



Universidade do Estado do Rio De Janeiro

Centro de Educação e Humanidades

Instituto de Psicologia

Yago Carioca Baltar

**Os efeitos do *Mindful Sport Performance Enhancement* (MSPE) sobre o
desempenho de atletas de basquete universitário**

Rio de Janeiro

2020

Yago Carioca Baltar

Os efeitos do *Mindful Sport Performance Enhancement* (MSPE) sobre o desempenho de atletas de basquete universitário

Dissertação de Mestrado apresentada como requisito final para obtenção do título de Mestre pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social da Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

Orientador: Prof. Dr. Alberto Filgueiras

Rio de Janeiro

2020

CATALOGAÇÃO NA FONTE
UERJ / REDE SIRIUS / BIBLIOTECA CEH/A

B197 Baltar, Yago Carioca.
Os efeitos do Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) sobre o
desempenho de atletas de basquete universitário / Yago Carioca Baltar. – 2020.
151 f.

Orientador: Alberto Filgueiras.
Dissertação (Mestrado) – Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Instituto
de Psicologia.

1. Psicologia Social – Teses. 2. Esporte – Teses. 3. Basquete – Teses. I.
Filgueiras, Alberto. II. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Instituto de
Psicologia. III. Título.

es CDU 316.6

Autorizo, apenas para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial desta
dissertação, desde que citada a fonte.

Assinatura

Data

Yago Carioca Baltar

Os efeitos do *Mindful Sport Performance Enhancement* (MSPE) sobre o desempenho de atletas de basquete universitário

Dissertação de Mestrado apresentada como requisito final para obtenção do título de Mestre pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social da Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

Aprovada em 25 de março de 2020.

Banca examinadora:

Prof. Dr. Alberto Filgueiras (Orientador)

Instituto de Psicologia – UERJ

Dra. Aline Arias Wolff

Comitê Olímpico Brasileiro – COB

Prof. Dr. Bruno de Oliveira Galvão

Universidade Santa Úrsula – USU

Rio de Janeiro

2020

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, Francisco e Rosa, que sempre me deram carinho e amor, incondicionalmente, e apoiaram todas as minhas decisões, acreditando no meu potencial mesmo quando eu duvidei; a quem eu devo tudo que tenho e sou. E à minha madrinha, minha segunda mãe, Valdete, que hoje não está mais conosco fisicamente, mas com certeza me parabenizaria, com seu jeito rabugento e único de me amar.

À minha namorada, meu par, minha melhor amiga, Ingrid, que me ama, me apoia e me admira não sei por qual motivo – mas obrigado. Obrigado pela paciência, pelos cuidados e pela confiança, mesmo quando sou eu a tremer.

Ao meu irmão, meu melhor amigo, Mateus, que está comigo desde quando minha maior preocupação era o que eu faria no sábado à noite e que estará comigo sempre, como nunca me deixou duvidar.

A todos os meus amigos, especialmente a Ezequiel, que me trouxe risos e tirou o peso em muitos dos momentos de cansaço durante essa fase.

Aos meus colegas de laboratório e amigos, Bruno, Claudinha, Gabi, Paulo, Leo e Adriana, que me proporcionaram reuniões mais gostosas e divertidas, assim como outros ótimos momentos fora do meio acadêmico, contribuindo com um mestrado e uma vida mais leve. Uma nota especial à Gabi, que me ajudou imensamente com a pesquisa que originou este trabalho.

Ao professor Vitor, que chegou recentemente à nossa sala e se tornou muito querido. E à Carolzinha, que caminhou por um tempo junto conosco.

Ao professor, orientador e amigo Alberto, que me inspirou a começar minha vida acadêmica e a quem muito devo nesse meio, por ter contribuído com meu conhecimento e minhas conquistas, dentro e fora da academia.

A todos que, direta ou indiretamente, contribuíram com o processo e a conclusão dessa fase de tanta aprendizagem, muito obrigado.

RESUMO

BALTAR, Yago Carioca. **Os efeitos do *Mindful Sport Performance Enhancement* (MSPE) sobre o desempenho de atletas de basquete universitário**. 2020. 149 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social) – Instituto de Psicologia, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2020.

Mindfulness pode ser definido como o processo consciente e intencional através do qual o indivíduo mantém sua atenção no momento-presente, aceitando as coisas como são, sem julgamento e expectativa em relação à experiência e seu desdobramento. As práticas de mindfulness têm, aos poucos, começado a ganhar espaço no meio esportivo, com pesquisas indicando benefícios para atletas quanto à melhor percepção do estresse, melhor recuperação de perturbações interoceptivas e melhor regulação emocional, por exemplo. O presente estudo teve a hipótese de que as práticas de mindfulness podem beneficiar atletas de basquete universitário no Brasil quanto à melhoria das funções executivas e quanto ao desempenho esportivo. Participaram deste trabalho 12 atletas de basquete universitário, sendo 6 do grupo experimental, que passaram por um treinamento de mindfulness de 6 sessões (MSPE), e 6 do grupo controle, que assistiram vídeos online, sendo avaliados os dois grupos através de instrumentos quantitativos e qualitativos. Os resultados indicaram que, quantitativamente, não houve mudança significativa em relação ao desempenho e às funções executivas, mas houve diferença de acordo com a avaliação qualitativa.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte. Basquete. Desempenho. Mindfulness. Funções Executivas.

ABSTRACT

BALTAR, Yago Carioca. **The effects of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) on performance among college basketball athletes.** 2020. 149 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social) – Instituto de Psicologia, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2020.

Mindfulness can be defined as the conscious and intentional process through which one keeps its attention in the present moment, accepting things as they are, without judgment and expectation regarding the experience and its unfolding. Mindfulness practices have gradually started to gain space in the sports environment, with research indicating benefits for athletes in terms of better perception of stress, better recovery from interoceptive disorders and better emotional regulation, for example. The present study hypothesized that mindfulness practices can benefit college basketball athletes in Brazil in terms of improving executive functions and sports performance. 12 college basketball athletes participated in this work, 6 from the experimental group, who underwent a 6-session mindfulness training (MSPE), and 6 from the control group, who watched videos online, the two groups being evaluated using quantitative and qualitative instruments. The results indicated that, quantitatively, there was no significant change in relation to performance and executive functions, but there was a difference according to the qualitative assessment.

Keywords: Sports Psychology. Basketball. Performance. Mindfulness. Executive Functions.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Média e Desvio-Padrão dos grupos Experimental e Controle no Stroop, em períodos pré e pós-intervenção.....	38
Gráfico 2 – Média e Desvio-Padrão dos grupos Experimental e Controle referentes a formas diferentes no Teste de Cinco Pontos, em períodos pré e pós-intervenção	39
Gráfico 3 – Média e Desvio-Padrão dos grupos Experimental e Controle referentes a formas repetidas no Teste de Cinco Pontos, em períodos pré e pós-intervenção	39
Gráfico 4 – Média e Desvio-Padrão dos grupos Experimental e Controle no Span de Dígitos (Direto e Reverso), em períodos pré e pós-intervenção	41
Gráfico 5 – Média e Desvio-Padrão dos grupos Experimental e Controle no Teste de Trilhas A, em períodos pré e pós-intervenção.....	42
Gráfico 6 – Média e Desvio-Padrão dos grupos Experimental e Controle no Teste de Trilhas B, em períodos pré e pós-intervenção.....	42
Gráfico 7 – Média e Desvio-Padrão dos grupos Experimental e Controle no KIMS-Short, em períodos pré e pós-intervenção	43
Gráfico 8 – Média e Desvio-Padrão dos grupos Experimental e Controle em arremessos de lance-livre, em períodos pré e pós-intervenção.....	44

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Média, Desvio-Padrão, Erro Padrão da Média, Escores Mínimos e Máximos e Limites Inferiores e Superiores de cada variável, organizados por Grupo (Experimental e Controle) e Fase (Pré e Pós-Intervenção)	37
Tabela 2 – ANOVA de Medidas Repetidas com o valor de F , Graus de Liberdade (df), Valor- p , Tamanho do Efeito (η_G^2) e Poder Estatístico para Fase, Grupo e Interação entre essas variáveis – Stroop.....	38
Tabela 3 – ANOVA de Medidas Repetidas com o valor de F , Graus de Liberdade (df), Valor- p , Tamanho do Efeito (η_G^2) e Poder Estatístico para Fase, Grupo e Interação entre essas variáveis – Teste de Cinco Pontos	40
Tabela 4 – ANOVA de Medidas Repetidas com o valor de F , Graus de Liberdade (df), Valor- p , Tamanho do Efeito (η_G^2) e Poder Estatístico para Fase, Grupo e Interação entre essas variáveis – Span de Dígitos (Direto e Reverso).....	41
Tabela 5 – ANOVA de Medidas Repetidas com o valor de F , Graus de Liberdade (df), Valor- p , Tamanho do Efeito (η_G^2) e Poder Estatístico para Fase, Grupo e Interação entre essas variáveis – Teste de Trilhas (A e B).....	43
Tabela 6 – ANOVA de Medidas Repetidas com o valor de F , Graus de Liberdade (df), Valor- p , Tamanho do Efeito (η_G^2) e Poder Estatístico para Fase, Grupo e Interação entre essas variáveis – KIMS-Short	44
Tabela 7 – ANOVA de Medidas Repetidas com o valor de F , Graus de Liberdade (df), Valor- p , Tamanho do Efeito (η_G^2) e Poder Estatístico para Fase, Grupo e Interação entre essas variáveis – Arremessos de Lance-Livre.....	45
Tabela 8 – Entrevista Aberta – Desempenho no Esporte.....	46
Tabela 9 – Entrevista Aberta – Desempenho fora do Esporte	47

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ACT	Acceptance and Commitment Therapy
ANOVA	Análise de Variância
DBT	Dialectical Behavior Therapy
KIMS-Short	Kentucky Inventory of Mindfulness Skills – Versão Reduzida
MAC	Mindfulness-Acceptance-Commitment
MBCT	Mindfulness-Based Cognitive Therapy
MBRP	Mindfulness-Based Relapse Prevention
MBSoccerP	Mindfulness-Based Soccer Program
MBSR	Mindfulness-Based Stress Reduction
MMTS	Mindfulness Meditation Training for Sport
mPEAK	Mindful Performance Enhancement, Awareness and Knowledge
MSPE	Mindful Sport Performance Enhancement
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

SUMÁRIO

	INTRODUÇÃO	12
1	JUSTIFICATIVA	28
2	OBJETIVOS	29
2.1	OBJETIVO GERAL	29
2.2	Objetivos específicos	29
3	HIPÓTESE	30
4	MÉTODO	31
4.1	Participantes	31
4.2	Medidas	31
4.3	Procedimento	33
4.4	Análise de dados	35
5	RESULTADOS	37
5.1	Avaliação quantitativa – estatística descritiva e anova de medidas repetidas	37
5.2	Avaliação qualitativa – análise de conteúdo	45
6	DISCUSSÃO	49
	CONCLUSÃO	55
	REFERÊNCIAS	57
	ANEXO A - Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE)	65
	ANEXO B - Questionário sociodemográfico	66
	ANEXO C - Teste de cinco pontos	67
	ANEXO D - Span de dígitos (direto e reverso)	68
	ANEXO E - Teste de trilhas – parte A	69
	ANEXO F - Teste de trilhas – Parte B	70
	ANEXO G - Kentucky inventory of mindfulness skills (short version) – Kims-Short .	71
	ANEXO H - Sessões do MSPE	72
	ANEXO I - Transcrição da entrevista aberta	138

INTRODUÇÃO

Mindfulness pode ser definido como o processo consciente e intencional através do qual o indivíduo mantém sua atenção no momento-presente, aceitando as coisas como são, sem julgamento e expectativa em relação à experiência e seu desdobramento (KABAT-ZINN, 1990, 2003). Trata-se de uma propriedade da mente que pode ser praticada e desenvolvida (KUAN, 2007); trata-se, funcionalmente, de uma forma de se relacionar com a experiência, de lidar melhor com as dificuldades da vida, a partir da qual a autorregulação da atenção se relaciona com a manutenção da atenção na experiência imediata, assim como a orientação da atenção está associada à experiência com orientação de curiosidade, abertura e aceitação (BISHOP et al., 2004; KABAT-ZINN, 1990).

De acordo com Thera (1962), mindfulness é o ponto inicial da mensagem do Buda, por ser a chave para *conhecer* a mente; também é o ponto focal, por ser a meio ideal para *moldar* a mente, e o ponto culminante, por ser a maior manifestação de *libertação* da mente. Afirmou, ainda, que esse processo deveria ser tratado como o coração da meditação budista, indicando que a maneira mais simples e efetiva de realizar a prática ainda seria pela forma como o Buda ensinou, que tinha como maior objetivo a libertação da ganância, do ódio e da ilusão da mente (THERA, 1962).

A história mostra que mindfulness é praticado desde muito tempo na humanidade, sendo mais fortemente estruturado inicialmente nas tradições religiosas da Índia antiga – mais especificamente, as tradições hindu e budista. A psicologia budista, sobretudo, recebe mais destaque, devido à sua ancoragem a práticas meditativas, que podem variar de *mindfulness* – relativo a níveis de concentração – a *insights* – capazes de reestruturar substancialmente a organização da mente e do corpo (GERMER; SIEGEL; FULTON, 2016; KUAN, 2007). Isso se relaciona com a etimologia do termo (*mindfulness*), que deriva de *sati*, em pali (língua antiga budista), que foi traduzido por diferentes línguas como *consciência*, *atenção*, *meditação* e *contemplação* (GERMER et al., 2016; KUAN, 2007). *Sati*, por outro lado, deriva de *smriti*, em sânscrito, que significa *memória*, o que, segundo Kuan (2007), torna sua relação com o significado de mindfulness inicialmente indevida. Outros autores na literatura apontaram o mesmo sobre o significado (BROWN; CRESWELL; RYAN, 2015; GERMER; SIEGEL; FULTON, 2016; THERA, 1962). Thera (1962) havia explicado a relação entre atenção e memória, indicando que, na ausência da memória, a atenção proporcionaria apenas fatos isolados sobre algo, não considerando a subjetividade individual; Brown et al. (2015), no

entanto, levantaram a possibilidade de interpretação de *memória* como a manutenção de algo em mente, o que geraria menos confusão aos termos.

Independentemente da etimologia, *mindfulness* aparece com frequência e importância nas escrituras budistas (entre os séculos IV e II A.C.). Mindfulness é apresentado como peça fundamental para o caminho do *esclarecimento* e do *despertar*; apresentado como uma das cinco capacidades básicas (fé, vigor, mindfulness, concentração e sabedoria), um dos sete componentes do despertar (investigação do dharma, mindfulness, vigor, alegria, tranquilidade, concentração e equanimidade) e uma das partes do caminho óctuplo (visão correta, intenção correta, ação correta, discurso correto, subsistência correta, esforço correto, mindfulness correto e concentração correta) (BROWN et al., 2015; THERA, 1962). Apresenta-se, porém, como algo comum na nossa rotina, como uma propriedade da consciência sem a qual não seríamos capazes de perceber as coisas (BROWN et al.; THERA, 1962).

Thera (1962) tratou como um processo primitivo – mas decisivo – do mindfulness inicial o que ocorre quando nossa atenção é levada a algo a partir de um estímulo sensorial, tirando-nos do campo inconsciente para a consciência. Este seria o primeiro estágio do processo perceptivo, a partir do qual haveria o avanço para uma percepção mais detalhada do objeto-alvo, de suas características gerais; depois, para a associação do objeto com nossas experiências passadas, com julgamentos e imprecisões, para então alcançar o Mindfulness Correto (THERA, 1962).

Mindfulness Correto é intitulado dessa forma, segundo Thera (1962), por libertar a mente de influências negativas, por ser a base do Entendimento Correto, por ensinar a agir corretamente e por buscar alcançar a Extinção do Sofrimento, como foi proposto pelo Buda. Destina-se ao corpo, aos sentimentos, aos estados da mente e aos conteúdos conscientes em determinado momento. As percepções e os pensamentos que passam pelo Mindfulness Correto tornam-se confiáveis para os julgamentos e as decisões que se manifestam a partir deles (BROWN et al., 2015; THERA, 1962). A experiência com Mindfulness Correto, ao seguir pelo caminho proposto, deve crescer e se tornar cada vez mais próxima do cotidiano individual, aumentando a clareza e a intensidade da consciência e limpando as interpretações falsas que se obtém da realidade (Thera, 1962). Essa é a maneira como o budismo explica o mindfulness – com foco no Mindfulness Correto: um caminho para o *esclarecimento* e para o *despertar* (BROWN et al., 2015).

Caminhando em direção à ciência ocidental, as pesquisas em mindfulness começaram a se desenvolver, ao final do século XX, com foco na redução do estresse – com o MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*), de Kabat-Zinn (1990) – e do sofrimento psicológico em

peessoas saudáveis (BROWN et al., 2015; GERMER et al., 2016; HARRIGTON; DUNNE, 2015; KABAT-ZINN, 1990, 2003). Complementando a definição trazida no primeiro parágrafo deste trabalho (BISHOP et al., 2004; KABAT-ZINN, 1990, 2003; KUAN, 2007), Shapiro et al. (2006) e Brown et al. (2015) apontaram para os três processos que envolvem a prática de mindfulness: intenção, que reflete a motivação individual para a prática; atenção, relativo ao foco no momento-presente, e atitude, relacionada à propriedade da atenção, que deve carregar abertura, aceitação e cuidado.

Décadas atrás, Kabat-Zinn (1990), de maneira mais completa, havia apontado sete fatores atitudinais que devem ser cultivados de maneira consciente durante a prática. Eles são interdependentes e, ao serem trabalhados, influenciarão o cultivo dos outros para um melhor desenvolvimento da prática meditativa. Os poderes curativos do mindfulness, segundo Kabat-Zinn (1990), não se dão simplesmente porque alguém segue um conjunto de instruções: sua aprendizagem e sua mudança somente ocorrem quando a mente está aberta e receptiva, quando todo o ser do indivíduo está envolvido no processo. Os sete fatores que fortalecem esse processo são: (1) *não julgar*, não deixar que nossas ideias e opiniões nos impeçam de ver as coisas como realmente devem ser, e não, por exemplo, com qualidades de bom ou mau, certo ou errado; (2) *paciência*, uma forma de sabedoria, de entender e aceitar que algumas coisas acontecem somente em seu próprio tempo; (3) *mente de principiante*, que nos permite ver as coisas como se fosse a primeira vez que as vemos, sem preconceitos ou interferências das experiências passadas, apreciando o presente, entendendo que cada momento é único e traz consigo possibilidades únicas; (4) *confiança*, em nós mesmo, em nossos sentimentos, em nossa intuição e nossa própria autoridade, mais do que em orientações externas, mesmo que sejam de um professor; (5) *não esforçar-se*, que implica em não tentar alcançar algum resultado, mas em focar em observar o que está acontecendo e aceitar as coisas como são, e naturalmente estaremos nos movendo em direção aos nossos objetivos; (6) *aceitação*, que significa ver e aceitar as coisas como elas realmente são no momento presente, independentemente de julgá-las positiva ou negativamente, sejam pensamentos ou sentimentos, e (7) *deixar ir*, deixar as coisas serem o que são, libertar nossa mente de pensamentos julgadores ou mesmo pensamentos sobre o passado ou sobre o futuro, observando o presente e deixando as coisas seguirem seu curso (KABAT-ZINN, 1990).

Os resultados dos treinamentos de mindfulness se apresentaram como positivos na época (KABAT-ZINN, 1990) e assim se mantiveram até os dias atuais. A literatura indica benefícios relativos à regulação emocional e cognitiva, melhora no bem-estar e redução dos sintomas de estresse (BROWN et al., 2015; CRESWELL, 2016; DE FRIAS; WHYNE, 2014;

GERMER et al., 2016; GU et al., 2015; HÖLZEL et al., 2011; KHOURY et al., 2015; MRAZEK et al., 2013; PRAKASH; HUSSAIN; SCHIRDA, 2015; TANG; HÖLZE; POSNER, 2015; ZEIDAN et al., 2010b), inclusive para indivíduos com maiores traços característicos de mindfulness (GARLAND et al., 2011), de maneira não apenas subjetiva, como também neurobiológica: maiores ativações no córtex cingulado anterior e no córtex pré-frontal sugerem maior regulação emocional (HÖLZEL et al., 2007; HÖLZEL et al., 2011; TANG et al., 2015). A ativação do córtex cingulado anterior também está relacionada com a regulação atencional (HÖLZEL et al., 2007; HÖLZEL et al., 2011; TANG et al., 2015), indicando sua contribuição para a manutenção da atenção em determinado objeto ou tarefa, diminuindo o efeito de distrações (BARINAGA, 2003; CRESSWELL, 2016; HÖLZEL et al., 2007; HÖLZEL et al., 2011; JHA et al., 2015; MRAZEK et al., 2013; SEMPLE, 2010; VALENTINE; SWEET, 1999; ZEIDAN et al., 2010b). Funções executivas, como planejamento, processo de tomada de decisão, flexibilidade cognitiva, controle inibitório e memória de trabalho, também se relacionam positivamente com práticas de mindfulness, de acordo com a literatura (BROWN et al., 2015; MRAZEK et al., 2013; SHORT et al., 2016; TANG et al., 2015).

Com a influência do MBSR (KABAT-ZINN, 1990), novos programas de mindfulness, com diferentes objetivos, foram desenvolvidos. Surgiram protocolos – efetivos – para a população clínica da saúde mental, com foco nos tratamentos para transtorno de personalidade borderline (DBT, *Dialectical Behavior Therapy*; LINEHAN, 1993; LINEHAN et al., 2015; WILKS et al., 2018), depressão (MBCT, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*; EISENDRATH et al., 2016; KUYKEN et al., 2016; SEGAL; WILLIAMS; TEASDALE, 2012), dependência de drogas (MBRP, *Mindfulness-Based Relapse Prevention*; BOWEN et al., 2014; BOWEN et al., 2017; GLASNER et al., 2017) e outros (BROWN et al., 2015; CRESSWELL, 2016), assim como uma terapia como forma de tratamento integrado (ACT, *Acceptance and Commitment Therapy*; A-TJAK et al., 2015; HAYES et al., 1999). A MBSR, a MBCT e a ACT, além de atingirem a população supracitada, também serviram como base para o tratamento de condições física de saúde, como câncer, dor crônica, diabetes e doenças cardiovasculares, por exemplo (BROWN et al., 2015; CARLSON, 2012; CRESSWELL, 2016).

Mindfulness e funções executivas

Funções executivas são habilidades responsáveis pelo gerenciamento e pela regulação dos processos cognitivos (MIYAKE et al., 2000). Miyake et al. (2000) consideraram três funções executivas que aparecem com importância na literatura: (1) mudança entre tarefas ou

conjuntos mentais, (2) atualização e monitoramento de representações da memória de trabalho, e (3) inibição de respostas dominantes ou prepotentes, que, apesar de distintas, não são totalmente independentes umas das outras:

- a) Mudança entre tarefas ou conjuntos mentais: também conhecida como “mudança atencional”, refere-se à capacidade do indivíduo de alternar entre diferentes tarefas ou operações. Este processo trata do desinteresse por um conjunto de tarefas – ignorá-las – e do empenho – e desempenho – sobre um novo conjunto de tarefas aparentemente mais importante, apesar da interferência de atividades anteriores (Miyake et al., 2000).
- b) Atualização e monitoramento de representações da memória de trabalho: relacionada diretamente com o conceito de memória de trabalho, esta função executiva demanda que as informações obtidas sejam acompanhadas e codificadas de modo a serem importantes para determinada tarefa, passando por uma reavaliação, logo após, que determinará seu nível de relevância e definirá sua continuidade ou substituição – por novas informações mais importantes – na memória de trabalho. Miyake et al. (2000) reforçaram, ainda, que o ponto vital desta função não está no armazenamento passivo de informações, mas de sua manipulação ativa.
- c) Inibição de respostas dominantes ou prepotentes: a última função executiva considerada por Miyake et al. (2000) se refere à capacidade individual de inibir respostas automáticas, dominantes, em casos de necessidade. Embora haja casos de inibição por diminuição dos níveis de ativação, esta inibição deve ocorrer de maneira intencional, controlada.

