



UNIVERSIDADE LUSÍADA
LISBOA

Programa da Unidade Curricular
OPÇÃO II - PSICOLOGIA DO DESPORTO

Ano Lectivo 2026/2027

1. Unidade Orgânica

Instituto de Psicologia e Ciências da Educação

2. Curso

PSICOLOGIA

3. Ciclo

1º

4. Unidade Curricular

OPÇÃO II - PSICOLOGIA DO DESPORTO (20344)

5. Área Científica

6. Ano Curricular

3º

7. Tipo de Unidade Curricular / Semestre

1º Semestre



UNIVERSIDADE LUSÍADA
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 ECTS

6,00

10. Coordenador da Área Científica

11. Regente

Prof. Doutora TÚLIA RUTE MAIA CABRITA

12. Assistentes

13. Língua de Ensino

Português

14. Objetivos 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 direta 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 psicologia, sejam capazes de utilizar, os conteúdos teóricos e as aplicações práticas.

15. Objetivos 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

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.



UNIVERSIDADE LUSÍADA
LISBOA

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

- 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



UNIVERSIDADE LUSÍADA
LISBOA

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. Objetivos de Sustentabilidade

Objetivo 3: Saúde e Qualidade

Reduzir num terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis via prevenção e tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar.

Objetivo 4: Educação de Qualidade

Garantir que todos os alunos adquiram conhecimentos e habilidades necessárias para promover o desenvolvimento sustentável, inclusive, entre outros, por meio da educação para o desenvolvimento sustentável e estilos de vida sustentáveis, direitos humanos, igualdade de género.

22. Palavras Chave

Psicologia do Desporto

Rendimento

Bem-estar

Antecedentes Psicológicos

Consequentes



UNIVERSIDADE LUSÍADA
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.
Codigo ISBN:

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

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

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
Codigo ISBN:

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
Codigo ISBN:



UNIVERSIDADE LUSÍADA
LISBOA

Ficha técnica MIP / MIP Datasheet	
Título / Title	Programa da unidade curricular 'OPÇÃO II - PSICOLOGIA DO DESPORTO': Ano Lectivo 2026/2027
Autor / Author	Prof. Doutora TÚLIA RUTE MAIA CABRITA
Classificação / Classification	-
Descritores / Descriptors	-
Colaborador(es) / Colaborator(s)	-
Data Hora / Date Time	23/06/2026 11:24:00
Formato de dados / Data Format	Texto / Text, PDF
Estatuto de utilização / Usage	Acesso público / Public Access
Relação / Relation	Versão 1,0
(c) Universidade Lusíada, 2026	