

---

**Ano Letivo** 2021-22

---

**Unidade Curricular** PSICOLOGIA DO DESPORTO E DO EXERCÍCIO

---

**Cursos** DESPORTO (1.º ciclo)

---

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

---

**Código da Unidade Curricular** 15381187

---

**Área Científica** CIÊNCIAS DO DESPORTO

---

**Sigla**

---

**Código CNAEF (3 dígitos)** 813

---

**Contributo para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável - ODS (Indicar até 3 objetivos)** 3;4

---

**Línguas de Aprendizagem** Português.

---

**Modalidade de ensino**

Presencial. Os testes de avaliação de frequência são realizados online através do sistema de tutoria electrónica da UAAlg.

**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
3º	S1	20T; 25TP; 5OT	140	5

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

---

**Precedências**

Sem precedências

---

**Conhecimentos Prévios recomendados**

São recomendados conhecimentos prévios básicos em Psicologia.

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

### CONHECIMENTOS

Factores psicológicos associados à prática do desporto ou do exercício.

### APTIDÕES

Interação das aptidões naturais com o conhecimento construído para gerar capacidades de observação, análise e intervenção em indivíduos e grupos praticantes de desporto ou exercício.

### COMPETÊNCIAS

#### *Instrumentais:*

- Conhecer os conceitos fundamentais da PDE.
- Compreender o papel dos factores psicológicos no desporto ou exercício;
- Utilizar ferramentas conceptuais no âmbito da PDE;

#### *Interpessoais:*

- Ser capaz de se integrar em equipas multidisciplinares;
- Ser capaz de comunicar adequadamente no contexto profissional;
- Ser capaz de criar, desenvolver e manter relações interpessoais em contexto profissional fundadas numa postura de segurança, confiança e responsabilidade;

#### *Sistémicas:*

- Adquirir capacidades de investigação e o acesso a fontes diversas;
- Adquirir capacidades de leitura da literatura especializada;
- Tomar consciência da necessidade de uma formação contínua.

## Conteúdos programáticos

### 1. ASPECTOS INTRODUTÓRIOS

- Natureza e âmbito da PDE
- A PDE como área científica e profissional
- Retrospectiva histórica
- A Psicologia do Desporto em Portugal

### 2. FACTORES DE PERSONALIDADE

- Aspectos gerais
- Teorias da personalidade

### 3. FACTORES MOTIVACIONAIS E EMOCIONAIS

- Aspectos introdutórios
- Teorias da motivação
- Avaliação da motivação
- Intervenção no controle da motivação

### 4. ANSIEDADE, ESTRESSE E ACTIVAÇÃO

- Aspectos introdutórios
- Fontes e efeitos da ansiedade e estresse no desporto
- Teorias da ansiedade e activação
- Avaliação da ansiedade e estresse
- Estratégias de intervenção

### 5. FACTORES E PROCESSOS COGNITIVOS

- Atenção e concentração
- Imaginação e visualização mental
- Tomada de decisão
- Autoconfiança e auto-eficácia percebida

### 6. FACTORES SOCIAIS E DE GRUPO

- Aspectos introdutórios
- A liderança no desporto
- Comunicação no grupo
- Coesão de grupo

### 7. EXERCÍCIO NA SAÚDE E BEM ESTAR

- Aspectos básicos e definição conceptual
- Modelos teóricos de adesão ao exercício
- Melhoria da adesão ao exercício
- Exercício e qualidade de vida

### Metodologias de ensino (avaliação incluída)

#### METODOLOGIA :

- Apresentação dos tópicos dos conteúdos programáticos através da exposição oral nas horas **T** .
- Realização de tarefas formativas (análise e discussão de textos e filmes) conducentes à elaboração e reflexão sobre os conteúdos programáticos nas horas **TP** .
- Apoio individualizado quando solicitado nas horas **OT** .

#### 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 são realizados online através do sistema de tutoria electrónica da UAAlg e têm a seguinte estrutura:
  - 10 questões verdadeiro/falso;
  - 10 questões de resposta múltipla (4 opções).
- A classificação de frequência é a soma da nota obtida em cada um dos testes.
- Os alunos com 10 valores ou mais na avaliação de frequência são dispensados de exame, sendo a nota de frequência a nota final.
- Os restantes alunos são admitidos a exame final, sendo a nota de exame a nota final.

---

### Bibliografia principal

#### REFERÊNCIA FUNDAMENTAL:

- Farinha, J. (2021) *Psicologia do Desporto e do Exercício: Manual Pedagógico da UC*, ESEC-UAAlg. Publicação electrónica.

