



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS

OS  
PSICÓLOGOS  
VALORIZAM A  
EXCELÊNCIA E  
O BEM-ESTAR

2017

PERFIL DOS  
PSICÓLOGOS DO  
DESPORTO,  
EXERCÍCIO E  
PERFOMANCE



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS

# ÍNDICE

- P. 04** 1. Intervenção e Importância dos Psicólogos do Desporto, Exercício e Performance
- P. 06** 2. Funções e Actividades
- P. 11** 3. Colaboração com Outros Profissionais
- P. 11** 4. Exercício Profissional

# 1. ÂMBITO DA INTERVENÇÃO E IMPORTÂNCIA DOS PSICÓLOGOS DO DESPORTO, EXERCÍCIO E PERFORMANCE

O âmbito de actuação dos Psicólogos do Desporto, Exercício e Performance é alargado e diverso, tendo as seguintes áreas de actuação:

- Psicologia do Desporto, visa as interacções entre a psicologia e a performance desportiva, particularmente os aspectos psicológicos que contribuem para uma performance desportiva de excelência e para o bem-estar dos atletas, treinadores e restantes agentes desportivos.
- Psicologia do Exercício, refere-se aos antecedentes e conseqüências comportamentais, sociocognitivos e psicobiológicos da actividade física, com especial enfoque na adopção e manutenção da prática de exercício e os seus efeitos no bem-estar psicológico.
- Psicologia da Performance foca-se na psicologia da performance humana, particularmente em profissões ou actividades que exigem uma performance psicomotora de excelência (i.e., artes performativas, cirurgia, bombeiros, agentes de autoridade, operações militares, etc.). Nesta definição de performance limita-se o termo a situações muito específicas para as quais um individuo se preparou e tem oportunidades limitadas (ou apenas uma) para executar.

Os Psicólogos do Desporto, Exercício e Performance intervêm nas diferentes áreas indicadas, ao nível individual, grupal e organizacional, com o objectivo geral de melhorar o rendimento, o desenvolvimento pessoal e social, o bem-estar e as competências psicológicas relevantes para o sucesso no contexto desportivo, na prática de exercício e noutros contextos de performance. Os Psicólogos do Desporto,

Exercício e Performance trabalham com atletas, treinadores, restantes agentes desportivos, executantes de outros contextos de performance (bailarinos, músicos, etc), profissões de alto risco (militares, bombeiros, polícia, etc.), praticantes de exercício físico e profissionais e organizações que o promovem, entre outros.

Os Psicólogos do Desporto, Exercício e Performance aplicam os conhecimentos científicos da Psicologia e específica deste contexto, suportados em investigação científica sólida, dando assim garantias da prestação de um serviço de elevada qualidade e de eficácia comprovada.

Neste sentido, os Psicólogos podem dar um contributo fundamental para as realidades individuais e colectivas das organizações dos contextos anteriormente mencionados, sendo inúmeras as evidências científicas da eficácia, do custo-benefício e dos resultados positivos da sua acção.

Entre outros benefícios, a intervenção do Psicólogo do Desporto, Exercício e Performance pode potenciar a melhoria contínua dos indivíduos e equipas nos contextos do desporto, exercício e performance, contribuindo para alcançar os seus objectivos ao mesmo tempo que promove a qualidade de vida dos diferentes agentes destes contextos.

As competências e multiplicidade de funções dos Psicólogos do Desporto, Exercício e Performance valorizam os indivíduos e entidades colectivas destas áreas, potenciando a concretização das suas metas e, conseqüentemente, a excelência e o bem-estar.

## 2. FUNÇÕES E ACTIVIDADES

De seguida enumeram-se algumas das funções e actividades que é possível os Psicólogos do Desporto, Exercício e Performance realizarem nas organizações, tendo em conta o seu perfil de competências. Estas competências capacitam os Psicólogos para enriquecer os seus diversos clientes das mais diversas formas.

### A

## AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA

Avaliação Psicológica específica para os contextos do desporto, exercício e performance.

Os conhecimentos científicos dos Psicólogos do Desporto, Exercício e Performance, nomeadamente no que diz respeito à psicometria, à investigação e à estatística (ou seja, às técnicas para medir, de forma adequada e válida, características e comportamentos) tornam-nos especialistas na avaliação e análise do comportamento psicomotor nos contextos do desporto, do exercício e da performance.

