

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JÚLIO DE MESQUITA FILHO
FACULDADE DE CIÊNCIAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA DO DESENVOLVIMENTO
E APRENDIZAGEM

BIANCA ANDRADE DE SOUSA

EFEITOS DO TREINAMENTO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS E DO
***MINDFULNESS-ACCEPTANCE-COMMITMENT* EM NADADORES**

BAURU

2022

BIANCA ANDRADE DE SOUSA

**EFEITOS DO TREINAMENTO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS E DO
MINDFULNESS-ACCEPTANCE-COMMITMENT EM NADADORES**

Tese apresentada como requisito à obtenção do título de Doutor
à Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho –
Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento
e Aprendizagem, Faculdade de Ciências, sob orientação da
Profa. Dra. Sandra Leal Calais.

BAURU

2022

S725e Sousa, Bianca Andrade de
Efeitos do Treinamento de Habilidades Psicológicas e do
Mindfulness-Acceptance-Commitment em nadadores / Bianca
Andrade de Sousa. -- Bauru, 2022
103 p.

Tese (doutorado) - Universidade Estadual Paulista (Unesp),
Faculdade de Ciências, Bauru
Orientadora: Sandra Leal Calais

1. Psicologia. 2. Esportes Aspectos Psicológicos. 3. Atenção Plena.
I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca da Faculdade de
Ciências, Bauru. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA

Câmpus de Bauru



ATA DA DEFESA PÚBLICA DA TESE DE DOUTORADO DE BIANCA ANDRADE DE SOUSA, DISCENTE DO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA DO DESENVOLVIMENTO E APRENDIZAGEM, DA FACULDADE DE CIÊNCIAS - CÂMPUS DE BAURU.

Aos 11 dias do mês de novembro do ano de 2022, às 09:00 horas, no(a) Anfiteatro do Departamento de Química (Faculdade de Ciências / Unesp - Campus de Bauru), realizou-se a defesa de TESE DE DOUTORADO de BIANCA ANDRADE DE SOUSA, intitulada **Efeitos do treinamento de habilidades psicológicas e do *Mindfulness-Acceptance-Commitment* em nadadores**. A Comissão Examinadora foi constituída pelos seguintes membros: Profa. Dra SANDRA LEAL CALAIS (Orientador(a) - Participação Presencial) do(a) Departamento de Psicologia / Universidade estadual Paulista, Dra. SÂMIA MOYSÉS HALLAGE (Participação Virtual) do(a) Comitê Olímpico Brasileiro / Espaço Einstein, Dra. ALINE ARIAS WOLFF (Participação Virtual) do(a) Preparação Mental / Comitê Olímpico Brasileiro, Prof. Dr. CARLOS EDUARDO LOPES VERARDI (Participação Presencial) do(a) Departamento de Educação Física / UNESP - Faculdade de Ciências de Bauru - SP. Após a exposição pela doutoranda e arguição pelos membros da Comissão Examinadora que participaram do ato, de forma presencial e/ou virtual, a discente recebeu o conceito final: APROVADA. Nada mais havendo, foi lavrada a presente ata, que após lida e aprovada, foi assinada pelo(a) Presidente(a) da Comissão Examinadora.

Dedico este trabalho à minha família, marido, amigos, profissionais e mestres dessa jornada. Obrigada pelo apoio, incentivo e conhecimento compartilhado.

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao meu pai Fernando, mãe Leila, irmão Bruno e familiares, por sempre me apoiarem nos meus projetos e sonhos. Obrigada por serem meus maiores exemplos de responsabilidade, humildade e determinação, e serem meu porto seguro para poder alçar voos mais altos.

Agradeço ao meu marido Bruno Pasquarelli, por ser um exemplo de profissional e pesquisador ímpar. Obrigada por sempre me incentivar e acreditar no melhor que eu possa ser.

Agradeço à minha orientadora Profa. Dra. Sandra por todo suporte e conhecimento compartilhado. Obrigada, professora, por ser meu apoio seguro, e transmitir calma e tranquilidade mesmo nos momentos mais desafiadores.

Agradeço, de forma geral, a todos os membros da banca, por tão prontamente terem aceitado esse convite. Sinto-me honrada em ter nomes tão respeitados como cooperadores deste trabalho, construído com muita dedicação e carinho.

Agradeço ao Prof. Dr. Carlos Verardi por me acompanhar desde o início, abrindo as portas dos seus projetos e compartilhando todo seu conhecimento com maestria.

Agradeço à Dra. Sâmia Hallage, que desde o primeiro contato em um Congresso em 2018, tornou-se minha referência profissional dentro dessa área apaixonante da Psicologia do Esporte.

Agradeço à Dra. Aline Wolff, que é exemplo pessoal e profissional, e nos inspira com sua trajetória ética e humanizada, olhando com carinho para todas as complexidades dentro do contexto esportivo.

Agradeço ao Prof. Dr. Hugo, por compartilhar sábios conhecimentos sobre estatística e ter importante contribuição neste trabalho.

Agradeço à Mayra Grava, por seu olhar crítico e acolhedor, que me auxiliou e apoiou em momentos importantes.

Agradeço à Associação Bauruense de Desportes Aquáticos (ABDA) e seus colaboradores Nemo, Yuri e Vinícius, dentre outros, que tornaram a minha coleta uma realidade e deram todo suporte e atenção essenciais para a realização deste trabalho. Obrigada também a todos os participantes, que além de possibilitarem a realização deste trabalho, me presentearam com momentos únicos e trocas incríveis.

O presente trabalho foi realizado com o apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de financiamento 001.

“Não considere nenhuma prática como imutável. Mude e esteja pronto a mudar novamente. Não aceite verdade eterna. Experimente”

B. F. Skinner

SOUSA, B. A. **Efeitos do treinamento de habilidades psicológicas e do Mindfulness-Acceptance-Commitment em nadadores**. 2022. 103f. Tese (Doutorado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem)- UNESP, Faculdade de Ciências, Bauru, 2022.

RESUMO

Fatores psicológicos influenciam o desempenho esportivo de atletas. Assim, psicólogos do esporte têm utilizado intervenções para promover a performance esportiva e a saúde mental de atletas, como o Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP) e a prática de *Mindfulness-Acceptance-Commitment* (MAC). O presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos de um THP e de um treinamento de MAC sobre variáveis psicológicas de atletas. A amostra foi composta por 27 nadadores, com idade entre 14 e 18 anos. Os participantes foram alocados de forma aleatória a três grupos, sendo: a) 11 alocados ao GTHP, composto por atletas que participaram do THP; b) 9 inseridos no GMAC, constituído por atletas que realizaram o treinamento de *Mindfulness-Acceptance-Commitment*; e c) 7 alocados ao grupo controle (GC). As intervenções consistiram em uma sessão de 60 minutos por semana, durante oito semanas. Os atletas foram avaliados em três momentos diferentes: pré-teste, pós teste e *follow-up* (dois meses após o término das intervenções). Foram utilizados instrumentos para avaliar o estado de *Mindfulness* (Escala Filadélfia de *Mindfulness*-EFM), ansiedade-traço (Escala de Ansiedade-traço Competitiva-SCAT), atenção (Bateria Psicológica para Avaliação da Atenção-BPA), estado de humor (Escala de Humor de Brunel-BRUMS), estresse e recuperação (Questionário de Estresse e Recuperação-RESTQ-Sport), estratégias de enfrentamento (*Athletic Coping Skills Inventory*-28BR-ACSI-28BR) e uso de habilidades psicológicas (*Test of Performance Strategies*-2-TOPS-2). Foram realizadas comparações intra e inter grupos dos participantes do GTHP, GMAC e GC, sendo utilizados ANOVA e teste de Tukey para as variáveis com distribuição normal, e Kruskal-Wallis e teste de Dunn para dados que não seguiram distribuição normal. O nível de significância adotado foi de $p \leq 0,05$. As análises intragrupos mostraram aumento estatisticamente significativo para atenção dentro do GTHP, do pré-teste ($AG1=294,81 \pm 38,08$) para o pós teste ($AG2=318,27 \pm 25,65$), e para o *follow-up* ($AG3=334,27 \pm 15,25$), e também um aumento, embora não significativo, dentro do GMAC para esta mesma variável ($AG1=287,22 \pm 66,83$; $AG2=306 \pm 47,84$; $AG3=322,88 \pm 35,19$). Foi possível notar que, embora não significativo, ambas intervenções desenvolveram habilidades às quais se propunham, ocorrendo aumento no uso de habilidades psicológicas dentro do GTHP

do pré-teste ($HP1=63,27\pm5,60$) para o pós teste ($HP2=64\pm6,88$) e para o *follow-up* ($HP3=65,54\pm8,46$), e no *mindfulness* dentro do GMAC, do pré-teste ($MF1=33,44\pm6,59$) para o pós teste ($MF2=35,88\pm7,35$), o que não se manteve para o *follow-up* ($MF3=33,77\pm5,33$), ainda que neste momento o indicador foi maior que no início das intervenções. Os resultados sugerem que caminhos diferentes podem levar aos resultados desejados e, portanto, ambas as formas de intervenção parecem justificadas. Futuros estudos, que considerem medidas objetivas de desempenho, com maior tamanho amostral e cegamento dos participantes, são necessários.

Palavras-chave: Psicologia do esporte; Treinamento de habilidades psicológicas; *Mindfulness*; Atletas; Natação.

ABSTRACT

Psychological factors impact the sports performance of athletes. Thus, sport psychologists have used interventions to promote sport performance and mental health of athletes, such as Psychological Skills Training (THP) and the practice of Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC). The present study aimed to analyze the effects of THP and MAC training on psychological variables of athletes. The sample was composed of 27 swimming athletes, aged 14 to 18 years. The participants were randomly allocated to three groups: a) 11 allocated to the GTHP, composed of athletes who participated in the THP; b) 9 included in the GMAC, composed of athletes who underwent Mindfulness-Acceptance-Commitment training; and c) 7 allocated to the control group (CG). The interventions consisted of one session of 60 minutes per week, for eight weeks. The athletes were evaluated at three different times: pre-test, post-test, and follow-up (two months after the end of the interventions). Instruments were used to assess the state of Mindfulness (Philadelphia Mindfulness Scale-EFM), anxiety-trait (Competitive Anxiety Trait Scale-SCAT), attention (Psychological Battery for Attention Assessment-BPA), mood state (Brunel Mood Scale-BRUMS), stress and recovery (Stress and Recovery Questionnaire-RESTQ-Sport), coping strategies (Athletic Coping Skills Inventory-28BR-ACSI-28BR) and use of psychological skills (Test of Performance Strategies-2-TOPS-2). Intra and inter-group comparisons of GTHP, GMAC, and CG participants were performed, using ANOVA and Tukey's test for variables with normal distribution, and Kruskal-Wallis and Dunn's test for data that did not follow normal distribution. The significance level adopted was $p \leq 0.05$. Intragroup analyses showed a statistically significant increase for attention within the GTHP, from pre-test ($AG1=294.81 \pm 38.08$) to post-test ($AG2=318.27 \pm 25.65$), and to follow-up ($AG3=334.27 \pm 15.25$), and also an increase, although not significant, within the GMAC for this same variable ($AG1=287.22 \pm 66.83$; $AG2=306 \pm 47.84$; $AG3=322.88 \pm 35.19$). It was possible to note that, although not significant, both interventions developed skills to which they were intended, with an increase in the use of psychological skills occurring within the GTHP from pre-test ($HP1=63.27 \pm 5.60$) to post-test ($HP2=64 \pm 6.88$) and for the follow-up ($HP3=65.54 \pm 8.46$), and in mindfulness within the GMAC, from the pre-test ($MF1=33.44 \pm 6.59$) to the post-test ($MF2=35.88 \pm 7.35$), which was not maintained for the follow-up ($MF3=33.77 \pm 5.33$), although at this time the indicator was higher than at the beginning of the interventions. The results suggest that different pathways can lead to the desired results, and

therefore both forms of intervention seem justified. Future studies, which consider objective measures of performance, with larger sample size and blinding of participants, are needed.

Key-words: Sport psychology; Psychological skills training; Mindfulness; Athletes; Swim.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Quadros

Quadro 1. Descritores utilizados na busca.....	33
Quadro 2. Características gerais: autor, ano, país, título, revista, tipo de estudo, tamanho da amostra, sexo, média de idade e esporte investigado dos estudos inseridos na revisão.....	37
Quadro 3. Instrumentos, domínios considerados para avaliação do desempenho esportivo e das variáveis psicológicas e intervenções aplicadas nos estudos inseridos na revisão.....	43
Quadro 4. Objetivos e resultados dos estudos inseridos na revisão.....	48
Quadro 5. Avaliação da qualidade metodológica dos estudos incluídos na revisão.....	53
Quadro 6. Instrumentos, itens e agrupamento das variáveis.....	62
Quadro 7. Procedimento de análise dos dados para comparação intra e inter grupos de intervenção.....	68

Fluxogramas

Fluxograma 1. Processo de seleção dos artigos.....	34
Fluxograma 2. Procedimento adotado no estudo.....	65

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Descrição da amostra.....	69
Tabela 2. Média e desvio padrão das habilidades psicológicas analisadas do GTHP, GMAC e GC no pré-teste, pós teste e <i>follow-up</i>	71

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AA	Atenção Alternada
AAQ-II	Questionário de Aceitação e Ação
ABRAPESP	Associação Brasileira de Psicologia do Esporte
AC	Atenção Concentrada
ACSI-28BR	<i>Athletic Coping Skills Inventory - 28BR</i>
ACT	Terapia da Aceitação e Compromisso
AD	Atenção Dividida
BPA	Bateria Psicológica para Avaliação da Atenção
BRUMS	Escala de Humor de Brunel
CCAPS-62	<i>Counselling Centre Assessment of Psychological Symptoms-62</i>
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
DERS	Escala de Dificuldade de Regulação Emocional
EFM	Escala Filadélfia de <i>Mindfulness</i>
FEPSAC	<i>European Federation of Sport Psychology</i>
GC	Grupo Controle
GMAC	Grupo Treinamento de <i>Mindfulness-Acceptance-Commitment</i>
GTHP	Grupo Treinamento de Habilidades Psicológicas
ISSP	<i>International Society for Sport Psychology</i>
MAAS	<i>Mindful Awareness Attention Scale</i>
MAC	<i>Mindfulness-Acceptance-Commitment</i>
MBCT	Terapia Cognitiva Baseada em <i>Mindfulness</i>
MC-C	Escala de Desejo de Aceitação Social
MeSH	<i>Medical Subject Heading</i>
NASPSPA	<i>North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity</i>
OMSAT-3	Questionário de Avaliação de Habilidades Mentais de Ottawa
PE	Psicologia do Esporte
RESTQ-Sport	Questionário de Estresse e Recuperação
RoB2	<i>Cochrane risk-of-bias tool for randomized trials</i>
SCAT	Escala de Ansiedade-traço Competitiva
SOBRAPE	Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte, da Atividade Física

	e da Recreação
SPQ	Questionário de Performance Esportiva
SPSS-24	<i>Statistical Package Social Science</i>
TALE	Termo de Assentimento Livre e Esclarecido
TCLE	Termo de Consentimento Livre Esclarecido
THP	Treinamento de Habilidades Psicológicas
TM	Treinamento de <i>Mindfulness</i>
TOPS-2	<i>Test of Performance Strategies-2</i>
Unesp	Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”
WAI-S	<i>Working Alliance Inventory-Short Version</i>

SUMÁRIO

SUMÁRIO	28
1 INTRODUÇÃO	23
1.1 TREINAMENTO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS	24
1.2 TREINAMENTO DE <i>MINDFULNESS</i>	26
1.3 JUSTIFICATIVA	28
1.4 HIPÓTESES DE PESQUISA	29
1.5 OBJETIVOS	29
1.5.1 Objetivo geral do estudo revisional.....	29
1.5.2 Objetivo geral do estudo quase-experimental	30
2 EFEITOS DE TREINAMENTO DE <i>MINDFULNESS</i> NO DESEMPENHO ESPORTIVO E NAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS DE ATLETAS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA	31
2.1 MÉTODO	31
2.1.1 Critérios de elegibilidade	32
2.1.2 Estratégia de busca	32
2.1.3 Identificação dos estudos	33
2.1.4 Avaliação da qualidade dos estudos.....	33
2.2 RESULTADOS.....	34
2.2.1 Busca e seleção dos artigos	34
2.2.2 Características dos estudos.....	35
2.2.3 Instrumentos, domínios e intervenções	41
2.2.4 Objetivos e resultados	47
2.2.5 Avaliação da qualidade dos estudos.....	52
2.3 DISCUSSÃO	54
2.4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	56
3 EFEITOS DO TREINAMENTO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS E DO <i>MINDFULNESS-ACCEPTANCE-COMMITMENT</i> EM NADADORES	57
3.1 MÉTODO	58

3.1.1 Delineamento	58
3.1.2 Participantes	59
3.1.3 Local.....	59
3.1.4 Aspectos Éticos	60
3.1.5 Instrumentos	60
3.1.6 Procedimentos	63
3.1.7 Programas de intervenção	65
3.1.8 Análise dos dados.....	68
3.2 RESULTADOS.....	69
3.3 DISCUSSÃO	71
3.4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	74
REFERÊNCIAS.....	75
APÊNDICE A	82
APÊNDICE B.....	84
APÊNDICE C	85
APÊNDICE D	86
APÊNDICE E.....	91
ANEXO A.....	95
ANEXO B.....	97
ANEXO C.....	98
ANEXO D.....	100
ANEXO E	101
ANEXO F	103

1 INTRODUÇÃO

A Psicologia do Esporte (PE) remonta a um longo processo de construção, de aproximadamente 200 anos (LOCHBAUM *et al.*, 2022). Essa história começou em 1830, e entre seus precursores estão Wilhelm Wundt, que conduziu experimentos no primeiro laboratório de psicologia experimental do mundo, Philippe Tissié, que publicou estudos sobre a psicologia e a educação física, e Pierre de Coubertin, o primeiro a utilizar o termo “Psicologia do Esporte”, pai do movimento Olímpico moderno e fundador do Comitê Olímpico Internacional (LOCHBAUM *et al.*, 2022).

No entanto, a PE prosperou apenas no século 20. Dentre os principais avanços, surgiram na década de 60 três renomadas organizações internacionais da área: a *International Society for Sport Psychology* (ISSP) (1965), a *North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity* (NASPSPA) (1966) e a *European Federation of Sport Psychology* (FEPSAC) (1969) (LOCHBAUM *et al.*, 2022). Aliado ao crescimento das organizações internacionais, observou-se também um aumento das pesquisas e publicações científicas e o surgimento de periódicos específicos da PE: *International Journal of Sport Psychology* (1970), *Journal of Sport & Exercise Psychology* (1979), *Journal of Applied Sport Psychology* (1989), *Psychology of Sport and Exercise* (2000), *Journal of Clinical Sport Psychology* (2007), dentre outros (LOCHBAUM *et al.*, 2022).

No Brasil, o primeiro trabalho de intervenção na PE foi conduzido em 1954 por João Carvalhaes (HERNANDEZ, 2011). Na ocasião, ele foi contratado pela Federação Paulista de Futebol para avaliar, selecionar e treinar árbitros de futebol. Em 1957, foi contratado pelo São Paulo Futebol Clube para trabalhar com atletas, relatando que esse foi o evento mais significativo da sua experiência profissional (HERNANDEZ, 2011). Posteriormente, integrou a comissão técnica da Seleção Brasileira de Futebol durante a Copa do Mundo de 1958, ano em que o Brasil foi campeão. Destaca-se que o primeiro momento da PE no Brasil foi estritamente marcado pela psicomетria, no qual Carvalhaes realizava a avaliação psicológica de atletas e fazia indicações de cortes com base nos resultados (HERNANDEZ, 2011).

Embora Carvalhaes tenha dado início ao trabalho da psicologia esportiva no Brasil, esta ocorreu de forma emergencial, e não necessariamente comprometida com o desenvolvimento da Psicologia como campo científico e profissional (VIEIRA *et al.*, 2010). De fato, a regulamentação da Psicologia como profissão ocorreu em 1962, e somente em 2000 o Conselho Federal de Psicologia reconheceu a PE como uma especialidade da área, regulamentando seu

exercício profissional. Em 1979, foi fundada a Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação (SOBRAPE), caracterizando o surgimento de uma forma sistematizada de estudo e atuação. Em 2006, ocorreu a fundação da Associação Brasileira de Psicologia do Esporte (ABRAPESP), que lançou em 2007 a Revista Brasileira de Psicologia do Esporte (VIEIRA *et al.*, 2010), sendo um importante marco do desenvolvimento científico e profissional no Brasil.

O processo de construção da psicologia esportiva, no Brasil e no mundo, vem ganhando notoriedade. Hoje, a área é comprometida com a investigação dos comportamentos em contextos esportivos e de exercício físico, e tem como principais objetivos entender como fatores psicológicos afetam o desempenho físico, e como a participação em esportes e práticas de exercício influencia o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar (WEINBERG; GOULD, 2017). É importante frisar que, além de visar a otimização do desempenho esportivo, a abordagem mais atual, conhecida como Psicologia Clínica do Esporte, se preocupa principalmente com a promoção da saúde e o bem-estar físico e psicológico dos atletas e demais pessoas que estejam envolvidas neste contexto (MOORE; BONAGURA, 2017).

Assim, com o objetivo de promover o desempenho esportivo, a saúde e o bem-estar físico e psicológico de atletas e praticantes de exercícios, intervenções psicológicas têm sido desenvolvidas ao longo do tempo, sendo as mais tradicionais e utilizadas o Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP) e o treinamento de *Mindfulness-Acceptance-Commitment* (MAC) (RÖTHLIN *et al.*, 2016).

1.1 TREINAMENTO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS

O THP utiliza pressupostos e métodos da primeira e segunda onda da terapia cognitivo-comportamental, e o ponto central é controlar e modificar estados internos, como pensamentos e emoções (RÖTHLIN *et al.*, 2020). Este treinamento pode ser definido como “a prática sistemática e consistente de habilidades mentais ou psicológicas com o objetivo de melhorar o desempenho, aumentar o prazer e alcançar maior satisfação na atividade esportiva e física” (WEINBERG; GOULD, 2017, p.268). A habilidade do controle de estados internos pode ser desenvolvida por meio de técnicas como a autofala positiva, o estabelecimento de metas, a visualização, o controle de emoções e o relaxamento, por exemplo (BIRRER; MORGAN, 2010; WEINBERG; GOULD, 2017).

Neste sentido, estudos de revisão sistemática (MCCORMICK; MEIJEN; MARCORA, 2015; TOD *et al.*, 2015) e meta-análise (BROWN; FLETCHER, 2017) apontam efeitos positivos destas intervenções na performance e na saúde de atletas. A revisão sistemática de McCormick *et al.* (2015) reportou que intervenções voltadas ao treinamento de habilidades psicológicas, como visualização, autofala e estabelecimento de metas, promoveram o desempenho em esportes de resistência (MCCORMICK; MEIJEN; MARCORA, 2015). Outra revisão sistemática mostrou que o uso de habilidades psicológicas, como estabelecimento de metas, visualização, autofala e regulação do nível de ativação, foi associado a um aumento no desempenho de força (TOD *et al.*, 2015). Uma metanálise apontou que o treinamento de habilidades psicológicas, como treinamento da percepção, autofala, relaxamento e visualização, pode aprimorar significativamente a performance esportiva de atletas (BROWN; FLETCHER, 2017). Por muitas décadas, a principal intervenção em Psicologia de Esporte com esta finalidade foi o THP (GROSS *et al.*, 2018).

Os benefícios do THP têm sido comprovados em vários estudos (FORTES, Leonardo *et al.*, 2017; LIM *et al.*, 2018; MEGGS; CHEN, 2019). Fortes *et al.* (2017) desenvolveram um estudo com o objetivo de analisar o efeito de um treinamento mental sobre o desempenho de 35 nadadores, que possuíam idade entre 15 e 17 anos. Os participantes foram distribuídos aleatoriamente em dois grupos, sendo 17 alocados no grupo de treinamento mental (GTM) e 18 no grupo controle (GC). O treinamento mental foi aplicado em grupo durante oito semanas com três sessões semanais de 10 minutos. Para avaliar o desempenho dos atletas, utilizou-se o tempo em segundos obtido em competição de nível estadual nas provas de natação de 100m e 200m livre. Os resultados apontaram uma diferença estatisticamente significativa do desempenho nos 100m e 200m livre entre o GTM e o GC após as intervenções, apontando que o treinamento mental foi eficiente para melhorar o desempenho de jovens atletas de natação.

No estudo de Lim *et al.* (2018) foi conduzido um THP pautado no desenvolvimento de habilidades como autofala, visualização, reestruturação cognitiva e estabelecimento de rotinas, com três atletas paraolímpicos de tênis de mesa. O treinamento foi composto por oito sessões individuais, com duração de duas a quatro horas cada uma, em um período de três meses. Aplicou-se o *Test of Performance Strategies* (TOPS) para avaliar o uso de estratégias e habilidades psicológicas. Os resultados indicaram mudanças positivas na autofala, no controle de emoções e no estabelecimento de metas nos participantes da pesquisa, quando comparados os resultados do pré-teste com o pós teste.

O estudo de Meggs e Chen (2019) teve como objetivo avaliar o efeito de uma intervenção de autofala e outra de estabelecimento de metas na performance esportiva de 49 nadadores, que possuíam média de idade de 10,8 anos. Os participantes foram divididos em três grupos, sendo 15 alocados ao grupo de autofala, 17 ao grupo de estabelecimento de metas, e 18 ao GC. As intervenções foram compostas por cinco sessões de 30 minutos cada, e a performance esportiva foi mensurada pelo tempo nas provas de 200m livre em competição, antes e após as intervenções. Tanto a autofala quanto o estabelecimento de metas mostraram um efeito positivo na performance esportiva em relação ao GC, sendo que o grupo de estabelecimento de metas mostrou melhores índices.

No entanto, mesmo diante destas evidências, algumas críticas referentes ao THP têm sido feitas, devido ao fato de que um dos aspectos centrais deste método é a supressão ou controle de estados internos disfuncionais. Assim, estratégias ineficientes podem gerar consequências negativas, como por exemplo ruminação de pensamentos, preocupação excessiva e evitação de experiências, e desviam energia, tempo e foco de atenção da performance esportiva para a tentativa de controle destes estados indesejados (GARDNER; MOORE, 2004; RÖTHLIN *et al.*, 2016). Assim, alternativas ao THP têm surgido, propondo novas formas de promover o desempenho esportivo e a saúde física e mental de atletas, como o treinamento de *mindfulness* (TM).

