

CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA, SAÚDE E DESPORTO

Unidade curricular:

Psicologia do Desporto e do Exercício

Curricular Unit:

Sport and Exercise Psychology

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 científicos inerentes aos mecanismos psicológicos do comportamento humano em geral e na situação desportiva em particular de tal modo que sejam capazes de caraterizar as diferentes actividades desportivas em termos de exigências psicológicas;
- Domínio dos conhecimentos científicos inerentes às metodologias e técnicas psicológicas específicas utilizadas na melhoria das diferentes capacidades psicológicas e consequente optimização do rendimento desportivo.
- Domínio dos conhecimentos científicos relativos às componentes psicológicas da actividade física e seus efeitos ao nível da saúde mental.
- Domínio das técnicas 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 (1000 caracteres)

- Mastering of scientific knowledge inherent psychological mechanisms of human behavior in General and in particular sport situation so that to be able to feature the different sporting activities in terms of psychological requirements;
- Mastering of scientific knowledge relating to specific psychological techniques and methodologies used in the improvement of different psychological capacities and performance optimization.
- Mastering of scientific knowledge relating to psychological components of physical activity and its effects at the level of mental health.

- Mastering of motivation techniques and accession of population physical activity as an essential component of improved quality of life and mental health prevention and treatment.

Conteúdos programáticos (1000 caracteres):

1. Natureza da Psicologia do Desporto e do Exercício
2. A Filosofia de treino
3. Comunicação
4. Liderança
5. Diferenças Individuais e Desporto
6. Avaliação em Psicologia do Desporto
7. Treino Psicológico
 - 7.1 - Aconselhamento
 - 7.2 - Treino Mental
 - 7.3 - Definição de objetivos em Educação Física e Desporto
 - 7.4 - Controlo da Atenção e da Concentração
 - 7.5 - Técnicas de Activação e Auto-controlo
 - 7.6 - Os processos emocionais e sua regulação
8. Psicologia do Exercício e Saúde
 - 8.1 - Introdução ao estudo da psicologia do exercício e actividade física (PEAF)
 - 8.2 - Efeitos Psicológicos do Exercício
 - 8.3 - Adesão ao Exercício
 - 8.4 - Modelos de intervenção na promoção da actividade física

Syllabus (1000 caracteres)

1. Nature of the psychology of sport and Exercise
2. Training philosophy.
3. Communication.
4. Leadership.
5. Individual differences and sport
6. Sports psychology assessment
7. Psychological training
 - 7.1. Counselling
 - 7.2. Mental training
 - 7.3. Goals definition in physical education and Sport
 - 7.4. Control of Attention and concentration
 - 7.5. Auto-Activation Techniques
 - 7.6. Control emotional processes and its regulation
8. Health and Exercise Psychology

- 8.1. Introduction to the study of the psychology of exercise and physical activity (PEAF)
- 8.2. Psychological Effects of Exercise
- 8.3. Exercise adherence
- 8.4. Intervention Models in promoting physical activity

Referências bibliográficas (máximo três títulos):

- Alves J. & Brito, A. P. (2011). Manual de Psicologia do Desporto para Treinadores. Lisboa: Visão e Contextos.
- Burton, D. & Raedeke, T.D. (2008). Sport Psychology for Coaches. Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Weinberg, R. & Gould, D. (2011). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL.: Human Kinetics

O regente (data e assinatura):