	<h2 style="margin: 0;">GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</h2> <p style="margin: 0;">(GFUC)</p>	<p style="margin: 0;">MODELO</p> <p style="margin: 0;">PED.007.03</p>
---	--	--

<i>Curso</i>	Licenciatura em Desporto, Condição Física e Saúde						
<i>Unidade curricular</i> (UC)	Psicologia do Exercício Físico e Modificação Comportamental						
<i>Ano letivo</i>	2023/2024	<i>Ano</i>	2.º	<i>Período</i>	1.º semestre	<i>ECTS</i>	5
<i>Regime</i>	Obrigatório	<i>Tempo de trabalho (horas)</i>		Total: 135	Contacto: 52,5		
<i>Docente(s)</i>	Helder Miguel Graça Fernandes Teresa de Jesus Trindade Moreira da Costa e Fonseca						
<input type="checkbox"/> <i>Responsável</i> <input checked="" type="checkbox"/> <i>Coordenador(a)</i> <input type="checkbox"/> <i>Regente</i>	<i>da UC ou</i> <i>Área/Grupo Disciplinar</i> <i>(cf. situação de cada Escola)</i>	Carolina Júlia Félix Vila-Chã					

GFUC PREVISTO

1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

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

- 1) Conhecer, analisar e discutir modelos e teorias da Psicologia do Exercício, que suportem a intervenção sobre a mudança comportamental no contexto da atividade física e da saúde;
- 2) Conhecer os benefícios psicológicos associados à prática da atividade física e seus mecanismos explicativos;
- 3) Saber delinear intervenções para a promoção da prática de atividade física ao longo da vida, para diferentes grupos;
- 4) Conhecer e saber aplicar técnicas de regulação cognitiva, emocional e comportamental, promotoras da autonomia individual na prática de exercício;
- 5) Identificar e saber evitar a ocorrência de situações psicológicas negativas associadas ao exercício;
- 6) Desenvolver o espírito crítico e o gosto pela pesquisa.

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- i) Introdução à Psicologia do Exercício e seu objeto de estudo.
- ii) Fatores de influência, determinantes e barreiras à prática de exercício.
- iii) Princípios de modificação comportamental promotores da adesão e manutenção da prática de exercício físico.
- iv) Consequências da prática do exercício sobre a saúde mental e a qualidade de vida em populações clínicas e não clínicas.
- v) Comportamentos negativos associados com a prática de exercício.
- vi) Princípios e técnicas de intervenção individual e comunitárias para a promoção de exercício.

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO TÉCNICO GUARDA</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO PED.007.03</p>
--	--	-------------------------------------

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

Os conteúdos programáticos estão em coerência com os objetivos da UC, da seguinte forma:

1) Conhecer, analisar e discutir modelos e teorias da Psicologia do Exercício, que suportem a intervenção sobre a mudança comportamental no contexto da atividade física e da saúde:

- i) Introdução à Psicologia do Exercício e seu objeto de estudo;
- ii) Fatores de influência, determinantes e barreiras à prática de exercício.

2) Conhecer os benefícios psicológicos associados à prática da atividade física e seus mecanismos explicativos:

- iv) Consequências da prática do exercício sobre a saúde mental e a qualidade de vida em populações clínicas e não clínicas.

3) Saber delinear intervenções para a promoção da prática de atividade física ao longo da vida, para diferentes grupos:

- iii) Princípios de modificação comportamental promotores da adesão e manutenção da prática de exercício físico.

4) Conhecer e saber aplicar técnicas de regulação cognitiva, emocional e comportamental, promotoras da autonomia individual na prática de exercício:

- vi) Princípios e técnicas de intervenção individual e comunitárias para a promoção de exercício.

5) Identificar e saber evitar a ocorrência de situações psicológicas negativas associadas ao exercício:

- v) Comportamentos negativos associados com a prática de exercício.

6) Desenvolver o espírito crítico e o gosto pela pesquisa.

- iv) Consequências da prática do exercício sobre a saúde mental e a qualidade de vida em populações clínicas e não clínicas;

- v) Comportamentos negativos associados com a prática de exercício;

- vi) Princípios e técnicas de intervenção individual e comunitárias para a promoção de exercício.

4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL


Andersen, M. B., & Hanrahan, S. J. (2015). *Doing exercise psychology*. Human Kinetics.

Anshel, M. (2006). *Applied exercise psychology*. Springer Publishing Company.

