

LA FORMACIÓN EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN PORTUGAL

José Alves

Escola Superior de Deporte de Rio Maior. Centro de Investigação de Deporte, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD) (Portugal)

INTRODUCCIÓN

Definir el concepto de «psicología del deporte» no es tarea fácil. Tal vez porque las definiciones que *“se presentan habitualmente reflejan la coexistencia de múltiples concepciones teóricas y metodológicas”* (Riera, 1985: 30). Brito (1994b: 173) refiere que *“Psicología es la rama de la ciencia que estudia los fenómenos de la vida consciente, en su origen, desarrollo y manifestaciones”*. Según este autor, es usual que de acuerdo con los individuos y las actividades que son estudiadas, dividir la psicología en varias “ramas” (psicología clínica, jurídica, educativa, etc.) Por otro lado, es todavía una ciencia común, en vista de la existencia de “áreas, divisiones, escuelas, teorías o tendencias” de la psicología, conforme a su metodología o a su perspectiva filosófica.

Es pues en esta perspectiva que entendemos la psicología del deporte, esto es, como un área de la psicología, establecida en función de una actividad que, según Brito (1994b; 1996b) y Alves, Brito e Serpa (1996), busca estudiar el comportamiento de los individuos en situación de práctica deportiva así como con todos los fenómenos de la vida consciente que a ella se pueden asociar.

Otra cuestión que nos parece importante es que, según Brito (1996a: 168), es *“un problema que todavía hoy se discute”* respecto a la pertinencia de la existencia de una psicología del deporte como ciencia y como rama independiente de la psicología general. Recordemos que los autores pioneros de esta nueva materia, establecieron fuertes lazos con otras áreas científicas, en especial con la psicofisiología, la medicina psicosomática, la psicología clínica y la psicopedagogía (Brito, 1996a) y que una mínima aclaración de su identidad generó una cierta dificultad de afirmación en lo que se refiere a su objeto de estudio. Hasta hoy, como dice Gueron (1977, cit. por Brito, 1996a: 67) *“ninguna ciencia definió desde su nacimiento su objeto. La historia del pensamiento científico prueba que las ciencias se separan poco a poco unas de otras, naciendo en el seno de otras ciencias”*. La psicología del deporte no es una excepción.

Así, siguiendo el razonamiento presentado por Brito (1996a), y porque el deporte está, por sí sólo, dotado de características particulares, específicas, como son las reglas, los espacios de práctica, el vestuario, las motivaciones, los dirigentes, los jueces, el público, la prensa y otras, podemos decir que es *“el estudio de la vida consciente y del comportamiento de sus participantes y de todos los que en el intervienen, justifica la existencia de un área específica de la psicología”* (Brito, 1996b: 69).

En suma, estamos de acuerdo en que la psicología del deporte es *“una rama independiente de la psicología porque los elementos psicológicos del deporte son específicos y se distinguen radicalmente de los observados en otros ámbitos de la actividad humana”* (Brito 1996a: 69; Cantón 2010), caracterizándose esta nueva área de la psicología, como una ciencia que se dedica al estudio de los efectos de los factores psicológicos (afectivos, cognitivos, motivacionales, sensorio-motores y otros), del comportamiento del ser humano en situaciones de práctica deportiva, así como de los efectos que esa participación, en actividades físicas competitivas y recreativas, podrían tener en sus practicantes (Weinberg y Gould, 2007). Su

objeto de estudio es el propio deporte y sus participantes mas directos (Brito, 1990, 1994b, 1996a e 1996b; Singer, 1993; Weinberg e Gould, 2007; Alves, Brito e Serpa, 1996; Cruz, 1996).

Perspectiva global de la evolución de la psicología del deporte

El inicio de la historia de la psicología del deporte se caracteriza por la, anteriormente referida coexistencia de numerosas concepciones filosóficas, escuelas, teorías, etc. Es por esto que es complicado definir su concepto y como ya dijimos, también por esas mismas razones, establecer una fecha concreta en la que la psicología del deporte nace y surge como área independiente de la Psicología (Brito, 1990). No obstante, es frecuente situar su creación en el año 1965, coincidiendo con la realización del I Congreso Internacional de Psicología del Deporte (Brito, 1996a), ya que se sitúa en este momento, el establecimiento de la autonomía de este campo (psicología del deporte) con objeto de estudio y metodología propias. Sin embargo, podemos considerar que el interés por el estudio de esta temática surgió mucho antes, impulsado por diversos investigadores de heterogéneas áreas científicas (Brito, 1991, 1996; Serpa, 1995). Como dice Cruz (1996: 22), *“para comprender el origen de esta nueva disciplina científica y actividad profesional, tenemos que retraernos a finales del siglo pasado”*, refiriéndose, como es obvio, al final del siglo XIX.

