

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	Mestrado de Actividade Física em Populações Especiais					
Unidade Curricular:	Psicologia do Exercício e Saúde					
1.º ANO	2.º semestre	ECTS: 4				
Horas de contacto:	T: 15h	TP: 10h	PL:	OT:	TC:	O: 5h (e-learning)
Regente	Professor Coordenador Doutor David Catela ( <a href="mailto:catela@esdrm.pt">catela@esdrm.pt</a> )					
Docentes	Professor Coordenador Doutor David Catela ( <a href="mailto:catela@esdrm.pt">catela@esdrm.pt</a> ) Professor Adjunto Equiparado Mestre João Moutão ( <a href="mailto:jmoutao@esdrm.pt">jmoutao@esdrm.pt</a> )					
Objectivos:						
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conhecer as raízes históricas da psicologia do exercício e saúde;</li> <li>2. Conhecer as principais linhas de investigação da psicologia do exercício e saúde aplicada às populações especiais;</li> <li>3. Conhecer os modelos teóricos explicativos do comportamento de adesão ao exercício;</li> <li>4. Saber delinear intervenções de promotoras da autonomia individual na prática de exercício em populações especiais;</li> <li>5. Conhecer os mecanismos psicofisiológicos associados à prática de actividade física;</li> <li>6. Conhecer os efeitos da prática da actividade física ao nível da saúde mental e do bem-estar;</li> <li>7. Conhecer os principais comportamentos negativos associados à prática de exercício físico.</li> </ol>						
Conteúdos:						
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A psicologia do exercício e saúde aplicada às populações especiais (2h)             <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Delimitação conceptual</li> <li>1.2. Objecto de estudo</li> <li>1.3. Retrospectiva histórica</li> <li>1.4. O papel do professor no desenvolvimento da saúde global (perspectiva holística)</li> <li>1.5. Actividade física como estratégia de desenvolvimento pessoal</li> </ol> </li> <li>2. Avaliação dos padrões de actividade física em populações especiais (2h)             <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Padrões de actividade física                 <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1.1. Padrões de actividade física em populações aparentemente saudáveis</li> <li>2.1.2. Padrões de actividade física em populações especiais</li> </ol> </li> <li>2.2. Taxas de adesão e abandono a programas de actividade física para populações especiais</li> <li>2.3. Técnicas de avaliação dos padrões de actividade física em populações especiais                 <ol style="list-style-type: none"> <li>2.3.1. Questionários de actividade física</li> <li>2.3.2. Instrumentos de medição directa</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>3. Adesão à prática de actividade física em populações especiais (8h)             <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. Razões para a prática de actividade física em populações especiais</li> <li>3.2. Determinantes e barreiras da prática de exercício em populações especiais                 <ol style="list-style-type: none"> <li>3.2.1. Determinantes contextuais</li> <li>3.2.2. Determinantes pessoais</li> <li>3.2.3. Determinantes comportamentais</li> </ol> </li> <li>3.3. Determinantes motivacionais para iniciar, manter e recomeçar a prática de actividade física em populações especiais                 <ol style="list-style-type: none"> <li>3.3.1. A mudança como um processo</li> <li>3.3.2. Mudança de crenças e atitudes</li> <li>3.3.3. Promoção da auto-eficácia</li> <li>3.3.4. Promoção da autonomia</li> <li>3.3.5. Ajustamento da orientação motivacional</li> <li>3.3.6. Promoção do estado de “flow”</li> </ol> </li> <li>3.4. Estratégias de intervenção em programas de actividade física - aplicações práticas em populações especiais (4h)                 <ol style="list-style-type: none"> <li>3.4.1. Estratégias de intervenção em treino individualizado</li> <li>3.4.2. Estratégias de intervenção em classes de exercício</li> <li>3.4.3. Estratégias de intervenção em organizações e comunidades</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>4. Aspectos psicofisiológicos na prática de actividade física (6h)             <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1. Mecanismos psicofisiológicos: activação, especificidade estimulação-resposta, lei dos valores iniciais, habituação, equilíbrio simpático-parassimpático</li> <li>4.2. Proposições e modelos teóricos: reflexo de orientação e de defesa, conceito cardíaco-somático, conceito social, teoria de Hebb</li> <li>4.3. Indicadores psicofisiológicos e factores psicológicos: emoção, motivação, personalidade, sono</li> <li>4.4. Indicadores psicofisiológicos e factores sociais: suporte, <i>coping</i>, dissonância, interesse, sociotropia, aglomeração</li> <li>4.5. Indicadores psicofisiológicos e constrangimentos físicos: som, temperatura</li> <li>4.6. Técnicas de regulação voluntária: temperatura, tonicidade, estiramento, modelação vagal</li> </ol> </li> <li>5. Actividade física na promoção da saúde mental e bem-estar (4h)             <ol style="list-style-type: none"> <li>5.1. Actividade física, níveis de activação, stress e ansiedade</li> <li>5.2. Actividade física, emoções, estados de humor e bem-estar</li> <li>5.3. Actividade física, auto-conceito e auto-estima</li> </ol> </li> <li>6. Comportamentos negativos associados à prática de actividade física (4h)             <ol style="list-style-type: none"> <li>6.1. Dependência primária e secundária de exercício</li> <li>6.2. Perturbações da imagem corporal e desordens alimentares</li> <li>6.3. Consumo de substâncias dopantes</li> </ol> </li> </ol>						
Avaliação:	Contínua:					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalho de grupo (70%)</li> <li>• Teste teórico: (30%)</li> </ul>					
Avaliação:	Final:					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalho de pesquisa bibliográfica (50%)</li> <li>• Teste teórico (50%)</li> </ul>					