1.2 TREINAMENTO DE *MINDFULNESS*

O TM segue pressupostos e utiliza ferramentas da terceira onda da Terapia Cognitivo-Comportamental, e o ponto central é mudar a forma como as pessoas se relacionam com suas próprias experiências (RÖTHLIN *et al.*, 2020). *Mindfulness* pode ser descrito como um estado mental que envolve estar atento às experiências do momento presente, de forma receptiva e sem julgamento (KABAT-ZINN, 1994). Desta forma, os conceitos de aceitação e não-julgamento do *mindfulness* são um contraponto à concepção de supressão ou controle de estados internos do THP. Röthlin *et al.* (2016) indicam que o *mindfulness* pode influenciar o desempenho esportivo por meio da melhoria do foco de atenção, da aceitação de experiências internas (sem tentativa de modificação, controle ou supressão) e da desfusão cognitiva (não identificação com pensamentos e emoções).

O *mindfulness* tem sido incluído em intervenções no esporte por meio de diferentes programas, dentre os quais destaca-se o *Mindfulness-Acceptance-Commitment* (MAC)

(BÜHLMAYER *et al.*, 2017; GARDNER; MOORE, 2017). O MAC originou-se da integração da Terapia Cognitiva Baseada em *Mindfulness* (MBCT) e da Terapia da Aceitação e Compromisso (ACT), e tem como objetivos a) promover o não-julgamento e a aceitação de experiências internas, b) direcionar o foco de atenção para estímulos externos contextualmente relevantes para a tarefa, e c) fortalecer um compromisso consistente para ações relacionadas à melhora do desempenho esportivo (GARDNER; MOORE, 2012).

Estudos têm verificado os benefícios da prática de *mindfulness* para o desempenho esportivo e estados psicológicos associados de atletas (BERNIER *et al.*, 2009; MACDONALD; MINAHAN, 2018; PETTERSON; OLSON, 2017). Bernier *et al.* (2009) conduziram uma intervenção baseada na ACT e na MBCT com sete atletas de golfe, com média de idade de 15 anos. Os dados foram coletados por meio de instrumentos qualitativos e quantitativos, como entrevistas, indicadores comportamentais e o Questionário de Avaliação de Habilidades Mentais de Ottawa (OMSAT-3). Os resultados mostraram que a intervenção promoveu melhor performance competitiva, mensurada pelo *ranking* nacional, maior atingimento de metas e nível de ativação, e, por fim, desenvolveu habilidades como o foco de atenção voltado para o momento presente, sem julgamento e com relevância para tarefas e a flexibilidade comportamental, em uma comparação entre os grupos controle e experimental (BERNIER *et al.*, 2009).

O estudo de Macdonald e Minahan (2018) teve por objetivo verificar os efeitos de um programa de *mindfulness* no cortisol salivar e na taxa de secreção de imunoglobina A em 16 atletas cadeirantes de basquete. Os participantes foram alocados aleatoriamente a dois grupos, sendo oito designados ao grupo de *mindfulness* (GM), com idade média de 27 anos, e oito ao GC, com média de 24 anos de idade. O programa de intervenção teve a duração de oito semanas, com a prática realizada cinco vezes por semana por meio do aplicativo de celular “*Smiling Mind*”. O estudo analisou variáveis como o cortisol salivar e a secreção de imunoglobina A. Os resultados indicaram que o nível de cortisol aumentou e permaneceu elevado durante o período competitivo do GC. Por outro lado, embora o cortisol tenha aumentado no GM da linha de base para duas semanas, retornou à concentração da linha de base após quatro semanas e assim permaneceu até o fim da intervenção, demonstrando de forma geral que o programa de *mindfulness* atenuou o aumento da taxa de cortisol associado ao período competitivo (MACDONALD; MINAHAN, 2018).

Ainda, uma revisão realizada por Petterson e Olson (2017) teve como objetivo verificar o efeito de intervenções baseadas na prática de *mindfulness* na redução do estresse e lesões e

no aumento da qualidade de vida de atletas escolares e universitários. Os resultados desta revisão apontaram efeitos positivos na redução de pensamentos negativos e níveis de estresse, além da diminuição do número de lesões após as intervenções baseadas na prática de *mindfulness* (PETTERSON; OLSON, 2017).

Por fim, Gross *et al.* (2018) investigaram a eficácia de um programa de *mindfulness* (MAC) em comparação a um THP para o desempenho esportivo e saúde mental de 18 atletas universitárias. As atletas foram aleatoriamente designadas a dois grupos, sendo nove alocadas ao grupo MAC e nove ao THP. As variáveis analisadas foram sintomas psicológicos de estresse (*Counselling Centre Assessment of Psychological Symptoms-62* - CCAPS-62), flexibilidade psicológica (Questionário de Aceitação e Ação - AAQ-II), dificuldade de regulação emocional (Escala de Dificuldade de Regulação Emocional - DERS), *mindfulness* (*Mindful Awareness Attention Scale* - MAAS), performance esportiva (Questionário de Performance Esportiva - SPQ), desejo de aceitação social (Escala de Desejo de Aceitação Social - MC-C) e aliança terapêutica (*Working Alliance Inventory-Short Version* - WAI-S). Os resultados apontaram que o programa de *mindfulness* reduziu o uso de substâncias, hostilidade, desregulação emocional, ansiedade geral, estresse e aumentou a flexibilidade psicológica em comparação ao THP. Ainda, segundo avaliações dos técnicos, as participantes do programa de *mindfulness* melhoraram suas performances esportivas (GROSS *et al.*, 2018).

1.3 JUSTIFICATIVA

O aprimoramento do desempenho esportivo não depende apenas de fatores físicos, técnicos e/ou táticos. Este deve ser visto sob uma ótica multifatorial, considerando também fatores psicológicos. Assim, a PE tem buscado a otimização do desempenho esportivo, a promoção da saúde e bem-estar físico e psicológico, e a prevenção ou solução de problemas psicológicos que influenciam a performance (MOORE; BONAGURA, 2017; WEINBERG; GOULD, 2017).

Desta forma, programas de intervenção têm sido desenvolvidos por esta especialidade da Psicologia. No entanto, estudos sobre as duas intervenções mais tradicionais e utilizadas nos últimos tempos, especificamente, o THP e o TM (RÖTHLIN *et al.*, 2016), ainda são escassas no Brasil. Desta forma, espera-se que o presente estudo apresente contribuições no âmbito científico fortalecendo um campo ainda em construção, bem como forneça informações sobre

as contribuições e limitações de cada programa, promovendo embasamento teórico e científico para a atuação de psicólogos do esporte no Brasil.

Quanto às contribuições sociais, espera-se que este estudo promova o desempenho esportivo e a saúde mental de jovens atletas, que estão expostos a condições de estresse físico e psicológico, especialmente nesta fase de desenvolvimento e de intensas mudanças (BASIAGA-PASTERNAK, 2018). Assim, intervenções psicológicas baseadas em práticas esportivas podem potencializar o desenvolvimento psicossocial de jovens, bem como de habilidades psicológicas para enfrentar demandas não somente no contexto esportivo, mas em outros âmbitos nos quais estão inseridos.

1.4 HIPÓTESES DE PESQUISA

A partir dos dados da literatura especializada, pode-se assumir como pressupostos que o THP e o MAC apresentem efeitos diferenciais e compartilhados. Quanto aos efeitos diferenciais, a hipótese é que o THP promova o uso de habilidades psicológicas, e que o MAC desenvolva habilidades de *mindfulness*. Quanto aos efeitos compartilhados, espera-se que ambas as intervenções promovam maiores escores de atenção, estado de humor, *coping* e recuperação, e minimizem indicadores de ansiedade-traço e estresse em jovens atletas de natação.

1.5 OBJETIVOS

Esta tese foi elaborada em formato de artigos, sendo composta por um artigo revisional e um quase-experimental. Optou-se pelo artigo revisional sobre a temática *mindfulness* pois o tema carece de estudos nacionais.

1.5.1 Objetivo geral do estudo revisional

Verificar os efeitos de um treinamento de *mindfulness* na performance esportiva e em variáveis psicológicas de atletas.

1.5.1.1 Objetivos específicos do estudo revisional

Buscar, seleccionar, sintetizar e avaliar resultados de estudos primários sobre os efeitos de um treinamento de *mindfulness* na performance esportiva e em variáveis psicológicas de atletas.

1.5.2 Objetivo geral do estudo quase-experimental

Analisar os efeitos de um Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP) e de um treinamento de *Mindfulness-Acceptance-Commitment* (MAC) sobre variáveis psicológicas de nadadores.

1.4.2.1 Objetivos específicos do estudo quase-experimental

- a) Avaliar e comparar os indicadores de ansiedade-traço, atenção, estado de humor, estresse e recuperação, *coping*, estado de *mindfulness* e uso de habilidades psicológicas intragrupos do THP (GTHP), do MAC (GMAC) e do Grupo controle (GC) no pré-teste, pós teste e *follow-up*.
- b) Avaliar e comparar os mesmos indicadores intergrupos do THP (GTHP), do MAC (GMAC) e do Grupo controle (GC) no pré-teste, pós teste e *follow-up*.
- c) Analisar as contribuições e limitações do THP e do MAC nos mesmos indicadores.

2 EFEITOS DE TREINAMENTO DE *MINDFULNESS* NO DESEMPENHO ESPORTIVO E NAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS DE ATLETAS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

O desempenho esportivo é influenciado por habilidades físicas e psicológicas (MCCORMICK; MEIJEN; MARCORA, 2015). Visando o aprimoramento das habilidades psicológicas, treinamentos têm sido desenvolvidos e aplicados nos últimos tempos, como o treinamento de *mindfulness*.

Mindfulness pode ser definido como um estado mental que envolve estar atento às experiências do momento presente, de forma receptiva e sem julgamento (KABAT-ZINN, 1994). O *mindfulness* pode ser praticado de diversas formas, sejam elas formais ou informais. A prática formal envolve o desenvolvimento da atenção plena por meio de práticas como meditação guiada, escaneamento corporal e yoga, por exemplo (KABAT-ZINN, 2017). A informal compreende a prática da atenção plena durante a realização de tarefas cotidianas, como dirigir, tomar banho ou comer (KABAT-ZINN, 2017).

No esporte, o *mindfulness* é reconhecido por influenciar estados fisiológicos e psicológicos por meio de alguns mecanismos, como o aprimoramento do foco de atenção, da aceitação de experiências internas (sem tentativa de modificação, controle ou supressão) e da desfusão cognitiva (não identificação com pensamentos e emoções) (RÖTHLIN *et al.*, 2016). Nesse sentido, algumas intervenções baseadas no *mindfulness* foram desenvolvidas especificamente para o contexto esportivo, como o *Midnfulness-Acceptance-Commitment* (MAC) (GARDNER; MOORE, 2007) e o *Mindfulness Sport Performance Enhancement* (MSPE) (KAUFMAN; GLASS; PINEAU, 2018).

O *mindfulness* tem sido sistematizado e amplamente aplicado no contexto esportivo, e torna-se necessário avaliar os efeitos dessas intervenções para futuros direcionamentos. Assim, o presente estudo tem como objetivo investigar os efeitos de treinamento de *mindfulness* no desempenho esportivo e nas habilidades psicológicas de atletas por meio de uma revisão sistemática da literatura.

2.1 MÉTODO

Este estudo foi delineado como revisão sistemática da literatura, sendo caracterizado como estudo secundário que tem como objetivo identificar, selecionar, avaliar e sintetizar

evidências disponíveis sobre determinado tema de pesquisa (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014). Consiste em um processo amplo de revisão da literatura, de modo abrangente, imparcial e reprodutível, e segue um método rigoroso, sendo composto pela elaboração da pergunta de pesquisa, busca sistemática na literatura, seleção de artigos, extração dos dados, avaliação da qualidade metodológica, avaliação da qualidade das evidências e análise e redação dos resultados (GALVÃO; PEREIRA, 2014). Esta revisão seguiu as recomendações da Declaração PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-analyses: The PRISMA Statement*) (MOHER *et al.*, 2009).

2.1.1 Critérios de elegibilidade

Foram incluídos ensaios clínicos randomizados, ensaios clínicos não randomizados e intervenções com pré e pós teste, que avaliaram o desempenho esportivo e variáveis psicológicas por meio de instrumentos e procedimentos quantitativos, com amostras compostas por atletas ou praticantes competitivos de alguma modalidade esportiva, com acesso *online* na íntegra, disponíveis nos idiomas português, espanhol e inglês, e publicados entre os anos de 2010 e 2020. Foram excluídos estudos de caso e estudos com amostras compostas por atletas aposentados. A delimitação da data deve-se à proposta da presente revisão em mostrar uma visão atual das produções científicas.

2.1.2 Estratégia de busca

As buscas eletrônicas foram executadas nas bases de dados *online* MEDLINE com acesso via *PubMed*, *PsycNet*, *Scopus*, *LILACS*, *Web of Science* e *SPORTDiscus*, e foram utilizados os descritores propostos pelo *Medical Subject Heading* (MeSH) e seus correspondentes (Quadro 1). A combinação entre os descritores ocorreu com a utilização dos operadores booleanos “*and*” e “*or*”.

Quadro 1. Descritores utilizados na busca

Tópicos	Descritores
Atletas	<i>“Athlete” OR “player” OR “sportsman” OR “sportsmen” OR “sportswoman” OR “sportswomen” OR “sport”</i>
Mindfulness	<i>“Mindful” OR “meditation” OR “MAC” OR “MBSR” OR “MBCT” OR “MSPE”</i>
Método	<i>"randomized controlled trial" OR "controlled clinical trial" OR "randomized controlled trials" OR "random allocation" OR "double-blind method" OR "single blind method" OR "clinical trial" OR "clinical trials" OR placebos OR "follow-up studies" OR "prospective studies" OR "crossover studies" OR “crossover design” OR RCT OR “experimental study” OR “intervention”</i>

Fonte: elaborado pela autora, 2022.

2.1.3 Identificação dos estudos

O processo de busca e análise dos estudos foi realizado por dois revisores independentes. Primeiramente, foram analisados os títulos, após isso, os resumos e posteriormente os conteúdos foram acessados na íntegra, com o objetivo de selecionar aqueles que atendessem aos critérios de elegibilidade adotados e extrair os dados necessários para composição da revisão sistemática. As discordâncias entre os revisores foram resolvidas por consenso, e, não havendo consenso, optou-se pela exclusão do estudo.

Os dados analisados e extraídos dos estudos selecionados foram: autores, ano, país, título e revista em que o estudo foi publicado, tamanho da amostra, características dos participantes (proporção do sexo e média de idade), esporte investigado e tipo de pesquisa (Quadro 2). Os instrumentos utilizados, os domínios considerados para avaliação do desempenho esportivo e das variáveis psicológicas, e as intervenções aplicadas constam no Quadro 3. Os principais objetivos e resultados estão apresentados no Quadro 4.

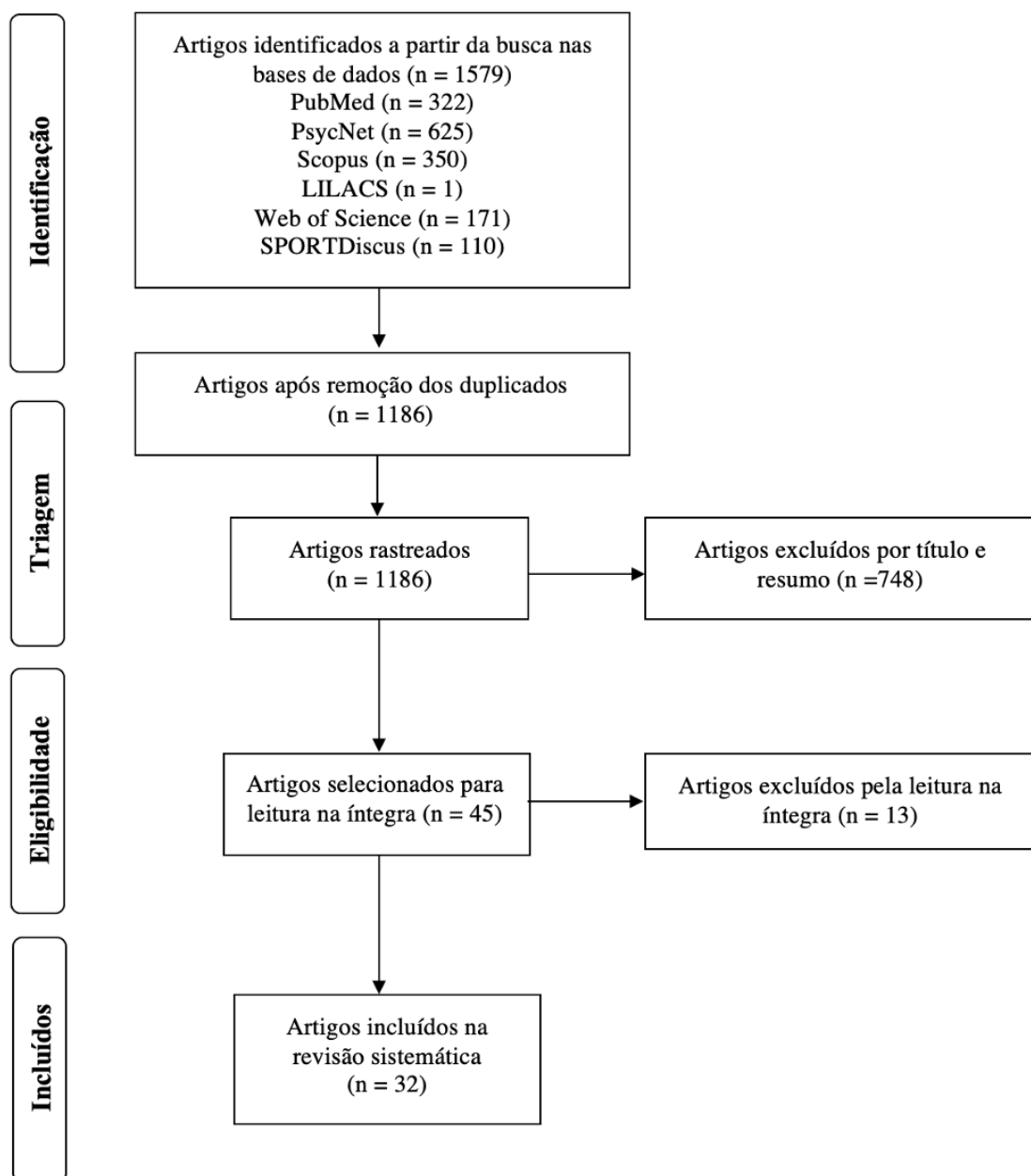
2.1.4 Avaliação da qualidade dos estudos

A avaliação da qualidade metodológica dos estudos (Quadro 6), foi realizada por dois revisores independentes. Para tanto, foi utilizada a ferramenta revisada *Cochrane risk-of-bias tool for randomized trials* (RoB2) (STERNE *et al.*, 2019), que avalia os seguintes critérios: 1) viés de seleção (randomização); 2) viés de parcialidade da intervenção (cegamento); 3) viés de dados ausentes; 4) viés de mensuração dos resultados; 5) viés de relato seletivo dos resultados.

2.2 RESULTADOS

2.2.1 Busca e seleção dos artigos

As buscas eletrônicas nas bases de dados identificaram 1579 artigos. Após análise, 393 foram excluídos por duplicata, 660 pelos títulos e 88 pelos resumos. Dos 45 artigos selecionados para análise na íntegra, 13 foram excluídos por não atenderem aos critérios de elegibilidade. Ao final, 32 estudos foram incluídos na revisão sistemática. O processo de seleção está apresentado no Fluxograma 1.



Fluxograma 1. Processo de seleção dos artigos
Fonte: elaborado pela autora, 2022.

2.2.2 Características dos estudos

As principais características dos estudos estão incluídas no Quadro 3. Quanto ao país onde os estudos foram conduzidos, seis são dos Estados Unidos (GLASS *et al.*, 2019; GOODMAN *et al.*, 2014; VIDIC; MARTIN; OXHANDLER, 2017, 2018; WOLANIN; SCHWANHAUSSER, 2010; WOLCH *et al.*, 2021), quatro do Irã (AJILCHI *et al.*, 2019; DEHGHANI *et al.*, 2018; MEHRSAFAR *et al.*, 2019; ZADEH *et al.*, 2019), quatro da Austrália (MACDONALD; MINAHAN, 2018; MACDOUGALL *et al.*, 2019; SCOTT-HAMILTON; SCHUTTE, 2016; SCOTT-HAMILTON; SCHUTTE; BROWN, 2016), três de Portugal (CARRAÇA *et al.*, 2018; CARRAÇA; SERPA; ROSADO; GUERRERO, 2019; CARRAÇA; SERPA; ROSADO; GUERRERO; *et al.*, 2019), dois da Irlanda (AHERNE; MORAN; LONSDALE, 2011; SHANNON *et al.*, 2019), dois da Suécia (JOSEFSSON *et al.*, 2019; LUNDGREN *et al.*, 2020) e dois da Alemanha (HILL *et al.*, 2021; HOJA; JANSEN, 2019). Os demais países, como o Brasil (BALTAR; FILGUEIRAS, 2018), possuem um artigo.

Em relação aos idiomas, dois estavam disponíveis em espanhol (SALAZAR; BALLESTEROS, 2015; TRUJILLO-TORREALVA; REYES-BOSSIO, 2019) e o restante em inglês. O tamanho da amostra variou de seis (MARDON; RICHARDS; MARTINDALE, 2016) a 238 (SHANNON *et al.*, 2019) participantes.

Em relação ao sexo, as amostras dos estudos foram predominantemente compostas por participantes do sexo masculino (AHERNE; MORAN; LONSDALE, 2011; AJILCHI *et al.*, 2019; BALTAR; FILGUEIRAS, 2018; CARRAÇA *et al.*, 2018; CARRAÇA; SERPA; ROSADO; GUERRERO, 2019; CARRAÇA; SERPA; ROSADO; GUERRERO; *et al.*, 2019; CHEN *et al.*, 2019; DORON *et al.*, 2020; GOODMAN *et al.*, 2014; JOSEFSSON *et al.*, 2019; LUNDGREN *et al.*, 2020; MACDONALD; MINAHAN, 2018; MEHRSAFAR *et al.*, 2019; MOHAMMED; PAPPOUS; SHARMA, 2018; RUIZ; LUCIANO, 2012; SCOTT-HAMILTON; SCHUTTE, 2016; SCOTT-HAMILTON; SCHUTTE; BROWN, 2016; SHANNON *et al.*, 2019; VIDIC; MARTIN; OXHANDLER, 2017; WOLCH *et al.*, 2021; ZADEH *et al.*, 2019).

Quanto aos esportes, seis estudos foram realizados com futebol (BALTAR; FILGUEIRAS, 2018; CARRAÇA *et al.*, 2018; CARRAÇA; SERPA; ROSADO; GUERRERO, 2019; CARRAÇA; SERPA; ROSADO; GUERRERO; *et al.*, 2019; VIDIC; MARTIN; OXHANDLER, 2018; ZADEH *et al.*, 2019), quatro com basquete (AJILCHI *et al.*, 2019; DEHGHANI *et al.*, 2018; VIDIC; MARTIN; OXHANDLER, 2017; WOLCH *et al.*, 2021), dois com paraesportes (MACDONALD; MINAHAN, 2018; MACDOUGALL *et al.*, 2019), um

com natação (MARDON; RICHARDS; MARTINDALE, 2016), um com ciclismo (SCOTT-HAMILTON; SCHUTTE; BROWN, 2016), um com tênis (HOJA; JANSEN, 2019) e um com corrida (HILL *et al.*, 2021), entre outros.