De hecho, los primeros trabajos conocidos y realizados en esta área, estableciendo una relación entre psicología y deporte, datan de finales del siglo XIX. Fitz en 1895 en los EUA, Schultze en 1897 en Alemania y Triplett en 1898, también en los EUA, conquistaron su lugar en la historia al realizar las primeras investigaciones en el área de la psicología do deporte (Brito, 1990; Weinberg y Gould, 1995; Alves, Brito y Serpa, 1996; Cruz, 1996; Fonseca, 2001). Aunque el mayor y el verdadero impulsor de este nuevo dominio del conocimiento, de acuerdo con los mismos autores, ha sido Pierre de Coubertin, al lanzar *“en el mundo del deporte, una primera llamada de atención hacia este tema”* (Brito, 1990: 5), patrocinando y promoviendo un Congreso Internacional de Psicología y Fisiología Deportiva en 1913.

Al rededor de los años 20 y 30, los trabajos se intensificaron un poco por todo el mundo, particularmente en los EUA, en la URSS, en Alemania, en Japón y en Checoslovaquia. Fue también creado por estas fechas el primer laboratorio del mundo de psicología del deporte, denominado como *“Motor learning laboratory”*, en 1925, en la Universidad de Illinois, en los EUA, de la mano de Coleman Griffith. Otros acontecimientos importantes se sucedieron, como la introducción de estudios de psicología del deporte en varias Universidades de los EUA y de la URSS (Brito, 1990, 1994b, 1996b; Alves, Brito y Serpa, 1996).

Está de algún modo consensuado, que fue después de la 2ª Guerra Mundial cuando la psicología del deporte comenzó a ganar estatus. En realidad, el desarrollo del deporte como ciencia así como de la metodología del entrenamiento, fueron originados en gran parte por la *“oposición entre los bloques capitalistas y comunistas”* (Alves, Brito y Serpa, 1996: 8), que intensificaron la *“lucha por las medallas”* (Brito, 1990: 6) y vinieron a contribuir a esta expansión.

Segundo Brito (1990), fue de hecho a partir de la 2ª Guerra Mundial cuando el interés en el área de la psicología del deporte se desarrolló. Esta fase, que vendría a ser conocida por *“Primer período”* (Feige, 1977) se caracterizó por las diversas investigaciones realizadas a título individual.

La psicología del deporte fue pues, a partir de ese momento *“extendiéndose a prácticamente todas las modalidades y múltiples situaciones”* (Brito, 1990: 6) y fue también en esa época (de 1966 a 1977) que se convirtió en una rama autónoma de la Psicología General (Vasconcelos-Raposo, 1996).

Si en una fase inicial de la vida de la psicología del deporte las investigaciones que se realizaban eran poco divulgadas o incluso mantenidas en secreto (Brito, 1990, 1991), con el creciente reconocimiento de la importancia de esta área, el número de trabajos creció siendo ya *“impresionante”* (Brito, 1990: 14). Felizmente, esta creciente producción científica estuvo

acompañada, en opinión de Brito (1996a), por un incremento de la cualidad, lo que también es reseñado por Fonseca (2001).

