

ESPECIALIZAÇÃO AVANÇADA
**PSICOLOGIA
DO DESPORTO,
EXERCÍCIO E
PERFORMANCE**

170 HORAS (52 HORAS SÍNCRONAS E
118 ASSÍNCRONAS)



SARA
MESQUITA SILVA

MAIS VALIAS: Contribuir para a formação especializada dos psicólogos, promovendo conhecimentos e competências fundamentais ao exercício da atividade profissional neste contexto específico.

ONLINE | PÓS-LABORAL

1720€



63,75 créditos OPP
Psicologia Clínica e da Saúde e Psicologia do Desporto



A PSICOLOGIA DO DESPORTO, EXERCÍCIO E PERFORMANCE

- Evolução internacional da psicologia do desporto: primeiras investigações e aplicações práticas
- Panorama atual em Portugal
- Tipos de necessidades e contextos: qual é a realidade atual
- Desporto, exercício, alta performance: novas áreas de atuação;

DESPORTO DE ALTO RENDIMENTO: DESAFIOS E ESTRATÉGIAS

- Caracterização do desporto de alto rendimento
- Análise dos diferentes constrangimentos psicológicos
- Preparação da competição e preparação na competição
- Análise da performance
- Expertise no desporto
- Aquisição e desenvolvimento da expertise no desporto
- Correlação e análise através de casos mediáticos;

PSICOLOGIA APLICADA AO TREINO DE ALTO RENDIMENTO

- Dimensões psicológicas em treino desportivo de alto rendimento
- Diferenças psicológicas na intervenção entre desportos individuais e coletivos
- O processo de “ação”, “reação” e “interação”
- “Perfil tipo” de atletas de elite de desportos individuais e coletivos
- A importância do estabelecimento de uma relação de confiança
- Bases científicas da intervenção
- Um modelo de intervenção psicológica na pré-época
- Técnicas de modificação comportamental que promovem a autoconfiança e controlo emocional
- O corte com a espiral negativa de pensamento
- A assessoria ao treinador baseada na liderança, comunicação e gestão de conflitos
- Os modelos de intervenção individual, grupal, com o treinador e “via” treinador;

ESTRATÉGIAS DE OBSERVAÇÃO

- Técnicas e funções da observação
- Observação participante e não-interferente
- A observação direta e sistemática do comportamento
- A construção de sistemas de observação: avaliação das suas qualidades métricas
- Diferentes metodologias de observação
- Estratégias de amostragem comportamental
- Exemplos práticos de alguns sistemas de observação (GTS, SOTA, SOCP, SOCA, SOFP);

AValiação Psicológica no Desporto, Exercício e Performance

- Variáveis suscetíveis de avaliação
- Análise e avaliação do comportamento psicomotor
- Técnicas e instrumentos de avaliação
- Exercícios práticos de avaliação psicológica (atletas, militares, polícias, bombeiros, entre outros);

RESILIÊNCIA E ROBUSTEZ MENTAL

- A resiliência e a robustez mental no desporto, exercício e performance
- Resiliência: fatores de proteção, risco e vulnerabilidade
- Estratégias para a promoção de resiliência
- Instrumentos de avaliação da resiliência
- Robustez mental e as suas dimensões
- Resistência mental, resiliência e robustez mental: recursos psicológicos
- Avaliação psicométrica destes construtos
- Análise de casos práticos;

INTERVENÇÃO NA MOTIVAÇÃO

- Teoria atribucional da motivação e emoção
- Motivação, percepção e atribuições causais
- Atribuições em situações de sucesso e insucesso desportivo
- Atribuições e autoestima, expectativas e reações emocionais
- Estratégias motivacionais baseadas nas (re) aprendizagens atribucionais
- Estudo de casos;

INTERVENÇÃO: TREINO PSICOLÓGICO

- O conceito de treino psicológico
- As dimensões da adaptação
- O desenvolvimento de competências psicológicas
- O treino mental e o treino de regulação psicológica
- Concentração e performance
- Tipos de foco atencional
- Avaliação das skills atencionais
- Exercícios para melhorar a concentração
- Formas de visualização e métodos de relaxamento
- Avaliação do treino psicológico: variáveis suscetíveis de avaliação
- Técnicas e instrumentos de avaliação
- Casos práticos: como avaliar e intervir?;

