

---

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

---

**DENIS LAFAYETTE DOS SANTOS DE AZEVEDO**

**ATENÇÃO PLENA NO CONTEXTO ESPORTIVO: UMA REVISÃO  
BIBLIOGRÁFICA**



Rio Claro - SP  
2024

DENIS LAFAYETTE DOS SANTOS DE AZEVEDO

**ATENÇÃO PLENA NO CONTEXTO ESPORTIVO: UMA REVISÃO  
BIBLIOGRÁFICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientador(a): Prof. Dr. Flávio Soares Alves

Rio Claro - SP  
2024

A9  
94  
a

Azevedo, Denis Lafayette dos Santos de  
Atenção Plena no contexto esportivo: uma revisão  
bibliográfica / Denis Lafayette dos Santos de Azevedo. --  
Rio Claro, 2024  
27 p.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado -  
Educação Física) - Universidade Estadual Paulista  
(UNESP), Instituto de Biociências, Rio Claro  
Orientador: Flávio Soares Alves

1. Atenção Plena. 2. Meditação. 3. Exercício físico. I.  
Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca da  
Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de Biociências, Rio Claro. Dados  
fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

DENIS LAFAYETTE DOS SANTOS DE AZEVEDO

## ATENÇÃO PLENA NO CONTEXTO ESPORTIVO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

BANCA EXAMINADORA:


Prof. Dr. Flávio Soares Alves (orientador)

Profa. Dra. Fernanda Moreto Impolcetto


Prof. Dr. Carlos Jose Martins

Aprovado em: 04 de junho de 2024

Assinatura do discente

Documento assinado digitalmente  
 DENIS LAFAYETTE DOS SANTOS DE AZEVEDO  
Data: 30/06/2024 17:56:16-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura do(a) orientador(a)

Documento assinado digitalmente  
 FLAVIO SOARES ALVES  
Data: 01/07/2024 10:08:05-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

## **AGRADECIMENTOS**

Gostaria de expressar minha gratidão a todas as pessoas que contribuíram para a conclusão deste trabalho.

Primeiramente ao meu orientador, Professor Flávio, pela orientação e por compartilhar seu conhecimento e experiência na elaboração deste trabalho.

A minha família, Myriam, Regis e Amanda por todo amor e apoio que dedicaram a mim durante a minha jornada acadêmica. Obrigado por serem minha fonte constante de inspiração, por me encorajarem nos momentos difíceis e por acreditarem no meu potencial.

A minha namorada, Júlia, por estar do meu lado de maneira tão próxima durante a minha jornada acadêmica. Mesmo estando longe da minha família, sua presença e apoio foram fundamentais. Obrigado por me ajudar nos momentos difíceis e por celebrar cada conquista comigo.

Gostaria de dedicar um agradecimento especial aos meus queridos gatos por sua companhia constante. Obrigado por serem parte importante da minha vida e por tornarem cada momento dessa jornada mais especial.

## RESUMO

A prática esportiva é reconhecida por trazer benefícios biopsicossociais, além de proporcionar uma maior qualidade de vida e longevidade para seus praticantes. Desse modo, a prática da meditação, na modalidade mindfulness, em programas de intervenção esportiva, pode ser um grande diferencial na vida dos esportistas, uma vez que implementada de forma rotineira, podendo auxiliar tanto na saúde mental quanto na qualidade de vida dos atletas. O projeto possui formato qualitativo, o qual buscou, através de uma revisão bibliográfica, discutir, a partir de estudos bibliográficos, os efeitos da prática da meditação, na modalidade mindfulness, em programas de intervenção esportiva. Para a obtenção dos resultados, foi feita uma composição de reflexões fundamentadas na busca bibliográfica ao longo do estudo, o qual no final do mesmo, analisou que a prática da meditação, na modalidade mindfulness, de acordo com as análises bibliográficas, possui forte associação na redução de estresse e na melhora do desempenho físico e da saúde mental dos atletas, além disso, os benefícios da atenção plena auxilia na melhoria do sono, depressão, ansiedade e qualidade de vida.

**Palavras-chave:** atenção plena; meditação; exercício físico; saúde mental; psicologia do esporte; saúde.

## **ABSTRACT**

Practicing sports is recognized for bringing biopsychosocial benefits, in addition to providing a greater quality of life and longevity for its practitioners. Therefore, the practice of meditation, in the mindfulness modality, in sports intervention programs, can be a great difference in the lives of athletes, since it is implemented routinely, and can help both the mental health and the quality of life of athletes. The project has a qualitative format, which sought, through a bibliographic review, to discuss, based on bibliographic studies, the effects of practicing meditation, in the mindfulness modality, in sports intervention programs. To obtain the results, a composition of reflections was made based on the bibliographical search throughout the study, which at the end of the study, analyzed that the practice of meditation, in the mindfulness modality, according to bibliographical analyses, has a strong association in reducing stress and improving the physical performance and mental health of athletes, in addition, the benefits of mindfulness help improve sleep, depression, anxiety and quality of life.

