



Disciplina: Introdução Psicologia Desportiva		Código: FEF0367	
Período: 2/2026		Dias: 3 ^{as} e 5 ^{as} feiras, de 8 às 10h	
		Horário: 4h por semana	
Local: FEF	Sala:	Créditos: 04	Total de Aulas: 32
Docente:		Profa. Cláudia Goulart	

Plano de Curso

Ementa

Disciplina teórico-prática em que os conteúdos permitem obter uma ideia sobre a Psicologia do Esporte atual, oposta as formas de prática unilaterais as quais são promovidas por alguns autores. Neste sentido se apresenta o que chamamos de paradigma integrador, que leva em conta os diferentes níveis da organização psicológica do atleta e a equipe esportiva, conceito que permite atuar sobre estes níveis para obter transformações que sejam benéficas ao atleta e, além do mais, ao rendimento esportivo. Além disso, preocupa-se na aplicação destes conceitos na prática da atividade física e no esporte de alto-rendimento.

Objetivos Gerais

- Contextualizar os conceitos da Psicologia do Esporte atual, aplicados à exercício físico e ao esporte de alto-rendimento.

Objetivos Específicos

- Diferenciar o campo da Psicologia do Esporte;
- Identificar algumas técnicas da preparação psicológica;
- Relacionar o plano da preparação psicológica e o plano de treinamento;
- Discutir e contextualizar os temas apresentados em cada aula;
- Observar as relações existentes entre a teoria apresentada e os processos motivacionais, no esporte de alto-rendimento e atividade física.

Conteúdo Programático

- Personalidade, Exercício Físico e Esporte;
- Estresse, Coping e Resiliência;
- Flow e Autorregulação;
- Mentalização e Atenção;
- Autoconceito, Autoconfiança, Autoimagem, Autoestima em Educação Física;
- Estabelecimento de Objetivos;
- Teorias Motivacionais, Exercício Físico e Esporte;
- Liderança;
- Coesão;
- Competição e Cooperação.

Técnicas e atividades que podem ser utilizadas

- Aulas expositivas
- Slides
- Vídeos

Menções

As menções serão dadas em relação ao total de pontos obtidos nas avaliações.

SS 9,0 a 10,0	MS 7,0 a 8,9	MM 5,0 a 6,9
MI 3,0 a 4,9	II 0,1 a 2,9	SR 0,0

Critérios de Avaliação:

Módulo 1

Avaliação Teórica Presencial	25 pontos
Total	25 pontos

Módulo 2

Tarefas individuais	20
Avaliação Teórica Presencial	30
Total	50 pontos

Módulo 3

Avaliação Teórica Presencial	25
Total	25 pontos

Módulo 1	25
Módulo 2	50
Módulo 3	25
Total	100 pontos

Referências Recomendadas

Livros:

Weinberg & Gould. **Psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed; 2008.

Shaw, Gorely & Corban. **Sport & exercise psychology**. Garland Science: Abingdon; 2005.

Artigos científicos diversos.