De acordo com a literatura, as habilidades e as práticas de mindfulness se relacionam diretamente com o desenvolvimento das funções executivas na população não-esportista, indicando benefícios relativos à atenção sustentada (ZEIDAN et al., 2010b), diminuindo o efeito de distrações na rotina diária (HÖLZEL et al., 2011) e melhorando a memória de trabalho e a inibição de respostas cognitivas prepotentes (CHIESA; CALATI; SERRETTI, 2011; GALLANT, 2016; SHORT et al., 2016). No âmbito esportivo, alguns estudos indicam resultados no mesmo sentido, com a relação entre habilidades de mindfulness e controle atencional (BALTAR; FILGUEIRAS, 2018) e a redução de ruminação a partir das práticas de mindfulness (JOSEFSSON et al., 2017); no entanto, o campo ainda é muito recente e apresenta poucos estudos experimentais.

Mindfulness e esporte

Apesar da chegada do mindfulness no ocidente como uma alternativa para a redução do sofrimento psicológico, como apontado anteriormente, as intervenções focadas no meio esportivo têm se destacado cada vez mais. Kaufman, Glass e Pineau (2018) revisaram a breve história das práticas de mindfulness no esporte e apontaram que, na década de 1950, já eram estabelecidas relações entre os conceitos existentes no mindfulness e o treinamento esportivo: havia a orientação para a liberação de si mesmo e a unificação do atleta com o processo de atirar a flecha, no tiro com arco. No início do século XX, treinadores enfatizavam que, para performar em alto nível, era necessário treinamento mental para que o atleta pudesse recuperar o foco atencional após os erros, soubesse lidar com as expectativas, aprendesse a libertar seus pensamentos, aceitasse as distrações e continuasse adiante. Outros ainda apontavam para a relevância que havia em “estar no momento-presente durante práticas e jogos, focar no processo e não no resultado e deixar ir o que é incontrolável” (KAUFMAN et al., 2018, p. 27-28, tradução nossa). Muitas foram as orientações para o trabalho em direção ao conceito de mindfulness, mesmo sem a utilização do termo em si.

Somente na virada do século XX para o século XXI que o termo *mindfulness* começou a se destacar no meio esportivo, tendo participação importante para a propagação do conceito Phil Jackson – com Chicago Bulls e Los Angeles Lakers, da NBA – e Pete Carroll – com Seattle Seahawks, da NFL –, com seus métodos de treino (KAUFMAN et al., 2018; MUMFORD, 2015). Foi quando, também, houve o que provavelmente foi a primeira intervenção com os princípios da ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*) para o contexto esportivo, com uma equipe de softbol, a partir de um treinamento de mindfulness focado em estratégias de aceitação de pensamentos e sentimentos indesejados durante a competição (LITTLE; SIMPSON, 2000 apud KAUFMAN et al., 2018). E então, poucos anos depois, Gardner e Moore (2004) desenvolveram o MAC (*Mindfulness-Acceptance-Commitment*), um dos programas de mindfulness para atletas mais estudados desde então.

O MAC é uma abordagem focada no aprimoramento do desempenho e tem como base os modelos da ACT (HAYES et al., 1999) e da MBCT (SEGAL et al., 2012), apresentando aspectos técnicos completamente diferentes dos que existiam para treinamento de habilidades psicológicas na psicologia do esporte até o momento (GARDNER; MOORE, 2004; MOORE, 2009). O protocolo apresenta 7 módulos e costuma ser realizado em 7 sessões. Os módulos são:

- a) Preparação do cliente com psicoeducação;
- b) Introdução ao mindfulness e à defusão cognitiva;
- c) Introdução a valores e comportamentos orientados por valores;

- d) Introdução à aceitação;
- e) Aprimoramento do comprometimento;
- f) Consolidação de habilidades e equilíbrio – combinando Mindfulness, Aceitação e Comprometimento.
- g) Manutenção e aprimoramento do Mindfulness, da Aceitação e do Comprometimento.

Pesquisas indicam que as intervenções do MAC podem melhorar as habilidades de mindfulness, atenção, *flow* e desempenho, assim como diminuir a ansiedade generalizada e o estresse psicológico (GARDNER; MOORE, 2004; GROSS et al., 2016; MOORE, 2009; ZHANG et al., 2016). Alguns estudos, no entanto, têm apresentado resultados controversos: os resultados sugerem melhora de desempenho avaliado pelos próprios atletas e por seus treinadores e mesmo aprimoramento indireto a partir das outras mudanças proporcionadas pelo treinamento, mas não revelam o mesmo aprimoramento de desempenho a nível estatístico (HASKER, 2010; JOSEFSSON et al., 2019), o que levanta dúvidas sobre a eficácia do programa para a obtenção de resultados em competições.

Adaptadas do MAC, outros métodos surgiram. Um programa foi desenvolvido contendo oito sessões de 90 minutos acompanhadas de 60 minutos de aulas de hatha yoga, a serem realizadas num período de 5 semanas, e apresentando maior energia direcionada a objetivos e decréscimo nos níveis de estresse percebido por parte dos participantes (GOODMAN et al., 2014). Outro, objetivando a prevenção de lesões em jogadores de futebol, compreendia sete sessões semanais de 45 minutos; os resultados, apesar da baixa significância estatística, indicaram que o grupo de mindfulness apresentou menos lesões do que o grupo controle (IVARSSON et al., 2015). Si, Lo e Zhang (2016) destacaram a relevância da cultura e integraram à abordagem valores sociais e métodos de enfrentamento baseados em aceitação, por exemplo, indicando melhoras quanto a flexibilidade cognitiva e habilidades de mindfulness.

Além disso, outras abordagens baseadas em treinamento de meditação também foram desenvolvidas. O programa desenvolvido por Franco (2009) compreende 10 sessões semanais com duração de 90 minutos cada, sendo 40 minutos reservados para práticas meditativas e os outros 50, para o desenvolvimento da consciência característica do *flow* e do mindfulness. Neste mesmo estudo, para os participantes do programa, houve indícios de melhora quanto às características de uma personalidade resistente – compromisso, controle e desafio – e em dois de três aspectos do *burnout* esportivo – baixa satisfação pessoal e exaustão emocional (FRANCO, 2009).

Bernier et al. (2009) trabalharam sobre um protocolo de mindfulness e aceitação baseado na estrutura e nos princípios da MBCT e da ACT, com treinamentos de mindfulness

de consciência e aceitação sobre a respiração, as sensações corporais, os movimentos, os pensamentos e as emoções, sem julgamento. Com a integração desses treinamentos à rotina de golfistas, os resultados indicaram que os participantes apresentaram maiores níveis de ativação e de habilidades de mindfulness do que o grupo controle, assim como todos do grupo experimental subiram no ranking nacional – enquanto apenas dois do grupo controle o fizeram (BERNIER et al., 2009).

O MBSoccerP (*Minfulness-Based Soccer Program*), programa elaborado por Carraça et al. (2019), é baseado no MBSR e no MAC, apresenta 9 sessões de 90/120 minutos cada, a serem realizadas em 8 semanas, e tem como foco os atletas de futebol de elite. O protocolo sugere impacto no aumento das habilidades de mindfulness, da compaixão, da flexibilidade psicológica e nos aspectos relativos ao *flow* e ao desempenho máximo (CARRAÇA et al., 2019).

Também pertencentes a esse grupo de abordagens, dois programas têm se destacado na literatura: o MMTS e o mPEAK. O MMTS (*Mindfulness Meditation Training for Sport*) é um programa desenvolvido por Baltzell e Akhtar (2014) e compreende 12 sessões – a serem realizadas em seis semanas, duas por semana, cada uma com 30 minutos de duração. O protocolo apresenta ensinamentos sobre consciência no momento-presente, aceitação, não-julgamento e autocompaixão, assim como exercícios de atenção na respiração, nos sons, nas sensações corporais e nos pensamentos. Os resultados do estudo de Baltzell e Akhtar (2014) indicam que jogadoras de futebol universitário, após a intervenção, apresentaram melhora nas habilidades de mindfulness e manutenção dos escores de médios de emoções positivas e negativas, enquanto o grupo de remadoras universitárias – controle – não apresentaram mudança nas habilidades de mindfulness e aumento nos afetos negativos.

O outro programa – mPEAK [*Mindful Performance Enhancement, Awareness and Knowledge* (HAASE et al., 2015)] – foi elaborado como um treinamento intensivo de mindfulness de 7 semanas, com 4 módulos de 180 minutos cada – (1) *habitando seu corpo*, (2) *saindo de seu próprio caminho e deixando ir*, (3) *trabalhando com dificuldade* e (4) *as armadilhas do perfeccionismo e as falhas nos objetivos* (p. 3, tradução nossa) – a serem realizados na primeira semana – 2 módulos por dia, por dois dias seguidos – e 6 sessões práticas nas semanas seguintes, uma por semana, com 90 minutos cada. Os módulos se dedicam à percepção e à aceitação das experiências corporais, à ação no modo automático, a como confrontar a evitação das dificuldades, à aceitação das dores físicas e emocionais e à autocompaixão (HAASE et al., 2015). O estudo piloto de Haase et al. (2015), realizado com 7 ciclistas do Time de Ciclismo de BMX dos EUA, sugere que o mPEAK pode auxiliar na

melhora da consciência corporal e do processamento neural durante antecipação e recuperação de perturbações interoceptivas.

Apesar dos treinamentos supracitados, a ciência já aponta com confiança há décadas como alguns fatores psicológicos são relevantes para facilitar os estados de desempenho ideal (BARRETO, 2003; KAUFMAN et al., 2018; SAMULSKI, 2002; WEINBERG; GOULD, 2017). Esses estados são caracterizados por atenção focada, emoções positivas, calma, agradabilidade e a sensação de agir como se não estivesse fazendo esforço, como se fosse automático. O *flow* – como esses estados são conhecidos na ciência esportiva – consiste em nove elementos – sendo os três primeiros pré-requisitos para a experiência, que é composta por alguns dos ou todos os outros seis (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; JACKSON, 2016; KAUFMAN et al., 2018):

- a) Um equilíbrio entre o desafio a ser enfrentado e as habilidades necessárias para isso;
- b) Estabelecimento de metas claras;
- c) Feedback inequívoco na busca por essas metas;
- d) Uma junção entre ação e consciência que faz com que a atividade pareça automática;
- e) Concentração total na tarefa;
- f) Um senso de controle;
- g) Perda de autoconsciência;
- h) Uma sensação de aceleração ou lentidão do tempo;
- i) Uma experiência autotélica – intrinsecamente recompensadora.

Estudos indicam que as experiências de *flow* resultam da relação entre fatores internos – atenção, confiança, preparação, regulação emocional – e externos – ambiente, relações sociais – e ocorrem quando há um equilíbrio entre os desafios encontrados e as habilidades individuais, ambos acima de seus respectivos níveis médios (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; JACKSON, 2016; KAUFMAN et al., 2018). Jackson (2016) exemplificou que haveria um alto nível de ansiedade no indivíduo caso os desafios percebidos fossem altos, mas as habilidades, baixas; do mesmo modo, esse mesmo indivíduo poderia se sentir entediado caso as habilidades percebidas fossem altas em comparação ao desafio. O desafio deve ser alto, mas não pode afetar a confiança de quem o enfrenta (JACKSON, 2016).

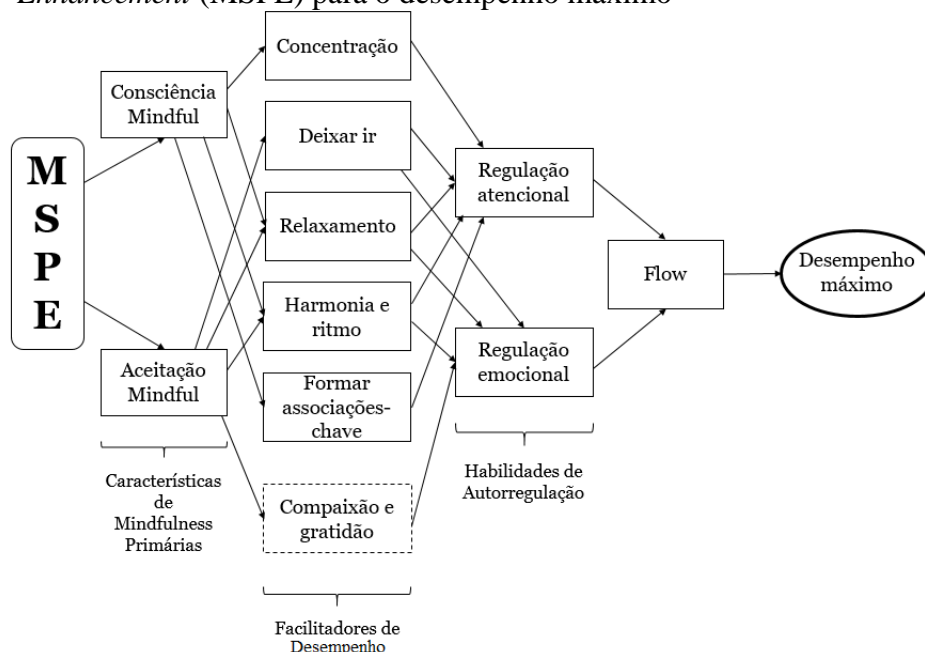
Alguns elementos do *flow* – como concentração total na tarefa, transformação da percepção do tempo e mescla de ação com consciência – se relacionam fortemente com as principais propriedades do *mindfulness* – consciência e aceitação (JACKSON, 2016; KAUFMAN; GLASS; ARNKOFF, 2009; KAUFMAN et al., 2018). De acordo com Jackson

(2016), a consciência no momento-presente é desenvolvida através do treinamento de mindfulness, e a concentração total na tarefa é o elemento que auxilia a encontrar o *flow* no desempenho; quanto mais consciente, mais atento, mais *mindful* o indivíduo, melhores são suas condições para alcançar o *flow*. Essa relação entre mindfulness e *flow*, influenciada pelos processos de regulação atencional e emocional (KAUFMAN et al., 2018), tem sido corroborada e fortalecida por diferentes estudos, com a segura indicação de que treinamentos de mindfulness podem aprimorar características específicas de desempenho e o desempenho esportivo (KAUFMAN et al., 2009; KAUFMAN et al., 2018; KEE; WANG, 2008; PERRY et al., 2017; PINEAU et al., 2014; SCOTT-HAMILTON; SCHUTTE; BROWN, 2016; THOMPSON et al., 2011).

Mindful sport performance enhancement (MSPE)

A obra de Kaufman et al. (2018), *Mindful Sport Performance Enhancement: Mental Training for Athletes and Coaches*, base do presente trabalho, trata de um protocolo de práticas de mindfulness que visa o desempenho máximo do atleta (*Mindful Sport Performance Enhancement*; MSPE), propondo que, para atingi-lo, a regulação atencional e a regulação emocional que podem ser alcançadas pela consciência e pela aceitação características de mindfulness são essenciais. Desse modo, o estado de *flow* seria alcançado e, em consequência, o desempenho máximo do atleta também o seria (KAUFMAN et al., 2018).

Figura 1 – Caminhos propostos do *Mindful Sport Performance Enhancement* (MSPE) para o desempenho máximo



Fonte: Kaufman et al. (2018)

De acordo com o MSPE (KAUFMAN et al., 2018), consciência e aceitação são características de mindfulness primárias. Elas representam prestar atenção de maneira intencional no momento-presente e aceitar as coisas da maneira como elas são, com um olhar imparcial sobre os pensamentos, os sentimentos e as sensações que fluem, sem julgá-las, o que melhora a capacidade de resposta sobre si mesmo e sobre o ambiente, libertando o atleta das reações automáticas (KAUFMAN et al., 2018).

Essas duas características primárias se relacionam intimamente com o desenvolvimento de cinco facilitadores de desempenho centrais: concentração, deixar ir, relaxamento, estabelecer um senso de harmonia e ritmo, e formar associações-chave – todos com o importante papel de fortalecer a regulação atencional e a regulação emocional, cada um à sua maneira (KAUFMAN et al., 2018). Compaixão e gratidão não são classificadas como facilitadores primários, mas também recebem destaque por serem potenciais mecanismos pelos quais o programa pode beneficiar a regulação emocional (KAUFMAN et al., 2018). Na execução do MSPE, Kaufman et al. (2018) se preocuparam em apontar aos participantes os facilitadores colocados em prática durante exercícios específicos e em educá-los quanto à importância de cada um deles, indicando os possíveis benefícios.

A atenção é um aspecto invariável e se apresenta com destaque nas definições de mindfulness, assim como as diferentes maneiras de direcioná-la nas práticas propostas (BISHOP et al., 2004; BROWN et al., 2015; GERMER et al., 2016; KABAT-ZINN, 1990, 2003; KAUFMAN et al., 2018; KUAN, 2007; THERA, 1962). Kaufman et al. (2018) encontraram relevância em classificar *concentração* como um facilitador de desempenho central, desenhando o MSPE com práticas para mudança de foco, direcionamento e manutenção da atenção, além de apresentar exercícios com estratégias de concentração em âncoras atencionais no momento-presente, como respiração, sensações corporais, sons do ambiente e movimentos relativos à prática esportiva do atleta. Estar consciente no momento-presente, segundo a literatura, dá ao indivíduo o poder de decisão, de escolher como responder a cada situação, a possibilidade de cometer menos erros e um senso de controle – um dos elementos do *flow* (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; KAUFMAN et al., 2018; TONER; MONTERO; MORAN, 2015). Ainda, concordando com Ericsson (2006), Kaufman et al. (2018) enfatizaram que, para o aperfeiçoamento de algum aspecto do desempenho, mais importante que a quantidade de tempo dedicado à prática é a quantidade de tempo dedicado à prática consciente e intencional.

O segundo facilitador, *deixar ir*, relaciona-se com a maneira com a qual nossa mente está sempre em movimento: julgando, analisando, criticando, criando possibilidades. Também,

estamos constantemente tentando segurar conosco as experiências sentidas como positivas e tentando afastar as sentidas como negativas (KAUFMAN et al., 2018). Essas tentativas, no entanto, apresentam pouco sucesso: tudo na vida é efêmero. Assim como nossa mente está sempre se movendo para frente, para trás e para os lados, mudando – inconstante –, todas as experiências que nos fazem nos sentirmos bem – uma premiação no trabalho ou um relacionamento amoroso – chegarão ao seu fim um dia; do mesmo modo, dias ruins, como uma demissão ou a morte de um ente querido, também passarão (KAUFMAN et al., 2018).

Kaufman et al. (2018), além disso, salientaram que nós não temos controle sobre muito do que acontece no mundo: nós não controlamos o clima, o ambiente ao nosso redor ou comportamentos de terceiros, então nos agarrarmos a expectativas apenas geraria insatisfação. Reconhecer isso é o primeiro passo para aceitar as coisas como são e deixá-las seguirem seu curso, livre de expectativas e julgamentos que nos tiram do momento-presente – como objetiva o MSPE (KAUFMAN et al., 2018). Não liberar os julgamentos sobre si mesmo a partir de experiências anteriores e o medo de cometer os mesmos erros que já cometeu antes pode influenciar negativamente o desempenho de um atleta; identificar pensamentos como pensamentos, sentimentos como sentimentos e aceitá-los dessa maneira – não como aspectos da realidade – torna mais fácil deixá-los irem para que o atleta possa se concentrar integralmente na tarefa a ser realizada. É importante, com isso, destacar a diferença entre aceitação e resignação: aceitar uma situação não significa ter que gostar dela ou deixar que ela continue como está, mas deixá-la ser exatamente o que ela é no momento-presente, seja agradável ou não, para que o indivíduo possa responder precisamente à realidade (KAUFMAN et al., 2018).

Além disso, as funções emocionais e cognitivas que a mente cumpre em relação às sensações físicas, como fadiga e dor, também podem ser influenciadas pelo *deixar ir*, sendo a experiência subjetiva amenizada pelo treinamento de mindfulness (KAUFMAN et al., 2018; ZEIDAN et al, 2010a); no entanto, apesar da dor ser um elemento constante em treinos e competições de alto nível, O'Connor (2016) enfatizou o quanto é importante que um atleta possa distinguir a dor natural oriunda do esforço, da dor que indica uma lesão – esta, sim, preocupante. Para isso, o MSPE proporciona exercícios específicos de escaneamento corporal e mindful yoga e discussões focadas no impacto de expectativas e de crenças rígidas do participante (KAUFMAN et al., 2018).

O facilitador seguinte é *relaxamento*. Relaxar não é um dos objetivos das práticas de mindfulness, mas é uma consequência bastante comum (KAUFMAN et al., 2018; LUMMA; KOK; SINGER, 2015). Segundo Kaufman et al. (2018), *relaxamento* como facilitador não se trata da liberação total da tensão e da ansiedade, mas da identificação e da liberação da tensão

excessiva, desnecessária. Muitos atletas costumam se sentir tensos antes ou durante competições, o que, em excesso, pode ser prejudicial para seu desempenho esportivo, afetando seus níveis de ansiedade e ativação, seu consumo de energia e seus processos cognitivos; no entanto, poucos sabem como cuidar disso (KAUFMAN et al., 2018). O MSPE, com exercícios como escaneamento corporal e mindful yoga – que utilizam sensações corporais como âncoras atencionais –, ensina aos atletas e treinadores os meios para se concentrarem, deixarem as distrações irem embora e guiarem sua atenção para seus corpos, a partir dos quais perceberão as tensões e poderão relaxar (KAUFMAN et al., 2018).

A literatura aponta para diferentes benefícios desse facilitador sobre o desempenho. O relaxamento pode auxiliar na regulação dos níveis de ansiedade e de ativação do atleta e a encontrar seus níveis ótimos (WEINBERG; GOULD, 2017); influencia no funcionamento da memória de trabalho, cuja melhora afeta o desempenho em situações de alta pressão (BIJLEVELD; VELING, 2014), e favorece o processo de tomada de decisão – este muito exigido na rotina de atletas, especialmente quando sob pressão em situações competitivas, complexas e imprevisíveis (KAUFMAN et al., 2018).

Estabelecer um senso de harmonia e ritmo, o quarto facilitador, recebe forte contribuição dos três primeiros. Trata-se de agir com a sensação de que não há esforço no desempenho, com a sensação de estar conectado ao ambiente e a possíveis parceiros de equipe ou adversários – aspectos semelhantes aos que caracterizam o *flow* (CSIKSZENTMIHALYI, 1990); trata-se do desempenho com uma mente desapegada de sensações como fadiga, dor e medo; trata-se da coordenação do atleta consigo mesmo, do atleta com o outro e do atleta com o ambiente (MILLAR; OLDHAM; RENSHAW, 2013), assim como da integração de todos esses fatores (KAUFMAN et al., 2018). Para alcançar isso, são necessárias práticas de mindfulness e uma mente quieta, que não julga nem se prende a expectativas, que está focada na tarefa em execução, deixando irem embora as distrações e a tensão excessiva, como propõem os três facilitadores anteriores (KAUFMAN et al., 2018; KEE et al., 2012). O MSPE se dedica a exercícios baseados na movimentação cotidiana e esportiva, que destacam a expansão da atenção ao estimular que o participante não mais apenas foque numa única âncora atencional, mas amplie sua atenção para a experiência como um todo – seus movimentos e sua relação com o ambiente (KAUFMAN et al., 2018).

O último facilitador de desempenho central, *formar associações-chave*, caracteriza-se principalmente por auxiliar o indivíduo na prática dos outros facilitadores. A formação dessas associações-chave se dá pela criação de pistas no ambiente que ajudem o participante a lembrar-se de estar consciente do momento-presente e de colocar em prática os outros facilitadores, seja

pela utilização de uma pulseira, pelo posicionamento do corpo para o início dos treinos ou por um ritual realizado toda manhã (KAUFMAN et al., 2018). Este facilitador apresenta importância ao ponto em que a prática formal de mindfulness é realizada apenas em momentos específicos do dia – com tempo dedicado a isso, duração predeterminada e local próprio –, o que torna a prática informal – esta aqui sugerida, através da qual o indivíduo se coloca consciente durante as atividades diárias – viável nos outros momentos (KAUFMAN et al., 2018).

