

Pós Graduação

Psicologia do Esporte

I. Objetivos:

- Estudar e analisar a Psicologia do Esporte como área de conhecimento e atuação, bem como seu desenvolvimento e sua importância nos diversos segmentos da prática esportiva e atividade física.

- Capacitar o profissional para atuar na área da Psicologia do Esporte, abrangendo os diversos campos de ação profissional: clubes e associações esportivas, escolas, academias de ginástica, grupos independentes de práticas esportivas, projetos sociais, bem como hospitais e clínicas e reabilitação.

- Habilitar o profissional para desenvolver e avaliar programas de prevenção e intervenção na Psicologia do Esporte, incentivando a pesquisa e o diálogo com as ciências afins.

II. Justificativa:

O objeto de estudo da Psicologia do Esporte é o indivíduo e o seu comportamento no cenário esportivo e da atividade física, unindo as teorias da psicologia aos das ciências do esporte.

De acordo com a APA (America Psychological Association) o interesse do psicólogo do esporte direciona-se para dois fins: auxiliar o atleta a usar os princípios psicológicos para alcançar um nível ótimo de saúde mental otimizando sua “performance”; e esclarecer a influência que a participação em atividades físicas e esportivas exerce sobre o desenvolvimento psicológico, o bem estar e a saúde de atletas e não-atletas.

Esta especialidade, considerada uma das áreas emergentes da psicologia, objetiva a descrição, a explicação e o prognóstico de ações esportivas para posteriormente desenvolver e aplicar programas cientificamente fundamentados de intervenção, considerando o comportamento emocional do indivíduo, seus processos psicológicos básicos (atenção, concentração, memória...), e por fim, realizar das tarefas práticas do diagnóstico e da intervenção que norteiam o comportamento individual e coletivo nos esportes, exercício e outros tipos de atividade física.

Além disso, promove o bem-estar do indivíduo que pratica o exercício ou o esporte, independente ser competitivo ou não. É necessário salientar, que os princípios éticos devem ser amplamente difundidos e considerados pelo profissional.

O psicólogo do esporte deve dominar duas áreas do conhecimento: a psicologia, o Esporte. No entanto somente conhecer uma dela não basta, é preciso, principalmente o equacioná-las.

Este curso de Pós Graduação pretende contextualizar a Psicologia do Esporte, seu desenvolvimento e sua importância reconhecida por diversos segmentos da prática esportiva e atividade física, compreender os principais temas estudados nesta área, e analisar as bases teóricas das tendências das investigações pertinentes, possibilitando, portanto a interseção concreta entre Psicologia, Atividade Física e Esporte.

III. Público Alvo

Profissionais da Psicologia, Educação Física, Medicina e Fisioterapia, e demais profissionais graduados que atuem no esporte.

IV. Coordenação

Luciana Gouvêa Leite

Mestre em Psicologia da Religião - UFJF.

Psicóloga e Pedagoga

Formação em Psicanálise

Formação em Psicodrama Triádico

Coordenadora do Curso de Psicologia da Faculdade Machado Sobrinho

Simone Salvador Gomes

Psicóloga (CES-JF) e Professora de Educação Física (UFJF)

Mestranda em Biodinâmica do Movimento Humano – UFJF

Especialista em Psicologia e Desenvolvimento Humano – UFJF

Membro do Grupo de Pesquisa em Psicofisiologia do Esporte e das Atividades Físicas – FAEFID/UFJF.

V. Disciplinas

1) Introdução à Psicologia do Esporte e da Atividade Física

História do Esporte. Introdução à Psicologia do Esporte. História da Psicologia do Esporte. Especialidades da P. E. Pesquisas atuais em P.E. Padrões éticos para o psicólogo do esporte.

2) Teorias da Personalidade e Psicopatologia

Conceitos e princípios básicos que norteiam a construção das teorias da personalidade; principais escolas, características comuns e divergências. Normalidade e patologia: limites da psicopatologia. Estudos psicanalíticos das neuroses, psicoses e perversões. Visão crítica das novas formas do adoecer psíquico na atualidade.

3) Esporte, Atividade Física e Subjetividade

Aspectos emocionais da prática esportiva. Exercício e o bem-estar psicológico. Desenvolvimento do caráter e do espírito esportivo. Comportamento e adesão ao exercício. Regulação Psicológica da ação esportiva. Atividade Física e qualidade de vida;

4) Motivação, atenção e concentração

Motivação e seus componentes: definição e utilidade. Teorias da motivação para realização e competitividade. Princípios da motivação para realização e a prática esportiva. Diretrizes para o desenvolvimento da motivação. Feedback e reforço. Atenção. Percepção: a porta da concentração. Fases da percepção. Atenção, concentração e rendimento.