INTERVENÇÃO: TREINO DE COMPETÊNCIAS PESSOAIS E SOCIAIS

- Desporto, exercício, alta performance e emoções
- Desenvolvimento pessoal, emocional e social
- Emoções, stress e estratégias de coping
- Responsabilidade, autonomia, trabalho de equipa e comportamento ético
- Burnout e processo de treino
- Estados de flow e desempenho
- Avaliação psicométrica e estratégias de intervenção
- Casos práticos: como avaliar e intervir?;

RISCOS PSICOSSOCIAIS EM DESPORTO

- Violência em desporto
- Bullying e maus tratos
- Fontes de exclusão e discriminação
- Metodologias e programas de intervenção
- Análise através de casos mediáticos;

FAMÍLIA E ENVOLVIMENTO PARENTAL

- O papel da família e do envolvimento parental
- A importância do suporte parental
- Métodos e técnicas de intervenção no envolvimento parental
- As relações pais-atletas-treinador-instituição
- O desenvolvimento a longo prazo e a carreira, transições de carreira e vida pós-carreira
- Análise de casos práticos;

COACHING DESPORTIVO

- Enquadramento
- Coaching: atividade física, desporto e alta performance
- Os destinatários do coaching desportivo: praticante, atleta, equipa e treinador
- Modelos de intervenção
- Exercícios práticos
- Práticas simuladas;

ASSESSORIA A LÍDERES

- Diferentes lideranças: lideranças neo-carismáticas, liderança visionária e transformacional
- A liderança transacional e suas determinantes
- Liderança e otimização das relações interpessoais
- Coach to the Coach
- Estratégias de otimização de desempenho individual e/ou coletivo
- O treinador do treinador (“coach of the coach”):
- . O líder em ambientes competitivos: estilos preferenciais de liderança e sua aplicabilidade

- . A liderança afetiva, da tarefa ou ambas? Quando? Porquê? E em que circunstâncias?
- . Liderança, comunicação e gestão de conflitos: como se relacionam
- . O líder enquanto comunicador e gestor de conflitos : exemplos do treino desportivo de alto rendimento;

DISCUSSÃO DE CASOS PRÁTICOS

- Casos práticos: desporto para crianças e jovens
- Casos práticos: desporto profissional
- Casos práticos: contexto de performance;

COORDENAÇÃO CIENTÍFICA



SARA MESQUITA SILVA

Doutoramento em Psicologia pela Cardiff University (Reino Unido). Mestrado e Licenciatura em Psicologia Clínica e da Saúde pela Faculdade de Psicologia da Universidade do Porto (FPCE-UP). Autora de diversos artigos científicos em revistas internacionais. Atualmente, é Psicóloga no Futebol Clube do Porto e é Professora Assistente Convidada na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADE-UP).



ÂNGELO SANTOS

Psicólogo Clínico. Diploma de Altos Estudos em Psicologia (DEA). Doutorado “cum laude” em Psicologia Clínica – Novos Contextos de Intervenção Psicológica, em Educação, Saúde e Qualidade - Neuroses oto-vestibulares (Otorrinolaringologia). Especialista em Psicoterapia, Desporto e Educação. Diretor Departamento Pedagógico e Psicologia U7-U19 Futebol Clube do Porto, Desporto. Investigador no Departamento de Psicologia e Antropologia da Universidade da Extremadura. “Counsellor” na área do desporto de alta competição (jogadores, treinadores).



ANTÓNIO ROSADO

Professor Catedrático da FMH - Universidade de Lisboa. Psicólogo Social e do Desporto. Especialista em psicologia do desporto pela Ordem dos Psicólogos. Professor de Pedagogia e Psicologia do Desporto, de Liderança e Relações Interpessoais, de Comportamento Organizacional e Formação Desportiva na Faculdade de Motricidade Humana. Vice-Presidente do Conselho Científico da FMH. Presidente da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto.



