

## Investigación en ocio y actividad físico-deportiva

### PLAN DOCENTE

#### Curso 2010-2011

<b>Titulación:</b>	Master Universitario en Investigación en Bases Psicológicas de la Actividad Físico-Deportiva	<b>Código</b>
<b>Asignatura:</b>	Investigación en ocio y actividad físico-deportiva	<b>Código</b>
<b>Materia:</b>		
<b>Módulo:</b>	Obligatorio	
<b>Semestre:</b>	1º	
<b>Créditos ECTS:</b>	3	<b>Horas presenciales:</b> 20 <b>Horas de trabajo autónomo estimadas:</b> 55
<b>Idiomas en los que se imparte:</b>	Español	
<b>Idiomas del material de lectura o audiovisual:</b>	Español e Inglés	

#### Departamentos responsables de la docencia:

Ciencias de la Educación	<b>Código</b>
<b>Dirección:</b> Luis de Ulloa s/n (Edificio Vives)	<b>Código postal:</b> 26004
<b>Teléfono:</b> +34 941299332 <b>Fax:</b> +34 941299333 <b>Correo electrónico:</b> dpto.dce@unirioja.es	
	<b>Código</b>
<b>Dirección:</b>	<b>Código postal:</b>
<b>Teléfono:</b>	<b>Fax:</b> <b>Correo electrónico:</b>

#### Profesores

<b>Profesor responsable de la asignatura:</b> Ana Ponce de León Elizondo
<b>Teléfono:</b> +34 941 299 329 <b>Correo electrónico:</b> ana.ponce@unirioja.es
<b>Despacho:</b> 107 <b>Edificio:</b> Vives
<b>Horario de tutorías:</b> Lunes y martes de 9 a 12 horas
<b>Nombre profesor:</b> Eva Sanz Arazuri
<b>Teléfono:</b> +34 941 299 288 <b>Correo electrónico:</b> eva.sanz@unirioja.es
<b>Despacho:</b> 100 <b>Edificio:</b> Vives
<b>Horario de tutorías:</b> Lunes y martes de 9 a 12 horas
<b>Nombre profesor:</b>
<b>Teléfono:</b> <b>Correo electrónico:</b>
<b>Despacho:</b> <b>Edificio:</b>
<b>Horario de tutorías:</b>

#### Descripción de contenidos:

Los contenidos de la presente asignatura deberán ofrecer los conceptos vinculados al ámbito del ocio, la actividad físico-deportiva y su relación con los valores que permitan al futuro investigador tener una comprensión del fenómeno del ocio y la actividad físico-deportiva.

Por otra parte, también persigue dotar al alumno de las capacidades y competencias que le permitan analizar investigaciones, documentos o situaciones con el rigor de un científico y conocer y comprender el estado de la cuestión en

este ámbito y sus relaciones con los valores y, fundamentalmente, con la salud.

Por último, iniciarles en la investigación y en el diseño de proyectos que tengan como marco el ocio y la actividad físico-deportiva de cara a potenciar el desarrollo humano.

#### Requisitos previos:

### PROGRAMA GENERAL

#### Contexto:

La asignatura pretende mostrar cómo se está llevando a cabo la investigación de la actividad físico deportiva en el marco del ocio como espacio educativo.

#### Competencias:

T1.- Que los estudiantes posean un espíritu científico e investigador atendiendo a los principios éticos internacionales dentro de la temática del Máster, conociendo la tradición epistemológica de las metodologías de investigación propias de este ámbito.

T2.- Que los estudiantes sean capaces de realizar un diseño de investigación, proceso de análisis y extracción de resultados en el ámbito del desarrollo cognitivo, la actividad físico-deportiva y la intervención educativa diferencial en ellas.

T3.- Que los estudiantes sean capaces de elaborar informes científicos según normativa internacional, así como la comunicación de conclusiones en el ámbito científico del Máster.

T4.- Que los estudiantes sean capaces de profundizar en la búsqueda de información científica y en su formación en el ámbito científico del desarrollo cognitivo y físico del ser humano, así como de la intervención educativa con el fin de integrar los conocimientos existentes.

T5.- Que los estudiantes conozcan la metodología requerida para la recogida y análisis de datos en el dominio del desarrollo cognitivo, la actividad físico-deportiva y sus manifestaciones diferenciales., y sean capaces de conocer y manejar herramientas informáticas para el análisis y procesamiento de datos en este campo de investigación.

T6.- Que los estudiantes puedan aplicar métodos de evaluación de la acción y de la actividad físico-deportiva que permitan un diseño de intervención educativa y entrenamiento diferencial.

T8.- Que los estudiantes tengan interés en la investigación en la interacción entre capacidad cognitiva, intervención educativa y desempeño físico-deportivo, estableciendo medidas de observación sistemática, evaluación e intervención efectivas.

#### Resultados del aprendizaje:

M1.- Comprenderá y analizará los fundamentos actuales del ocio y la actividad físico-deportiva desde una perspectiva humanista que integre los valores como marco de investigación.

M2.- Dominará las técnicas de búsqueda de documentación relacionada con el tema objeto de estudio.