**Keywords:** mindfulness; meditation; physical exercise; mental health; sports psychology; health.

**Title in english:** Mindfulness in the Sports Context: A Bibliographical Review

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	7
2	OBJETIVOS.....	10
2.1	OBJETIVO GERAL.....	10
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	10
3	HIPÓTESE.....	11
4	METODOLOGIA.....	12
5	PESQUISA BIBLIOGRÁFICA.....	13
6	CONCLUSÃO.....	19
	REFERÊNCIAS.....	20
	BIBLIOGRAFIA.....	23
	ANEXO 1.....	24
	ANEXO 2.....	24
	ANEXO 3.....	24
	ANEXO 4.....	25
	ANEXO 5.....	25
	ANEXO 6.....	25
	ANEXO 7.....	26
	ANEXO 8.....	26
	ANEXO 9.....	26

## 1 Introdução

A prática de esportes é reconhecida por trazer benefícios físicos e psicológicos para seus praticantes, mas para que isso efetivamente aconteça, é fundamental investir em um processo de qualificação tanto da ação interventiva, envolvendo a prática de esportes, quanto do envolvimento daqueles que praticam os esportes. Na esteira desta ideia, é importante ter em mente que a prática esportiva tem amplo potencial para nos proporcionar uma maior qualidade de vida, além do auxílio biopsicossocial do indivíduo quando executado de forma rotineira. Além de nos proporcionar também maior longevidade minimizando o desenvolvimento de patologias em virtude da escassez desta, no entanto, cabe destacar, mais uma vez que, para que todos esses benefícios sejam possíveis, é preciso qualificar esse processo de implementação e desenvolvimento do esporte (Glaner, 2003) e é justamente aí, que situamos, nesta pesquisa, as práticas cognitivas alternativas, tais como aquelas desenvolvidas a partir da prática da meditação mindfulness.

Neste sentido, em linhas gerais, essa presente proposta investigativa busca criar um espaço de discussões, pautada principalmente por estudos bibliográficos, acerca das influências da prática da meditação, na modalidade mindfulness, em programas de intervenção esportiva. Interessa refletir acerca das possibilidades de otimização que essa prática meditativa pode ajudar a proporcionar, considerando seus efeitos não só no rendimento esportivo, como também no quadro mais geral da qualidade de vida dos sujeitos que cultivam em suas existências a prática da meditação mindfulness.

Como guisa à orientação destes estudos bibliográficos, cabe destacar que, segundo Oliveira e Padovani (2018) o desenvolvimento de programas de intervenção que favorecem a otimização do rendimento esportivo, garante, como efeito, uma maior saúde mental e qualidade de vida para os atletas. Considerando essa ideia, é importante destacar que não é possível pensar na qualificação de programas de intervenção, sem se considerar a relação de complementação entre corpo e saúde mental (Williams; Pennman, 2015). Tal relação de complementaridade se evidencia ainda mais quando se observa que, os principais

motivos para que os praticantes estejam envolvidos com a prática do esporte são divertimento, desenvolvimento das habilidades motoras, físicas e mentais, paz, tranquilidade, amizades, desafio e superação de limites (Silva; De Oliveira, 2012). Ou seja, é impossível falar sobre a prática de exercícios físicos e de outras atividades afins, tais como os esportes, sem se considerar seus efeitos no âmbito emocional e psicológico, o que justifica a composição de estudos e pesquisas interessadas justamente nesta fronteira entre o psíquico e o físico.

Trazendo essa discussão para o campo dos esportes competitivos, observa-se que este é um dos ambientes mais desafiadores, tanto para a parte física quanto para a mental do indivíduo. Atletas que desejam aperfeiçoar suas modalidades enfrentam altíssimos níveis de pressão e estresse para alcançar o nível mais alto de desempenho, em que a busca pelo topo exige treinamentos físicos, técnicos e mentais.

Bem longe deste território da competição e da performance de alto rendimento, em 1990, Jon Kabat-Zinn, médico e professor da Universidade de Massachusetts, nos Estados Unidos, começa a se interessar pela prática das terapias cognitivas no contexto das doenças crônicas e terminais. Neste contexto, onde a via medicamentosa já não era mais uma opção para seus pacientes, Kabat-Zinn implementa a prática do Mindfulness e começa a perceber que, embora não consiga mais reverter o quadro da doença, tampouco melhorar o quadro de dor de seus pacientes terminais, a prática do Mindfulness, por esses pacientes, trazia melhoras significativas, principalmente no que se refere a relação destes pacientes com o quadro de dor, o que revelou, minimamente, uma alteração nos circuitos da reatividade, que influenciam drasticamente na evolução das doenças (Lapa et al., 2015).

Em 1990, Kabat-Zinn ressalta que o mindfulness como concentração no momento presente, intencional e sem julgamento. Esse conceito, o qual possui raízes nas meditações orientais, diz respeito a estar plenamente presente no momento atual, sem se preocupar com o futuro ou o passado. Isto é, deve-se focar intencionalmente sua atenção no momento atual, sem agir de forma reativa; sem julgar os valores sobre suas experiências, pensamentos e emoções (Kabat-Zinn, 1990).

Kabat-Zinn também afirmou em 2017 que a prática desta técnica possibilita o desenvolvimento da habilidade de obter percepções mais profundas do seu eu e da própria vida, de acordo com que se introduz essas práticas no cotidiano (Kabat- Zinn 2017). É no bojo desta discussão que situamos a importância desta presente pesquisa, haja vista que, se propõe pensar nos efeitos da prática meditativa não só no fazer esportivo de alto nível, mas também nas suas reverberações para a vida como um todo, o que exige por um olhar investigativo que se conecte com dimensões existenciais e que, portanto, não isola a prática do esporte do curso da própria vida.

## **2 Objetivo**

### **2.1 Objetivo geral:**

Discutir, a partir de estudos bibliográficos, os efeitos da prática da meditação, na modalidade mindfulness, em programas de intervenção esportiva.

### **2.2 Objetivos específicos:**

Realizar uma revisão bibliográfica acerca dos estudos recentes envolvendo a prática da meditação mindfulness em contextos esportivos.