No MSPE, Kaufman et al. (2018) utilizaram o acrônimo STOP [*Stop* – pare; *Take a few breaths* – respire algumas vezes; *Observe what's happening* – observe o que está acontecendo; *Proceed* – prossiga (STAHL; GOLDSTEIN, 2019)], bastante efetivo na língua inglesa, para que os participantes se lembrem de realizar a prática informal ao longo do dia. Em todas as sessões do programa há menção à essa prática, e, com o tempo e o exercício, espera-se que isso seja internalizado à rotina dos participantes e que eles se tornem atletas conscientes em suas tarefas, atletas *mindful* – além de somente atletas que praticam mindfulness (KAUFMAN et al., 2018).

Compaixão e gratidão são elementos que também estão integrados ao MSPE e apresentam sua importância, mas, segundo Kaufman et al. (2018), uma das razões pelas quais não são considerados facilitadores centrais abertamente é a natureza sensível e delicada das expressões, pouco aceitas pela maioria dos atletas. Apesar disso, a literatura sugere que, no meio esportivo, existe uma forte relação entre sentimentos de gratidão – de modo generalizado ou relativos ao esporte – e satisfação com o time e bem-estar, assim como atletas que experimentam mais sentimentos de gratidão apresentam menor probabilidade de desenvolver *burnout* (CHEN; KEE, 2008). Além disso, Reis et al. (2015) indicaram que atletas mulheres com maiores níveis de autocompaixão parecem responder de maneira mais saudável a situações emocionalmente difíceis.

O MSPE defende a autocompaixão e a gratidão como partes integrais do treinamento de mindfulness e estimula atitudes com essas orientações ao longo das sessões, através de discussões e exercícios focados em aceitação, gentileza consigo mesmos e liberação de julgamentos. As práticas de yoga, meditação andando e meditação esportiva recebem destaque em relação a esses facilitadores pela sugestão de gratidão aos participantes poderem se mover e por tudo que eles fisicamente são capazes de fazer; do mesmo modo, há o estímulo de gratidão pela prática esportiva, pelos companheiros de equipe e mesmo pelos oponentes – sem os quais não haveria time ou competição (KAUFMAN et al., 2018).

Kaufman et al. (2018) salientaram que, apesar da organização da relação entre as características primárias e os facilitadores demonstrada na Figura 1, os facilitadores devem influenciar a evolução uns dos outros, e a integração entre eles próprios deve ser almejada; eles não são praticados individualmente. Do mesmo modo, não somente a consciência como característica primária influencia a concentração, mas esta, quando intencional, pode fortalecer a primeira. Entender e realizar o processo deste modo, com tempo e empenho, é o que vai fortalecer a regulação atencional e a regulação emocional e permitir que o atleta alcance o *flow* e o desempenho máximo (KAUFMAN et al., 2018).

A autorregulação atencional se apresenta como uma habilidade fundamental para a chegada ao *flow* (KAUFMAN et al., 2018), e um dos aspectos centrais do mindfulness é o desenvolvimento daquela competência – a capacidade de orientar e sustentar a atenção de maneira intencional sobre determinado objeto (KABAT-ZINN, 1990, 2003). Diferentes estudos apontam para a melhora da atenção sustentada, da atenção seletiva e da flexibilidade atencional do praticante de mindfulness, assim como a redução do efeito de distrações na rotina diária (BALTAR; FILGUEIRAS, 2018; BARINAGA, 2003; CRESWELL, 2016; HÖLZEL et al., 2007; HÖLZEL et al., 2011; JHA et al., 2015; MRAZEK et al., 2013; SEMPLE, 2010; VALENTINE; SWEET, 1999; ZEIDAN et al., 2010b). No meio esportivo, além do desenvolvimento das habilidades atencionais, a prática se faz importante quanto a atitudes de não-julgamento diante do objeto sobre o qual está a atenção do atleta, permitindo-o alternar o foco e ter sua atenção trabalhando de maneira mais eficiente; adicionalmente, alcançar elementos do *flow* como concentração total na tarefa e senso de controle torna-se mais fácil (KAUFMAN et al., 2018).

A outra habilidade de autorregulação proposta pelo MSPE para alcançar o desempenho máximo é a regulação emocional, definida como a capacidade de responder de maneira adaptativa às emoções (KAUFMAN et al., 2018). A literatura indica que as práticas de mindfulness apresentam conexão com a regulação emocional (DE FRIAS; WHYNE, 2014; DEHGHANI et al., 2018; DESROSIERS et al., 2013; GU et al., 2015; HÖLZEL et al., 2007; KHOURY et al., 2015; PRAKASH; HUSSAIN; SCHIRDA, 2015), e atletas com mais habilidades de mindfulness registram menores níveis de emoções negativas – ansiedade – e maiores níveis de emoções positivas – otimismo – (DE PETRILLO et al., 2009; JOHN; VERMA; KHANNA, 2011; KAUFMAN et al., 2009; PINEAU et al., 2014), que se relacionam com o estado de *flow* (JACKSON, 2016). De todo modo, considerando a pouca clareza dos estudos relacionando emoções e desempenho, há a sugestão de que os atletas desenvolvam sua própria associação entre suas emoções e sua atuação (KAUFMAN et al., 2018). Embora haja a

necessidade da realização de mais estudos sobre a relação existente entre mindfulness e *flow*, os processos que parecem conectar as práticas do primeiro ao segundo são as habilidades de autorregulação mencionadas anteriormente (KAUFMAN et al., 2018).

Em relação aos estudos da área, apesar dos indícios de que treinamentos de mindfulness podem melhorar as habilidades psicológicas relativas ao desempenho esportivo e este próprio, a literatura aponta que as evidências apresentadas não bastam para precisar a grandeza do efeito, principalmente pelas limitações metodológicas das pesquisas (BIRRER; RÖTHLIN; MORGAN, 2012; CARRAÇA et al., 2018). Ainda, Birrer et al. (2012) enfatizaram que a investigação sobre o efeito relativo ao desempenho do atleta deveria ser realizada com estudos randomizados com grupo controle ativo ou com protocolos de intervenção padronizados. O presente trabalho, com isso, teve como objetivo encontrar evidências que apontassem para o aprimoramento de aspectos cognitivos e de desempenho esportivo de atletas de basquete universitário no Brasil a partir da utilização do MSPE, através da qual novas contribuições no campo serão possíveis, em comparação a um grupo controle que assistiu vídeos filosóficos, durante o mesmo período do treinamento.

1 JUSTIFICATIVA

Diversos estudos indicam que a prática de mindfulness pode contribuir positivamente sobre diferentes aspectos psicológicos de indivíduos não-praticantes de exercícios (BARINAGA, 2003; CRESWELL, 2016; HÖLZEL et al., 2007; HÖLZEL et al., 2011; JHA et al., 2015; MRAZEK et al., 2013; SEMPLE, 2010; VALENTINE; SWEET, 1999; ZEIDAN et al., 2010b), assim como outros apontam para os benefícios relacionados a atletas e praticantes de atividade física (BALTAR; FILGUEIRAS, 2018; DEHGHANI et al., 2018; GOODMAN et al., 2014; GROSS et al., 2016; HAASE et al., 2015; KAUFMAN et al., 2009; KAUFMAN et al., 2018), considerando também o aumento de desempenho (JOHN et al., 2011; PERRY et al. 2017; THOMPSON et al., 2011; ZHANG et al., 2015). No entanto, apesar dos trabalhos supracitados, há na literatura poucas pesquisas que avaliam de fato o desempenho esportivo, sendo sua grande maioria apresentações de resultados de questionários sobre o desempenho, o que não reflete totalmente o rendimento de um esportista. Desse modo, diante do atual cenário de pesquisas e do crescimento da área da Psicologia Esportiva, as condições se mostram favoráveis para que mais estudos confiáveis sejam desenvolvidos, tornando atraente, então, trabalhar sobre a proposta deste projeto: utilizar o MSPE em atletas de basquete universitário no Brasil, buscando auxiliar no crescimento científico das avaliações de desempenho cognitivo e esportivo a partir das práticas de mindfulness.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Utilizar o protocolo *Mindful Sport Performance Enhancement* (MSPE) em atletas de basquete universitário brasileiro e avaliá-los quanto ao desempenho cognitivo e esportivo.

2.2 Objetivos específicos

- a) Investigar a relação existente entre o treinamento de mindfulness do MSPE, funções executivas – mudança atencional, memória de trabalho e controle inibitório – e o desempenho de atletas de basquete universitário brasileiro;
- b) Encontrar evidências que apontem para o aprimoramento das funções executivas mencionadas anteriormente de atletas de basquete universitário brasileiro a partir da utilização do MSPE;
- c) Avaliar se a utilização do MSPE pode melhorar o desempenho esportivo de atletas de basquete universitário brasileiro, com base em arremessos de lance-livre.

3 HIPÓTESE

A literatura aponta para os benefícios cognitivos alcançados em amostras não-esportistas (CHIESA; CALATI; SERRETTI, 2011; GALLANT, 2016; HÖLZEL et al., 2011; SHORT et al., 2016; ZEIDAN et al., 2010b) a partir das práticas de mindfulness, com a melhoria de funções executivas como mudança atencional, memória de trabalho e controle inibitório, e algumas pesquisas demonstram o mesmo com atletas (BALTAR; FILGUEIRAS, 2018; JOSEFSSON et al., 2017). Além disso, há indícios de aprimoramento de habilidades de autorregulação – emocional e atencional – em atletas, após intervenção com treinamento de mindfulness, aspectos importantes para a obtenção do alto desempenho (BALTAR; FILGUEIRAS, 2018; DE PETRILLO et al., 2009; JOHN et al., 2011; KAUFMAN et al., 2009; KAUFMAN et al., 2018; PINEAU et al., 2014). Avaliações subjetivas também sugerem a melhoria de desempenho esportivo (HASKER, 2010; JOSEFSSON et al., 2019); no entanto, a ausência de dados estatísticos levanta dúvidas quanto à autenticidade dessa evolução. Desse modo, considerando os resultados dos estudos relevantes ao tema, o presente trabalho apresenta a hipótese de que as práticas de mindfulness podem beneficiar também atletas de basquete universitário no Brasil quanto à melhoria das funções executivas, e não somente a população fora do meio esportivo; da mesma maneira, acredita-se que, assim como afirmam as avaliações subjetivas sobre desempenho esportivo, haja de fato aprimoramento quanto esse aspecto.

4 MÉTODO

4.1 Participantes

Participaram deste estudo 12 estudantes universitários homens do curso de Biologia da UERJ (Universidade do Estado do Rio de Janeiro), no Brasil, todos membros do time de basquete do curso referido, com idades entre 18 e 24 anos ($M = 20,66$; $DP = 2,16$). Eles treinavam basquete uma vez por semana, durante 1 hora e 30 minutos. Os participantes voluntários foram divididos em grupos de forma aleatória (KENDALL, 2003) a partir do método *odds-and-evens*: aqueles que foram sorteados com número de ordem par fizeram parte do grupo experimental, enquanto os que foram de ordem ímpar, do grupo controle.

4.2 Medidas

Sete medidas foram utilizadas para as avaliações dos participantes deste estudo: quatro para funções executivas (Stroop, Teste de Cinco Pontos, Span de Dígitos e Teste de Trilhas; STRAUSS; SHERMAN; SPREEN, 2006), uma para habilidades de mindfulness (KIMS-Short; BALTAR; FILGUEIRAS, 2018; HÖFLING et al., 2011), e duas para a análise do desempenho esportivo – subjetiva (Análise de Conteúdo; BARDIN, 1977) e estatística.

Stroop – o Stroop é um teste de atenção seletiva e controle inibitório que avalia a capacidade do indivíduo de manter um objetivo em foco e suprimir respostas habituais em prol de outras menos habituais (STRAUSS et al., 2006). Para este trabalho, foi utilizado o aplicativo EncephalApp – Stroop Test, adquirido através de um aparelho com sistema Android, que apresenta uma série de palavras (nomes de cores: “vermelho”, “azul” e “verde”) escritas em diferentes cores (vermelho, azul ou verde), e o participante seleciona a opção que marca a cor que colore a palavra corretamente. Para a avaliação, todos os participantes deveriam realizar 30 acertos, sendo subtraída destes a quantidade de erros cometidos nesse processo ($30 - \text{Quantidade de Erros} = \text{Total}$).

Teste de Cinco Pontos – o Teste de Cinco Pontos é uma medida que avalia mudança atencional e flexibilidade cognitiva a partir da produção de desenhos dentro de um tempo limitado (3 minutos, para adultos). A tarefa consiste na utilização de uma folha de papel com retângulos idênticos organizados ao longo da folha, cada um com cinco pontos, estes que, dentro de seus respectivos retângulos, devem ser ligados pelos participantes para que seja produzido o máximo de figuras diferentes possível (STRAUSS et al., 2006).

Span de Dígitos – Direto e Reverso – o Span de Dígitos é um subteste do WAIS-III, um instrumento que visa medir a função intelectual geral de pessoas de 16 a 89 anos. O subteste avalia memória de trabalho e possui duas etapas: Span de Dígitos Direto, na qual o participante deve repetir a sequência de números na ordem em que foram apresentados pelo examinador, e Span de Dígitos Reverso, na qual o examinado repete os números na ordem inversa. As etapas apresentam sete conjuntos com duas sequências cada, totalizando 14 sequências por etapa, cada uma valendo 1 ponto ao ser finalizada corretamente (STRAUSS et al., 2006).

Teste de Trilhas – o Teste de Trilhas é uma medida de mudança atencional e flexibilidade cognitiva. O teste apresenta uma folha de papel com 25 números (de 1 a 25) dispostos aleatoriamente (parte A) e outra folha de papel com 12 números (de 1 a 12) e 12 letras (de A a L), também dispostos aleatoriamente (parte B): na parte A, o participante é instruído a conectar, com um lápis ou uma caneta, os números em ordem crescente; na parte B, há a instrução para que as conexões sejam feitas em ordem crescente, porém de forma alternada entre número e letra (1 – A – 2 – B – 3 – C, e assim por diante). Os participantes devem concluir o teste no menor tempo possível (STRAUSS et al., 2006).

Kentucky Inventory of Mindfulness Skills – Short Version (KIMS-Short) – o KIMS é uma medida desenvolvida por Baer, Smith e Allen (2004) que avalia habilidades básicas de mindfulness: observar; descrever; agir com consciência e aceitar sem julgamento. Sua versão reduzida (KIMS-Short; HÖFLING et al., 2011) foi traduzida e adaptada para o contexto brasileiro (BALTAR; FILGUEIRAS, 2018) e possui 20 itens e 4 categorias de resposta em uma escala tipo Likert: “1 = não/nunca”; “2 = poucas vezes/raramente”; “3 = muitas vezes/frequentemente”; “4 = sim/sempre”. O inventário é analisado a partir do somatório das respostas, sendo os itens 2, 6, 7, 8, 10, 12, 14, 15, 17 e 18 invertidos.

Arremessos de Lance-Livre – Desempenho Esportivo Quantitativo – foram realizados os registros dos arremessos de lances-livres dos participantes, em sessões de treino, logo antes e logo após a intervenção. Cada participante arremessou a bola 30 vezes em cada etapa.

Entrevista Aberta – Desempenho Qualitativo – ao fim da intervenção, foi realizada uma entrevista com cada grupo (controle e experimental) com questões relativas à influência das experiências vividas sobre a vida dos participantes, dentro e fora do esporte. As perguntas foram: “De que forma vocês acham que esse treinamento/esses vídeos influenciou/influenciaram as práticas esportivas de vocês, dentro e fora do esporte?”, “A partir do treinamento/dos vídeos, que mudanças vocês perceberam nas suas práticas esportivas e na vida de vocês fora do esporte?” e “Vocês acham que manter essas práticas/vídeos como esses no dia a dia de vocês pode influenciar de alguma forma a prática esportiva e a vida fora do

esporte de vocês? De que forma?”. As entrevistas foram analisadas a partir da Análise de Conteúdo (BARDIN, 1977).

4.3 Procedimento

Devido à natureza experimental deste trabalho, primeiramente, o cadastro e a submissão – pelo protocolo CAAE 16542619.2.0000.5282 – do projeto na Plataforma Brasil se fizeram necessários, para que este então fosse aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Seguindo os procedimentos éticos, todos os voluntários receberam as informações necessárias sobre sua participação na pesquisa e assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), contendo as mesmas informações, sobre objetivo do estudo, sigilo, possíveis riscos, possíveis recompensas e a possibilidade de interromper sua participação a qualquer momento que desejassem, sem sofrer prejuízos.

O sorteio para a seleção dos participantes para grupo controle ou experimental foi, então, realizado. Todos os voluntários preencheram um questionário de informações sociodemográficas e foram avaliados pelo Stroop, o Teste de Cinco Pontos, o Span de Dígitos (Direto e Reverso), o Teste de Trilhas, o KIMS-Short e quanto ao desempenho – chutes de lance-livre –, como descritos no item 4.2 deste projeto. As avaliações foram realizadas antes do início da intervenção e logo após seu fim – contando também, neste último momento, com a entrevista aberta, que foi realizada com apenas 4 participantes de cada grupo (8 no total), devido a razões pessoais dos ausentes.

A intervenção com o grupo experimental, guiada pelo autor principal deste trabalho e um membro do Laboratório de Neuropsicologia Cognitiva e Esportiva (LaNCE), foi trabalhada com base no protocolo MSPE (KAUFMAN et al., 2018), que apresenta 6 sessões de aproximadamente 90 minutos cada, sendo uma sessão realizada por semana. No entanto, devido a uma paralisação na universidade, os participantes não puderam comparecer na data marcada à sessão de número 3, sendo esta adiada para a semana seguinte; do mesmo modo, por ausência de espaço disponível, falta de material e questões de saúde de alguns participantes, as sessões 4 e 6 ocorreram com um intervalo de uma semana a mais. As sessões foram organizadas da seguinte maneira, assim como foram desenvolvidas por Kaufman et al. (2018) em sua versão original. O procedimento detalhado de cada sessão se encontra anexado ao final deste estudo.

Quadro 1 – Sessões do Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE)

Sessão 1	Introdução aos conceitos, aos fundamentos do mindfulness, ao protocolo e aos princípios éticos do trabalho, como confidencialidade; apresentação dos participantes e das expectativas; primeiro contato com exercícios de mindfulness, com alimentação e respiração, e discussão sobre o estado de piloto automático e práticas informais.
Sessão 2	Discussão sobre a superação de obstáculos ao praticar; introdução aos facilitadores de desempenho centrais (concentração; deixar ir; relaxamento; estabelecer um senso de harmonia e ritmo; formar associações-chave); exercícios de escaneamento corporal e meditação sentada com foco na respiração, e discussão sobre atenção no momento-presente.
Sessão 3	Discussão sobre o impacto das expectativas; exercícios de mindful yoga e de meditação sentada com foco no corpo como um todo.
Sessão 4	Discussão sobre expectativas mais rígidas; exercícios de mindful yoga e de meditação andando, e discussão sobre aceitação e resignação.
Sessão 5	Discussão sobre não se esforçar; exercícios de meditação esportiva e de meditação sentada com foco na respiração, no corpo e nos sons, e discussão sobre o papel da escolha no autocuidado.
Sessão 6	Discussão sobre as práticas em casa durante o MSPE; exercícios de escaneamento corporal e de meditação esportiva; discussão sobre as experiências com o MSPE, e atribuição de práticas mesmo com o fim do MSPE.

Fonte: Kaufman et al. (2018)

Em todas as sessões houve discussão sobre os exercícios praticados, assim como atribuição de práticas entre as sessões para serem realizadas ao longo das semanas, com exceção da última, que atribuiu a prática para além da conclusão do protocolo. Além disso, ao início de cada sessão houve exercício de respiração diafragmática e discussão sobre as práticas entre as sessões, a não ser no da primeira.

Quanto ao grupo controle, os participantes foram designados para assistir 6 vídeos filosóficos durante o mesmo período do treinamento, todos compartilhados na plataforma YouTube. Os vídeos foram: (1) “LEANDRO KARNAL – A VIDA É MUITO CURTA – PALESTRA MOTIVACIONAL” [<https://www.youtube.com/watch?v=gYoCyVpOHR0&feature=youtu.be>], com 51 minutos e 12 segundos; (2) “Como Ter Uma Mente Inabalável – Palestra Motivacional Para Contém 1g – Conrado Adolpho”

[<https://www.youtube.com/watch?v=eehO6YQycBQ&feature=youtu.be>], com 54 minutos e 10 segundos; (3) “Mário Sérgio Cortella Palestra de MOTIVAÇÃO, Engraçada e Motivacional. Qual é a tua Obra ???” [<https://www.youtube.com/watch?v=fnv-o1kFI6g&feature=youtu.be>], com 1 hora, 23 minutos e 37 segundos; (4) “Palestra Motivacional – Uma palestra sobre a vida” [<https://www.youtube.com/watch?v=iFhwMrbHt3o&feature=youtu.be>], com 1 hora, 13 minutos e 41 segundos; (5) “Palestra Paulo Vieira – O Poder da Ação”, com 1 hora, 12 minutos e 10 segundos [<https://www.youtube.com/watch?v=BfHbemhKtCY&feature=youtu.be>]; (6) “Palestra MOTIVACIONAL Mente de Campeão Roberto Shinyashiki” [<https://www.youtube.com/watch?v=6h6CQRlJ0ak&feature=youtu.be>], com 49 minutos e 08 segundos. Após a conclusão do estudo, o autor principal deste estudo se pôs disponível para os participantes sanarem possíveis dúvidas.

4.4 Análise de dados

Os métodos utilizados para a realização da análise de dados foram a condução de estatísticas descritivas e ANOVA de medidas repetidas, para conduzir o teste de hipótese nula, ambos realizados no *software* IBM SPSS Statistics 20.0 (FIELD, 2000). Foram calculadas estatísticas descritivas dos escores totais do Stroop, Teste de Cinco Pontos, do Span de Dígitos, do Teste de Trilhas, do KIMS-Short e dos arremessos de lance-livre dos dois grupos (experimental e controle), considerando as médias e os desvios-padrões da avaliação pré-intervenção (*baseline*) e após 10 semanas (pós-intervenção). Uma ANOVA de medidas repetidas foi realizada para avaliar a variância das medidas de acordo com a fase (pré e pós-intervenção, intragrupos), o grupo (experimental e controle, entre grupos) e a possível interação entre essas duas variáveis (fase e grupo), a fim de confrontar a hipótese (experimental) de que o grupo de atletas que participou das experiências do MSPE desenvolveu um aprimoramento quanto às funções executivas e ao desempenho esportivo maior do que o grupo que assistiu aos vídeos. Para considerar a probabilidade de obter um efeito devido ao erro amostral a partir da veracidade da hipótese nula, foi utilizado o critério de valor- $p < 0,05$ (FIELD, 2000). O poder do teste foi calculado a partir do procedimento *post hoc* utilizado no *software* G*Power 3.1 (FAUL et al., 2009), e o tamanho do efeito da ANOVA de medidas repetidas foi elaborado com base no eta ao quadrado (η^2) e a seguinte referência: abaixo de 0,10 representa um tamanho de efeito fraco; entre 0,10 e 0,30, moderado, e acima de 0,30, forte (BAKEMAN, 2005).

Além disso, uma avaliação qualitativa foi realizada sobre a entrevista aberta a partir da Análise de Conteúdo (BARDIN, 1977). Trata-se de uma abordagem que avalia o conteúdo

textual a partir da categorização de suas palavras ou frases repetidas. Segundo Bardin (1977), há três etapas que estruturam a técnica: (1) a pré-análise, (2) a exploração do material e (3) o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação. A primeira etapa corresponde à organização, contendo a elaboração de hipóteses e objetivos e de trechos que possam sugerir determinadas interpretações; a segunda se trata da administração do que já foi decidido, da codificação com base em normas já registradas; a terceira fase, por fim, refere-se à organização em categorias dos componentes, de acordo com suas afinidades e distinções.

5 RESULTADOS

5.1 Avaliação quantitativa – estatística descritiva e anova de medidas repetidas

A Tabela 1 apresenta a média e o desvio-padrão da amostra de cada variável presente neste estudo, assim como o erro padrão da média e os escores mínimos e máximos dos grupos experimental e controle antes e depois da intervenção. Nos gráficos a seguir, organizados por medida, também estão as médias e os desvios-padrões dos grupos em cada fase.

