



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

PLANO DE ENSINO

I. IDENTIFICAÇÃO

---

Curso: Educação Física

Disciplina: [PSI5415](#) Psicologia do

Esporte - 3 créditos

Professor: Emílio Takase

Horas de PPC18: 54

CH total: 54

CH teórica: 36

CH prática: 18

Atendimento Sexta das 7:30 às 9 horas e a tarde no Laboratório Psi Esporte no Complexo Aquático CDS

Semestre: 2024.2

Horas/aula

Horário: Sexta

semanais: 3

9:10

e-mail: [takase@cfh.ufsc.br](mailto:takase@cfh.ufsc.br)

II. EMENTA

---

Conhecimento geral sobre a Psicologia do/no esporte. Neurociências aplicada a Psicologia do esporte e Exercício Físico. Últimos avanços em Psicologia do Esporte e Exercício Físico como Ciência do Esporte.

III. TEMAS DE ESTUDO

---

- LIVRO TEXTO: Gould, D. & Weinberg, R. S. (2002). **Fundamentos de Psicologia do Esporte e Exercício**. Ed. Artes Médicas. **Disponível uma cópia PDF no Moodle**.
- Definição e posicionamento Profissional em Psicologia do/no Esporte e Exercício. Noções básicas de Neuroanatomia e Neurofisiologia aplicada a Psicologia do/no Esporte e Exercício;
- Conhecimento dos últimos avanços da pesquisa científica em Psicologia do/no Esporte e Exercício;
- Estudo da relação Ansiedade e Desempenho;
- Esporte e Atividade Física na Psicoterapia, Psiconeuroimunologia e atividade física

IV. OBJETIVOS

---

1. Ao final do semestre o aluno deverá ter a visão clara da relação entre a Psicologia - Exercício Físico e/ou Esportes. Possibilitar ao aluno o entendimento da Psicologia do exercício e esporte, através de pesquisas em Neurociências e Comportamento, com aulas teóricas, seminários e pesquisas de campo, dando subsídios para que o aluno relacione o conhecimento adquirido com a prática em diversas áreas.
- 2.
3. Aprender a utilizar do app EliteHRV e cinta transmissora de batimento cardíaco Polar H7 e Atrio
4. Conhecer as tecnologias aplicadas na Psicologia do Esporte
- 5.

## V. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO E CRONOGRAMA

	DATA	ATIVIDADES
1	30/08	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apresentação da Disciplina e Discussão das aulas práticas (PCC18) e sobre a formação de grupos.</li> <li>2. Avaliação: Peso 3 (Grupo de até 4) Trabalho Teórico-Prático: Até o final do semestre produção de um RELATÓRIO-Artigo sobre as atividades práticas</li> <li>3. <b>Não terá prova escrita</b></li> <li>4. PCC 18: Aulas Práticas das 11 às 11:50</li> <li>5. Respiração e Apps: <a href="https://ecocalm.org">https://ecocalm.org</a> e todos vão receber gratuitamente o <b>Colar de Respiração</b></li> <li>6. Caps. do Livro Texto</li> </ol>
2	06/09	<p>Aula sobre as Práticas/Exercícios sobre “<b>APRENDENDO A RESPIRAR: uma breve introdução ao biofeedback cardiorrespiratório</b>”</p> <p><a href="https://www.editoracrv.com.br/produtos/detalhes/31569-aprendendo-a-respirarbruma-breve-introducao-ao-biofeedback-cardiorrespiratorio#:~:text=APRENDENDO%20A%20RESPIRAR%3A,breve%20introdu%C3%A7%C3%A3o%20ao%20biofeedback%20cardiorrespirat%C3%B3rio&amp;text=Este%20livro%20introduz%20ao%20uso,treino%20da%20aten%C3%A7%C3%A3o%20na%20respira%C3%A7%C3%A3o.">https://www.editoracrv.com.br/produtos/detalhes/31569-aprendendo-a-respirarbruma-breve-introducao-ao-biofeedback-cardiorrespiratorio#:~:text=APRENDENDO%20A%20RESPIRAR%3A,breve%20introdu%C3%A7%C3%A3o%20ao%20biofeedback%20cardiorrespirat%C3%B3rio&amp;text=Este%20livro%20introduz%20ao%20uso,treino%20da%20aten%C3%A7%C3%A3o%20na%20respira%C3%A7%C3%A3o.</a></p> <p>Relatório da atividade prática ou ARTIGO sobre as atividades práticas para publicar no <a href="http://www.efdeportes.com">www.efdeportes.com</a></p>
3	13/09	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Capítulo 2 - Personalidade</li> <li>2. Responder as questões de Pensamento Crítico do capítulo e Responder até domingo (Postar/PDF no Moodle)</li> <li>3. Variabilidade da Frequência Cardíaca (VFC) e Respiração no Combate a Covid-19/Ômicron</li> <li>4. PCC18: Relatório da atividade prática ou ARTIGO sobre as atividades práticas para publicar no <a href="http://www.efdeportes.com">www.efdeportes.com</a></li> </ol>
4	20/09	<p>Capítulo 15 Estabelecimento de Metas</p> <p>Responder as questões de Pensamento Crítico do capítulo e Responder até domingo (Postar/PDF no Moodle)</p>
5	27/09	<p>Capítulo 4 – Ativação, Estresse e Ansiedade</p> <p>Responder as questões de Pensamento Crítico do capítulo e Responder até domingo (Postar/PDF no Moodle)</p> <p>Atividade Prática Coerência Cardíaca e VFC: Caps. 3 e 4 do livro Curar (disponível PDF Moodle)</p> <p><a href="https://www.elitehrv.com">https://www.elitehrv.com</a>, <a href="https://ecg4everybody.com">https://ecg4everybody.com</a>, <a href="https://heartify.io/">https://heartify.io/</a></p>
6	04/10	<p>Capítulo 3 - Motivação</p> <p>Responder as questões de Pensamento Crítico do capítulo e Responder até domingo (Postar/PDF no Moodle)</p>
7	11/10	<p>Capítulo 11 – Introdução a Habilidades Psicológicas</p> <p>Responder as questões de Pensamento Crítico do capítulo e Responder até domingo (Postar/PDF no Moodle)</p>

