



**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 - Aspetos 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 Autocontrolo
  - 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. 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'



