

ANO LETIVO DE 2015-2016

CURSO DE MESTRADO EM ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Unidade curricular:

Psicologia do Exercício e Saúde

Curricular Unit:

Health and Exercise Psychology

Docente responsável (preencher o nome completo):

Responsible academic staff member (fill in the fullname):

José Augusto Marinho Alves

Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver (1000 caracteres):

1. Compreensão da importância da Psicologia do Exercício e da Saúde na promoção de estilos de vida saudáveis para que os alunos estejam profundamente identificados com as características da sociedade contemporânea, de modo a serem promotores da mudança de comportamentos sedentários em comportamentos activos e saudáveis;
2. Adquiram os conhecimentos científicos inerentes às metodologias e técnicas psicológicas específicas utilizadas no controlo e melhoria das diferentes capacidades psicológicas e consequente optimização da saúde mental e bem estar psicológico.
3. Dominem dos conhecimentos científicos relativos às componentes psicológicas da actividade física e seus efeitos ao nível da saúde mental.
4. Domínio das técnicas e estratégias de motivação e adesão da população à actividade física como componente essencial da melhoria da qualidade de vida e da prevenção e tratamento da saúde mental.

Objectives of the curricular unit and competences to be developed

1. Understanding of the importance of exercise and Health Psychology in promoting healthy lifestyles for students are deeply identified with the characteristics of contemporary society, so as to be promoters of change sedentary behaviors in active and healthy behaviors;
2. Acquire scientific knowledge inherent to specific psychological techniques and methodologies used in the control and improvement of different psychological skills and consequent optimisation of mental health and psychological well-being.
3. Mastery of scientific knowledge concerning the psychological components of physical activity and its effects on the level of mental health.

4. Mastery of the techniques and strategies of motivation and adherence of the population to physical activity as an essential component of improving the quality of life and mental health prevention and treatment.

Conteúdos programáticos (1000 caracteres):

1. Psicologia do exercício e da saúde - introdução
2. O Problema do Sedentarismo
3. Motivação e Adesão ao exercício
4. Modelos explicativos da adesão ao exercício
5. Instrumentos de avaliação da adesão ao exercício
6. Determinantes (factores) da adesão ao Exercício
7. Estratégias para Aumentar a adesão ao Exercício a nível individual
8. Estratégias para Aumentar a adesão ao Exercício nas Organizações e na Comunidade
9. Benefícios psicológicos da Actividade Física

Syllabus

1. Exercise and Health Psychology-introduction
2. The problem of Sedentary
3. Motivation and adherence to the Exercise
4. Explanatory Models of exercise adherence to exercise
5. Assessment Instruments of adherence to exercise
6. Determinants (factors) of Exercise adherence
7. Strategies to Increase adherence to Exercise the individual-level
8. Strategies to Increase adherence to Exercise in organizations and in Community
9. Psychological benefits of physical activity

Referências bibliográficas (máximo três títulos):

1. Biddle, S., & Mutrie, N. (2008). Psychology of Physical Activity: determinants, well-being and interventions: Routledge
2. Smith, A.L. & Biddle, S.J.H. (Eds.) (2008). Youth Physical Activity and Sedentary Behavior: Changes and Solutions. Champaign Il: Human Kinetics.
3. Odgen, J. (2012). Health Psychology. London: MacGrawHill

O regente (data e nome completo):