Como se señaló anteriormente, fue en los años 60, cuando se conoció en el mundo la importancia de la definición de una nueva área de la psicología. La realización, en 1965, del I Congreso Mundial de Psicología del Deporte, en Roma, organizado por iniciativa de la Federación Italiana de Medicina Deportiva, bajo la dirección de Antonelli, posibilitó la presentación de valiosas contribuciones para el desarrollo de esta área, lo que llevó a situar en 1965, la nacimiento de la Psicología del Deporte, "por una cuestión formal, o de simple conveniencia" (Brito, 1996a: 67). En esas fechas, fue creada la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte (ISSP) y varias sociedades nacionales. Asistimos a continuación, a un período de gran desarrollo, marcado por una enorme cooperación internacional y que se expresa en los posteriores Congresos Mundiales, realizados de 4 en 4 años (Washington 1969, Madrid 1973, Praga 1977, Ottawa 1981, Copenhague 1985, Singapur 1989, Lisboa 1993, Israel 1997, Atenas 2001, Sidney 2005; y Marrakech en 2009), siendo toda la información vehiculizada a través de revistas de la especialidad en todo el mundo, entre las cuales están el International Journal of Sport Psychology, creado por la ISSP en 1970 (Brito, 1990, 1991; Alves, Brito y Serpa, 1991; Cruz, 1996). De las varias publicaciones existentes, dedicadas exclusivamente a la Psicología del Deporte, Fonseca (2001) destaca todavía: The Sport Psychologist, creada en 1987; Journal of Sport and Exercise Psychology (1988) que está considerada como la mas importante por el autor; Sport Psychologie (1987); Journal of Applied Sport Psychology (1989); Revista de Psicología del Deporte (1992); Psychology of Sport and Exercise (1997); y Cuadernos de Psicología del Deporte (2001).

Aparte de los congresos mundiales que registraron un gran interés por parte de las instituciones de enseñanza superior, atrayendo a psicólogos, profesores de educación física, entrenadores y técnicos deportivos, motivando así la inclusión de los psicólogos del deporte en la preparación de los deportistas a varios niveles, también cabe destacar, la inclusión de la disciplina de la psicología del deporte en varias universidades, tanto de ciencias del deporte como de psicología.

Recientemente (2005) se creó la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte (SIPD) que tiene por objeto reunir los esfuerzos de los interesados por la Psicología del Deporte, hablantes de Portugués y Español, y que inició su trabajo colectivo en Guadalajara (Méjico) con la realización de su I Congreso.

En materia de investigación, según Brito (1990) apoyado en datos de Antonelli (1977), el número de trabajos publicados anualmente en esta área, al final de la década de los 60 y durante la de los 70, fueron cerca de 500. En la década de los 80 ese número se disparó hasta los 2000, debido en gran parte a la realización de los congresos y las publicaciones de las revistas, siendo los temas más desarrollados los siguientes: estrés, ansiedad, control emocional, entrenamiento mental, motivación, procesos cognitivos y toma de decisiones. Actualmente este número pecará ciertamente por defecto (Fonseca, 2001) debido a la elevada cantidad de revistas existentes e libros editados, así como la información vehiculada a través de diferentes jornadas, conferencias y congresos que se realizan todos los años. En la última década, siguiendo al mismo autor, los temas/áreas más abordados fueron: motivación; ejercicio, salud y bienestar; estrés; entrenamiento mental; ansiedad; liderazgo; personalidad; procesamiento de la información y toma de decisiones; evaluación y metodología; y emociones.

La Formación en Psicología del Deporte en Portugal

Los primeros pasos

En un análisis de la Psicología del Deporte en Portugal, Araújo (2002) refiere que el inicio de la formación en esta área habría sido en 1940, a continuación de la creación del Instituto Nacional de Educación Física (INEF, posteriormente ISEF y hoy FMH).

En efecto, las primeras contribuciones verdaderamente importantes se dieron en la década de los 60 por Paula Brito, Aníbal Costa, Alves Vieira y Noronha Feio (Brito, 1990; Serpa, 1995; Cruz, 1996), cuando comenzó el proceso de estudio y divulgación de la psicología del deporte, despertando el interés de los profesionales de la psicología y de la educación física. Sin embargo, el mérito del nacimiento de esta área de la psicología, en Portugal, debe ser atribuido a Antonio Paula Brito, "verdadero padre de la psicología del deporte en Portugal" (Cruz, 1996: 31) quien, en 1960, creó la materia de Psicopedagogía de la Educación Física, en el Curso de Instructores de Educación Física (EF), en Lisboa. Sus actividades de investigación, formación e intervención en este campo fue y continua siendo, un marco histórico y un punto de referencia para todos aquellos que se dedican al estudio e investigación en esta área. Es, no obstante, en plena década de los 70, cuando se comienza a concretar los pasos más significativos rumbo al desarrollo de la psicología del deporte en Portugal (Brito, 1990; Serpa, 1995; Alves, Brito y Serpa, 1996; Cruz, 1996). En 1975, con la integración de las Escuelas de Formación de Profesores de Educación Física (ISEF de Lisboa y Porto) en la Universidad, se procede a la implementación, en los planes curriculares, de varias materias de Psicología incluyendo el área de Psicología del Deporte. De hecho, es en la década de los 70 cuando se verifican los primeros pasos en la implementación de la PD en Portugal, bajo el mando de Paula Brito: a) creación (1978) de la *Sociedade Portuguesa de Psicologia Desportiva* (SPPD¹); b) inclusión (1975) de una materia de Psicología del Deporte en un curso de EF; c) primera intervención (inicio de los años 70) prolongada y sistemática de un psicólogo junto a una federación deportiva – de judo; d) presencia de psicólogos en la asistencia a deportistas de alta competición e integrados en la preparación olímpica; e) creación (1979) del 1º laboratorio de PD en el Instituto Superior de Educación Física (ISEF). Araújo (2002) refiere que en estas fechas las facultades de psicología se mantenían desinteresadas por la PD, justamente cuando ocurrían eventos importantes tales como la creación del Gabinete de Psicología en el Centro de Medicina Deportiva y del laboratorio de PD en el ISEF.

