

**Escola Superior de Tecnologia de Tomar**

**Ano letivo: 2025/2026**

**TeSP - Tecnologia no Desporto**

Técnico Superior Profissional

Plano: Aviso n.º 10753/2023 de 01/06/2023

**Ficha da Unidade Curricular: Psicologia do Desporto**

ECTS: 4; Horas - Totais: 100.0, Contacto e Tipologia, TP:37.50;

Ano | Semestre: 2 | S1

Tipo: Obrigatória; Interação: Presencial; Código: 658919

Área de educação e formação: Psicologia

**Docente Responsável**

Carlos Silva

Formador Externo - Instituição parceira

**Docente(s)**

Carlos Silva

Formador Externo - Instituição parceira

Diana Alexandra Martinho da Silva Torres

Formador Externo - Instituição parceira

**Objetivos de Aprendizagem**

Conhecer os mecanismos psicológicos e estratégias de intervenção no desporto e entende o papel dos fatores mentais e competências psicológicas. Analisar os benefícios do exercício, estratégias de motivação e de concentração. Formas de desenvolvimento dessas competências e modelos teóricos.

**Objetivos de Aprendizagem (detalhado)**

1. Conhecer os diversos mecanismos psicológicos e estratégias de intervenção inerentes ao desporto.
2. Compreender o papel dos fatores mentais e das competências psicológicas no desporto.
3. Conhecer formas de desenvolvimento das competências psicológicas.
4. Compreender os modelos teóricos explicativos dos diversos indicadores relacionados com o desporto.
5. Analisar os benefícios do exercício e conhecer formas de maximizar os benefícios psicológicos resultantes dos estilos de vida ativos ao longo da vida.
6. Identificar e compreender os fatores (psicológicos) envolvidos na motivação para a regulação do comportamento desportivo

e os responsáveis pelos níveis de atividade física. 7. Conhecer estratégias de intervenção para o incremento da concentração.

### **Conteúdos Programáticos**

Conteúdos Programáticos:

- Natureza da Psicologia do Desporto e do Exercício
- O Treinador
- O Praticante
- O Envolvimento
- A Interação

### **Conteúdos Programáticos (detalhado)**

Conteúdos Programáticos: Natureza da Psicologia do Desporto e do Exercício

1- O Desporto e a Atividade Física como fenómeno Social e Cultural

2- A Psicologia do Desporto como ciência

3- Natureza da Psicologia do Desporto

4- História e organização da Psicologia do Desporto

5- A Psicologia do Desporto em Portugal

6- As organizações desportivas

7- Tendências da investigação atual

O Treinador

1- A Filosofia de treino

2 - Comunicação

3 - Liderança

O Praticante

1 - Diferenças Individuais e Desporto

2 - Avaliação em Psicologia do Desporto

O Envolvimento

1 – Psicologia Social do Desporto

1.1 - Aspectos Psicossociológicos

1.2 - Dinâmica dos grupos

1.3 - O envolvimento social

1.4 - O envolvimento físico

A Interação

1 – Treino Psicológico

1.1 - Aconselhamento

1.2 - Treino Mental

1.3 - Definição de objetivos

1.4 - Controle da Atenção e da Concentração

1.5 - Técnicas de Ativação e Autocontrole

1.6 - Os processos emocionais e sua regulação

### **Metodologias de avaliação**

**Avaliação Contínua:**

- 4 Fichas de Aplicação de Conhecimentos (50%);
- Desenvolvimento de um projeto de Dinâmicas de Grupo: Plano + Apresentação da Atividade (50%);

Os alunos devem cumprir com 2/3 de presença em aulas.

O aluno reprova, caso tenha menos de 7,5 valores, num dos parâmetros de avaliação (Média Final das Fichas ou Projeto de Dinâmicas de Grupo).

**Exames :**

- teste Escrito (50%) + Oral (50%).

**Software utilizado em aula**

N/A

**Estágio**

N/A

**Bibliografia recomendada**

- Alves, J. e Brito, A. e S., S. (1996). *Psicologia do Desporto: Manual do treinador, Vol. I.* (Vol. Vol. I).. Psicosport. Lisboa
- Horn, T. e Smith, A. (2018). *Advances in Sport Psychology..* Human Kinetics. USA
- Martens, R. (1987). *Coaches Guide to Sport Psychology. ..* Champaign, IL.: Human Kinetics. USA
- Weinberg, R. e Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology (7 ed.). .* (Vol. 7 ed.).. Human Kinetics.. USA

**Coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos**

Os diferentes pontos dos conteúdos estão dispostos de forma a responder aos objetivos formulados, começando pela importância da Psicologia do desporto e sua evolução histórica, seguido da compreensão dos intervenientes no processo, do envolvimento e suas relações.

**Metodologias de ensino**

Primeiro os alunos deverão contactar com os conceitos teóricos subjacentes à área científica. Numa segunda fase deverão mobiliza-los para o desenvolvimento de trabalhos. Estes trabalhos serão apresentados nas aulas, como momentos de aprendizagem.

**Coerência das metodologias de ensino com os objetivos**

As metodologias de ensino apresentam coerência com os objetivos da UC, ao aliarem uma abordagem teórica inicial, que proporciona aos alunos uma base sólida sobre os conceitos

psicológicos e estratégias de intervenção no desporto, a uma fase prática, que incentiva a realização de trabalhos em grupo. Esta abordagem promove o desenvolvimento de competências de liderança, aplicação prática do conhecimento e análise crítica, assegurando uma aprendizagem alinhada aos mecanismos psicológicos e competências exigidas na área desportiva.

#### Língua de ensino

Português

#### Pré-requisitos

N/A

#### Programas Opcionais recomendados

N/A

#### Observações

#### Objetivos de Desenvolvimento Sustentável:

- 3 - Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades;
- 4 - Garantir o acesso à educação inclusiva, de qualidade e equitativa, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos;
- 5 - Alcançar a igualdade de género e empoderar todas as mulheres e raparigas;
- 8 - Promover o crescimento económico inclusivo e sustentável, o emprego pleno e produtivo e o trabalho digno para todos;
- 10 - Reduzir as desigualdades no interior dos países e entre países;
- 16 - Promover sociedades pacíficas e inclusivas para o desenvolvimento sustentável, proporcionar o acesso à justiça para todos e construir instituições eficazes, responsáveis e inclusivas a todos os níveis;

---

#### Docente responsável

Assinado por: Carlos Manuel Marques da Silva  
Num. de Identificação: 07718203  
Data: 2025.09.25 17:22:35+01'00'

