

---

**Ano Letivo** 2020-21

---

**Unidade Curricular** PSICOLOGIA DA ATIVIDADE FÍSICA E DO DESPORTO

---

**Cursos** DESPORTO (1.º ciclo)

---

**Unidade Orgânica** Escola Superior de Educação e Comunicação

---

**Código da Unidade Curricular** 15381117

---

**Área Científica** CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS

---

**Sigla**

---

**Línguas de Aprendizagem** Português.

---

**Modalidade de ensino** Presencial.

---

**Docente Responsável** José Alves Farinha

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
---------	--------------	--------	-----------------------------

\* Para turmas lecionadas conjuntamente, apenas é contabilizada a carga horária de uma delas.

ANO	PERÍODO DE FUNCIONAMENTO*	HORAS DE CONTACTO	HORAS TOTAIS DE TRABALHO	ECTS
2º	S2	15T; 15TP; 7.5OT	112	4

\* A-Anual;S-Semestral;Q-Quadrimestral;T-Trimestral

#### Precedências

Sem precedências

#### Conhecimentos Prévios recomendados

Não são recomendados conhecimentos prévios.

#### Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

Pretende-se a aquisição de noções fundamentais sobre a influência do desporto e do exercício físico na saúde e no bem-estar psicológico, bem como dos factores psicológicos no rendimento desportivo.

Os alunos deverão ser capazes de:

- conhecer as principais teorias da PAFD
- utilizar ferramentas conceptuais para recolher, analisar e processar informação relevante, no que concerne à observação, análise e intervenção no âmbito da psicologia da actividade física e do desporto
- conhecer os mecanismos psicológicos inerentes à actividade física e desportiva nos diferentes domínios, bem como
- demonstrar capacidades de auto conhecimento, de reflexão e de trabalho em equipa.

### Conteúdos programáticos

1. A PSICOLOGIA DA ACTIVIDADE FÍSICA E DO DESPORTO
    - Natureza e âmbito
    - Retrospectiva histórica
    - Áreas e funções
  2. FACTORES INDIVIDUAIS ASSOCIADOS AO PRATICANTE
    - Factores de personalidade
    - Factores emocionais e motivacionais
    - Factores ansiógenos, de stress e activação
    - Factores e processos cognitivos
  3. FACTORES SOCIAIS E DE GRUPO
    - Liderança no desporto
    - Comunicação no grupo
    - Coesão de grupo
  4. ACTIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE E BEM-ESTAR
    - Aspectos básicos e definição conceptual
    - Modelos teóricos de adesão à actividade física
    - Actividade física e qualidade de vida
    - Benefícios psicológicos da actividade física e desporto
- 

### Metodologias de ensino (avaliação incluída)

#### METODOLOGIA:

- Sistematização dos principais tópicos evidenciados nos conteúdos programáticos nas sessões teóricas.
- Realização de tarefas formativas conducentes à elaboração e discussão reflexiva dos conteúdos programáticos.
- Análise e discussão de textos e visionamento de filmes.

#### AVALIAÇÃO:

A avaliação dos alunos é realizada através de avaliação de frequência com exame final.

A avaliação de frequência compreende dois testes escritos de avaliação somativa.

Os testes têm a seguinte estrutura:

- 10 questões verdadeiro/falso;
- 10 questões de resposta múltipla (4opções).

A classificação de frequência é a soma dos dois testes.

Os alunos com 10 ou mais na avaliação de frequência são dispensados de exame, convertendo-se a nota de frequência em nota final.

### **Bibliografia principal**

Calmeiro, L. & Gaspar, M. (2004). *Psicologia - Exercício e Saúde*. Lisboa: Visão e Contextos Editores.

Cruz, J. (1996). *Manual da Psicologia do Desporto*. Braga: S.H.O. Lda.

Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGrawhill.

Jarvis, M. (2006) *Sport psychology: a student's handbook*. Hove, East Sussex: Routledge.

Serpa, S., & Araújo, D. (2002). *Psicologia do desporto e do exercício - compreensão e aplicações*. Lisboa: Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto.

Tenenbaum, G. & Eklund, R. (2007). *Handbook of sport psychology*. Hoboken, N.J.: Wiley.

---

**Academic Year** 2020-21

---

**Course unit** PSYCHOLOGY OF PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT

---

**Courses** SPORTS

---

**Faculty / School** SCHOOL OF EDUCATION AND COMMUNICATION

---

**Main Scientific Area**

---

**Acronym**

---

**Language of instruction** Portuguese.

---

**Teaching/Learning modality** Presential, in class.

---

**Coordinating teacher** José Alves Farinha

---

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
----------------	------	---------	-----------

\* For classes taught jointly, it is only accounted the workload of one.

### Contact hours

T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
15	15	0	0	0	0	7.5	0	112

T - Theoretical; TP - Theoretical and practical ; PL - Practical and laboratorial; TC - Field Work; S - Seminar; E - Training; OT - Tutorial; O - Other

### Pre-requisites

no pre-requisites

### Prior knowledge and skills

No prior knowledge or skills required.

### The students intended learning outcomes (knowledge, skills and competences)

The course aims to give students a global perspective on the psychological factors associated with participation and performance in sport, exercise and physical activity. The aim is the acquisition of key notions about the influence of sport and physical exercise in health and in psychological well-being as well as psychological factors in sports performance.

Students should be able to:

- know the major theories of PAFD,
- use conceptual tools to collect, analyze and process relevant information concerning the observation, analysis and intervention in the psychology of physical activity and sport,
- know the psychological mechanisms involving physical activity and sport in different areas
- demonstrate capacity for self-knowledge and reflection and teamwork.

### Syllabus

1. PSYCHOLOGY OF SPORT AND EXERCISE
  - Nature and scope
  - Historical retrospective
  - Areas and functions
2. INDIVIDUAL FACTORS
  - Personality factors
  - Motivational factors
  - Cognitive factors and processes
3. SOCIAL FACTORS AND GROUP PROCESSES
  - Leadership in sport
  - Group communication
  - Group cohesion
4. EXERCISE AND HEALTH AND WELL-BEING
  - Basic aspects and conceptual definition
  - Theoretical models of adherence to exercise
  - Exercise and quality of life
  - Psychological benefits of exercise and sports

### Teaching methodologies (including evaluation)

#### METHODOLOGY:

- Systematization of the major topics highlighted in the syllabus in theoretical sessions.
- Realization of formative tasks leading to the drafting and reflective discussion of the syllabus.
- Analysis and discussion of texts and viewing of movies.

#### STUDENT EVALUATION:

The evaluation of students is done through frequency evaluation with final exam.

Frequency evaluation comprises TWO written tests.

The tests have the following structure:

- 10 true/false questions;
- 10 multiple choice questions (4options);

The frequency grade results from the sum of the two tests.

Students who get 10 or more in frequency evaluation are not required to do the exam.

In this case frequency grade is final.

---

### Main Bibliography

Calmeiro, L. & Gaspar, M. (2004). *Psicologia - Exercício e Saúde*. Lisboa: Visão e Contextos Editores.

Cruz, J. (1996). *Manual da Psicologia do Desporto*. Braga: S.H.O. Lda.

Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGrawhill.

Jarvis, M. (2006) *Sport psychology: a student's handbook*. Hove, East Sussex: Routledge.

Serpa, S., & Araújo, D. (2002). *Psicologia do desporto e do exercício - compreensão e aplicações*. Lisboa: Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto.

Tenenbaum, G. & Eklund, R. (2007). *Handbook of sport psychology*. Hoboken, N.J.: Wiley.