UNIVERSIDADE LUSÍADA
LISBOA

Programa da Unidade Curricular
PSICOLOGIA DO DESPORTO

Ano Lectivo 2025/2026

1. Unidade Orgânica

Faculdade de Ciências da Economia e da Empresa

2. Curso

GESTÃO DAS ORGANIZAÇÕES DESPORTIVAS

3. Ciclo

1º

4. Unidade Curricular

PSICOLOGIA DO DESPORTO (C1124)

5. Área Científica

6. Ano Curricular

3º

7. Tipo de Unidade Curricular / Semestre

1º Semestre

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 - https://www.lis.ulusiada.pt

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 Cientifica

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 motricidade humana, 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;
Facultas 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

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 - https://www.lis.ulusiada.pt

Identificar os conceitos basilares da Psicologia do Desporto
Analisar fatores psicológicos que influenciam desempenho e comportamento de atletas e equipas.
Conhecer as técnicas de treino mental e suporte psicológico adaptadas a diferentes grupos utilizadas pelos psicólogos
Promover ambientes desportivos inclusivos, justos e éticos.

17. Metodologia de Ensino

Articulação do método ativo com o expositivo com recurso ao interrogativo. Desenvolvida através de estratégias que promovam a articulação entre teoria e prática, incentivando a reflexão crítica, a análise de casos reais e a aplicação dos conceitos em contextos desportivos.

Estratégias pedagógicas:
1. Exposição dialogada - apresentação dos conteúdos teóricos fundamentais com recurso a slides, vídeos e exemplos práticos.
2. Estudo de casos e discussão em grupo - análise de situações reais (ex

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

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 - https://www.lis.ulusiada.pt

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

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

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável foram elaborados pela Organização das Nações Unidas, assim identificam-se:
Objetivo 3: Saúde e Bem-Estar
Promoção da saúde mental e do bem-estar através da prática desportiva equilibrada.
Objetivo 4: Educação de Qualidade
Garantir que todos os alunos adquiram conhecimentos e habilidades necessárias para promover o desenvolvimento sustentável, treinando profissionais capazes de integrar os conhciemtos da psicologia edo desporto na educação e no treino

22. Palavras Chave

Psicologia do Desporto
Rendimento
Bem-estar
Antecedentes Psicológicos
Consequentes

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 - https://www.lis.ulusiada.pt

23. Bibliografia Principal

Autor(es): Tenenbaum, G. & Eklund, R. (Editores)
Título: Handbook of Sport Psychology
Edição: 4ª 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: Personel Growth to Peak Performance
Edição: 7th Ano: 2020
Local: New York
Editora: McGraw-Hill
Codigo ISBN:

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 - https://www.lis.ulusiada.pt

UNIVERSIDADE LUSÍADA
LISBOA

Ficha técnica MIP / MIP Datasheet	
Título / Title	Programa da unidade curricular 'PSICOLOGIA DO DESPORTO': Ano Lectivo 2025/2026
Autor / Author	Prof. Doutora TÚLIA RUTE MAIA CABRITA
Classificação / Classification	-
Descritores / Descriptors	-
Colaborador(es) / Colaborator(s)	-
Data Hora / Date Time	21-09-2025 21:33:00
Formato de dados / Data Format	Texto / Text, PDF
Estatuto de utilização / Usage	Acesso público / Public Access
Relação / Relation	Versão 1,0

(c) Universidade Lusíada, 2025

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 - https://www.lis.ulusiada.pt