5) Desenvolvimento, aprendizagem e controle motor

Psicomotricidade e o desenvolvimento do indivíduo. Evolução psicomotora. Neuropsicologia e psicomotricidade. Prática psicomotora. Alterações psicomotoras: prevenção e reeducação.

6) Treinamento Esportivo

Evolução do treinamento desportivo. Princípios científicos do Treinamento Desportivo. Fundamentos do treinamento desportivo. Métodos de treinamento. Periodização e organização do treinamento desportivo. Qualidades e Capacidades Físicas. Mecanismos fisiológicos do treinamento desportivo e cargas de treino.

7) Ansiedade e estresse

Natureza do estresse e da ansiedade. Identificação das principais fontes de ansiedade e de estresse. Como e por que a ativação e as emoções relacionadas à ansiedade afetam o desempenho. Comparação e diferenciação das formas de regulação da ativação, do estresse e da ansiedade. Mensuração do estresse e da ansiedade. Relação entre ansiedade –traço e ansiedade-estado. Processo de estresse

8) Esporte infanto-juvenil

O jovem atleta e suas necessidades. Os motivos da aderência da criança ao esporte. Escolinhas de esportes. Comunicação entre crianças, pais e professores. Educação por meio do movimento e do jogo. Detecção de talentos. Conceito de rendimento no esporte infanto-juvenil. Abandono precoce no esporte infanto-juvenil.

9) Teoria e organização de grupos

Conceito de grupo. Dinâmica e formação dos grupos. Indivíduo no grupo. Processo grupal: dinâmica interna e dinâmica externa. Grupo operativo: conceito, formação, funcionamento, atuação individual e grupal. Grupo e equipe esportiva.

10) Relações interpessoais no contexto esportivo e de atividade física.

Competição e cooperação. Estruturação de grupos esportivos e de atividade física. Dinâmica de grupo e equipe. Maximização do desempenho individual em esportes coletivos. Coesão. Comunicação. Liderança. Relacionamento: atleta família, atleta-treinador e atleta-arbitragem. Influência da torcida na atuação esportiva. Condutas anti-desportivas, agressão e violência no esporte. Mídia esportiva

11) Orientação de Monografia

12) Psicodiagnóstico e medidas de avaliação em Psicologia o Esporte

Análise de jogo como fonte de dados para a intervenção em Psicologia do Esporte. Avaliação e busca de indicadores de rendimento. Entrevista e anamnese: objetivos, estratégias, alcances e limitações. Testes projetivos de diagnóstico e intervenção na Psicologia do Esporte. Avaliação da personalidade. Instrumentos sobre medida de coesão. Avaliação da ansiedade e do estresse. Escalas. Entrevista de devolução.

13)Estratégias de Intervenção em Psicologia do Esporte

Aumento do desempenho. Introdução ao treinamento de habilidades psicológicas. Regulação da ativação e estratégias motivacionais. Autoconfiança. Estabelecimento de metas. Planificação do Treinamento Psicológico. Estratégias de treinamento Mental para o Atleta. Psicologia do Esporte e o alto rendimento. Psicologia do Esporte nas práticas de tempo livre. Psicologia do Esporte na Educação Física escolar;

14)Psicopatologias e transtornos emocionais no Esporte (30 hrs)

Prevalência d distúrbios alimentares no esporte. Fatores predisponentes ao desenvolvimento de distúrbios alimentares. Reconhecimento de distúrbios alimentares. Prevalência do uso de substâncias no esporte. Detecção e prevenção do abuso de substancias. Compulsão na atividade física e exercício. Burnout e treinamento excessivo. Medo fobia e vergonha no esporte. Dopping

15)Lesão, reabilitação e transição de carreira (30hrs)

O papel de fatores psicológicos nas lesões esportivas. Antecedentes psicológicos que podem predispor às lesões esportivas. Relação estresse-lesão. Reações psicológicas comuns a lesões. Sinais de má adaptação a lesão. Habilidades e estratégias psicológicas que podem acelerar o processo de reabilitação.

16)Metodologia Científica

17)Didática do Ensino Superior