Quadro 2. Características gerais: autor, ano, país, título, revista, tipo de estudo, tamanho da amostra, sexo, média de idade e esporte investigado dos estudos inseridos na revisão

Autor	Ano	País	Título	Revista	Tipo de estudo	Amostra (n)	Sexo (%)	Idade (média)	Esporte
Wolanin; Schwanhausser	2010	EUA	<i>Psychological functioning as a moderator of the MAC approach to performance enhancement</i>	<i>Journal of Clinical Sport Psychology</i>	ECNR	20 GI = 13 GC = 7	100% F	NE	Vôlei e hóquei
Aherne; Moran; Lonsdale	2011	Irlanda	<i>The effect of mindfulness training on athletes' flow: an initial investigation</i>	<i>The Sport Psychologist</i>	ECR	13 GI = 6 GC = 7	69% M 33% F	21	Esportes diversos
Ruiz; Luciano	2012	Espanha	<i>Improving international- level chess players' performance with an acceptance- based protocol: preliminary findings</i>	<i>The Psychological Record</i>	ECNR	10 GI = 5 GC = 5	100% M	NE	Xadrez
Goodman <i>et al.</i>	2014	EUA	<i>A brief mindfulness and yoga intervention with an entire NCAA Division I athletic team: an initial investigation</i>	<i>Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice</i>	ECNR	26 GI = 13 GC = 13	100% M	20	Esportes diversos
Salazar; Ballesteros	2015	Colômbia	<i>Efecto de una intervención ACT sobre la resistencia aeróbica y evitación experiencial en marchistas</i>	<i>Revista Costarricense de Psicología</i>	ECR	10 GI = NE GC = NE	Ambos os sexos (NE)	16	Marcha atlética
Moen; Abrahamsen; Furrer	2015	Noruega	<i>The effects from mindfulness training on Norwegian junior elite athletes in sport</i>	<i>International Journal of Applied Sports Sciences</i>	ECNR	50 GI = 23 GC = 27	49% M 51% F	18	Esportes diversos
Scott-Hamilton; Schutte	2016	Austrália	<i>The role of adherence in the effects of a mindfulness intervention for competitive athletes: changes in mindfulness, flow, pessimism, and anxiety</i>	<i>Journal of Clinical Sport Psychology</i>	Intervenção com pré e pós teste	12	83% M 17% F	33	Esportes diversos
Mardon; Richards; Martindale	2016	Escócia	<i>The effect of mindfulness training on attention and performance in national-level swimmers: an exploratory investigation</i>	<i>The Sport Psychologist</i>	Intervenção com pré e pós teste	6	33% M 66% F	20	Natação

Scott-Hamilton; Schutte; Brown	2016	Austrália	<i>Effects of a mindfulness intervention on sports- anxiety, pessimism, and flow in competitive cyclists</i>	<i>Applied Psychology: Health and Well-Being</i>	ECR	47 GI = 27 GC = 20	89% M 11% F	GI = 38 GC = 40	Ciclismo
Vidic; Martin; Oxhandler	2017	EUA	<i>Mindfulness intervention with a U.S. Women's NCAA Division I basketball team: impact on stress, athletic coping skills and perceptions of intervention</i>	<i>The Sport Psychologist</i>	Intervenção com pré e pós teste	13	100% F	18	Basquete
Dehghani <i>et al.</i>	2018	Irã	<i>Effectiveness of the mindfulness-acceptance-commitment-based approach on athletic performance and sports competition anxiety: a randomized clinical trial</i>	<i>Electronic Physician</i>	ECR	31 GI=15 GC=16	100% F	GI = 23 GC = 22	Basquete
Baltar; Filgueiras	2018	Brasil	<i>The effects of mindfulness meditation on attentional control during off-season among football players</i>	<i>SAGE Open - Research Paper</i>	ECR	40 GI = 20 GC = 20	100% M	23	Futebol
Mohammed; Pappous; Sharma	2018	Inglaterra	<i>Effect of Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) in increasing pain tolerance and improving the mental health of injured athletes</i>	<i>Frontiers in Psychology</i>	ECR	20	70% M 30% F	28	Esportes diversos
Carraça <i>et al.</i>	2018	Portugal	<i>The Mindfulness- Based Soccer Program (MBSoccerP): effects on elite athletes</i>	<i>Cuadernos de Psicología del Deporte</i>	ECR	57 GI = 28 GC = 29	100% M	25	Futebol
Vidic; Martin; Oxhandler	2018	EUA	<i>Mindfulness meditation intervention with male collegiate soccer players: effect on stress and various aspects of life</i>	<i>The Sport Journal</i>	Intervenção com pré e pós teste	18	100% M	19	Futebol
MacDonald; Minahan	2018	Austrália	<i>Mindfulness training attenuates the increase in salivary cortisol concentration associated with competition in highly trained wheelchair-basketball players</i>	<i>Journal of Sports Sciences</i>	ECR	16 GI = 8 GC = 8	69% M 33% F	GI = 27 GC = 24	Basquete de cadeira de rodas
Mehrsafar <i>et al.</i>	2019	Irã	<i>The effects of mindfulness training on competition-induced anxiety and salivary stress markers in elite Wushu athletes: A pilot study</i>	<i>Physiology & Behavior</i>	ECR	26 GI=13 GC=13	100% M	25	Wushu

Chen <i>et al.</i>	2019	China	<i>Mindfulness training enhances flow state and mental health among baseball players in Taiwan</i>	<i>Psychology Research and Behavior Management</i>	Intervenção com pré e pós teste	21	100% M	26	Baseball
Josefsson <i>et al.</i>	2019	Suécia	<i>Effects of Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) on sport-specific dispositional mindfulness, emotion regulation, and self-rated athletic Performance in a multiple-sport population: an RCT study</i>	<i>Mindfulness</i>	ECR	69 GI = 36 GC = 32	52% M 48% F	20	Esportes diversos
Glass <i>et al.</i>	2019	EUA	<i>Mindful sport performance enhancement: randomized controlled trial of a mental training program with collegiate athletes</i>	<i>Journal of Clinical Sport Psychology</i>	ECR	52 GI = 23 GC = 29	15% M 85% F	19	Esportes diversos
Carraça <i>et al.</i> (a)	2019	Portugal	<i>Mindful compassion training on elite soccer: effects, roles and associations on flow, psychological distress and thought suppression</i>	<i>Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte</i>	ECR	57 GI = 28 GC = 29	100% M	25	Futebol
Trujillo-Torrealva; Reyes-Bossio	2019	Peru	<i>Programa basado en mindfulness para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales</i>	<i>Retos</i>	ECNR	33 GI = 16 GC = 17	70% M 30% F	18	Karate, kung fu, taekwondo
Carraça <i>et al.</i> (b)	2019	Portugal	<i>A pilot study of a mindfulness-based program (MBSOCERP): the potential role of mindfulness, self-compassion and psychological flexibility on flow and elite performance in soccer athletes</i>	<i>Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte</i>	ECR	57 GI = 28 GC = 29	100% M	25	Futebol
Zadeh <i>et al.</i>	2019	Irã	<i>Effect of a mindfulness programme training to prevent the sport injury and improve the performance of semi-professional soccer players</i>	<i>Australian Psychiatry</i>	ECR	45 GI = 23 GC = 22	100% M	24	Futebol
Hoja; Jansen	2019	Alemanha	<i>Mindfulness-based intervention for tennis players: a quasi-experimental pilot study</i>	<i>BMJ Open Sport & Exercise Medicine</i>	ECNR	16 GI = 8 GC = 8	50% M 50% F	26	Tênis

Ajlchi <i>et al.</i>	2019	Irã	<i>Applying mindfulness training to enhance the mental toughness and emotional intelligence of amateur basketball players</i>	<i>Australian Psychiatry</i>	ECR	30 GI = 15 GC = 15	100% M	23	Basquete
Shannon <i>et al.</i>	2019	Irlanda	<i>Effects of a mental health intervention in athletes: applying Self-Determination Theory</i>	<i>Frontiers in Psychology</i>	ECNR	238 GI = 108 GC = 130	57% M 43% F	20	Esportes diversos
Macdougall <i>et al.</i>	2019	Austrália	<i>A pilot randomised controlled trial to enhance well-being and performance of athletes in para sports</i>	<i>European Journal of Adapted Physical Activity</i>	ECR	18 GI = 9 GC = 9	28% M 72% F	GI = 34 GC = 31	Paraesportes diversos
Doron <i>et al.</i>	2020	França	<i>Integrated mindfulness-based intervention: Effects on mindfulness skills, cognitive interference and performance satisfaction of young elite badminton players</i>	<i>Psychology of Sport & Exercise</i>	ECNR	29 GI = 18 GC = 11	52% M 48% F	16	Badminton
Lundgren <i>et al.</i>	2020	Suécia	<i>Acceptance and Commitment Training to promote psychological flexibility in ice hockey performance: a controlled group feasibility study</i>	<i>Journal of Clinical Sport Psychology</i>	ECNR	21 GI = 13 GC = 8	100% M	26	Hóquei no gelo
Hill <i>et al.</i>	2021	Alemanha	<i>The influence of mindfulness training on running economy and perceived flow under different attentional focus conditions – an intervention study</i>	<i>International Journal of Sport and Exercise Psychology</i>	ECR	31 GI = 16 GC = 15	42% M 58% F	GI = 30 GC = 44	Corrida
Wolch <i>et al.</i>	2021	EUA	<i>The effects of a brief mindfulness intervention on basketball free-throw shooting performance under pressure</i>	<i>Journal of Applied Sport Psychology</i>	ECR	32 GI = 16 GC = 16	100% M	21	Basquete

Legenda: ECR, ensaio clínico randomizado; ECNR, ensaio clínico não randomizado; GI, Grupo de intervenção; GC, Grupo controle; M, masculino; F, feminino; NE, não especificado.

Fonte: elaborado pela autora, 2022.

2.2.3 Instrumentos, domínios e intervenções

Dos 13 artigos que se propuseram a avaliar o desempenho esportivo, seis utilizaram escalas subjetivas de autorrelato e/ou relato do treinador (CARRAÇA *et al.*, 2018; CARRAÇA; SERPA; ROSADO; GUERRERO, 2019; GLASS *et al.*, 2019; JOSEFSSON *et al.*, 2019; WOLANIN; SCHWANHAUSSER, 2010; ZADEH *et al.*, 2019), e cinco empregaram procedimentos objetivos de mensuração, como a *ELO performance rating* (RUIZ; LUCIANO, 2012), o tempo em prova de resistência (SALAZAR; BALLESTEROS, 2015), a precisão do serviço (HOJA; JANSEN, 2019), os acertos em lances livres (WOLCH *et al.*, 2021) e o consumo de oxigênio (HILL *et al.*, 2021). O estudo de Mardon, Richards e Martindale (2016) utilizou tanto medidas subjetivas, como escala de autorrelato e relato do treinador, como objetiva, no caso, o tempo em competições.

Diversas variáveis psicológicas foram avaliadas. O *mindfulness* foi avaliado em 23 estudos (AHERNE; MORAN; LONSDALE, 2011; AJILCHI *et al.*, 2019; BALTAR; FILGUEIRAS, 2018; CARRAÇA *et al.*, 2018; CARRAÇA; SERPA; ROSADO; GUERRERO, 2019; CARRAÇA; SERPA; ROSADO; GUERRERO; *et al.*, 2019; CHEN *et al.*, 2019; DORON *et al.*, 2020; GLASS *et al.*, 2019; GOODMAN *et al.*, 2014; HILL *et al.*, 2021; HOJA; JANSEN, 2019; JOSEFSSON *et al.*, 2019; MACDOUGALL *et al.*, 2019; MARDON; RICHARDS; MARTINDALE, 2016; MEHRSAFAR *et al.*, 2019; MOEN; ABRAHAMSEN; FURRER, 2015; MOHAMMED; PAPPOUS; SHARMA, 2018; SCOTT-HAMILTON; SCHUTTE, 2016; SCOTT-HAMILTON; SCHUTTE; BROWN, 2016; SHANNON *et al.*, 2019; WOLCH *et al.*, 2021; ZADEH *et al.*, 2019), a ansiedade competitiva em nove (CHEN *et al.*, 2019; DEHGHANI *et al.*, 2018; GLASS *et al.*, 2019; HOJA; JANSEN, 2019; MEHRSAFAR *et al.*, 2019; SCOTT-HAMILTON; SCHUTTE, 2016; SCOTT-HAMILTON; SCHUTTE; BROWN, 2016; TRUJILLO-TORREALVA; REYES-BOSSIO, 2019; WOLCH *et al.*, 2021), o estado de *flow* em dez (AHERNE; MORAN; LONSDALE, 2011; CARRAÇA *et al.*, 2018; CARRAÇA; SERPA; ROSADO; GUERRERO, 2019; CARRAÇA; SERPA; ROSADO; GUERRERO; *et al.*, 2019; CHEN *et al.*, 2019; GLASS *et al.*, 2019; HILL *et al.*, 2021; MACDOUGALL *et al.*, 2019; SCOTT-HAMILTON; SCHUTTE, 2016; SCOTT-HAMILTON; SCHUTTE; BROWN, 2016), a flexibilidade psicológica em nove (CARRAÇA *et al.*, 2018; CARRAÇA; SERPA; ROSADO; GUERRERO, 2019; CARRAÇA; SERPA; ROSADO; GUERRERO; *et al.*, 2019; DEHGHANI *et al.*, 2018; GLASS *et al.*, 2019;

GOODMAN *et al.*, 2014; MACDOUGALL *et al.*, 2019; RUIZ; LUCIANO, 2012; SALAZAR; BALLESTEROS, 2015), e o estresse em oito (GOODMAN *et al.*, 2014; HOJA; JANSEN, 2019; MACDONALD; MINAHAN, 2018; MEHRSAFAR *et al.*, 2019; MOEN; ABRAHAMSEN; FURRER, 2015; SHANNON *et al.*, 2019; VIDIC; MARTIN; OXHANDLER, 2017, 2018), sendo que nos estudos de Mehrafar *et al.* (2019) e MacDonald e Minahan (2018) o estresse foi avaliado por meio de medidas fisiológicas.

Em relação aos instrumentos, o *Acceptance and Action Questionnaire* (AAQ) foi utilizado em nove estudos (CARRAÇA *et al.*, 2018; CARRAÇA; SERPA; ROSADO; GUERRERO, 2019; CARRAÇA; SERPA; ROSADO; GUERRERO; *et al.*, 2019; DEHGHANI *et al.*, 2018; GLASS *et al.*, 2019; GOODMAN *et al.*, 2014; MACDOUGALL *et al.*, 2019; RUIZ; LUCIANO, 2012; SALAZAR; BALLESTEROS, 2015), o *Mindfulness Attention Awareness Scale* (MAAS) em oito (CHEN *et al.*, 2019; GOODMAN *et al.*, 2014; HOJA; JANSEN, 2019; MEHRSAFAR *et al.*, 2019; MOEN; ABRAHAMSEN; FURRER, 2015; MOHAMMED; PAPPOUS; SHARMA, 2018; SHANNON *et al.*, 2019; WOLCH *et al.*, 2021), o *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) em sete (CARRAÇA *et al.*, 2018; CARRAÇA; SERPA; ROSADO; GUERRERO, 2019; CARRAÇA; SERPA; ROSADO; GUERRERO; *et al.*, 2019; GLASS *et al.*, 2019; HILL *et al.*, 2021; SCOTT-HAMILTON; SCHUTTE, 2016; SCOTT-HAMILTON; SCHUTTE; BROWN, 2016), a *Perceived Stress Scale* (PSS) em seis (GOODMAN *et al.*, 2014; HOJA; JANSEN, 2019; MOEN; ABRAHAMSEN; FURRER, 2015; SHANNON *et al.*, 2019; VIDIC; MARTIN; OXHANDLER, 2017, 2018) e a *Dispositional Flow State Scale* (DFS) também em seis (CARRAÇA *et al.*, 2018; CARRAÇA; SERPA; ROSADO; GUERRERO, 2019; CARRAÇA; SERPA; ROSADO; GUERRERO; *et al.*, 2019; GLASS *et al.*, 2019; SCOTT-HAMILTON; SCHUTTE, 2016; SCOTT-HAMILTON; SCHUTTE; BROWN, 2016).

Sobre as intervenções, o protocolo *Mindfulness-Acceptance-Commitment* (MAC) foi utilizado em sete estudos, na íntegra ou adaptado (DEHGHANI *et al.*, 2018; DORON *et al.*, 2020; GOODMAN *et al.*, 2014; JOSEFSSON *et al.*, 2019; MACDOUGALL *et al.*, 2019; WOLANIN; SCHWANHAUSSER, 2010; ZADEH *et al.*, 2019), o *Mindful Sport Performance Enhancement* (MSPE) em três, na íntegra ou adaptado (AJILCHI *et al.*, 2019; CHEN *et al.*, 2019; GLASS *et al.*, 2019), e a terapia de aceitação e compromisso (ACT) em três (LUNDGREN *et al.*, 2020; RUIZ; LUCIANO, 2012; SALAZAR; BALLESTEROS, 2015), dentre outras intervenções.

Quadro 3. Instrumentos, domínios considerados para avaliação do desempenho esportivo e das variáveis psicológicas e intervenções aplicadas nos estudos inseridos na revisão

Estudo	Desempenho esportivo	Variáveis psicológicas	Instrumentos	Intervenção
Wolanin; Schwanhausser , 2010	Relato do treinador	Crenças metacognitivas; ansiedade	MCQ; GADS	MAC 7 sessões Pré-teste e pós teste
Aherne; Moran; Lonsdale, 2011	-	Estado de <i>flow</i> ; <i>mindfulness</i>	FSS-2; CAMS-R	MBI 6 semanas Pré-teste e pós teste
Ruiz; Luciano, 2012	ELO performance rating	Flexibilidade psicológica; evitação experiencial no xadrez; interferência e credibilidade de eventos privados	AAQ-II; CCRQ; Private events' interference and believability	ACT 1 sessão Pré-teste, pós teste e <i>follow-up</i> de 7 meses
Goodman <i>et al.</i> , 2014	-	<i>Mindfulness</i> ; tolerância ao afeto negativo; flexibilidade psicológica; motivação aos objetivos; estresse; compromisso com valores; desfusão cognitiva; depressão, ansiedade e estresse	MAAS; TNASS; AAQ-II; AHS; PSS; VLQ; Grit-S; DDS; DASS	MAC 8 sessões Pré-teste e pós teste
Salazar; Ballesteros, 2015	Prova de resistência aeróbia (teste de 3000m)	Flexibilidade psicológica; valores	AAQ; Cuestionario de Valores	ACT 4 semanas Pré-teste e pós teste
Moen; Abrahamsen; Furrer, 2015	-	<i>Mindfulness</i> ; estresse; satisfação com o desempenho no esporte e na escola; burnout	MAAS; PSS; ASQ; ABQ	MBI 12 semanas Pré-teste e pós teste
Scott-Hamilton; Schutte, 2016	-	Estado de <i>flow</i> ; ansiedade competitiva; <i>mindfulness</i> ; pessimismo	DFS-2; SAS-2; FFMQ; SASS	Protocolo adaptado do MiCBT 8 semanas Pré-teste e pós teste
Mardon; Richards; Martindale, 2016	Tempo do desempenho em competições; escala de autorrelato e relato do treinador	<i>Mindfulness</i> ; atenção; percepção de esforço	CAMS-R; TEA; RSME	MBI 8 semanas Pré-teste e pós teste
Scott-Hamilton; Schutte; Brown, 2016	-	Estado de <i>flow</i> ; ansiedade competitiva; <i>mindfulness</i> ; pessimismo	DFS-2; SAS-2; FFMQ; SASS	Protocolo adaptado do MiCBT 8 semanas Pré-teste e pós teste

Vidic; Martin; Oxhandler, 2017	-	Estresse; habilidades de enfrentamento	PSS; ACSI-28	MBI 10 sessões Pré-teste, meio da intervenção e pós teste
Dehghani <i>et al.</i> , 2018	Escala de autorrelato <i>Charbonneau Sports Performance Questionnaire</i> (SPQ)	Flexibilidade psicológica; ansiedade competitiva	AAQ; SCAT	MAC 8 sessões Pré-teste e pós teste
Baltar; Filgueiras, 2018	-	Controle atencional; <i>mindfulness</i>	ACS; KIMSs-Short	Áudio de meditação guiada 3 meses, 3x/semana Pré-teste, 1 mês, 2 meses, pós teste e <i>follow-up</i> de 1 mês
Mohammed, Pappous, Sharma, 2018	<i>Cold Pressor Test</i> (CPT) (dor)	Dor; <i>mindfulness</i> ; depressão, ansiedade e estresse; estado de humor	<i>Visual Analogue Scale</i> ; MAAS; DASS; POMS	MSBR 8 semanas Pré-teste e pós teste
Carraça <i>et al.</i> , 2018	Escala de autorrelato e relato do treinador	Flexibilidade psicológica; <i>mindfulness</i> ; estado de <i>flow</i> ; autocompaixão; supressão de pensamentos; distress psicológico	AAQ-II; FFMQ; DFS-2; SCS; WBSI; BSI	<i>MBSoccerP protocol</i> 8 semanas, 9 sessões Pré-teste e pós teste
Vidic; Martin; Oxhandler, 2018	-	Estresse	PSS	MBI 6 sessões Pré-teste e pós teste
MacDonald; Minahan, 2018	-	Estresse e função imunológica	<i>Stress markers cortisol</i> (sCort); <i>mucosal immune function</i> (sIgA)	Aplicativo <i>Smiling Mind</i> 8 semanas Pré-teste, pós teste e <i>follow-up</i> de 2 semanas
Mehrsafar <i>et al.</i> , 2019	-	Ansiedade competitiva; <i>mindfulness</i> ; estresse	CSAI-2R; MAAS; <i>stress markers cortisol</i> (sCort); alpha-amylase (sAA)	MBI 8 semanas Pré-teste, pós teste e <i>follow-up</i> de 2 meses
Chen <i>et al.</i> , 2019	-	Depressão; ansiedade; distúrbios alimentares; qualidade do sono; estado de <i>flow</i> ; ansiedade competitiva; <i>mindfulness</i>	PHQ-9; BAI; EDE-Q; CPSQI; FSS-2; CSAI-2R; MAAS	Protocolo adaptado do MSPE 4 sessões Pré-teste, pós teste e <i>follow-up</i> de 1 mês

Josefsson <i>et al.</i> , 2019	Escala de autorrelato	<i>Mindfulness</i> e regulação emocional	AMQ; DERS	MAC 7 sessões Pré-teste e pós teste
Glass <i>et al.</i> , 2019	Escala de autorrelato e relato do treinador	Depressão, ansiedade e estresse; satisfação com a vida; <i>mindfulness</i> ; flexibilidade psicológica; estado de <i>flow</i> ; ansiedade competitiva	DASS; SWLS; FFMQ; AAQ-II; DFS-2; SAS	Protocolo adaptado do MSPE 6 semanas Pré-teste, pós teste e <i>follow-up</i> de 6 meses
Carraça <i>et al.</i> , 2019a	-	Autocompaixão; <i>mindfulness</i> ; estado de <i>flow</i> ; distress psicológico; flexibilidade psicológica; supressão de pensamentos	SCS; FFMQ; DFS-2; BSI; AAQ-II; WBSI	<i>MBSoccerP protocol</i> 8 semanas, 9 sessões Pré-teste e pós teste
Trujillo-Torrealva; Reyes-Bossio, 2019	-	Ansiedade competitiva	CSAI-2R	MFAW 6 semanas, 12 sessões Pré-teste e pós teste
Carraça <i>et al.</i> , 2019b	Escala de autorrelato e relato do treinador	Flexibilidade psicológica; <i>mindfulness</i> ; estado de <i>flow</i> ; autocompaixão	AAQ-II; FFMQ; DFS-2; SCS	<i>MBSoccerP protocol</i> 8 semanas, 9 sessões Pré-teste e pós teste
Zadeh <i>et al.</i> , 2019	Relato do treinador e de especialistas de rádio	<i>Mindfulness</i>	MSPQ	MAC 6 sessões Pré-teste, pós teste e <i>follow-up</i> de 3 meses
Hoja; Jansen, 2019	Precisão do serviço	<i>Mindfulness</i> ; estresse; ansiedade competitiva	MAAS; PSS; SCAT	MBSR 7 sessões Pré-teste e pós teste
Ajilchi <i>et al.</i> , 2019	-	<i>Mindfulness</i> ; força mental; inteligência emocional	MSPQ; <i>Mental Toughness Questionnaire</i> ; SEIS	MSPE 6 semanas Pré-teste e pós teste
Shannon <i>et al.</i> , 2019	-	<i>Mindfulness</i> ; estresse; bem-estar	MAAS; PSS; WEMWBS	<i>State of Mind Ireland intervention</i> 2 sessões e 2 semanas de áudios com práticas guiadas diárias Pré-teste e pós teste

Macdougall <i>et al.</i> , 2019	-	Sentimentos positivos e negativos; satisfação com a vida; bem-estar psicológico; bem-estar social; bem-estar físico (burnout e dor); flexibilidade psicológica; <i>mindfulness</i>	SPANE; SWLS; <i>Psychological Well-Being Scale</i> ; <i>Social Well-Being Questionnaire</i> ; ABQ; <i>Pain Catastrophising Scale</i> ; AAQ; CAMS-R	MAC 8 sessões Pré-teste, pós teste e <i>follow-up</i> de 3 meses
Doron <i>et al.</i> , 2020	-	<i>Mindfulness</i> ; pensamentos disruptivos; satisfação com a performance	MIS; TOQS; <i>Performance satisfaction scale</i>	Protocolo adaptado do MAC 8 sessões Pré-teste e pós teste
Lundgren <i>et al.</i> , 2020	-	Valores, aceitação e <i>mindfulness</i>	<i>Values, Acceptance and Mindfulness Scale for ice hockey</i>	ACT 4 sessões Pré-teste e pós teste
Hill <i>et al.</i> , 2021	Consumo de oxigênio	<i>Mindfulness</i> ; percepção subjetiva de esforço; estado de <i>flow</i>	FFMQ; <i>Borg Scale</i> ; FSS-2	MBI 8 semanas Pré-teste e pós teste
Wolch <i>et al.</i> , 2021	Lances livres	Ansiedade competitiva; <i>mindfulness</i>	CSAI-2R; TMS; MAAS	Áudio de meditação guiada 1 sessão Pré-teste e pós teste

Legenda: MCQ, *Metacognitions Questionnaire*; GADS, *Generalized Anxiety Disorder Scale*; CCRQ, *Chess Counterproductive Reactions Questionnaire*; TNASS, *Tolerance of Negative Affect States Scale*; AHS, *Adult Hope Scale*; VLQ, *Valued Living Questionnaire*; Grit-S, *Short Grit Scale*; DDS, *Drexel Defusion Scale*; ASQ, *Athlete Satisfaction Questionnaire*; TEA, *Test of Everyday Attention*; RMSE, *Rating Scale for Mental Effort*; ACS, *Attentional Control Scale*; KIMSS-Short, *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills*; WBSI, *White Bear Suppression Inventory*; BSI, *Brief Symptom Inventory*; PHQ-9, *Patient Health Questionnaire*; EDE-Q, *Eating Disorder Examination Questionnaire*; CPSQI, *Pittsburg Sleep Quality Index*; AMQ, *Athlete Mindfulness Questionnaire*; DERS, *Difficulties in Emotion Regulation Scale*; SEIS, *Self-Rated Emotional Intelligence Scale*; TMS, *Toronto Mindfulness Scale*; MIS, *Mindfulness Inventory for Sport*; TOQS, *Thought Occurrence Questionnaire for Sport*; CSAI-2R, *Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised*; MAAS, *Mindfulness Attention Awareness Scale*; AAQ, *Action and Acceptance Questionnaire*; BAI, *Beck Anxiety Inventory*; FSS, *Flow State Scale*; SCAT, *Sport Competition Anxiety Test*; CAMS-R, *Cognitive and Affective Mindfulness Scale—Revised*; ACSI-28, *Athletic Skills Coping Inventory*; FFMQ, *Five Facet Mindfulness Questionnaire*; SAS, *Sports Anxiety Scale*; DFS, *Dispositional Flow State Scale*; PSS, *Perceived Stress Scale*; DASS, *Depression Anxiety and Stress Scale*; SASS, *Sport Attributional Style Scale*; SWLS, *Satisfaction with Life Scale*; ABQ, *Athlete Burnout Questionnaire*; MSPQ, *Mindful Sport Performance Questionnaire*; SCS, *Self-compassion scale*; POMS, *Profile of Mood States*; WEMWBS, *Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale*; SPANE, *Scale of Positive and Negative Experience*; MAC, *Mindfulness-Acceptance-Commitment*; MBI, *Mindfulness-based intervention program*; MiCBT, *Mindfulness-integrated cognitive behavior therapy*; MSPE, *Mindful Sport Performance Enhancement*; MFAW, *Mindfulness For Athlete Wellbeing*; ACT, *Terapia de Aceitação e Compromisso*, MBSR, *Mindfulness-based stress reduction training*.

Fonte: elaborado pela autora, 2022.

2.2.4 Objetivos e resultados

Os objetivos e principais resultados dos estudos inseridos na revisão estão descritos no Quadro 4. De forma geral, todos os estudos apresentaram melhoras no desempenho esportivo e/ou nas variáveis psicológicas avaliadas após o treinamento de *mindfulness*. Apenas o estudo de Vidic *et al.* (2018) apresentou diminuição no nível de estresse ao longo da intervenção, no entanto, os resultados não alcançaram significância estatística.