M3.- Conocerá y sabrá e interpretar las investigaciones que se están realizando sobre el ocio y la actividad físico-deportiva desde una perspectiva humanista que integre los valores.

M4.- Sabrá analizar trabajos de investigación que permitan al alumno valorar alguna de las dimensiones de la educación del ocio y la actividad físico-deportiva.

M5.- Será capaz de diseñar, gestionar y evaluar proyectos de investigación para promocionar y enriquecer el ocio y la actividad físico-deportiva en la sociedad.

#### Temario:

1. Tiempo libre y ocio: concepto y fundamentos. Necesidad de una educación en y para el ocio Coordinadas y dimensiones del ocio.
2. Actividad físico deportiva: concepto y fundamentos. Necesidad de una educación en y para la actividad físico deportiva. Valores de la actividad físico deportiva.

3. Estructura de una investigación en el ámbito de la actividad físico-deportiva en el espacio de ocio: marco teórico, proceso empírico y conclusiones.
4. Ejemplificación de una investigación del ocio físico-deportivo con jóvenes paso a paso: detección del problema, objetivos, metodología, análisis y propuestas de mejora. Instrumentos cuantitativos/cualitativos en la investigación del ocio y la actividad físico-deportiva. Un ejemplo concreto.
5. Recursos informáticos para la investigación en ocio y actividad físico-deportiva. Búsqueda electrónica de información: catálogos bibliotecas, bases de datos, servidores de información, recursos especializados.
6. Programas de actividad física. Objetivos, proceso. Los valores en el ocio y la actividad físico-deportiva.

#### Bibliografía:

- ARRIBAS, S. (2005). *La práctica de la actividad física y el deporte (PAFYD) en escolares de 15-18 años de Gipuzkoa: creencias sobre su utilidad y relación con la orientación motivacional, diversión y satisfacción*. Bilbao: Universidad del País Vasco. Comentario: Investigación que examina la actividad física y deporte de la población de 15-18 años escolarizada en Guipuzcoa, revelando las características de sus prácticas, los niveles de motivación, las causas de práctica y abandono, las orientaciones de meta, el grado de disfrute y la satisfacción por este tipo de actividades.
- CUENCA, M. (2004). *Pedagogía del Ocio: Modelos y Propuestas*. Bilbao: Universidad de Deusto. Comentario: Libro que incorpora reflexiones que permiten aproximarse de una manera global a una educación del ocio como tema académico y bibliográfico. Asimismo, presenta distintas posibilidades de intervención educativa propias de la época que vivimos y, por su interés y actualidad, sugieren nuevos campos en los que la educación del ocio se abre hacia el futuro.
- GARCÍA FERRANDO, M. (2001). *Los Españoles y el Deporte: Prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX*. Madrid: Consejo Superior de Deportes. Estudio que profundiza en el tipo de las prácticas deportivas realizadas por los españoles así como sobre sus comportamientos, preferencias, motivaciones ante el deporte. La muestra está compuesta por sujetos de todas las CCAA.
- GUTIÉRREZ SANMARTÍN, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*, 335, 105-126. Comentario: en este artículo se presentan algunas propuestas encaminadas a desarrollar la práctica físico-deportiva en su vertiente positiva, a la vez que reclamamos una mayor atención para la educación física y el deporte escolar en los planes educativos y formativos, puesto que, tal como se viene demostrando, son espacios especialmente apropiados para instaurar en niños y jóvenes los estilos de vida activos y saludables.
- KANTOMAA, M.T.; TAMMELIN, T.H.; NAYHA, S. y TAANILA, A.M. (2007). Adolescents' physical activity in relation to family income and parents' education. *Preventive Medicine*, 44, (5), 410-415. Comentario: Investigación que analiza la actividad física de los adolescentes finlandeses y los factores familiares que se relacionan con la misma, detectando que el nivel de renta familiar así como el nivel de estudios de los progenitores, son factores que influyen en el grado de actividad física en el tiempo libre realizada por los adolescentes.
- LAMPERT, T.; MENSINK, G.B.M.; ROMAHN, N. y WOLL, A. (2007). Physical activity among children and adolescents in Germany: Results of German Health Interview and Examination Survey for Children and Adolescents (KiGGS). *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 50, (5-6), 634-642. Comentario: Investigación que estudia los hábitos físico-deportivos de los niños y adolescentes alemanes, descubriendo que el deporte y el ejercicio es algo común en los adolescentes alemanes, así como que son las adolescentes con un estado socio-económico bajo e inmigrantes, las que presenta mayores carencias en relación con la actividad física.
- LI, M.; DIBLEY, M.; SIBBRITT, D.; ZHOU, X. y YAN, H. (2007). Physical activity and sedentary behavior in adolescents in Xi'an City, China. *Journal of Adolescent Health*, 41, (1), 99-101. Comentario: Estudio que da a conocer el nivel de actividad física y los comportamientos sedentarios en el tiempo libre de los adolescentes de entre 11-17 años de la ciudad chica de Xi'an. Además se determina cuáles son los factores sociodemográficos influyentes en los comportamientos físicamente activos o inactivos de los adolescentes.
- MARTÍNEZ OLMO, F. (2002). *El Cuestionario. Un instrumento para la investigación de las ciencias sociales*. Barcelona: Laertes. Comentario: Libro que aporta las orientaciones metodológicas básicas que se han de tomar para crear un cuestionario así como para poder analizar las respuestas obtenidas. Las prácticas que se ofrecen permiten consolidar el aprendizaje de las fases técnicas en la utilización de un cuestionario.
- NELSON, M. y GORDON-LARSEN, P. (2006). Physical activity and sedentary behavior patterns are associated with selected adolescent health risk behaviors. *Pediatrics*, 117, (4), 1281-1290. Comentario: Investigación que examina la actividad física y los patrones sedentarios de los adolescentes estadounidenses, detectando distintos factores

