



ID	2583
Unidade Curricular	Psicologia do Desporto e do Exercício
Regente	António Fernando Boleto Rosado
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	 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 Estratégas 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	 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