Considerar os efeitos da prática do mindfulness não só no rendimento esportivo, como também, no quadro mais geral da qualidade de vida dos sujeitos que cultivam em suas existências a prática da meditação mindfulness.

### **3 Hipótese**

A prática do mindfulness em programas de intervenção esportiva, está positivamente associada à redução de estresse, melhora no desempenho físico e na melhora da saúde mental dos atletas. Ademais, vale destacar que, como se trata de uma prática que demanda cultivo e que, portanto, se estende para todas as esferas da vida do indivíduo, o mindfulness vai muito além do treinamento desportivo em si, de modo a afetar a vida do atleta como um todo, qualificando integralmente seus modos de ser e de viver.

#### **4 Metodologia**

Como guisa à uma melhor organização da questão metodológica desta pesquisa, vale destacar que, essa presente investigação pretendeu discutir as possíveis influências da prática da meditação, na modalidade mindfulness, em programas de intervenção esportiva. Para tanto, todo o exercício de pesquisa se respaldou na realização de estudos bibliográficos. Os procedimentos para a instalação destes estudos partiram da busca por referências bibliográficas, no campo acadêmico científico sobre as temáticas de interesse para essa pesquisa. Tal busca ficou focada no rastreamento de obras registradas em três bases de dados online: Google Acadêmico, Scielo e PubMed.

Somando-se a esse processo de rastreamento bibliográfico, consideramos também a busca de livros publicados sobre as temáticas relacionadas nesta pesquisa. As seguintes palavras-chave foram consideradas para organizar esse rastreamento tanto de artigos, quanto de livros: atenção plena; meditação; exercício físico; saúde mental; psicologia do esporte; terapias cognitivas alternativas; saúde. Vale pontuar que outras combinações possíveis destas palavras-chave acima destacadas foram consideradas também para ampliação do nosso corpus de análise.

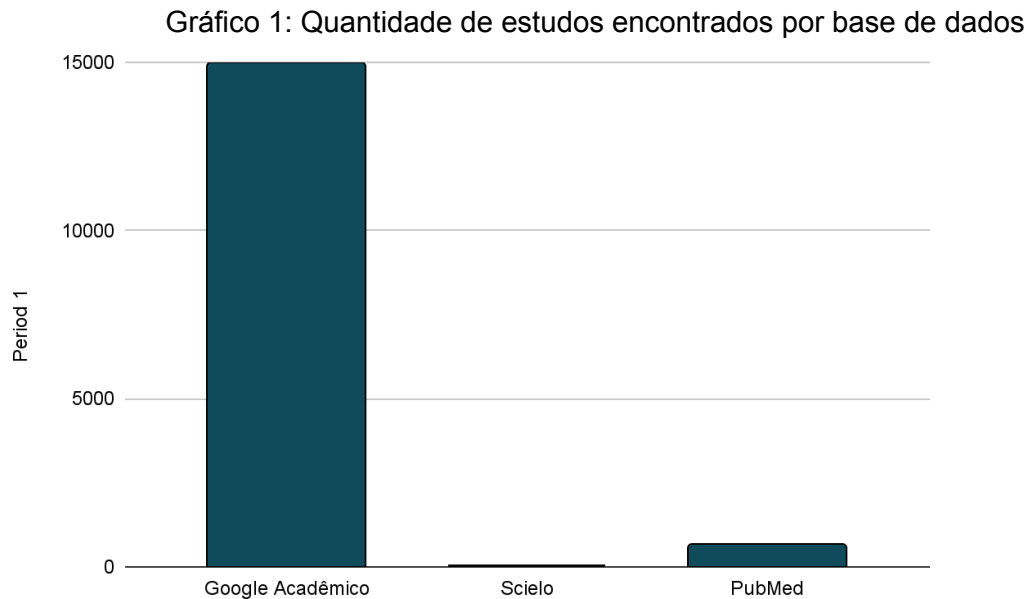
Como critério de inclusão das obras que constituem nosso corpus de análises, cabe observar que consideramos aquelas que foram produzidas nos idiomas português, inglês e espanhol. Além disto, foram priorizadas apenas as referências publicadas entre os anos de 2013 e 2023, entretanto, anos anteriores a estes, não foi descartada a possibilidade de serem incluídos. Artigos para definição ou complementação das bases teóricas também foram utilizados, referenciados e contabilizados nos resultados.

## 5 Pesquisa bibliográfica

Para dar encaminhamentos ao trabalho da pesquisa bibliográfica previsto nesta presente investigação, foi feito um rastreamento no âmbito da literatura. No total, como resultado da busca bibliográfica do presente trabalho, no total, foram encontrados 33.249 estudos, tanto relacionados aos efeitos da prática da meditação e a melhora da qualidade de vida, na modalidade mindfulness em programas de intervenção esportiva, quanto a definição desta prática através de bibliografias encontradas em portais de estudo como: Google Acadêmico, Scielo e PubMed, utilizando os descritores “atenção plena”; “meditação”; “exercício físico”; “saúde mental”; “psicologia do esporte”; “saúde”.

A busca foi realizada através do entrelaçamento dos descritores, ou pela pesquisa deles de forma individual. Entretanto, ressalta-se que dos 33.249, 32 estudos foram selecionados e utilizados na construção total do trabalho e 22 apenas no tópico da pesquisa bibliográfica, seguindo os critérios de inclusão para a realização deste trabalho. É possível observar por meio do gráfico 1 a distribuição dos artigos encontrados nas bases de dados mencionadas a partir das combinações do descritor atenção plena/mindfulness AND atletas, em que nas bases de dados Google Acadêmico (n=15.000) e Scielo (n=3) foi priorizado o idioma português, já no PubMed (n=664), ambos.

