

## **PSICOLOGIA DO ESPORTE E DAS ATIVIDADES FÍSICAS (2024013)**

**Creditação:** 04 créditos

**Carga horária:** 60 horas/aula

### **EMENTA:**

Estudo dos aspectos e variáveis psicológicas (ansiedade, estresse, motivação, concentração, abandono precoce, estados psicológicos, treinamento mental) nos diversos setores do esporte competitivo e das atividades físicas para a população.

### **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

- 1- Introdução à Psicologia do Esporte e das Atividades Físicas
- 2- Aspectos psicológicos no esporte e nas atividades físicas (concentração, motivação, ativação, ansiedade, estresse, cognição)
- 3- O fenômeno do abandono precoce no esporte
- 4- Regulação Psicológica no esporte e nas atividades físicas
- 5- O fenômeno do fluir (flow-feeling) no esporte e nas atividades físicas
- 6- O processo de treinamento das habilidades psicológicas
- 7- Aspectos psicológicos da qualidade de vida no esporte e nas atividades físicas
- 8- Estudo e análise de pesquisas recentes nos temas relacionados a Psicologia do esporte e nas atividades físicas

### **OBJETIVOS:**

Conhecer as diferentes hipóteses de associações entre “Esporte e os Aspectos Psicológicos” e entre “Exercício Físico e Atividade Física na Saúde Mental”.

Analisar os possíveis efeitos do Exercício Físico nas diferentes dimensões da Saúde Mental e a influência das variáveis psicológicas no desempenho de diferentes esportes.

Identificar os diferentes modelos de motivação, comportamento e adesão ao esporte, ao exercício físico e a atividade física.

Avaliar as possibilidades de associação entre os aspectos psicológicos, esporte e desempenho nos projetos de pesquisa dos pós-graduandos.

Avaliar as possibilidades de associação entre os aspectos psicobiológicos, exercício físico e atividade física, considerando os projetos de pesquisa dos pós-graduandos.

**BIBLIOGRAFIA:**

DE MELLO, Marco Túlio; TUFIK, Sergio. Atividade física, exercício físico e aspectos psicobiológicos. Guanabara Koogan, 2004.

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

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. Artmed editora, 2016.

ANDRADE, ALEXANDRO; DOMINSKI, FÁBIO HECH ; SIECZKOWSKA, SOFIA MENDES . What we already know about the effects of exercise in patients with fibromyalgia: An umbrella review. *Seminars In Arthritis And Rheumatism*, v. 50, p. 1465-1480, 2020.

ASHDOWN-FRANKS, Garcia et al. Exercise as medicine for mental and substance use disorders: a meta-review of the benefits for neuropsychiatric and cognitive outcomes. *Sports Medicine*, v. 50, n. 1, p. 151-170, 2020.

DECI, E. L; RYAN, R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, v. 11, n. 4, p.227-268, 2000.

FIGLIARELLI, L.; RODACKI, A. ; CARUZZO ; MOREIRA, C.R. ; CONTREIRA, A.R. ; LIMA, A. M. ; FORTES, L. S. ; VISSOCI, J.R.N. ; STEFANELLO, J.M. . Sport and Exercise Psychology Studies in Brazil: Performance or Health?. *Frontiers in Psychology*, v. 10, p. 2154, 2019.

MANDOLESI, L., POLVERINO, A., MONTUORI, S., FOTI, F., FERRAIOLI, G., SORRENTINO, P., et al. (2018). Effects of physical exercise on cognitive functioning and wellbeing: biological and psychological benefits. *Front. Psychol.* 9:509. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00509.