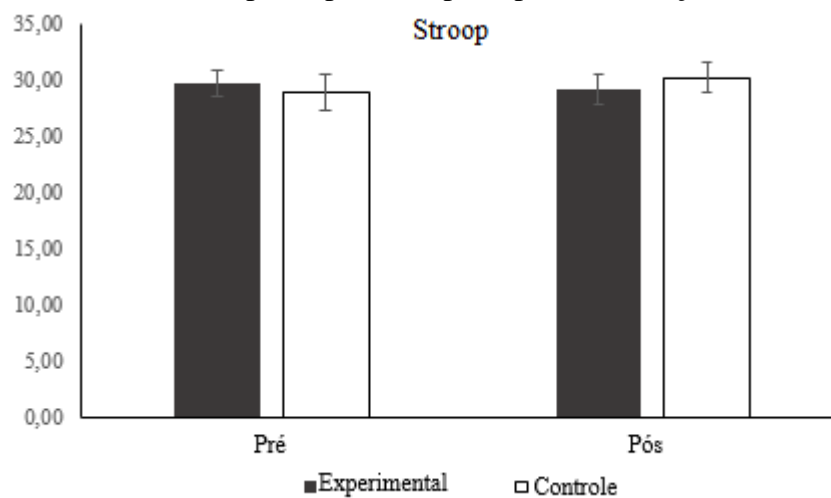
Tabela 1 – Média, Desvio-Padrão, Erro Padrão da Média, Escores Mínimos e Máximos e Limites Inferiores e Superiores de cada variável, organizados por Grupo (Experimental e Controle) e Fase (Pré e Pós-Intervenção)

	Pré-Intervenção													
	Grupo Experimental							Grupo Controle						
	Estatística Descritiva					IC 95%		Estatística Descritiva					IC 95%	
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>EPM</i>	Mín.	Máx.	Inf.	Sup.	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>EPM</i>	Mín.	Máx.	Inf.	Sup.
	Stroop	29,67	0,52	0,21	29,00	30,00	29,25	30,08	28,83	0,75	0,31	28,00	30,00	28,23
Cinco Pontos Diferentes	13,50	2,43	0,99	10,00	16,00	11,56	15,44	12,17	4,36	1,78	6,00	18,00	8,68	15,65
Cinco Pontos Repetidas	0,67	0,52	0,21	0,00	1,00	0,25	1,08	2,50	2,43	0,99	0,00	6,00	0,56	4,44
Span Direto	7,00	0,00	0,00	7,00	7,00	7,00	7,00	8,17	0,75	0,31	7,00	9,00	7,56	8,77
Span Reverso	5,50	1,64	0,67	4,00	8,00	4,19	6,81	9,33	0,52	0,21	9,00	10,00	8,92	9,75
Trilhas A	46,83	16,07	6,56	31,00	71,00	33,98	59,69	33,83	14,96	6,11	21,00	56,00	21,86	45,80
Trilhas B	75,33	28,37	11,58	37,00	112,00	52,64	98,03	64,83	14,22	5,80	52,00	86,00	53,46	76,21
KIMS-Short	47,67	7,37	3,01	37,00	58,00	40,18	48,92	41,17	4,26	1,74	41,00	58,00	42,73	51,17
Arremessos	14,67	6,95	2,84	7,00	25,00	9,11	20,23	10,50	1,05	0,43	9,00	12,00	9,66	11,34
	Pós-Intervenção													
	Grupo Experimental							Grupo Controle						
	Estatística Descritiva					IC 95%		Estatística Descritiva					IC 95%	
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>EPM</i>	Inf.	Sup.	Mín.	Máx.	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>EPM</i>	Mín.	Máx.	Inf.	Sup.
	Stroop	29,17	1,47	0,60	27,00	31,00	27,99	30,34	30,17	0,75	0,31	29,00	31,00	29,56
Cinco Pontos Diferentes	14,33	3,88	1,58	10,00	20,00	11,23	17,44	17,00	5,80	2,37	9,00	25,00	12,36	21,64
Cinco Pontos Repetidas	1,50	2,07	0,85	0,00	5,00	-0,16	3,16	1,50	2,07	0,85	0,00	5,00	-0,16	3,16
Span Direto	7,83	1,17	0,48	6,00	9,00	6,90	8,77	10,83	2,14	0,87	9,00	14,00	9,12	12,54
Span Reverso	7,00	0,00	0,00	7,00	7,00	7,00	7,00	9,67	0,52	0,21	9,00	10,00	9,25	10,08
Trilhas A	34,33	6,65	2,72	25,00	43,00	29,01	39,66	40,00	11,90	4,86	29,00	57,00	30,48	49,52
Trilhas B	75,83	19,30	7,88	58,00	105,00	60,39	91,28	60,50	11,95	4,88	42,00	75,00	50,94	70,06
KIMS-Short	54,00	9,83	4,01	41,00	58,00	44,03	53,97	45,00	3,90	1,59	40,00	49,00	42,43	47,40
Arremessos	14,50	6,66	2,72	5,00	22,00	9,17	19,83	11,83	2,14	0,87	9,00	15,00	10,12	13,54

Fonte: o autor (2020)

Na avaliação do Stroop, como mostra o Gráfico 1, a média do grupo experimental ($M = 29,67$; $DP = 0,52$) no período anterior à intervenção foi ligeiramente maior do que a média do grupo controle ($M = 28,83$; $DP = 0,75$). Após a intervenção, no entanto, os escores do grupo experimental ($M = 29,17$; $DP = 1,47$) diminuíram em relação à fase anterior (pré-intervenção) e foram menores do que os dados do grupo controle ($M = 30,17$; $DP = 0,75$), que aumentaram. Os resultados da ANOVA (Tabela 2) sugerem não ter havido diferença significativa nas variáveis Fase, Grupo e Interação ($p > 0,05$), apresentando um tamanho de efeito moderado relativo ao tempo ($0,10 < \eta^2 < 0,30$), fraco em relação ao grupo ($\eta^2 < 0,10$) e forte na interação ($\eta^2 > 0,30$), apontando para uma probabilidade moderada de que os achados se repitam em outra avaliação intragrupos, mesmo com mais participantes.

Gráfico 1 – Média e Desvio-Padrão dos grupos Experimental e Controle no Stroop, em períodos pré e pós-intervenção



Fonte: o autor (2020)

Tabela 2 – ANOVA de Medidas Repetidas com o valor de F , Graus de Liberdade (df), Valor- p , Tamanho do Efeito (η^2) e Poder Estatístico para Fase, Grupo e Interação entre essas variáveis – Stroop

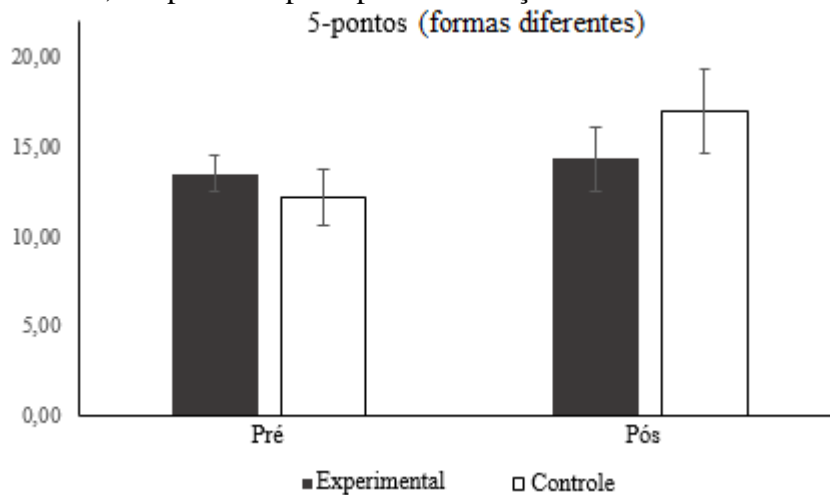
ANOVA de medidas repetidas					
Stroop					
Análise	F	df	valor- p	Efeito (η^2)	Poder
Fase	1,168	1	,293	,240	,435
Grupo	,047	1	,831	,045	,833
Interação	5,654	1	,127	,767	,834

Fonte: o autor (2020)

O Teste de Cinco Pontos registrou para o grupo experimental média de $M = 13,50$ ($DP = 2,43$) em relação às formas diferentes (Gráfico 2) no período pré-intervenção e $M = 14,33$

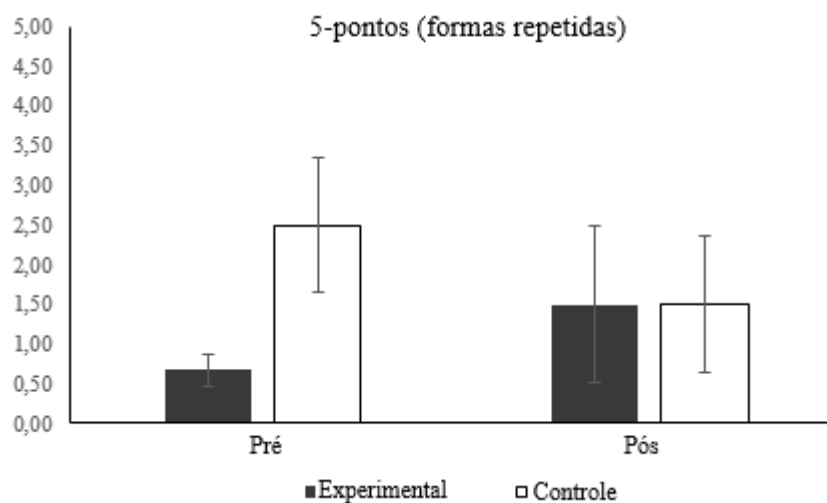
($DP = 3,88$) após a intervenção. Os resultados do grupo controle, que tinha na primeira fase a média ($M = 12,17$; $DP = 4,36$) menor que a do outro grupo, aumentaram a média na última etapa para $M = 17,00$ ($DP = 5,80$). Quanto ao desenho de formas repetidas do Teste de Cinco Pontos (Gráfico 3), o grupo experimental teve sua média aumentada de $M = 0,67$ ($DP = 0,52$) para $1,50$ ($DP = 2,07$), de uma fase à outra. A média do grupo controle, por outro lado, diminuiu de $M = 2,50$ ($DP = 2,43$) para o mesmo valor que o outro grupo na última fase ($M = 1,50$; $DP = 2,07$).

Gráfico 2 – Média e Desvio-Padrão dos grupos Experimental e Controle referentes a formas diferentes no Teste de Cinco Pontos, em períodos pré e pós-intervenção



Fonte: o autor (2020)

Gráfico 3 – Média e Desvio-Padrão dos grupos Experimental e Controle referentes a formas repetidas no Teste de Cinco Pontos, em períodos pré e pós-intervenção



Fonte: o autor (2020)

A Tabela 3 indica que, através da ANOVA de medidas repetidas, a avaliação de formas diferentes e de formas repetidas do Teste de Cinco Pontos não exibiu diferença significativa entre o período de pré e pós-intervenção, nem entre os grupos e na interação das variáveis ($p > 0,05$). Nas análises de formas diferentes e de formas repetidas, respectivamente, os tamanhos de efeito referentes à fase foram considerados forte ($\eta^2 > 0,30$) e fraco ($\eta^2 < 0,10$); referentes ao grupo, fraco ($\eta^2 < 0,10$) e moderado ($0,10 < \eta^2 < 0,30$), e quanto à interação, forte ($\eta^2 > 0,30$) e moderado ($0,10 < \eta^2 < 0,30$). De acordo com esses dados, há uma forte indicação de que, mesmo com uma amostra maior, os resultados referentes às formas diferentes seriam os mesmos na dimensão de tempo e na interação, e uma pequena probabilidade de que isso também aconteceria em relação às formas repetidas, na variável Fase.

Tabela 3 – ANOVA de Medidas Repetidas com o valor de F, Graus de Liberdade (df), Valor-p, Tamanho do Efeito (η^2) e Poder Estatístico para Fase, Grupo e Interação entre essas variáveis – Teste de Cinco Pontos

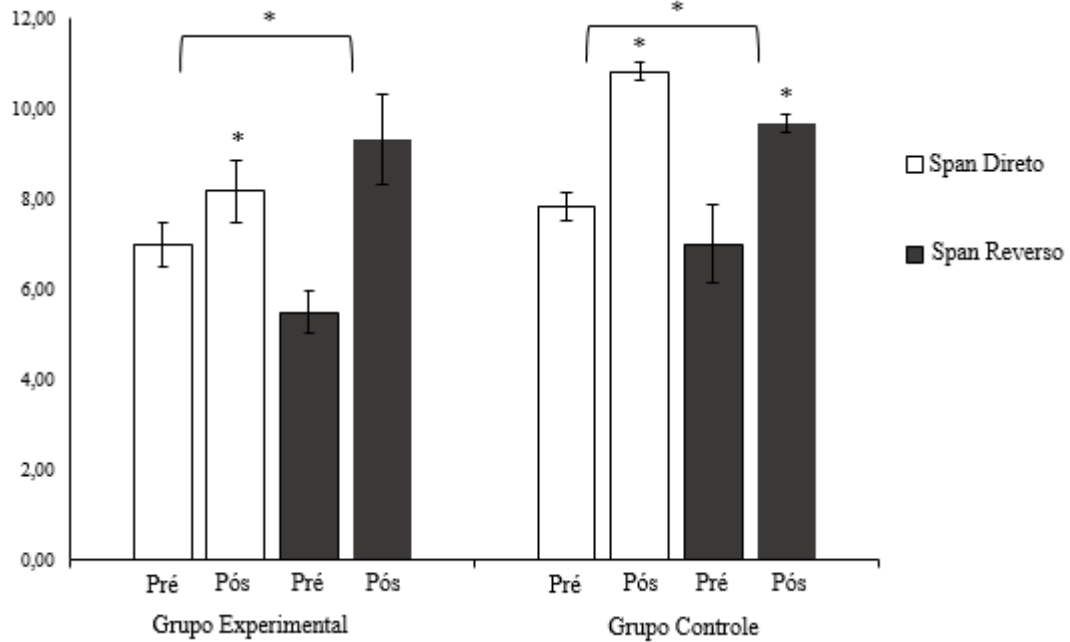
ANOVA de medidas repetidas					
Teste de Cinco Pontos – Formas Diferentes					
Análise	F	df	valor-p	Efeito (η^2)	Poder
Fase	2,620	1	,121	,343	,336
Grupo	,145	1	,707	,081	,717
Interação	1,306	1	,267	,586	,805
Teste de Cinco Pontos – Formas Repetidas					
Análise	F	df	valor-p	Efeito (η^2)	Poder
Fase	,011	1	,916	,020	,916
Grupo	1,366	1	,256	,258	,415
Interação	1,366	1	,256	,234	,390

Fonte: o autor (2020)

O Gráfico 4 e a Tabela 4 apresentam os dados da análise do Span de Dígitos (Direto e Reverso). Na sequência Direta, o grupo experimental registrou média de $M = 7,00$ ($DP = 0,00$) antes e de $M = 7,83$ ($DP = 1,17$) após a intervenção; o grupo controle apresentou valores maiores nos dois momentos (antes: $M = 8,17$; $DP = 0,75$; depois: $M = 10,83$; $DP = 2,14$). No teste Reverso, os participantes que passaram pelo treinamento de mindfulness registraram antes escores de média 5,50 ($DP = 1,64$) e depois, 7,00 ($DP = 0,00$), enquanto os outros participantes tiveram 9,33 ($DP = 0,52$) e 9,67 ($DP = 0,52$), nas respectivas fases. A ANOVA apresentou diferenças significativas nas variáveis Fase e Grupo ($p < 0,05$) nas duas etapas da medida, diferentemente da Interação ($p > 0,05$) – também nas duas sequências. No entanto, os tamanhos de efeito em todas as variáveis, no Span de Dígitos Direto e Reverso, foram analisados como

fortes ($\eta^2 > 0,30$), o que sugere que os efeitos da significância das dimensões Fase e Grupo e da falta de significância da Interação são altos e, com isso, a probabilidade de o resultado ser diferente com amostras maiores é pequena.

Gráfico 4 – Média e Desvio-Padrão dos grupos Experimental e Controle no Span de Dígitos (Direto e Reverso), em períodos pré e pós-intervenção



Fonte: o autor (2020)

Tabela 4 – ANOVA de Medidas Repetidas com o valor de F , Graus de Liberdade (df), Valor- p , Tamanho do Efeito (η^2) e Poder Estatístico para Fase, Grupo e Interação entre essas variáveis – Span de Dígitos (Direto e Reverso)

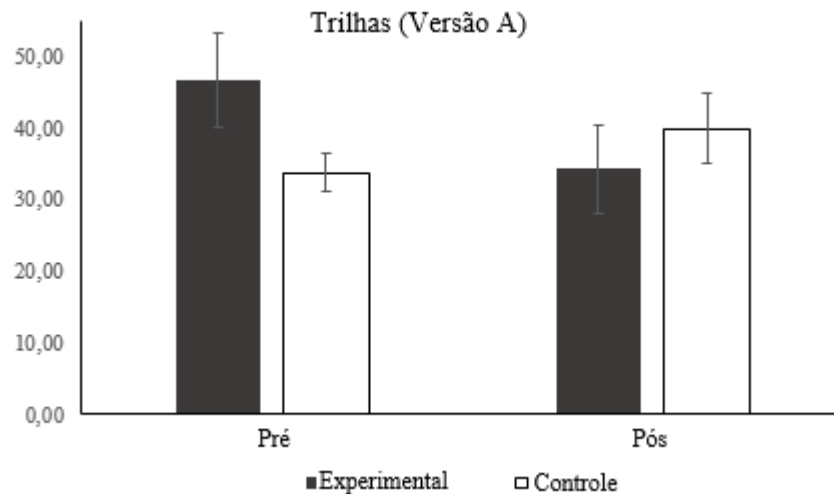
ANOVA de medidas repetidas					
Span de Dígitos - Direto					
Análise	F	df	valor- p	Efeito (η^2)	Poder
Fase	11,308	1	,003	,859	,269
Grupo	16,026	1	,001	1,027	,262
Interação	3,103	1	,093	1,886	,999
Span de Dígitos - Reverso					
Análise	F	df	valor- p	Efeito (η^2)	Poder
Fase	6,237	1	,021	,873	,621
Grupo	78,402	1	,000	2,425	,596
Interação	2,526	1	,128	3,111	1,000

Fonte: o autor (2020)

No Teste de Trilhas A (Gráfico 5), os valores exibidos pelo grupo experimental em fase pré-intervenção foram de $M = 46,83$ e $DP = 16,07$, e de $M = 34,33$ e $DP = 6,65$ após o treinamento; o grupo controle, antes, registrou $M = 33,83$ ($DP = 14,96$) e, depois, $M = 40$ (DP

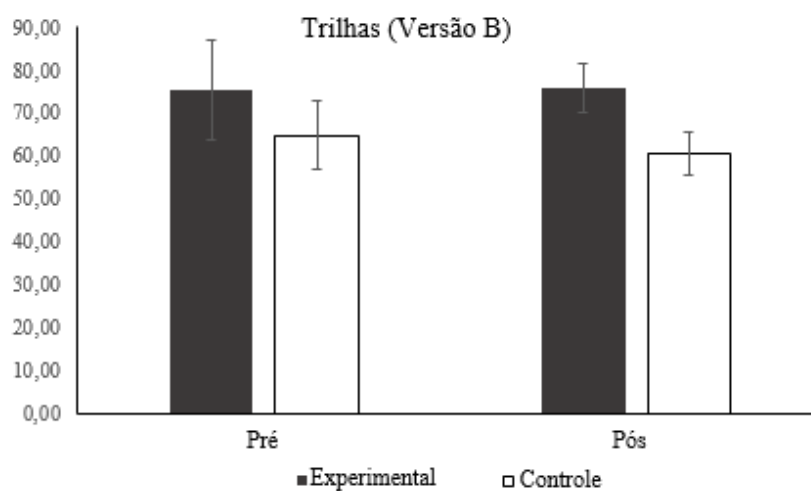
= 11,90). Na versão B (Gráfico 6), as médias, nos tempos um e dois, foram $M = 75,33$ ($DP = 28,37$) e $M = 75,83$ ($DP = 19,30$) para o grupo experimental, respectivamente, assim como para o controle foram $M = 64,83$ ($DP = 14,22$) e $M = 60,50$ ($DP = 11,95$). A análise de variância na Tabela 5 indicou que não houve diferença significativa ($p > 0,05$) sobre Fase, Grupo e Interação, nas duas versões da medida. Os tamanhos de efeito foram moderados ($0,10 < \eta^2 < 0,30$) em todas as variáveis da Versão A e na Interação da Versão B; nesta, a variável Fase exibiu efeito fraco ($\eta^2 < 0,10$), indicando baixa probabilidade de que o produto se repita em outro cenário, e Grupo, efeito forte ($\eta^2 < 0,30$), apontando para uma alta probabilidade de reincidência nesta dimensão.

Gráfico 5 – Média e Desvio-Padrão dos grupos Experimental e Controle no Teste de Trilhas A, em períodos pré e pós-intervenção



Fonte: o autor (2020)

Gráfico 6 – Média e Desvio-Padrão dos grupos Experimental e Controle no Teste de Trilhas B, em períodos pré e pós-intervenção



Fonte: o autor (2020)

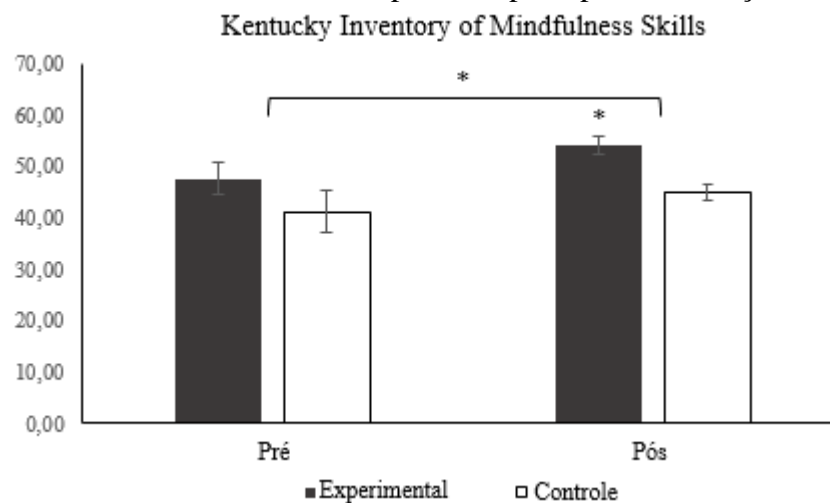
Tabela 5 – ANOVA de Medidas Repetidas com o valor de F , Graus de Liberdade (df), Valor- p , Tamanho do Efeito (η^2) e Poder Estatístico para Fase, Grupo e Interação entre essas variáveis – Teste de Trilhas (A e B)

ANOVA de medidas repetidas					
Teste de Trilhas A					
Análise	F	df	valor- p	Efeito (η^2)	Poder
Fase	,360	1	,555	,127	,591
Grupo	,483	1	,495	,147	,547
Interação	3,131	1	,092	,248	,195
Teste de Trilhas B					
Análise	F	df	valor- p	Efeito (η^2)	Poder
Fase	,058	1	,812	,051	,814
Grupo	2,631	1	,120	,349	,342
Interação	,092	1	,765	,297	,859

Fonte: o autor (2020)

No período pré-intervenção, no KIMS-Short, os grupos experimental e controle tiveram como média $M = 47,67$ ($DP = 7,37$) e $M = 41,17$ ($DP = 4,26$), respectivamente; após, os participantes que realizaram o treinamento do MSPE registraram $M = 54,00$ ($DP = 9,83$), e os que assistiram vídeos filosóficos, $M = 45,00$ ($DP = 3,90$). A ANOVA de medidas repetidas (Tabela 6) exibiu a existência de diferença significativa nas dimensões Fase e Grupo ($p < 0,05$) e a inexistência na Interação ($p > 0,05$), com tamanhos de efeito fortes ($\eta^2 > 0,30$) em cada uma delas, tornando improvável que os resultados sejam diferentes com um número maior de participantes.