A partir de los años 80, las revistas de Ciencias del Deporte y de EF, incrementan la publicación de artículos en PD, hecho que sólo ocurre en los años 90 en las revistas de psicología. La década de los 80 está también marcada por el aumento de instituciones que realizan investigación en esta área y por el aumento de la especialización de los temas estudiados: ansiedad y factores emocionales, preparación psicológica para competición, perfiles psicológicos, reaccionetría, atención y concentración, liderazgo y relación entrenador-deportista, control emocional, agresividad, superstición, y observación del comportamiento (Araújo, 2002; Brito, 1990; Cruz, 1996; Alves, Cid y Mahl, 2006).

Araújo (2002) refiere que no sería de extrañar el aumento de especialistas en PD que trabajaban en el área, teniendo en cuenta la creciente utilización de temas de la PD en tesis de master y de doctorado. Refiere también, que en 1989 la *Associação dos Psicólogos Portugueses* (APPORT) creó la división de PD y que hubo un aumento del número de encuentros nacionales e internacionales, y también de publicaciones portuguesas.

¹ Todos los autores que hacen un análisis de la historia de la PD en Portugal, citan la formación de la *Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto* como un marco importante en su desarrollo.

De 1990 al proceso de Bolonia

El período dorado de la Psicología del Deporte, fase por excelencia de implementación y enraizamiento de esta área en Portugal, se produjo en plena década de los 90, cuando se recuperó una parte significativa del atraso en relación a otros países del mundo (Cruz, 1996). Una contribución decisiva para tal progreso se debió en mucho a la realización de varias jornadas y seminarios nacionales e internacionales, un poco por todas partes, llegando a su apogeo con el VIII Congreso Mundial en Lisboa, en el año de 1993, organizado por Sidónio Serpa, José Alves y Paula Brito. En este evento participaron cerca de setecientos especialistas de todo el mundo, que presentaron cuatro centenas y media de trabajos, continuando, hoy en día, como un marco de referencia de los congresos mundiales.

La producción científica aumentó significativamente, en términos de publicaciones, o de la realización de exámenes de doctorado y master en el área específica de la psicología del deporte. En este sentido, el papel de varias universidades y algunos politécnicos, ha sido preponderante, mediante la inclusión de materias específicas del área en las licenciaturas de ciencias del deporte, educación física y psicología. La creación de laboratorios y la realización de pos-graduaciones, masters y doctorados, también han contribuido de forma decisiva para el desarrollo de esta área. Según Cruz (1996), el primer Master en Psicología del Deporte fue lanzado por la Universidad de Minho en 1994. La Facultad de Motricidad Humana ofrece, desde 1996, una Master en Psicología del Deporte (va por su 7ª edición). Igualmente, la Escuela Superior de Deporte de Rio Maior (ESDRM), en colaboración con la Universidad de Trás-os-Montes y Alto Douro (UTAD) ofrecen, desde 2001 (substituyendo un curso de pos-graduado) un Master en Psicología del Deporte y el Ejercicio.

Araújo (2002), Fonseca (2001) y Cruz (1996) consideran vencidas las resistencias de las Facultades de Psicología a la integración de la PD, pasando a incluirla en sus currículos.

