

	GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)	MODELO PED.007.03
---	--	-----------------------------

Curso	Licenciatura em Desporto						
Unidade curricular (UC)	Psicologia do Desporto e do Exercício Físico						
Ano letivo	2023/2024	Ano	2.º	Período	2.º semestre	ECTS	5
Regime	Obrigatório	Tempo de trabalho (horas)			Total: 135h	Contacto: 60h	
Docente(s)	Teresa de Jesus Trindade Moreira da Costa e Fonseca						
<input type="checkbox"/> Responsável		Teresa de Jesus Trindade Moreira da Costa e Fonseca					
<input checked="" type="checkbox"/> Coordenador(a) da Área Disciplinar							
<input type="checkbox"/> Regente							

GFUC PREVISTO

1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Nesta unidade curricular pretende-se que o estudante seja capaz de:

- i) Reconhecer e compreender a dimensão estrutural e a relevância da Psicologia do Desporto e do Exercício;
- ii) Reconhecer a importância e a relação da Psicologia do Desporto e do Exercício;
- iii) Adquirir conhecimentos científicos inerentes aos mecanismos psicológicos do comportamento humano;
- iv) Identificar os fatores psicológicos mais relevantes, como variáveis preditivas do rendimento e excelência desportivos;
- v) Contactar diretamente com interlocutores de referência, dotados de competências científicas e do saber fazer, expressas nas múltiplas ambiências desportivas e contextos, nos quais os estudantes previsivelmente desenvolverão a sua atividade;
- vi) Desenvolver o espírito crítico e o gosto pela pesquisa;
- vii) Fortalecer a capacidade de “leitura” e conceber metodologias de intervenção em ambiências desportivas, traduzidas em diferentes formas de expressão motora humana, que descrevam e expliquem o desempenho desportivo.

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- a) Introdução à Psicologia do Desporto (PD)
 - O Desporto e a Atividade Física como fenómeno Social e Cultural;
 - História e Organização da PD;
 - A PD em Portugal;
 - A PD como ciência e seu conceito;
 - Natureza da PD;
 - Tendências da Investigação Atual.
- b) Áreas de Intervenção da Psicologia do Desporto
 - Diferenças individuais e comportamento em desporto
 - Caracterização psicológica da atividade desportiva;
 - Motivação e atribuição causal;
 - A motivação no processo de treino

	<p style="text-align: center;">GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p style="text-align: center;">MODELO PED.007.03</p>
---	--	---

- Ativação, *stress* e ansiedade;
- Desporto, exercício e bem-estar psicológico;
- Idade, género e comportamento em desporto.

c) Psicologia Social do Desporto

- Fatores psicológicos e psicossociais da prestação desportiva;
- Dinâmica dos grupos;
- A coesão e o ambiente de grupo;
- O envolvimento social;
- A filosofia de treino e a formação ética do praticante
- Comunicação;
- A relação treinador-atleta;
- Liderança.

d) Técnicas de Intervenção em Psicologia do Desporto

- O treino mental;
- Atenção/concentração e performance motora;
- Definição e gestão de objetivos em desporto;
- Técnicas de ativação e autocontrolo;
- A preparação para a competição;
- As emoções e a prática desportiva;

e) Problemas associados ao exercício físico

- Comportamentos negativos de exercício relacionados com a imagem corporal.

3. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS COM OS OBJETIVOS DA UC

- i) Reconhecer e compreender a dimensão estrutural e a relevância da Psicologia do Desporto e do Exercício, remete para o conteúdo:
 - a) Introdução à Psicologia do Desporto (PD)
- ii) Reconhecer a importância e a relação da Psicologia do Desporto e do Exercício, remete para o conteúdo:
 - a) Introdução à Psicologia do Desporto (PD);
 - b) Áreas de Intervenção da psicologia do Desporto,
- iii) Adquirir conhecimentos científicos inerentes aos mecanismos psicológicos do comportamento humano, remete para o conteúdo:
 - b) Áreas de Intervenção da psicologia do Desporto,
 - c) Psicologia Social do Desporto;
 - e) Problemas associados ao exercício físico;
- iv) Identificar os fatores psicológicos mais relevantes, como variáveis preditivas do rendimento e excelência desportivos, remete para o conteúdo:
 - c) Psicologia Social do Desporto;
 - d) Técnicas de Intervenção em Psicologia do Desporto;
- v) Contactar diretamente com interlocutores de referência, dotados de competências científicas e do saber fazer, expressas nas múltiplas ambiências desportivas e contextos, no qual ele previsivelmente desenvolverá a sua atividade, remete para o conteúdo:
 - c) Psicologia Social do Desporto;
 - d) Técnicas de Intervenção em Psicologia do Desporto;
- vi) Desenvolver o espírito crítico e o gosto pela pesquisa, remete para o conteúdo;

	<p style="text-align: center;">GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p style="text-align: center;">MODELO PED.007.03</p>
---	--	---

- b) Áreas de Intervenção da psicologia do Desporto,
- c) Psicologia Social do Desporto;
- d) Técnicas de Intervenção em Psicologia do Desporto;
- vii) Fortalecer a capacidade de “leitura” e conceber metodologias de intervenção em ambiências desportivas, traduzidas em diferentes formas de expressão motora humana, que descrevam e expliquem o desempenho desportivo, remete para o conteúdo:
- d) Técnicas de Intervenção em Psicologia do Desporto;

4. BIBLIOGRAFIA

4.1. Bibliografia principal

- Alves, J., Brito, A. (2011). Manual de Psicologia do Desporto Para Treinadores. Visão e Contextos.
- Alves, J., Brito, A. e Serpa, S. (1996). Psicologia do Desporto – Manual do Treinador. Vol.1. Ed. Psicospport.
- Antonio, J. e Cervello, E. (2010). Motivación en la actividad física y el deporte. Editorial Wanceulen.
- Cruz, J. (1996). Manual da Psicologia do Desporto. Col. Manuais de Psicologia. Ed. José Fernando Cruz, S.H.O., Lda.
- Dosil, J. (2008). Psicología de la actividad física y del deporte. 2ª Ed. Editorial McGraw-Hill.
- Giesenow, C. (2007). Psicología de los equipos deportivos: claves para formar equipos exitosos. Editorial Claridad.
- Guillen García, F. e Barata Filho, M. (2007). Psicología del entrenador deportivo. Editorial Wanceulen.
- Kremer, J. & Moran, A. (2021). Understanding Sport Psychology. SAGE Publications Ltd.
- Orlick, T. (2010). Entrenamiento mental. Como vencer en el deporte y en la vida gracias al entrenamiento mental. 2ª Ed. Col. Deportes. Badalona: Paidotribo.
- Samulski, D. (2002). Psicologia do esporte: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia. Editora Manole.
- Tamorri, S. (2004). Neurociencias y deporte: psicología deportiva procesos mentales del atleta. Editorial Paidotribo.
- Weinberg, R. & Gould, D. (2017). Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. 6ª Edição. Artmed Editora.

4.2. Bibliografia secundária

- Beauchamp, M. e Eys, M. (2017). Dinamicas de grupo en el ejercicioy en la psicologia del deporte. Paidotribo.
- Calmeiro, L. e Matos, M. (2004). Psicologia do Exercício e da Saúde. Lisboa: Visão e Contextos.
- Orlick, T. (2010). Entrenamiento mental. Como vencer en el deporte y en la vida gracias al entrenamiento mental. 2ª Ed. Col. Deportes. Paidotribo.

	<p align="center">GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p align="center">MODELO PED.007.03</p>
---	---	--

Serpa, S. (2017). Mente, Desporto e performance - O fator psi. Col. Aretê. Lisboa: Visão & Contextos.

