

Unidade Curricular	Psicologia do Exercício		Área Científica	Ciências da Saúde														
Mestrado em	Exercício e Saúde		Escola	Escola Superior de Educação de Bragança														
Ano Letivo	2022/2023	Ano Curricular	1	Nível	2-1													
Tipo	Semestral	Semestre	2	Créditos ECTS	4.0													
Código		6125-520-1202-00-22																
Horas totais de trabalho	108	Horas de Contacto	T	8	TP	14	PL	-	TC	-	S	5	E	-	OT	-	O	-

T - Ensino Teórico; TP - Teórico Prático; PL - Prático e Laboratorial; TC - Trabalho de Campo; S - Seminário; E - Estágio; OT - Orientação Tutoria; O - Outra

Nome(s) do(s) docente(s) Pedro Miguel Monteiro Rodrigues

Resultados da aprendizagem e competências

No fim da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:

1. Compreender os objetivos e âmbito de atuação da psicologia do exercício;
2. Reconhecer a importância da psicologia do exercício para a saúde e qualidade de vida;
3. Perceber o praticante de exercício físico para intervir adequadamente nas suas práticas;
4. Compreender os benefícios da atividade física para a saúde mental;
5. Aplicar estratégias de intervenção na promoção do exercício físico.

Pré-requisitos

Não aplicável

Conteúdo da unidade curricular

1. Contexto da Psicologia do Exercício 2. Compreender o praticante de exercício físico 3. Estado interno do praticante 4. Intervenção na promoção do exercício físico

Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Contexto da Psicologia do Exercício
 - Linhas atuais de investigação
 - Aplicação na saúde e na doença
 - Princípios éticos
2. Compreender o praticante de exercício físico
 - Variáveis Externas ao Indivíduo i. Situacionais e ambientais ii. Sociais e Culturais
 - iii. Grupos de referência e classes sociais
 - Variáveis internas ao indivíduo i. Género, idade, etnicidade e grupos especiais
 - ii. Satisfação, motivação e expectativas iii. Percepções e atitudes
 - iv. Personalidade e imagem de si próprio v. Ciclo de vida, estilos de vida e bem-estar
3. Estado interno do praticante
 - Atividade Física, autoestima, emoção e humor
 - O efeito placebo do exercício
 - Dependência do Exercício Físico
 - Benefícios do exercício no stress
 - Atividade Física, saúde e doença mental
4. Intervenção na promoção do exercício físico
 - Adesão e motivação para o exercício físico
 - Fenómeno do abandono
 - Intervenção na alteração de comportamento
 - Modelos teóricos e programas de intervenção

Bibliografia recomendada

1. Anshel, M. H. (2006). Applied exercise psychology: A practitioner's guide to improving client health and fitness. New York: Springer Publishing Company.
2. Biddle, S. , Mutrie, N. , & Gorely, T. (2015). Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions (Third edition). New York: Routledge.
3. Buckworth, J. ; Dishman, R. K. ; O'Connor, P. ; & Tomporowski, P. D. (2013). Exercise psychology (2nd ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
4. Lane, A. M. (2016). Sport and exercise psychology (second edition). New York: Routledge.
5. Simmons, M. P. ; Foster, L. A. (2008). Sport and exercise psychology research advances. New York: Nova Science.

Métodos de ensino e de aprendizagem

A UC será composta por exposição de temas, através de meios multimédia e interativos, e respetiva discussão, quer em pequenos grupos, quer no grande grupo-turma, realizando-se ainda exemplos de aplicação prática das técnicas de intervenção, através de análise de artigos e aplicação de instrumentos.

Alternativas de avaliação

1. Avaliação Contínua - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
 - Prova Intercalar Escrita - 60%
 - Trabalhos Práticos - 40% (Aplicação de um instrumento da psicologia do desporto (inserção e análise dos dados) - 40%)
2. Exame Final - (Ordinário, Trabalhador) (Final, Recurso, Especial)
 - Exame Final Escrito - 100%

Língua em que é ministrada

Português, com apoio em inglês para alunos estrangeiros

Validação Eletrónica

Pedro Miguel Monteiro Rodrigues	José Augusto Afonso Bragada	Vítor Pires Lopes	Carlos Manuel Costa Teixeira
22-01-2023	23-01-2023	24-01-2023	28-01-2023