Entretanto, é importante destacar que ao analisar e buscar informações para formulação e complementação deste trabalho, foi possível observar que grande parte dos estudos encontrados fugiam ou não tinham semelhança com a temática. Desse modo, todos os estudos encontrados foram contabilizados, porém, foram selecionados os que demonstraram relevância, coerência e precisão para o levantamento bibliográfico.



Fonte: produção própria

Além disso, no que se refere à definição de Mindfulness/atenção plena, a investigação do efeitos da Atenção Plena e a melhora da qualidade de vida quando esta fora implementada por um atleta, na Tabela 1, serão demonstrados os resultados da pesquisa bibliográfica, demonstrando o total de artigos encontrados nas bases de dados mencionadas a partir das combinações dos descritores, como já descrito anteriormente. Destaca-se que no final do estudo foram inseridos os anexos que apresentam os números encontrados na Tabela 1.

Base de dados	Google Acadêmico	Scielo	PubMed	Total encontrado
O que é Mindfulness	16.400	263	755	17.418
Efeitos do Mindfulness para atletas	694	0	354	1.048
Atenção plena e qualidade de vida para atletas	14.700	0	83	14.783

Tabela 1: Número de artigos encontrados em cada base de dados por estratégia de busca

A partir disso, através do objetivo principal do trabalho ao desenvolver a pesquisa bibliográfica, o qual tem o intuito de encontrar definições, efeitos e percepção na melhora da qualidade de vida dos atletas quando implementado o mindfulness, serão apresentados alguns resultados de estudos referentes à esta temática.

Primeiramente, através da busca pela definição de mindfulness, Shapiro e seus colaboradores em 2006 destacam que para ser mindfulness precisa ter intenção, atenção e atitude (Shapiro et al., 2006). Já Coffey e Hartmann em 2008 destacam uma crítica importante, indicando a falta de uma definição clara para mindfulness (Coffey; Hartmann, 2008). Segundo estes escritores, em 2008, essa técnica de meditação pode ser caracterizada por duas facetas essenciais: atenção centrada no presente e aceitação da experiência.

Desse modo, para uma definição clara, robusta e completa, o presente trabalho apresenta que Goleman e Davidson em 2018 destacaram que o mindfulness é uma prática mental intencional que envolve cultivar a atenção, a consciência e a compaixão (Goleman; Davidson, 2018). Eles ressaltaram que, embora o mindfulness tenha suas raízes em tradições espirituais antigas como o budismo, também pode ser praticado de maneira secular, com foco no desenvolvimento pessoal e no bem-estar (Goleman; Davidson, 2018). Essa definição abrangente destaca a natureza multifacetada do mindfulness e seu potencial para promover o bem-estar físico, emocional e mental.

Além da definição de mindfulness, é imperativo ressaltar que, no cenário esportivo, a síndrome de Burnout se torna comum quando os atletas não conseguem enfrentar desafios (Li, 2019). O sofrimento mental, incluindo a exaustão emocional, está entre os fatores que se correlacionam com o esgotamento do atleta, e o mindfulness tem sido proposto como uma maneira de reduzir esse esgotamento (Anderson, 2021). Nesse sentido, ao aprender a focar no momento presente ao vez de remoer o passado ou se preocupar com o futuro, os atletas podem diminuir a reatividade emocional e aprimorar a avaliação cognitiva, além de minimizar a evasão do esporte em que este demonstra ser um problema pervasivo que mina os benefícios mentais e físicos de longo prazo da participação esportiva (Anderson, 2021).

É relevante abordar um aspecto essencial abordado em um estudo referente a habilidade das intervenções baseadas em mindfulness-acceptance-commitment (MAC) em desviar os atletas do "piloto automático" - representa o estado mental onde os indivíduos agem de forma habitual e mecânica, sem plena consciência do momento presente - durante a prática esportiva (Dehghani, 2018). A habilidade mencionada possui potencial de interromper esse padrão automatizado de comportamento, permitindo aos atletas responderem de forma mais consciente e adaptativa às demandas do ambiente esportivo (Dehghani, 2018).

Desse modo, Serpa em 2021 destaca que a prática da meditação, especialmente do mindfulness, tem sido explorada no contexto esportivo, destacando seus impactos positivos na concentração, controle emocional, desempenho geral dos atletas, além de facilitar a recuperação (Serpa, 2021). Essa prática capacita os atletas a lidar de forma mais eficaz com as pressões e desafios do mundo esportivo, contribuindo para um desempenho mais consistente e bem-sucedido.

Nesse viés, um estudo utilizou um programa de intervenção para melhorar o desempenho de um jogador de boliche, denominado Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE). O estudo mencionado buscou a intervenção através do programa MSPE, em que como resultado obteve melhor regulação emocional, concentração e autoconfiança, além da capacidade do jogador lidar com seus próprios pensamentos e emoções, contribuindo para um desempenho esportivo mais consistente e eficaz (Miranda; Lafuente, 2020).

Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) ® é um programa de treinamento mental de última geração para atletas, treinadores e outros atletas. Baseando-se em pesquisas das ciências do esporte, psicologia e neurociências, ele fornece orientação específica na construção de habilidades de atenção plena essenciais para um desempenho ideal e consistente (Kaufman, Glass, Pineau, 2017).

Somado a isso, a partir da análise de estudos anteriores, os quais investigaram a aplicação do mindfulness e demonstraram seus efeitos positivos na

resiliência (Haley, 2017), concentração e gerenciamento do estresse em atletas de múltiplas modalidades (Baltar; Filgueiras, 2018; Josefsson et al., 2017), foi comprovado que esta prática auxilia na redução da inflamação sistêmica, além de contribuir no controle da dor, aumentar o foco, reduzir os sintomas de ansiedade e depressão, e melhora do bem-estar geral.

