

ID	2936
Unidade Curricular	Psicologia do Desporto
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	<p>1 - A psicologia do desporto no contexto das ciências do desporto</p> <p>2 - As aplicações da psicologia do desporto</p> <p>3 - A personalidade do desportista</p> <p>4 - Motivação e prática desportiva</p> <p>5 - Fatores emocionais e competição desportiva</p> <p>6 - Processos cognitivos no desporto</p> <p>7 - A avaliação das variáveis psicológicas</p> <p>8 - O professor-treinador e a dinâmica do grupo desportivo</p> <p>9 - Os comportamentos agressivos em contexto desportivo</p> <p>10 - Planeamento e gestão do treino psicológico</p> <p>11 - Métodos de treino psicológico</p> <p>12 - Estratégias de intervenção nos comportamentos relacionados com o exercício</p> <p>13 - Exercício e qualidade de vida</p>
Avaliação	<p>O ensino é desenvolvido através da exposição de temas e respetiva 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. Trabalho Individual e de Grupo ou Exame Final.</p> <p>Frequência: 1 - 50%; nota mínima: 7,5 Apresentação de relatório em grupo: 2 - 50%; nota mínima: 7,5</p>
Bibliografia	<p>- Samulsky, D. (2002). Psicologia do Esporte, Tamboré: Manole Ed.</p> <p>- Serpa, S. (Org.) (2010). Colectânea de Textos de Psicologia do Desporto. Lisboa UTL-FMH (material de apoio à UC).</p> <p>- Weinberg, R.S. & Gould, D. (Ed.), (2003). Foundations of Sport and Exercise Psychology (3ª Ed.), Champaign: Human Kinetics.</p>