

# Psicologia da Atividade Física e Desporto

- **6 ECTS**
- **1.º Ano, 2.º Semestre**

## | Área Científica

Ciências do Desporto (CD)

## | Objetivos de Aprendizagem

- Dominar os objetivos e âmbito de atuação da psicologia da atividade física e desporto para aplicação de ferramentas promotoras do bem-estar e performance;
- Conhecer o perfil do praticante de exercício físico para intervir adequadamente nas suas práticas;
- Perceber e interpretar sinais de necessidade de intervenção para melhoria da autoestima, emoção e humor no praticante, prevenindo fenómenos de abandono e alteração do comportamento;
- Compreender os benefícios da atividade física na melhoria da qualidade de vida e da saúde mental, aplicando estratégias de intervenção na promoção do exercício físico.

## | Conteúdos Programáticos

### I. Contexto da Psicologia do atividade física e Desporto

- Linhas de investigação
- Aplicação na saúde e na doença
- Modelos teóricos na Psicologia da Saúde.
- Princípios éticos

### II. Compreender o praticante de exercício físico

- Variáveis Externas ao indivíduo: i. Situacionais e ambientais; ii. Sociais e Culturais; iii. Grupos de referência classes sociais
- Variáveis internas ao indivíduo: i. Género, idade, etnicidade e grupos especiais; ii. Satisfação, motivação expectativas iii. Perceções e atitudes; iv. Personalidade e imagem de si próprio; v. Ciclo de vida, estilos de vida e bem-estar

### III. Estado interno do praticante

- Atividade Física, autoestima, emoção e humor
- Dependência do Exercício Físico
- Benefícios do exercício no stress
- Atividade Física, saúde e doença mental

### IV. Intervenção na promoção do exercício físico

- Adesão e motivação para o exercício físico
- Fenómeno do abandono
- Intervenção na alteração de comportamento
- Modelos teóricos e programas de intervenção:

## **| Metodologia de Ensino**

Ensino teórico: sessões de exposição teórica pontual dos conteúdos programáticos, com reflexão coletiva e discussão. Ensino teórico-prático: análise de artigos em concordância com as matérias lecionadas. Ensino prático-laboratorial: aplicação e interpretação de instrumentos. Orientação tutorial: esclarecimento de dúvidas relativas às sessões teóricas e teórico-práticas e auxílio nas matérias pertinentes para estudo autónomo.