# B

## INTERVENÇÃO

› A intervenção nestes contextos organiza-se em torno de três níveis: Treino de competências, Monitorização e Intervenção em situações de crise.

- **Treino de competências**

- Treino de competências psicológicas relacionadas com o sucesso em contextos do desporto, exercício e performance dos diferentes agentes envolvidos (e.g. gestão de competências emocionais, motivação, concentração, autoconfiança, comunicação e relação interpessoal, liderança, etc.).

- Treino de competências pessoais e sociais com transferência para outros contextos de vida (e.g. responsabilidade, autonomia, trabalho em equipa, comportamento ético, etc.).

- **Monitorização**

- Acompanhamento regular dos diferentes agentes no seu contexto, procurando otimizar o desempenho individual e/ou colectivo e promover a qualidade de vida em geral, garantindo o apoio aos agentes destes diversos contextos na gestão dos diferentes aspectos da sua vida -“Coach to the coach” – acompanhamento individual dos sujeitos que têm responsabilidades de liderança nos diversos contextos (ex: treinadores, dirigentes desportivos, “pt’s” em contexto de exercício, líderes de outros contextos de performance, etc).

- **Intervenção em situações de crise e de fragilidade emocional** (e.g. lesões, afastamento familiar, gestão de conflitos, transição e fim de carreira, situações críticas de carreira e pessoais, etc.).

## C

# FORMAÇÃO

- › Colaborar, desenvolver e implementar acções de formação, educação ou sensibilização dirigidas aos vários níveis de intervenientes. Ao Psicólogo do Desporto, Exercício e Performance competem funções que vão desde a valorização da necessidade de formação ao desenho e elaboração de programas de formação e desenvolvimento pessoal e profissional, assim como à implementação e avaliação desses programas. Como exemplos podemos destacar a contribuição do psicólogo na formação estruturada para líderes dos diversos contextos (com enfoque particular nos treinadores), árbitros, pais, media e psicólogos.
- › Organizar e gerir actividades de formação de profissionais que sejam solicitadas internamente nas diferentes organizações onde o psicólogo esteja inserido.
- › A formação é um factor imprescindível para o desenvolvimento e a inovação dos indivíduos, equipas e organizações. Os Psicólogos do Desporto, Exercício e Performance desempenham um papel insubstituível na capacitação dos diferentes agentes do contexto do desporto, exercício e performance, sendo os profissionais indicados para alavancar o desenvolvimento profissional de psicólogos, outros profissionais e outros participantes destes contextos, sobretudo no que diz respeito às capacidades de comunicação, gestão de competências emocionais, liderança, trabalho em equipa, gestão de conflitos, entre outros.

## D

# COACHING

- › O Coaching é uma das áreas de especialidade do Psicólogo do Desporto, Exercício e Performance, constituindo uma forma de intervenção privilegiada para o Psicólogo nestes contextos.



› Alguns dos temas mais frequentes no Coaching diz respeito à liderança, gestão do stresse, dos conflitos e dos relacionamentos interpessoais e ao desenvolvimento do controlo emocional.

› O Coaching consiste em promover o potencial de alguém, maximizando o seu desempenho e facilitando a aprendizagem e o desenvolvimento de competências. Foca-se na melhoria da experiência de vida, no desempenho e no bem-estar dos indivíduos e dos grupos.

## E

# CONSULTADORIA

› A **Consultoria e Assessoria à Direcção dos grupos e organizações** dos contextos do desporto, exercício e performance desenvolve-se tendo em conta os conhecimentos teóricos e práticos sobre o funcionamento do comportamento humano e a capacidade de os incorporar numa análise estratégica e integrada da realidade destes contextos. Este facto torna os Psicólogos do Desporto, Exercício e Performance uma mais-valia para as organizações, não só do ponto de vista operacional, mas também do ponto de vista consultivo no apoio à tomada de decisões estratégicas e executivas.

## F

# INVESTIGAÇÃO

› Os Psicólogos do Desporto, do Exercício e da Performance envolvem-se em processos de investigação que procurem otimizar as práticas profissionais e permitam o desenvolvimento e introdução de formas inovadoras de intervenção. Visam deste modo contribuir para melhorar a sua acção junto das pessoas e das comunidades de referência.

## G

# OUTRAS

› Elaboração e emissão de opiniões, declarações e relatórios técnico-científicos, escritos ou orais, na área da Psicologia do Desporto, Exercício e Performance.