Así que, más allá de la formación de posgrado, iniciada en esta década, también la formación de grado se inició a través de la Universidad de Minho (1994) que creó una pre-especialización en PD en la licenciatura en Psicología, pero que ahora se ha extinguido. El Instituto Superior de Psicología Aplicada (ISPA) ofrece desde 1995 un seminario de fin de curso y la posibilidad de prácticas en PD; la Universidad Lusófona creó, en 1997, la especialización en PD, en los dos últimos años de los estudios de Psicología mediante un plan de estudios elaborado por José Alves, pero que ahora se ha suprimido.

De acuerdo con Serpa (1995) y Cruz (1996), existían en esta década ocho polos principales de formación e investigación: la Universidad de Minho, la Facultad de Motricidad Humana, el Centro de Medicina Deportiva del Sur, la Universidad de Trás-os-Montes y Alto Douro, la Facultad de Deporte de la Universidad de Porto, la Facultad de Ciencias del Deporte y de Educación Física de la Universidad de Coimbra, el Instituto Superior de Psicología Aplicada de Lisboa, y la Escuela Superior de Educación de Guarda. A partir de curso 2001/2002, la Escuela Superior de Deporte de Rio Maior constituyó el punto de referencia, teniendo iniciado, en ese año lectivo, en colaboración con la Universidad de Trás-os-Montes y Alto Douro, el Master en Psicología del Deporte y el Ejercicio y, en 2002/2003, la primera licenciatura de raíz en Psicología del Deporte y el Ejercicio en Portugal, asistiendo al curso cerca de 90 estudiantes. En 2007 completaron su formación los primeros 18 licenciados.

Además de la formación académica, en las Universidades, otro foco importante de intervención ha sido la enseñanza de psicología del deporte en los cursos de entrenadores de diferentes modalidades y de diferentes niveles (por ej.: Pedro Almeida y José Alves en los cursos de entrenadores de fútbol de la UEFA, o José Alves y Luís Gonzaga en el *Master Coach* de la Federación Europea de Balonmano).

En síntesis y de acuerdo con Fonseca (2001), la década de los 90 y hasta el 2008, estuvo marcada en Portugal por un aumento de las instituciones interesadas en la investigación de PD – tanto en las facultades de deporte como de psicología, y por la intensificación, en

aquellas mas tiempo activas en este ámbito. Fonseca (2001) considera, que la PD en Portugal salió de la “adolescencia” y entró en una fase “adulta”, es decir *“ganó claramente la batalla de la cantidad, o de su afirmación”*. Importa ahora cada vez mas, trabajar *“de forma comprometida y sostenida, la batalla de la cualidad”* (Fonseca, 2001: 120).

Actualidad

Con los cambios introducidos en la formación superior debidos a la implementación del proceso de Bolonia en 2008, los programas de estudio se han alterado sustancialmente, a pesar de que las instituciones de formación son esencialmente las mismas.

Todas las Instituciones de Enseñanza Superior, continuaran su adaptación a Bolonia, mediante el Diploma Europeo en Psicología, siguiendo las recomendaciones hechas por la Coordinadora Nacional para el área de la Psicología, según el informe final presentado al MCES, en Diciembre de 2004.

De esta forma, en la Universidad de Trás-os-Montes y Alto Douro (UTAD) los estudiantes asisten al 1º ciclo (3 años - Licenciatura) general en Psicología, con 6 semestres y 180 ECTS y u 2º ciclo (2 años - Master), con 4 semestres y 120 ECTS. En el 2º ciclo, el estudiante puede optar por una de las cinco especializaciones de entre las cuales, una es en Psicología del Deporte y otra en Psicologia del Ejercicio y la Salud.

Las salidas profesionales de los Mastes formados en la UTAD son las presentadas en el cuadro 1

