
Ano Letivo 2022-23

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 - 3;4 ODS (Indicar até 3 objetivos)

Línguas de Aprendizagem Português.

Modalidade de ensino

- As horas de contato T e TP são lecionadas em regime presencial.
- As horas de OT são normalmente realizadas à distância por videoconferência (Zoom-Colibri).

Docente Responsável

José Alves Farinha

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
José Alves Farinha	OT; T; TP	T1; TP1; OT1	20T; 25TP; 5OT

* 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:

- Conhecimento dos factores psicológicos associados ao desporto e exercício.

APTIDÕES:

- Interação das aptidões próprias com o conhecimento em Psicologia para gerar capacidade de observação, análise e intervenção em indivíduos e grupos.

COMPETÊNCIAS:

Instrumentais:

- Aprender os conceitos fundamentais da Psicologia do Desporto e do Exercício (PDE);
- Compreender a importância dos factores psicológicos no desporto ou exercício;
- Utilizar ferramentas conceptuais no âmbito da PDE.

Interpessoais :

- Ser capaz de trabalhar em equipas multidisciplinares;
- Ser capaz de comunicar adequadamente em contextos profissionais;
- Ser capaz de criar, desenvolver e manter relações interpessoais em contextos profissionais, fundadas numa postura de segurança, confiança e responsabilidade.

Sistémicas :

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

Conteúdos programáticos

1. ASPECTOS INTRODUTÓRIOS
2. FACTORES DE PERSONALIDADE
3. FACTORES MOTIVACIONAIS E EMOCIONAIS
4. ANSIEDADE, ESTRESSE E ACTIVAÇÃO
5. FACTORES E PROCESSOS COGNITIVOS
6. FACTORES SOCIAIS E DE GRUPO
7. EXERCÍCIO NA SAÚDE E BEM ESTAR

Metodologias de ensino (avaliação incluída)

METODOLOGIA:

- Apresentação dos conteúdos programáticos através de exposição oral nas horas de contato **T**.
- Tarefas formativas para elaboração e reflexão sobre os conteúdos programáticos realizadas nas horas de contato **TP**.
- Apoio individualizado quando solicitado, em sede de **OT**.

AVALIAÇÃO:

- **Avaliação de frequência com exame final**.
- A avaliação de frequência tem dois componentes:
 1. Dois testes (20+20 questões de resposta múltipla) = 75% da nota.
 2. Assiduidade e participação nas horas de contato TP = 25% da nota.

Os estudantes com uma nota de 10 ou mais valores na avaliação de frequência ficam imediatamente aprovados na UC com essa mesma nota.

Os restantes estudantes são admitidos a exame final (40 questões de resposta múltipla). A nota de exame é a nota final.

Todas as provas são realizadas *online* através plataforma de tutoria electrónica da UAAlg.

Não haverá lugar a quaisquer actividades de remediação fora das situações previstas em normativos próprios.

Bibliografia principal

REFERÊNCIA FUNDAMENTAL:

- Farinha, J. (2022) *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, S.H.O. Lda.
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*, McGrawhill.
- Jarvis, M. (2006) *Sport psychology: a student's handbook*, Routledge.
- Araújo, D. (2002). Definição e história da psicologia do desporto. In S.Serpa e D. Araújo (Eds.) *Psicologia do desporto e do exercício. Compreensão e aplicações* (pp.9-52). FMHEdições.
- Weinberg, R., Gould, D. (2019) *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 7th Ed., Human Kinetics.

Academic Year 2022-23

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

- Lectures and discussions are done in class presential teaching.
- Tutoring may happen remotely by videoconference (Zoom-Colibri).

Coordinating teacher José Alves Farinha

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
José Alves Farinha	OT; T; TP	T1; TP1; OT1	20T; 25TP; 5OT

* 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:

- Learn the fundamental concepts of Sport and Exercise Psychology (SEP);
- Understand the role of psychological factors in sport or exercise;
- Use conceptual tools within the SEP.

Interpersonal:

- Be able to work in multidisciplinary teams;
- Be able to communicate adequately professional contexts;
- Be able to create, develop and maintain interpersonal relationships in professional contexts, based on an attitude of assurance, trust and responsibility.

Systemic:

- Acquire research competencies and access to diverse sources;
 - Acquire reading skills of specialized literature;
 - Become aware of the need for continuous training.
-

Syllabus

1. INTRODUCTORY ASPECTS
2. PERSONALITY FACTORS
3. MOTIVATIONAL AND EMOTIONAL FACTORS
4. ANXIETY, STRESS AND AROUSAL
5. COGNITIVE FACTORS AND PROCESSES
6. SOCIAL AND GROUP FACTORS
7. EXERCISE IN HEALTH AND WELL-BEING

Teaching methodologies (including evaluation)

METHODOLOGY :

- Presentation of syllabus contents through lectures in **T** contact hours.
- Formative tasks for elaboration and reflection on syllabus contents in **TP** contact hours.
- Individualized support when requested in **OT** contact hours.

EVALUATION :

- Frequency evaluation with final examination.
- Frequency evaluation has two components:
 1. Two tests (20+20 multiple choice questions) = 75% of the grade.
 2. Attendance and participation in TP contact hours = 25% of the grade.

Students with a grade of 10 or more in frequency evaluation are immediately approved at the UC with that same grade.

The remaining students are admitted to the final exam (40 multiple choice questions). The exam grade is the final grade.

Tests and exam are to be done *online* through UAlg's electronic tutoring platform.

There will be no remediation activities except those specified on relevant regulations.

Main Bibliography

COURSE UNIT TEXTBOOK:

Farinha, J. (2022) *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, S.H.O. Lda.
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*, McGrawhill.
- Jarvis, M. (2006) *Sport psychology: a student?s handbook*, Routledge.
- Araújo, D. (2002). Definição e história da psicologia do desporto. In S.Serpa e D. Araújo (Eds.) *Psicologia do desporto e do exercício. Compreensão e aplicações* (pp.9-52). FMHEdições.
- Weinberg, R., Gould, D. (2019) *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 7th Ed., Human Kinetics.