuales para después someterlos a debate. Exposición de trabajos realizados por los alumnos, resolución de problemas, análisis y asimilación de los contenidos de la materia, consultas bibliográficas, preparación de trabajos individuales y/o grupales y pruebas de autoevaluación.

Prácticas: Aplicación a nivel experimental de los conocimientos adquiridos. El alumno desarrollará experimentos que permitan solventar problemas y analizar hipótesis, contribuyendo a desarrollar su capacidad de observación, de análisis de resultados, razonamiento crítico y comprensión del método científico.

Evaluación en el aula: Se realizarán todas las actividades necesarias para evaluar a los estudiantes a través de los resultados de aprendizaje en que se concretan las competencias adquiridas por el alumno en cada materia.

Estudio personal: Tiene como objeto asimilar los contenidos y competencias presentados en las clases y preparar posibles dudas a resolver en las tutorías, realización de actividades de aprendizaje y preparación de exámenes.

Realización de trabajos y preparación de las presentaciones orales: Realización de trabajos prácticos y/o teóricos propuestos por el profesor responsable, de forma individual o en grupo. Esta actividad incluye la lectura y síntesis de las publicaciones y libros recomendados por los profesores y es fundamental para una correcta preparación de los ejercicios, preparaciones culinarias y trabajos. Además, los alumnos deberán preparar las presentaciones orales apoyándose en diferentes herramientas audiovisuales para realizar las exposiciones orales ya sean individuales como en grupo.

Trabajos on-line: Aula virtual de Tecnología culinaria: En este apartado se incluye la realización de trabajos on-line con el soporte del campus virtual, para el desarrollo de actividades de apoyo a las actividades presenciales con la tutorización online por parte del profesor. El alumno dispondrá de

Aspectos psiconutricionales de la práctica deportiva

acceso a un programa de aprendizaje de técnicas de cocina en soporte web. A través del cual pueden conocer y analizar los procesos más importantes de preparación y cocinado de los alimentos.

Temario

Programa de la enseñanza teórica

Tema 1. Estrategias motivacionales en la actividad física y el deporte.

Tema 2. Coaching nutricional y deportivo.

Tema 3. Trastornos del comportamiento alimentario.

Programa de la enseñanza práctica

Seminario 1. Herramientas del Coaching en consulta.

Seminario 2. Recomendaciones, pautas y estrategias dietéticas en el TCA del deportista.

Relación con otras asignaturas del plan de estudios

La asignatura de Aspectos psiconutricionales en la práctica deportiva se relaciona, de forma complementaria con las demás asignaturas del Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte.

Sistema de evaluación

Convocatoria de Febrero/Junio:

- Parte teórica: Examen y/o pruebas escritas: 65%.
- Parte práctica: Realización de trabajos: 35%.

Convocatoria de Septiembre:

- Parte teórica: Examen y/o pruebas escritas: 65%.
- Parte práctica: Realización de trabajos: 35%.

El sistema de calificaciones será el que figura en el R.D. 1.125/2003 de 5 de Septiembre: Suspenso: 0-4,9; Aprobado: 5-6,9; Notable: 7-8,9; Sobresaliente: 9-10. La mención de Matrícula de honor será otorgada por el profesor, y en base al expediente, al 5% de los alumnos con calificación de sobresaliente, salvo que el número de alumnos matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso se concederá una única Matrícula de Honor.

Bibliografía y fuentes de referencia

Bibliografía básica

- Miller M, Rollnick S. La Entrevista Motivacional. Ayudar a las personas a cambiar. 3a ed. Barcelona: Paidós. 2015.

Aspectos psiconutricionales de la práctica deportiva

- Mateos PM. Teorías motivacionales. En: Palmero F, Fernández E, Chóliz M, Martínez-Sánchez F, coord. Psicología de la Motivación y la Emoción. Madrid: McGraw-Hill/Interamericana; 2012. p. 155-86.
- American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. DSM – 5. Editorial Panamericana. 2013.
- Ceballos I, Dosil J. Trastornos de la alimentación en deportistas de alto rendimiento. Consejo superior de deportes. Ministerio de educación, cultura y deportes. 2012.
- Dosil J. Trastornos de la alimentación en el deporte. Sevilla. Editorial Deportiva. 2013.
- Márquez R. Trastornos de la conducta alimentaria en relación con la actividad física y el deporte. 2013.
- Odgen J. Psicología de la alimentación. Ediciones Morata. 2005.
- Rollnick S, Miller W. La entrevista motivacional. Preparar para el cambio de conductas adictivas. Paidós. 1999.
- Alonso J. Trastornos de la conducta alimentaria y deporte. Centro Andaluz de Medicina del deporte. Consejería de Turismo, Comercio y Deporte. 2006.
- American Psychiatric Association (APA). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM IV-TR. APA. 2002.
- Baños-Rivera RM. Psicopatología y evaluación en TCA. Modulo I. Diploma en intervención multidisciplinar para Trastornos de la Conducta Alimentaria. ADEIT. 2013.
- Calvo R. Anorexia y Bulimia. Guía para padres, educadores y terapeutas. Editorial Planeta. 2002.
- Cash TF. Body Image assessments: Manuals and questionnaires. 2004.
- Toro J, Vilardell E. El cuerpo como delito, Anorexia, Bulimia, Cultura y Sociedad. Barcelona: Ariel Ciencia. 2000.