8	18/10	Capítulo 13 – Mentalização Responder as questões de Pensamento Crítico do capítulo e Responder até domingo (Postar/PDF no Moodle)
9	25/10	Capítulo 16 - Concentração Responder as questões de Pensamento Crítico do capítulo e Responder até domingo (Postar/PDF no Moodle)
10	01/11	Capítulo 6 – Feedback, reforçamento e motivação intrínseca Responder as questões de Pensamento Crítico do capítulo e Responder até domingo (Postar/PDF no Moodle)
11	08/11	Capítulo 5 – Competição e Cooperação Responder as questões de Pensamento Crítico do capítulo e Responder até domingo (Postar/PDF no Moodle)
12	15/11	<b>FERIADO</b>
13	22/11	Capítulo 7 - Dinâmica de Grupo e Equipe Responder as questões de Pensamento Crítico do capítulo e Responder até domingo (Postar/PDF no Moodle)
14	29/11	Capítulo 8 - Coesão Responder as questões de Pensamento Crítico do capítulo e Responder até domingo (Postar/PDF no Moodle)
15	06/12	Capítulo 6 Liderança Responder as questões de Pensamento Crítico do capítulo e Responder até domingo (Postar/PDF no Moodle)
16	13/12	<b>Prazo Final para a entrega do Artigo</b>
17	16 a 21	Semana de Recuperação 16 a 21 Período de recuperação.
	21	<b>TÉRMINO DO PRIMEIRO PERÍODO LETIVO SEMESTRAL DE GRADUAÇÃO 2024.1</b>

disciplinas está planejada para 18 semanas, evidenciar no plano uma atividade que contemplará a carga horária faltante	Para completar as 18 semanas planejadas para as disciplinas, pretendo incluir no plano uma atividade complementar que utilize o ChatGPT como ferramenta de aprendizagem. Esta atividade pode ser projetada para que os alunos realizem pesquisas, desenvolvam redações, simulem diálogos ou resolvam problemas utilizando o ChatGPT, integrando assim a tecnologia ao processo educativo. O uso do ChatGPT permitirá que os estudantes explorem conteúdos de maneira interativa e personalizada, aprimorando suas habilidades de escrita, pensamento crítico e resolução de problemas. Esta abordagem inovadora não apenas preenche a carga horária faltante, mas também enriquece a experiência de aprendizagem, preparando os alunos para o uso de ferramentas tecnológicas em seu desenvolvimento acadêmico e profissional.
--	--

## VI. MÉTODOS E TÉCNICAS DE ENSINO

- a) Aulas Expositivas
- b) Aulas Práticas
- c) Aprendizagem Baseada em Problemas - ABP
- d) Utilização de tecnologias

