

RESSALVA

Atendendo solicitação do(a) autor(a) o texto completo desta Dissertação será disponibilizado somente a partir de 11/11/2023.

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±38,08) para o pós teste (AG2=318,27±25,65), e para o *follow-up* (AG3=334,27±15,25), e também um aumento, embora não significativo, dentro do GMAC para esta mesma variável (AG1=287,22±66,83; AG2=306±47,84; AG3=322,88±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±5,60) para o pós teste (HP2=64±6,88) e para o *follow-up* (HP3=65,54±8,46), e no *mindfulness* dentro do GMAC, do pré-teste (MF1=33,44±6,59) para o pós teste (MF2=35,88±7,35), o que não se manteve para o *follow-up* (MF3=33,77±5,33), 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” |
| WAIS | <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 psicometria, 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; PETERSON; 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 Peterson 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, selecionar, 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.

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, n° 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, n° 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, n° 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, n° 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, n° 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, n° 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, n° 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, n° 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 ejercicio y el Deporte**, vol. 14, n° 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.

DEGHANI, 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.