UNIVERSIDADE LUSÍADA
LISBOA

Programa da Unidade Curricular
OPÇÃO - PSICOLOGIA DA PERFORMANCE

Ano Lectivo 2025/2026

1. Unidade Orgânica

Faculdade de Arquitectura e Artes

2. Curso

JAZZ E MÚSICA MODERNA

3. Ciclo

1º

4. Unidade Curricular

OPÇÃO - PSICOLOGIA DA PERFORMANCE (C6243)

5. Área Científica

6. Ano Curricular

1º

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:	

9. Créditos ECTS

3,00

10. Coordenador da Área Cientifica

11. Regente

Prof. Doutora TÚLIA RUTE MAIA CABRITA

12. Assistentes

13. Língua de Ensino

Português

14. Objetivos Gerais

A UC de Psicologia da Performance visa dotar os estudantes de conhecimentos teóricos e práticos sobre os fatores psicológicos que influenciam a performance musical. Serão abordadas questões sobre técnicas e competências que permitem otimizar o rendimento em contexto de atuação, gravação e prática instrumental/vocal, com foco no jazz e na música moderna.

15. Objetivos Específicos

Identificar fatores psicológicos que impactam a performance musical;
Aplicar técnicas de autorregulação emocional e mental para melhorar a performance;
Reconhecer e gerir a ansiedade de performance;
Desenvolver estratégias de preparação mental e foco atencional;
Refletir criticamente sobre o papel do estado psicológico na prática e execução musical;
Promover o equilíbrio entre saúde mental e atividade artística.

16. Competências a adquirir

Cognitivas: domínio de conceitos fundamentais da Psicologia da Performance.
Procedimentais: aplicação de técnicas de gestão emocional e mental rehearsal.
Atitudinais: desenvolvimento de autoavaliação e autonomia performativa.

17. Metodologia de Ensino

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

-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

18. Conteúdos Programáticos

1- Introdução à Psicologia da Performance
Conceitos básicos de psicologia da música e da performance;
Diferenças entre prática, ensaio e performance;
O papel da mente na performance musical.
2 - Fatores Psicológicos na Performance
Motivação e persistência no estudo musical;
Autoeficácia, autoconfiança e imagem de si enquanto músico;
Emoções na performance: excitação vs ansiedade.
3 - Ansiedade de Performance
Compreensão da ansiedade de performance musical;
Sintomas cognitivos, emocionais e fisiológicos;
Estratégias de gestão da ansiedade: respiração, relaxamento, mindfulness.
4 - Preparação Mental e Gestão do Foco
Técnicas de visualização e mental rehearsal;
Gestão do foco atencional em diferentes contextos de performance (improvisação, concerto, estúdio);

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

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

- 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

Performance
autoregulação
Musica

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): Williamon, A.
Título: Musical Excellence.
Edição: Ano: 2024
Local:
Editora: Oxford University Press.
Codigo ISBN:

Autor(es): Kenny, D. T.
Título: Psychology of Music Performance Anxiety.
Edição: Ano: 2011
Local:
Editora: The Oxford University Press.
Codigo ISBN:

Autor(es): Lehmann, A. C., Sloboda, J. A., & Woody, R. H.
Título: Psychology for Musicians.
Edição: Ano: 2007
Local:
Editora: Oxford University Press.
Codigo ISBN:

24. Bibliografia Complementar

Autor(es): Papageorgi, I., & Welch, G.
Título: Advanced Musical Performance
Edição: Ano: 2019
Local:
Editora: Routledge.
Codigo ISBN:

Autor(es): McPherson, G. E., & Williamon, A.
Título: The Science and Psychology of Music Performance.
Edição: Ano: 2006
Local:
Editora: Oxford University Press.
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 'OPÇÃO - PSICOLOGIA DA PERFORMANCE': Ano Lectivo 2025/2026
Autor / Author	Prof. Doutora TÚLIA RUTE MAIA CABRITA
Classificação / Classification	-
Descritores / Descriptors	-
Colaborador(es) / Colaborator(s)	-
Data Hora / Date Time	07-09-2025 23:02:00
Formato de dados / Data Format	Texto / Text, PDF
Estatuto de utilização / Usage	Acesso público / Public Access
Relação / Relation	Versão 2,0

(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