

Psicologia do Desporto e Exercício

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

| Área Científica

Ciências do Desporto (CD)

| Objetivos de Aprendizagem

- Compreender a importância da Psicologia no desenvolvimento e compreensão do Desporto e das atividades físicas.
- Conhecer a história da Psicologia do Desporto e Exercício, a sua natureza e organização, bem como as principais metodologias de intervenção.
- Conhecer os conceitos chave no âmbito da psicologia do desporto e do exercício, de modo a entender os processos que conduzem a melhores níveis de performance humana.
- Examinar as várias técnicas a que a psicologia recorre para promover o autocontrolo e o desenvolvimento pessoal.
- Desenvolver a capacidade de avaliação, planeamento e execução de planos de preparação mental de executores.
- Promover a análise crítica dos problemas e tendências atuais na Psicologia do Exercício e do Desporto aplicada à saúde e ao rendimento desportivo.

| Conteúdos Programáticos

1. Introdução à Psicologia do desporto e do exercício
2. A motivação para a prática e competição desportiva
3. O autoconhecimento e a definição de objetivos
4. O processo de comunicação
5. O processo de liderança em contextos desportivos
6. O treino de competências psicológicas e a preparação mental para a competição

| Metodologia de Ensino

Metodologia expositiva principalmente nas horas de contacto teóricas: na apresentação e síntese/integração dos conteúdos temáticos; Metodologias mais ativas, como trabalhos de grupo, leitura, reflexão e análise crítica de textos, e discussão em painel nas horas de contacto teórico-práticas. Orientações tutoriais, ministradas como suporte aos conteúdos programáticos abordados nas aulas.