



UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

## Programa de Unidade Curricular

- Ano Lectivo 2006/2007 -

### Faculdade

Ciências Humanas e Sociais

### Licenciatura

Ciências Psicológicas

### Unidade Curricular

Psicologia da Actividade Física

**Ano:** 3º

**Tipo:** 1º Semestre

**Nº ECTS:** 6

### Regente

Mestre Túlia Rute Maia Cabrita

### Assistente

Mestre Patrícia da Conceição Roseiro

### Carga Horária Lectiva Semanal

Aulas Teóricas: -

Aulas Teórico-Práticas: 2

Orientação Tutorial: 1

### 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](mailto:info@lis.ulusiada.pt) • <http://www.lis.ulusiada.pt>





## 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](mailto:info@lis.ulusiada.pt) • <http://www.lis.ulusiada.pt>





15/06/2006

## 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





*Handwritten signature*

## 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](mailto: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 interação com os colegas e professor
  - Iniciativa para a investigação
  - Motivação para a auto-descoberta

### Recursos Didáticos

- 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.

*Juliana Pais Costa*