

Formação Livre • Lisboa

TREINO PSICOLÓGICO E SAÚDE MENTAL NO DESPORTO



Direção

Professor Doutor Sidónio Serpa /
Professor Doutor António Lopes
sidonio.serpa@ulusofona.pt

Secretariado

Susana Cordeiro
susana.cordeiro@ulusofona.pt

Duração

0 Anos

Créditos

10 ects

Apresentação

A consciência social dos problemas de saúde mental tem vindo a aumentar nos últimos tempos por via da chamada de atenção de atletas de referência mundial, a qual ganhou grande destaque na imprensa internacional. Por tal motivo, vive-se atualmente um período favorável à promoção, junto dos atores desportivos, de abordagens e metodologias psicológicas que, mantendo presente o universal propósito de superação na prática desportiva, encare o papel da psicologia na dupla e integrada vertente de fornecer instrumentos optimizadores do desempenho e de defesa da saúde mental do praticante. O curso visa integrar as questões do treino mental e da saúde mental dos atletas com o contributo das múltiplas perspectivas de um corpo docente internacional.

PLANO DE ESTUDOS

1º Ano / Tronco comum

Anual	ects
Métodos Psicológicos no Processo de Treino Integrado	3
Projeto	2
Saúde Mental no Desporto	2
Treino Psicológico no Desporto	3

Linha direta
para o teu futuro



963 640 100



217 515 500



info@ulusofona.pt



@u.lusofona.pt

WWW.ULUSOFONA.PT