ID	2059
Unidade Curricular	Psicologia do Exercício
Regente	Duarte Fernando da Rosa Belo Patronilho de Araújo
Objectivos	No final do ano os estudantes deverão: - conhecer os processos psicológicos (cognitivo, afectivo e comportamental) inerentes à prática do exercício nos seus variados contextos ; - descrever e explicar os resultados da investigação em psicologia do exercício, considerados mais relevantes; - ter capacidade de avaliar, analisar e interpretar fenómenos individuais e grupais, nomeadamente no que concerne ao seu impacto psicológico nos participantes em programas de exercício, considerando as especificidades dos diferentes contextos; - conhecer estratégias de interacção pessoal inerentes à optimização da gestão dos comportamentos de indivíduos e grupos; - conhecer técnicas de regulação cognitiva, emocional e comportamental promotoras da autonomia individual do praticante nos contextos do exercício e saúde.
Conteúdos Programáticos em Syllabus	1.- Temas Introdutórios 1.1.- A PSICOLOGIA DO EXERCÍCIO NO CONTEXTO DAS CIÊNCIAS DO DESPORTO 1.2.- AS APLICAÇÕES DA PSICOLOGIA DO EXERCÍCIO 2.- Teorias e Determinantes Psicológicos da Prática de Exercício 2.1.- DETERMINANTES PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO 2.2.- MODELOS EXPLICATIVOS DOS COMPORTAMENTOS DE EXERCÍCIO 3.- Exercício e Qualidade de Vida 3.1.- INFLUÊNCIA EM ESTADOS PSICOLÓGICOS NEGATIVOS 3.2.- INFLUÊNCIA EM ESTADOS PSICOLÓGICOS POSITIVOS 3.3.- ABUSOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO 3.4.- SATISFAÇÃO NA PRÁTICA DE EXERCÍCIO 4.- Estratégias de Intervenção nos Comportamentos Relacionados com Exercício 4.1.- INTERVENÇÃO AO NÍVEL DO INDIVÍDUO 4.2.- INTERVENÇÃO AO NÍVEL DO GRUPO 4.3.- INTERVENÇÃO AO NÍVEL ORGANIZACIONAL, COMUNITÁRIO E GOVERNAMENTAL

Avaliação	A metodologia de ensino segue uma lógica de desenvolvimento de conhecimento centrado nos alunos. Para tal, os estudantes são estimulados a selecionar temas, de entre aqueles abordados nas aulas teóricas, ou acordados por professor e alunos, relativamente aos quais o conhecimento será construído e partilhado ao longo do semestre. A avaliação é efectuada através da realização, por grupos de alunos, de um dossier de temas da psicologia do exercício. Cada tema é apresentado 1) sob a forma de ficha de trabalho escrita, e 2) sob a forma oral. A avaliação relativa aos conteúdos ensinados nas aulas teóricas é realizada através de um teste escrito.
Bibliografia	- Biddle, S., & Mutrie, N. (2007). Psychology of physical activity: determinants, well-being and interventions. London: Routledge. - Calmeiro, L., & Matos, M. (2004). Psicologia do Exercício e da saúde. Lisboa. Visão e Contextos. - Berger, B., Pargman, D., & Weinberg, R. (2002). Foundations of Exercise Psychology. Morgantown, Mv: FIT. - Buckworth, J, & Dishman, R. (2002). Exercise Psychology. Champaign, Il: Human Kinetics.