Cuadro 1: Salidas profesionales de los Masters en las UTAD

<p>Psicología del Deporte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prestación de servicios en la preparación mental de deportistas y otros agentes deportivos - Consultoría a los diversos agentes intervinientes en el sistema deportivo, en particular a los directamente relacionados en la preparación de los deportistas para el alto rendimiento deportivo - Diagnóstico /evaluación de deportistas y equipos- Consejo psicológico - Participación activa en equipos multidisciplinares en servicios ligados a la preparación mental de deportistas y equipos deportivos - Participación en programas de investigación aplicada y fundamental para el desarrollo de la excelencia deportiva
<p>Psicología del Ejercicio Físico y la Salud</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prestación de servicios en el ámbito de la promoción de la educación para la salud - Asesoramiento a los diversos agentes intervinientes en el sistema de salud y, en particular a los directamente relacionados con la oferta de servicios que tienen como objetivo la promoción de hábitos de vida saludables - Diagnóstico / evaluación de individuos en el ámbito de la salud mental y capacidades psicomotoras - Prevención / tratamiento psicológico y rehabilitación en el dominio de las dolencias hipocinéticas - Promoción de la salud e intervención en situaciones de dolencia física y mental - Consejo psicológico - Intervención psicológica y psicoterapia acompañada de práctica de ejercicio físico - Participación activa en equipos multidisciplinares en servicios ligados a la prevención y tratamiento de las dolencias hipocinéticas - Participación en programas de investigación aplicada y fundamental en actividad física y salud mental

En la Universidad de Minho, los estudiantes asisten al Master Integrado en Psicología con una duración de 10 semestres y 300 ECTS. Al final de esta vía de formación, los alumnos reciben un Diploma de Master en Psicología en la especialidad que han cursado. Los alumnos que terminen los primeros 6 semestres del Ciclo de Estudios Integrados, al que corresponden 180 créditos ECTS, tienen derecho al diploma de Licenciatura en Ciencia Psicológica. En este 1º ciclo se pretende dotar a los alumnos de un conjunto de conocimientos y competencias que son la base de la especialidad durante el 2º ciclo. De esta forma, la formación se desarrolla en los siguientes campos: Bases Biológicas y Metodológicas; Procesos Elementales e Integrados de la Psicología; Contextos de Aplicación, Prácticum en Psicología; Laboratorios; y Formación Complementaria. Igual que en la UTAD, los estudiantes en los últimos 4 semestres, con 120 ECTS, optan por una de las siete especialidades de entre las cuales, una es Psicología del Deporte y del Ejercicio. En este ciclo los estudiantes especializan su formación, adquiriendo formación teórico-práctica en Psicología del Deporte. Amplían aún más a su formación en materias de Metodologías de Investigación, Formación Avanzada en Psicología, Practicum/Estancia, concluyendo con la realización de una Disertación.

Las salidas profesionales de los Masters formados en la Universidad de Minho son las presentadas en el Cuadro 2.

Cuadro 2: Salidas profesionales de los Masters uiversidad de Minho

Hospitales, escuelas, empresas, estaelecimientos penitenciarios, centros de empleo, municipios, clubes deportivos, proyectos comunitarios, hogares de niños y ancianos, clínicas privadas y centros de salud.

En la Escuela Superior de Deporte de Rio Maior, la Licenciatura en Psicología del Deporte y el Ejercicio en funcionamiento desde 2002 y compuesta por cinco años de formación, debido al proceso de adaptación a Bolonia se transformó en un 1º ciclo (3 años - Licenciatura) en Psicología del Deporte y el Ejercicio, con 6 semestres y 180 ECTS, y un 2º ciclo (2 años - Master), en Psicología del Deporte y el Ejercicio, con 4 semestres y 120 ECTS.

En el 1º ciclo se procura que el estudiante adquiera un conjunto de competencias a través de una amplia variedad de Unidades Curriculares que abarcan no sólo los aspectos científicos de esta área disciplinar si no también su aplicación en el contexto específico del deporte (Tabla I).

Tabla 1: Áreas científicas de 1º Ciclo - Licenciatura

ÁREA CIENTÍFICA	SIGLA	CRÉDITOS	
		OBLIGATORIOS	OPTATIVOS
Biología	(B)	34	
Ciencias Sociales	(CS)	12	
Psicología	(P)	84	
Técnico del deporte	(TD)	21	
Metodología de Investigación	(MI)	14	
Opción 1	(B, CS OU TD)		5
Opción 2	(P ou CS)		10
TOTAL		165	15

Más allá de los conocimientos técnicos y científicos, y también contemplando el desarrollo de competencias personales mediante dos métodos de enseñanza y educación, privilegiando la participación e interacción de los estudiantes, fomentando su autonomía y responsabilidad personal, el espíritu crítico, la reflexión y la capacidad de expresar ideas e opiniones. La cultura deportiva, que es una capacidad de adaptación a contextos de gran exigencia como es el contexto deportivo, fue también tenida en cuenta en la selección de las

Unidades Curriculares señalada, así como en los métodos de enseñanza recomendados para cada uno de ellos

Este conocimiento es fundamental para el desarrollo de habilidades técnicas en el 2º ciclo.