Gráfico 7 – Média e Desvio-Padrão dos grupos Experimental e Controle no KIMS-Short, em períodos pré e pós-intervenção



Fonte: o autor (2020)

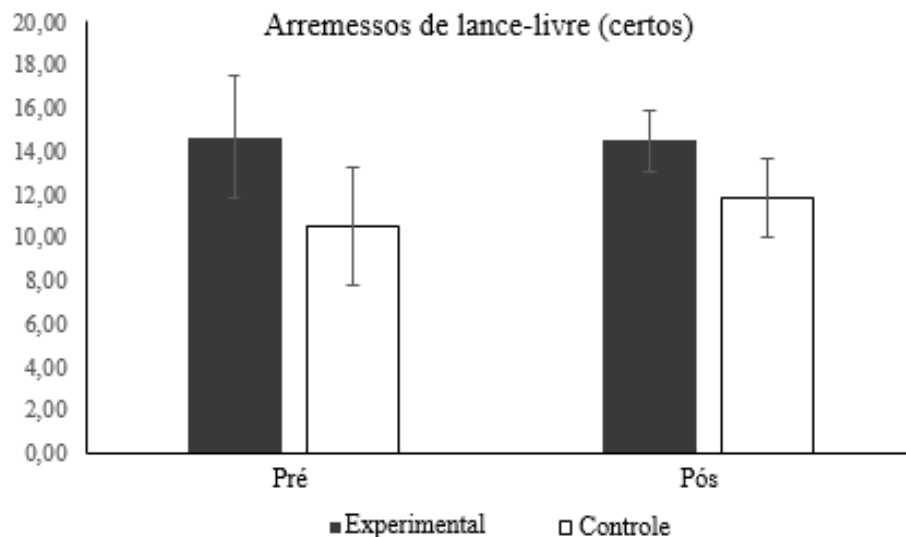
Tabela 6 – ANOVA de Medidas Repetidas com o valor de F , Graus de Liberdade (df), Valor- p , Tamanho do Efeito (η^2) e Poder Estatístico para Fase, Grupo e Interação entre essas variáveis – KIMS-Short

ANOVA de medidas repetidas					
KIMS-Short					
Análise	F	df	valor- p	Efeito (η^2)	Poder
Fase	3,863	1	,032	,400	,181
Grupo	7,816	1	,011	,611	,225
Interação	,203	1	,657	1,011	,998

Fonte: o autor (2020)

Quanto aos arremessos de lance-livre, no período anterior à intervenção, o grupo experimental apresentou média $M = 14,67$ ($DP = 6,95$), enquanto o grupo controle, $M = 10,50$ ($DP = 1,05$); no segundo momento, o primeiro grupo exibiu média $M = 14,50$ ($DP = 6,66$), e o outro, $M = 11,83$ ($DP = 2,14$), como mostra o Gráfico 8. De acordo com a Tabela 7, não houve diferença significativa ($p > 0,05$) referente às dimensões Fase, Grupo e Interação. Os tamanhos de efeito foram considerados fraco ($\eta^2 < 0,10$) na primeira dimensão e fortes nas outras duas ($\eta^2 < 0,30$), indicando uma alta probabilidade de que a consequência seja a mesma nas variáveis Grupo e Interação, ainda que com uma amostra diferente.

Gráfico 8 – Média e Desvio-Padrão dos grupos Experimental e Controle em arremessos de lance-livre, em períodos pré e pós-intervenção



Fonte: o autor (2020)

Tabela 7 – ANOVA de Medidas Repetidas com o valor de F, Graus de Liberdade (df), Valor-p, Tamanho do Efeito (η^2) e Poder Estatístico para Fase, Grupo e Interação entre essas variáveis – Arremessos de Lance-Livre

ANOVA de medidas repetidas					
Arremessos de Lance-Livre					
Análise	F	df	valor-p	Efeito (η^2)	Poder
Fase	,083	1	,776	,069	,782
Grupo	2,852	1	,107	,407	,386
Interação	,137	1	,715	,476	,921

Fonte: o autor (2020)

5.2 Avaliação qualitativa – análise de conteúdo

Ao relacionar o conteúdo da fala dos participantes com os objetivos deste trabalho, foram definidas seis categorias de falas: (1) Aceitar sem julgamento; (2) Observar, descrever e agir com consciência; (3) Concentração; (4) Desempenho; (5) Motivação intrínseca e (6) Motivação extrínseca. As três primeiras categorias estão baseadas nos conceitos de mindfulness, sendo a número 1 e a número 2 apontadas no KIMS-Short (HÖFLING et al., 2011), e a número 3, no MSPE (KAUFMAN et al., 2018); a quarta categoria representa um dos objetivos deste estudo – verificar a melhoria de desempenho dos atletas –, e as duas últimas se relacionam com os aspectos motivacionais que influenciam o desempenho desses atletas (DECI; RYAN, 2008). A categoria *Aceitar sem julgamento* é representada por conteúdo relativo a aceitação – das coisas como elas realmente são no momento-presente – e não-julgamento – sem qualidade de certo ou errado, bom ou mau –, como indica a literatura (KABAT-ZINN, 1990); *Observar, descrever e agir com consciência* indica a capacidade de estar, observar, descrever e agir de modo consciente no momento-presente, no que tange ao próprio indivíduo e ao que se passa ao seu redor (BISHOP et al., 2004; KABAT-ZINN, 1990, 2003); *Concentração* se refere às falas que apresentam informações sobre a mudança de foco, o direcionamento e a manutenção atencional (KAUFMAN et al., 2018); *Desempenho* é caracterizada pela eficácia do participante ao realizar determinada tarefa; *Motivação intrínseca* reflete o conteúdo sobre motivação baseada em aspectos internos individuais, e *Motivação extrínseca*, sobre motivação baseada em fontes externas ao indivíduo (DECI; RYAN, 2008).

Ao todo, 47 falas foram categorizadas, sendo 29,78% identificadas por *Motivação Intrínseca*; 25,53%, por *Aceitar sem julgamento*; 12,77%, por *Motivação Extrínseca*, e 10,64%, por *Concentração*, *Observar, descrever e agir com consciência* e *Desempenho*, cada. As duas tabelas a seguir, organizadas por tipos de desempenho – dentro e fora do esporte –, apresentam

as categorias estabelecidas, a frequência das falas em cada categoria e exemplos. Foram organizadas 23 falas relativas ao desempenho esportivo e 24 quanto ao desempenho fora do esporte.

Tabela 8 – Entrevista Aberta – Desempenho no Esporte

Desempenho no Esporte			
Categoria	Frequência	%	Exemplos
Aceitar sem julgamento	9	39,13	- “No esporte em si eu parei de julgar. (...) Antes, quando eu ia arremessar uma bola, fazer alguma coisa, sei lá... (...) Eu ficava muito retraído. ‘Eu não posso fazer isso, e se eu errar? E se? E se? E se?’, era sempre ‘e se?’ o que me atrapalhava.” - “E aquele pensamento também, né, tipo: ‘tá, não fui bem hoje, tá tudo bem não ser bem hoje’, sabe. ‘Não é sempre assim’.”
Observar, descrever e agir com consciência	3	13,04	- “Tenho conseguido agir melhor, tipo, eu recebo a bola, paro, olho pro pessoal, aí penso: ‘não, dá pra arriscar daqui, dá pra tentar, eh... Sei lá, infiltrar pra passar pra alguém, dá pra passar pro cara ali atrás, dá pra formar uma jogada assim’, coisa que antes eu não fazia de jeito nenhum.” - “Eu reparei, tipo, o arremesso, o ideal é que fosse assim (<i>gesticulando</i>), mas no meu arremesso minha mão tava virando pro lado. Tanto que eu tava reparando, po, sempre que eu arremesso de frente a bola vai pra direita, que ela bate no aro e vai pra lá. Aí eu fiquei, po, ‘o quê que eu tô fazendo de errado?’. Aí eu parei. Aquele negócio: parar, observar, analisar, dali tomar uma ação.”
Concentração	0	0	-
Desempenho	3	13,04	- “Na hora de marcar alguém, eu ficava desesperado. E tinha ciência de que era ruim, não queria ser um peso e ficava bem nervoso e... Tinha ações absurdamente impulsivas, né. (...) Só que bem, tipo, no último treino que eu fui, no penúltimo e tal, tenho reparado que eu tenho conseguido ter um bom domínio, um domínio muito melhor de bola. Tenho conseguido agir melhor...” - “(...) Acho que é importante porque ajuda na nossa organização, ajuda no nosso julgamento do jogo... (...) no nosso desempenho esportivo...”
Motivação intrínseca	5	21,74	- “Eu busco sempre o meu melhor nas minhas melhores condições enquanto não tenho condições melhores de fazer melhor ainda.” - “(...) A gente fica abalado com algumas coisas, né, acho que é normal. Mas os vídeos ajudam a gente a ver isso de outra forma, e aí... Acho que ajuda a fortalecer a mente, sabe...”
Motivação extrínseca	3	13,04	- “Mesmo que eu faça esporte, sabe, só pra me divertir e tudo mais, tem gente ali que conta com a gente, pra... Tanto na hora do treino quanto na hora das competições.” - “(...) às vezes você tá precisando justamente de um combustível, de um gás pra continuar aquilo, e às vezes é até uma obrigação que você precisa fazer e, tipo, você tá se sentindo lá embaixo. Você vê um negócio desse, e ‘não, vamos lá, vamos continuar’.”
Total	23	100,00	

Fonte: o autor (2020)

Analisando o desempenho esportivo, a categoria *Aceitar sem julgamento* apareceu 9 vezes, todas dentro do grupo experimental; a categoria *Observar, descrever e agir com consciência* se manifestou 3 vezes, todas também no grupo experimental; *Concentração*,

nenhuma vez; *Desempenho*, 3 vezes, sendo 2 pelo grupo experimental e 1 pelo grupo controle; *Motivação intrínseca*, 5 vezes, e *Motivação extrínseca*, 3 vezes, sendo as 8 pertencentes ao grupo controle.

Tabela 9 – Entrevista Aberta – Desempenho fora do Esporte

Desempenho fora do Esporte			
Categoria	Frequência	%	Exemplos
Aceitar sem julgamento	3	12,50	- “(...) eu reparei nas minhas notas, no meu nervosismo na hora da prova, que muitas das vezes eu não controlava. Tipo, eu perdia o controle de mim, sabe... Assim, consegui controlar melhor, sabe, a situação. Pensava: ‘po, é só um julgamento, só um sentimento’, tipo ‘é só passageiro, vamos respirar, vamos com calma, vamos parar, vamos observar, vamos ler a questão’.” - “(...) quando acontece alguma distração, é tranquilo, é aquele lance de conversar com ela e deixa-la ir normalmente. E quando eu vejo eu já tô estudando de novo, e eu nem preciso me esforçar pra isso, sério, já se tornou natural.”
Observar, descrever e agir com consciência	2	8,33	- “Tu tá num dia merda, seu chefe falou pra caramba no seu ouvido, tu tirou nota baixa na faculdade... (...) Aí você para, você começa a analisar melhor a situação... (...) ‘Eu tô chateado porque aconteceu isso de manhã, isso aqui à tarde e isso aqui agora com essa pessoa. Não tem por que eu descontar isso tudo na pessoa’, entendeu...” - “(...) às vezes você tá, sabe, você tá só indo, você tá seguindo o fluxo. E às vezes você tem que raciocinar pra onde você tá indo, você tem que escolher a direção pra onde você vai, né, num é pra ser levado pela maré.”
Concentração	5	20,83	- “O foco nas atividades, como controlar os pensamentos e retomar caso a distração apareça. Antes, sempre que aparecia uma distração, eu já me desesperava...” - “Eu conseguia me concentrar pra estudar, focar no que eu precisava, afastar as distrações, prestar atenção no que deveria prestar.”
Desempenho	2	8,33	- “Agora, se tem uma prova, tem alguma coisa, eu estudo com calma e tranquilidade. O estudo tem rendido mais, tenho estudado mais rápido e mais coisa. (...) Me ajudou muito, minhas notas subiram muito nesse período agora e, bom, tô muito feliz com meus resultados.” - “(...) Acho que é importante porque ajuda na nossa organização... (...) no nosso desempenho acadêmico...”
Motivação intrínseca	9	37,50	- “Você tem que dar mais valor no que você tá fazendo, ter mais atenção, um foco maior, simplesmente não largar de lado e fazer de qualquer jeito, porque senão você simplesmente não vai colher os frutos que você tá querendo.” - “Tudo que você vai fazer que você gosta, vai e foca que você vai melhorar muito mais do que, sabe, levar e empurrar tudo com a barriga... (...) Me ajudou a pensar que eu tenho a capacidade de fazer o que eu quiser, é só tentar e me esforçar pra isso.”
Motivação extrínseca	3	12,50	- “A gente passa por coisas que, tipo, são complicadas às vezes. Uma discussão com a namorada, com os pais... Uma nota ruim... E aí a gente vê que dá pra fazer melhor, fazer mais... Se dedicar mesmo, sabe...” - “(...) às vezes você tá precisando justamente de um combustível, de um gás pra continuar aquilo, e às vezes é até uma obrigação que você precisa fazer e, tipo, você tá se sentindo lá embaixo. Você vê um negócio desse, e ‘não, vamos lá, vamos continuar’.”
Total	24	100,00	

Fonte: o autor (2020)

Quanto ao desempenho fora do esporte, a categoria *Aceitar sem julgamento* surgiu em 3 momentos, todos no do grupo experimental; *Observar, descrever e agir com consciência* apareceu 2 vezes, 1 em cada grupo; *Concentração*, 5 vezes, somente no grupo experimental; *Desempenho*, 2 vezes, também apenas no grupo experimental, e as categorias *Motivação intrínseca* e *Motivação extrínseca* foram indicadas 9 e 3 vezes, respectivamente, todas dentro do grupo controle.

6 DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo realizar um experimento com atletas de basquete a partir da utilização do treinamento de mindfulness *Mindful Sport Performance Enhancement* (MSPE; KAUFMAN et al., 2018) e avaliar o desempenho cognitivo e esportivo dos participantes. Em relação ao desempenho cognitivo, foram avaliados capacidade de mudança atencional, memória de trabalho e controle inibitório (MIYAKE et al., 2000); no âmbito esportivo, arremessos de lance-livre. Além disso, uma avaliação qualitativa (BARDIN, 1977) foi realizada para a identificação da percepção da amostra sobre o próprio desempenho dentro e fora do esporte. A hipótese inicial era de que o treinamento proposto poderia melhorar tanto as funções executivas supracitadas quanto o desempenho na modalidade dos participantes.

Os resultados encontrados não confirmam inteiramente a hipótese exposta por esta dissertação: as únicas variáveis que apresentaram diferença significativa foram o Span de Dígitos e o KIMS-Short, nas dimensões Fase e Grupo, todos com um forte tamanho de efeito ($\eta^2 < 0,30$). Ainda assim, contudo, os escores registrados pelo Span de Dígitos exibiram efeito para ambos os grupos (experimental e controle), sugerindo um possível efeito de aprendizagem da tarefa. Em relação ao KIMS-Short, como esperado, tamanhos de efeito forte indicam que houve melhora significativa das habilidades de mindfulness por parte dos participantes do treinamento. Os valores relativos ao Stroop, ao Teste de Cinco Pontos, ao Teste de Trilhas e aos arremessos de lance-livre não expressaram diferença significativa quanto à variância.

Com o Stroop (STRAUSS et al., 2006), o experimento presente buscou avaliar se o treinamento de mindfulness poderia aperfeiçoar as capacidades da amostra de alternar a atenção entre diferentes tarefas e de inibir determinado estímulo em prol de outro, geralmente menos habitual, e agir com o comportamento desejado (i.e., controle inibitório); no entanto, não houve registro de diferença significativa em relação à variância em nenhuma dimensão, com tamanhos de efeito moderado (para Fase), fraco (para Grupo) e forte (para Interação). O esperado era que houvesse diferença em favor do grupo experimental, considerando os indícios na literatura: Josefsson et al. (2017) destacaram que atletas com maiores traços de mindfulness devem ruminar menos. Apesar da pouca literatura relacionando funções executivas e mindfulness com esportistas, Short et al. (2016) sugeriram, fora do ambiente esportivo, que há relação entre habilidades de mindfulness – como Agir com consciência e Não julgar – e funções executivas no cotidiano (controle inibitório e mudança atencional). Mrazek et al. (2013), antes, também haviam apontado para a associação entre treinamento de mindfulness e a diminuição de

pensamentos distratores – automáticos – em estudantes de graduação, melhorando seu desempenho em uma avaliação acadêmica (GRE).

Assim como Short et al. (2016) discutiram, outros autores também destacaram os benefícios das práticas de mindfulness quanto à atenção. Barinaga (2003) sugeriu que praticantes de meditação são capazes de alternar seu foco atencional rapidamente, e Semple (2010) registrou evidências de melhoria sobre a atenção sustentada de um grupo de adultos que participaram por um mês de um treinamento de mindfulness. Alguns estudos, inclusive, concluíram que meditação de mindfulness deve influenciar a regulação atencional a nível neuroplástico (HÖLZEL et al., 2007; HÖLZEL et al., 2011; TANG et al., 2015). Já no meio esportivo, Baltar e Filgueiras (2018) encontraram resultados apontando para a manutenção do controle atencional de um grupo praticante de mindfulness em período de pré-temporada, em comparação ao decréscimo da mesma habilidade de um grupo controle. Apesar desses indícios – dentro e fora do campo esportivo –, a presente pesquisa não encontrou os mesmos resultados sobre mindfulness, controle inibitório e mudança atencional.

O Teste de Cinco Pontos e o Teste de Trilhas (STRAUSS et al., 2006) também avaliaram a capacidade de mudança atencional, assim como flexibilidade cognitiva – esta não inclusa nos objetivos deste trabalho. Esses dois testes também não exibiram diferença significativa entre o período pré-intervenção e pós-intervenção, entre os grupos e na interação, reforçando o produto do teste Stroop.

Por outro lado, o Span de Dígitos (STRAUSS et al., 2006), que avaliou a memória de trabalho (MIYAKE et al., 2000) da amostra, registrou mudança significativa no que se refere a tempo (intragrupos) e grupo (entre grupos), com um forte tamanho de efeito nas duas dimensões. Na literatura, Zeidan et al. (2010) haviam encontrado em estudantes universitários melhoria significativa da memória de trabalho a partir de um breve treinamento de meditação de mindfulness, em comparação com um grupo controle ativo que ouviu *audiobooks* durante o procedimento. Ainda, Chiesa et al. (2011) analisaram outros estudos que utilizaram a mesma medida (Span de Dígitos) para avaliar os efeitos das práticas de mindfulness sobre a memória de trabalho, e seus resultados confirmaram a existência de um aperfeiçoamento significativo do construto. Os dados encontrados nesta pesquisa poderiam corroborar com a literatura e, também, com a hipótese inicial aqui presente de que as práticas de mindfulness causariam melhoria da memória de trabalho nos participantes; no entanto, o efeito foi percebido tanto no grupo de treinamento do MSPE quanto no grupo que assistiu vídeos filosóficos, o que sinaliza para a possibilidade de ter havido efeito de aprendizagem da tarefa em ambos os grupos.

Quanto aos números obtidos na tarefa de arremessos de lance-livre, não foi exibida diferença significativa em nenhuma dimensão. Esse resultado indica que a prática do MSPE não se relacionou com a melhoria dessa tarefa – específica do basquete –, embora diversos estudos (GARDNER; MOORE, 2004; GROSS et al., 2016; MOORE, 2009; ZHANG et al., 2016) e o próprio MSPE (KAUFMAN et al., 2009; KAUFMAN et al., 2018; THOMPSON et al., 2011) apontem para o aperfeiçoamento do desempenho esportivo. Apesar de ser um protocolo diferente, mesmo que baseado em mindfulness, Hasker (2010) e Josefsson et al. (2019) destacaram que atletas que participaram de intervenções com o MAC, ainda que tenham sido beneficiados no que tange a alguns aspectos psicológicos – regulação emocional e habilidades de mindfulness –, não apresentaram melhora estatística significativa em seu desempenho no esporte, sinalizando semelhanças nos achados do presente trabalho com a literatura.

Em relação à entrevista aberta realizada com os participantes, no âmbito esportivo, os resultados do grupo experimental apresentaram um vínculo positivo com as habilidades de mindfulness e mesmo com o desempenho. As categorias *Aceitar sem julgamento* e *Observar, descrever e agir com consciência* estão presentes na literatura como pilares importantes do mindfulness (BISHOP et al., 2004; HAYES et al., 1999; HÖFLING et al., 2011; KABAT-ZINN, 1990, 2003; SEGAL et al., 2012), fora ou dentro do esporte (BALTZELL; AKHTAR, 2014; BERNIER et al., 2009; CARRAÇA et al., 2019; GARDNER; MOORE, 2004; HAASE et al., 2015; KAUFMAN et al., 2018; SI et al., 2016), e apareceram bastante nas falas, representando, juntas, 52,17% de todo o conteúdo analisado. A maior parte dos relatos dentro da primeira categoria transmitiram redução de julgamentos sobre as ações dos próprios participantes e aceitação de seus pensamentos, sentimentos e situações nas quais eles estiveram envolvidos. Na categoria de número 2, foi possível identificar uma boa consciência corporal e técnica, assim como a capacidade para descrever as circunstâncias em jogo e treino. Somente o grupo experimental integrou essas duas categorias.

A atenção também se apresenta como fundamental no exercício do mindfulness (BISHOP et al., 2004; BROWN et al., 2015; GERMER et al., 2016; KABAT-ZINN, 1990, 2003; KUAN, 2007; THERA, 1962), sendo *Concentração* um facilitador de desempenho central no MSPE (KAUFMAN et al., 2018); no entanto, nenhuma fala se encaixou à categoria, por nenhum dos grupos. As falas do grupo controle também não combinaram com *Aceitar sem julgamento* nem *Observar, descrever e agir com consciência*, mas foram frequentes nos dois tipos de motivação – nos quais o grupo de mindfulness não apresentou conteúdo –, tendo mais impacto a intrínseca, baseada em aspectos internos individuais (DECI; RYAN, 2008).

Relativamente a *Desempenho*, ambos os grupos se associaram à categoria – o grupo experimental, duas vezes, e o grupo controle, uma –, indicando melhorias técnicas ou mesmo sobre o desempenho de modo geral.

Fora do meio esportivo, a primeira categoria apareceu poucas vezes, em comparação com o que foi analisado dentro do esporte: apenas três, todas pelos participantes do treinamento de mindfulness. Nas falas, houve conteúdo de aceitação quanto a pensamentos, julgamentos e distrações, com o entendimento e a paciência de que isso tudo logo iria embora, sem a necessidade de tentar controlar qualquer um desses eventos. Kabat-Zinn (1990) apontou para a *paciência* e o *não esforçar-se* como fatores atitudinais a serem cultivados pelo mindfulness, este último marcado pela característica de não tentar alcançar qualquer resultado, mas simplesmente deixar os acontecimentos fluírem a seu modo.

As categorias *Concentração* e *Desempenho*, dessa vez, também foram marcadas apenas pelo grupo experimental, cinco e duas vezes, respectivamente. A primeira representa discursos sobre a manutenção do foco atencional e a capacidade de se desvencilhar de distrações com mais facilidade, em situações de estudo ou de fala em público; a segunda, de maneira semelhante, está ligada ao desempenho acadêmico e à qualidade com a qual se estuda. Quanto à categoria *Observar, descrever e agir com consciência*, dois momentos foram definidos, um por cada grupo: o participante experimental demonstrou ter consciência sobre possíveis cenários pelos quais passaria e coerência quanto ao que sentir sobre cada momento; já o participante controle, ao relatar ter refletido sobre aspectos da vida ao assistir os vídeos, pareceu ter sido tirado do piloto automático e se tornado consciente de sua condição. Somente o grupo controle preencheu *Motivação intrínseca* – 9 vezes – e *Motivação extrínseca* – 3 vezes.

As doze falas do grupo experimental categorizadas como *Aceitar sem julgamento* representam bem o as habilidades de mindfulness que o estudo esperava desenvolver, assim como as presentes em *Concentração* e *Observar, descrever e agir com consciência*, com exceção, nesta última categoria, da fala oriunda do grupo controle. Neste caso, apesar de não ser o esperado, supõe-se que a ação consciente tenha surgido somente de uma reflexão sobre o conteúdo do vídeo e a própria vida do participante, diferente de como ocorre a partir do mindfulness, que requer uma atitude intencional (BROWN et al., 2015; KABAT-ZINN, 1990, 2003; SHAPIRO et al., 2006). O interessante, com isso, seria realizar um acompanhamento (*follow-up*) para avaliar se os resultados permaneceriam os mesmos – em ambos os grupos.

