
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 UAAlg 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-UAAlg. 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.