



UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

Programa da Unidade Curricular
PSICOLOGIA DO DESPORTO
Ano Lectivo 2019/2020

1. Unidade Orgânica

Faculdade de Ciências da Economia e da Empresa (1º Ciclo)

2. Curso

Gestão das Organizações Desportivas

3. Ciclo de Estudos

1º

4. Unidade Curricular

PSICOLOGIA DO DESPORTO (C1124)

5. Área Científica

6. Ano curricular

3º

7. Tipo de Unidade Curricular / Semestre

1º Semestre



UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

8. Tipo de aula e carga horária (tempo de trabalho)

Aulas Teóricas:	
Aulas Práticas:	
Aulas Teórico-práticas:	30,00
Orientação Tutorial:	20,00

9. Créditos

6,00

10. Coordenador da Área Científica

11. Regente

Prof. Doutora TÚLIA RUTE MAIA CABRITA

12. Assistentes

13. Língua de ensino

Português

14. Objectivos Gerais

A psicologia do desporto (PD) afirmou-se desde o século XX como uma disciplina com um campo teórico próprio, desenvolvido a partir da intervenção directa no terreno por parte dos psicólogos e pelos inúmeros estudos empíricos que contribuíram para demonstrar a sua eficácia e importância. Pretende-se nesta unidade curricular que os alunos, futuros especialistas na área da motricidade humana, sejam capazes de utilizar, os conteúdos teóricos e as aplicações práticas.

15. Objectivos Específicos

Dar a conhecer as principais teorias específicas da PD;
Fornecer ferramentas de diagnóstico específicas da PD;
Facultar estratégias de intervenção específicas da PD;
Promover a investigação empírica no campo da PD;
Desenvolver o espírito crítico através do aprofundamento da leitura específica da área, como artigos científicos, entre outros;
Refletir sobre os limites de intervenção da PD para não-psicólogos.

16. Competências a adquirir



UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

Aplicar os conceitos teóricos básicos do campo da PD

Analisar os determinantes psicológicos do campo do desporto e da atividade física.

Descrever estratégias de potenciar a performance no campo do desporto e da atividade física.

Identificar e encaminhar para técnicos da psicologia os casos de perturbações graves no campo da PD.

17. Metodologia de ensino

Articulação do método activo com o expositivo com recurso ao interrogativo. Serão utilizados estudos de caso, reflexão sobre artigos científicos, aplicações práticas, aplicações pedagógicas, role-play.

18. Conteúdos Programáticos

1. Definição, história e evolução da psicologia do desporto (PD)
 - 1.1 Natureza e âmbito da PD
 - 1.2. Panorama atual no domínio da investigação, formação e intervenção
 - 1.3 Distinção entre o campo da psicologia do desporto e o campo da psicologia da atividade física
 - 1.4 O papel do psicólogo vs o papel dos outros técnicos da motricidade humana: limites e complementaridades.
2. Compreensão do contexto desportivo
 - 2.1 Definição dos conceitos de competição e de cooperação
 - 2.2 Competição como processo e seus benefícios vs malefícios
 - 2.3 Estudos empíricos sobre competição e cooperação
 - 2.4 Processos de potenciar a cooperação
3. Factores Psicológicos associados ao desporto
 - 3.1 Stress e ansiedade
 - 3.2 Auto-confiança, auto-estima e auto-conceito
 - 3.3 Atenção e concentração
 - 3.4. Motivação
 - 3.5 Atribuições causais
 - 3.6 Os comportamentos agressivos
 - 3.7 A sobrecarga de treino vs dependência do exercício vs burnout
 - 3.8 Factores psicológicos associados às lesões desportivas
4. Dinâmicas de grupo específicas do contexto desportivo
 - 4.1 Os grupos no contexto do Desporto
 - 4.2. A liderança no contexto do Desporto
5. Treino mental para o desporto
6. O caso específico das crianças e jovens atletas

19. Métodos de Avaliação



UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

-1 Trabalho em grupo

-2 Mini-testes intercalares

Elementos coadjuvantes à avaliação continua:

-Pequenos trabalhos individuais e em grupo realizados na aula

-Observação dos seguintes indicadores de comportamento:

a)Participação e adesão

b)Assiduidade e pontualidade

c)Cooperação e interação com os colegas e professor

d)Iniciativa para a investigação

e)Motivação para a autodescoberta

20. Recursos Didáticos

- Computador com aplicativos do software Microsoft Office

- Projector multimédia; - Tela de projecção;

- Quadro;

- Giz /ou marcadores;

- Fotocópias de material científico para análise pelos alunos;

- Filmes

- Outros materiais julgados necessários para a efectividade da dinâmica das aulas.

21. Palavras Chave

Psicologia do Desporto

Rendimento

Bem-estar

Antecedentes Psicológicos

Consequentes



UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

23. Bibliografia Principal

Autor(es): Tenenbaum, G. & Eklund, R. (Editores)
Título: Handbook of Sport Psychology
Edição: 3ª Ano: 2007
Local: New Jersey
Editora: John Wiley & Sons, Inc.

Autor(es): Cox, R.
Título: Sport Psychology: Concepts and Applications
Edição: 7th Ano: 2012
Local: New York
Editora: McGraw-Hill

Autor(es): Anshel, M.
Título: Sport Psychology: From Theory to Practice
Edição: 5th Ano: 2012
Local: San Francisco
Editora: Cummings Publishing Company

24. Bibliografia Complementar

Autor(es): Alves, J. & Brito, A. Paula
Título: Manual de Psicologia do Desporto para Treinadores
Edição: 1ª Ano: 2011
Local: Lisboa
Editora: Visão e Contextos

Autor(es): Williams, J., & Krane, V.
Título: Applied Sport Psychology: Personnel Growth to Peak Performance
Edição: 7th Ano: 2014
Local: New York
Editora: McGraw-Hill



UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

Ficha técnica MIP	
Título	Programa da unidade curricular 'PSICOLOGIA DO DESPORTO': Ano Lectivo 2019/2020
Autor	Prof. Doutora TÚLIA RUTE MAIA CABRITA
Classificação	-
Descritores	-
Colaborador(es)	-
Data/Hora	16-07-2019 16:46:00
Formato de dados	Texto, PDF
Estatuto de utilização	Acesso público
Relação	Versão 1,0
(c) Universidade Lusíada de Lisboa, 2019	