Bibliografía complementaria

- Bonal R, Almenares HB, Marzán M. Coaching de salud: un nuevo enfoque en el empoderamiento del paciente con enfermedades crónicas no transmisibles. MEDISAN. 2012;16(5):773-85.
- Olsen JM, Nesbitt BJ. Health coaching to improve healthy lifestyle behaviors: an integrative review. American Journal Of Health Promotion. 2010; 25(1), e1–e12.
- Linden A, Butterworth SW, Prochaska JO. Motivational interviewing-based health coaching as a chronic care intervention. J Eval Clin Prac. 2010;16:166-74.

Aspectos psiconutricionales de la práctica deportiva

- Holland SK, Greenberg J, Tidwell L, Malone J, Mullan J, Newcomer R. Community-based health coaching, exercise, and health service utilization. *J Aging Health*. 2005;17,697–716.
- Huffman M. Health coaching: a new and exciting technique to enhance patient self-management and improve outcomes. *Home Healthc Nurse*. 2007;25(4):271-4.
- Palmer S, Tubbs I, Whybrow A. Health coaching to facilitate the promotion of health behavior and achievement of health-related goals. *Int J Health Promot Educ*. 2003;41(3):91-3.
- Agrupación Internacional de Coaching de Salud Multidisciplinar. Disponible en: <https://aicosan.com/>
- La Torre PA, Jiménez A, Párraga J, García F. Dependencia al ejercicio físico e insatisfacción corporal en diferentes deportes de resistencia y su relación con la motivación al deporte. *Rev Psicol Deport*. 2016;25(1):113-20.
- La Torre PA, Jiménez A, Párraga J, García F. Versión Española del cuestionario del Complejo de Adonis: un cuestionario para el análisis del dimorfismo muscular o vigorexia. *Nut Hosp*. 2015;31(3):1246-53.
- Becker CB, Ciao AC, Smith L. Moving from efficacy from effectiveness in eating disorders prevention the sorority body image program. *Cogn Behav Ther*. 2008;15:18-27.
- Fairburn CG, Cooper Z. Eating disorders, DSM–5 and clinical reality. *Br J Psychiatry* Jan. 2011;198:8-10.
- McVey GL, Davis R, Tweed S, Shaw BF. An evaluation of a school-based program designed to improve body image satisfaction, global self-esteem, and eating attitudes and behaviors: a replication study. *Int J Eat Disord*. 2044;36(1):1-11.
- Toro J, Castro J, García M, Cuesta L. Eating attitudes, sociodemographics factors and body shape evaluation in adolescence. *Br J Med Psychol*. 1989;62(Pt 1):61-70.

Web relacionadas

- <http://adneec.com>

Agrupación de Dietistas-Nutricionistas de Cataluña Especializados en el Deporte (ADNEEC). El objetivo que contempla dicha web es unificar conceptos, protocolos de actuación, compartir información y casos clínicos. Proporciona también planes dietéticos específicos para cada modalidad deportiva y estudios cineantropométricos.

- <http://www.utcas.com>

Ofrece a todos los profesionales relacionados con los trastornos de la conducta alimentaria un instrumento de evaluación clínica a través de Internet. Las dificultades de la corrección convencional de los cuestionarios psicométricos que habitualmente se utilizan con estos pacientes, suponen un obstáculo para su aplicación sistemática.

Aspectos psiconutricionales de la práctica deportiva

- <http://www.aeetca.com>

Asociación Española para el Estudio de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (AEETCA). Agrupa a los profesionales que desde diferentes disciplinas, tanto básicas como clínicas, aportan su experiencia y estudios para el conocimiento y tratamiento de los TCA. Las dificultades terapéuticas, los limitados recursos asistenciales así como como el desconocimiento y rechazo de la administración, fueron los mas importantes escollos con los que se enfrentaban los profesionales interesados en los TCA y posiblemente esas dificultades fueron el estímulo necesario para que naciera esta asociación.

- <http://getem.org>

Grupo Español de Trabajo en Entrevista Motivacional. El ETEM lo constituye un grupo de profesionales de la salud, que se ha comprometido en realizar una formación teórico-práctica, aplicando las estrategias pedagógicas y los ejercicios validados para el aprendizaje de habilidades precisas para la entrevista motivacional. Los objetivos de este portal son: Garantizar la formación continuada en EM siguiendo los estándares de MINT, actualizar nuevos conocimientos y favorecer intercambio de material y ejercicios, y promover la investigación en EM.

Recomendaciones para el estudio

En el campus virtual, los estudiantes dispondrán de todo el material necesario para el correcto desarrollo de la materia.

Se recomienda que el alumno realice las tareas que se propongan en clase, tras la explicación teórica en las Clases Magistrales, así como la visualización del material audiovisual proporcionado.

Material didáctico

Generales: Apuntes proporcionados por el profesorado a través del campus virtual y el servicio de reprografía de la UCAM.

Tutorías

Breve descripción

La tutoría académica tendrá los siguientes objetivos:

- Orientar personalmente sobre los contenidos de la asignatura, sistema de evaluación, métodos de estudio y metodología docente.
- Resolver todas las dudas y problemas que se le presenten al alumno sobre el temario impartido.
- Reforzar y aportar los conocimientos mínimos necesarios a aquellos alumnos que lo requieran para un adecuado seguimiento del temario.

Aspectos psiconutricionales de la práctica deportiva

- Realizar con el alumno las actividades de ampliación que éste requiera para completar y mejorar su formación en la materia.