## VII. AVALIAÇÃO

---

Serão utilizadas as seguintes verificações de aprendizagem:

- Elaboração de Relatórios das aulas Práticas PCC18 [peso 3];
- Responder as questões do Pensamento Crítico [peso 2]
- Participação nas atividades em equipe, sala de aula, frequência, etc. [peso 1]

### OBSERVAÇÕES:

A atribuição de notas para **provas** ou **trabalhos escritos** levarão em conta os seguintes critérios:

1. Objetividade, clareza e coerência nas idéias pautadas no documento;
2. Pertinência dos assuntos em relação aos objetivos da disciplina;
3. Seguir Normas da APA
4. Seguir normas de Relatório das Aulas Práticas

### NOVA AVALIAÇÃO

---

Conforme previsto no artigo 70, parágrafo 2º da Resolução 017/Cun/97, a qual dispõe sobre o Regulamento dos Cursos de Graduação da UFSC, terá direito a uma nova avaliação, no final do semestre, o aluno com frequência suficiente (FS) e média das notas de avaliações do semestre entre 3,0 (três) e 5,5 (cinco vírgula cinco), exceto nas disciplinas que envolvam Estágio Curricular, Prática de Ensino e Trabalho de Conclusão do Curso ou equivalente, ou disciplinas de caráter prático que envolvam atividades de laboratório ou clínica definidas pelo Departamento e homologados pelo Colegiado de Curso, para as quais a possibilidade de nova avaliação ficará a critério do respectivo Colegiado do Curso.

A nota final do aluno considerando a nova avaliação, de acordo com Artigo 71, parágrafo 3º, será calculada através da média aritmética entre a média das notas das avaliações parciais e a nota obtida na Nova Avaliação.

## I. SOBRE O ANDAMENTO DAS AULAS

---

1. **Solicitamos manter os celulares desligados no decorrer das aulas;**
2. Cuidar individualmente e coletivamente do processo de aprendizagem (ouvindo, debatendo, sugerindo, instigando reflexões...);
3. Trazer smartphone/tablet e notebook para as aulas práticas
4. Wireless: acesso a internet com login e senha no NPD
5. Utilização do Moodle

## VIII. Campo opcional

---

### Utilizaremos

- a) Aplicativos que monitoram o RR, coerência cardíaca, estresse, etc.
- b) O software Kubios HRV <http://kubios.com>
- c) Cinta Transmissora Torácica Polar e Freqüencímetro Cardíaco Polar [www.polar.com](http://www.polar.com)
- d) Jogos Cognitivos - Cognoteca
- e) Resposta Galvânica da Pele ThoughtStream  
<https://mindplace.com/collections/biofeedback/thoughtstream>
- f) EEG Neurosky - [www.neurosky.com](http://www.neurosky.com)

## IX. REFERÊNCIAS BÁSICAS

---

- 7.** LIVRO TEXTO: Gould, D. & Weinberg, R. S. (2002). **Fundamentos de Psicologia**

do Esporte e Exercício. [Ed. Artes Médicas](#). **Disponível uma cópia PDF no Moodle.**

Ed. ArtMed:

<https://loja.grupoa.com.br/fundamentos-da-psicologia-do-esporte-e-do-exercicio-p991927>

PARTE I - PREPARAÇÃO PARA A LARGADA Capítulo 1. Bem-vindos à psicologia do esporte e do exercício PARTE II - ENTENDENDO OS PARTICIPANTES Capítulo 2. Personalidade e esporte Capítulo 3. Motivação Capítulo 4. Ativação, estresse e ansiedade PARTE III - ENTENDENDO OS AMBIENTES DE ESPORTE E DE EXERCÍCIO Capítulo 5. Competição e cooperação Capítulo 6. Feedback, reforço e motivação intrínseca PARTE IV - FOCALIZANDO-SE NOS PROCESSOS DE GRUPO Capítulo 7. Dinâmicas de grupo e equipe Capítulo 8. Coesão de grupo Capítulo 9. Liderança Capítulo 10. Comunicação PARTE V - MELHORANDO O DESEMPENHO Capítulo 11. Introdução ao treinamento de habilidades psicológicas Capítulo 12. Regulação da ativação Capítulo 13. Mentalização Capítulo 14. Autoconfiança Capítulo 15. Estabelecimento de metas Capítulo 16. Concentração PARTE VI - MELHORANDO A SAÚDE E O BEM-ESTAR Capítulo 17. Exercício e o bem-estar psicológico Capítulo 18. Comportamento e adesão ao exercício Capítulo 19. Lesões esportivas e psicológicas Capítulo 20. Comportamentos dependentes e patológicos Capítulo 21. Burnout e treinamento excessivo PARTE VII - FACILITANDO O CRESCIMENTO E O DESENVOLVIMENTO PSICOLÓGICO Capítulo 22. Criança e psicologia do esporte Capítulo 23. Agressão no esporte Capítulo 24. Desenvolvimento do caráter e do espírito esportivo

