ID	3215
Unidade Curricular	Psicologia do Exercício
Regente	Duarte Fernando da Rosa Belo Patronilho de Araújo
Objectivos	No final do ano os estudantes deverão: - conhecer os processos psicológicos (cognitivo, afetivo e comportamental) inerentes à prática do exercício nos seus variados contextos; - descrever e explicar os resultados da investigação em psicologia do exercício considerados mais relevantes; - 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; - conhecer estratégias de interação pessoal inerentes à otimização da gestão dos comportamentos de indivíduos e grupos; - conhecer técnicas de regulação cognitiva, emocional e comportamental promotoras da autonomia individual do praticante nos contextos do exercício e saúde.
Conteúdos Programáticos em Syllabus	1. Temas Introdutórios 1.1. A Psicologia do Exercício no Contexto das Ciências do Desporto 1.2. As Aplicações da Psicologia do Exercício 2. Teorias e Determinantes Psicológicos da Prática de Exercício 2.1. Determinantes para a Prática de Exercício 2.2. Modelos Explicativos dos Comportamentos de Exercício 3. Exercício e Qualidade de Vida 3.1. Influência em Estados Psicológicos Negativos 3.2. Influência em Estados Psicológicos Positivos 3.3. Abusos da Prática de Exercício 3.4. Satisfação na Prática de Exercício 4. Estratégias de Intervenção nos Comportamentos Relacionados com Exercício 4.1. Intervenção ao Nível do Indivíduo 4.2. Intervenção ao Nível do Grupo 4.3. Intervenção ao Nível Organizacional, Comunitário e Governamental
Avaliação	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.

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.