

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	Licenciatura em Psicologia do Desporto e do Exercício						
Unidade Curricular:	Psicologia do Exercício e Saúde						
Módulo (se aplicável):							
3.º ANO	1.º semestre	ECTS: 5					
Horas de contacto:	T: 2	TP: 2	PL:	OT: 0.3	TC:	S:	O: 0.3
Regente (categoria, grau académico, nome, e-mail):	Professor-Adjunto Mestre Luís Cid (luiscid@esdrm.pt)						
Docentes (categoria, grau académico, nome, e-mail):	Professor-Adjunto Mestre Luís Cid (luiscid@esdrm.pt) Professor-Adjunto Mestre João Moutão (jmoutao@esdrm.pt) Assistente Diana Eustáquio (deustaquio@esdrm.pt)						
Objectivos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conhecer as raízes históricas da Psicologia do Exercício e suas principais linhas de investigação; 2. Conhecer os modelos teóricos explicativos do comportamento de adesão ao exercício; 3. Saber delinear intervenções de alteração do comportamento de exercício, para diferentes grupos, aplicando técnicas de regulação cognitiva, emocional e comportamental, promotoras da autonomia individual na prática de exercício ao longo da vida; 4. Conhecer os benefícios psicológicos associados à prática da actividade física, ao nível da saúde mental e do bem-estar, e seus mecanismos explicativos; 5. Conhecer os principais comportamentos negativos associados à prática de exercício físico e saber aplicar estratégias para a redução da sua ocorrência; 						
Conteúdos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introdução à psicologia do exercício 2. Antecedentes da prática do exercício 3. Programas de intervenção para a promoção do exercício 4. Consequências da prática do exercício sobre a saúde mental e a qualidade de vida 5. Comportamentos negativos associados com a prática de exercício 						
Avaliação:	Contínua: <ol style="list-style-type: none"> 1. Individual: Participação (Horas de Contacto) 2. Individual: Teste Escrito sobre os Conteúdos Programáticos Escrito 3. Grupo: Trabalho de Revisão Teórica e Análise de Estudos (Regimes Especiais) <ol style="list-style-type: none"> 1. Igual ao ponto 2 e 3 da avaliação anterior; 2. Teste Teórico-Prático; 						
	Final: <ol style="list-style-type: none"> 1. Individual: Exame Teórico e Prático 2. Individual: Trabalho (Projecto) de Investigação (entregue no dia do exame) 3. Individual: Trabalho de Revisão Teórica (entregue no dia do exame) 						
Bibliografia principal:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anshel, M. (2006). <i>Applied Exercise Psychology</i>. New York: Springer Publishing Company, Inc 2. Berger, B., Pargman, D., & Weinberg, R. (2002). <i>Foundations of Exercise Psychology</i>. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc. 3. Biddle, S., & Mutrie, N. (2001). <i>Psychology of Physical Activity: determinants, well-being and interventions</i>: Routledge. 4. Buckworth, J., & Dishman, R. K. (2002). <i>Exercise Psychology: Human Kinetics</i>. 5. Calmeiro, L., & Matos, M. G. (2004). <i>Psicologia do Exercício e da Saúde</i>. Lisboa: Visão e Contextos. 6. Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. (2007). <i>Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport</i>. Champaign: Human Kinetics. 						