› Coordenação e supervisão de actividades relacionadas com a Psicologia do Desporto, Exercício e Performance.

› Participação na elaboração de processos de candidatura a financiamentos, nomeadamente no que diz respeito à formação, investigação e projectos de certificação de qualidade em organizações desportivas em particular.

› A multiplicidade de competências e áreas de actuação dos Psicólogos atribui-lhes valências polifuncionais. Dada a sua compreensão global da complexidade da realidade humana, o contributo dos Psicólogos do Desporto, Exercício e Performance pode ser valioso também noutras áreas e papéis.

## 3. COLABORAÇÃO COM OUTROS PROFISSIONAIS

Dada a complexidade da sua intervenção, a abordagem de um Psicólogo do Desporto, Exercício e Performance que trabalhe numa organização deve ser interdisciplinar e privilegiar a colaboração com outros profissionais. A título de exemplo, no desporto, é fundamental a articulação com treinadores, dirigentes, área clínica e outras áreas de suporte.

## 4. EXERCÍCIO PROFISSIONAL

Os serviços de Psicologia só devem ser prestados por profissionais devidamente qualificados e reconhecidos, uma vez que estes são os únicos com competência para o fazer, não gerando perigos para a Saúde Física e Psicológica dos seus indivíduos.

Neste sentido, deve ser considerado requisito imprescindível ser Membro (Efectivo ou Estagiário) da Ordem dos Psicólogos Portugueses para exercer o papel de Psicólogo do Desporto, Exercício e Performance e realizar actos psicológicos.

Os Psicólogos são obrigados a cumprir um Código Deontológico que promove um conjunto de princípios éticos fundamentais para qualquer forma de intervenção psicológica, assegurando a prestação de serviços de qualidade.

Para desempenhar o papel de Psicólogo do Desporto, Exercício e Performance é ainda aconselhável o seguinte perfil de competências básicas:

› Conhecimento científico na área da Psicologia geral (por exemplo, bases biológicas, cognitivas, afectivas, sociais e culturais do comportamento; desenvolvimento ao longo da vida; avaliação e diagnóstico; tratamento, intervenção, prevenção e promoção; métodos de investigação e estatística; assuntos éticos, legais e profissionais);

› Conhecimento científico na área da Psicologia do Desporto, Exercício e Performance e se possível em áreas afins (por exemplo, treino desportivo, fisiologia, biomecânica, etc.);

› Competência cultural e interpessoal (por exemplo, comunicação eficaz com indivíduos, famílias, grupos, comunidades e organizações; capacidade de escuta; capacidade de gestão do conflito), capacidade de trabalho em equipa e coordenação de grupos de trabalho:

› Avaliação Psicológica (por exemplo, administração, cotação, interpretação e síntese de resultados de vários métodos de avaliação de acordo com as regras e a investigação psicométrica; formulação de diagnósticos, recomendações e opiniões profissionais com base em resultados de avaliação; comunicação de resultados de avaliação de modo integrado);

› Intervenção Psicológica, supervisão e consultoria (por exemplo, selecção e aplicação de intervenções que respondam às necessidades dos indivíduos, grupos ou organizações; selecção e aplicação de intervenções com o objectivo de tratar problemas específicos; promoção da saúde e do bem-estar; melhoria do desempenho individual e colectivo; redução dos factores de risco; aumento dos factores de protecção e resiliência; desenvolvimento de actividades de consultoria com outros profissionais e profissões);

› Raciocínio crítico e tomada de decisão baseada em metodologias e conhecimentos validados e comprovados (evidências científicas) provenientes da investigação científica em várias áreas relacionadas com a Psicologia do desporto, exercício e performance;

› Profissionalismo e ética;

> Competências pessoais como a integridade, a responsabilidade, a preocupação com o bem-estar dos outros e uma identidade pessoal enquanto Psicólogo, que integre o conhecimento científico e a prática, capacidade de organização e planificação.



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS

OS PSICÓLOGOS  
VALORIZAM A  
EXCELÊNCIA E O  
BEM-ESTAR



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS

[WWW.ORDEMDOSPSICOLOGOS.PT](http://WWW.ORDEMDOSPSICOLOGOS.PT)

SEDE . Travessa da Trindade, N° 16, 3° D / 1200-469 Lisboa

T. 213 400 250 / E. [info@ordemdospsicologos.pt](mailto:info@ordemdospsicologos.pt)