

Unidade Curricular	Psicologia do Desporto	Área Científica	Ciências do Desporto
Licenciatura em	Desporto - Minor em Gestão do Desporto	Escola	Escola Superior de Educação de Bragança
Ano Letivo	2020/2021	Ano Curricular	1
Tipo	Semestral	Semestre	2
Horas totais de trabalho	135	Horas de Contacto	T 35 TP 19 PL - TC - S - E - OT - O -
Nível	1-1	Créditos ECTS	5.0
Código	9563-624-1206-00-20		

T - Ensino Teórico; TP - Teórico Prático; PL - Prático e Laboratorial; TC - Trabalho de Campo; S - Seminário; E - Estágio; OT - Orientação Tutoria; O - Outra

Nome(s) do(s) docente(s) José Augusto Afonso Braga

Resultados da aprendizagem e competências

No fim da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:

1. Compreender os objetivos e âmbito de atuação da psicologia do desporto;
2. Reconhecer a importância da psicologia do desporto para a melhoria da performance;
3. Perceber e interpretar sinais de necessidade de intervenção da psicologia do desporto, individuais e coletivos;
4. Intervir precocemente individual e coletivamente com métodos e técnicas específicas;
5. Compreender os benefícios da atividade física para a qualidade de vida;
6. Compreender o praticante desportivo e aplicar estratégias de intervenção e motivação para a prática.

Pré-requisitos

Não aplicável

Conteúdo da unidade curricular

1. Introdução à Psicologia do desporto
2. O estado interno do atleta
3. Gestão e Autorregulação dos estados internos
4. Adversidades no Desporto
5. A excelência no desporto
6. Participação no desporto e atividade física

Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Introdução à Psicologia do desporto
 - Definição e relações fundamentais
 - História da psicologia do Desporto
 - Importância da Psicologia do desporto
 - Tarefas e funções do Psicólogo do desporto
2. O estado interno do atleta
 - Personalidade e performance no desporto
 - Humor e desempenho no desporto
 - Confiança no desporto
 - Ansiedade no desporto
3. Gestão e Autorregulação dos estados internos
 - Autocontrolo no desporto
 - Stress e coping em atletas de elite
 - Gerir emoções no desporto
 - O efeito placebo no desporto
4. Adversidades no Desporto
 - Lesões desportivas
 - Overtraining e recuperação
 - Burnout
 - Dropout de atletas de elite
5. A excelência no desporto
 - Delinear objetivos
 - Visualização e treino mental
 - Preparação dos agentes envolvidos
 - Liderança e comunicação no desporto
6. Participação no desporto e na atividade física
 - Efeitos psicológicos do exercício – qualidade de vida
 - Fatores individuais, psicológicos e sociais para adesão
 - Fatores individuais, psicológicos e sociais para o abandono
 - Motivação para a prática desportiva

Bibliografia recomendada

1. Blumenstein, B. ; Lidor, R. Tenenbaum, G. (2007). Psychology of sport training. Oxford : Meyer & Meyer Sport.
2. Lane, A. M. (2016). Sport and Exercise Psychology (second edition). New York: Routledge.
3. O'Boyle, Murray, D. , Cummins, P. (2015). Leadership in Sport. New York: Routledge.
4. Samulski, D. (2002). Psicologia do Esporte. Brasil: Manole Ltda.
5. Tenenbaum, G. & Eklund, R. C. (2007). Handbook of sport psychology (3 rd ed). New Jersey: John Wiley & Sons.

Métodos de ensino e de aprendizagem

A unidade curricular será constituída por 35 horas de lecionação teórica onde serão apresentados os conteúdos programáticos, através de meios multimédia e interativos, e 19 horas de lecionação teórico/prática para aplicação prática dos conteúdos e das técnicas de intervenção, através de análise de conteúdo e discussão em grupo.

Alternativas de avaliação

1. Avaliação contínua - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
 - Prova Intercalar Escrita - 60%
 - Temas de Desenvolvimento - 40% (Pesquisa e análise de conteúdo de artigos científicos no âmbito da psicologia do desporto.)
2. Exame recurso - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso, Especial)
 - Exame Final Escrito - 100%

Língua em que é ministrada

Português

Validação Eletrónica

José Augusto Afonso Bragada	José Augusto Afonso Bragada	Catarina Margarida Silva Vasques	António Francisco Ribeiro Alves
02-10-2020	02-10-2020	12-10-2020	12-10-2020