

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ID</b>                                  | 3215                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Unidade Curricular</b>                  | Psicologia do Exercício                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Regente</b>                             | Duarte Fernando da Rosa Belo Patronilho de Araújo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Objectivos</b>                          | <p>No final do ano os estudantes deverão:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conhecer os processos psicológicos (cognitivo, afetivo e comportamental) inerentes à prática do exercício nos seus variados contextos;</li> <li>- descrever e explicar os resultados da investigação em psicologia do exercício considerados mais relevantes;</li> <li>- ter capacidade de avaliar, analisar e interpretar fenómenos individuais e grupais, nomeadamente no que concerne ao seu impacto psicológico nos participantes em programas de exercício, considerando as especificidades dos diferentes contextos;</li> <li>- conhecer estratégias de interação pessoal inerentes à otimização da gestão dos comportamentos de indivíduos e grupos;</li> <li>- conhecer técnicas de regulação cognitiva, emocional e comportamental promotoras da autonomia individual do praticante nos contextos do exercício e saúde.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Conteúdos Programáticos em Syllabus</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Temas Introdutórios             <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. A Psicologia do Exercício no Contexto das Ciências do Desporto</li> <li>1.2. As Aplicações da Psicologia do Exercício</li> </ol> </li> <li>2. Teorias e Determinantes Psicológicos da Prática de Exercício             <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Determinantes para a Prática de Exercício</li> <li>2.2. Modelos Explicativos dos Comportamentos de Exercício</li> </ol> </li> <li>3. Exercício e Qualidade de Vida             <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. Influência em Estados Psicológicos Negativos</li> <li>3.2. Influência em Estados Psicológicos Positivos</li> <li>3.3. Abusos da Prática de Exercício</li> <li>3.4. Satisfação na Prática de Exercício</li> </ol> </li> <li>4. Estratégias de Intervenção nos Comportamentos Relacionados com Exercício             <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1. Intervenção ao Nível do Indivíduo</li> <li>4.2. Intervenção ao Nível do Grupo</li> <li>4.3. Intervenção ao Nível Organizacional, Comunitário e Governamental</li> </ol> </li> </ol> |
| <b>Avaliação</b>                           | <p>A metodologia de ensino segue uma lógica de desenvolvimento de conhecimento centrado nos alunos. Para tal, os estudantes são estimulados a selecionar temas, de entre aqueles abordados nas aulas teóricas, ou acordados por professor e alunos, relativamente aos quais o conhecimento será construído e partilhado ao longo do semestre. A avaliação é efetuada através da realização, por grupos de alunos, de um dossier de temas da psicologia do exercício. Cada tema é apresentado 1) sob a forma de ficha de trabalho escrita, e 2) sob a forma oral. A avaliação relativa aos conteúdos ensinados nas aulas teóricas é realizada através de um teste escrito.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## **Bibliografia**

- Biddle, S., & Mutrie, N. (2007). Psychology of physical activity: determinants, well-being and interventions. London: Routledge.
- Calmeiro, L., & Matos, M. (2004). Psicologia do Exercício e da saúde. Lisboa. Visão e Contextos.
- Berger, B., Pargman, D., & Weinberg, R. (2002). Foundations of Exercise Psychology. Morgantown, Mv: FIT.
- Buckworth, J, & Dishman, R. (2002). Exercise Psychology. Champaign, Il: Human Kinetics.