#### REFERÊNCIA COMPLEMENTAR:

- Cruz, J. (1996). *Manual da Psicologia do Desporto* . Col. Manuais de Psicologia, 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, UK: Routledge.
- Serpa, S., & Araújo, D. (2002). *Psicologia do desporto e do exercício: Compreensão e aplicações*, Lisboa: Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto.
- Weinberg, R., Gould, D. (2019) *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 7th Ed., Champaign, IL: Human Kinetics.

---

**Academic Year** 2021-22

---

**Course unit** SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY

---

**Courses** SPORTS

---

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

---

**Main Scientific Area**

---

**Acronym**

---

**CNAEF code (3 digits)** 813

---

**Contribution to Sustainable Development Goals - SGD (Designate up to 3 objectives)** 3;4

---

**Language of instruction** Portuguese.

---

**Teaching/Learning modality** In-class lecturing. Frequency assessment tests are performed online through UAlg's electronic tutoring system.

**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
20	25	0	0	0	0	5	0	140

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**

Previous basic knowledge in Psychology is recommended.

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

**Knowledge**

Psychological factors associated with the practice of sport or exercise.

**Skills**

Interaction of natural aptitudes with knowledge in Psychology to generate observation, analysis and intervention skills in individuals and groups.

**Competencies:**

*Instrumental:*

- 1.To know the fundamental concepts of the Psychology of Sport and Exercise (PSE).
- 2.Understand the role of psychological factors in sport or exercise;
- 3.Use conceptual tools within the PSE;

*Interpersonal:*

- 1.Be able to work in multidisciplinary teams;
- 2.Be able to communicate adequately in the professional context;
- 3.Be able to create, develop and maintain interpersonal relationships in a professional context based on a attitude of security, trust and responsibility;

*Systemic:*

- 1.Acquire research capabilities and access to various sources;
- 2.Acquire reading skills of specialized literature;
- 3.Become aware of the need for continuous training.



## Syllabus

### 1. INTRODUCTORY ASPECTS

- Nature of the PSE
- PSE as a scientific and professional area
- Historical retrospective
- Sport Psychology in Portugal

### 2. PERSONALITY FACTORS

- General aspects
- Personality theories

### 3. MOTIVATIONAL AND EMOTIONAL FACTORS

- Introductory aspects
- Motivation theories
- Motivation assessment
- Intervention to motivation control

### 4. ANXIETY, STRESS AND ACTIVATION

- Introductory aspects
- Sources and effects of anxiety and stress on sport
- Theories of anxiety and activation
- Assessment of anxiety and stress
- Intervention strategies

### 5. COGNITIVE FACTORS AND PROCESSES

- Attention and concentration
- Imagination and mental visualization
- Decision-making
- Self-confidence and perceived self-efficacy

### 6. SOCIAL AND GROUP FACTORS

- Introductory aspects
- Leadership in sport
- Group communication
- Group cohesion

### 7. EXERCISE IN HEALTH AND WELL-BEING

- Basic notions and conceptual definition
- Theoretical models of exercise adherence
- Improved exercise adherence
- Exercise and quality of life

### Teaching methodologies (including evaluation)

#### METHODOLOGY :

- Presentation of *syllabus* topics through in-class lectures in **T hours** .
- Realization of formative tasks (analysis and discussion of texts and films) leading to the elaboration and reflection on the syllabus topics in **tp hours**.
- Individualized support when requested in **OT hours**.

#### EVALUATION :

- The evaluation of the students is carried out through frequency evaluation with a final examination.
  - The frequency evaluation comprises two written evaluation tests.
  - The tests are performed online through the electronic tutoring system of UALg and have the following structure:
    - 10 true/false questions;
    - 10 multiple-choice questions (4 options).
  - The frequency classification is the sum of the score obtained in each of the tests.
  - Students with 10 or more values in the frequency evaluation are excused from the exam, and the attendance grade is the final grade.
  - The remaining students are admitted to the final exam, with the exam grade being the final grade.
- 

### Main Bibliography

#### TEXTBOOK:

- Farinha, J. (2021) *Psicologia do Desporto e do Exercício: Manual Pedagógico da UC*, ESEC-UAlg. Publicação electrónica.

#### COMPLEMENTARY READING:

- Cruz, J. (1996). *Manual da Psicologia do Desporto* . Col. Manuais de Psicologia, 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, UK: Routledge.
- Serpa, S., & Araújo, D. (2002). *Psicologia do desporto e do exercício: Compreensão e aplicações*, Lisboa: Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto.
- Weinberg, R., Gould, D. (2019) *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 7th Ed., Champaign, IL: Human Kinetics.