A categoria *Desempenho* também era almejada apenas pelo grupo experimental, como sugerem os objetivos do presente trabalho. Os participantes do MSPE estiveram presentes quatro vezes, e o outro grupo, apenas uma. O desempenho melhorado nesta única vez, no

entanto, aparenta ter surgido a partir de uma cobrança maior do participante sobre seus próprios atributos – “(...) eu comecei a cobrar mais meus arremessos, desempenho físico e um melhor raciocínio na hora do jogo...” (P7) –, de maneira oposta àquela que o mindfulness busca: não tentar atingir um objetivo, mas focar no processo, o que conseqüentemente nos levará ao lugar onde queremos chegar (KABAT-ZINN, 1990). Apesar disso, em ambos os casos, sendo os meios (treinamento de mindfulness ou assistir vídeos filosóficos) os mesmos ou não, o aperfeiçoamento de desempenho é o resultado desejado. A sugestão de um acompanhamento também existe neste caso.

As categorias *Motivação intrínseca* e *Motivação extrínseca* foram criadas apenas para o grupo controle. Ter os aspectos motivacionais do grupo experimental expostos nessa entrevista nunca foi o objetivo deste trabalho, então não encontrá-los nas categorias mencionadas não foi uma surpresa. Embora motivação não tenha sido o foco deste estudo e, por isso, não tenhamos nos dedicado à essa literatura, consideramos relevante apontar que, dentre vinte falas categorizadas, catorze foram associadas à motivação intrínseca, sugerindo uma maior prevalência de fatores motivacionais internos entre os atletas do grupo controle.

Apesar da categorização das falas, uma pontuação importante a ser considerada é o caráter complementar dos componentes do mindfulness (KABAT-ZINN, 1990; KAUFMAN et al., 2018): *Aceitar sem julgamento*, *Observar*, *descrever e agir com consciência* e *Concentração* são habilidades distintas e foram avaliadas separadamente, mas não são completamente independentes umas das outras, contribuindo mutuamente para o próprio desenvolvimento. A ação consciente no momento-presente exige concentração, assim como estar consciente no aqui e agora recebe influência do quanto alguém é capaz de aceitar determinados acontecimentos e deixá-los irem embora. Ainda, o próprio desempenho, de acordo com a bibliografia, pode ser aperfeiçoado a partir do desenvolvimento de alguns fatores psicológicos, como concentração, consciência no momento-presente e aceitação, todos fundamentais no exercício do mindfulness (BARRETO, 2003; JACKSON, 2016; KAUFMAN et al., 2009; KAUFMAN et al., 2018; SAMULSKI, 2002; WEINBERG; GOULD, 2017). A mesma característica se encontra nas funções executivas: diferentes, mas complementares (MIYAKE et al., 2000). O presente estudo, no entanto, não exibiu diferença significativa relativa a esses aspectos cognitivos – com exceção da avaliação de memória de trabalho, que aparentemente foi influenciada por um efeito de aprendizagem da tarefa.

Outro resultado relevante no presente trabalho é a diferença encontrada entre os dados quantitativos e os dados qualitativos, para as avaliações de mindfulness e desempenho. Quanto às habilidades de mindfulness, os resultados do KIMS-Short e da entrevista indicam que houve

aprimoramento, como o esperado do controle da variável independente. Entretanto, não houve melhoria significativa na tarefa de arremessos de lance-livre por parte do grupo experimental – somente no discurso dos participantes. Existem algumas possibilidades para que tenhamos alcançado esse produto, algumas limitações que estarão expostas na Conclusão deste trabalho. No entanto, com isso, cabe à literatura refletir: práticas de mindfulness – e não apenas o MSPE – realmente melhoram o resultado em tarefas especificamente esportivas, diretamente, ou, na verdade, melhoram habilidades psicológicas que facilitam o aprimoramento do desempenho?

Kaufman et al. (2018) sugeriram que, para um atleta alcançar o desempenho máximo, o estado de *flow* deve ser atingido antes, sendo as práticas de mindfulness e as atitudes inerentes a elas o caminho para isso. A literatura indica que o cultivo da consciência e da atenção no momento-presente – uma das atitudes mencionadas – reflete condição ótima para o *flow* (JACKSON, 2016; KAUFMAN et al., 2009; KAUFMAN et al., 2018). Da mesma forma, há a sugestão de que a quantidade de tempo dedicado a alguma prática de maneira consciente e intencional – outra atitude de mindfulness – é mais eficaz para o aperfeiçoamento da prática do que puramente a quantidade de tempo dedicado (ERICSSON, 2006; KAUFMAN et al., 2018).

Embora não tenha havido melhoria significativa nos resultados relativos a arremessos de lance-livre, as falas dos participantes do treinamento de mindfulness apontam para benefícios no desempenho pela ótica deles próprios, com essa interpretação sobre o desempenho de modo geral e, especificamente, sobre aspectos técnicos e táticos. Esses discursos indicam que não necessariamente os resultados obtidos com os arremessos de lance-livre refletem os resultados que podem ser alcançados ao relacionar mindfulness e outras tarefas propriamente esportivas. Talvez outros fatores do desempenho de atletas estejam sendo aprimorados nesse contexto, ou talvez outras modalidades expressem um produto melhor. De todo modo, além disso, ainda que fora do esporte e sem relação com os objetivos desta pesquisa, são achados favoráveis os relatos de melhora na qualidade de vida dos participantes.

CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo entender como a utilização de um treinamento de mindfulness (MSPE) poderia influenciar as habilidades de mindfulness, o desempenho cognitivo e o desempenho esportivo em atletas de basquete universitário, em comparação com outro grupo que, em vez de participar do protocolo, assistiria vídeos filosóficos. O foco eram as relações entre o treinamento e funções executivas – mudança atencional, memória de trabalho e controle inibitório – e treinamento e arremessos de lance-livre. Os resultados não corroboraram inteiramente com a hipótese inicial desta pesquisa.

As habilidades de mindfulness melhoraram significativamente no grupo experimental, diferentemente de como foi com o outro grupo. Já em relação às funções executivas, os resultados indicam que não houve diferença significativa na relação entre o MSPE e mudança atencional e controle inibitório em ninguém, mas houve na relação de mindfulness com memória de trabalho. Neste caso, porém, como o efeito se deu em ambos os grupos, não há como confirmar se a melhora ocorreu devido às intervenções ou por efeito de aprendizagem da tarefa. Quanto aos arremessos de lance-livre, não foi encontrada diferença significativa nem no grupo experimental nem no grupo controle.

Por outro lado, apesar da incongruência com os dados quantitativos, a análise de conteúdo realizada revelou que 3 participantes do grupo experimental relataram ter percebido melhoria quanto a seu próprio desempenho, dentro e fora do esporte – assim como 4 afirmaram quanto às categorias representativas das habilidades de mindfulness. É importante salientar que 1 participante do grupo controle sinalizou ter tido o desempenho aprimorado, e outro se encaixou uma vez na categoria *Observar, descrever e agir com consciência*, ainda que por razões diferentes das encontradas no grupo de mindfulness.

Os resultados, com isso, sugerem que as práticas de mindfulness realizadas não ofereceram aperfeiçoamento de funções executivas nem quanto aos acertos em arremessos de lance-livre, assim como os próprios vídeos filosóficos não o fazem. No entanto, houve melhoria relativa ao desempenho de 50% dos participantes do MSPE, de acordo com a própria percepção dos mesmos. As habilidades de mindfulness do grupo experimental foram aprimoradas tanto quantitativamente quanto qualitativamente.

Entretanto, apesar dos resultados, este estudo conta com série de limitações: (1) O tamanho da amostra é pequeno, o que, apesar dos testes de distribuição normal, costuma limitar os resultados. (2) A amostra participava de apenas um treino semanal, de 1 hora e 30 minutos, de maneira amadora. Os participantes eram mais estudantes do que atletas, o que pode ou não

ter gerado incompatibilidade entre o estudo e o MSPE. (3) Ao longo da intervenção, surgiram complicações que impediram que o MSPE fosse seguido da maneira como foi estruturado, ao longo de 6 semanas, levando este período para 10 semanas. (4) O protocolo atribui aos participantes exercícios para serem realizados entre as sessões, mas, neste trabalho, a frequência foi menor do que a estabelecida. (5) A entrevista realizada com os participantes, por razões pessoais dos mesmos, contou com a participação de apenas 8 dos 12 atletas. (6) O treinamento teve seu fim em dezembro, e um acompanhamento para avaliar os participantes deveria ter sido realizado em janeiro, mas as férias acadêmicas dos participantes impediram o encontro e mesmo a rotina de treino dos mesmos. (7) A avaliação de tarefa esportiva foi realizada apenas com arremessos de lance-livre, o que representa apenas uma pequena fração do todo que é o basquete. (8) Não foram coletados, em períodos de pré e pós-intervenção, dados quantitativos sobre os aspectos motivacionais dos grupos; ainda, há a carência de literatura relacionando motivação e desempenho esportivo dentro deste trabalho. Apesar de motivação não ser o foco, tais conteúdos enriqueceriam o estudo.

De todo modo, mesmo considerando as limitações aqui presentes, há de ser considerada a possibilidade de baixa eficácia do MSPE – não que realmente assim o seja. Não somente o protocolo é muito novo, como a própria abordagem de mindfulness dentro do contexto esportivo está em sua infância (KAUFMAN et al., 2018). Para a obtenção de dados mais confiáveis, outros estudos dentro da área precisam ser realizados, com o próprio MSPE ou outros protocolos de intervenção padronizados, em busca da relação do mindfulness tanto com a cognição quanto com o desempenho esportivo, preferencialmente, como confia este trabalho, através de estudos randomizados com grupo controle ativo.

REFERÊNCIAS

- A-TJAK, J. G. et al. A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. **Psychotherapy and psychosomatics**, v.84, n.1, p. 30-36. 2015. <https://doi.org/10.1159/000365764>
- BAER, R. A.; SMITH, G. T.; ALLEN, K. B. Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. **Assessment**, v.11, n.3, p. 191-206. 2004. <http://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- BAKEMAN, R. Recommended effect size statistics for repeated measures designs. **Behavior research methods**, v.37, n.3, p. 379-384. 2005. <https://doi.org/10.3758/BF03192707>
- BALTAR, Y. C.; FILGUEIRAS, A. The Effects of Mindfulness Meditation on Attentional Control During Off-Season Among Football Players. **SAGE Open**, v.8, n.2, p. 1-9. 2018. <https://doi.org/10.1177/2158244018781896>
- BALTZELL, A.; AKHTAR, V. L. Mindfulness meditation training for sport (MMTS) intervention: Impact of MMTS with division I female athletes. **The Journal of Happiness & Well-Being**, v.2, n.2, p. 160-173. 2014.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70. 1977.
- BARINAGA, M. Studying the well-trained mind. **Science**, v.302, n.5642, p. 44-46. 2003. <http://doi.org/10.1126/science.302.5642.44>
- BARRETO, J. A. **Psicologia do Esporte para o atleta de alto rendimento**. Rio de Janeiro: Shape. 2003.
- BERNIER, M. et al. Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. **Journal of Clinical Sport Psychology**, v.3, n.4, p. 320-333. 2009. doi: <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.320>
- BIJLEVELD, E.; VELING, H. Separating Chokers from nonchokers: Predicting real-life tennis performance under pressure from behavioral tasks that tap into working memory functioning. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v.36, n.4, p. 347-356. 2014. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0051>
- BIRRER, D.; RÖTHLIN, P.; MORGAN, G. Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. **Mindfulness**, v.3, n.3, p. 235-246. 2012. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>
- BISHOP, S. R. et al. Mindfulness: A proposed operational definition. **Clinical psychology: Science and practice**, v.11, n.3, p. 230-241. 2004. <http://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- BOWEN, S. et al. Mindfulness-based relapse prevention for methadone maintenance: a feasibility trial. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v.23, n.7, p. 541-544. 2017. <https://doi.org/10.1089/acm.2016.0417>

- BOWEN, S. et al. Relative efficacy of mindfulnessbased relapse prevention, standard relapse prevention, and treatment as usual for substance use disorders: a randomized clinical trial. **JAMA Psychiatry**, v.71, n.5, p. 547–556. 2014. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2013.4546
- BROWN, K. W.; CRESWELL, J. D.; & RYAN, R. M. **Handbook of mindfulness: Theory, research and practice**. Guilford Publications. 2015.
- CARLSON, L. E. (2012). Mindfulness-based interventions for physical conditions: a narrative review evaluating levels of evidence. **ISRN psychiatry**, v.12, s.n., p. 1-21. 2012. doi: 10.5402/2012/651583
- CARRAÇA, B. et al. Enhance Sport Performance of Elite Athletes: The Mindfulness-Based Interventions. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v.18, n.2, p. 79-109. 2018.
- CARRAÇA, B. et al. Mindfulness and Compassion Strategies on Elite Soccer: Conceptualization of Mindfulness-Based Soccer Program (MBSoccerP). **Biomedical Journal of Scientific & Technical Research**, v.14, n.2, p. 10565-10571. 2019. doi: 10.26717/BJSTR.2019.14.002529
- CHEN, L. H.; KEE, Y. H. Gratitude and adolescent athletes' well-being. **Social Indicators Research**, v.89, n.2, p. 361-373. 2008. <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9237-4>
- CHIESA, A.; CALATI, R.; SERRETTI, A. Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. **Clinical Psychology Review**, v.31, s.n., p. 449-464. 2011. doi:10.1016/j.cpr.2010.11.003
- CRESWELL, J. D. Mindfulness interventions. **Annual Review of Psychology**, v.68, s.n., p. 491-516. 2016. <http://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow: The psychology of optimal experience**. Nova Iorque: Harper & Row. 1990.
- DE FRIAS, C. M.; WHYNE, E. Stress on health-related quality of life in older adults: The protective nature of mindfulness. **Aging & mental health**, v.19, n.3, p. 201-206. 2014. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.924090>
- DE PETRILLO, L. A. et al. Mindfulness for long-distance runners: An open trial using Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE). **Journal of Clinical Sport Psychology**, v.3, n.4, p. 357-376. 2009. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.357>
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. **Canadian Psychology**, v.49, n.3, p. 182-185. 2008. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- DESROSIERS, A. et al. Mindfulness and emotion regulation in depression and anxiety: Common and distinct mechanisms of action. **Depression and Anxiety**, v.30, s.n., p. 654-661. 2013. doi: 10.1002/da.22124

DEHGHANI, M. 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. 6749-6755. 2018. <http://dx.doi.org/10.19082/6749>

EISENDRATH, S. J. et al. A randomized controlled trial of mindfulness-based cognitive therapy for treatment-resistant depression. **Psychotherapy and psychosomatics**, v.85, n.2, p. 99-110. 2016. <https://doi.org/10.1159/000442260>

ERICSSON, K. A. The influence of experience and deliberate practice on the development of superior expert performance. In: ERICSSON, K. A. et al. (Orgs.). **Cambridge handbook of expertise and expert performance**. Nova Iorque: Cambridge University Press. 2006. cap.38, p. 685-705

FAUL, F. et al. Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. **Behavior research methods**, v.41, n.4, p. 1149-1160. 2009. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>

FIELD, A. **Discovering statistics using SPSS**. London: SAGE Publications. 2000.

FRANCO, C. Modificación de los niveles de burnout y de personalidad resistente en un grupo de deportistas a través de un programa de conciencia plena (mindfulness). **Anuario de Psicología**, v.40, n.3, p. 377-390. 2009.

GALLANT, S. N. Mindfulness meditation practice and executive functioning: Breaking down the benefit. **Consciousness and Cognition**, v.40, s.n., p. 116-130. 2016. <http://dx.doi.org/10.1016/j.concog.2016.01.005>

GARDNER, F. L.; MOORE, Z. E. A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. **Behavior Therapy**, v.35, n.4, p. 707-723. 2004. doi: 10.1016/S0005-7894(04)80016-9

GARLAND, E. L.; GAYLORD, S. A.; FREDRICKSON, B. L. Positive reappraisal mediates the stress-reductive effects of mindfulness: An upward spiral process. **Mindfulness**, v.2, s.n., p. 59-67. 2011. doi:10.1007/s12671-011-0043-8

GERMER, C. K.; SIEGEL, R. D.; FULTON, P. R. **Mindfulness e Psicoterapia**. Porto Alegre: Artmed. 2016.

GLASNER, S. et al. Mindfulness-based relapse prevention for stimulant dependent adults: a pilot randomized clinical trial. **Mindfulness**, v.8, n.1, p. 126-135. 2017. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0586-9>

GOODMAN, F. R. et al. A brief mindfulness and yoga intervention with an entire NCAA Division I athletic team: An initial investigation. **Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice**, v.1, n.4, p. 339-356. 2014. <http://dx.doi.org/10.1037/cns0000022>

GROSS, M. et al. 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**, v.16, n.4, p. 431-451. 2016. <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2016.1250802>

GU, J. et al. How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. **Clinical psychology review**, v.37, s.n., p. 1-12. 2015. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.006>

HAASE, L. et al. A pilot study investigating changes in neural processing after mindfulness training in elite athletes. **Frontiers in behavioral neuroscience**, v.9, s.n., p. 1-12. 229. 2015. <http://doi.org/10.3389/fnbeh.2015.00229>

HARRINGTON, A.; DUNNE, J. D. When mindfulness is therapy: Ethical qualms, historical perspectives. **American Psychologist**, v.70, n.7, p. 621-631. 2015. <http://doi.org/10.1037/a0039460>

HASKER, S. M. **Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach for enhancing athletic performance**. 2010. 76 f. Dissertação (Doutorado em Psicologia) – Escola de Pós-Graduação e Pesquisa, Universidade de Indiana da Pensilvânia, Pensilvânia, 2010.

HAYES, S. C.; STROSAHL, K. D.; WILSON, K. G. **Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change**. Nova Iorque: Guilford Press. 1999.

HÖFLING, V. et al. A short version of the Kentucky inventory of mindfulness skills. **Journal of Clinical Psychology**, v.67, n.6, p. 639-645. 2011. <http://doi.org/10.1002/jclp.20778>

HÖLZEL, B. K. et al. How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. **Perspectives on psychological science**, v.6, n.6, p. 537-559. 2011. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>

HÖLZEL, B. K. et al. Differential engagement of anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and non-meditators. **Neuroscience letters**, v.421, n.1, p. 16-21. 2007. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2007.04.074>

IVARSSON, A. et al. It pays to pay attention: A mindfulness-based program for injury prevention with soccer players. **Journal of Applied Sport Psychology**, v.27, n.3, p. 319-334. 2015. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1008072>

JACKSON, S. Flowing with mindfulness: Investigating the relationship between flow and mindfulness. In: IVTZAN, I.; LOMAS, T. (Orgs.). **Mindfulness in Positive Psychology: the science of meditation and wellbeing**. Nova Iorque: Routledge. 2016. cap.9, p. 141-155.

JHA, A. P. et al. Minds “at attention”: Mindfulness training curbs attentional lapses in military cohorts. **PloS one**, v.10, n.2, p. 1-19. 2015. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0116889>

JOHN, S.; VERMA, S. K.; KHANNA, G. L. The effect of mindfulness meditation on HPA-Axis in pre-competition stress in sports performance of elite shooters. **National Journal of Integrated Research in Medicine**, v.2, n.3, p. 15-21. 2011.

JOSEFSSON, T. et al. Mindfulness mechanisms in sports: mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping. **Mindfulness**, v.8, n.5, p. 1354-1363. 2017. doi: 10.1007/s12671-017-0711-4

JOSEFSSON, T. et al. 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**, v.10, n.8, p. 1518-1529. 2019. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01098-7>

KABAT-ZINN, J. **Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness**. New York: Delta. 1990.

KABAT-ZINN, J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, v.10, n.2, p. 144-156. 2003. <http://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

KAUFMAN, K. A.; GLASS, C. R.; ARNKOFF, D. B. Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. **Journal of Clinical Sport Psychology**, v.3, n.4, p. 334-356. 2009. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.334>

KAUFMAN, K. A.; GLASS, C. R.; PINEAU, T. R. **Mindful sport performance enhancement: Mental training for athletes and coaches**. Washington, DC: American Psychological Association. 2018.

KEE, Y. H.; WANG, C. J. Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. **Psychology of Sport and Exercise**, v.9, n.4, p. 393-411. 2008. doi: 10.1016/j.psychsport.2007.07.001

KEE, Y. H. et al. Mindfulness, movement control, and attentional focus strategies: effects of mindfulness on a postural balance task. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v.34, n.5, p. 561-579. 2012. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.5.561>

KENDALL, J. M. Designing a research project: randomised controlled trials and their principles. **Emergency medicine journal: EMJ**, v.20, n.2, p. 164-168. 2003. doi: 10.1136/emj.20.2.164

KHOURY, B. et al. Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. **Journal of psychosomatic research**, v.78, n.6, p. 519-528. 2015. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>

KUAN, T. F. **Mindfulness in early Buddhism: New approaches through psychology and textual analysis of Pali, Chinese and Sanskrit sources**. Nova Iorque: Routledge. 2007.

KUYKEN, W. et al. Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in prevention of depressive relapse: an individual patient data meta-analysis from randomized trials. **JAMA psychiatry**, v.73, n.6, p. 565-574. 2016. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2016.0076

LINEHAN, M. M. **Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder**. Nova Iorque: Guilford Press. 1993.

LINEHAN, M. M. et al. Dialectical behavior therapy for high suicide risk in individuals with borderline personality disorder: a randomized clinical trial and component analysis. **JAMA psychiatry**, v.72, n.5, p. 475-482. 2015. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2014.3039

LUMMA, A. L.; KOK, B. E.; SINGER, T. Is meditation always relaxing? Investigating heart rate, heart rate variability, experienced effort and likeability during training of three types of meditation. **International Journal of Psychophysiology**, v.97, n.1, p. 38-45. 2015. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2015.04.017>

MA, S. H.; TEASDALE, J. D. Mindfulness-based cognitive therapy for depression: replication and exploration of differential relapse prevention effects. **Journal of consulting and clinical psychology**, v.72, n.1, p. 31-40. 2004. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.72.1.31>

MILLAR, S. K.; OLDHAM, A. R.; RENSHAW, I. Interpersonal, intrapersonal, extrapersonal? Qualitatively investigating coordinative couplings between rowers in Olympic sculling. **Nonlinear Dynamics, Psychology and Life Sciences**, v.17, n.3, p. 425-443. 2013.

MIYAKE, A. et al. The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex “frontal lobe” tasks: A latent variable analysis. **Cognitive psychology**, v.41, n.1, p. 49-100. 2000. <https://doi.org/10.1006/cogp.1999.0734>

MOORE, Z. E. Theoretical and empirical developments of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach to performance enhancement. **Journal of Clinical Sport Psychology**, v.3, n.4, p. 291-302. 2009. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.291>

MRAZEK, M. D. et al. Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. **Psychological Science**, v.24, s.n., p. 776-781. 2013. doi: 10.1177/0956797612459659

MUMFORD, G. **The mindful athlete: Secrets to pure performance**. California: Parallax Press. 2015.

O’CONNOR, E. **Pain tolerance in sport**. Indianapolis, EUA. Disponível em: <<https://appliedsportpsych.org/resources/resources-for-athletes/pain-tolerance-in-sport/>>, acesso em: setembro de 2019.

PERRY, J. E. et al. Efficacy of a Brief Mindfulness Intervention to Prevent Athletic Task Performance Deterioration: A Randomized Controlled Trial. **The Sport Psychologist**, v.31, n.4, p. 410-421. 2017. <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0130>

PINEAU, T. R. et al. Self-and team-efficacy beliefs of rowers and their relation to mindfulness and flow. **Journal of Clinical Sport Psychology**, v.8, n.2, p. 142-158. 2014. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0019>

PRAKASH, R. S.; HUSSAIN, M. A.; SCHIRDA, B. The role of emotion regulation and cognitive control in the association between mindfulness disposition and stress. **Psychology and aging**, v.30, n.1, p. 160-171. 2015. <http://dx.doi.org/10.1037/a0038544>

REIS, N. A. et al. Self-compassion and women athletes' responses to emotionally difficult sport situations: An evaluation of a brief induction. **Psychology of Sport and Exercise**, v.16, s.n., p. 18-25. 2015. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.011>

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: um manual para a educação física, fisioterapia e psicologia**. Barueri: Manole. 2002.