Quadro 4. Objetivos e resultados dos estudos inseridos na revisão

Estudo	Objetivos	Resultados
Wolanin; Schwanhauser, 2010	Investigar o impacto do MAC no desempenho esportivo de atletas	Dados mostraram um pequeno aumento no desempenho esportivo do GI em comparação ao GC.
Aherne; Moran; Lonsdale, 2011	Investigar a relação entre o treinamento de <i>mindfulness</i> e estado de <i>flow</i> em atletas	Verificou-se diferenças significativas nos escores de <i>mindfulness</i> e estado de <i>flow</i> entre o GI e o GC após a intervenção.
Ruiz; Luciano, 2012	Examinar o efeito de uma intervenção individual de 4 horas baseada na ACT no desempenho de jogadores de xadrez	O GI apresentou redução significativa na interferência e credibilidade de eventos privados durante as competições. Além disso, o GE apresentou melhora de desempenho no <i>follow-up</i> de 7 meses. Nenhum participante do GC teve melhora de desempenho no xadrez.
Goodman <i>et al.</i> , 2014	Investigar a utilidade, viabilidade e potencial eficácia de uma intervenção de <i>mindfulness</i> em atletas de uma equipe masculina da Divisão I da NCAA	Após a intervenção, os participantes demonstraram maior atenção plena e motivação direcionada ao objetivo e menor percepção de estresse. Em comparação ao GC, o GI apresentou maior motivação direcionada ao objetivo e atenção plena.
Salazar; Ballesteros, 2015	Identificar o efeito de uma intervenção baseada na ACT sobre a resistência aeróbia e a evitação experiencial de um grupo de marchistas de Bogotá	Os resultados do pós teste indicaram maior resistência aeróbia no teste de 3000 metros e menor evitação experiencial para o GI em comparação ao GC.
Moen; Abrahamsen; Furrer, 2015	Investigar os efeitos de uma intervenção de <i>mindfulness</i> de 12 semanas no estresse, percepção de desempenho e burnout em atletas juniores de elite	Verificou-se efeitos significativos da intervenção de <i>mindfulness</i> no <i>burnout</i> . Não houveram efeitos significativos no estresse e no desempenho escolar e esportivo.
Scott-Hamilton; Schutte, 2016	Examinar o efeito de uma intervenção de <i>mindfulness</i> no <i>mindfulness</i> , estado de <i>flow</i> , ansiedade competitiva e pessimismo em atletas	Atletas com alta adesão ao treinamento de <i>mindfulness</i> apresentaram maior aumento nos indicadores de <i>mindfulness</i> e estado de <i>flow</i> , e diminuição de pessimismo e ansiedade competitiva, em comparação aos atletas de baixa adesão.
Mardon; Richards; Martindale, 2016	Investigar o impacto de uma intervenção de <i>mindfulness</i> de 8 semanas na atenção e no desempenho em nadadores	Dois participantes mostraram pequeno aumento nos indicadores de <i>mindfulness</i> e atenção, e um não apresentou alterações. Quatro participantes melhoraram o tempo do desempenho em competições, e cinco participantes auto relataram melhorara no desempenho esportivo.
Scott-Hamilton; Schutte; Brown, 2016	Examinar o impacto de uma intervenção de <i>mindfulness</i> no <i>mindfulness</i> , estado de <i>flow</i> , ansiedade competitiva e atribuições pessimistas relacionadas ao esporte em ciclistas	A análise dos dados mostrou efeitos positivos significativos sobre o <i>mindfulness</i> , estado de <i>flow</i> e pessimismo para os 27 ciclistas do GI em comparação aos 20 ciclistas do GC.
Vidic; Martin; Oxhandler, 2017	Investigar o efeito de uma intervenção de <i>mindfulness</i> no nível de estresse e habilidades de enfrentamento de atletas de basquete	Os resultados mostraram uma diminuição do estresse e um aumento nas habilidades de enfrentamento significativos entre o pré-teste e o pós teste.
Dehghani <i>et al.</i> , 2018	Examinar o efeito de uma intervenção de <i>mindfulness</i> (MAC) no desempenho esportivo e na ansiedade competitiva em alunos que tiveram experiência atlética por 3 a 5 anos	Os resultados indicaram um aumento significativo no desempenho esportivo e uma diminuição na evitação experiencial e ansiedade competitiva do GI, indicando uma diferença significativa em comparação ao GC.

Baltar; Filgueiras, 2018	Investigar se há diferenças significativas entre a intervenção de <i>mindfulness</i> e a condição de controle no controle atencional em jogadores de futebol de elite	Os resultados mostraram que o GI manteve os mesmos níveis de <i>mindfulness</i> e controle atencional ao longo do período de intervenção, enquanto o GC apresentou diminuição em ambas as variáveis. Os resultados indicam que a intervenção de <i>mindfulness</i> não melhora o controle atencional ou o <i>mindfulness</i> , mas impede que essas variáveis apresentem declínio.
Mohammed, Pappous, Sharma, 2018	Investigar o efeito do MBSR na percepção da dor, ansiedade, estresse e <i>mindfulness</i> em atletas lesionados	Houve aumento na tolerância à dor e <i>mindfulness</i> para o GI. Verificou-se uma mudança promissora no humor positivo em ambos os grupos. Com relação aos escores de estresse e ansiedade, os achados mostraram uma diminuição notável entre as sessões.
Carraça <i>et al.</i> , 2018	Examinar a eficácia de um Programa de Futebol Baseado em <i>Mindfulness</i> (MBSoccerP) em atletas de futebol de elite	Os resultados indicaram que o GE melhorou significativamente indicadores de <i>mindfulness</i> , autocompaixão e estado de <i>flow</i> , e diminuiu a ansiedade e evitação experiencial, em comparação com o GC. Além disso, houve aumento nas pontuações da autoavaliação do desempenho esportivo e da avaliação do desempenho pelo treinador.
Vidic; Martin; Oxhandler, 2018	Investigar os efeitos de uma intervenção de meditação <i>mindfulness</i> de 6 sessões nos níveis de estresse e outras variáveis de um time de futebol masculino	Houve diminuição no nível de estresse ao longo da intervenção, entretanto, esses achados não alcançaram significância estatística.
MacDonald; Minahan, 2018	Investigar o efeito de uma intervenção de <i>mindfulness</i> nos índices de estresse (sCort) e função imune da mucosa (sIgA) em uma equipe de jogadores de basquete em cadeira de rodas	Não houve diferenças entre os grupos na taxa de secreção de sIgA durante a intervenção. Houve atenuação do aumento do sCort no GI associado ao período de competição.
Mehrsafar <i>et al.</i> , 2019	Explorar os efeitos do treinamento de <i>mindfulness</i> na ansiedade competitiva e em marcadores de estresse salivar em atletas de elite	No GI houve aumento na autoconfiança e <i>mindfulness</i> e diminuição na ansiedade competitiva desde a linha de base até a pós intervenção, o que não foi encontrado no GC. O GI mostrou menores níveis diários de sCort, e menores níveis de sCort e sAA antes da competição após a intervenção. Não houve mudança no nível de sAA diário no GI. Essas mudanças permaneceram estáveis até o <i>follow-up</i> de 2 meses.
Chen <i>et al.</i> , 2019	Examinar o efeito de um treinamento de <i>mindfulness</i> (MSPE) no desempenho e na saúde mental em atletas de elite	No pós teste e no <i>follow-up</i> de 1 mês, houve melhora significativa nos escores de estado de <i>flow</i> , ansiedade cognitiva (subescala da ansiedade competitiva), transtorno alimentar global, preocupação com a imagem corporal e preocupação com o peso. Escores de distúrbios do sono mostraram melhora significativa no <i>follow-up</i> . Não foi verificada mudança significativa no <i>mindfulness</i> e subescalas autoconfiança e ansiedade somática. Houve melhora não significativa nas escalas de ansiedade e depressão no pós teste e <i>follow-up</i> . Verificou-se uma associação significativa entre estado de <i>flow</i> e <i>mindfulness</i> .
Josefsson <i>et al.</i> , 2019	Examinar os efeitos da regulação emocional e do <i>mindfulness</i> no desempenho esportivo, comparando uma intervenção MAC com um GC de Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP)	A intervenção MAC teve um efeito indireto no desempenho esportivo autoavaliado por meio de mudanças no <i>mindfulness</i> e na regulação emocional. Além disso, o grupo MAC obteve melhores escores no pós teste em <i>mindfulness</i> , regulação emocional e desempenho percebido em comparação com o grupo THP.

Glass <i>et al.</i> , 2019	Investigar o efeito de um treinamento de <i>mindfulness</i> (MSPE) no <i>mindfulness</i> , estado de <i>flow</i> , estresse, ansiedade, sintomas depressivos e flexibilidade psicológica	Enquanto o GC apresentou aumento significativo nos sintomas depressivos, o GI apresentou redução não significativa nos sintomas depressivos ao longo do treinamento. Além disso, o GI demonstrou um aumento significativo no estado de <i>flow</i> , <i>mindfulness</i> , satisfação com a vida e desempenho esportivo autoavaliado, juntamente com redução em preocupação. Não houve mudanças significativas entre a pós intervenção e o <i>follow-up</i> de 6 meses, sugerindo que as melhorias foram mantidas ao longo do tempo.
Carraça <i>et al.</i> , 2019a	Explorar as relações entre autocompaixão, <i>mindfulness</i> , flexibilidade psicológica, distress psicológico, supressão de pensamentos e estado de <i>flow</i> através da implementação de um treinamento de <i>mindfulness</i> (MBPSoccerP) em atletas de futebol	Houve aumento no estado de <i>mindfulness</i> , autocompaixão e estado de <i>flow</i> e uma diminuição na evitação experiencial, distress psicológico e supressão de pensamentos do pré-teste para o pós teste.
Trujillo-Torrealva; Reyes-Bossio, 2019	Examinar o efeito de uma intervenção de <i>mindfulness</i> para a redução da ansiedade competitiva	Verificou-se diferenças estatisticamente significativas na medida do pós teste do GI, revelando diminuição nos níveis de ansiedade somática e cognitiva, e aumento nos níveis de autoconfiança. Não foram verificadas diferenças significativas no GC.
Carraça <i>et al.</i> , 2019b	Explorar os efeitos de um treinamento de <i>mindfulness</i> (MBSoccerP) numa amostra de 57 atletas profissionais de futebol	Os resultados indicaram que o <i>mindfulness</i> , a autocompaixão, a performance e o estado de <i>flow</i> melhoraram do pré para o pós teste, e houve diminuição da evitação experiencial.
Zadeh <i>et al.</i> , 2019	Examinar se maiores pontuações de <i>mindfulness</i> estavam relacionadas a menores taxas de lesão e melhor desempenho em jogadores de futebol	Pontuações significativamente maiores de <i>mindfulness</i> no GI foram associadas tanto à redução de lesões quanto à melhora do desempenho esportivo. Houve aumento no estado de <i>mindfulness</i> no pós teste e <i>follow-up</i> no GI, as lesões foram significativamente menores e o desempenho individual e da equipe foram significativamente maiores em comparação ao GC.
Hoja; Jansen, 2019	Investigar os efeitos de uma intervenção de <i>mindfulness</i> no estado de <i>mindfulness</i> , estresse e performance de tenistas	Os resultados indicaram uma diferença estatisticamente significativa na medida do pré e pós teste para ansiedade cognitiva do GI. Não foram verificadas diferenças estatisticamente significativas nos outros indicadores.
Ajilchi <i>et al.</i> , 2019	Examinar a viabilidade e o efeito de um treinamento de <i>mindfulness</i> na força mental e inteligência emocional de jogadores de basquete amadores	Os escores de <i>mindfulness</i> foram significativamente maiores no GI em comparação ao GC após o treinamento. Houve aumento na força mental e na inteligência emocional.
Shannon <i>et al.</i> , 2019	Determinar o efeito de uma intervenção de saúde mental compreendendo um programa de <i>mindfulness</i> para promover o bem-estar, reduzir o estresse e aumentar a competência em autogestão da saúde mental	No Modelo 1, a atenção plena não foi diretamente aprimorada pela intervenção, subsequentemente não resultando em efeitos indiretos na competência, estresse e bem-estar. No Modelo 2, a intervenção estava diretamente relacionada a mudanças positivas na competência, resultando posteriormente em efeitos indiretos na atenção plena, estresse e bem-estar.

Macdougall <i>et al.</i> , 2019	Determinar os efeitos do MAC, realizado por meio de entrevistas motivacionais, no bem-estar de atletas paraesportivos	Verificou-se aumento significativo no GI na satisfação com a vida (bem-estar subjetivo), crescimento pessoal, relação positiva com os outros (bem-estar psicológico), quando comparado ao GC. Melhorias significativas também foram identificadas no GI para redução na percepção da dor (bem-estar físico) quando comparado ao GC. Nenhum efeito significativo foi verificado para o bem-estar social.
Doron <i>et al.</i> , 2020	Projetar e implementar um programa de <i>mindfulness</i> (MBI) integrado ao treinamento de badminton de jovens jogadores de elite e investigar seu impacto no desempenho esportivo	O <i>mindfulness</i> , as preocupações com o desempenho e os pensamentos irrelevantes para a tarefa pós intervenção diferiram significativamente entre os grupos.
Lundgren <i>et al.</i> , 2020	Testar a viabilidade e o efeito de um programa de treinamento psicológico baseado na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) desenvolvido para jogadores de hóquei no gelo	Os resultados mostraram aumento significativo da flexibilidade psicológica para os jogadores do GI. O resultado foi positivo para todas as medidas de viabilidade.
Hill <i>et al.</i> , 2021	Examinar o impacto do treinamento de <i>mindfulness</i> no estado de <i>flow</i> e na economia de corrida dentro de 4 focos de atenção	O GI apresentou melhora no estado de <i>flow</i> e na economia de corrida para todas as condições de atenção.
Wolch <i>et al.</i> , 2021	Examinar o efeito de um breve treinamento de <i>mindfulness</i> no arremesso de lances livres de basquete sob pressão	Não houve melhora estatisticamente significativa nos acertos de lance livre sob pressão do GI em comparação ao GC. Verificou-se diferenças estatisticamente significativas para as subescalas de ansiedade cognitiva e somática (ansiedade competitiva) entre o GI e o GC na situação sob pressão.

Legenda: GI, grupo de intervenção; GC, grupo controle.

Fonte: elaborado pela autora, 2022.

2.2.5 Avaliação da qualidade dos estudos

A avaliação da qualidade metodológica dos estudos inseridos na revisão está descrita no Quadro 5. Cinco estudos foram classificados como intervenção com pré e pós teste e, portanto, não foram avaliados segundo os itens viés de seleção (randomização) e viés de parcialidade da intervenção (cegamento). Destes estudos, três apresentaram 100% de qualidade metodológica (SCOTT-HAMILTON; SCHUTTE, 2016; VIDIC; MARTIN; OXHANDLER, 2017, 2018), e dois, 66,6% (CHEN *et al.*, 2019; MARDON; RICHARDS; MARTINDALE, 2016) por conta do viés de dados ausentes.

Dentre os 27 ensaios clínicos, dois apresentaram 100% de qualidade metodológica (HILL *et al.*, 2021; WOLCH *et al.*, 2021), 12 mostraram 80% (AHERNE; MORAN; LONSDALE, 2011; AJILCHI *et al.*, 2019; BALTAR; FILGUEIRAS, 2018; CARRAÇA *et al.*, 2018, 2019a, 2019b; JOSEFSSON *et al.*, 2019; MACDONALD; MINAHAN, 2018; MACDOUGALL *et al.*, 2019; MEHRSAFAR *et al.*, 2019; SALAZAR; BALLESTEROS, 2015; ZADEH *et al.*, 2019), 11 estudos 60% (DEHGHANI *et al.*, 2018; DORON *et al.*, 2020; GLASS *et al.*, 2019; HOJA; JANSEN, 2019; LUNDGREN *et al.*, 2020; MOHAMMED; PAPPOUS; SHARMA, 2018; RUIZ; LUCIANO, 2012; SCOTT-HAMILTON; SCHUTTE; BROWN, 2016; SHANNON *et al.*, 2019; TRUJILLO-TORREALVA; REYES-BOSSIO, 2019; WOLANIN; SCHWANHAUSSER, 2010) e dois 40% (GOODMAN *et al.*, 2014; MOEN; ABRAHAMSEN; FURRER, 2015). Apenas três estudos atenderam ao critério de imparcialidade da intervenção, realizando o cegamento dos participantes (DORON *et al.*, 2020; HILL *et al.*, 2021; WOLCH *et al.*, 2021).

Quadro 5. Avaliação da qualidade metodológica dos estudos incluídos na revisão

Estudo	Viés de seleção	Viés de parcialidade da intervenção	Viés de dados ausentes	Viés de mensuração dos resultados	Viés de relato seletivo dos resultados	%
Wolanain; Schwanhausser, 2010	0	0	1	1	1	60%
Aherne; Moran; Lonsdale, 2011	1	0	1	1	1	80%
Ruiz; Luciano, 2012	0	0	1	1	1	60%
Goodman <i>et al.</i> , 2014	0	0	0	1	1	40%
Salazar; Ballesteros, 2015	1	0	1	1	1	80%
Moen; Abrahamsen; Furrer, 2015	0	0	0	1	1	40%
Scott-Hamilton; Schutte, 2016*	-	-	1	1	1	100%
Mardon; Richards; Martindale, 2016*	-	-	0	1	1	66,6%
Scott-Hamilton; Schutte; Brown, 2016	1	0	0	1	1	60%
Vidic; Martin; Oxhandler, 2017*	-	-	1	1	1	100%
Dehghani <i>et al.</i> , 2018	1	0	0	1	1	60%
Baltar; Filgueiras, 2018	1	0	1	1	1	80%
Mohammed, Pappous, Sharma, 2018	1	0	0	1	1	60%
Carraça <i>et al.</i> , 2018	1	0	1	1	1	80%
Vidic; Martin; Oxhandler, 2018*	-	-	1	1	1	100%
MacDonald; Minahana, 2018	1	0	1	1	1	80%
Mehrsafar <i>et al.</i> , 2019	1	0	1	1	1	80%
Chen <i>et al.</i> , 2019*	-	-	0	1	1	66,6%
Josefsson <i>et al.</i> , 2019	1	0	1	1	1	80%
Glass <i>et al.</i> , 2019	1	0	0	1	1	60%
Carraça <i>et al.</i> , 2019a	1	0	1	1	1	80%
Trujillo-Torrealva; Reyes-Bossio, 2019	0	0	1	1	1	60%
Carraça <i>et al.</i> , 2019b	1	0	1	1	1	80%
Zadeh <i>et al.</i> , 2019	1	0	1	1	1	80%
Hoja; Jansen, 2019	0	0	1	1	1	60%
Ajilchi <i>et al.</i> , 2019	1	0	1	1	1	80%
Shannon <i>et al.</i> , 2019	0	0	1	1	1	60%
Macdougall <i>et al.</i> , 2019	1	0	1	1	1	80%
Doron <i>et al.</i> , 2020	0	1	0	1	1	60%
Lundgren <i>et al.</i> , 2020	0	0	1	1	1	60%
Hill <i>et al.</i> , 2021	1	1	1	1	1	100%
Wolch <i>et al.</i> , 2021	1	1	1	1	1	100%

Fonte: elaborado pela autora, 2022.

2.3 DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo investigar os efeitos de treinamento de *mindfulness* no desempenho esportivo e nas habilidades psicológicas de atletas por meio de uma revisão sistemática da literatura. De forma geral, foi possível identificar efeitos positivos do treinamento de *mindfulness* em diferentes variáveis analisadas pelos estudos, como desempenho esportivo (CARRAÇA *et al.*, 2018, 2019a; DEHGHANI *et al.*, 2018; GLASS *et al.*, 2019; HILL *et al.*, 2021; JOSEFSSON *et al.*, 2019; MARDON; RICHARDS; MARTINDALE, 2016; RUIZ; LUCIANO, 2012; SALAZAR; BALLESTEROS, 2015; WOLANIN; SCHWANHAUSSER, 2010; ZADEH *et al.*, 2019), *mindfulness* (AHERNE; MORAN; LONSDALE, 2011; AJILCHI *et al.*, 2019; CARRAÇA *et al.*, 2018, 2019a, 2019b; DORON *et al.*, 2020; GLASS *et al.*, 2019; GOODMAN *et al.*, 2014; JOSEFSSON *et al.*, 2019; MEHRSAFAR *et al.*, 2019; MOHAMMED; PAPPOUS; SHARMA, 2018; SCOTT-HAMILTON; SCHUTTE, 2016; SCOTT-HAMILTON; SCHUTTE; BROWN, 2016; ZADEH *et al.*, 2019), estado de *flow* (AHERNE; MORAN; LONSDALE, 2011; CARRAÇA *et al.*, 2018, 2019a, 2019b; CHEN *et al.*, 2019; GLASS *et al.*, 2019; HILL *et al.*, 2021; SCOTT-HAMILTON; SCHUTTE, 2016; SCOTT-HAMILTON; SCHUTTE; BROWN, 2016), ansiedade competitiva (DEHGHANI *et al.*, 2018; MACDONALD; MINAHAN, 2018; MEHRSAFAR *et al.*, 2019; SCOTT-HAMILTON; SCHUTTE, 2016; TRUJILLO-TORREALVA; REYES-BOSSIO, 2019), estresse (GOODMAN *et al.*, 2014; MOHAMMED; PAPPOUS; SHARMA, 2018; VIDIC; MARTIN; OXHANDLER, 2017), ansiedade geral (CARRAÇA *et al.*, 2018, 2019b; MEHRSAFAR *et al.*, 2019; MOHAMMED; PAPPOUS; SHARMA, 2018), pessimismo (SCOTT-HAMILTON; SCHUTTE, 2016; SCOTT-HAMILTON; SCHUTTE; BROWN, 2016) e *burnout* (MOEN; ABRAHAMSEN; FURRER, 2015), entre outras.

Esses achados corroboram a revisão realizada por Noetel *et al.* (2019), que exibiu grande tamanho de efeito de intervenções baseadas em *mindfulness* na promoção da atenção plena, do estado de *flow* e do desempenho esportivo em ensaios clínicos randomizados (NOETEL *et al.*, 2019). Em relação ao *burnout*, uma revisão realizada por Li *et al.* (2019) mostrou que intervenções baseadas em *mindfulness* tiveram efeitos positivos na prevenção do *burnout* e uma associação negativa entre o estado de *mindfulness* e o *burnout* (LI *et al.*, 2019).

Em relação às publicações sobre o tema, nota-se que 87,5% dos estudos foram publicados nos últimos cinco anos, entre 2015 e 2020. Esse fato demonstra o aumento da relevância do tema *mindfulness* aplicado ao contexto esportivo, emergindo como uma nova possibilidade de intervenção junto aos atletas e praticantes de modalidades esportivas.

Dos 32 estudos analisados, apenas um foi realizado no Brasil (BALTAR; FILGUEIRAS, 2018). Logo, por mais que o tema *mindfulness* aplicado ao esporte tenha ganhado ampla relevância em âmbito internacional, o Brasil ainda carece de estudos sobre essa temática.

A avaliação de domínios relacionados à saúde mental de atletas, como depressão, ansiedade, estresse, pessimismo, distúrbios alimentares, entre outros, foi realizada em 15 estudos (CHEN *et al.*, 2019; GLASS *et al.*, 2019; GOODMAN *et al.*, 2014; HOJA; JANSEN, 2019; MACDONALD; MINAHAN, 2018; MACDOUGALL *et al.*, 2019; MEHRSAFAR *et al.*, 2019; MOEN; ABRAHAMSEN; FURRER, 2015; MOHAMMED; PAPPOUS; SHARMA, 2018; SCOTT-HAMILTON; SCHUTTE, 2016; SCOTT-HAMILTON; SCHUTTE; BROWN, 2016; SHANNON *et al.*, 2019; VIDIC; MARTIN; OXHANDLER, 2017, 2018; WOLANIN; SCHWANHAUSSER, 2010). É importante destacar que a psicologia do esporte não se destina exclusivamente ao aprimoramento do desempenho esportivo, mas que a nova vertente, a “psicologia clínica do esporte”, se preocupa com a promoção da saúde física e mental e com a avaliação, prevenção e intervenção destes domínios (MOORE; BONAGURA, 2017).

É importante destacar que 24 estudos avaliaram o domínio *mindfulness*, e pode-se verificar grande variedade de instrumentos utilizados. A *Mindfulness Attention Awareness Scale* (MAAS), utilizada em oito estudos (CHEN *et al.*, 2019; GOODMAN *et al.*, 2014; HOJA; JANSEN, 2019; MEHRSAFAR *et al.*, 2019; MOEN; ABRAHAMSEN; FURRER, 2015; MOHAMMED; PAPPOUS; SHARMA, 2018; SHANNON *et al.*, 2019; WOLCH *et al.*, 2021), é uma escala composta por 15 itens, voltada à avaliação da atenção plena, mensurando somente a dimensão atencional do *mindfulness* (PIRES *et al.*, 2015). Essa escala foi adaptada para a população brasileira (BARROS *et al.*, 2015). O questionário *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) foi empregado em sete estudos (CARRAÇA *et al.*, 2018, 2019a, 2019b; GLASS *et al.*, 2019; HILL *et al.*, 2021; SCOTT-HAMILTON; SCHUTTE, 2016; SCOTT-HAMILTON; SCHUTTE; BROWN, 2016), e é composto por 39 itens que avaliam cinco dimensões: observar experiências, descrever experiências, agir com consciência, não julgamento das experiências e não reagir às experiências (PIRES *et al.*, 2015). A FFMQ foi

adaptada para a versão brasileira (BARROS *et al.*, 2014), e os itens foram divididos em sete dimensões: não julgamento, agir com consciência (piloto automático), agir com consciência (distração), observar, descrever (positivo), descrever (negativo) e não reatividade.

Uma limitação desta revisão consiste no fato de que os estudos incluídos utilizaram diferentes instrumentos para avaliar tanto o desempenho esportivo quanto variáveis psicológicas, comprometendo o poder de generalizações e comparações entre as pesquisas.

2.4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar das delimitações descritas, a presente revisão sistemática sintetiza e analisa os achados de diversos estudos sobre os efeitos de treinamento de *mindfulness* no desempenho esportivo e em variáveis psicológicas de atletas. Estes mostraram efeitos positivos de diversas intervenções, seja no desempenho esportivo, *mindfulness*, ansiedade competitiva, estresse e ansiedade geral, entre outras. No entanto, pesquisas futuras devem ser conduzidas com maior qualidade metodológica, especialmente no Brasil, que mostrou escassa literatura. Pesquisas aplicadas no âmbito nacional poderiam direcionar e embasar futuras intervenções em psicologia do esporte, adequadas às particularidades culturais, sociais e esportivas do país.

3 EFEITOS DO TREINAMENTO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS E DO *MINDFULNESS-ACCEPTANCE-COMMITMENT* EM NADADORES

A performance esportiva depende do treinamento físico, técnico, tático e psicológico. Duas formas de treinamento psicológico têm se destacado nos últimos tempos, a saber, o Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP) e o treinamento de *mindfulness*, que estão pautados em diferentes bases teóricas (RÖTHLIN *et al.*, 2020).

O THP pode ser definido como “a prática sistemática e consistente de habilidades mentais ou psicológicas com o objetivo de melhorar o desempenho, aumentar o prazer e alcançar maior satisfação na atividade esportiva e física” (WEINBERG; GOULD, 2017, p.268), e consiste no treino de técnicas como estabelecimento de metas, autofala positiva, visualização, controle de emoções e relaxamento, por exemplo (BIRRER; MORGAN, 2010; WEINBERG; GOULD, 2017). Estudos apontam efeitos positivos do THP na performance esportiva (BROWN; FLETCHER, 2017; MCCORMICK; MEIJEN; MARCORA, 2015; TOD *et al.*, 2015), visto que ajudam a promover a ativação física e psicológica, concentração e autoeficácia (MELLALIEU; SHEARER, 2012), entre outras habilidades.

