

Formação Livre • Lisboa

# TREINO PSICOLÓGICO NO DESPORTO



## Direção

Professor Doutor Sidónio Serpa /  
Professor Doutor António Lopes  
p5849@ulusofona.pt

## Secretariado

Susana Cordeiro  
susana.cordeiro@ulusofona.pt

## Duração

0 Anos

## Créditos

3 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 perspetivas de um corpo docente internacional.

# PLANO DE ESTUDOS

## 1º Ano / Tronco comum

---

Anual

ects

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