



Túlia
cabrita

UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

Programa de Unidade Curricular

- Ano Lectivo 2006/2007 -

Faculdade

Ciências Humanas e Sociais

Licenciatura

Psicologia

Unidade Curricular

Psicologia da Actividade Física

Ano: 4º

Tipo: 1º Semestre

Nº ECTS: 6

Regente

Mestre Túlia Rute Maia Cabrita

Assistente

Mestre Patrícia da Conceição Roseiro

Carga Horária Lectiva Semanal

Aulas Teóricas: 2

Aulas Teórico-Práticas: 1

Aulas Práticas: 2

Língua de Ensino

Português

Objectivos Gerais

Dotar os alunos de competências práticas e metodológicas da psicologia da actividade física, contextualizados teoricamente.

Objectivos Específicos

- Descrever o papel do psicólogo no contexto desportivo, do exercício e da actividade física;
- Relacionar os conceitos de actividade física, nas suas diferentes vertentes, com o conceito de estilo de vida activo e saúde;
- Enquadrar a psicologia do desporto e da actividade física no seu percurso histórico nacional e internacional;
- Indicar e descrever os benefícios físicos e psicológicos da prática regular de exercício e

1/5

FUNDAÇÃO MINERVA • CULTURA - ENSINO E INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA

Rua da Junqueira, 188 a 198 - 1349-001 Lisboa -
Telefone 213 611 500 - Fax 213 638 307
E-mail: info@lis.ulusiada.pt • <http://www.lis.ulusiada.pt>





Handwritten signature or mark in blue ink.

UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

- actividade física, bem como os mecanismos explicativos subjacentes;
- Descrever os processos motivacionais subjacentes ao comportamento do exercício tendo por base, os determinantes e os modelos teóricos da prática de exercício e actividade física;
- Descrever os processos subjacentes à manutenção da prática de exercício e actividade física;
- Definir a prescrição de exercício e actividade física, dando ênfase à sua relação com a promoção de estilos de vida saudável;
- Descrever as estratégias mais eficazes para intervenção no exercício e actividade física;
- Compreender e aplicar os modelos de intervenção na promoção do exercício e actividade física, adaptando-as à especificidade da população-alvo;
- Efectuar uma intervenção adequada no contexto do exercício e saúde.

Competências a adquirir

- Aplicar as estratégias psicológicas do exercício e actividade física na promoção da saúde;
- Utilizar a psicologia na promoção da participação e motivação para a prática regular do exercício e actividade física;
- Realizar investigação em psicologia da actividade física;
- Efectuar intervenções adequadas, utilizando a psicologia do exercício e actividade física, tendo em conta diferentes populações-alvo;
- Intervir em equipas multidisciplinares no contexto do exercício e actividade física.

Metodologia de Ensino

Articulação entre o método activo e expositivo com recurso ao interrogativo.

Serão utilizadas técnicas pedagógicas como: *brainstorming*, estudo de casos, debate, trabalhos de grupo e *role-play*.

Programa da Unidade Curricular / Conteúdo programático

1. Introdução: Natureza e Âmbito da Psicologia do Desporto e da Actividade Física (Pdaf)

- a. Definição e natureza da PDAF
- b. Tendências actuais da investigação e intervenção psicológica: aplicações e contribuições da PDAF
- c. Papéis do psicólogo em contexto desportivo e da actividade física

2. História da Psicologia do Desporto e da Actividade Física: Desenvolvimento Académico e Profissional

- a. Perspectiva histórica internacional da PDAF
- b. Perspectiva histórica da PDAF em Portugal
- c. "Estado da arte" e perspectivas futuras da PDAF

3. Influência do Exercício e da Actividade Física na Saúde e Bem-Estar Psicológicos

3.1. Consequências da prática de AF

- a. AF e Qualidade de vida
- b. Benefícios físicos da prática regular de AF
- c. Benefícios Psicológicos da prática regular de AF
- d. O Exercício e a AF como complemento psicoterapêutico

2/5

FUNDAÇÃO MINERVA • CULTURA - ENSINO E INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA

Rua da Junqueira, 188 a 198 - 1349-001 Lisboa -
Telefone 213 611 500 - Fax 213 638 307
E-mail: info@lis.ulusiada.pt • <http://www.lis.ulusiada.pt>





UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

- e. Comportamentos abusivos na prática de exercício e actividade física

3.2. Motivação e adesão ao Exercício e Actividade Física

- a. Determinantes do comportamento de AF
- b. Modelos do comportamento de AF
- c. Estratégias motivacionais para a adesão à AF

4. Modelos de Intervenção na Promoção de Actividade Física

- a. Modelos teóricos da adesão a AF
- b. Intervenção em AF

Bibliografia Principal

Autor(es)

Berger, B., Pargman, D. & Weinberg, R.

Título

Foundations of Exercise Psychology

Edição

1ª

Local

New York

Editora

FTT

Ano

2002

Autor(es)

Matos, M. & Calmeiro, L.

Título

Psicologia Exercício e Saúde

Edição

1ª

Local

Lisboa

Editora

Visão e Contextos



19.06.2011

UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

Ano

2004

Bibliografia Complementar**Autor(es)**

Anshel, M.

Título

Applied Exercise Psychology: A Guide to Consulting Exercise Participants

Edição

1ª

Local

New York

Editora

Springer Publishing Company

Ano

2005

Autor(es)

Marcus, B. & Forsyth (Champaign)

Título

Motivating People to be Physically Active

Edição

1ª

Local

IL Champaign

Editora

Human Kinetics

Ano

2003

Metodologia de Avaliação Contínua / Elementos relevantes

- Trabalho a entregar pelos alunos
- Pequenos trabalhos individuais e em grupo realizados na aula
- Frequência ou exame de avaliação

4/5

FUNDAÇÃO MINERVA • CULTURA - ENSINO E INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA

Rua da Junqueira, 188 a 198 - 1349-001 Lisboa -
Telefone 213 611 500 - Fax 213 638 307
E-mail: info@lis.ulusiada.pt • <http://www.lis.ulusiada.pt>





UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

- Observação dos seguintes indicadores de comportamento:
 - Participação e adesão
 - Assiduidade e pontualidade
 - Cooperação e interacção com os colegas e professor
 - Iniciativa para a investigação
 - Motivação para a auto-descoberta

Recursos Didácticos

- Computador com aplicativos do software *Microsoft Office*;
- Videoprojector;
- Tela de projecção;
- Quadro;
- Giz e/ou marcadores;
- Outros julgados necessários para a efectividade da dinâmica das aulas.

Palavras-chave

Psicologia, Exercício Físico, Actividade Física, Qualidade de Vida, Promoção da Saúde, Estilos de Vida.

Ilídio Duarte Costa