Fortes *et al.* (2017) aplicaram um treinamento de visualização durante oito semanas, com três sessões semanais de 10 minutos, em 35 jovens nadadores. Os resultados apontaram uma diferença estatisticamente significativa do desempenho nos 100m e 200m livre entre o grupo de intervenção e o grupo controle após as intervenções, apontando que o treinamento de visualização foi eficiente para melhorar o desempenho de jovens atletas de natação (FORTES *et al.*, 2017). Além disso, Fortes *et al.* (2016) verificaram que o treinamento de visualização foi eficiente para reduzir a ansiedade cognitiva e somática e aumentar a autoconfiança de nadadores (FORTES, *et al.*, 2016).

No estudo de Lim *et al.* (2018) foi conduzido um THP pautado no desenvolvimento de habilidades como autofala, visualização, reestruturação cognitiva e estabelecimento de rotinas, com três atletas paraolímpicos de tênis de mesa. O treinamento, composto por oito sessões individuais, indicou mudanças positivas na autofala, no controle de emoções e no estabelecimento de metas nos participantes da pesquisa, quando comparados os resultados do pré-teste com o pós teste (LIM *et al.*, 2018).

O treinamento de *mindfulness* também tem sido amplamente aplicado. *Mindfulness* pode ser descrito como um estado mental que envolve estar atento às experiências do momento presente, de forma receptiva e sem julgamento (KABAT-ZINN, 1994). O *mindfulness* pode

influenciar o desempenho esportivo por meio da melhoria do foco de atenção, da aceitação de experiências internas (sem tentativa de modificação, controle ou supressão) e da desfusão cognitiva (não identificação com pensamentos e emoções) (RÖTHLIN *et al.*, 2016).

Estudos têm verificado os benefícios da prática de *mindfulness* para o desempenho esportivo e estados psicológicos associados de atletas (NOETEL *et al.*, 2019; PETTERSON; OLSON, 2017). Uma revisão realizada por Petterson e Olson (2017) apontou efeitos positivos de intervenções baseadas em *mindfulness* na redução de pensamentos negativos e níveis de estresse, além da diminuição do número de lesões de atletas escolares e universitários (PETTERSON; OLSON, 2017). A revisão de Noetel *et al.* (2019) indicou que intervenções baseadas em aceitação e *mindfulness* desenvolveram o estado de *mindfulness*, *flow* e performance esportiva, e reduziram a ansiedade competitiva (NOETEL *et al.*, 2019).

Ao passo em que o THP consiste na supressão ou no controle de estados internos disfuncionais, o do treinamento de *mindfulness* é justamente a aceitação desses estados e o foco na tarefa a ser desempenhada (RÖTHLIN *et al.*, 2016), e entende-se que o THP é um treinamento instrucional, enquanto o *mindfulness* experiencial. Logo, o objetivo do presente estudo foi analisar os efeitos de um Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP) e de um Treinamento de *Mindfulness-Acceptance-Commitment* (MAC) sobre variáveis psicológicas de nadadores. Assume-se como pressupostos que o THP e o MAC apresentam efeitos diferenciais e compartilhados. Quanto aos efeitos diferenciais, a hipótese é que o THP desenvolva o uso de habilidades psicológicas, e que o MAC o de habilidades de *mindfulness*. Quanto aos efeitos compartilhados, espera-se que ambas as intervenções promovam maiores escores de atenção, estado de humor, *coping* e recuperação, e minimizem indicadores de ansiedade-traço e estresse em jovens atletas de natação.

3.1 MÉTODO

3.1.1 Delineamento

O estudo foi delineado de acordo com três critérios de classificação, relativos aos objetivos, à abordagem e aos procedimentos técnicos adotados. Em relação aos objetivos, esta pesquisa é classificada como explicativa, tendo como preocupação central explicar fatores determinantes para a ocorrência de um fenômeno, compreendendo as relações de causa e efeito inerentes. Quanto à abordagem, é considerada quantitativa, pois utilizará instrumentos e

medidas que fornecem dados quantificáveis e requerem o uso de recursos e técnicas estatísticas para classificação e análise dos dados. Por fim, quanto aos procedimentos técnicos, será delineada como quase-experimental, pois consistirá na determinação de um objeto de estudo e na manipulação de variáveis que podem influenciá-lo, observando as mudanças e efeitos produzidos no objeto (GIL, 2002).

3.1.2 Participantes

Participaram do estudo 35 nadadores de uma associação de desportos aquáticos, localizada em uma cidade do centro-oeste do estado de São Paulo. Os critérios de inclusão para participação do estudo foram possuir idade entre 14 e 18 anos e treinar sistematicamente natação por pelo menos oito horas por semana. Foram excluídos participantes que possuíam diagnóstico de transtorno psiquiátrico autodeclarado, que se ausentaram em mais do que 15% das sessões de intervenções ou que não concluíram todas as etapas de avaliação (pré-teste, pós teste e *follow-up*).

A amostra foi caracterizada como não-probabilística acidental, pois os atletas de natação da associação foram convidados para participar do estudo, sendo inseridos aqueles que estavam disponíveis e manifestaram interesse em fazer parte da pesquisa. Os participantes foram alocados de forma aleatória a três grupos, sendo: a) 13 alocados ao GTHP, composto por atletas que participaram do THP; b) 13 inseridos no GMAC, constituído por atletas que realizaram o treinamento de *Mindfulness-Acceptance-Commitment*; e c) 9 alocados ao grupo controle (GC), formado por nadadores que não participaram de nenhuma intervenção. No entanto, oito atletas foram excluídos, por faltarem em mais do que 15% das sessões ou por não concluírem todas as etapas de avaliação. Assim, o estudo finalizou com uma amostra de 27 atletas (GTHP = 11; GMAC = 9, GC = 7).

3.1.3 Local

O estudo foi realizado em uma associação privada de desportos aquáticos que desenvolve projetos sociais com crianças e adolescentes. As sessões foram realizadas em uma sala cedida pela associação, de fácil acesso aos participantes. Em virtude da pandemia de Covid-19, foram respeitadas todas as recomendações dispostas por decretos nacionais e municipais. Desta forma, as atividades foram realizadas em uma sala com ventilação natural, com cadeiras

dispostas de forma a respeitar o distanciamento social de 1,5 metro entre os atletas, com a disponibilização de álcool em gel e o uso de máscaras faciais.

3.1.4 Aspectos Éticos

O estudo foi submetido para apreciação no Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (Unesp), da Faculdade de Ciências de Bauru. Para tanto, foram assumidas todas as responsabilidades e exigências estabelecidas pela Resolução CNS nº466/12 e suas complementares.

O estudo foi aprovado pelo CEP (CAAE 15840919.7.0000.5398; parecer 3.451.510), e foi agendada uma reunião para apresentação da pesquisa aos participantes e aos pais e responsáveis daqueles que possuíam idade inferior a 18 anos. Na ocasião, foram procedidos todos os esclarecimentos necessários à compreensão dos objetivos e procedimentos do estudo, assegurando o sigilo e anonimato das informações e que os participantes poderiam se retirar a qualquer momento do estudo, sem qualquer prejuízo. Havendo concordância em participar da pesquisa, foi solicitada a assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) (Apêndice A) e, caso o atleta possuísse idade inferior a 18 anos, além da assinatura do TCLE pelos pais e/ou responsáveis, foi solicitada também a assinatura do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) (Apêndice B) pelo adolescente. Após as avaliações do *follow-up*, uma intervenção voltada à preparação psicológica de atletas foi oferecida e realizada com os participantes do GC, como compromisso ético.

3.1.5 Instrumentos

Foi utilizada uma Ficha de Dados Sociodemográficos, Comportamentais, Esportivos e de Condições de Saúde, desenvolvida exclusivamente para este estudo, que coletou questões referentes a dados de identificação (idade e sexo), característica sociodemográfica (escolaridade), comportamentais relativos ao estilo de vida (etilismo, tabagismo e sono), esportivos (meses de experiência, horas de treino por semana, número de participações em competições estaduais e nacionais), e de condições de saúde (doenças diagnosticadas e uso de medicamentos).

A variável “uso de habilidades psicológicas” foi obtida pela soma das subescalas definição de objetivos em competição, diálogo interno em treino, imagética em competição,

imagética em treino e controle emocional em competição do *Test of Performance Strategies-2* (TOPS-2) (Anexo A) (FERNANDES; FERNANDES, 2015; GIMENES-FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO; FERNANDES-HELDER, 2013). O TOPS-2 avalia o uso de habilidades psicológicas no esporte, sendo composto por 39 itens, distribuídos em duas subescalas que avaliam o uso de habilidades psicológicas em situação de treino ou competição. A subescala de habilidades psicológicas na competição é composta por sete fatores, cada um constituído por três itens: definição de objetivos, controle emocional, automatização, relaxamento, pensamentos negativos e ativação. A subescala de habilidades psicológicas no treino é composta por seis fatores, cada fator possuindo três itens: definição de objetivos, diálogo interno, relaxamento, imagética, automatização e ativação. As afirmações são respondidas de acordo com uma escala Likert de cinco pontos, sendo 1 representativo de “nunca” e 5 de “sempre”. Os escores de cada fator são somados e divididos por três, resultando em um escore que varia de 1 a 5 por fator

A Escala de Humor de Brunel (BRUMS) (ROHLFS, 2006) (ANEXO B) mensurou as variáveis “raiva”, “confusão”, “depressão”, “fadiga”, “tensão” e “vigor” por meio de 24 itens. As respostas foram dadas em escala Likert de cinco pontos, no qual 0 representa “nada” e 4 “extremamente”.

A variável “*coping*” foi obtida por meio do Athletic Coping Skills Inventory - 28BR (ACSI-28BR) (MIRANDA *et al.*, 2018) (ANEXO C). O ACSI-28BR possui 28 itens, com sete subescalas, cada uma composta por quatro itens: lidar com adversidades, desempenho sob pressão, preparação mental/metabolismo, concentração, livre de preocupação, motivação/confiança e treinabilidade. Os itens são pontuados em escala Likert de quatro pontos, com 0 significando “quase nunca” e 3 “quase sempre”.

A Escala de Ansiedade-traço Competitiva (SCAT) (DE ROSE, 1985) (ANEXO D) foi utilizada para avaliar a variável “ansiedade-traço competitiva”. A SCAT é composta por 15 itens, que foram respondidos numa escala Likert de três pontos, em que 1 indica “difícilmente”, 2 “às vezes” e 3 “sempre”.

O Questionário de Estresse e Recuperação (RESTQ-Sport) foi aplicado para mensurar o estresse geral e no esporte e a recuperação geral e no esporte (COSTA; SAMULSKI, 2005) (ANEXO E). O questionário possui 77 itens, divididos em 19 fatores. O “estresse geral” foi mensurado pela soma das subescalas estresse geral, estresse emocional, estresse social, conflitos/pressão, fadiga, perda de energia e queixas físicas. O “estresse no esporte” foi avaliado

pela soma das subescalas distúrbios nos intervalos, exaustão emocional e lesões. A variável “recuperação geral” foi obtida pela soma das subescalas sucesso, recuperação social, recuperação física, bem-estar geral e qualidade do sono. A “recuperação no esporte” foi mensurada pela soma das subescalas estar em forma, aceitação pessoal, autoeficácia e autorregulação. As respostas foram dadas em escala Likert de seis pontos, sendo 1 representativo de “pouquíssimas vezes” e 6 de “sempre”.

A Escala Filadélfia de *Mindfulness* (EFM) (SILVEIRA; CASTRO; GOMES, 2012) (ANEXO F) foi utilizada para avaliar a variável “*Mindfulness*”. A escala é composta por 20 itens, sendo que 10 avaliam o domínio “*awareness*”, referente ao monitoramento da experiência interna ou externa no momento em que ocorrem, e 10 o domínio “aceitação”, que se refere a uma atitude de não-julgamento da experiência. Os participantes respondem o quanto se identificam com as afirmações, utilizando uma escala Likert de cinco pontos, em que 0 indica “nada característico” e 4 “extremamente característico”.

A Bateria Psicológica para Avaliação da Atenção (BPA) (RUEDA, 2013) mensurou a “atenção geral”. A BPA avalia a capacidade geral de atenção, bem como três tipos específicos de atenção: atenção concentrada (AC), atenção dividida (AD) e atenção alternada (AA). Os três testes são compostos por 400 estímulos, sendo 120 estímulos alvo e 280 distratores. A bateria pode ser aplicada tanto individualmente quanto coletivamente, e o tempo de aplicação é de dois minutos para o teste de AC, quatro minutos para AD e dois minutos e 30 segundos para AA. O resultado é obtido considerando o número de acertos dos estímulos alvos, e subtraindo o número de erros e de omissões. Assim, cada teste tem um escore, e a soma dos três testes (AC+AD+AA) representa a capacidade geral da atenção. A descrição da BPA não será exibida por se tratar de um instrumento privativo do psicólogo. Segue abaixo a representação do agrupamento das variáveis (Quadro 6).

Quadro 6. Instrumentos, itens e agrupamento das variáveis

Variável	Instrumento	Item (s)
Uso de habilidades psicológicas	TOPS-2	Definição de objetivos em competição
		Diálogo interno em treino
		Imagética em competição
		Imagética em treino
		Controle emocional em competição
<i>Mindfulness</i>	EFM	Aceitação
		<i>Awareness</i>
Atenção geral	BPA	Atenção concentrada
		Atenção dividida
		Atenção alternada

<i>Coping</i>	ACSI-28BR	Lidar com adversidades
		Desempenho sob pressão
		Metas/ preparação mental
		Concentração
		Livre de preocupação
		Confiança/ motivação
Estresse geral	RESTQ-Sport	Treinabilidade
		Estresse geral
		Estresse emocional
		Estresse social
		Conflitos/pressão
		Fadiga
Recuperação geral	RESTQ-Sport	Perda de energia
		Queixas físicas
		Sucesso
		Recuperação Social
		Recuperação física
		Bem-estar geral
Estresse no esporte	RESTQ-Sport	Qualidade do sono
		Distúrbios nos intervalos
		Exaustão emocional
Recuperação no esporte	RESTQ-Sport	Lesões
		Estar em forma
		Aceitação pessoal
		Autoeficácia
		Autoregulação
Ansiedade competitiva	SCAT	Ansiedade-traço competitiva
Raiva	BRUMS	Raiva
Confusão		Confusão
Depressão		Depressão
Fadiga		Fadiga
Tensão		Tensão
Vigor		Vigor

Legenda: TOPS-2, *Test of Performance Strategies-2*; EFM, Escala Filadélfia de *Mindfulness*; BPA, Bateria Psicológica para Avaliação da Atenção; ACSI-28BR, *Athletic Coping Skills Inventory - 28BR*; RESTQ-Sport, Questionário de Estresse e Recuperação; SCAT, Escala de Ansiedade-traço Competitiva; BRUMS, Escala de Humor de Brunel.

Fonte: elaborado pela autora, 2022.

3.1.6 Procedimentos

As intervenções foram iniciadas em fevereiro de 2020. Na ocasião, foram realizadas seis sessões com cada grupo e, em decorrência da pandemia de Covid-19, as mesmas foram interrompidas. Em fevereiro de 2021, iniciou-se novamente o estudo, a partir da alocação aleatória dos participantes, e foram respeitadas todas as recomendações da Organização Mundial da Saúde e decretos nacionais e municipais.

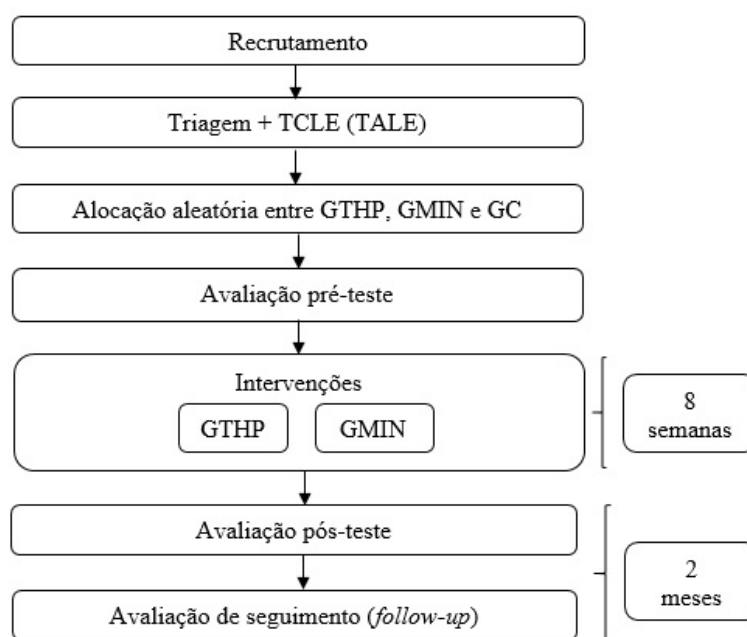
Após o primeiro contato com os participantes, a verificação dos critérios de elegibilidade e assinatura do TCLE e do TALE, os participantes foram aleatoriamente alocados

ao grupo do THP (GTHP), do treinamento de *Mindfulness-Acceptance-Commitment* (GMAC) e do Grupo Controle (GC), sendo todos informados sobre sua condição experimental.

Todos os instrumentos e questionários foram de autorrelato. As avaliações foram aplicadas em três momentos diferentes: no pré-teste, sendo uma sessão anterior ao início das intervenções; no pós teste, correspondendo a uma sessão posterior ao término das intervenções; e no *follow-up*, dois meses após o término das intervenções. Os participantes do GTHP, GMAC e GC completaram as avaliações nestes três momentos, em dois períodos devido ao tempo exigido para aplicação e preenchimento de todos os instrumentos.

No primeiro período foram preenchidos na seguinte sequência: Ficha de Dados Sociodemográficos, Comportamentais, Esportivos e de Condições de Saúde, *Test of Performance Strategies-2* (TOPS-2), Escala de Humor de Brunel (BRUMS), *Athletic Coping Skills Inventory - 28BR* (ACSI-28BR). No segundo período, a aplicação dos instrumentos seguiu a sequência: Bateria Psicológica para Avaliação da Atenção (BPA), Escala de Ansiedade-traço Competitiva (SCAT), Questionário de Estresse e Recuperação (RESTQ-Sport) e finalizando com a Escala Filadélfia de *Mindfulness* (EFM).

As intervenções do GTHP e do GMAC foram conduzidas por uma pesquisadora com formação em “Psicologia do Esporte e Preparação Mental”. Ambos os protocolos de THP e MAC foram aplicados durante oito semanas, sendo uma sessão de 60 minutos em cada semana, totalizando oito sessões de intervenção. O procedimento adotado no estudo está descrito no Fluxograma 2.



Fluxograma 2. Procedimento adotado no estudo
 Fonte: elaborado pela autora, 2022.

3.1.7 Programas de intervenção

Ambas as intervenções de THP e de *Mindfulness-Acceptance-Commitment* tiveram como objetivo ensinar técnicas que pudessem ser aplicadas tanto nos treinos quanto nas competições. As sessões consistiram em psicoeducação, exercícios individuais, dinâmicas em grupo e debates. Para tanto, foram utilizados vídeos, fotos, gráficos e exemplos para apresentar os materiais. Além disso, os participantes foram instruídos a realizarem atividades extra sessões, seja em casa ou no local do treino.

3.1.7.1 Treinamento de Habilidades Psicológicas

O THP teve como referencial teórico a Análise do Comportamento (MILTENBERGER, 2018), seguindo roteiros propostos por Garry Martin (MARTIN, 2001), e consistiu na prática de quatro técnicas psicológicas: estabelecimento de metas, autofala, visualização e controle de emoções. A descrição detalhada do protocolo segue no Apêndice D.

As sessões 1 e 2 consistiram nas instruções, modelagem, treino e *feedback* do estabelecimento de metas, que segundo a análise do comportamento, consiste em descrever

verbalmente um comportamento, as condições nas quais ele deve ocorrer, bem como suas possíveis consequências (MARTIN, 2001; MILTENBERGER, 2018).

As sessões 3 e 4 abordaram as orientações, modelagem, treino e *feedback* da autofala, entendida também como diálogo interno ou comportamento cognitivo (MILTENBERGER, 2018). Foram promovidas as dimensões instrucional, referindo-se a instruções relevantes para a execução da tarefa ou, em outras palavras, estímulos discriminativos para comportamentos desejáveis, como informações técnicas e táticas; e motivacional, agindo como operações motivadoras ou que funcionam como consequências de reforçamento após determinados comportamentos (MILTENBERGER, 2018).

As instruções, modelagem, treino e *feedback* da visualização foram promovidas nas sessões 5 e 6 (MILTENBERGER, 2018). A visualização, denominada também como treinamento mental, ensaio mental ou prática encoberta, é definida como um processo de “imaginar-se e sentir-se desempenhando uma atividade” (MARTIN, 2001, p.71). Assim, foi orientado aos atletas sentirem-se executando as ações (imaginação interna), compreendendo todos os sentidos normalmente utilizados ao executar determinada habilidade, como audição, visão, tato e olfato.

Por fim, as sessões 7 e 8 abordaram as instruções, modelagem, treino e *feedback* de técnicas para controlar as emoções (MILTENBERGER, 2018). Para tanto, o atleta foi orientado a discriminar a sensação física, a expressão externa e a conscientização da emoção (MARTIN, 2001), e a utilizar estratégias para manejo emocional, como técnicas de respiração central profunda e relaxamento muscular progressivo.

3.1.7.2 Treinamento de *Mindfulness-Acceptance-Commitment*

O treinamento de *mindfulness* foi adaptado do protocolo proposto por Gardner e Moore (GARDNER; MOORE, 2007), denominado *Mindfulness-Acceptance-Commitment* (MAC). Este protocolo é composto por sete módulos: 1) psicoeducação; 2) *mindfulness* e desfusão cognitiva; 3) identificação de valores e compromissos; 4) aceitação; 5) compromisso; 6) consolidação e prática do *mindfulness*, aceitação e compromisso; 7) manutenção e aprimoramento do *mindfulness*, aceitação e compromisso. A descrição detalhada do protocolo segue no Apêndice E.

O primeiro módulo, caracterizado como “psicoeducação”, foi desenvolvido na primeira sessão, e consistiu na apresentação da estrutura e dos conteúdos a serem abordados ao longo do programa, bem como informar aos participantes sobre os aspectos teóricos e práticos da intervenção.

A sessão 2 abordou o segundo módulo, denominado “*Mindfulness* e desfusão cognitiva”, que teve como objetivos definir os conceitos de *mindfulness* e desfusão cognitiva, e fornecer instruções sobre sua aplicabilidade na prática esportiva.

O terceiro módulo, denominado “identificação de valores e compromissos”, foi abordado na sessão 3, e visou discutir e refletir sobre os valores de cada atleta e a influência destes no desempenho esportivo, bem como relacionar os valores com os comportamentos e ações adotadas dia a dia.

Na sessão 4 foi desenvolvido o módulo “Aceitação”, e teve como objetivo definir o conceito de aceitação, refletir sobre as consequências associadas à evitação experiencial e os possíveis benefícios de praticar a aceitação de eventos internos negativos, como pensamentos e emoções.

O quinto módulo “compromisso” foi aplicado na sessão 5, e visou definir o conceito de compromisso, e refletir sobre sua relação com os valores e comportamentos associados ao desempenho esportivo.

A sessão 6 consistiu na aplicação do módulo “Consolidação e prática do *mindfulness*, aceitação e compromisso”, sendo discutido e consolidado as habilidades de *mindfulness*, aceitação e compromisso aprendidas anteriormente.

O sétimo módulo “manutenção e aprimoramento do *mindfulness*, aceitação e compromisso” foi aplicado na sessão 7. Nesta sessão foi discutido e revisado sobre como as habilidades de *mindfulness* podem promover a atenção plena e focada na tarefa, a aceitação de eventos internos negativos como parte da experiência e o comprometimento com comportamentos guiados por valores.

A sessão 8 consistiu na discussão de dúvidas e práticas guiadas de *mindfulness*. Todas as sessões incluíram exercícios guiados de *mindfulness*, como por exemplo, exercícios de respiração, escaneamento corporal, entre outros.

3.1.7.3 Grupo Controle

O grupo controle consistiu no preenchimento dos instrumentos e testes durante o pré-teste, pós teste e *follow-up*. Assim, o grupo controle não foi exposto à condição experimental, somente à passagem do tempo.

3.1.8 Análise dos dados

Primeiramente, os dados coletados foram analisados e categorizados de acordo com as instruções normativas próprias de cada instrumento. Em seguida, foram tabulados em planilhas do programa Microsoft Excel (2013) e analisados por meio do *Statistical Package Social Science* (SPSS-24). Todos os dados foram analisados por meio de estatística descritiva, sendo calculados a média e desvio padrão para dados quantitativos, e frequência absoluta e relativa para dados qualitativos. O teste Shapiro-Wilk foi aplicado para analisar a distribuição da normalidade das variáveis.

Em relação à estatística inferencial, foram realizadas comparações intra e inter grupos dos participantes do GTHP, GMAC e GC conforme exibido no Quadro 7. Os testes paramétricos utilizados para as variáveis que apresentaram distribuição normal foram ANOVA e teste de Tukey. Os testes não paramétricos aplicados para as variáveis que não seguiram distribuição normal foram Kruskal-Wallis e teste de Dunn. O nível de significância adotado foi de p menor ou igual a 0,05.

Quadro 7. Procedimento de análise dos dados para comparação intra e inter grupos de intervenção

Variáveis	Intra grupos	Inter grupos
Variáveis psicológicas	GTHP pré x GTHP pós x GTHP <i>follow-up</i>	GTHP pré x GMAC pré x GC pré
	GMAC pré x GMAC pós x GMAC <i>follow-up</i>	GTHP pós x GMAC pós x GC pós
	GC pré x GC pós x GC <i>follow-up</i>	GTHP <i>follow-up</i> x GMAC <i>follow-up</i> x GC <i>follow-up</i>

Fonte: elaborado pela autora, 2022.

3.2 RESULTADOS

Os dados descritivos da amostra estão apresentados na Tabela 1. A média de idade dos participantes foi de 15,48 anos, e 74% da amostra foi composta por participantes do sexo masculino. Em relação à escolaridade, todos participantes frequentavam a escola ou faculdade, sendo que 88,9% da amostra estava cursando o ensino médio. Sobre as características comportamentais relativas ao estilo de vida, os participantes relataram não fumar nem beber, e dormir em média sete horas por noite. Em relação aos meses de experiência no esporte, o GTHP apresentou uma média de 68 meses (5,6 anos), o GMAC 86 meses (7,1 anos), e o GC 66 meses (5,5 anos), sendo que os participantes dos três grupos possuíam a carga horária de 23 horas de treino por semana. Apenas dois atletas relataram possuir problemas de saúde (asma e sinusite), ingerindo medicamento para tais tratamentos.

Tabela 1. Descrição da amostra

Variável	Geral (n=27)	GTHP (n=11)	GMAC (n=9)	GC (n=7)
Idade	15,48	15,45	15,33	15,71
Sexo	20M/7F	8M/3F	5M/4F	7M/0F
SN	7,74	7,81	7,66	7,71
ME	73,48	68	86	66
CompEst	5,92	6,72	5,33	5,42
CompNac	3,14	3,72	2,88	2,57

Legenda: M, masculino; F, feminino; SN, horas de sono por noite; ME, meses de prática do esporte; CompEst, número de participações em competições estaduais; CompNac, número de participações em competições nacionais.

Fonte: elaborada pela autora, 2022.

Os dados inferenciais estão apresentados na Tabela 2. As análises intergrupos, isso é, entre GTHP, GMAC e GC, mostraram uma diferença estatisticamente significativa entre GTHP e GMAC para as variáveis *mindfulness* (GTHP=44,27±9,95; GMAC=33,44±6,59), raiva (GTHP=2,72±3,92; GMAC=5,44±2,12) e vigor (GTHP=7±2,72; GMAC=10±2,29) no pré-teste; raiva (GTHP=1,90±3,72; GMAC=6,44±3,67) no pós teste; e *mindfulness* (GTHP=43,27±7,81; GMAC=33,77±5,33) e confusão (GTHP=2,54±1,86; GMAC=6,66±5,07) no *follow-up*. Houve também diferença estatisticamente significativa entre GMAC e GC para a variável raiva (GMAC=5,44±2,12; GC=1,71±2,05) no pré-teste, e entre GTHP e GC para a variável vigor (GTHP=5,63±2,54; GC=9,42±1,27) no pós teste.

As análises intragrupos, ou seja, aquelas realizadas dentro do mesmo grupo, apresentaram diferença estatisticamente significativa para atenção geral dentro do GTHP, do

pré-teste ($AG1=294,81\pm38,08$) para o pós teste ($AG2=318,27\pm25,65$), e para o *follow-up* ($AG3=334,27\pm15,25$). Foi possível notar também um aumento, embora não significativo, dentro do GMAC para esta mesma variável ($AG1=287,22\pm66,83$; $AG2=306\pm47,84$; $AG3=322,88\pm35,19$), apontando um aumento neste indicador em ambos os grupos.

Ainda, houve aumento, embora não significativo, para a variável uso de habilidades psicológicas dentro GTHP, do pré-teste ($HP1=63,27\pm5,60$) para o pós teste ($HP2=64\pm6,88$) e para o *follow-up* ($HP3=65,54\pm8,46$). Notou-se também aumento não significativo para a variável *mindfulness* dentro do GMAC, do pré-teste ($MF1=33,44\pm6,59$) para o pós teste ($MF2=35,88\pm7,35$), o que não se manteve para o *follow-up* ($MF3=33,77\pm5,33$), ainda que neste momento o indicador foi maior que no início das intervenções.

Tabela 2. Média e desvio padrão das habilidades psicológicas analisadas do GTHP, GMAC e GC no pré-teste, pós teste e *follow-up*

	GTHP			GMAC			GC		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	M±DP	M±DP	M±DP	M±DP	M±DP	M±DP	M±DP	M±DP	M±DP
HP	63,27± 5,60	64± 6,88	65,54± 8,46	63,33± 10,63	60,88± 9,62	60,11± 7,20	64,71± 7,31	62,14± 8,85	62,57± 11,04
MF	44,27± 9,95 ^{a*}	43,18± 5,47	43,27± 7,81 ^{e*}	33,44± 6,59 ^{a*}	35,88± 7,35	33,77± 5,33 ^{e*}	38,85± 3,80	40,14± 7,31	39,71± 9,30
AG	294,81± 38,08 ^{h*}	318,27± 25,65 ^{h*}	334,2± 15,25 ^{h*}	287,22± 66,83	306± 47,84	322,88± 35,19	308,28± 62,05	316,57± 42,31	329,14 ±42,02
CO	44,27± 10,49	47,45± 7,31	44,54± 6,28	40,11± 10,17	42,77± 9,85	43,55± 7,73	39,14± 4,87	45,85± 8,85	42,57± 9,81
EG	51,72± 22,81	50,90± 18,64	55,90± 27,58	73,55± 41,45	76,88± 39,86	67,33± 36,66	57,71± 32,39	52,85± 27,50	61,85± 31,00
RG	78± 14,09	76,36± 14,27	75,18± 19,99	81,44± 21,80	78,22± 12,58	81± 16,65	76,42± 17,12	78± 21,29	75,71± 13,82
EE	22,18± 11,53	19,90± 8,04	26,63± 9,61	27,55± 11,93	25,44± 9,70	26,44± 13,38	24,14± 16,20	24,57± 14,51	23,57± 7,87
RE	64,45± 22,29	57,63± 10,41	53,90± 17,24	58,11± 19,17	55,44± 15,19	60± 17,32	49,42± 19,16	56,57± 19,15	44,28± 11,25
AT	20,18± 4,28	21,36± 2,33	21,81± 3,73	22,33± 3,57	23,44± 2,69	22,77± 4,08	22,14± 3,93	21,14± 3,43	20,42± 3,15
RA	2,72± 3,92 ^{b*}	1,9± 3,72 ^{d*}	0,54± 0,82	5,44± 2,12 ^{bf*}	6,44± 3,67 ^{d*}	3,55± 4,12	1,71± 2,05 ^{f*}	2,71± 3,68	2,42± 3,25
CF	3,81± 2,71	3± 1,73	2,54± 1,86 ^{f*}	6,44± 3,53	5,44± 5,17	6,66± 5,07 ^{f*}	3,42± 2,50	3,71± 1,88	2,42± 2,29
DE	2± 2,28	1,45± 1,43	1,36± 2,33	4,22± 3,41	3,88± 2,89	3,66± 4,79	2,57± 2,57	2,57± 2,81	2,42± 3,25
FA	7,45± 3,61	8,36± 3,35	6,45± 4,50	6,88± 3,51	8,77± 3,34	7,44± 3,97	6,71± 3,94	5,85± 3,70	5,85± 3,28
TE	3,18± 2,56	3,18± 3,09	2,36± 2,06	5,33± 3,20	5,33± 3,80	5,88± 4,31	3,57± 2,99	3,57± 2,43	2,57± 3,10
VI	7± 2,72 ^{c*}	5,63± 2,54 ^{g*}	6,54± 2,62	10± 2,29 ^{c*}	7,33± 2,87	8,33± 2,82	7,71± 2,36	9,42± 1,27 ^{g*}	9,42± 2,99

Legenda: M, média; DP, desvio padrão; GTHP, grupo de treinamento de habilidades psicológicas; GMAC, grupo de *mindfulness-acceptance-commitment*; GC, grupo controle; HP, uso de habilidades psicológicas; MF, *mindfulness*, AG, atenção geral; CO, coping; EG, estresse geral; RG, recuperação geral; EE, estresse no esporte; RE, recuperação no esporte; AT, ansiedade traço-competitiva; RA, raiva; CF, confusão; DE, depressão; FA, fadiga; TE, tensão; VI, vigor; 1, Pré-teste; 2, Pós teste; 3, *Follow-up*; letras indicam diferenças estatisticamente significativas.

Fonte: elaborada pela autora, 2022.

3.3 DISCUSSÃO

Este estudo teve por objetivo analisar os efeitos de um Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP) e de um treinamento de *Mindfulness-Acceptance-Commitment* (MAC) em habilidades psicológicas de atletas de natação. Foi possível notar que, embora não significativo, ambas as intervenções desenvolveram habilidades às quais se propunham, ou seja, o THP promoveu o uso de habilidades psicológicas, enquanto o MAC desenvolveu habilidades de *mindfulness*.

Sobre a variável *mindfulness*, verificou-se uma diferença estatisticamente significativa entre o GTHP e o GMAC no pré-teste e no *follow-up*, sendo que o GTHP apresentou escores superiores em comparação ao GMAC. No entanto, a diferença no pré-teste aponta que os grupos não eram homogêneos nesta variável desde o início. Nas comparações intragrupos, notou-se um aumento, embora não significativo, da variável *mindfulness* no GMAC do pré-teste para o pós teste, o que não se manteve no *follow-up*, ainda que neste momento o escore foi maior que no início das intervenções. Estes achados corroboram um estudo realizado com 47 nadadores universitários, que foram alocados de forma aleatória ao grupo de treinamento de *mindfulness* e ao GC (NING; HAO; HUANG, 2022). Os resultados apontaram que o treinamento aumentou significativamente o nível de *mindfulness* e *flow* do pré para o pós teste, enquanto outras variáveis, como ansiedade e depressão, diminuíram de forma significativa. A comparação do pós teste para o *follow-up* não mostrou diferença significativa no nível de *mindfulness*, embora também tenha apresentado escore superior em comparação ao pré-teste (NING; HAO; HUANG, 2022).

Em relação ao uso de habilidades psicológicas, observou-se um aumento não significativo progressivo entre pré-teste, pós teste e *follow-up* no GTHP, enquanto para os outros grupos GMAC e GC, esta variável apresentou declínio. É importante destacar que o uso de habilidades psicológicas pode influenciar de forma positiva o desempenho esportivo e variáveis psicológicas de jovens atletas. O estudo de Meggs e Chen (2019) mostrou que o uso de habilidades psicológicas, como estabelecimento de metas e autofala, promove o desempenho esportivo em nadadores jovens, possivelmente por aumentar o esforço e a motivação para o treinamento (MEGGS; CHEN, 2019). Outros estudos mostraram que três sessões semanais de visualização, por oito semanas, foram eficientes para aprimorar o desempenho nas provas de 100m e 200m livre (FORTES *et al.*, 2017), reduzir a ansiedade cognitiva e somática e aumentar a autoconfiança em jovens nadadores (FORTES *et al.*, 2016).

Sobre a atenção geral, foi possível verificar um aumento desta variável dentro do GTHP e do GMAC, embora, neste último grupo, de forma não significativa. Estudos apontam que o THP pode aprimorar a atenção por meio do treinamento de habilidades como estabelecimento de metas e autofala (HEALY; TINCKNELL-SMITH; NTOUMANIS, 2018; VAN RAALTE; VINCENT; BREWER, 2016), ao passo em que o MAC pode desenvolvê-la por meio do treino de controle atencional (MOORE, 2009; NOETEL *et al.*, 2019). Logo, tanto o THP quanto o MAC podem promover a atenção e a concentração, ao passo em que ajudam os atletas a

direcionarem a atenção para a tarefa a ser desempenhada, em detrimento de potenciais estímulos distratores internos, como os estados fisiológicos, ou externos, como a torcida (NOETEL *et al.*, 2019; RÖTHLIN *et al.*, 2020).

Em relação à variável *coping*, identificou-se mudanças, embora não significativas, dentro do GMAC. Um estudo transversal realizado com 101 atletas universitários verificou que quanto maior o estado de *mindfulness*, melhor habilidade de *coping* e força mental (WU *et al.*, 2021). Outro estudo realizado com 13 atletas de basquete analisou os efeitos de 10 sessões de *mindfulness*, e os resultados mostraram que a intervenção diminuiu o estresse e aumentou habilidades de *coping* (VIDIC; MARTIN; OXHANDLER, 2017). Neste mesmo sentido, a pesquisa de Jones *et al.* (2020), que investigou os efeitos de oito semanas de treinamento de *mindfulness* em 27 atletas de remo, verificou melhora no estado de *mindfulness*, *coping*, qualidade do sono e performance esportiva (JONES *et al.*, 2020). O presente estudo apresentou resultados semelhantes, indicando um aumento, embora não significativo, da variável *coping* no GMAC, e aponta que atletas podem aprimorar o estado de *mindfulness* e habilidades de *coping* por meio de intervenções baseadas em *mindfulness*.

Os resultados do presente estudo corroboram os achados de outras pesquisas (GROSS *et al.*, 2018; RÖTHLIN *et al.*, 2020). Röthlin *et al.* (2020) investigaram os efeitos diferenciais e compartilhados de um THP e de um treinamento de *mindfulness* em variáveis psicológicas relevantes para a performance esportiva em 95 atletas de tênis, *curling*, *floorball* e badminton. Os resultados mostraram que o THP levou ao uso de estratégias psicológicas (autofala, visualização, estabelecimento de metas, ativação, relaxamento e técnicas para controlar as emoções e a atenção), enquanto o treinamento de *mindfulness* levou ao aumento em dois aspectos do *mindfulness* (não julgamento e aceitação da experiência interna), quando comparados ao GC. Ainda em comparação ao GC, ambas intervenções promoveram a capacidade de lidar com as emoções e com os erros e o controle da atenção. Gross *et al.* (2018) investigaram a eficácia de um treinamento de *Mindfulness* (MAC) em comparação a um THP para o desempenho esportivo e saúde mental de 18 atletas universitárias. Os resultados mostraram que o treinamento de *mindfulness* reduziu o uso de substâncias, hostilidade, desregulação emocional, ansiedade geral, estresse e aumentou a flexibilidade psicológica em comparação ao THP. Ainda, segundo avaliações dos técnicos, as participantes do treinamento de *mindfulness* melhoraram suas performances esportivas (GROSS *et al.*, 2018).

O presente estudo trouxe contribuições no sentido de consistir em uma pesquisa quase-experimental, possuindo dois grupos de intervenção (GTHP e GMAC) e um grupo controle (GC). Foi inovadora no sentido de comparar as duas principais intervenções aplicadas no contexto da Psicologia do Esporte no Brasil, a saber, o THP e o treinamento de *Mindfulness-Acceptance-Commitment*. Estas contribuições podem embasar intervenções conduzidas no contexto esportivo brasileiro, de acordo com os objetivos e demandas de cada uma.

No entanto, as contribuições deste estudo devem ser consideradas dentro de um contexto de limitações. Primeiramente, o estudo pautou-se apenas em instrumentos e medidas de autorrelato. Em segundo lugar, o pequeno tamanho da amostra pode ter comprometido os resultados e poder estatístico do estudo. Em terceiro, embora a amostra possa ser relativamente homogênea em relação às características sociodemográficas, comportamentais, esportivas e de condições de saúde, os grupos GTHP, GMAC e GC foram heterogêneos considerando-se algumas variáveis analisadas desde o pré-teste, como *mindfulness* e raiva, o que pode ter impactado nos resultados. Todavia, a principal intenção foi garantir a alocação aleatória dos participantes aos grupos, não sendo realizado nenhum controle prévio quanto a isso. Em quarto lugar, os participantes não eram cegos quanto às intervenções aos quais foram submetidos; assim, as expectativas podem ter influenciado o padrão de respostas.

3.4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo analisou os efeitos de um Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP) e de um treinamento de *Mindfulness-Acceptance-Commitment* (MAC) sobre habilidades psicológicas de atletas de natação. De forma geral, notou-se que, embora de forma não significativa, o THP promoveu o uso de habilidades psicológicas, e o MAC desenvolveu habilidades de *mindfulness*. Além disso, ambas as intervenções levaram a melhorias em fatores psicológicos relevantes para o desempenho, como a atenção. Os resultados do estudo sugerem que caminhos diferentes podem levar aos resultados desejados e, portanto, ambas as formas de intervenção parecem justificadas. Futuros estudos, que considerem medidas objetivas de desempenho, de bem-estar e medidas subjetivas, com maior tamanho amostral e cegamento dos participantes, são necessários.

REFERÊNCIAS

- AHERNE, C.; MORAN, A. P.; LONSDALE, C. The Effect of Mindfulness Training on Athletes' Flow: An Initial Investigation. **The Sport Psychologist**, vol. 25, p. 177–189, 2011.
- AJILCHI, B.; AMINI, H. R.; ARDAKANI, Z. P.; ZADEH, M. M.; KISELY, S. Applying mindfulness training to enhance the mental toughness and emotional intelligence of amateur basketball players. **Australasian Psychiatry**, vol. 27, nº 3, p. 291–296, 2019.
- BALTAR, Y. C.; FILGUEIRAS, A. The Effects of Mindfulness Meditation on Attentional Control During Off-Season Among Football Players. **SAGE Open**, vol. 8, nº 2, 2018.
- BARROS, V. V.; KOZASA, E. H.; SOUZA, I. C. W. ; RONZANI, T. M. Validity evidence of the Brazilian version of the mindful attention awareness scale (MAAS). **Psicologia: Reflexão e Crítica**, vol. 28, nº 1, p. 87–95, 2015.
- BARROS, V. V.; KOZASA, E. H.; SOUZA, I. C. W.; RONZANI, T. Validity Evidence of the Brazilian Version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, vol. 30, nº 3, p. 317–327, 2014.
- BASIAGA-PASTERNAK, J. Cognitive Scripts, Anxiety and Styles of Coping with Stress in Teenagers Practising Sports. **Journal of Human Kinetics**, vol. 65, p. 261–271, 2018.
- BERNIER, M.; THIENOT, E.; CODRON, R.; FOURNIER, J. F. Mindfulness and Acceptance Approaches in Sport Performance. **Journal of Clinical Sports Psychology**, vol. 4, p. 320–333, 2009.
- BIRRER, D.; MORGAN, G. Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. **Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports**, vol. 20, nº 2, p. 78–87, 2010.
- BROWN, D. J.; FLETCHER, D. Effects of Psychological and Psychosocial Interventions on Sport Performance: A Meta-Analysis. **Sports Medicine**, vol. 47, nº 1, p. 77–99, 2017.
- BÜHLMAYER, L.; BIRRER, D.; RÖTHLIN, P.; FAUDE, O.; DONATH, L. Effects of Mindfulness Practice on Performance-Relevant Parameters and Performance Outcomes in Sports: A Meta-Analytical Review. **Sports Medicine**, vol. 47, nº 11, p. 2309–2321, 2017.
- CARRAÇA, B.; SERPA, S.; ROSADO, A.; GUERRERO, P. A pilot study of a mindfulness-based program (MBSOCCERP): the potential role of mindful-ness, self-compassion and psychological flexibility on flow and elite performance in soccer athletes. **Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el Deporte**, vol. 14, nº 1, p. 34–40, 2019.
- CARRAÇA, B.; SERPA, S.; ROSADO, A.; GUERRERO, P.; MAGALHAES, C. Mindfull compassion training on elite soccer: effects, roles and associations on flow, psychological distress and thought suppression. **Revista Iberoamericana de Psicología del jercicio y el Deporte**, vol. 14, nº 2, p. 141–149, 2019.

CARRAÇA, B.; SERPA, S.; ROSADO, A.; PALMI, J. The Mindfulness-Based Soccer Program (MBSoccerP): Effects on Elite Athletes. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, vol. 18, nº 3, p. 62–85, 2018.

CHEN, J. H.; TSAI, P. H.; LIN, Y. C.; CHEN, C. K.; CHEN, C. Y. Mindfulness training enhances flow state and mental health among baseball players in Taiwan. **Psychology Research and Behavior Management**, vol. 12, p. 15–21, 2019.

COSTA, L. O. P.; SAMULSKI, D. M. Processo de validação do Questionário de Estresse e Recuperação para Atletas (RESTQ-Sport) na Língua Portuguesa. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, vol. 13, nº 1, p. 79–86, 2005.

DE ROSE, D. **Influência do grau de ansiedade: traço no aproveitamento de lances-livres**. 1985. Dissertação de mestrado – Universidade de São Paulo, São Paulo, 1985.

DEHGHANI, M.; DELBAR SAF, A.; VOSOUGHI, A.; TEBBENOURI, G.; GHAZANFARI ZARNAGH, H. Effectiveness of the mindfulness-acceptance-commitment-based approach on athletic performance and sports competition anxiety: a randomized clinical trial. **Electronic Physician**, vol. 10, nº 5, p. 6749–6755, 2018.

DORON, J.; ROUAULT, Q.; JUBEAU, M.; BERNIER, M. Integrated mindfulness-based intervention: Effects on mindfulness skills, cognitive interference and performance satisfaction of young elite badminton players. **Psychology of Sport and Exercise**, vol. 47, 2020.

FERNANDES, M. G.; FERNANDES, H. M. Tradução, adaptação transcultural e propriedades psicométricas da versão brasileira do test of performance strategies. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, vol. 28, nº 1, p. 136–146, 2015.

FORTES, L. S.; LIRA, H. A. A. S.; DE LIMA, R. C. R.; ALMEIDA, S. S.; FERREIRA, M. E. C. O treinamento mental gera efeito positivo na ansiedade competitiva de jovens nadadores? **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, vol. 18, nº 3, p. 353–361, 2016.

FORTES, L.; LIRA, H.; MENDONÇA, L.; LIMA, R. Efeito do treinamento mental no desempenho de jovens nadadores. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, vol. 25, nº 4, p. 23–31, 2017.

GALVÃO, T. F.; PEREIRA, M. G. Revisões sistemáticas da literatura: passos para sua elaboração. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, vol. 23, nº 1, p. 183–184, 2014.

GARDNER, F. L.; MOORE, Z. E. A Mindfulness-Acceptance-Commitment-Based Approach to Athletic Performance Enhancement: Theoretical Considerations. **Behavior Therapy**, vol. 35, p. 707–723, 2004.

GARDNER, F. L.; MOORE, Z. E. Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. **Canadian Psychology**, vol. 53, nº 4, p. 309–318, 2012.

GARDNER, F. L.; MOORE, Z. E. Mindfulness-based and acceptance-based interventions in sport and performance contexts. **Current Opinion in Psychology**, vol. 16, p. 180–184, 2017.

GARDNER, F. L.; MOORE, Z. E. **The Psychology of Enhancing Human Performance: The Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach**. New York: Springer Publishing Company, 2007.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4º ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GIMENES-FERNANDES, M.; VASCONCELOS-RAPOSO, J.; FERNANDES-HELDER, M. Propriedades psicométricas da versão brasileira do TOPS2. **Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica**, vol. 36, nº 2, p. 71–98, 2013.

GLASS, C. R.; SPEARS, C. A.; PERSKAUDAS, R.; KAUFMAN, K. A. Mindful sport performance enhancement: Randomized controlled trial of a mental training program with collegiate athletes. **Journal of Clinical Sport Psychology**, vol. 13, nº 4, p. 609–628, 2019.

GOODMAN, F. R.; KASHDAN, T. B.; MALLARD, T. T.; SCHUMANN, M. A brief mindfulness and yoga intervention with an entire NCAA Division I athletic team: An initial investigation. **Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice**, vol. 1, nº 4, p. 339–356, 2014.

GROSS, M.; MOORE, Z. E.; GARDNER, F. L.; WOLANIN, A. T.; PESS, R.; MARKS, D. R. An empirical examination comparing the Mindfulness-Acceptance-Commitment approach and Psychological Skills Training for the mental health and sport performance of female student athletes. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, vol. 16, nº 4, p. 431–451, 2018.

HEALY, L.; TINCKNELL-SMITH, A.; NTOUMANIS, N. Goal Setting in Sport and Performance. **Oxford Research Encyclopedia of Psychology**. [S. l.]: Oxford University Press, 2018.

HERNANDEZ, J. A. E. João Carvalhaes, um psicólogo campeão do mundo de futebol. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, vol. 11, nº 3, p. 1027–1049, 2011.

HILL, A.; SCHÜCKER, L.; WIESE, M.; HAGEMANN, N.; STRAUSS, B. The influence of mindfulness training on running economy and perceived flow under different attentional focus conditions—an intervention study. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, vol. 19, nº 4, p. 564–583, 2021.

HOJA, S.; JANSEN, P. Mindfulness-based intervention for tennis players: A quasi-experimental pilot study. **BMJ Open Sport and Exercise Medicine**, vol. 5, nº 1, 2019.

JONES, B. J.; KAUR, S.; MILLER, M.; SPENCER, R. M. C. Mindfulness-Based Stress Reduction Benefits Psychological Well-Being, Sleep Quality, and Athletic Performance in Female Collegiate Rowers. **Frontiers in Psychology**, vol. 11, 2020.

JOSEFSSON, T.; IVARSSON, A.; GUSTAFSSON, H.; STENLING, A.; LINDWALL, M.; TORNBORG, R.; BÖRÖY, J. Effects of Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) on Sport-Specific Dispositional Mindfulness, Emotion Regulation, and Self-Rated Athletic Performance in a Multiple-Sport Population: an RCT Study. **Mindfulness**, vol. 10, nº 8, p. 1518–1529, 2019.

KABAT-ZINN, J. **Viver a catástrofe total: como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença**. São Paulo: Palas Athena, 2017.

KABAT-ZINN, J. **Wherever you go there you are**. New York: Delta, 1994.

KAUFMAN, K. A.; GLASS, C. R.; PINEAU, T. R. **Mindful Sport Performance Enhancement: Mental Training for Athletes and Coaches**. Washington: American Psychological Association, 2018.

LI, C.; ZHU, Y.; ZHANG, M.; GUSTAFSSON, H.; CHEN, T. Mindfulness and athlete burnout: A systematic review and meta-analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, vol. 16, nº 3, p. 1–13, 2019.

LIM, T. H.; JANG, C. Y.; O'SULLIVAN, D.; OH, H. Applications of psychological skills training for Paralympic table tennis athletes. **Journal of Exercise Rehabilitation**, vol. 14, nº 3, p. 367–374, 2018.

LOCHBAUM, M.; STONER, E.; HEFNER, T.; COOPER, S.; LANE, A. M.; TERRY, P. C. Sport psychology and performance meta-analyses: A systematic review of the literature. **PLoS ONE**, vol. 17, nº 2, 2022.

LUNDGREN, T.; REINEBO, G.; NÄSLUND, M.; PARLING, T. Acceptance and commitment training to promote psychological flexibility in ice hockey performance: a controlled group feasibility study. **Journal of Clinical Sport Psychology**, vol. 14, nº 2, p. 170–181, 2020.

MACDONALD, L. A.; MINAHAN, C. L. Mindfulness training attenuates the increase in salivary cortisol concentration associated with competition in highly trained wheelchair-basketball players. **Journal of Sports Sciences**, vol. 36, nº 4, p. 378–383, 2018.

MACDOUGALL, H.; O'HALLORAN, P.; SHERRY, E.; SHIELDS, N. A pilot randomised controlled trial to enhance well-being and performance of athletes in para sports. **European Journal of Adapted Physical Activity**, vol. 12, nº 2, p. 1–19, 2019.

MARDON, N.; RICHARDS, H.; MARTINDALE, A. The effect of mindfulness training on attention and performance in national-level swimmers: An exploratory investigation. **Sport Psychologist**, vol. 30, nº 2, p. 131–140, 2016.

MARTIN, G. L. **Consultoria em psicologia do esporte: orientações práticas em análise do comportamento**. Campinas: Instituto de Análise do Comportamento, 2001.

MCCORMICK, A.; MEIJEN, C.; MARCORA, S. Psychological Determinants of Whole-Body Endurance Performance. **Sports Medicine**, vol. 45, nº 7, p. 997–1015, 2015.

MEGGS, J.; CHEN, M. A. Competitive Performance Effects of Psychological Skill Training for Youth Swimmers. **Perceptual and Motor Skills**, vol. 126, nº 5, p. 886–903, 2019.