Bibliografia principal:

1. Andreassi, J.L. (2006). *Psychophysiology: Human behavior and physiological response*. Lawrence Erlbaum Associates.
2. Berger, B., Pargman, D., & Weinberg, R. (2002). *Foundations of Exercise Psychology*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.
3. Biddle, S., & Mutrie, N. (2002). *Psychology of Physical Activity: determinants, well-being and interventions*: Routledge.
4. Blumenstein, B., Bar-Eli, M. & Tenenbaum, G. (2002). *Brain and body in sport and exercise: Biofeedback applications in performance enhancement*. UK: John Wiley & Sons, Ltd.
5. Brehm, B. A. (2004). *Successful Fitness Motivation Strategies*. Champaign, IL: Human Kinetics.
6. Buckworth, J., & Dishman, R. K. (2002). *Exercise Psychology*: Human Kinetics.
7. Calmeiro, L., & Matos, M. G. (2004). *Psicologia do Exercício e da Saúde*. Lisboa: Visão e Contextos.
8. Carron, A. V., Hausenblas, H. A., & Estabrooks, P. A. (Eds.). (2003). *The Psychology of Physical Activity*. New York: Mc Graw Hill.
9. Christiansen, K. (2001). Hormones and Sport: Behavioural effects of androgen in men and woman. *Journal of Endocrinology*, 170, 39-48.
10. Fox, K. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutr.*, 2(3A), 411-418.
11. Gavin, J. (2005a). *Exercise and sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
12. Gavin, J. (2005b). *Lifestyle Fitness Coaching: Guiding Client Development Through Active Living*. Champaign, IL: Human Kinetics.
13. Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. (2007). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign: Human Kinetics.
14. McKenna, J., & Riddoch, C. (Eds.). (2003). *Perspectives in Health and Exercise*. London: Palgrave (Macmillan).
15. Mostofsky, D., & Zaichkowsky, L. (Eds.). (2002). *Medical and Psychological Aspects of Sport and Exercise*. Morgantown: Fitness Information Technology.
16. Moutão, J. (2005). *Motivação para a prática de exercício físico: estudo dos motivos para a prática de actividades de fitness em ginásios*. Documento não publicado. Tese de mestrado em psicologia do desporto e do exercício, UTAD/ESDRM-IPS, Vila Real.
17. Rimmel, U., Zellweger, B.C., Marti, B., Seiler, R., Mohiyeddini, C., Ehlert, U. & Heinrichs, M. (2007). Trained men show lower cortisol, heart rate and psychological responses to psychosocial stress compared with untrained men. *Psychoneuroendocrinology*, 32, 627-635.
18. Schwartz, M. (1999). What is Applied Psychophysiology? Toward a Definition. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 24, 3-10.
19. Scully, D., Kremer, J., Meade, M. M., Graham, R., & Dudgeon, K. (1998). Physical exercise and psychological well being: a critical review. *Br J Sports Med*(32), 111-120.
20. Song, H.-S- & Lehrer, P.M. (2003). The Effects of Specific Respiratory Rates on Heart Rate and Heart Rate Variability. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 28, 13-23.
21. Teixeira, P. J., & Silva, M. M. (2009). *Repensar o PESO: Princípios e Métodos Testados para Controlar o Seu Peso*. Lisboa: Lidel - Edições Técnicas.
22. Vernon, D.J. (2005). Can Neurofeedback Training Enhance Performance? An Evaluation of the Evidence with Implications for Future Research. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 30, 347-364.