Com isso, quando todos estes tópicos estão ajustados, os atletas poderão apresentar melhora e melhor qualidade de vida (Carraça, 2019). Além disso, destaca-se que além de satisfazer mais as necessidades psicológicas dos indivíduos que praticam o mindfulness, outro benefício referente à qualidade de vida dos praticantes é a melhoria do sono.

Nesse sentido, em um estudo foi ressaltado que a prática de mindfulness tem sido estudada como uma potencial estratégia para melhorar a qualidade do sono em atletas, especialmente após treinos noturnos intensos. Li e seus colaboradores em 2018 demonstraram que uma breve indução de mindfulness antes de dormir pode reduzir a excitação pré-sono e melhorar a qualidade do sono em atletas universitários (Li et al., 2018). Esses resultados sugerem que o mindfulness pode ser uma abordagem eficaz para diminuir a excitação pré-sono e melhorar a qualidade do sono após treinos noturnos, contribuindo assim para a recuperação física e psicológica dos atletas, a fim de promover o descanso e a qualidade do sono em destes, destacando a importância do sono na recuperação pós-treino e no desempenho esportivo (Li et al., 2018; Halson, 2014).

Nesse viés, Baltar e Filgueiras afirmam que esta abordagem é um estilo de vida que demanda dedicação e consistência. Nesse sentido, foi realizado um estudo em jogadores de futebol em 2018, com o objetivo de investigar os efeitos do mindfulness no desempenho atlético, o qual apresentou diferenças significativas entre os jogadores que receberam intervenção em mindfulness e aqueles do grupo controle que não receberam (Baltar; Filgueiras, 2018). Especificamente, os atletas que praticaram mindfulness mostraram uma melhora no controle da atenção, no entanto, esses efeitos só se tornaram aparentes após 60 dias de intervenção, destacando a importância da prática contínua do mindfulness ao longo do tempo (Baltar; Filgueiras, 2018).

Além disso, Spínola e seus colaboradores em 2019, ao analisar a relação

entre mindfulness e ansiedade no contexto esportivo, além de sua associação com o desempenho esportivo de atletas de halterofilismo e powerlifting, identificou um resultado que contraria a literatura existente. Seu estudo revelou que não houve uma correlação significativa tanto entre a atenção plena e a ansiedade esportiva e quanto da percepção de desempenho e a dimensão de consciência do mindfulness para os atletas examinados; porém, a atenção plena demonstrou uma correlação positiva com a percepção de desempenho dos atletas (Spínola et al., 2019). Desse modo, os atletas que relataram uma maior capacidade de aceitar suas experiências, sem julgamento, também tendiam a perceber seu desempenho esportivo de forma mais positiva (Spínola et al., 2019).

Solé em 2014 ressalta que a aplicação de Mindfulness também pode ser utilizada na prevenção e reabilitação de lesões esportivas (Solé, 2014). Este estudo também destaca que as lesões não afetam apenas a saúde física, mas também têm implicações no bem-estar psicológico dos atletas. É importante destacar que a interação do mindfulness com fatores influenciadores de lesões e reabilitação em atletas é examinada, revelando resultados positivos no uso da meditação mindfulness como medida preventiva, com menos lesões entre praticantes (Freire, 2019).

Por fim, em um estudo desenvolvido por Chang, Chang e Chen em 2017, foi encontrada uma forte relação entre a atenção plena e a qualidade de vida entre os atletas que estavam mais centrados no momento presente, em que estes tendem a satisfazer mais suas necessidades psicológicas básicas quando comparados aos atletas que não realizaram a prática de concentração (Chang; Chang; Chen, 2017). Nesse viés, Oliveira e Padovani em 2018 destacam que as necessidades psicológicas possuem uma relação fundamental entre a prática de mindfulness e o bem estar dos atletas, para que haja melhoria tanto no desempenho esportivo quanto na diminuição do sofrimento emocional (Oliveira; Padovani, 2018).

## 6 Conclusão

Portanto, ao realizar a busca bibliográfica para a discussão referente aos efeitos da prática da meditação, na modalidade mindfulness, em programas de intervenção esportiva, foi encontrada forte associação quando implementado o mindfulness no dia a dia dos atletas. Ao considerar os efeitos da prática do mindfulness tanto no rendimento esportivo quanto no quadro mais geral da qualidade de vida dos sujeitos que cultivam em suas existências a prática da meditação mindfulness, foi perceptível os benefícios da atenção plena na qualidade de vida da população, principalmente na melhoria do sono, depressão, ansiedade e qualidade de vida.

Além disso, através da hipótese do presente trabalho referente à prática do mindfulness em programas de intervenção esportiva, possui forte associação na redução de estresse e na melhora do desempenho físico e da saúde mental dos atletas. Somado a isso, através da pesquisa bibliográfica, observou-se que a prática demanda cultivo e que ela se estende para todas as esferas da vida do indivíduo. Desse modo, o mindfulness vai muito além do treinamento desportivo em si, afetando positivamente a vida do atleta como um todo, além de qualificar integralmente seus modos de ser e de viver.

Por fim, nota-se uma necessidade de mais pesquisas referentes à temática da presente pesquisa, principalmente pela escassez de estudos que visam investigar as lacunas do mindfulness.

