

ID	3367										
Unidade Curricular	Psicologia do Desporto e do Exercício										
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	<ol style="list-style-type: none"> 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. Fatores 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. Estratégias de intervenção nos comportamentos relacionados com o exercício 13. Exercício e qualidade de vida 										
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.</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								
Bibliografia	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 										