Tabla 2: Áreas científicas de 2º Ciclo - Master

ÁREA CIENTÍFICA	SIGLA	CRÉDITOS	
		OBLIGATORIOS	OPTATIVOS
Entrenamiento/Intervención Psicológica	(T/IP)	72	0-10
Psicología	P		0-10
Ciencias Sociales	CS		0-5
Metodología de Investigación	(MI)	38	
TOTAL		110	10

Asimismo, el 2º ciclo promueve la adquisición de competencias técnicas específicas de esta área de conocimiento, permitiendo la intervención al nivel de desarrollo del individuo, la consultoría y la investigación. Específicamente, se pretende dotar a los estudiantes de competencias técnicas de intervención específica, enseñando técnicas de modificación de comportamiento a todos los niveles (cognitivo, emocional, relacional, corporal, etc.), procurando de este modo, en el último año del ciclo, hacer una integración y aplicación de todos los conocimientos adquiridos en el 1º ciclo y en el 1º año del 2º ciclo poder llevar a cabo un trabajo de investigación gracias a todo lo que se ha aprendido ese año. También en este ciclo el componente de desarrollo personal tiene una importancia destacable, intentando desarrollar una actitud positiva y la de disponibilidad permanente en comparación con otros (cliente), ya sea durante la fase de aprendizaje y la formación en intervención psicológica como en el contexto directo de intervención.

De este modo, los estudiantes están habilitados para intervenir en diferentes áreas profesionales definidas por los problemas concretos a los que se enfrentan los diferentes actores del deporte (deportistas, entrenadores, árbitros/jueces, padres, dirigentes, etc.), así como en otras actividades en las que el éxito y el rendimiento son importantes (Ej: músicos, bailarines, artistas, etc.) y la promoción de la adaptación psicológica a los contextos extremadamente exigentes porque actúan desarrollando el potencial individual.

Además de estas instituciones que imparten la formación de psicólogos del Deporte, también otras instituciones de Enseñanza Superior continúan la formación en Psicología del deporte, tanto para psicólogos, como para profesores de educación física e deporte. Así la ISPA dispone de un curso de postgrado en Psicología del Deporte, con una duración de 1 año que puede ser cursado por psicólogos y otros profesionales. La FMH ofrece un Grado en Psicología del Deporte destinado igualmente a psicólogos y otros profesionales, normalmente, profesores de educación física e entrenadores. Además, generalmente las Universidades que forman profesores de Educación Física y Deporte contemplan en su plan de estudios de Licenciatura una Unidad Curricular de Psicología del Deporte y el Ejercicio.

CONCLUSIONES

La formación en Psicología del Deporte y el Ejercicio en Portugal se remonta a la década de los años 40 del siglo XX, viéndose intensificada desde la década de los 70 hasta la actualidad. Inicialmente la formación se ofrecía, exclusivamente, en las Facultades de Educación Física y Deporte, siendo entendida como una herramienta más de trabajo para hacer más eficaz el desempeño de los profesionales del Deporte y la Educación Física.

Es en la década de los 90 cuando las facultades de Psicología comienzan a impartir conocimiento sobre esta área de la Psicología, a través de formación de postgrado (Universidad do Minho y Facultad de Motricidad Humana de Lisboa) y la formación especializada en los dos últimos cursos de Psicología (Universidad do Minho y Universidad Lusófona).

En el inicio del siglo XXI la formación se introduce en dos instituciones más de Enseñanza Superior: la Universidad de Trás-os-Montes e Alto Douro y la Escola Superior de Deporte do Instituto Politécnico de Santarém.

De esta forma, actualmente en Portugal, la formación en Psicología del Deporte y el Ejercicio sigue dos vías diferenciadas dependiendo de los alumnos que la reciban. La opción para los Psicólogos se asienta en una formación general en Psicología durante tres años (Licenciatura) y una formación especializada en Psicología del Deporte y el Ejercicio durante dos años, siguiendo las recomendaciones del Diploma Europeo de Psicología. Esta formación se imparte en las Universidades de Minho y de Trás-os-Montes del Alto Douro y en la Escuela Superior de Deporte del Instituto Politécnico de Santarém. Otra opción para los profesionales del Deporte y la Educación Física, es a través de cursos de postgraduados (tengan el Grado o no), cursos breves, seminarios, workshops, etc., para la mejora del desempeño profesional y personal. Este tipo de formación es realizado por las instituciones antes mencionadas y en otras instituciones como ISPA, FMH o las Escuelas de formación de profesores de Educación Física y Deporte.