Berger, B., Weinberg, R., & Eklund, R. (2015). *Foundations of exercise psychology*. Fitness Information Technology, Inc.

Biddle, S., Mutrie, N., Gorely, T., & Faulkner, G. (2021). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. Routledge.

Englert, C., & Taylor, I. (Eds.) (2021). *Motivation and self-regulation in sport and exercise*. Routledge.

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

- Fernandes, H.M., & Raposo, J. (Eds.) (2008). *Estudos de psicologia do exercício e saúde*. CEDAFES.
- Hackfort, D., & Schinke, R. (Eds.) (2020). *The Routledge international encyclopedia of sport and exercise psychology* (vols. 1 e 2). Routledge.
- Marcus, B., & Forsyth, B. (2009). *Motivating people to be physically active*. Human Kinetics.
- Middelkamp, J. (Ed.) (2015). *Europe Active's essentials of motivation and behaviour change: For fitness, health and sport professionals*. BlackBox Publishers.
- Nigg, C. R. (Ed.) (2014). *ACSM's behavioral aspects of physical activity and exercise*. Wolters Kluwer, Lippincott Williams & Wilkins.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press.

5. METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)

As aulas serão baseadas na exposição dialogada dos conteúdos, através de sessões teóricas, teórico-práticas e práticas. Neste âmbito incluem-se sessões expositivas, apresentações orais, pesquisa bibliográfica e participação em seminários, congressos ou ações de formação no âmbito da UC ou conteúdos afins, sempre que se entendam cruciais para a formação do estudante. Para além disto, também se prevê a realização e/ou análise de artigos científicos, fichas de trabalho, relatórios, questionários, testes em laboratório, debate de situações-problema e estudos de caso.

A avaliação a realizar nesta unidade curricular segue o estipulado no Regulamento Escolar dos Cursos de 1.º Ciclo do IPG (Regulamento n.º 772/2010, de 15 de outubro). O aluno tem direito a dois tipos de avaliação: A avaliação contínua e a avaliação por exame final.

A avaliação contínua inclui a obrigatoriedade da presença do aluno em mais de 50% do total de horas de contacto (exceto os trabalhadores-estudantes) e processa-se de acordo com os seguintes parâmetros e ponderações:

- Responsabilidade/participação (10%);
- Realização de dois testes escritos (40%); e,
- Apresentação e defesa de um programa de intervenção de exercício físico, baseado em evidências científicas (pesquisa bibliográfica), para uma situação-problema (50%).

A avaliação por exame final consiste na realização de um exame escrito (100%).

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO</p> <p>TÉCNICO GUARDA</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO PED.007.03</p>
---	--	-------------------------------------

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

As metodologias de ensino estão em coerência com os objetivos da unidade curricular dado que a metodologia expositiva dialogada e a análise/reflexão acerca de artigos científicos, relatórios, questionários e estudos de caso permitem atingir todos os objetivos da UC.

A metodologia de trabalho centrada na resolução de situações-problema e de estudos de caso, a ser desenvolvida pelo aluno fora das horas de contacto, tem como objetivo a capacitação, reflexão e consolidação dos conhecimentos e capacidades de investigação e de introdução à prescrição de exercício físico baseado em evidências, o que também possibilita atingir todos os objetivos.

Acresce ainda o facto que a utilização destas metodologias crítico-reflexivas centradas no aluno promovem uma maior preparação do estudante para uma intervenção futura, em contextos reais. Os métodos de avaliação adotados também permitem atingir todos os objetivos.

7. REGIME DE ASSIDUIDADE

Para efeitos de avaliação contínua, é obrigatória a presença dos alunos em mais de 50% do total de horas de contacto. Os alunos trabalhadores-estudantes não estão abrangidos pelo regime de faltas.

8. CONTACTOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO

Teresa Fonseca	Miguel Fernandes
	2ª feira, das 14:00 às 15:00
E-mail: tfonseca@ipg.pt	E-mail: hmfernandes@ipg.pt
Gabinete n.º 1.9	

DATA

18 de setembro de 2023

ASSINATURAS

A Coordenadora da Área/Grupo Disciplinar

(Carolina Júlia Félix Vila-Chã)

GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)

MODELO
PED.007.03

A Docente



(Teresa de Jesus Trindade Moreira da Costa e Fonseca)

O Docente



(Helder Miguel Graça Fernandes)