



Universidade Federal  
de São João del-Rei

## COORDENADORIA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

### PLANO DE ENSINO

<b>Disciplina: Psicologia do Esporte</b>			<b>Período: 7º</b>	<b>Currículo: 2018</b>	
<b>Docente: Prof. Renato Sampaio Sadi – Prof. Titular</b>			<b>Unidade Acadêmica: DCEFS</b>		
<b>Pré-requisito:</b>			<b>Co-requisito:</b>		
<b>C.H. Total: 72 h/a</b>	<b>C.H. Teórica: 72h/a</b>	<b>C. H. Prática: não há</b>	<b>Grau: Bacharelado</b>	<b>Ano: 2022</b>	<b>Semestre: 1º</b>

#### EMENTA

O papel do Psicólogo do Esporte. As emoções humanas. A motivação, a ansiedade, a agressividade o estresse (controle) e a competitividade. Temas de equipe esportiva: liderança, perfis psicológicos, treinamento mental, periodização e cooperação. Olimpismo. Elementos do corpo mental e emocional. Aspectos da depressão de esportistas e atletas. Terapias e acompanhamentos.

#### OBJETIVOS

Conhecer as diferentes formas de trabalho do Psicólogo do Esporte; Dominar conteúdos do campo psicológico, aplicados ao esporte; Conhecer os determinantes psicológicos do indivíduo e da equipe

#### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. Apresentação da disciplina;
2. O papel do Psicólogo do Esporte;
3. As emoções humanas;
4. Temas de equipe;
5. A Psicologia do Esporte e o Olimpismo;
6. Elementos do corpo mental e emocional;
7. Aspectos da depressão;
8. Terapias e acompanhamentos;
9. Inteligência;
10. Tendências da psicanálise;
11. Fluxo e comportamento;
12. Abordagens no estudo da personalidade;
13. A formação social da mente;
14. A participação dos pais na vida esportiva dos filhos;
15. Especialização esportiva precoce;
16. O sono dos esportistas/atletas no refazimento psicológico do estresse;
17. A música como catalisador natural de uma adequada preparação psicológica;
18. O ciclo da autosabotagem e sua relação com o treino;
19. O estresse por ansiedade e pressão (família, trocida, datas, resultados).
20. A rotina de jogos e treinos fáceis e pesados;
21. A aposentadoria dos atletas no Brasil;
22. Avaliação

#### METODOLOGIA DE ENSINO

Aulas expositivas, vídeos gravados, discussão e análises de artigos científicos em torno do tema.

### CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

- **Nota 1 (N1)** - avaliação dissertativa com valor três (3,0);
- **Nota 2 (N2)** - elaboração do trabalho final valor três (3,0);
- **Nota 3 (N3)** - apresentação do trabalho final em seminário valor quatro (4,0).

**Notal Final:** N1+N2+N3 = NF

Para **Nota1** será aplicada uma **avaliação substitutiva** ao final do semestre com valor de 3,0, que substituirá notas inferiores. Avaliação Substitutiva versará sobre todo o conteúdo da disciplina.

A **segunda chamada** seguirá o disposto no Art. 18 da Resolução CONEP Nº 012 (04/04/2018).

### BIBLIOGRAFIA BÁSICA

SAMULSKI, Dietmar M., **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. 2. ed. Barueri: Manole, 2009

BOCK, Ana Mercês Bahia. **Psicologia**. 2. ed. São Paulo: Saraiva, 2019.

WEINBERG, R.S., GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 6.ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

### BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

BARRETO, João Alberto. **Psicologia do esporte para o atleta de alto rendimento: teorias e técnicas**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

BOCK, A. M. B.; FURTADO, O.; TEIXEIRA, M. L.T. **Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia**. 13. ed. São Paulo: Saraiva, 2008..

MACHADO, A.A. **Psicologia do esporte: temas emergentes I**. Jundiaí: Ápice, 1997.

RUBIO, K. **Encontros e desencontros: descobrindo a psicologia do esporte**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

SCALON, Roberto M. **A psicologia do esporte e a criança**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2004.

Prof. Dr. Renato Sampaio Sadi  
Responsável

Aprovado pelo Colegiado em 10/12/2021

Professor Álvaro César de Oliveira Penoni  
Coordenador do Curso



*Emitido em 13/12/2021*

**PLANO DE ENSINO Nº Plano de Ensino/2021 - COEFI (12.45)**  
**(Nº do Documento: 2043)**

**(Nº do Protocolo: NÃO PROTOCOLADO)**

*(Assinado digitalmente em 14/12/2021 22:25 )*

**ALVARO CESAR DE OLIVEIRA PENONI**

*COORDENADOR DE CURSO - TITULAR*

*COEFI (12.45)*

*Matrícula: 2362132*

*(Assinado digitalmente em 15/12/2021 14:07 )*

**RENATO SAMPAIO SADDI**

*PROFESSOR DO MAGISTERIO SUPERIOR*

*DCEFS (12.03)*

*Matrícula: 1345564*

Para verificar a autenticidade deste documento entre em <https://sipac.ufsj.edu.br/public/documentos/> informando seu número: **2043**, ano: **2021**, tipo: **PLANO DE ENSINO**, data de emissão: **14/12/2021** e o código de verificação: **8b9423e028**