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**, v.8, n.1, p. 85-103. 2016. doi: 10.1111/aphw.12063

SEGAL, Z. V.; WILLIAMS, J. M. G.; TEASDALE, J. D. **Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to relapse prevention** (2^a ed.). Nova Iorque: Guilford Press. 2012.

SEMPLE, R. J. Does mindfulness meditation enhance attention? A randomized controlled trial. **Mindfulness**, v.1, n.2, p. 121-130. 2010. <http://doi.org/10.1007/s12671-010-0017-2>

SHAPIRO, S. L. et al. Mechanisms of mindfulness. **Journal of clinical psychology**, v.62, n.3, p. 373-386. 2006. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>

SHORT, M. M. et al. Executive function and self-regulation mediate dispositional mindfulness and well-being. **Personality and individual differences**, v.93, s.n., p. 97-103. 2016. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.007>

SI, G.-Y.; LO, K.; ZHANG, C.-Q. Mindfulness Training Program for Chinese Athletes and Its Effectiveness. In: BALTZELL, A. L. (Org.). **Mindfulness and Performance**. Nova Iorque: Cambridge University Press. 2016. cap. 11, p. 235-267.

STAHL, B.; GOLDSTEIN, E. **A mindfulness-based stress reduction workbook**. Oakland, CA: New Harbinger Publications. 2019.

STRAUSS, E.; SHERMAN, E. M.; SPREEN, O. **A compendium of neuropsychological tests: Administration, norms, and commentary**. New York: Oxford University Press. 2006.

TANG, Y. Y.; HÖLZEL, B. K.; POSNER, M. I. The neuroscience of mindfulness meditation. **Nature Reviews Neuroscience**, v.16, n.4, p. 213-225. 2015. doi: 10.1038/nrn3916

THERA, N. **The heart of Buddhist meditation: The Buddha's way of mindfulness**. New York: Weiser. 1962.

THOMPSON, R. W. et al. One year follow-up of mindful sport performance enhancement (MSPE) with archers, golfers, and runners. **Journal of Clinical Sport Psychology**, v.5, n.2, p. 99-116. 2011. <https://doi.org/10.1123/jcsp.5.2.99>

TONER, J.; MONTERO, B. G.; MORAN, A. The perils of automaticity. **Review of General Psychology**, v.19, n.4, p. 431-442. 2015. <https://doi.org/10.1037/gpr0000054>

VALENTINE, E. R.; SWEET, P. L. G. Meditation and attention: a comparison of the effects of concentrative and mindfulness meditation on sustained attention. **Mental Health, Religion & Culture**, v.2, n.1, p. 59-70. 1999. <http://dx.doi.org/10.1080/13674679908406332>

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed. 2017.

WILKS, C. R. et al. A randomized controlled trial of an Internet delivered dialectical behavior therapy skills training for suicidal and heavy episodic drinkers. **Journal of affective disorders**, v.232, s.n., 219-228. 2018. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.02.053>

ZEIDAN, F. et al. The effects of brief mindfulness meditation training on experimentally induced pain. **The Journal of Pain**, v.11, n.3, p. 199-209. 2010a. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2009.07.015>

ZEIDAN, F. et al. Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. **Consciousness and cognition**, v.19, n.2, p. 597-605. 2010b. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>

ZHANG, C. Q. et al. The effects of mindfulness training on beginners' skill acquisition in dart throwing: **A randomized controlled trial**. **Psychology of Sport and Exercise**, v.22, s.n., p. 279-285. 2016. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.09.005>

ANEXO A - Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE)



Universidade do Estado do Rio de Janeiro
Instituto de Psicologia
Departamento de Fundamentos em Psicologia
Laboratório de Neuropsicologia Cognitiva e Esportiva (LaNCE)



Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Você está sendo convidado para participar de uma pesquisa do Laboratório de Neuropsicologia Cognitiva e Esportiva da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. O objetivo desse trabalho é investigar as relações existentes entre um treinamento psicológico e funções executivas e entre o mesmo treinamento desempenho esportivo. O treinamento apresenta 6 sessões de aproximadamente 90 minutos cada, e será realizada uma sessão por semana. Os participantes serão divididos em dois grupos: um grupo que participará das sessões, e outro que assistirá vídeos filosóficos na plataforma YouTube.

Este trabalho não apresenta malefícios diretos destacados pela literatura, porém esta aponta para possíveis benefícios, como quanto à regulação emocional e atencional. As informações sobre os participantes serão mantidas em completo sigilo, somente sendo acessíveis aos pesquisadores responsáveis. A possível publicação deste estudo não conterà qualquer informação pessoal sobre os participantes, sendo mantido o caráter sigiloso da pesquisa. Além disso, você tem o direito de interromper sua participação no momento em que desejar, basta entrar em contato com um dos pesquisadores e expressar sua vontade. Você também tem o direito de receber uma devolução de seus resultados.

Este trabalho, como mencionado anteriormente, busca encontrar uma relação positiva entre o treinamento e aspectos cognitivos e de desempenho. Desse modo, algumas medidas psicológicas serão utilizadas para a avaliação dos participantes: o *Stroop*, o *Teste de Cinco Pontos*, o *Span de Dígitos (Direto e Reverso)*, o *Teste de Trilhas* e o *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills – Short Version*. Todos esses instrumentos serão aplicados antes e após a intervenção, em todos os participantes. Ainda, uma entrevista será realizada com os dois grupos, separadamente, ao final do treinamento.

Caso você ainda tenha alguma dúvida, por favor, fique à vontade para perguntar a qualquer momento. Caso precise, contate os pesquisadores responsáveis: Yago Carioca Baltar, M.Sd. (yagobaltar@gmail.com) e Prof. Alberto Filgueiras, Ph.D. (alberto.filgueiras@uerj.br).

Eu, _____, (nome por extenso) declaro ter recebido todas as informações necessárias e participo da presente pesquisa de modo voluntário compreendendo todos os meus direitos.

(Assinatura)

Rio, _____ de _____ de 20_____.

ANEXO B - Questionário sociodemográfico

ID do participante: # _____ Idade: _____

Escolaridade (o mais preciso possível): _____

Modalidade: _____

Instituição: _____

Sexo: _____ Masculino _____ Feminino Tempo de prática no esporte: _____

Pratica outros esportes/atividade física? _____

Qual(is)? _____

Tempo de prática da outra atividade: _____

Número de horas semanais praticando a modalidade principal: _____

Número de horas semanais praticando outras atividades: _____

Nível de profissionalização: _____ Profissional _____ Semi-profissional _____ Amador

Pais ex-praticantes de esporte? _____ Quem? _____

Qual modalidade? _____

Nível de profissionalização dos pais: _____ Profissional _____ Semi-profissional _____ Amador

Quem, na família, mais apoia a prática dessa modalidade? _____

Quem, na família, menos apoia a prática dessa modalidade? _____

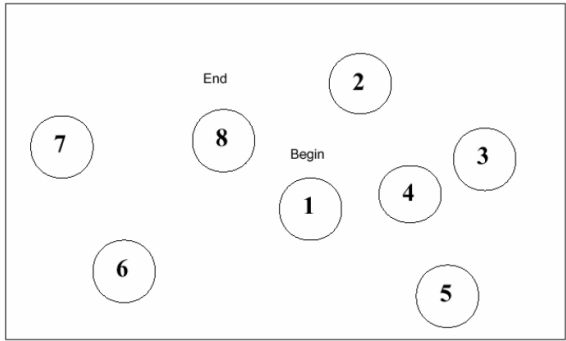
ANEXO D - Span de dígitos (direto e reverso)

3. DIGIT SPAN (Discontinue after failure on BOTH TRIALS of any item. Administer BOTH TRIALS of each item. Even if the subject passes trial.)							
DIGITS FORWARD		Pass/ Fail	Score 2, 1, or 0	DIGITS BACKWARD		Pass/ Fail	Score 2, 1, or 0
1.	5-8-2			1.	2-4		
	6-9-4				5-8		
2.	6-4-3-9			2.	6-2-9		
	7-2-8-6				4-1-5		
3.	4-2-7-3-1			3.	3-2-7-9		
	7-5-3-8-6				4-9-6-8		
4.	6-1-9-4-7-3			4.	1-5-2-8-6		
	3-9-2-4-8-7				6-1-8-4-3		
5.	5-9-1-7-4-2-8			5.	5-3-9-4-1-8		
	4-1-7-9-3-8-6				7-2-4-8-5-6		
6.	5-8-1-9-2-6-4-7			6.	8-1-2-9-3-6-5		
	3-8-2-9-5-1-7-4				4-7-3-9-1-2-8		
7.	2-7-5-8-6-2-5-8-4			7.	9-4-3-7-6-2-5-8		
	7-1-3-9-4-2-5-6-8				7-2-8-1-9-6-5-3		
<i>Total Forward</i>			Max = 14	<i>Total Backward</i>			Max = 14

$$\boxed{} + \boxed{} = \boxed{}$$

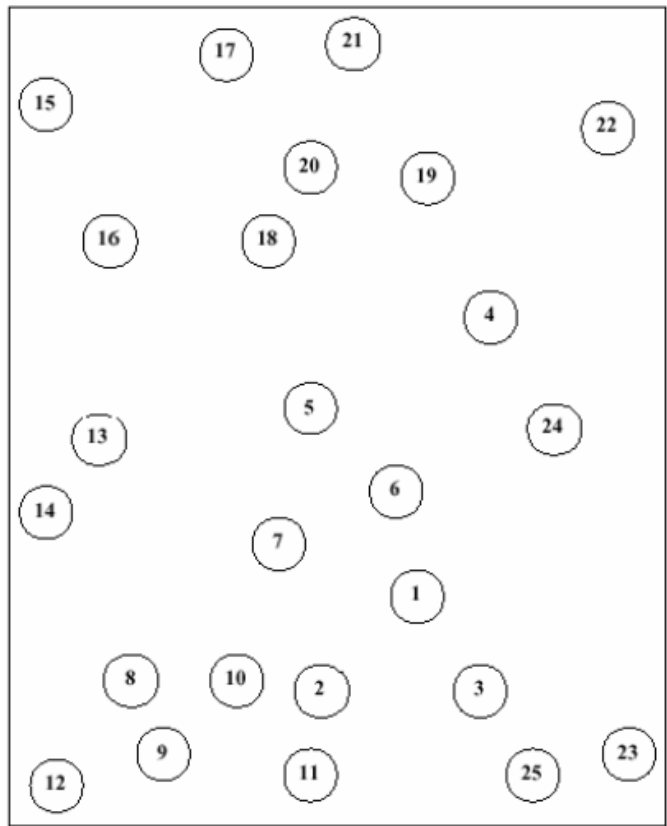
ANEXO E - Teste de trilhas – parte A

Trail Making Test Part A – SAMPLE



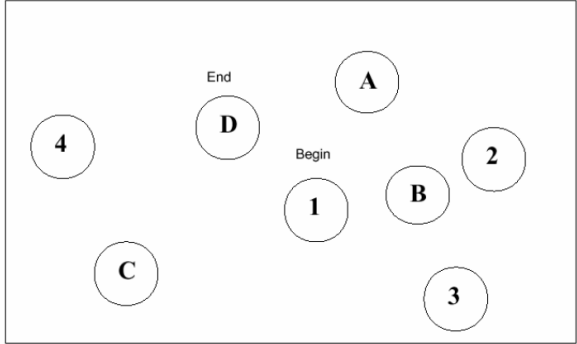
Trail Making Test Part A

Patient's Name: _____ Date: _____



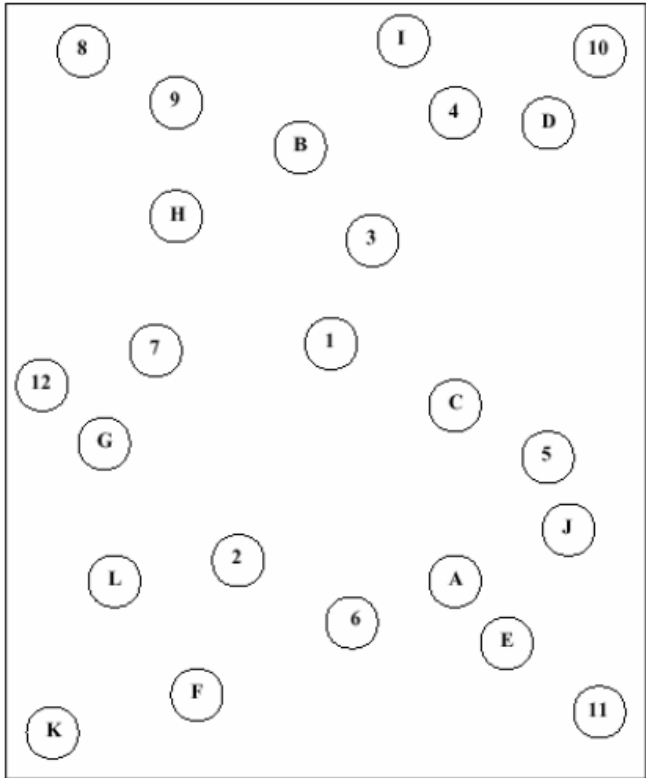
ANEXO F - Teste de trilhas – Parte B

Trail Making Test Part B – SAMPLE



Trail Making Test Part B

Patient's Name: _____ Date: _____



ANEXO G - Kentucky inventory of mindfulness skills (short version) – Kims-Short

Essas perguntas visam conhecer melhor seu estado mental e da sua relação com o mundo. Marque 1 para "não/nunca", 2 para "poucas vezes/raramente", 3 para "muitas vezes/frequentemente" e 4 para "sim/sempre". Marque com um X o número que melhor corresponde à sua resposta.	1	2	3	4
1. Tenho facilidade de encontrar palavras para descrever o que estou sentindo.				
2. Eu me critico quando tenho pensamentos irracionais ou inapropriados.				
3. Quando estou fazendo alguma coisa, eu foco naquilo e em nada mais.				
4. Quando estou caminhando, eu deliberadamente sinto o meu corpo se movendo.				
5. Quando estou tomando banho, fico alerta às sensações da água batendo no meu corpo.				
6. É difícil para eu encontrar as palavras para descrever o que estou sentindo.				
7. Acredito que alguns pensamentos que tenho são anormais ou ruins e que eu não devia pensar desse jeito.				
8. Tenho dificuldade para pensar nas palavras certas para descrever como estou me sentindo.				
9. Quando estou fazendo alguma coisa, me envolvo tanto com aquilo que não consigo pensar em nada mais.				
10. Faço julgamentos sobre meus pensamentos, se são bons ou ruins.				
11. Eu presto atenção a sensações como o sol na minha pele ou o vento em meus cabelos.				
12. Quando sinto alguma coisa no meu corpo, é difícil para eu descrever, porque não consigo encontrar as palavras certas.				
13. Eu presto atenção nos sons ao meu redor, tais como: o tic-tac do relógio, pássaros cantando ou carros passando.				
14. Mesmo que eu esteja muito chateado, tenho dificuldade de colocar isso em palavras.				
15. Digo a mim mesmo que não deveria pensar da forma como estou pensando.				
16. Eu percebo o cheiro e o aroma das coisas.				
17. Eu tento a fazer diversas coisas ao mesmo tempo ao invés de fazer uma coisa de cada vez.				
18. Eu acho que algumas das minhas emoções são ruins e eu não devia senti-las.				
19. Eu percebo elementos visuais das artes ou da natureza, tais como: cores, formas, texturas, ou padrões de luz e sombra.				
20. Eu fico completamente absorvido pelo que estou fazendo que toda minha atenção fica focada naquilo.				

ANEXO H - Sessões do MSPE

SESSÃO 1

Os objetivos da primeira sessão incluem: desenvolver a dinâmica do grupo, introduzir o mindfulness e compartilhar a base teórica do MSPE. Além disso, ao apresentar a ciência por trás dos benefícios do mindfulness (e do MSPE, em particular) para o desempenho esportivo, é essencial que os participantes entendam o significado de se comprometer com esse tipo de treinamento mental. Pode-se fazer um paralelo entre os treinamentos físico e mental, visto que, com relação ao físico, os participantes provavelmente têm familiaridade com o tempo e dedicação necessários para realizá-lo. Assim como o corpo, a mente requer um exercício versátil e sistemático de crescente intensidade para cultivar as habilidades necessárias para um desempenho bem sucedido, e o MSPE fornece a estrutura necessária para tal treinamento.

O principal tema desta sessão é a relevância do mindfulness para o esporte, que é estabelecida através de tópicos como foco intencional x piloto automático, através da observação da situação, sem fazer julgamento, e da relação entre o mindfulness e o estado de flow.

Apresentações e confidencialidade

Após as introduções do condutor do MSPE, os participantes podem se apresentar, compartilhando suas expectativas com relação ao MSPE tanto para o esporte quanto para os demais aspectos de suas vidas. É importante que o condutor deixe clara a necessidade de confidencialidade, explicando que os participantes estarão expondo suas reações pessoais ao que é vivenciado. É vital que haja um acordo evitando que se discuta sobre o MSPE com pessoas de fora do grupo para que se construa uma sensação de conforto e segurança, ajudando a potencializar os benefícios.

Exercício dos doces

O primeiro exercício do MSPE usa a comida como âncora do momento presente. Essa atividade foi inspirada no exercício das passas, descrito por Kabat-Zinn (1990) e outros. Kabat-Zinn (1990) disse que o exercício das passas é feito para desconstruir as noções preconcebidas dos participantes acerca da meditação. No entanto, as passas normalmente não são consideradas como guloseima, sendo então recomendado o uso de doces como M&Ms; o uso de doces representa um elemento divertido para o mindfulness, ajudando a torná-lo mais acessível. O centro de chocolate e a casca doce do M&Ms também proporcionam uma textura complexa e

uma riqueza que, quando saboreada, se destaca na mente de uma pessoa. Finalmente, Maron observou que esse exercício destaca a diferença entre comer atento e desatento, por isso é útil usar um alimento que é frequentemente ingerido sem pensar e que, quando ingerido em grande quantidade, pode prejudicar a saúde. O grande impacto desse exercício ao utilizar doces é dar aos participantes um exemplo forte e uma metáfora eficaz para entender como o mindfulness pode beneficiá-los no dia a dia.

Para esse exercício de aproximadamente 7 minutos, os participantes recebem dois pedaços de doce, que comerão um de cada vez enquanto se atentam ao que estão fazendo e experimentando, momento por momento. Como alternativa aos M&Ms, doces individualmente embalados podem ser utilizados (balas de hortelã, por exemplo), e a revelação cuidadosa do doce pode ser incluída como parte do exercício. Qualquer tipo de doce pode ser usado, sendo importante levar em conta alergias ou restrições alimentares dos participantes e fazer substituições de alimentos conforme necessário.

Kabat-Zinn (1990) descreveu como, em sua clínica, as pessoas costumavam comentar que elas se percebiam se movimentando de forma automática para pegar outra passa antes de terminar a que já estava na boca, reconhecendo que normalmente comem dessa maneira. Ao comer de forma consciente, tem-se o contato com a comida e com o processo de comer, visto que a mente não está distraída. A avaliação da complexidade da alimentação aumenta com o reconhecimento do feedback proveniente de todos os diferentes sentidos, dos pensamentos e emoções gerados e das respostas físicas automáticas desencadeadas (ex.: salivar, engolir). Aplicando esse tipo de consciência a uma atividade diária regular, esse exercício ajuda os participantes a entenderem o que ocorre enquanto ocorre, o que é uma característica marcante da prática de mindfulness.

Antes de começar, os condutores do MSPE podem explicar que esse primeiro exercício envolve o uso da comida como âncora de atenção, além de envolver uma maneira de comer diferente da qual eles estão acostumados. Eles podem instruir os participantes a observarem o processo do que estão fazendo e quaisquer reações (pensamentos, sentimentos, sensações) que surjam em resposta.

Script para o exercício dos doces

Retire dois objetos das sacolas ao passar pela sala. Não os coma ainda. Por enquanto, coloque um desses objetos de lado e segure o outro na palma de sua mão. Quero que você olhe para este objeto e o veja como se nunca tivesse visto algo assim antes. Veja a forma. É perfeitamente proporcional ou desproporcional? Observe as cores e a maneira como a luz atinge

sua superfície. Finja que esse objeto é totalmente estranho para você. Deixe seus olhos lenta e cuidadosamente explorarem cada parte dele. (*Pausa de 5 segundos*).

Sinta o objeto repousado em sua mão e sinta seu peso. Agora, sinta sua textura, talvez ao girar lentamente o objeto com os dedos. Se, a qualquer momento, você se encontrar fazendo perguntas como “Qual é o sentido disso?”, “O que é esse exercício estranho que estamos fazendo?”, ou “Quando posso comer isso?”, guarde-as no pensamento e gentilmente volte sua atenção ao objeto em sua mão.

Agora, cheire o objeto, pode segurá-lo bem abaixo de seu nariz. A cada respiração que você der, veja se consegue encontrar o aroma único do objeto. Observe quais pensamentos ou lembranças surgem quando você absorve esse cheiro específico e simplesmente deixe esses pensamentos deslizarem dentro e fora de sua mente enquanto você volta o foco para o objeto. (*5 segundos*).

Agora, pegue o objeto entre o polegar e o dedo indicador. Ao segurá-lo, traga-o em direção ao seu rosto, mas não o coloque em sua boca. Observe quais reações começam a ocorrer. Você sente sua boca começar a salivar? Você sente desejo de comer essa coisa? Depois de notar qualquer reação, afaste o objeto da boca novamente.

Dê outra olhada cuidadosa no objeto. Então, lentamente, comece a mover o objeto em direção à sua boca mais uma vez, talvez percebendo como sua mão sabe exatamente para onde ir ou qualquer reação física à aproximação do objeto. Feche os olhos e coloque gentilmente o objeto em sua boca e, sem mastigar, explore o objeto com sua língua. Apenas deixe-o lá. (*10 segundos*).

Quando você se sentir pronto, lentamente, com plena consciência, comece a mastigar e observe o gosto. Pare por um momento enquanto mastiga, percebendo como as condições em sua boca e a consistência do objeto estão mudando. Se os pedaços ficarem presos em seus dentes, observe as sensações de sua língua tirando-os.

Observe quando você sente vontade de engolir, talvez sentindo o quão forte é o processo quando o objeto sai da sua boca. Tente sentir suas reações ao comer esse objeto. Quais pensamentos vêm à sua mente ao comer este objeto particular, com esse gosto particular? Você percebe em si um desejo, uma ânsia por mais? Da melhor maneira possível, traga uma suave curiosidade a essas observações. Entre completamente nessa experiência: fisicamente, mentalmente e emocionalmente. (*10 segundos*).

Agora, pegue o segundo objeto, o que reservou antes, e coloque-o na palma na sua mão. Quero que você novamente siga os mesmos passos, conscientemente vendo, sentindo, cheirando e depois provando o objeto antes de engolir, e observando quaisquer mudanças que

ocorram em seu corpo. Neste caso, no entanto, siga esses passos em seu próprio tempo, observando quaisquer pensamentos ou reações que vierem à mente e, então, da melhor maneira possível, deixe-os ir e cuidadosamente, de maneira suave, volte sua atenção ao objeto. (*10 segundos*).

Reflita sobre como esse objeto pode ser experimentado de forma tão diferente e muito mais profunda. Reconheça sua capacidade de experimentar a vida ricamente e observe como tudo o que é necessário são alguns momentos calmos e conscientes. Quando você terminar, por favor, abra seus olhos.

Discussão sobre os exercícios dos doces

Após o exercício dos doces, os participantes têm a chance de discutir suas experiências e reações. É importante que os condutores respondam atentamente a quaisquer observações, perguntas ou preocupações levantadas. Eles podem facilitar essa discussão fazendo perguntas abertas como as seguintes, permitindo de 2 a 3 minutos para cada uma delas:

- Quais foram suas experiências enquanto comiam esses objetos?
- Que tipos de pensamentos passaram pela sua cabeça durante a atividade?
- Como esse jeito de comer se diferencia do jeito ao qual você está acostumado?