MEHRSAFAR, A. H.; STRAHLER, J.; GAZERANI, P.; KHABIRI, M.; SÁNCHEZ, J. C. J.; MOOSAKHANI, A.; ZADEH, A. M. The effects of mindfulness training on competition-induced anxiety and salivary stress markers in elite Wushu athletes: A pilot study. **Physiology and Behavior**, vol. 210, 2019.

MELLALIEU, S. D.; SHEARER, D. Mental skills training and strengthand conditioning. *In:* TOD, D.; LAVALLEE, D. (orgs.). **Psychology of strength and conditioning**. London: Routledge, 2012. p. 1–37.

MILTENBERGER, R. G. **Modificação do comportamento: teoria e prática**. São Paulo: Cengage, 2018.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, B. **Diretrizes metodológicas: elaboração de revisão sistemática e metanálise de estudos observacionais comparativos sobre fatores de risco e prognóstico**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

MIRANDA, R.; COIMBRA, D. R.; FILHO, M. G. B.; MIRANDA JÚNIOR, M. V.; ANDRADE, A. Brazilian version (ACSI-28BR) of athletic coping skills inventory-28. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, vol. 24, nº 2, p. 130–134, 2018.

MOEN, F.; ABRAHAMSEN, F.; FURRER, P. The Effects from Mindfulness Training on Norwegian Junior elite Athletes in Sport. **International Journal of Applied Sports Sciences**, vol. 27, nº 2, p. 98–113, 2015.

MOHAMMED, W. A.; PAPPOUS, A.; SHARMA, D. Effect of Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) in increasing pain tolerance and improving the mental health of injured athletes. **Frontiers in Psychology**, vol. 9, 2018.

MOHER, D.; LIBERATI, A.; TETZLAFF, J.; ALTMAN, D. G. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. **BMJ (Online)**, vol. 339, nº 7716, p. 332–336, 2009.

MOORE, Z. E. Theoretical and Empirical Developments of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach to Performance Enhancement. **Journal of Clinical Sports Psychology**, vol. 4, p. 291–302, 2009.

MOORE, Z. E.; BONAGURA, K. Current opinion in clinical sport psychology: from athletic performance to psychological well-being. **Current Opinion in Psychology**, vol. 16, p. 176–179, 2017.

NING, J. H.; HAO, Q. W.; HUANG, D. C. Effects of “Mindfulness Acceptance Insight Commitment” Training on Flow State and Mental Health of College Swimmers: A Randomized Controlled Experimental Study. **Frontiers in Psychology**, vol. 13, 2022.

NOETEL, M.; CIARROCHI, J.; VAN ZANDEN, B.; LONSDALE, C. Mindfulness and acceptance approaches to sporting performance enhancement: a systematic review. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, vol. 12, nº 1, p. 139–175, 2019.

PETTERSON, H.; OLSON, B. L. Effects of mindfulness-based interventions in high school and college athletes for reducing stress and injury, and improving quality of life. **Journal of Sport Rehabilitation**, vol. 26, nº 6, p. 578–587, 2017.

PIRES, J. G.; NUNES, M. F. O.; DEMARZO, M. M. P.; NUNES, C. H. S. D. S. Instrumentos para avaliar o construto mindfulness: Uma revisão. **Avaliação Psicológica**, vol. 14, nº 3, p. 329–338, 2015.

ROHLFS, I. C. P. M. **Validação do teste Brums para avaliação de humor em atletas e não atletas brasileiros**. 2006. Dissertação de mestrado – Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2006.

RÖTHLIN, P.; BIRRER, D.; HORVATH, S.; GROSSE HOLTFOORTH, M. Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: Design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. **BMC Psychology**, vol. 4, nº 1, 2016.

RÖTHLIN, P.; HORVATH, S.; TRÖSCH, S.; HOLTFOORTH, M. G.; BIRRER, D. Differential and shared effects of psychological skills training and mindfulness training on performance-relevant psychological factors in sport: A randomized controlled trial. **BMC Psychology**, vol. 8, nº 1, 2020.

RUEDA, F. J. M. **Bateria Psicológica para Avaliação da Atenção (BPA)**. São Paulo: Vetor, 2013.

RUIZ, F. J.; LUCIANO, C. Improving international-level chess players' performance with an Acceptance-Based Protocol: preliminary findings. **The Psychological Record**, vol. 62, p. 447462, 2012.

SALAZAR, M. C. R.; BALLESTEROS, Á. P. V. Efecto de una intervención ACT sobre la resistencia aeróbica y evitación experiencial en marchistas. **Revista Costarricense de Psicología**, vol. 34, nº 2, p. 97–111, 2015.

SCOTT-HAMILTON, J.; SCHUTTE, N. S. The role of adherence in the effects of a mindfulness intervention for competitive athletes: Changes in mindfulness, flow, pessimism, and anxiety. **Journal of Clinical Sport Psychology**, vol. 10, nº 2, p. 99–117, 2016.

SCOTT-HAMILTON, J.; SCHUTTE, N. S.; BROWN, R. F. Effects of a Mindfulness Intervention on Sports-Anxiety, Pessimism, and Flow in Competitive Cyclists. **Applied Psychology: Health and Well-Being**, vol. 8, nº 1, p. 85–103, 2016.

SHANNON, S.; HANNA, D.; HAUGHEY, T.; LEAVEY, G.; MCGEOWN, C.; BRESLIN, G. Effects of a mental health intervention in athletes: Applying self-determination theory. **Frontiers in Psychology**, vol. 10, 2019.

SILVEIRA, A. C.; CASTRO, T. G.; GOMES, W. B. Adaptação e validação da Escala Filadélfia de Mindfulness para adultos brasileiros. **Psico-USF**, vol. 17, nº 2, p. 215–223, 2012.

STERNE, J. A. C.; SAVOVIĆ, J.; PAGE, M. J.; ELBERS, R. G.; BLENCOWE, N. S.; BOUTRON, I.; CATES, C. J.; CHENG, H. Y.; CORBETT, M. S.; ELDRIDGE, S. M.; EMBERSON, J. R.; HERNÁN, M. A.; HOPEWELL, S.; HRÓBJARTSSON, A.; JUNQUEIRA, D. R.; JÜNI, P.; KIRKHAM, J. J.; LASSERSON, T.; LI, T.; ... HIGGINS, J. P. T. RoB 2: A revised tool for assessing risk of bias in randomised trials. **The BMJ**, vol. 366, 2019.

TOD, D.; EDWARDS, C.; MCGUIGAN, M.; LOVELL, G. A Systematic Review of the Effect of Cognitive Strategies on Strength Performance. **Sports Medicine**, vol. 45, nº 11, p. 1589–1602, 2015.

TRUJILLO-TORREALVA, D.; REYES-BOSSIO, M. A. Programa de mindfulness para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. **Retos**, nº 36, p. 418–426, 2019.

VAN RAALTE, J. L.; VINCENT, A.; BREWER, B. W. Self-talk: Review and sport-specific model. **Psychology of Sport and Exercise**, vol. 22, p. 139–148, 2016.

VIDIC, Z.; MARTIN, M. S.; OXHANDLER, R. Mindfulness intervention with a U.S. Women's NCAA division I basketball team: Impact on stress, athletic coping skills and perceptions of intervention. **Sport Psychologist**, vol. 31, nº 2, p. 147–159, 2017.

VIDIC, Z.; MARTIN, M. S.; OXHANDLER, R. Mindfulness Meditation Intervention with Male Collegiate Soccer Players: Effect on Stress and Various Aspects of Life. **The Sport Journal**, 2018.

VIEIRA, L. F.; VISSOCI, J. R. N.; OLIVEIRA, L. P.; VIEIRA, J. L. L. Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. **Psicologia em Estudo**, vol. 15, nº 2, p. 391–399, 2010.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 6º ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

WOLANIN, A. T.; SCHWANHAUSSER, L. A. Psychological Functioning as a Moderator of the MAC Approach to Performance Enhancement. **Journal of Clinical Sport Psychology**, vol. 4, p. 312–322, 2010.

WOLCH, N. J.; ARTHUR-CAMESELLE, J. N.; KEELER, L. A.; SUPRAK, D. N. The effects of a brief mindfulness intervention on basketball free-throw shooting performance under pressure. **Journal of Applied Sport Psychology**, vol. 33, nº 5, p. 510–526, 2021.

WU, C. H.; NIEN, J. T.; LIN, C. Y.; NIEN, Y. H.; KUAN, G.; WU, T. Y.; REN, F. F.; CHANG, Y. K. Relationship between mindfulness, psychological skills and mental toughness in college athletes. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, vol. 18, nº 13, 2021.

ZADEH, M. M.; AJILCHI, B.; SALMAN, Z.; KISELY, S. Effect of a mindfulness programme training to prevent the sport injury and improve the performance of semi-professional soccer players. **Australasian Psychiatry**, vol. 27, nº 6, p. 589–595, 2019.

APÊNDICE A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, _____, portador do RG nº. _____, responsável legal pelo (a) adolescente _____, portador do RG nº. _____, autorizo a participação do mesmo na pesquisa “Treinamento de Habilidades Psicológicas e de *Mindfulness* em atletas de natação”, realizada por Bianca Andrade de Sousa, psicóloga sob registro CRP 06/140487, sob orientação da Prof.^a Dr.^a Sandra Leal Calais, do Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem, UNESP Bauru. A referida pesquisa tem por objetivo comparar os efeitos de um Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP) e de um programa de *Mindfulness* sobre o desempenho esportivo e variáveis psicológicas de atletas de natação.

Tal pesquisa se justifica quanto às contribuições de cunho científico, visando preencher a lacuna encontrada na literatura brasileira em relação ao tema e promovendo embasamento teórico e científico para a atuação de psicólogos no esporte no Brasil, bem como sociais, visando promover o desempenho esportivo e a saúde mental de jovens atletas.

A participação na pesquisa consistirá (1) no preenchimento de instrumentos para avaliar o estado de *Mindfulness*, ansiedade, atenção, estado de humor, estresse e recuperação, *coping* e uso de habilidades psicológicas, executado em dois períodos, e (2) na participação de **um** dos três grupos: Grupo de Treinamento de Habilidades Psicológicas (GTHP), do Grupo de *Mindfulness* (GMIN) ou do Grupo Controle (GC), aos quais os participantes serão **aleatoriamente alocados**. As intervenções com o GTHP e GMIN serão aplicadas durante oito semanas consecutivas, sendo uma sessão de 45 a 60 minutos por semana, antes ou após o horário previsto de treino. Após as avaliações finais e análise dos resultados, a intervenção que indicar maior efetividade será oferecida aos participantes do GC. Também será agendada uma reunião final para apresentação dos resultados da pesquisa para os dirigentes da associação desportiva, participantes e seus responsáveis.

Os riscos destes procedimentos serão médios, por envolver avaliações e intervenções que podem causar constrangimento por não conseguirem responder algumas questões e desconforto quanto ao tempo de preenchimento dos instrumentos e de aplicação das intervenções. As avaliações poderão ser realizadas por alunos de mestrado e doutorado do Programa de Pós-Graduação, previamente treinados e as intervenções serão conduzidas por uma psicóloga com formação em Psicologia do Esporte. Caso o(a) adolescente sinta algum desconforto relacionado à sua participação, fale comigo. Comprometo-me a prestar suporte psicológico em minha clínica particular, sem qualquer ônus.

Os benefícios e vantagens esperados em participar deste estudo são conhecer os efeitos de um Treinamento de Habilidades Psicológicas e de um Programa de *Mindfulness* em atletas, esperando-se aprimorar o desempenho esportivo e promover variáveis psicológicas associadas.

Você poderá solicitar acesso às informações sobre os procedimentos relacionados à pesquisa em qualquer momento e o(a) adolescente tem plena liberdade de recusar-se a participar, em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma. Sua privacidade será respeitada e serão mantidos sob sigilo seus dados pessoais, em todas as fases da presente pesquisa.

Não haverá prejuízo financeiro, pois, a coleta de dados e a aplicação das intervenções serão realizadas na própria Associação Bauruense de Desportos Aquáticos (ABDA). Caso o(a) adolescente se sinta prejudicado(a) de alguma forma, tudo será feito para indenizá-lo(a).

Os dados obtidos poderão ser apresentados de forma fidedigna e divulgados em congressos e/ou publicados em periódicos científicos, mas seu nome jamais será identificado.

Este termo constará de duas cópias, uma para a pesquisadora e outra para você.

Declaro que fui informado(a) sobre todos os procedimentos da pesquisa e que recebi, de forma clara e objetiva, todas as explicações pertinentes ao estudo.

Bauru, _____ de _____ de ____.

Assinatura: _____

Pesquisador Responsável: Prof.^a Dr.^a Sandra Leal Calais | CRP 06/1588

Telefone: (14) 3103-6087 | E-mail: sandra.l.calais@unesp.br Assinatura: _____

Bianca Andrade de Sousa | CRP 06/140487

Telefone: (14) 98114-2934 | E-mail: bia-andrade@hotmail.com Assinatura: _____

Comitê de Ética em Pesquisa - UNESP Bauru/ Coord.: Prof. Dr. Mário Lázaro Camargo

Telefone: (14) 3103-9400 (Seção Técnica Acadêmica) | E-mail: cepesquisa@fc.unesp.br

APÊNDICE B

TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, _____, portador do RG nº. _____, aceito participar da pesquisa “Treinamento de Habilidades Psicológicas e de *Mindfulness* em atletas de natação”, realizada por Bianca Andrade de Sousa, sob orientação da Prof.^a Dr.^a Sandra Leal Calais, da UNESP de Bauru. Esta pesquisa tem como objetivo comparar os efeitos de um Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP) e de um programa de *Mindfulness* sobre o desempenho esportivo e variáveis psicológicas de atletas de natação.

Para participar, você deverá (1) preencher instrumentos para avaliar o estado de *Mindfulness*, ansiedade, atenção, estado de humor, estresse e recuperação, *coping* e uso de habilidades psicológicas, e (2) participar de **um** dos três grupos: Grupo de Treinamento de Habilidades Psicológicas (GTHP), do Grupo de *Mindfulness* (GMIN) ou do Grupo Controle (GC), aos quais os participantes serão **aleatoriamente alocados**. As intervenções com o GTHP e GMIN serão aplicadas durante oito semanas consecutivas, sendo uma sessão de 45 a 60 minutos por semana, antes ou após o horário previsto de treino. Após as avaliações finais e análise dos resultados, a intervenção que indicar maior efetividade será oferecida aos participantes do GC. Também será agendada uma reunião final para apresentação dos resultados da pesquisa para os dirigentes da associação desportiva, participantes e seus responsáveis.

As suas respostas não serão vistas por nenhuma pessoa a não ser a pesquisadora. Quando este trabalho for divulgado em congressos ou revistas científicas, nunca será associado ao seu nome ou cidade. Pode haver sentimentos desconfortáveis relacionados ao preenchimento dos instrumentos e participação das intervenções, e você poderá conversar com a psicóloga pesquisadora quando isso ocorrer.

Não haverá nenhum gasto na sua participação. Destaca-se que sua participação não é obrigatória, sendo possível desistir a qualquer momento, sem penalização alguma. Qualquer informação ou dúvida, estamos à disposição e agradecemos sua participação.

Declaro que fui informado (a) sobre todos os procedimentos da pesquisa e que recebi, de forma clara e objetiva, todas as explicações pertinentes ao estudo.

Bauru, ____/____/____

Assinatura do (a) participante: _____

Pesquisador Responsável: Prof.^a Dr.^a Sandra Leal Calais | CRP 06/1588

Telefone: (14) 3103-6087 | E-mail: sandra.l.calais@unesp.br | Assinatura: _____

Bianca Andrade de Sousa | CRP 06/140487

Telefone: (14) 98114-2934 | E-mail: bia-andrade@hotmail.com | Assinatura: _____

Comitê de Ética em Pesquisa - UNESP Bauru

Coord.: Prof. Dr. Mário Lázaro Camargo

Telefone: (14) 3103-9400 (Seção Técnica Acadêmica) | E-mail: cepesquisa@fc.unesp.br

APÊNDICE C

FICHA DE DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS, COMPORTAMENTAIS,
ESPORTIVOS E DE CONDIÇÕES DE SAÚDE

DATA: ____/____/____

DADOS GERAIS

Nome:
Sexo: () Masculino () Feminino
Data de nascimento: ____/____/____ Idade: _____ anos
Estado civil: () Solteiro(a) () União estável
Grau de Escolaridade: Ensino Fundamental () 1º ano () 2º ano () 3º ano () 4º ano () 5º ano () 6º ano () 7º ano () 8º ano () 9º ano Ensino Médio () 1ª série () 2ª série () 3ª série
Telefone:
E-mail:

DADOS OCUPACIONAIS

Trabalha: () Sim () Não
Tempo de serviço (anos): _____ Horas de serviço/dia: _____

ANAMNESE

Doenças atuais	
Medicações em uso	
Estilo de Vida	Tabagismo: () Nunca fumou () Fuma eventualmente () Fuma regularmente Etilismo: () Não bebe () Bebe eventualmente () Bebe regularmente Sono: Horas de sono/noite: _____ horas () Necessita de medicação para dormir
Antropometria	Peso: _____ kg Altura: _____ cm
Características esportivas	Esporte praticado: _____ Meses de experiência: _____ meses Horas de treino/semana: _____ horas Nível competitivo atual: () Âmbito do lazer (não competitiva, não federada) () Âmbito competitivo (em campeonatos locais, regionais ou estaduais) () Âmbito de alto rendimento (em campeonatos nacionais e internacionais) Número de participações em Competições: Estaduais (____) Nacionais (____) Internacionais (____)

APÊNDICE D

Protocolo de Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP)

1ª sessão: Estabelecimento de metas

1. Apresentação da psicóloga.
2. Dinâmica “Minha Cara” (VALLE, p. 80, 2010)

Objetivo: quebra gelo e apresentação dos participantes.

Materiais: papel e caneta.

Procedimento: os participantes devem imaginar um objeto com o qual se identificam e desenhar em um papel. Após, cada um deve dizer seu nome, e dar dicas sobre o objeto para que o restante dos participantes o adivinhe. Depois de descoberto, o participante deve mostrar o desenho, e explicar os motivos pelos quais se identificam com aquele objeto.

1. Recolher o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) e estabelecer o contrato grupal: explicar o que é sigilo, e garantir que o mesmo será mantido durante as intervenções; reforçar a importância da frequência nas sessões e esclarecer a tolerância de faltas; expor a relevância do respeito pelos colegas; estabelecer o acordo com materiais que serão utilizados ao longo das sessões (cadernos e canetas).
2. Levantar as expectativas quanto ao protocolo de THP: investigar, de acordo com as experiências dos participantes e com o preenchimento dos questionários, quais são as expectativas em relação ao protocolo.
3. Apresentar o protocolo de THP, explicar quais são seus objetivos e técnicas a serem desenvolvidas (estabelecimento de metas, autofala, visualização e manejo de emoções).
4. Explicar o que são metas, a importância de estabelecer metas dentro do contexto esportivo e os tipos de metas (resultado, desempenho e processo), apresentando exemplos e modelos de metas.
5. Avaliar o encontro.

2ª sessão: Estabelecimento de metas

1. Revisar o conteúdo sobre estabelecimento de metas iniciado na sessão anterior.
2. Dinâmica “Quadro pessoal” (VALLE, p. 80, 2010)

Objetivo: estabelecer metas.

Materiais: cartolinas, cadernos, canetas.

Procedimento: dividir os participantes em três grupos e distribuir uma cartolina para cada grupo. Solicitar que o grupo discuta e escreva quais características/habilidades são necessárias para o bom desempenho dentro da modalidade esportiva, sendo divididas em duas colunas: uma de características/habilidades necessárias para o bom desempenho no treino e outra de características/habilidades necessárias para o bom desempenho na competição. Após, cada grupo apresentará para o restante da turma. Em seguida, cada atleta, de forma individual, deve escrever quais características/habilidades já possui e quais precisa desenvolver. Por fim, o atleta deve fazer uma escada com uma meta em cada degrau, indicando de forma específica como almeja desenvolver as características que precisa desenvolver e, no último degrau, deve escrever seu objetivo final. Os participantes deverão compartilhar as metas com o grupo.

3. *Feedback* do encontro.

4. Avaliar o encontro.

3ª sessão: Autofala

1. Dinâmica “9 pontos” (SALTZMAN, p. 60, 2018)

Objetivo: observação de autofalas.

Materiais: folha sulfite com nove pontos e caneta.

Procedimento: distribuir uma caneta e uma folha sulfite para cada participante, e solicitar que liguem os nove pontos com quatro linhas retas, sem tirar a caneta do papel. Durante a dinâmica, os participantes devem observar seus pensamentos e a forma como falam com si mesmos. Refletir se as autofalas são mais reais e motivadoras, ou irreais e desmotivadoras, percebendo se coisas similares são ditas quando enfrentam desafios em situações esportivas.

2. Explicar o que é, a importância (concentração, motivação e controle de emoções) e os tipos (instrucionais e motivacionais), apresentando exemplos e modelos.

3. Distribuir uma folha de sulfite para cada participante e solicitar que identifiquem e escrevam autofalas negativas.

4. Dinâmica da autofala

Objetivo: identificar e observar os efeitos das autofalas negativas.

Materiais: Ipad e aplicativo *Lumosity*. O *Lumosity* é um aplicativo para dispositivos móveis e computadores com o intuito de treinar habilidades cognitivas como memória, atenção, flexibilidade, velocidade e solução de problemas. O aplicativo foi utilizado nesta sessão para simular uma situação competitiva, na qual o atleta deveria atingir o máximo escore possível.

Procedimento: um participante será selecionado para realizar uma tarefa do aplicativo *Lumosity* no Ipad, enquanto outros três participantes irão ler as autofalas negativas escritas por ele. Ao término da atividade, serão avaliados a pontuação e a percepção do participante sobre a realização da atividade.

5. Solicitar que cada participante avalie individualmente, em uma escala de 0 a 10, os efeitos dessas autofalas na concentração, motivação e controle de emoções.
6. Recolher as folhas sulfites com as autofalas negativas.

4ª sessão: Autofala

1. Revisar o conteúdo iniciado na sessão anterior.
2. Apresentar de forma geral as autofalas negativas utilizadas pelos participantes na sessão anterior, e explicar como desenvolvê-las de forma positiva e funcional.
3. Distribuir uma folha de sulfite para cada participante e solicitar que identifiquem e escrevam autofalas positivas para três situações: para aprimorar a concentração, a motivação e o controle de emoções.
4. Solicitar que cada participante avalie individualmente, em uma escala de 0 a 10, os possíveis efeitos dessas autofalas na concentração, motivação e controle de emoções.
5. Dinâmica da autofala

Objetivo: identificar e observar os efeitos das autofalas positivas.

Materiais: Ipad e aplicativo *Lumosity*.

Procedimento: um participante será selecionado para realizar uma tarefa do aplicativo *Lumosity* no Ipad, enquanto outros três participantes irão ler as autofalas positivas escritas por ele. Ao término da atividade, serão avaliados a pontuação e a percepção do participante sobre a realização da atividade.

6. *Feedback* do encontro.
7. Avaliar o encontro.

5ª sessão: Visualização

1. Explicar o que é a visualização, a importância e os tipos (motivacional ou cognitiva; interna ou externa) de visualização, apresentando exemplos e modelos de visualização.
2. Prática do limão

Objetivo: prática da visualização e utilização dos sentidos (visão, olfato, tato, audição)

Material: nenhum

Procedimento: solicitar que todos se sentem em uma posição confortável e induzir o relaxamento. Pedir para que imaginem um limão verde, com a casca fina e lisa; que o cortem, e espremam o limão na boca e que chupem e mastiguem um limão bem azedo. Avaliar as percepções sobre a visualização, e fazer uma reflexão sobre a influência da visualização no nosso corpo.

3. Avaliar o encontro.

6ª sessão: Visualização

1. Revisar o conteúdo sobre visualização iniciado na sessão anterior.
2. Explicar como fazer e desenvolver a visualização de forma adequada.
3. Dinâmica do dardo

Materiais: dois jogos de dardo

Procedimento: os participantes serão divididos em dois grupos, e cada grupo receberá um jogo de dardo. Na primeira rodada, cada integrante do grupo deve lançar o dardo quatro vezes, e as pontuações serão somadas, resultando no total de pontos de cada grupo. Será realizada uma prática de visualização do jogo do dardo. Na segunda rodada, será conduzido o mesmo procedimento da primeira, e as pontuações serão novamente somadas. Serão avaliadas e discutidas as percepções sobre a condição com e sem visualização.

1. Orientar e conduzir uma visualização dentro do contexto esportivo, solicitando que os atletas visualizem um evento competitivo desde o momento do balizamento até o término da prova (100m livre). As seguintes informações serão disponibilizadas aos atletas: a) construir a visualização em primeira pessoa; b) imaginar a tarefa com velocidade próxima da realidade; c) imaginar situações positivas durante uma competição e; d) gerar emoções similares à competição. Refletir e discutir sobre a experiência da visualização.
2. *Feedback* do encontro.
3. Avaliar o encontro.

7ª sessão: Manejo de emoções

1. Explicar o que é emoção, suas principais causas e as emoções mais comuns no esporte (MARTIN, 2001), apresentando exemplos e modelos de controle emocional no ambiente esportivo.
2. Dinâmica “Corrida dos sapatos” (VALLE, p. 50, 2013)

Objetivo: observação de emoções.

Materiais: sapatos.

Procedimento: os participantes serão divididos em dois grupos. Os participantes deverão tirar os sapatos e colocar um pé em cada monte, formando dois montes. Solicitar que cada grupo faça uma fila em frente aos seus sapatos. Ao sinal, o primeiro da fila deverá ir até os montes e procurar o mais rápido possível seus sapatos, calçar e voltar à fila, batendo na mão do próximo colega que fará o mesmo, até todos estarem calçados. Será vencedora a equipe que cumprir a tarefa mais rapidamente. Refletir e discutir sobre quais emoções foram despertadas.

3. Explicar a importância da respiração para o manejo das emoções.
4. Aplicar prática da respiração central profunda e refletir e discutir quais emoções sentiam antes e após a prática.
5. Avaliar o encontro.

8ª sessão: Manejo de emoções

1. Retomar o conteúdo sobre manejo de emoções da sessão anterior.
2. Realizar atividade de reconhecimento de emoções no esporte, investigando quais emoções experimenta antes, durante e após os treinos e competições, e avaliar de 0 a 10 o quanto isso é funcional.
3. Explicar a importância do relaxamento muscular progressivo para manejo das emoções.
4. Aplicar prática do relaxamento muscular progressivo, e refletir e discutir sobre essa experiência.
5. *Feedback* do encontro.
6. Avaliar o encontro.

APÊNDICE E

Protocolo de *Mindfulness-Acceptance-Commitment* (MAC)

1ª sessão: Psicoeducação

1. Apresentação da psicóloga
2. Dinâmica “Minha Cara” (VALLE, p. 80, 2010).

Objetivo: quebra gelo e apresentação dos participantes.

