

<b>ID</b>	3367										
<b>Unidade Curricular</b>	Psicologia do Desporto e do Exercício										
<b>Regente</b>	Sidónio Olivério da Costa Serpa										
<b>Objectivos</b>	<p>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.</p>										
<b>Conteúdos Programáticos em Syllabus</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A psicologia do desporto no contexto das ciências do desporto</li> <li>2. As aplicações da psicologia do desporto</li> <li>3. A personalidade do desportista</li> <li>4. Motivação e prática desportiva</li> <li>5. Fatores emocionais e competição desportiva</li> <li>6. Processos cognitivos no desporto</li> <li>7. A avaliação das variáveis psicológicas</li> <li>8. O professor-treinador e a dinâmica do grupo desportivo</li> <li>9. Os comportamentos agressivos em contexto desportivo</li> <li>10. Planeamento e gestão do treino psicológico</li> <li>11. Métodos de treino psicológico</li> <li>12. Estratégias de intervenção nos comportamentos relacionados com o exercício</li> <li>13. Exercício e qualidade de vida</li> </ol>										
<b>Avaliação</b>	<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.</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 60%;">Frequência</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">50%</td> <td style="width: 20%;">nota mínima: 7,5</td> </tr> <tr> <td>Apresentação de relatório em grupo</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">50%</td> <td>nota mínima: 7,5</td> </tr> </table>			Frequência	1	50%	nota mínima: 7,5	Apresentação de relatório em grupo	2	50%	nota mínima: 7,5
Frequência	1	50%	nota mínima: 7,5								
Apresentação de relatório em grupo	2	50%	nota mínima: 7,5								
<b>Bibliografia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alves, J. &amp; Paula Brito, A. (2011). Manual de Psicologia do Desporto para Treinadores, Lisboa: Omniserviços.</li> <li>- Hackfort, D., Duda, J. &amp; Lidor, R. (2005). Handbook of Research on Applied Sport &amp; Exercise Psychology: international perspectives, Morgantown: FIT.</li> <li>- Samulsky, D. (2002). Psicologia do Esporte, Tamboré: Manole Ed.</li> <li>- Weinberg, R.S. &amp; Gould, D. (Ed.), (2011). Foundations of Sport and Exercise Psychology(35th Ed.), Champaign: Human Kinetics.</li> </ul>										