

---

**Ano Letivo** 2023-24

---

**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**

As horas de contacto de tipologia T e TP são lecionadas em regime presencial.

As horas de contacto de tipologia OT podem ser presenciais ou realizadas à distância por videoconferência (Zoom-Colibri).

**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**

Conhecimentos prévios básicos em Psicologia.

---

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

Conhecer os fatores psicológicos associados à prática do desporto e do exercício;

Promover a interação das aptidões próprias com o conhecimento em Psicologia para gerar capacidade de observação, análise e intervenção em indivíduos e grupos;

Aprender os conceitos fundamentais da Psicologia do Desporto e do Exercício (PDE);

Compreender a importância dos fatores psicológicos no desporto ou exercício;

Utilizar ferramentas conceptuais no âmbito da PDE;

Adquirir capacidades de investigação e o acesso a fontes diversas no âmbito da PDE;

Adquirir competências de leitura especializada em PDE;

Ser capaz de trabalhar em equipas multidisciplinares;

Ser capaz de comunicar adequadamente em diferentes contextos profissionais;

Ser capaz de criar, desenvolver e manter relações interpessoais em contextos profissionais, fundadas numa postura de segurança, confiança e responsabilidade;

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 ativação
5. Factores e processos cognitivos
6. Factores sociais e de grupo
7. Exercício na saúde e bem-estar

### **Metodologias de ensino (avaliação incluída)**

Exposição oral dos conteúdos nas horas de contacto T.

Tarefas formativas para elaboração e reflexão sobre os tópicos dos conteúdos programáticos nas horas de contacto TP.

Apoio individualizado quando solicitado por OT.

Avaliação de frequência com exame final.

A avaliação de frequência tem dois elementos:

- Dois testes = 75% da nota.
- Assiduidade e participação nas horas de contacto TP = 25% da nota.

Estudantes com nota de 10 ou mais valores na avaliação de frequência ficam aprovados com essa mesma nota.

Os restantes estudantes são admitidos a exame final, sendo a nota do exame a nota final.

Todas as provas são realizadas presencialmente através da tutoria electrónica da UAAlg.

Não haverá quaisquer atividades de remediação fora das situações previstas em normativos próprios.

O trabalhador-estudante não está isento da realização da avaliação de frequência nas condições atrás especificadas.

Para outras situações especiais serão adoptadas as medidas adequadas nos termos do respectivo estatuto.

---

### **Bibliografia principal**

Referência fundamental:

Farinha, J. (2023). *Psicologia do Desporto e do Exercício - Manual Pedagógico da Unidade Curricular*, Publicação eletrónica, ESEC-UAAlg.

Referência complementar:

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). FMH Edições.

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.

Weinberg, R., Gould, D. (2019) *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 7th Ed., Human Kinetics.

---

**Academic Year** 2023-24

---

**Course unit** SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY

---

**Courses** SPORTS (1st cycle)

---

**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 normally happens remotely by videoconference (Zoom-Colibri).

**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)**

Know the psychological factors associated with the practice of sport and exercise.

Promote the interaction of own skills with knowledge in Psychology to generate observation, analysis and intervention skills in individuals and groups.

Learn the fundamental concepts of Sport and Exercise Psychology (SEP).

Understand the importance of psychological factors in sport or exercise.

Use conceptual tools in the context of SEP.

Acquire research skills and access to diverse sources within the scope of SEP.

Acquire specialised reading skills in SEP.

Be able to work in multidisciplinary teams.

Be able to communicate adequately in different professional contexts.

Be able to create, develop and maintain interpersonal relationships in professional contexts, based on a posture of security, trust and responsibility.

Be aware of the need for continuous training.

---

**Syllabus**

1. Introductory aspects
2. Personality
3. Motivation and emotion
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)

Oral presentation of the syllabus in the contact hours T.

Formative activities for elaboration and reflection on the topics of the syllabus in TP contact hours.

Individualised support when requested.

Frequency assessment with final exam.

The frequency assessment has two components:

- Two tests = 75% of the grade;
- Attendance and participation in TP contact hours = 25% of the grade.

Students with a grade of 10 or more in frequency assessment are approved with that final grade.

The remaining students are admitted to a final exam.

The grade of the exam is the final grade.

All tests and exams are done in class using UAlg's electronic tutoring online platform.

There will be no remediation activities besides the situations previewed in specific regulations.

Student-workers are expected to carrying out the frequency assessment under the conditions specified above.

For other special situations, the appropriate measures will be taken under the provisions of the specific statute.

---

### Main Bibliography

Course textbook:

Farinha, J. (2023). *Psicologia do Desporto e do Exercício - Manual Pedagógico da Unidade Curricular*, Edição eletrónica, ESEC-UAlg.

Complementary reading:

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). FMH Edições.

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.

Weinberg, R., Gould, D. (2019) *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 7th Ed., Human Kinetics.