

ID	2210
Unidade Curricular	Psicologia do Desporto e do Exercício
Regente	Sidónio Olivério da Costa Serpa
Objectivos	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.
Conteúdos Programáticos em Syllabus	<ol style="list-style-type: none"> 1.- A psicologia do desporto no contexto das ciências do desporto 2.- As aplicações da psicologia do desporto 3.- A personalidade do desportista 4.- Motivação e prática desportiva 5.- Factores emocionais e competição desportiva 6.- Processos cognitivos no desporto 7.- A avaliação das variáveis psicológicas 8.- O professor-treinador e a dinâmica do grupo desportivo 9.- Os comportamentos agressivos em contexto desportivo 10.- Planeamento e gestão do treino psicológico 11.- Métodos de treino psicológico 12.- Estratégias de intervenção nos comportamentos relacionados com o exercício 13.- Exercício e qualidade de vida
Avaliação	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. A avaliação é realizada por meio da elaboração de trabalhos e realização de testes.
Bibliografia	<ul style="list-style-type: none"> - Alves, J. & Paula Brito, A. (2011). Manual de Psicologia do Desporto para Treinadores, Lisboa: Omniserviços. - Hackfort, D., Duda, J. & Lidor, R. (2005). Handbook of Research on Applied Sport & Exercise Psychology: international perspectives, Morgantown: FIT - Samulsky, D. (2002). Psicologia do Esporte, Tamboré: Manole Ed. - Weinberg, R.S. & Gould, D. (Ed.), (2011). Foundations of Sport and Exercise Psychology(35th Ed.), Champaign: Human Kinetics