



UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

Programa da Unidade Curricular  
PSICOLOGIA DO DESPORTO

Ano Lectivo 2022/2023

**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: 2020  
Local: New Jersey  
Editora: John Wiley & Sons, Inc.

---

Autor(es): Weinberg, R., & Gould, D.  
Título: Foundations of Sport and Exercise Psychology  
Edição: 8th Ano: 2018  
Local: Champaign, IL.  
Editora: Human Kinetics

---

Autor(es): Taylor, J.  
Título: Comprehensive Applied Sport Psychology  
Edição: 1th Ano: 2020  
Local: New York  
Editora: Routledge

---

### 24. Bibliografia Complementar

Autor(es): Arnold, R., & Fletcher, D.  
Título: Stress, Well-Being, and Performance in Sport  
Edição: 1ª Ano: 2021  
Local: New York  
Editora: Routledge

---

Autor(es): Williams, J., & Krane, V.  
Título: Applied Sport Psychology: Personnel Growth to Peak Performance  
Edição: 7th Ano: 2020  
Local: New York  
Editora: McGraw-Hill

---



UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

| Ficha técnica MIP                        |                                                                                |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Título                                   | Programa da unidade curricular 'PSICOLOGIA DO DESPORTO': Ano Lectivo 2022/2023 |
| Autor                                    | Prof. Doutora TÚLIA RUTE MAIA CABRITA                                          |
| Classificação                            | -                                                                              |
| Descritores                              | -                                                                              |
| Colaborador(es)                          | -                                                                              |
| Data/Hora                                | 01-08-2022 11:41:00                                                            |
| Formato de dados                         | Texto, PDF                                                                     |
| Estatuto de utilização                   | Acesso público                                                                 |
| Relação                                  | Versão 1,0                                                                     |
| (c) Universidade Lusíada de Lisboa, 2022 |                                                                                |