8. Atkinson R.L.; Atkinson R.C.; Smith E.E.; Ben D.J. (1995) Introdução a Psicologia. [Ed. Artes Médicas](#).
9. Buriti, M.A. (1997) Psicologia do Esporte. São Paulo: Alínea
10. Franco, G. S. (2000). Psicologia no Esporte e na Atividade Física: Uma coletânea sobre a prática com Qualidade. Ed. Manole URL <http://www.manole.com.br>
11. Goleman, (1995). O equilíbrio mente-corpo. Ed. Campus URL <http://www.campus.com.br>
12. Gould, D. & Weinberg, R. S. (2000). Foundations of Sport and Exercise Psychology: study guide. Ed. [Human Kinetics](#)
13. LeDoux J. (1996) O Cérebro Emocional. Rio de Janeiro: Objetiva.
14. Rubio K. (2000) Psicologia do Esporte: Interfaces, Pesquisas e Intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo.
15. Samulski, D (1992) Psicologia do Esporte. Teoria e Aplicação Prática. Belo Horizonte, Imprensa Universitária/UFMG.
16. Samulski, D. (2002). Psicologia do Esporte. Ed. Manole.
17. Weineck, J. (1999). Treinamento Ideal. Ed. Manole, 9a Edição. <http://www.manole.com.br>

## X. REFERÊNCIAS COMPLEMENTARES

---

1. Burity, M.A. (1997) Psicologia do Esporte. São Paulo: Alínea
2. Franco, G. S. (2000). Psicologia no Esporte e na Atividade Física: Uma coletânea sobre a prática com Qualidade. Ed. Manole URL <http://www.manole.com.br>
3. Goleman, (1995). O equilíbrio mente-corpo. Ed. Campus URL <http://www.campus.com.br>
4. Gould, D. & Weinberg, R. S. (2000). Foundations of Sport and Exercise Psychology: study guide. Ed. [Human Kinetics](http://www.humankinetics.com)
5. LeDoux J. (1996) O Cérebro Emocional. Rio de Janeiro: Objetiva.
6. Rubio K. (2000) Psicologia do Esporte: Interfaces, Pesquisas e Intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo.
7. Samulski, D (1992) Psicologia do Esporte. Teoria e Aplicação Prática. Belo Horizonte, Imprensa Universitária/UFMG.

[www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)

Revista Viver, Mente & Cérebro: <http://www2.uol.com.br/vivermente>

EXERCISE PHYSIOLOGY, EXERCISE SCIENCE, KINESIOLOGY, WELLNESS, AND RELATED DISCIPLINES  
URL <http://www.loyola.edu/psychology/Sportpsych.html>

American Psychological Association, Division 47 <http://www.psyc.unt.edu/apadiv47/>

### **Artigos:**

Brandão, M.R.; Matsudo, V.K.R. Stress, emoção e exercício. Revista Brasileira Ciência e Movimento, vol. 04, nº 04, pp –95-99, 1990

Buckingham JC; Gillies GE, Cowell AM, Stress, stress hormones and the immune system. John Wiley & Sons, New York , USA, 1997

Humara M. (1999) The relationship between anxiety and performance: A cognitive-behavioral perspective. The online Journal of Sport Psychology Vol. 01 (2)

Moraes,L.C. Ansiedade e desempenho no esporte. Revista Brasileira da Ciência e Movimento, vol. 04, nº 02, pp 51-55, 1990.

### **Periódicos** [revistas/jornais]:

Journal of Sport and Exercise Psychology (<http://www.humankinetics.com>) [tem na PUC/RS]

Journal of Science and Medicine in Sport (<http://www.humankinetics.com>)

The Sport Psychologist (<http://www.humankinetics.com>)

Psychology of Sport and Exercise [Full Text através do URL <http://www.sciencedirect.com/science/journal/14690292/>]