Serpa, S. e Araújo, D. (2002). Psicologia do Desporto e do Exercício. Compreensão e Aplicações. Lisboa: Edições FMH e SPPD.

5. METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)

As aulas baseiam-se na exposição dialogada dos conteúdos, através de sessões teóricas, práticas laboratoriais e tutorias. No primeiro caso incluem-se (1) sessões expositivas, pesquisa bibliográfica, apresentações orais, participação obrigatória em seminários, congressos ou ações de formação no âmbito da UC ou com conteúdos afins, sempre que se entendam cruciais para a formação do estudante. No segundo caso prevêem-se: (2) sessões experimentais, fichas de trabalho, relatórios, questionários, testes em laboratório, debate de situações problema e estudos de caso. No terceiro caso prevêem-se (3) sessões tutoriais, fomentando metodologias de trabalho pelo aluno que visem a consolidação de conhecimentos.

A avaliação é contínua e inclui:

- dois testes (45%);
- um trabalho com aplicação prática em grupo (20%)
- um trabalho individual (35%).

A avaliação em exame consiste numa prova escrita (100%).

6. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DAS METODOLOGIAS DE ENSINO COM OS OBJETIVOS DA UC

- i) Reconhecer e compreender a dimensão estrutural e a relevância da Psicologia do Desporto e do Exercício;
- ii) Reconhecer a importância e a relação da Psicologia do Desporto e do Exercício;
- iii) Adquirir conhecimentos científicos inerentes aos mecanismos psicológicos do comportamento humano;
- iv) Identificar os fatores psicológicos mais relevantes, como variáveis preditivas do rendimento e excelência desportivos;
- v) Contactar diretamente com interlocutores de referência, dotados de competências científicas e do saber fazer, expressas nas múltiplas ambiências desportivas e contextos, nos quais os estudantes previsivelmente desenvolverão a sua atividade, remetendo para as seguintes metodologias de ensino:
 - 1) Sessões expositivas, pesquisa bibliográfica, apresentações orais, participação obrigatória em seminários, congressos ou ações de formação no âmbito da UC ou com conteúdos afins, sempre que se entendam cruciais para a formação do estudante.

	<p style="text-align: center;">GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p style="text-align: center;">MODELO PED.007.03</p>
---	--	---

- vi) Desenvolver o espírito crítico e o gosto pela pesquisa, remete para a seguinte metodologia:
- 2) sessões experimentais, fichas de trabalho, relatórios, questionários, testes em laboratório, debate de situações problema e estudos de caso
- vii) Fortalecer a capacidade de “leitura” e conceber metodologias de intervenção em ambiências desportivas, traduzidas em diferentes formas de expressão motora humana, que descrevam e expliquem o desempenho desportivo, remete para a seguinte metodologia:
- 3) sessões tutoriais, fomentando metodologias de trabalho pelo aluno que visem a consolidação de conhecimentos.

Observações:

As aulas serão ministradas em língua portuguesa.

7. REGIME DE ASSIDUIDADE

O estudante para ser avaliado no regime de avaliação contínua, tem de obrigatoriamente: i) cumprir todos os critérios de avaliação; ii) cumprir uma assiduidade obrigatória mínima de 87% das horas de contacto de tipologia teórico-prática (TP) e Prática Laboratorial (PL). Os alunos trabalhadores-estudantes não estão abrangidos pelo regime de faltas.

8. CONTACTOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO

Teresa Fonseca, Ph.D.
segunda-feira: 16:00 às 18:00
quinta-feira: 16:30 às 18:30
E-mail: tfonseca@ipg.pt
Gabinete nº. 1.9

DATA

19 de fevereiro de 2024

ASSINATURAS

A Coordenadora da Área/Grupo Disciplinar

	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO PED.007.03</p>
---	--	-------------------------------------

A Docente

(Teresa de Jesus Trindade Moreira da Costa e Fonseca)