## REFERÊNCIAS

- Anderson, Scott A. MS; Haraldsdottir, Kristin PhD; Watson, Drew MD, MS. Mindfulness in Athletes. *Current Sports Medicine Reports* 20(12):p 655-660, December 2021. | DOI: 10.1249/JSR.0000000000000919
- Baltar, Yago Carioca; Filgueiras, Alberto. The effects of mindfulness meditation on attentional control during off-season among football players. *SAGE Open*, v. 8, n. 2, p. 2158244018781896, 2018.
- Carraça, Bruno José. Eficácia de um Programa Baseado no Mindfulness em Jogadores de Futebol (MBSoccerP). 2019. Tese de Doutorado. Universidade de Lisboa (Portugal).
- Chang, W. H., Chang, J. H., & Chen, L. H. (2017). Mindfulness enhances change in athlete's well-being: the mediating role of basic psychological needs fulfillment. *Mindfulness*, 9 (3), 815-823. DOI 10.1007/s12671-017-0821-z
- Coffey KA, Hartman M. Mechanisms of Action in the Inverse Relationship Between Mindfulness and Psychological Distress. *Complementary health practice review*. 2008;13(2):79-91. doi:10.1177/1533210108316307
- Da Silva, Alva. Meditação mindfulness: Cultivando o bem-estar e a harmonia do Ser. In: Da Silva, Alva. Meditação mindfulness: Cultivando o bem-estar e a harmonia do Ser. 2019. TCC (Pós-Graduação - Neurociências) - Universidade Federal de Minas Gerais, [S. I.], 2019.
- Da Silva, Alan Fialho; De Oliveira, Adriana Leônidas. os benefícios da prática esportiva e do exercício para a saúde e qualidade de vida do indivíduo. XVI Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e XII Encontro Latino Americano de Pós-Graduação – Universidade do Vale do Paraíba , [s. I.], p. 1-6, 2012.
- De Luna Freire, Luciana Almeida Ottoni et al. Influência da meditação mindfulness na prevenção e reabilitação de lesões: uma revisão narrativa. 2019.
- De Oliveira, Anna Vitoria Rodrigues Renaux; DA COSTA PADOVANI, Ricardo. Mindfulness e o esporte competitivo: a importância da atenção plena para atletas de alto rendimento. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 8, n. 2, 2018.
- Dehghani, Mahmood et al. Effectiveness of the mindfulness-acceptance-commitment-based approach on athletic performance and sports competition anxiety: A randomized clinical trial. *Electronic physician*, v. 10, n. 5, p. 6749, 2018.

Fabiani, Marli. Psicologia do esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo. in: Fabiani, Marli. Psicologia do esporte: a ansiedade e o estresse pré- competitivo. 2009. Artigo (Pós-Graduação - Educação Física) - Pontifícia Universidade Católica do Paraná, [S. l.], 2009.

Falcão, Rodrigo. Psicologia na prática do esporte. Psicologia no esporte (PSIQUE), [s. l.], agosto/2016. Disponível em: <https://psicologianoesporte.com.br/wp-content/uploads/2016/09/revista-psique-Psico- Esporte-agosto-2016.pdf>. Acesso em: 14 mar. 2024.

Glaner, Maria Fátima. Importância da aptidão física relacionada à saúde. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum, v. 5, n. 2, p. 75-85, 2003.

Halson SL. Monitoring training load to understand fatigue in athletes. Sports Med. 2014 Nov;44 Suppl 2(Suppl 2):S139-47. doi: 10.1007/s40279-014-0253-z. PMID:25200666; PMCID: PMC4213373.

Goleman, Daniel; Davidson, Richard A ciência da meditação – como transformar o cérebro, a mente e o corpo. Rio de Janeiro: Objetiva, 2017.

Kabat-Zinn, Jon. (1990). Full Catastrophe Living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Delta, 2009.

Kabat-Zinn, Jon. Viver a catástrofe total: Como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença. São Paulo: Editora Palas Athena, 2017.

**Kaufman, Keith; Glass, Carol; Pineau, Timothy. Mindful Sport Performance Enhancement. [S. l.], 2017. Disponível em:**

**[https://www.mindfulsportperformance.org/#:~:text=Mindful%20Sport%20Performance%20Enhancement%20\(MSPE,essential%20to%20consistent%2C%20optimal%20per%20performance](https://www.mindfulsportperformance.org/#:~:text=Mindful%20Sport%20Performance%20Enhancement%20(MSPE,essential%20to%20consistent%2C%20optimal%20per%20performance). Acesso em: 25 mar. 2024.**

Lapa, Teresa et al. Estratégias de mindfulness na abordagem do doente com dor crônica. 2015.

Li, Chunxiao; Kee, Ying Hwa; Lam, Lok Shan. Effect of brief mindfulness induction on university athletes' sleep quality following night training. Frontiers in psychology, v. 9, p. 353547, 2018.

Lo, C.; ZHU, Y.; Zhang, M.; Gustafsson, H.; Chen, T. Mindfulness and Athlete Burnout: A Systematic Review and Meta-Analysis. Int. J. Environ. Res. Public Health 2019, 16, 449. <https://doi.org/10.3390/ijerph1603044>

