



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

EMENTA DE DISCIPLINA

EFJ719 – Psicofisiologia do Exercício Físico

Nível: Mestrado e Doutorado

Carga Horária: 30 h/aula – 2 créditos

Ementa:

Considerações históricas sobre a Psicofisiologia do Exercício. Regulação do organismo por intermédio de fatores interoceptivos e exteroceptivos. Diferenças conceituais e perspectiva evolutiva do humor, das emoções e do afeto. A relação entre as vias ascendentes e descendentes para a regulação do afeto. Modulação do afeto pelas variáveis de exercício. Relação entre mecanismos psicofisiológicos, afeto e comportamento. Aplicabilidade da Psicofisiologia do Exercício para o entendimento da adesão ao exercício, do rendimento esportivo e de doenças mentais.

Bibliografia:

BEAR, MF. Neurociências: desvendando o Sistema Nervoso. Porto Alegre: Artmed, 2002.

BEN-SHAANAN TL; AZULAY-DEBBY H; DUBOVIK T; STAROSVETSKY E; KORIN B; SCHILLER M; GREEN NL; ADMON Y; HAKIM F; SHEN-ORR SS; ROLLS A. Activation of the reward system boosts innate and adaptive immunity. *Nature Medicine* (8): 940-944, 2016.

BERNTSON, GG; CACIOPPO JT. *Psychophysiology*. Biological Psychiatry, 2002.

CACIOPPO, J.T. TASSINARY, L.G. BERNTSON, G.G. *Handbook of Psychophysiology*:Cambridge University Press, 2016.

EKKEKAKIS, P. Let them roam free? Physiological and psychological evidence for the potential of self-selected exercise intensity in public health. *Sports Medicine* (39): 857-888, 2009.

EKKEKAKIS, P. BRAND, R. Affective responses to and automatic affective valuations of physical. *Psychology of Sport & Exercise* (42): 130-137, 2019.

EKKEKAKIS P. PETRUZZELLO, S.J. Analysis of the affect measurement conundrum in exercise psychology. I Fundamental issues. *Psychology of Sport and Exercise* (1): 71-88, 2000.

KANDEL E.R., SCHWARTZ JH, JESSELL TM. *Princípios de Neurociências*: Manole LTDA, 2014.

MELLO, M.T. & TUFIK, S. *Atividade física, exercício físico e aspectos psicobiológicos*: Guanabara Koogan, 2004.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO

CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

NG, J. NTOUMANIS N. Thøgersen-Ntoumani, C. DECI, E.L. RYAN, R.M. DUDA, J. WILLIAMS, G. Self-Determination Theory Applied to Health Contexts: A Meta-Analysis. *Perspect Psychol Sci*7(4):325-40, 2012.