



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

<b>Ano</b>	2024	
<b>Tp. Período</b>	Anual	
<b>Curso</b>	EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)	
<b>Disciplina</b>	3280 - TÓPICOS ESPECIAIS EM TREINAMENTO ESPORTIVO	<b>Carga Horária:</b> 68
<b>Turma</b>	EFI	

## PLANO DE ENSINO

### EMENTA

Estudo das teorias e metodologias clássicas e contemporâneas do treinamento físico que abordem relações interpessoais em equipe, preparação física preventiva, funções da comissão técnica no âmbito do treino, do jogo e da competição.

### I. Objetivos

- Introduzir o aluno de graduação ao estudo de tópicos em treinamento esportivo relacionados a psicologia do esporte e do exercício físico.
- Proporcionar ao aluno as bases teóricas sobre o comportamento humano na pratica do esporte nos seus diversos níveis e atendimentos populacionais;
- Discutir a prática de exercício físico para a promoção e manutenção da saúde e suas indicações/efeitos para a psicologia humana.

### II. Programa

- Introdução a psicologia do esporte e do exercício físico;
- O que é a psicologia do esporte e do exercício e suas especialidades;
- História da psicologia do esporte e do exercício e o futuro da área;
- O papel do profissional de Educação Física que atua com a psicologia do esporte e do exercício físico;
- Ética e o campo de trabalho do profissional de Educação Física na psicologia do esporte e do exercício físico;
- Personalidade;
- Motivação;
- Aderência;
- Ansiedade;
- Depressão;
- Saúde Mental;
- Bem estar;
- Necessidades humanas básicas;
- Identidades sexuais, psicologia do esporte e exercício físico
- Prescrição de exercício físico com base em aspectos psicológicos

### III. Metodologia de Ensino

- Trabalhos em grupo e individuais;
- Aulas expositivo-dialogadas;
- Aulas baseadas em situação problema;
- Seminários e debates;
- Vivências;
- Pesquisa de campo;
- Análises de textos/vídeos;
- Avaliações;

### IV. Formas de Avaliação

Prova teórica: 5,0 pontos

Trabalho: 5,0 pontos

2º Semestre:

Prova teórica: 5,0 pontos

Trabalho: 5,0 pontos

-Será aplicada uma avaliação de recuperação (substitutiva da avaliação teórica) para os alunos que não atingirem a média/semestre de 7,0 pontos.

### V. Bibliografia

#### Básica

SAMULSKI, Dietmar. Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas. Manole,2009.

GOULD, Daniel; WEINBERG, R. S. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. Porto Alegre: Artmed, 2001.

#### Complementar

CARVALHO, Ana Paula Lopes; LAFER Beny; SCHUCH, Felipe Barreto. Psiquiatria do Estilo de Vida. Um guia baseado em



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

<b>Ano</b>	2024	
<b>Tp. Período</b>	Anual	
<b>Curso</b>	EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)	
<b>Disciplina</b>	3280 - TOPICOS ESPECIAIS EM TREINAMENTO ESPORTIVO	<b>Carga Horária:</b> 68
<b>Turma</b>	EFI	

## PLANO DE ENSINO

Evidências. 1ª Ed. Manole. 2021.

Plano de ensino aprovado em reunião departamental. ATA nº 03/2024.

---

### APROVAÇÃO

**Inspetoria:** DEDUF/G  
**Tp. Documento:** Ata Departamental  
**Documento:** 03  
**Data:** 17/04/2024