REFERENCIAS

- Alves, J.; Brito, A. y Serpa, S. (1996). *Psicologia do deporte. Manual do treinador*. Lisboa: Edições PsicoSport.
- Alves, J., Cid, L. y Mahl, Á. C. (2006). A psicologia do deporte em Portugal: passado, presente e futuro. *Actas do I Congresso da Sociedade Iberoamericana de Psicologia do Deporte*. Guadalajara, México.
- Alves, J., Lourenço, A. y Cid, L. (2002). A psicologia do deporte pelo mundo. <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital* Año 8 - N° 55
- Araújo, D. (2002). Definição e História da Psicologia do Deporte. In S. Serpa e D. Araújo (Eds.), *Psicologia do Deporte e do Exercício, compreensão e Aplicações* (pp.9-51). Lisboa: FMH edições.
- Brito, A. (1991). Investigação em psicologia do deporte. Evolução, tendências e temas, em Portugal e a nível internacional. In: J. Bento e A. Marques (eds.) *As Ciências do Deporte e a Prática Desportiva. Deporte na Escola. Deporte de Reeducação e Reabilitação*. Universidade do Porto Vol. 1, (pp. 127-146). Porto: Faculdade de Ciências do Deporte e de Educação Física.
- Brito, A. (1994a). *Psicologia do Deporte*. Lisboa: Edições Omniserviços.
- Brito, A. (1994b). Psicologia do Deporte. Noções gerais. *Horizonte*. Vol. X, nº 59. Jan.-Fev., 173-178.
- Brito, A. (1996a). A Psicologia do Deporte como ciência e como prática. In: J. Cruz (Ed.) *Manual de Psicologia do Deporte* (pp. 67-76). Braga: S.H.O.

- Brito, A. (1996b). *Psicologia do Deporte - Noções gerais*. In: J. Pimentel e F. Mendes (eds.) *1º Simposium de Deporte - Pedagogia do Deporte. Psicologia do Deporte* (pp. 68-80). Viseu: Instituto Politécnico de Viseu.
- Cantón, E. (2010). *La Psicología del Deporte como profesión especializada*. *Papeles del Psicólogo*, 31 (2), pp. 237-245.
- Cruz, J. (1996). *Psicologia do Deporte e da Actividade Física: Natureza, História e Desenvolvimento*. En: J. Cruz (Ed.) *Manual de Psicologia do Deporte* (pp. 17-41). Braga: S.H.O.
- Fonseca, A. (2000). *La Psicología del deporte en Portugal: de los años 90 hacia al futuro*. *Revista de Psicologia del Deporte*. Vol..9, núm. 1-2, 95-105.
- Fonseca, A. (2001). *A psicología do deporte e a "batalha da qualidade*. *Revista Portuguesa de Ciências do Deporte*, 1, 114-123.
- Mummery WK, Spence JC, Vincenten JA, Voaklander DC. (1998). *A descriptive epidemiology of sport and recreation injuries in a population-based sample: Results from the Alberta Sport and Recreation Injury Survey (ASRIS)*. *Canadian Journal of Public Health*.89,53-6.
- Riera, J. (1985). *Introducción a la psicología del deporte*. Barcelona: Ediciones Martinez Roca.
- Serpa, S. (1995). *Psicologia do Deporte: Evolução em Portugal*. *Psicologia*, Vol. X, nºs 1 y 2, 7-14.
- Singer, R. (1993). *Sport Psychology - An integrated approach*. En: S. Serpa, J. Alves, V. Ferreira y A. Brito (Eds.) *Actas do VIII Congresso Mundial de Psicologia do Deporte* (pp. 131-146). Lisboa: FMH
- Vasconcelos-Raposo, J. (1996). *Psicologia do Deporte: passado, presente e futuro*. En: J. Cruz (Ed.) *Manual de Psicologia do Deporte* (pp. 43-65). Braga: S.H.O.
- Weinberg, R. y Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics.