

Psicologia do Exercício e Técnicas de *Coaching*

• 6 ECTS

• 1.º Ano, 2.º Semestre

| Área Científica

311 – Psicologia

| Objetivos de Aprendizagem

- Conhecer os mecanismos psicológicos inerentes ao exercício físico nos seus domínios cognitivo, afetivo, emocional e comportamental, tendo em consideração a especificidade do contexto de intervenção.
- Descrever e explicar os resultados da investigação em psicologia do desporto e do exercício considerados mais relevantes de acordo com a área de intervenção profissional a que se destina.
- Capacitar os estudantes para avaliar, analisar e interpretar fenómenos individuais e grupais, nomeadamente no que concerne ao seu impacto psicológico no exercício físico.
- Conhecer estratégias de interação pessoal inerentes à otimização da gestão dos comportamentos individuais e grupais que fomentem a prática e a aderência ao exercício físico.
- Conhecer o *Coaching* como técnica de regulação emocional e comportamental promotora da autonomia individual, situando-a na área de competência interventora do técnico superior profissional de exercício físico.

| Conteúdos Programáticos

- Natureza da Psicologia do desporto e exercício
 - A psicologia do desporto e exercício: principais áreas e aplicações
 - História e organização da psicologia do desporto e exercício.
 - A psicologia do desporto em Portugal
 - Tendências da investigação atual
- O Técnico/Instrutor
 - O autoconhecimento e os objetivos do exercício físico
 - O papel do técnico e o desenvolvimento do praticante
 - O processo de comunicação
 - O processo de liderança
- O praticante
 - Diferenças individuais
 - Avaliação em psicologia do exercício físico
 - O *Coaching*
 - Conceito, metodologia.
- A interação
 - Intervenção psicológica com base nas estratégias do *Coaching*.