

Unidade Curricular	Psicologia do Desporto	Área Científica	Ciências do Desporto
Licenciatura em	Desporto - Minor em Recreação e Lazer	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	9563-625-1206-00-20		

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