



**ISPA**  
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO  
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

**Unidade Curricular/Curricular Unit**

**ECTS**

Psicologia do Desporto e da Performance/Sport and Performance  
Psychology

3

**Objectivos de Aprendizagem e competências a desenvolver / Objectives of the curricular unit and competencies to be developed**

**PT**

Nesta unidade curricular analisa-se a influência dos fatores psicológicos no comportamento humano e no rendimento em diferentes contextos performativos (desportivos e do exercício físico, artísticos e/ou organizacionais) tendo por base o conhecimento desenvolvido na psicologia e os modelos desenvolvidos nas diferentes áreas. Nela o estudante tem contacto com técnicas e programas de intervenção psicológica, destinadas a melhorar e otimizar o rendimento e o comportamento naqueles contextos, com enfoque no contexto desportivo.

O estudante que complete com sucesso esta Unidade Curricular será capaz de:

1. Descrever e analisar os fatores que explicam o comportamento humano em diferentes contextos de performance
2. Dominar e saber usar técnicas e estratégias psicológicas de otimização do rendimento e de modificação do comportamento em diferentes contextos performativos (desportivos, artísticos, escolares e/ou organizacionais)
3. Desenvolver competências de trabalho em equipa
4. Desenvolver competências de exposição oral, em sala, para grupos e equipas variadas.

**EN**

In this course we analyze the influence of psychological mechanisms in human behavior and performance, in several performance areas (sports and exercise, arts, academic and/or organizations).

Students will be able to learn techniques and develop psychological intervention programs aimed to improve and optimize behavior and performance in those contexts, particularly in sport contexts.

Students who successfully complete this course will be able:

1. Describe and analyze the most important factors involved in human behavior in several performance areas.
2. Identify and apply psychological techniques and strategies, aimed to improve performance levels and behavior change.
3. Exhibit team work skills.
4. Exhibit public presentations skills.

**Conteúdos programáticos / Syllabus**

**PT**

- (1) Breve história da Psicologia do Desporto e da Performance.



**ISPA**  
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO  
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

- (2) Papel e desafios do Psicólogo no desporto e noutros contextos de performance humana.
- (3) Treino de Competências Psicológicas relevantes em contextos de desporto e performance:
- (4) Motivação
- (5) Autoconfiança, autoeficácia
- (6) Ativação, stress e ansiedade
- (7) Atenção e concentração
- (8) Técnicas e Estratégias Psicológicas de Otimização do Rendimento em Contextos Desportivos e de Performance:
- (9) Relaxamento Muscular como técnica de controlo do stress e da ansiedade pré-performance
- (10) Visualização mental (Imagética)
- (11) Técnica de Formulação de Objetivos
- (12) Técnicas de controlo atencional.

**EN**

- (1) Foundations of Sport and Performance Psychology.
- (2) Psychologist role and challenges in sport and other performance contexts.
- (3) Training of relevant psychological skills in sport and performance contexts:
- (4) Motivation;
- (5) Self-confidence, self-efficacy;
- (6) Arousal, stress and pre-performance anxiety;
- (7) Attention and concentration;
- (8) Psychological techniques and strategies for performance optimization in sports and other performance areas:
- (9) Relaxation training for stress and pre-performance control;
- (10) Imagery;
- (11) Goal Setting;
- (12) Attention Control training.