Materiais: papel e caneta.

Procedimento: os participantes devem imaginar um objeto com o qual se identificam e desenhar em um papel. Após, um a um, devem dizer o nome, e dar dicas sobre o objeto para que o restante dos participantes o adivinhe. Depois de descoberto, o participante deve mostrar o desenho, e explicar os motivos de sua escolha e porque se identificam com aquele objeto.

1. Recolher o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) e estabelecer o contrato grupal: explicar o que é sigilo, e garantir que o mesmo será mantido durante as intervenções; reforçar a importância da frequência nas sessões e esclarecer a tolerância de faltas; expor a relevância do respeito pelos colegas; estabelecer o acordo com materiais que serão utilizados ao longo das sessões (cadernos e canetas).
2. Levantar as expectativas quanto ao programa de *Mindfulness*: investigar, de acordo com as experiências dos participantes e com o preenchimento dos questionários, quais são as expectativas com o protocolo.
3. Introdução à estrutura e ao conteúdo do protocolo MAC.
4. Apresentar a justificativa teórica do MAC.
5. Relacionar a justificativa teórica às experiências esportivas do atleta.
6. Explicar a autorregulação de atletas.
7. Definir objetivos específicos do MAC.
8. Exercício de *Mindfulness*.

2ª sessão: Introdução ao *Mindfulness* e Desfusão Cognitiva

1. Exercício de *Mindfulness*.
2. Discussão do formulário “O que eu aprendi”.
3. Retomar o conteúdo e esclarecer dúvidas da sessão anterior.

4. Justificar e explicar a importância do *Mindfulness*: explicar o que é *Mindfulness*, introduzir o conceito de desfusão cognitiva e apresentar o vídeo “passageiros no ônibus”.
5. Discutir exercícios de *Mindfulness*.
6. Revisar a sessão.
7. Exercício de *Mindfulness*.

3ª sessão: Introdução aos Valores e Comportamentos Orientados por Valores

1. Exercício de *Mindfulness*.
1. Discussão do formulário “O que eu aprendi”.
2. Retomar o conteúdo e esclarecer dúvidas da sessão anterior.
3. Discussão e explanação de Valores e Comportamentos orientados por Valores *versus* por Emoções: distinguir os comportamentos guiados por valores de comportamentos guiados por emoções.
4. Exercício de *Mindfulness* em casa: Atividade “*mindful*” relevante.
5. Discutir: formulário “O que eu aprendi”, formulário “Valores”, formulário “Deixando suas emoções” e exercícios de *Mindfulness*.
6. Exercício de *Mindfulness*.

4ª sessão: Introdução à Aceitação

1. Exercício de *Mindfulness*.
2. Discussão do formulário “O que eu aprendi”, retomar o conteúdo e esclarecer dúvidas da sessão anterior e discutir realização da atividade “*mindful*” relevante de casa.
3. Revisar os formulários “Valores” e de “Deixando suas emoções” e discutir estratégias de evitação.
4. Aceitação experiencial como alternativa à evitação e conexão entre comportamentos guiados por valores: discutir sobre a aceitação experiencial como alternativa às tentativas de evitação.
5. Atividade “*mindful*” relevante: escolher uma atividade relevante para a performance esportiva para realizar com a atenção focada na tarefa, como alongamento ou aquecimento.
6. Exercício de *Mindfulness*.

5ª sessão: Desenvolvendo o Compromisso

1. Exercício de *Mindfulness*.

2. Revisão da sessão anterior.
3. Desenvolvendo o Compromisso: Conectando Valores, Metas e Comportamentos.
4. Revisar e discutir a atividade “*mindful*” relevante para a performance.
5. Revisão da sessão e exercício de *Mindfulness*.

6ª sessão: Consolidação e prática do *Mindfulness*, aceitação e compromisso

1. Exercício de *Mindfulness*.
2. Revisão da sessão anterior.
3. Prática conjunta de *Mindfulness*, aceitação e compromisso: desenvolvendo o equilíbrio através de atividades de exposição.
4. Revisar e discutir as atividades “*Mindful* relevante para a performance” e “Atividade de Atenção centrada na tarefa”.
5. Exercício de *Mindfulness* e revisão dos formulários.

7ª sessão: Manutenção e aprimoramento do *Mindfulness*, aceitação e compromisso

1. Revisão da sessão anterior e do MAC.
2. Exercício de *Mindfulness*.
3. Atividade de Atenção centrada na tarefa.
4. Revisão do nível atual de aceitação experiencial, atenção plena e compromisso com os valores.
5. Plano para práticas futuras: autorreflexão e autocorreção.

8ª sessão: Discussão de dúvidas e práticas guiadas de *Mindfulness*

1. Revisão da sessão anterior e do MAC.
2. Discussão de dúvidas.
3. Exercícios de *Mindfulness*.

ANEXOS

ANEXO A

TEST OF PERFORMANCE STRATEGIES-2 (TOPS-2)

Este questionário mede as estratégias de desempenho utilizadas por atletas em situações desportivas diversas. Porque atletas individuais são muito diferentes em sua forma de ver seu esporte, esperamos que as respostas sejam diferentes. Queremos frisar, portanto, que não existem respostas certas ou erradas. Tudo o que pedimos é que você seja sincero em suas respostas.

Ao longo do questionário, vários termos são usados que podem ter diferentes significados para diferentes indivíduos. Por essa razão, estes termos são definidos abaixo com exemplos específicos do esporte, onde apropriado. Por favor, mantenha estas definições em mente quando responder aos itens com estes termos.

Competição: Um torneio no qual indivíduos ou equipes competem entre si.

Habilidade: Uma habilidade específica do seu desempenho esportivo.

Desempenho: Sua execução de uma habilidade esportiva durante treino e competição.

Rotina: Um conjunto de comportamentos que é desempenhado regularmente na preparação para o seu desempenho esportivo. Um exemplo pode ser realizar alongamentos enquanto ouve uma música antes de cada desempenho.

Treino: Uma sessão estruturada de prática para trabalhar em vários elementos de seu esporte.

Visualização/imaginação: Estes termos referem-se ao ato de figurar em sua mente algum aspecto de seu desempenho. Um exemplo seria sentir e imaginar-se executando uma habilidade específica perfeitamente.

Cada um dos seguintes itens descreve uma situação específica que você pode encontrar em seu treino e competição. Por favor, indique o quanto estas situações se aplicam a você na seguinte escala:

1 = nunca; 2 = raramente; 3 = às vezes; 4 = frequentemente; 5 = sempre

TOPS-2					
1. Eu estabeleço metas realistas, mas desafiadoras para mim nos treinos.	1	2	3	4	5
2. Eu digo coisas para mim mesmo/a para ajudar no meu desempenho em treinos.	1	2	3	4	5
3. Eu treino usando técnicas de relaxamento em meus exercícios.	1	2	3	4	5
4. Falo coisas negativas para mim mesmo/a nas competições.	1	2	3	4	5
5. Eu ensaio meu desempenho em minha mente antes do treino.	1	2	3	4	5
6. Durante competições eu penso que posso falhar.	1	2	3	4	5
7. Eu uso o tempo de treino para exercitar minhas técnicas de relaxamento.	1	2	3	4	5
8. Eu avalio se eu atinjo minhas metas de competição.	1	2	3	4	5
9. Eu defino metas bem específicas para as competições.	1	2	3	4	5
10. Nos treinos, eu permito que a habilidade completa ou o movimento aconteçam naturalmente, sem me concentrar em cada parte da habilidade.	1	2	3	4	5
11. Nas competições eu ensaio em minha imaginação o que vou sentir ao desempenhar.	1	2	3	4	5
12. Eu estabeleço metas para me ajudar a usar o tempo de treino de forma eficiente.	1	2	3	4	5
13. No treino, quando eu visualizo meu desempenho, eu imagino como me sentirei.	1	2	3	4	5
14. Eu estabeleço metas pessoais de desempenho para competições.	1	2	3	4	5

15. Eu me motivo ao treinar falando coisas positivas.	1	2	3	4	5
16. Eu falo coisas positivas para mim mesmo/a para aproveitar o máximo os treinos.	1	2	3	4	5
17. Eu tenho metas específicas para meu treino.	1	2	3	4	5
18. Eu imagino minha rotina competitiva antes de competir.	1	2	3	4	5
19. Eu me imagino me dando mal na competição.	1	2	3	4	5
20. Em competições, eu ensaio meu desempenho em minha mente.	1	2	3	4	5
21. Minhas emoções me impedem que eu dê meu melhor em competições.	1	2	3	4	5
22. Minhas emoções fogem do controle quando estou sob pressão de competição.	1	2	3	4	5
23. No treino, quando eu visualizo meu desempenho, eu me imagino me olhando como num filme de vídeo.	1	2	3	4	5
24. Em competições, eu consigo que a habilidade completa ou o movimento aconteçam naturalmente, sem precisar me concentrar em cada parte da habilidade.	1	2	3	4	5
25. Eu uso técnica de relaxamento como uma estratégia mental (para lidar com a tensão, estresse).	1	2	3	4	5
26. Eu consigo me preparar psicologicamente para ir bem no treino.	1	2	3	4	5
27. Eu sou capaz de desempenhar habilidades no treino sem ter que conscientemente pensar sobre elas.	1	2	3	4	5
28. Eu consigo ficar no ponto para desempenhar em competições.	1	2	3	4	5
29. Eu tenho dificuldades com minhas emoções em competições.	1	2	3	4	5
30. Durante as sessões de treino eu uso técnica de relaxamento para melhorar meu desempenho.	1	2	3	4	5
31. Eu consigo me preparar psicologicamente para ir bem na competição.	1	2	3	4	5
32. Eu uso técnicas de relaxamento durante a competição para melhorar meu desempenho.	1	2	3	4	5
33. Eu consigo aumentar minha ativação se eu me sinto desmotivado durante o treino.	1	2	3	4	5
34. Eu consigo desempenhar habilidades durante as competições sem conscientemente pensar sobre elas.	1	2	3	4	5
35. Se eu estou começando a me desconcentrar em competições, eu uso técnicas de relaxamento.	1	2	3	4	5
36. Eu consigo aumentar meu nível de intensidade para o nível ideal em competição.	1	2	3	4	5
37. Durante o treino, eu consigo desempenhar automaticamente sem ter que controlar cada movimento.	1	2	3	4	5
38. Em competições, eu fico suficientemente preparado para desempenhar no piloto automático.	1	2	3	4	5
39. Eu consigo aumentar meu nível de intensidade para o nível ideal em treinos.	1	2	3	4	5

ANEXO B

ESCALA DE HUMOR DE BRUNEL (BRUMS)

Abaixo está uma lista de palavras que descrevem sentimentos. Por favor, leia tudo atenciosamente. Em seguida, assinale, em cada linha, o círculo que melhor descreve **COMO VOCÊ SE SENTE AGORA**. Tenha certeza de sua resposta para cada questão, antes de assinalar.

0 = nada; 1 = um pouco; 2 = moderadamente; 3 = bastante; 4 = extremamente

BRUMS					
1. Apavorado	0	1	2	3	4
2. Animado	0	1	2	3	4
3. Confuso	0	1	2	3	4
4. Esgotado	0	1	2	3	4
5. Deprimido	0	1	2	3	4
6. Desanimado	0	1	2	3	4
7. Irritado	0	1	2	3	4
8. Exausto	0	1	2	3	4
9. Inseguro	0	1	2	3	4
10. Sonolento	0	1	2	3	4
11. Zangado	0	1	2	3	4
12. Triste	0	1	2	3	4
13. Ansioso	0	1	2	3	4
14. Preocupado	0	1	2	3	4
15. Com disposição	0	1	2	3	4
16. Infeliz	0	1	2	3	4
17. Desorientado	0	1	2	3	4
18. Tenso	0	1	2	3	4
19. Com raiva	0	1	2	3	4
20. Com energia	0	1	2	3	4
21. Cansado	0	1	2	3	4
22. Mal-humorado	0	1	2	3	4
23. Alerta	0	1	2	3	4
24. Indeciso	0	1	2	3	4

ANEXO C

ATHLETIC COPING SKILLS INVENTORY-28 (ACSI-28BR)

Os itens abaixo se referem às indicações que os atletas descrevem suas experiências de enfrentamento. Por favor, leia cada frase cuidadosamente e tente recordar **com que frequência você experimenta a mesma coisa** tão exatamente quanto possível. Não há nenhuma resposta certa ou errada. Não gaste muito tempo em cada item. Confira se deixou de marcar alguma questão.

0 = quase nunca; 1 = às vezes; 2 = frequentemente; 3 = quase sempre

ACSI-28BR				
1. Diariamente ou semanalmente eu estabeleço metas muito específicas que me guiam no que fazer.	0	1	2	3
2. Eu tiro o maior proveito dos meus talentos e habilidades.	0	1	2	3
3. Quando o treinador ou técnico me diz como corrigir um erro que eu tenha cometido eu tenho tendência a ficar aborrecido/incomodado.	0	1	2	3
4. Quando estou praticando esportes, eu consigo focar minha atenção e bloquear distrações.	0	1	2	3
5. Eu permaneço positivo e entusiasmado durante a competição, não importa quão ruim a situação esteja.	0	1	2	3
6. Minha tendência é competir melhor sob pressão, pois eu penso mais claramente.	0	1	2	3
7. Eu me preocupo um pouco sobre o que as pessoas pensam sobre o meu desempenho.	0	1	2	3
8. Tenho tendência a fazer muitos planos sobre como atingir minhas metas.	0	1	2	3
9. Eu me sinto confiante de que irei competir bem.	0	1	2	3
10. Quando um técnico ou treinador me critica, eu fico aborrecido/incomodado ao invés de me sentir ajudado.	0	1	2	3
11. É fácil me manter concentrado em uma tarefa mesmo quando estou assistindo ou ouvindo algo.	0	1	2	3
12. Eu me pressiono muito ao me preocupar sobre como será meu desempenho.	0	1	2	3
13. Eu estabeleço minhas próprias metas de desempenho para cada prática.	0	1	2	3
14. Eu não necessito que me recomendem a treinar ou competir duro; eu dou 100%.	0	1	2	3
15. Se um técnico me criticar ou gritar comigo, eu corrijo o erro sem ficar aborrecido/incomodado com isso.	0	1	2	3
16. Eu lido com situações inesperadas no meu esporte muito bem.	0	1	2	3
17. Quando as coisas estão ruins, eu digo a mim mesmo para ficar calmo e isso funciona para mim.	0	1	2	3
18. Quanto mais pressão houver na competição, mais eu gosto.	0	1	2	3
19. Durante as competições me preocupo se vou cometer erros ou não vou conseguir chegar até o fim.	0	1	2	3

20. Eu tenho meu plano de competição completamente estruturado na minha mente muito antes de começar.	0	1	2	3
21. Quando sinto que estou ficando muito tenso, posso rapidamente relaxar meu corpo e me acalmar.	0	1	2	3
22. Para mim, situações sob pressão são desafios que eu recebo bem.	0	1	2	3
23. Eu penso e imagino sobre o que irá acontecer se eu falhar ou estragar tudo.	0	1	2	3
24. Eu mantenho o controle emocional, não importa como as coisas estão indo comigo.	0	1	2	3
25. Para mim é fácil direcionar minha atenção e focar em um único objeto ou pessoa.	0	1	2	3
26. Quando falho em minhas metas, isso me faz tentar mais ainda.	0	1	2	3
27. Eu aperfeiçoo minhas habilidades escutando cuidadosamente aos conselhos e instruções dos técnicos e treinadores.	0	1	2	3
28. Eu cometo menos erros quando estou sob pressão pois me concentro melhor.	0	1	2	3

ANEXO D

ESCALA DE ANSIEDADE-TRAÇO COMPETITIVA (SCAT)

Queremos saber como você se sente quando vai participar de uma competição. Abaixo estão algumas afirmativas que representam o que as pessoas sentem quando competem. Leia cada uma delas com atenção e responda como você se sente quando vai competir. Assinale 1 se sua escolha foi DIFICILMENTE, 2 se a escolha for ÀS VEZES e 3 se a escolha for SEMPRE. Não há respostas certas ou erradas.

1 = dificilmente; 2 = às vezes; 3 = sempre

SCAT			
1. Competir com os outros é divertido	1	2	3
2. Antes de competir, sinto-me agitado	1	2	3
3. Antes de competir, fico preocupado em não desempenhar bem	1	2	3
4. Quando estou competindo, sou um bom esportista	1	2	3
5. Quando estou competindo, fico preocupado com os erros que possa cometer	1	2	3
6. Antes de competir, sou calmo	1	2	3
7. Quando se compete é importante ter um objetivo definido	1	2	3
8. Antes da competição, sinto algo estranho no estômago	1	2	3
9. Antes da competição, sinto que meu coração bate mais rápido que o normal	1	2	3
10. Eu gosto de jogos (ou competições) difíceis	1	2	3
11. Antes de competir, sinto-me descontraído	1	2	3
12. Antes de competir, sinto-me nervoso	1	2	3
13. Esportes coletivos são mais emocionantes do que esportes individuais	1	2	3
14. Eu fico nervoso querendo que o jogo (a competição) comece logo	1	2	3
15. Antes de competir, sinto-me tenso	1	2	3

ANEXO E

QUESTIONÁRIO DE ESTRESSE E RECUPERAÇÃO (RESTQ-SPORT)

Este questionário consiste em uma série de afirmações. Estas afirmações possivelmente descreverão seu estado mental, emocional e bem-estar físico, ou suas atividades que você realizou nos últimos **3 dias e noites**.

Por favor, escolha a resposta que mais precisamente demonstra seus pensamentos e atividades, indicando em qual frequência cada afirmação se encaixa no seu caso nos últimos dias. As afirmações relacionadas ao desempenho esportivo se referem tanto a atividades de treinamento quanto de competição. Para cada afirmação, existem sete possíveis respostas. Por favor, faça sua escolha marcando um número correspondente à resposta apropriada.

0 = nunca; 1 = pouquíssimas vezes; 2 = poucas vezes; 3 = metade das vezes; 4 = muitas vezes; 5 = muitíssimas vezes; 6 = sempre

Nos últimos 3 dias/noites...							
1. Eu vi televisão	0	1	2	3	4	5	6
2. Eu dormi menos do que necessitava	0	1	2	3	4	5	6
3. Eu realizei importantes tarefas	0	1	2	3	4	5	6
4. Eu estava desconcentrado	0	1	2	3	4	5	6
5. Qualquer coisa me incomodava	0	1	2	3	4	5	6
6. Eu sorri	0	1	2	3	4	5	6
7. Eu me sentia mal fisicamente	0	1	2	3	4	5	6
8. Eu estive de mau humor	0	1	2	3	4	5	6
9. Eu me sentia relaxado fisicamente	0	1	2	3	4	5	6
10. Eu estava com bom ânimo	0	1	2	3	4	5	6
11. Eu tive dificuldades de concentração	0	1	2	3	4	5	6
12. Eu me preocupei com problemas não resolvidos	0	1	2	3	4	5	6
13. Eu me senti fisicamente confortável	0	1	2	3	4	5	6
14. Eu tive bons momentos com meus amigos	0	1	2	3	4	5	6
15. Eu tive dor de cabeça ou pressão mental	0	1	2	3	4	5	6
16. Eu estava cansado do trabalho	0	1	2	3	4	5	6
17. Eu tive sucesso ao realizar minhas atividades	0	1	2	3	4	5	6
18. Eu fui incapaz de parar de pensar em algo	0	1	2	3	4	5	6
19. Eu me senti disposto, satisfeito e relaxado	0	1	2	3	4	5	6
20. Eu me senti fisicamente desconfortável	0	1	2	3	4	5	6
21. Eu estava aborrecido com outras pessoas	0	1	2	3	4	5	6
22. Eu me senti para baixo	0	1	2	3	4	5	6
23. Eu me encontrei com alguns amigos	0	1	2	3	4	5	6
24. Eu me senti deprimido	0	1	2	3	4	5	6
25. Eu estava morto de cansaço após o trabalho	0	1	2	3	4	5	6
26. Outras pessoas mexeram com meus nervos	0	1	2	3	4	5	6
27. Eu dormi satisfatoriamente	0	1	2	3	4	5	6
28. Eu me senti ansioso	0	1	2	3	4	5	6
29. Eu me senti bem fisicamente	0	1	2	3	4	5	6
30. Eu fiquei “de saco cheio” com qualquer coisa	0	1	2	3	4	5	6
31. Eu estava apático	0	1	2	3	4	5	6
32. Eu senti que eu tinha que ter um bom desempenho na frente dos outros	0	1	2	3	4	5	6
33. Eu me diverti	0	1	2	3	4	5	6

34. Eu estava de bom humor	0	1	2	3	4	5	6
35. Eu estava extremamente cansado	0	1	2	3	4	5	6
36. Eu dormi inquietamente	0	1	2	3	4	5	6
37. Eu estava aborrecido	0	1	2	3	4	5	6
38. Eu senti que meu corpo estava capacitado em realizar minhas atividades	0	1	2	3	4	5	6
39. Eu estava abalado	0	1	2	3	4	5	6
40. Eu fui incapaz de tomar decisões	0	1	2	3	4	5	6
41. Eu tomei decisões importantes	0	1	2	3	4	5	6
42. Eu me senti exausto fisicamente	0	1	2	3	4	5	6
43. Eu me senti feliz	0	1	2	3	4	5	6
44. Eu me senti sob pressão	0	1	2	3	4	5	6
45. Qualquer coisa era muito para mim	0	1	2	3	4	5	6
46. Meu sono se interrompeu facilmente	0	1	2	3	4	5	6
47. Eu me senti contente	0	1	2	3	4	5	6
48. Eu estava zangado com alguém	0	1	2	3	4	5	6
49. Eu tive boas ideias	0	1	2	3	4	5	6
50. Partes do meu corpo estavam doloridas	0	1	2	3	4	5	6
51. Eu não conseguia descansar durante os períodos de repouso	0	1	2	3	4	5	6
52. Eu estava convencido que eu poderia alcançar minhas metas durante a competição ou treino	0	1	2	3	4	5	6
53. Eu me recuperei bem fisicamente	0	1	2	3	4	5	6
54. Eu me senti esgotado do meu esporte	0	1	2	3	4	5	6
55. Eu conquistei coisas que valeram a pena através do meu treinamento ou competição	0	1	2	3	4	5	6
56. Eu me preparei mentalmente para a competição ou treinamento	0	1	2	3	4	5	6
57. Eu senti meus músculos tensos durante a competição ou treinamento	0	1	2	3	4	5	6
58. Eu tive a impressão que tive poucos períodos de descanso	0	1	2	3	4	5	6
59. Eu estava convencido que poderia alcançar meu desempenho normal a qualquer momento	0	1	2	3	4	5	6
60. Eu lidei bem com os problemas da minha equipe	0	1	2	3	4	5	6
61. Eu estava em boa condição física	0	1	2	3	4	5	6
62. Eu me esforcei durante a competição ou treinamento	0	1	2	3	4	5	6
63. Eu me senti emocionalmente desgastado pela competição ou treinamento	0	1	2	3	4	5	6
64. Eu tive dores musculares após a competição ou treinamento	0	1	2	3	4	5	6
65. Eu estava convencido que tive um bom rendimento	0	1	2	3	4	5	6
66. Muito foi exigido de mim durante os períodos de descanso	0	1	2	3	4	5	6
67. Eu me preparei psicologicamente antes da competição ou treinamento	0	1	2	3	4	5	6
68. Eu quis abandonar o esporte	0	1	2	3	4	5	6
69. Eu me senti com muita energia	0	1	2	3	4	5	6
70. Eu entendi bem o que meus companheiros de equipe sentiam	0	1	2	3	4	5	6
71. Eu estava convencido que tinha treinado bem	0	1	2	3	4	5	6
72. Os períodos de descanso não ocorreram nos momentos corretos	0	1	2	3	4	5	6
73. Eu senti que estava próximo de me machucar	0	1	2	3	4	5	6
74. Eu defini meus objetivos para a competição ou treinamento	0	1	2	3	4	5	6
75. Meu corpo se sentia forte	0	1	2	3	4	5	6
76. Eu me senti frustrado pelo meu esporte	0	1	2	3	4	5	6
77. Eu lidei bem com os problemas emocionais dos meus companheiros de equipe	0	1	2	3	4	5	6

ANEXO F

ESCALA FILADÉLFIA DE MINDFULNESS (EFM)

Por favor, responda cada uma das questões abaixo, avaliando o quanto cada uma das afirmativas descritas tem a ver com você, com o seu modo de ser e com o que você realmente é no seu dia-a-dia. Por favor, não pule nenhuma questão e tente não deixar nenhuma em branco. Responda considerando o item 0 “nada característico” e o item 4 “extremamente característico”.

0 = nunca; 1 = raramente; 2 = às vezes; 3 = frequentemente; 4 = sempre

EFM					
1. Eu estou ciente de quais pensamentos estão passando em minha mente	0	1	2	3	4
2. Eu tento me distrair quando sinto emoções desprazerosas	0	1	2	3	4
3. Quando falo com outras pessoas, estou ciente de suas expressões corporais e faciais	0	1	2	3	4
4. Há aspectos sobre mim mesmo sobre os quais não quero pensar	0	1	2	3	4
5. Quando tomo banho, estou ciente de como a água corre sobre meu corpo	0	1	2	3	4
6. Eu tento ficar ocupado para evitar que pensamentos e sentimentos me venham à mente	0	1	2	3	4
7. Quando estou alarmado, percebo o que ocorre dentro de meu corpo	0	1	2	3	4
8. Eu gostaria de poder controlar minhas emoções mais facilmente	0	1	2	3	4
9. Quando ando pela rua, tenho consciência dos cheiros e do ar tocando meu rosto	0	1	2	3	4
10. Eu digo para mim mesmo que não deveria ter certos pensamentos	0	1	2	3	4
11. Quando alguém me pergunta como estou me sentindo, posso identificar minhas emoções facilmente	0	1	2	3	4
12. Há coisas sobre as quais eu tento não pensar	0	1	2	3	4
13. Tenho consciência dos pensamentos que estou tendo quando meu humor muda	0	1	2	3	4
14. Eu digo a mim mesmo que não deveria me sentir triste	0	1	2	3	4
15. Eu percebo mudanças dentro de meu corpo, como meu coração batendo mais rápido ou meus músculos ficando tensos	0	1	2	3	4
16. Se há algo em que não quero pensar, eu tento fazer várias coisas para tirar isso da minha mente	0	1	2	3	4
17. Sempre que minhas emoções mudam, imediatamente eu me torno consciente delas	0	1	2	3	4
18. Eu tento deixar os meus problemas fora de minha mente	0	1	2	3	4
19. Quando falo com outras pessoas, estou consciente das emoções que experiencio	0	1	2	3	4
20. Quando lembro de algo ruim, eu tento me distrair para fazer aquilo ir embora	0	1	2	3	4