- Miranda, Giandr  Manuel Iturri; Lafuente, Jaime G mez. Programa De Intervención Mspe (Mindful Sport Performance Enhancement) Para Incrementar El Rendimiento Deportivo De Un Jugador De Bowling. Ajayu, La Paz , v. 18, n. 1, p. 152-184, marzo 2020 . Disponible en <[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612020000100007&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612020000100007&lng=es&nrm=iso)>. accedido en 25 marzo 2024.
- Poupart, Jean et al. A pesquisa qualitativa. Enfoques epistemológicos e metodológicos, v. 2, 2008.
- Serpa, Mara Lisa Gonçalves. Meditação e mindfulness: percep es sobre os contributos para a autoconfiana na performance de jogadoras de futebol adolescentes e jovens adultas. 2021.
- Shapiro SL, Carlson LE, Astin JA, Freedman B. Mechanisms of mindfulness. J Clin Psychol. 2006 Mar;62(3):373-86. doi: 10.1002/jclp.20237. PMID: 16385481
- Solé, Silvia et al. Aplicaciones del mindfulness (conciencia plena) en lesión deportiva. Revista de psicología del deporte, v. 23, n. 2, p. 501-508, 2014.
- Spínola, David Fernando de Oliveira et al. A relação entre a capacidade de mindfulness e a ansiedade competitiva dos atletas de halterofilismo e powerlifting. 2019. Dissertação de Mestrado.
- Williams, Mark; Pennman, Danny; Atenção Plena – Mindfulness. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

## BIBLIOGRAFIA

- Bolsanello, Débora Pereira                      Em pleno corpo: educação somática, movimento e saúde. 2<sup>a</sup>.ed. Curitiba: Juruá, 2010.
- Castro, Alex Atensão. Rio de Janeiro: Bicicleta Amarela, 2019.
- Goleman, Daniel; Davidson, Richard A ciência da meditação – como transformar o cérebro, a mente e o corpo. Rio de Janeiro: Objetiva, 2017.
- Jazaieri, H., Shapiro, S. (2017). Mindfulness and Well-Being. In: Robinson, M., Eid, M. (eds) *The Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_3).
- Kotsou, Ilífos *Caderno de Exercícios de Atenção Plena*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.
- Martí, Ausiàs Cebolla; Campayo, Javier Garcia; Demarzo, Marcelo. *Mindfulness e Ciência – da tradição à modernidade*. São Paulo: Palas Athenas, 2016.

# ANEXOS

Anexo 1:

A screenshot of the Google Acadêmico search interface. The search bar contains the text "O que é Mindfulness". Below the search bar, there are filters for "Artigos" (Articles) and "Aproximadamente 16.400 resultados (0,03 s)". On the left side, there are various filtering options: "A qualquer momento" (Any time), "Desde 2024", "Desde 2023", "Desde 2020", "Período específico..." (Specific period) with a date range from 2013 to 2023, "Pesquisar" (Search), "Ordenar por relevância" (Order by relevance), "Ordenar por data" (Order by date), "Em qualquer idioma" (Any language), "Pesquisar páginas em Português" (Search pages in Portuguese), "Qualquer tipo" (Any type), "Artigos de revisão" (Review articles), "Incluir patentes" (Include patents), "Incluir citações" (Include citations), and "Criar alerta" (Create alert). On the right side, there are three search results. The first result is a book titled "Mindfulness e psicoterapia" by CK Germer, RD Siegel, and PR Fulton, published in 2015. The second result is an article titled "Benefícios do Mindfulness para a aprendizagem" by KC Marodin, L Sippert-Lanzanova, et al., published in 2020. The third result is an article titled "Efeito da Meditação Focada no Estresse e Mindfulness Disposicional em Universitários" by MX Carpena, CB Menezes, published in 2018.

Anexo 2:

A screenshot of the Scielo search interface. The search bar contains the text "o que é Mindfulness". Below the search bar, there are filters for "Resultados: 263" and "Ordenar por" (Order by) set to "Publicação - Mais novos primeiro" (Publication - Newest first). On the left side, there are filters for "Filtros selecionados" (Selected filters) with a "LIMPAR" (Clear) button. The filters include "Ano de publicação: 2021", "Ano de publicação: 2018", "Ano de publicação: 2020", "Ano de publicação: 2022", and "Ano de publicação: 2023". On the right side, there are two search results. The first result is a book titled "Terapia integrativa para la reducción del estrés inf" by Iruegas Herrera, María Fernanda, and González Ramírez, Mónica, published in December 2023. The second result is an article titled "Mindfulness parenting and childish play: a clinical" published in 2023.

Anexo 3:

A screenshot of the PubMed search interface. The search bar contains the text "what is mindfulness". Below the search bar, there are filters for "Avançado" (Advanced), "Criar alerta" (Create alert), and "Criar RSS" (Create RSS). On the left side, there are filters for "MEUS FILTROS NCBI" (My NCBI filters) and "RESULTADOS POR ANO" (Results by year) with a "Reiniciar" (Reset) button. On the right side, there are two search results. The first result is a book titled "Quais são as evidências em programas de atenção plena baseadas em evidências para crianças?" by Butterfield KM, Roberts KP, Feltis LE, Kocovski NL, published in 2020. The second result is an article titled "A avaliação dos benefícios potenciais da prática consciente com crianças é ainda necessária?" published in 2020.

Anexo 4:

Google Acadêmico efeitos do Mindfulness para atletas

Artigos Aproximadamente 694 resultados (0,03 s)

A qualquer momento  
Desde 2024  
Desde 2023  
Desde 2020  
Período específico...  
2013 — 2023  
Pesquisar

Ordenar por relevância  
Ordenar por data

Em qualquer idioma  
Pesquisar páginas em Português

Qualquer tipo  
Artigos de revisão  
 Incluir patentes  
 Incluir citações

Dica: Pesquisa para resultados somente em Português (Brasil). Você pode especificar seu idioma para pesquisa

**Efeitos do treinamento de mindfulness no desempenho esportivo e nas habilidades psicológicas de atletas: revisão sistemática**  
BA de Sousa, C Di Pierro, [SL Calais](#) - Psicologia Argumento, 2023 - periodicos.pucpr.br  
... Atletas com alta adesão ao treinamento de mindfulness apresentaram maior aumento nos indicadores de mindfulness e ... competitiva, em comparação aos atletas de baixa adesão. ...  
☆ Salvar 📄 Citar Artigos relacionados Todas as 2 versões 📄

