

<b>ID</b>	2357
<b>Unidade Curricular</b>	Estratégias de Modificação Cognitivo-Comportamental
<b>Regente</b>	Maria Margarida Nunes Gaspar de Matos
<b>Objectivos</b>	1) analisar uma situação-problema; 2) elaborar um plano de intervenção centrado no problema; 3) dominar técnicas de intervenção adequadas à situação; 4) avaliar os resultados da intervenção.
<b>Conteúdos Programáticos em Syllabus</b>	1. Paradigmas do Condicionamento Clássico e Operante; 2. A aprendizagem social; 3. Análise funcional de situações-problema; 4. Intervenção centrada no problema; 5. Técnicas comportamentais de modificação do comportamento; 6. Técnicas cognitivas de modificação do comportamento; 7. Estratégias centradas no envolvimento; 8. Competências pessoais, autorregulação, savoring e resiliência e capital social; 9. Aplicações específicas para o exercício e desporto.
<b>Avaliação</b>	Estratégias participativas e expositivas. Avaliação através da elaboração de um trabalho e sua discussão pública.
<b>Bibliografia</b>	Le Scanff C. (Eds) (2003). L'intervention en psychologie du sport. Manuel de Psychologie du sport. Ed de la Revue EPS. Le Scanff C. (2000). Les Aventuriers de l'extrême. Paris : Calmann-Levy. Singer, R.N., Hausenblas H., & Janelle, C. (2001). Handbook of sport psychology. New York: Wiley. Calmeiro, L & Matos , MG ( 2004) Psicologia do exercício e da saúde, Lisboa: Visão e Contextos Matos MG e Sampaio, D ( 2009) Jovens com saúde, Lisboa:Leya Matos, MG Comunicação, gestão de conflitos e saúde na escola; Lisboa:FMH Morgan, A; Davies, M; Ziglio, E ( 2010) Health assets in a global context; Springer Ridder, D & Wit, J (2006) Self regulation in health behaviour, Wiley and son Neenan, M ; Dryden, W (2002) Life coaching: a cognitive beavioral approach ; Routledge Bryan, F and Veroff, J (2007) Savoring, London, Erlbaum Weissman, M; Markowitz, Klerman, ( 2000) Comprehensive Guide to Interpersonal Psychotherapy, Basic books