

<b>ID</b>	2191
<b>Unidade Curricular</b>	Psicologia do Desporto
<b>Regente</b>	Sidónio Olivério da Costa Serpa
<b>Objectivos</b>	Conhecimento dos mecanismos psicológicos e estratégias de intervenção inerentes ao desempenho desportivo, bem como dos modelos teóricos e resultados mais relevantes da investigação em psicologia do desporto
<b>Conteúdos Programáticos em Syllabus</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- A psicologia do desporto no contexto das ciências do desporto</li> <li>2.- As aplicações da psicologia do desporto</li> <li>3.- A personalidade do desportista</li> <li>4.- Motivação e prática desportiva</li> <li>5.- Factores emocionais e competição desportiva</li> <li>6.- Processos cognitivos no desporto</li> <li>7.- A avaliação das variáveis psicológicas</li> <li>8.- O professor-treinador e a dinâmica do grupo desportivo</li> <li>9.- Os comportamentos agressivos em contexto desportivo</li> <li>10.- Planeamento e gestão do treino psicológico</li> <li>11.- Métodos de treino psicológico</li> <li>12.- Estratégias de intervenção nos comportamentos relacionados com o exercício</li> <li>13.- Exercício e qualidade de vida</li> </ol>
<b>Avaliação</b>	<p>O ensino é desenvolvido através da exposição de temas e respectiva discussão, quer em pequenos grupos, quer no grande grupo-turma, realizando-se ainda discussão de casos específicos relacionados com a matéria da disciplina.</p> <p>A avaliação é realizada por meio da elaboração de trabalhos e realização de testes. Trabalho Individual e de Grupo ou Exame Final</p>
<b>Bibliografia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Samulsky, D. (2002). Psicologia do Esporte, Tamboré: Manole Ed.</li> <li>- Serpa, S. (Org.) (2010). Colectânea de Textos de Psicologia do Desporto. Lisboa UTL-FMH (material de apoio à cadeira)</li> <li>- Weinberg, R.S. &amp; Gould, D. (Ed.), (2003). Foundations of Sport and Exercise Psychology (3ª Ed.), Champaign: Human Kinetics.</li> </ul>