

CURSO DE LICENCIATURA EM ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E DESPORTO

Unidade curricular:

Psicologia Social do Lazer

Curricular Unit:

Social Psychology of Leisure

Docente responsável (preencher o nome completo):

Responsible academic staff member (fill in the fullname):

José Augusto Marinho Alves

Objectivos da unidade curricular e competências a desenvolver (1000 caracteres);

- Domínio dos conhecimentos que permitam desenvolver as capacidades de observação, análise e reflexão sobre o fenómeno desportivo e da Educação Física em diversos contextos de recreação e lazer;
- Capacidade para sistematizar e integrar os conhecimentos científicos para analisar e compreender o comportamento que as pessoas desenvolvem nos espaços e actividade de lazer e tempos livres, bem como os seus efeitos na saúde e qualidade de vida.
- Criar oportunidades para reflexão e debate científico acerca da importância do lazer e tempo livre para o desenvolvimento pessoal e qualidade de vida, em relação com o trabalho.
- Ser capaz de utilizar o pensamento convergente, através da análise de estudos que permitam aos alunos relacionar os conhecimentos com os dados que lhe proporcionem verificar as hipóteses que podem equacionar-se de acordo com o estado da arte.

Objectives of the curricular unit and competences to be developed (1000 caracteres)

- Mastery of knowledge that will develop the skills of observation, analysis and reflection on the phenomenon of physical education and sports in various contexts of recreation and leisure;
- Ability to systematize and integrate scientific knowledge to analyze and understand the behavior that people develop in the spaces and leisure activity and leisure, as well as their effects on health and quality of life.
- Create opportunities for reflection and scientific debate about the importance of leisure and free time for personal development and quality of life, in connection with the work.

- Be able to use the convergent thinking, through the analysis of studies that allow students to relate the knowledge with the data that you provide to verify the hypotheses that can equate in accordance

Conteúdos programáticos (1000 caracteres):

1. Introdução às Ciências Sociais do Desporto e Lazer: Abordagens teóricas da ação social, problemáticas de investigação, conceitos e noções;
2. Psicologia social do Lazer: conceito, campos de intervenção
3. Evolução histórica das noções de lazer, tempo livre e turismo
4. Desporto, Lazer e Saúde
5. Trabalho, lazer e desenvolvimento pessoal
6. Estilos de vida e qualidade de vida
 - 6.1. Efeitos do lazer na qualidade de vida
 - 6.2. Estilos de vida, lazer e tempo livre nas diferentes etapas da vida
 - 6.3. Lazer real vs. virtual: possibilidades e limites
7. Lazer, tempo livre, cognição social e emoção
8. Motivação e satisfação nos tempos livres
9. Crenças, atitudes e atribuições em contextos de lazer
 - 9.1. Crenças, atitudes e atribuições como precursoras do comportamento de lazer
 - 9.2. Atitudes em relação aos tempos livres: regulação do tempo livre e lazer vs. tempo de trabalho

Syllabus (1000 caracteres)

1. Introduction to the social sciences of sport and leisure: theoretical approaches of social action, research issues, concepts and notions;
2. Social psychology of leisure: concept, intervention fields
3. Historical evolution of the notions of leisure, free time and tourism.
4. Sport, leisure and health
5. Work, leisure and personal development
6. Lifestyle and quality of life
 - 6.1. Effects of leisure in quality of life.
 - 6.2 Lifestyles, leisure and free time in the different stages of life
 - 6.3. Leisure real vs. virtual: possibilities and limits
7. Leisure, free time, social cognition and emotion
8. Motivation and satisfaction in his free time
9. Beliefs, attitudes and assignments in leisure contexts.
 - 9.1. Beliefs, attitudes, and assignments as forerunners of leisure behavior
 - 9.2. Attitudes towards leisure: regulation of free time and leisure vs. work time

Referências bibliográficas (máximo três títulos):

Freire, T. (ed.) (2013). Positive Leisure science. From subjective Experience to Social Contexts. Dordrecht: Springer.

HUMAN KINETICS (Editor) (2006). Introduction to recreation and leisure. Champaign, IL: Human Kinetics.

Mannell, R. C. & Kleiber, D. A. (1997). A Social Psychology of Leisure. State College: Venture Publishing.

O regente (data e assinatura):