que impiden la adquisición de comportamientos de riesgo para la salud del adolescente.

PONCE DE LEÓN ELIZONDO, A. (1997b). *Tiempo libre y rendimiento académico*. Logroño: Universidad de La Rioja. Comentario: Investigación con una población adolescente que estudia las relaciones existentes entre las actividades de tiempo libre y el rendimiento académico y llega a constatar aquellas actividades de tiempo libre que se convierten en factores causantes de un mayor o menor rendimiento académico.

RAMOS, R.; SANZ, E.; PONCE DE LEÓN, A. y VALDEMOROS, M.A. (2009) La percepción del ocio saludable en la práctica físico-deportiva juvenil. Un análisis cualitativo. *Revista Apunts: educación física y deportes*, 95, 24-31. Comentario: Presenta un análisis de contenido sobre la percepción del ocio saludable en la práctica físico-deportiva que muestran padres, profesores y jóvenes riojanos. En los resultados se observa cómo la práctica físico-deportiva, entendida como experiencia de ocio saludable, es percibida, entre los colectivos analizados, con un matiz más preventivo de la salud de nuestros jóvenes que rehabilitador.

SANZ, E. (2005). *La práctica físico-deportiva de tiempo libre en universitarios*. Logroño: Universidad de La Rioja. Comentario: Investigación que analiza los comportamientos, actitudes y motivaciones de una población universitaria hacia la práctica físico-deportiva de tiempo libre detectando los factores determinantes de dichos comportamientos, actitudes y motivaciones.

SUÁREZ ORTEGA, M (2005). *El grupo de discusión. Una herramienta para la investigación cualitativa*. Barcelona: Laertes. Comentario: Libro que presenta al grupo de discusión como una herramienta esencial en la investigación en Ciencias Sociales. Es una obra eminentemente práctica, que facilita la aplicación del grupo de discusión en la labor docente e investigadora.

TAMMELIN, T.H.; EKELUND, U.; REMES, J. y NAYHA, S. (2007). Physical activity and sedentary behaviors among finnish youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39, (7), 1067-1074. Comentario: Estudio que determina la proporción de adolescentes finlandeses que satisface las pautas de actividad física para la juventud (60 minutos o más de actividad física moderada o intensa al día) y analiza la posible relación existente entre la actividad física y los comportamientos sedentarios de los adolescentes.

VALDEMOROS, M.A.; PONCE DE LEÓN, A.; SANZ, E. Y RAMOS, R. (2007). El valor de la salud en las experiencias de ocio físico-deportivo de los jóvenes y adolescentes: conceptualización y estado de la cuestión. *Contextos Educativos*, 10, 117-132. Comentario: Investigación que analiza la dimensión saludable del ocio físico-deportivo, constatándose una alta prevalencia de sedentarismo entre la población, lo que corrobora la necesidad de recomendar la práctica físico-deportiva para el fomento de la salud en su concepto holista -mejora a nivel físico, psicológico y social-.

### Metodología

Modalidades organizativas:	Métodos de enseñanza:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- MO1: Clases teóricas</li> <li>- MO2: Seminarios y talleres</li> <li>- MO3: Clases prácticas</li> <li>- MO5: Tutorías</li> <li>- MO7: Estudio y trabajo autónomo del alumno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ME1: Lección magistral</li> <li>- Resolución de problemas, cuestiones, etc.</li> </ul>

### Organización

Actividades presenciales:	Horas
- Clases teóricas	12
- Clases prácticas de aula	8

**Total horas presenciales**
**20**

Actividades no presenciales (trabajo autónomo):	Horas estimadas
- Estudio autónomo individual o en grupo	20
- Resolución individual de ejercicios, cuestiones u otros trabajos, actividades en biblioteca o similar	15
- Preparación en grupo de trabajos, presentaciones (orales, debates,...), actividades en biblioteca o similar	20
<b>Total horas estimadas de trabajo autónomo</b>	<b>55</b>
<b>Total horas</b>	<b>75</b>

### Evaluación

Sistemas de evaluación:	% sobre total	Recuperable/ No Recuperable
- Trabajos, proyectos e informes de práctica. Exposición oral.	70	Recuperable
- Evaluación por técnicas de observación (seguimiento de la participación, interés, trabajo en seminarios y laboratorios)	30	Recuperable

**Criterios críticos para superar la asignatura:**