FILIPA JONES

Mestrado Integrado em Psicologia pelo ISPA. Pós-Graduação em Psicologia do Desporto e da Atividade Física pelo ISPA. Licenciatura em Psicologia pelo ISPA. Atual psicóloga do Benfica. Psicóloga no Sporting Clube de Portugal de 2009 a 2018 e psicóloga de atletas individuais (de ténis e trampolins, desde 2013, de patinagem artística, desde 2010, de remo paraolímpico, desde 2009 e de BTT, desde 2006). Doutoranda em Psicologia do Desporto na FMH.



JOANA PINTO

Licenciatura em Ciências da Educação Licenciatura em Psicologia Membro do Departamento Pedagógico do Fcporto desde 2008 Formadora nas áreas de Comunicação e Relação, Relação Parental, Gestão do Stress Profissional, Gestão Desportiva.



NÁDIA TAVARES

Mestrado em Ciências Forenses e especialidade em Psicologia Forense (Universidade Autónoma de Madrid). Licenciada em Psicologia (Universidade da Madeira). Certificação Internacional em Coaching, em Programação Neurolinguística e também em Coaching Desportivo (Nível I e II). Realizou, também, uma Pós-Graduação em Psicologia do Desporto e outra em Coaching Psicológico. Trabalha atualmente no Departamento Psicopedagógico do Sporting Clube de Portugal, essencialmente na modalidade de Futebol na Academia de Alcochete. Dedicar-se à Psicologia do Desporto, Performance e Coaching.



MIGUEL NERY

Psicólogo clínico, investigador e professor de psicologia. As suas áreas de interesse são o desenvolvimento humano, psicopatologia, avaliação psicológica, bullying, jogo, motricidade infantil e desporto. Doutorado em Comportamento Motor pela Faculdade de Motricidade Humana, tem vindo a desenvolver a sua atividade de investigação ligada à temática da violência no desporto, com especial enfoque no bullying. É membro da Sociedade Portuguesa de Psicologia Clínica, da Ordem dos Psicólogos Portugueses, da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto e da American Psychology Association. Colabora com a Federação Equestre Portuguesa como psicólogo do desporto, no apoio à equipa nacional da disciplina de obstáculos.

**PAULO MALICO SOUSA**

Doutorado Europeu em Ciências Aplicadas à Atividade Física e Desporto (2004/08), Mestre em Psicologia do Desporto (2000/03) e Licenciado em Psicologia, com especialização em Psicologia Social (1994/99). Desde 2016 é Psicólogo Desportivo - e responsável por esta área - no Gabinete Olímpico do Sporting Clube de Portugal, onde trabalha o desenvolvimento e otimização das competências de atletas e treinadores das equipas seniores de Futsal, Andebol, Hóquei em Patins, Atletismo (masc. e fem.), Voleibol e Futebol de Praia. No Gabinete acompanha ainda, individualmente, atletas de outras modalidades na preparação para os Jogos Olímpicos de Tóquio 2020.

(MAIS INFO NO SITE)

**VÍTOR FERREIRA**

Doutorado em Motricidade Humana – Ciências do Desporto, Mestre em Ciências da Educação, Licenciado e Bacharel em Educação Física. Professor Associado da Universidade de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana. Membro do Laboratório de Psicologia do Desporto da FMH. Leciona Unidades Curriculares da área científica da Pedagogia do Desporto e da Psicologia do Comportamento Motor aos vários ciclos de estudos.

**PEDRO ASSIS**

Mestrado e Licenciatura em Psicologia Clínica. Pós-Graduação em Psicologia do Desporto e da Atividade Física. Departamento de Psicologia do Futebol Clube do Porto desde 2008. Psicólogo Clínico e do Desporto a título particular desde 2010. Formador na Associação de Futebol do Porto, Associação de Futebol do Aveiro e Associação de Futebol de Vila Real. Formador na Ordem dos Psicólogos Portugueses e na Confederação do Desporto de Portugal.