**Mindfulness e o esporte competitivo: a importância da atenção plena para atletas de alto rendimento**  
AVRR de Oliveira... - Revista Brasileira de ..., 2018 - portaisrevistas.ucb.br  
... Tais considerações deixam evidente a importância de ampliar os estudos que discutam os efeitos do mindfulness entre atletas de alto rendimento. Criar condições que não apenas ...  
☆ Salvar 📄 Citar Citado por 8 Artigos relacionados Todas as 2 versões 📄

**Efeitos do treinamento de habilidades psicológicas e do mindfulness-acceptance-commitment em nadadores**  
BA Sousa - 2022 - repositorio.unesp.br  
... sobre variáveis psicológicas de atletas. A amostra foi ... por atletas que participaram do THP; b) 9 inseridos no GMAC, constituído por atletas que realizaram o treinamento de Mindfulness-...  
☆ Salvar 📄 Citar Artigos relacionados Todas as 2 versões 📄

Anexo 5:

SciELO

efeitos do Mindfulness para atletas

Todos os índices

Adicionar outro campo +

Não foram encontrados documentos para sua pesquisa

Resultados: 0

#25 efeitos do Mindfulness para atletas

Filtros

Filtrar

Coleções + opções

Anexo 6:

NIH National Library of Medicine  
National Center for Biotechnology Information

PubMed®

effects of Mindfulness to athletes

Procurar

Avançado Criar alerta Criar RSS

Salvar E-mail Enviar para Ordenar por: Melhor partida

354 resultados

Exibindo resultados para *efeitos da atenção plena em atletas*  
Sua busca pelos efeitos do Mindfulness para atletas não obteve resultados

Transtornos de depressão e ansiedade: benefícios do exercício, ioga e meditação.  
1 Saeed SA, Cunningham K, Bloch RM.  
Sou médico da família. 15 de maio de 2019;99(10):620-627.  
Citar PMID: 31083878 Artigo grátis. Análise.  
Compartilhar O tai chi e o qi gong podem ser úteis como terapias adjuvantes para a depressão, mas os efeitos são inconsistentes. Como monoterapia ou terapia adjuvante, a meditação baseada na atenção plena tem

## Anexo 7:

Google Acadêmico

Atenção plena e qualidade de vida para atletas

Artigos

Aproximadamente 14.700 resultados (0,05 s)

A qualquer momento  
Desde 2024  
Desde 2023  
Desde 2020  
Período específico...

2013 — 2023

Pesquisar

Ordenar por relevância  
Ordenar por data

Em qualquer idioma  
Pesquisar páginas em Português

Qualquer tipo  
Artigos de revisão

incluir patentes  
 incluir citações

Dica: Pesquisa para resultados somente em Português (Brasil). Você pode especificar seu idioma para pesquisa

Mindfulness e o esporte competitivo: a importância da **atenção plena** para **atletas** de alto rendimento  
AVRR de Oliveira... - Revista Brasileira de ... - 2018 - portalrevistas.ucb.br  
... esportivo e **qualidade de vida** de **atletas** têm se apresentado ... esportivo e da **qualidade de vida**. Mindfulness pode ser ... da saúde física e mental do **atleta**. Ampliar o desenvolvimento de ...  
☆ Salvar Citar Citado por 8 Artigos relacionados Todas as 2 versões

Mindfulness e esporte paralímpico: uma intervenção baseada em mindfulness com a Seleção Brasileira de Bocha Paralímpica  
MS Jesus - 2021 - bdtb.libict.br  
... Mindfulness é traduzido como **atenção plena** e descreve uma capacidade humana inata que pode ser aprimorada em **atletas**. As intervenções baseadas em mindfulness - IBM têm ...  
☆ Salvar Citar Artigos relacionados Todas as 2 versões

Percepção da **qualidade de vida** de **atletas** femininas de voleibol escolar em diferentes categorias  
RL Rother, SSM Silva - 2017 - core.ac.uk  
... níveis de **Qualidade de Vida** (QV) percebidos por **atletas** de ... Método: a amostra foi constituída de 36 **atletas**, do sexo ... A média geral apresentada pelas **atletas** participantes foi de ...  
☆ Salvar Citar Citado por 1 Artigos relacionados

## Anexo 8:

SciELO

Atenção Plena e qualidade de vida para atletas

Todos os índices

Buscar

Adicionar outro campo +

Histórico de busca

**Não foram encontrados documentos para sua pesquisa**

Resultados: 0

#28 Atenção Plena e qualidade de vida para atletas

Filtros

Filtrar

Coleções

## Anexo 9:

NIH National Library of Medicine  
National Center for Biotechnology Information

Conecte-se

PubMed®

mindfulness and Quality of Life for athletes

Procurar

Avançado Criar alerta Criar RSS

Guia de usuário

Salvar E-mail Enviar para Ordenar por: Melhor partida

Opções de exibição

MEUS FILTROS NCBI

83 resultados

Página 1 de 9

RESULTADOS POR ANO

Reiniciar

2013 2023

2 artigos encontrados por correspondência de citação

O treinamento da **atenção plena** está associado à melhoria da **qualidade de vida** em **atletas** universitários.  
Anderson S, et al. J Sou Coll Saúde. 2023. PMID: 37856360

Efeitos de intervenções baseadas na **atenção plena** em **atletas** do ensino médio e universitários para reduzir o estresse e lesões e melhorar a **qualidade de vida**.