Os condutores podem então aproveitar para relacionar as habilidades de mindfulness praticadas no exercício dos doces ao esporte. Como exemplificado por esse exercício, muito do que é feito no MSPE envolve a conscientização para as atividades do momento presente. A prática desse tipo de conscientização esclarecerá quanto tempo passará passivamente recebendo experiências e como o mindfulness pode permitir uma participação mais ativa na vida. Mais liberdade, controle e escolha estão acessíveis, tornando os pensamentos, sentimentos e sensações mais plenamente conscientes. Por exemplo, ao errar um arremesso, ficar envolto em julgamentos sobre o resto do jogo ou sobre o quão mal está indo torna difícil focar no que realmente pode ajudar no desempenho naquele momento. De fato, atender a esses tipos de pensamentos de autoavaliação pode ser uma distração significativa, gerando estresse e tensão desnecessários que poderiam prejudicar ainda mais o desempenho. Mas, ao deixar de lado esses pensamentos e permanecer em contato com o que está acontecendo no jogo e como está acontecendo (os passes, os movimentos, os arremessos, a respiração), pode-se ter a chance de assumir o controle do desempenho, talvez acertando mais arremessos.

Este é um bom momento para dizer um pouco mais sobre o que significa estar em contato com uma atividade enquanto ela está acontecendo. Às vezes, as pessoas ouvem essa frase e pensam que a solicitação é de que autodidatem seus próprios caminhos ou

microgerenciem uma experiência, o que não é o estilo da atenção desenvolvida no MSPE. Em vez disso, o programa destina-se a reforçar a capacidade de apenas observar, estar presente e ciente do que está acontecendo, sem se perder em reações e julgamentos que muitas vezes prejudicam a experiência e o desempenho. Em outras palavras, comer um pedaço de doce atentamente ou arremessar a bola com uma consciência do ato não significa reaprender as etapas envolvidas em comer ou arremessar. Este treinamento é sobre como abordar essas atividades familiares com uma nova mentalidade de observação, sem julgamento, que pode melhorar as experiências de cada uma delas.

Respiração Diafragmática e Meditação Sentada com Foco na Respiração

Outra coisa que também é usada como âncora para o momento presente é a respiração. Os participantes aprendem o uso dessa âncora através de dois exercícios: 3 minutos de respiração diafragmática e, em seguida, uma meditação sentada de 9 minutos com foco na respiração.

Introdução à Respiração Diafragmática

Kabat-Zinn (1990) referiu-se à meditação sentada como o coração da prática formal do mindfulness, e é um componente central do MSPE. Ao discutir a importância da respiração, ele explicou como é benéfico respirar de uma forma particular, uma técnica conhecida como respiração ventricular ou diafragmática (em oposição à respiração torácica, que geralmente é rápida e superficial). Segundo Kabat-Zinn, ao respirar pelo diafragma, deve-se relaxar a barriga o máximo possível. Então, quando a respiração entra, a barriga pode se expandir levemente para fora quando o diafragma empurra o abdômen para cima. O diafragma é capaz de empurrar para baixo quando a barriga está relaxada, de modo que a inspiração é um pouco mais longa e os pulmões se enchem com mais ar. Um pouco mais de ar é então expelido na expiração, de modo que o ciclo da respiração seja mais lento e mais profundo. Para praticar essa técnica, pode ser útil colocar uma mão sobre a barriga e observar seu movimento à medida que o ar flui para dentro e para fora.

Kabat-Zinn (1990) sugeriu ainda que estar atento à respiração pode ajudar a acalmar o corpo e a mente. A capacidade de concentração pode aumentar quando se dá à mente apenas uma coisa para acompanhar, ao invés da gama de estímulos com que normalmente se preocupa. A respiração profunda também tem benefícios fisiológicos mensuráveis, diminuindo a atividade do sistema nervoso simpático, que rege a resposta luta-fuga-congelamento, e aumentando a atividade parassimpática, que governa a resposta “*rest and digest*”. Além disso, a inspiração

pela barriga permite inalar mais ar do que a rasa respiração pelo peito, propiciando que os atletas não só reduzam os sintomas de estresse, mas também consumam mais oxigênio que seus músculos precisam para realizar os movimentos.

É importante destacar que as instruções na respiração diafragmática são inerentemente focadas na mudança (ou seja, há uma maneira correta de respirar), que, de certa forma, é incongruente com a natureza baseada na aceitação da prática do mindfulness. Embora a respiração diafragmática seja benéfica, sentir que é necessário respirar dessa maneira pode ser contraproducente. Então, antes que a meditação sentada seja introduzida, o MSPE inclui um breve exercício respiratório diafragmático para os participantes construírem um conforto inicial com a execução. A intenção final desse exercício é permitir que a meditação sentada seja uma linguagem orientada para a mudança de forma livre, de modo que os participantes possam simplesmente perceber o que está presente, mesmo que a respiração seja pelo peito. É provável que exista repetição para que os participantes dominem as habilidades de respiração diafragmática, portanto, esse breve exercício será praticado no início de cada sessão subsequente de MSPE e os condutores são incentivados a emitir lembretes durante todo o programa para incorporar esse tipo de respiração à prática informal do mindfulness.

Ao introduzir o exercício de respiração diafragmática, os condutores podem perguntar aos participantes se algum deles já ouviu falar sobre esse tipo de respiração e depois dar uma definição para eles. Isso pode auxiliar a enfatizar as diferenças particulares entre respirar pelo peito e respirar pela barriga, os benefícios alcançados com a respiração diafragmática e a necessidade de uma prática consistente para construir o conforto.

Script para o Exercício de Respiração Diafragmática

Para começar, sente-se em um lugar alto que lhe permita firmar os pés no chão e imagine cada uma de suas vértebras empilhadas uma em cima da outra, até a espinha. Você pode fechar os olhos se quiser, ou, se preferir, deixá-los parcialmente abertos, permitindo que seu olhar fique sem foco em um ponto no chão a poucos metros à sua frente. Muitos de nós desenvolvemos o hábito de respirar pelo peito e apertar nosso abdômen à medida que nos movimentamos em meio às ocupações diárias, de modo que pode levar alguns minutos para encontrarmos um ritmo confortável de respiração abdominal. Permita que os músculos do seu abdômen relaxem, deixando o estômago se expandir e esvaziar enquanto você inspira pela barriga. Você pode achar útil colocar uma das mãos com a palma aberta sobre a barriga, logo acima do umbigo. Veja se consegue sentir sua mão subindo e descendo com o ritmo de sua respiração, e veja se consegue tomar mais ar intencionalmente a cada inspiração. Observe

quaisquer mudanças que ocorram ao inspirar pela barriga dessa maneira. Você pode deixar sua mão sobre a barriga por quanto tempo quiser, ou, quando se sentir tranquilo em manter consciência da respiração se movendo para cima e para baixo na sua barriga, você pode pôr sua mão onde lhe parecer melhor. (*Pausa de 1 minuto*).

Agora, mais uma vez, inspire profunda e completamente, e imagine que seu umbigo está tentando alcançar sua coluna enquanto você lenta e completamente expira o ar. Quando estiver pronto, poderá abrir seus olhos e voltar sua atenção para o mundo ao seu redor.

Introduzindo a Meditação Sentada com Foco na Respiração

Os condutores podem explicar que o próximo exercício também envolve a respiração, mas desta vez o foco é um pouco diferente. Nesse exercício da meditação sentada, a respiração é utilizada como âncora, assim como o doce foi utilizado no primeiro exercício. É especialmente conveniente e eficaz utilizar a respiração como âncora, visto que ela está sempre presente. Se você está vivo, você está respirando. Apesar de sua importância literalmente vital, a respiração é algo que normalmente não recebe muita atenção, mas cada respiração apresenta uma nova oportunidade para praticar o mindfulness e fortalecer a mente.

Os condutores podem instruir os participantes que, durante os próximos 9 minutos, a tarefa será simplesmente sentar e observar o processo de respiração. Mas, ao contrário do exercício anterior, este não é sobre a alteração da respiração. De fato, é exatamente o oposto. Para esse exercício, os participantes apenas devem perceber as sensações associadas ao ciclo respiratório, sejam quais forem, em determinado momento. É importante enfatizar que é muito bom notar a respiração pelo peito. Não há necessidade em fazer qualquer mudança: basta simplesmente que observem o que acontece enquanto respiram.

Pode ser útil que os condutores enfatizem que apesar de o exercício parecer simples, requer muita paciência e concentração. Os participantes descobrirão que não podem concentrar sua atenção na respiração por muito tempo sem que suas mentes sejam afastadas por alguma outra coisa, como pensamentos sobre o resto do dia ou julgamentos sobre a meditação (por exemplo, se estão fazendo “certo”). Isso é perfeitamente natural; é apenas o que as mentes fazem. Incentive os participantes a perceberem quando a atenção for desviada da respiração, para que possam trazê-la de volta. A habilidade essencial não é manter o foco perfeito na respiração, mas sim perceber quando a mente vagou e depois trazê-la de volta à respiração, sem autocríticas. Uma grande analogia esportiva é comparar essa prática com a realização de repetições na sala de pesagem. Cada vez que os participantes percebem a mente vagando e retornam à sua âncora, eles estão fortalecendo os músculos mentais da atenção e deixando ir.

Ao tentar pela primeira vez a meditação da respiração, os participantes podem ser bastante negativos e autocríticos quando descobrem que suas mentes vagam muito, mesmo que seja algo muito natural. Então, deixar a respiração ir também significa perceber e aceitar tais julgamentos e gentilmente trazer a atenção de volta para a respiração.

Script para a Meditação Sentada com Foco na Respiração

Para começar, sente-se em um lugar alto, com a coluna reta, as orelhas alinhadas aos ombros e o queixo ligeiramente encostado no peito. A ideia é adotar uma postura que seja confortável e ereta. Coloque suas mãos onde achar melhor, pode ser nos joelhos ou no colo. Deite-as com as palmas voltadas para cima e permita que os músculos dos seus dedos relaxem. Você pode achar útil fechar os olhos lentamente, mas se preferir mantê-los abertos deixe seu olhar desfocado em um ponto no chão a cerca de 30 cm à sua frente. *(Pausa por 10 segundos).*

Agora, traga sua atenção para as pontas dos dedos dos pés. A partir daí, permita que sua atenção se eleve lentamente através de todo o seu corpo a cada inspiração. Conforme sua atenção passa através de cada parte do corpo, veja se consegue notar qualquer tensão em seus músculos. Se você notar tensão, pode aproveitar essa experiência ou então suavemente tensionar essa área do seu corpo enquanto respira e relaxa ao expirar, deixando para trás os músculos relaxados enquanto sua atenção se volta um pouco mais em seu corpo na inspiração seguinte. Enquanto você continua a respirar, imagine que cada inspiração está absorvendo uma sensação fresca, pacífica e relaxante que está lentamente permeando o seu ser, dos dedos dos pés até o topo da cabeça. *(10 segundos).*

Sua respiração é sua âncora. Está sempre presente. Não importa onde você esteja ou o que esteja fazendo, sua respiração está com você. Está acontecendo agora, neste momento. Cada vez que você respirar, deixe que sua respiração te lembre que você está vivo, aqui, agora. Observe agora o ritmo da sua respiração enquanto ela flui naturalmente. Você não precisa tentar respirar mais profundamente ou em uma velocidade diferente. Permita que sua respiração faça o que sempre faz e apenas observe esse processo. Sinta o ar quando ele entra em seus pulmões e preenche seu abdômen. Observe a breve pausa antes de expirar, depois solte essa respiração. Preste muita atenção a cada momento da respiração, desde a inspiração até a pausa, até a expiração. Um fluxo contínuo. Cada respiração nos mantém vivos. Cada respiração é vital para nós. No entanto, nós sempre a deixamos ir. Estamos sempre deixando ir. *(10 segundos).*

Ao observar sua respiração, pode ser útil concentrar sua atenção nas sensações físicas que você está sentindo. Observe a sensação de expansão em seu torso enquanto inspira. E

observe seus músculos relaxarem com a sensação de deflação suave ao expirar. Essas sensações podem estar centradas no peito ou na barriga. Onde quer que você perceba, elas estão perfeitamente bem. Ou observe as sensações em suas narinas e no lábio superior, talvez sentindo o frescor do ar entrando em seu nariz e a sensação em seu lábio superior enquanto o ar flui para fora. Permita que essas sensações preencham seu campo de consciência enquanto você experimenta a respiração. Elas não precisam ser diferentes, não precisam ser alteradas. Agora, para essa respiração, elas são exatamente o que precisam ser.

Você descobrirá, enquanto experimenta a respiração, que sua atenção se desvia, talvez se deixando levar pelo interminável fluxo de pensamentos e sentimentos que todos nós temos todos os dias. Isso é perfeitamente natural. Vagar é exatamente o que as mentes fazem. Quando você percebe que sua mente se desviou da respiração, você pode ter reações como “Sou péssimo em manter o foco” ou “Devo estar fazendo isso errado”. Tenha certeza, não é esse o caso. Você também não está fazendo errado ao ter esses julgamentos. Eles são perfeitamente naturais também. Porém, da melhor forma que puder, tente deixar que tais julgamentos sobre sua experiência simplesmente saiam de sua mente. Perceber que sua atenção foi desviada significa que você está realmente presente na experiência. Você está percebendo alguma coisa, aqui e agora. Você está aproveitando a oportunidade para observar o que sua mente está fazendo neste exato momento.

Se você perceber que seus pensamentos estão sendo desviados, talvez pela lembrança de onde esteve ou antecipando para onde pode ir, veja se consegue reconhecer para onde foi sua mente, avalie a importância que isso pode ter para você e, em seguida, gentilmente traga sua atenção de volta para sua respiração. O passado veio e se foi, e o futuro ainda não chegou. Presenteie a si mesmo com esse momento. Deixe aqueles pensamentos sobre outros tempos irem; deixe-os passar pela sua mente. Seus pensamentos são como nuvens e você é como a montanha. Ainda que as mais severas nuvens de tempestade batam em uma montanha, elas sempre se vão com o tempo, enquanto a montanha permanece. Reconheça a calma interior imperturbável que reside em todos nós. Quando você perceber que sua mente deixou a respiração e seguiu um pensamento, se parabeneze por ter aproveitado uma oportunidade valiosa. Agradeça por sua paciência e compreensão enquanto você, de novo e de novo, traz sua atenção de volta para a âncora de sua respiração, sintonizando sua experiência do momento presente. (*1 minuto*)

Agora, comece a encerrar essa experiência. Sinta onde suas mãos estão posicionadas em seu corpo; sinta os pontos de contato entre seu corpo e a cadeira, ou entre seu corpo e o chão. Mexa os dedos das mãos e dos pés, veja quais sensações surgem. Observe quaisquer

sentimentos que possam ter sido gerados por essa prática. Respire fundo três vezes ao experimentar esses sentimentos, deixando que sejam exatamente o que são. *(10 segundos)*. Quando estiver pronto, gentilmente abre ou volte a focalizar seus olhos, e leve sua consciência de volta ao mundo a sua volta.

Discussão sobre a Respiração Diafragmática e a Meditação Sentada com Foco na Respiração

Após a meditação sentada, os participantes têm a oportunidade de discutir suas experiências e reações aos dois exercícios de respiração. É muito importante que os condutores respondam a qualquer observação, questões ou preocupações de forma consciente. Os condutores podem facilitar a discussão fazendo perguntas abertas como as seguintes, deixando de 2 a 3 minutos para cada:

- Como foi praticar a respiração diafragmática?
- O que você notou enquanto praticava a meditação sentada?
- Como você deixou os pensamentos irem embora permitindo que a atenção voltasse para a respiração?
- Como esse tipo de respiração pode afetar seu desempenho esportivo?

Reações comuns a essa prática inicial de respiração consciente podem ser refletidas em declarações como “Sinto que não estou fazendo certo” ou “Não consigo manter meu foco”. Se tais comentários forem feitos durante essa discussão, os condutores podem demonstrar como aplicar uma atitude consciente a essas reações. Por exemplo, os condutores podem notar que os participantes sentem que não estão fazendo o exercício corretamente, como se estivessem se julgando, onde podem apontar que não estavam fazendo “certo” ou “errado”. Estavam apenas respirando, nada mais, nada menos. E embora os participantes possam ficar frustrados com a experiência de uma mente errante, os condutores podem ajudar a reformular essa experiência, destacando que a mente de todos vagueia e o fato de que os participantes estão percebendo isso significa estarem conscientes e presentes, que é justamente a proposta de ajuda fornecida pela meditação sentada.

Prática Domiciliar

Depois de completar os exercícios de mindfulness da Sessão 1, os condutores podem revisar as seguintes informações para indicar o papel e a importância da prática do MSPE em casa. Combinar a prática domiciliar do mindfulness com o treinamento físico dos participantes em seus esportes pode ser muito eficaz, onde cria-se um paralelo entre ambos os exercícios ao

indagar “Quem faz treinamento físico apenas uma vez por semana?”. Dificilmente alguém responderá afirmativamente a essa questão, pois os atletas tendem a reconhecer que, se treinassem seus corpos apenas uma vez por semana, não desenvolveriam atributos físicos valiosos, como força e resistência. Os condutores podem sugerir que os mesmos princípios básicos são verdadeiros para o treinamento mental. Praticar o mindfulness apenas uma vez por semana provavelmente não trará muito benefício, e é por isso que a prática domiciliar diária é recomendada.

Prática Formal

Pede-se aos participantes que completem pelo menos um exercício formal de mindfulness em cada um dos dias entre as sessões do MSPE. Após esse momento inicial, ao repassar a prática domiciliar, os condutores podem definir o que se entende por prática formal, que se refere a reservar um tempo específico para fazer um ou mais dos exercícios. Ao longo do programa, isso significa de 3 a 40 minutos de prática diária, se possível. Exercícios mais longos surgem mais tarde no programa, quando os participantes estão mais acostumados com esse tipo de prática de habilidades, da mesma forma como o treinamento físico se acumula para treinos mais intensivos. Para orientar a prática domiciliar dos participantes, serão feitas gravações dos exercícios práticos formais. Para promover a prática e o automonitoramento, pode-se dar aos participantes a cada semana uma cópia do Diário de Mindfulness para ser completado entre as sessões (Material de apoio 1; ver Quadro 4.1). Neste formulário, os participantes mantêm um registro diário do tipo e duração de sua prática de mindfulness, bem como observações sobre sua prática diária que porventura queiram anotar. Pode ser útil que os participantes tragam seus registros completos para as sessões subsequentes para servir de referência durante as discussões em grupo.

Quadro 4.1

Material de Apoio 1: Diário de Mindfulness

Por favor, registre no quadro abaixo sua prática diária de Mindfulness. Fique à vontade para anotar tudo o que você observar durante a sua prática, para que possamos discutir na próxima sessão de aprimoramento do desempenho esportivo.

Semana #: _____

Data	Minutos	O que eu pratiquei	Observações

Nota: De Mindful Sport Performance Enhancement: Mental Training for Athletes and Coaches (p. 77), por K. A. Kaufman, C. R. Glass, & T. R. Pineau, 2018, Washington, DC: American Psychological Association.

Para essa semana, a prática domiciliar formal envolve a prática do exercício de respirar pelo diafragma por três minutos, três vezes, e a meditação sentada por nove minutos, também três vezes. É uma boa ideia lembrar aos participantes que a respiração pode ser usada como uma ferramenta, como uma âncora, para trazer estabilidade ao corpo e à mente quando alguém deliberadamente decide tomar consciência disso. Eles podem tentar perceber como a respiração muda com as variações no humor, no pensamento e no corpo. Com a meditação sentada, o objetivo não é controlar a respiração, mas observar e notar com um senso de interesse, deixando gentilmente os pensamentos irem ao perceber que a atenção vagou.

Com o envolvimento diário na prática de mindfulness, os participantes estarão fortalecendo seus “músculos da atenção”. Essa é uma nova e empolgante forma de treinar para o esporte, e espera-se que a primeira sessão desperte o interesse em ver o que acontecerá daqui para frente. Os condutores podem lembrar aos participantes de estarem abertos a tudo o que se desdobra como resultado de sua prática regular e que o simples fato de dedicar tempo para se concentrar na respiração provavelmente os ajudará a relaxar os músculos tensos, lidar com emoções fortes (como medo, raiva), e melhorar a conscientização de vários outros aspectos de suas vidas, que podem ser cruciais para o desempenho esportivo.

É importante reconhecer que todos os participantes têm agendas muito lotadas e que incluir uma atividade diária extra pode ser difícil algumas vezes, mesmo que seja por somente

três minutos. Passar alguns momentos debatendo sobre como criar um espaço no dia para incluir a prática de mindfulness pode ajudar com a adesão. Se nenhum participante mencionar isso, os condutores podem sugerir a definição de um tempo específico para cada dia de prática, podendo registrar esse tempo em uma agenda ou calendário. Alguns professores de mindfulness dizem que o horário da manhã é o melhor para meditar, visto que os eventos do dia ainda não estão em pleno andamento e a mente não está tão acelerada. Assim, os participantes podem querer ativar o despertador alguns minutos antes de seu dia começar para realizarem essa prática. Certamente, qualquer horário é um bom horário para praticar mindfulness, então, se pela manhã não der certo, pode praticar antes do almoço, depois do jantar, antes de dormir, ou em qualquer momento que for bom. De qualquer maneira, os participantes devem considerar que praticar em um momento onde se encontram muito cansados e que provavelmente irão adormecer pode limitar os benefícios obtidos, visto que não se tem como praticar a atenção em um momento de sonolência. Os condutores também podem ajudar os participantes a pensarem sobre onde eles irão realizar a prática de mindfulness, encorajando-os a escolherem um local calmo e com privacidade.

Prática Informal

Além de realizar a prática domiciliar formal toda semana, os participantes são solicitados a se engajarem na prática informal de mindfulness. Os condutores podem explicar que a prática informal envolve a apreensão de oportunidades para prestar atenção durante as atividades do dia, trazendo esse foco para aquilo que está acontecendo em dado momento - por exemplo, enquanto dirige o carro, come uma carne, toma banho, caminha para o treino, enquanto trabalha, ou enquanto se prepara para uma competição. Qualquer que seja a atividade, aqui está a oportunidade de fortalecer as habilidades de mindfulness sintonizando com o presente.

Um acrônimo para lembrar a prática informal é STOP, que, traduzido para o português, significa “Pare, Respire um pouco, Observe o que está acontecendo e Prossiga” (Stop, Take a few breaths, Observe what’s happening e Proceed). Quando os participantes incorporam essa prática, a conexão com o que acontece no momento é aumentada, permitindo uma experiência mais rica e uma resposta mais efetiva, tanto dentro quanto fora do esporte. É também uma boa oportunidade de praticar e reforçar o hábito de respirar pelo diafragma. Os participantes podem ser lembrados que o “T” em STOP refere-se à respiração diafragmática.

Assim como os participantes podem planejar a prática formal em agendas, os condutores podem sugerir a configuração de alertas ou alarmes, em telefone ou em calendários, para

servirem de lembrete para o STOP em certos momentos ao longo do dia. Ter tais lembretes pode ser particularmente importante nesta primeira semana, quando os participantes estão começando a incutir o hábito da prática informal. Os condutores também podem considerar dar elásticos aos participantes para que usem no punho durante a semana. Quando os participantes não estão acostumados a usar elástico no punho, é especialmente aí que essa ferramenta pode servir como uma alternativa eficaz e discreta (diferente dos alarmes de celular), já que a textura de um elástico cria naturalmente uma sensação de fricção na pele durante as atividades diárias (por exemplo, ao tirar algo do bolso da calça). Essa sensação pode servir como um lembrete do STOP para os participantes cada vez que eles a percebem. Usar um elástico também ajuda a reforçar a analogia da atenção, onde ela é comparada a um elástico (introduzido na próxima sessão), que sempre pode se encaixar no centro quando se desvia.

Quadro 4.2

Material de Apoio 2: Resumo da Sessão 1 do MSPE

Conclusões da Sessão 1:

- Mindfulness refere-se à atenção prestada ao momento presente, sem julgamentos (ou seja, percebendo e deixando ir sentimentos, pensamentos e sensações físicas, mais do que se perder neles);
- Existe uma conexão teórica e empírica entre o Mindfulness (como ensinado no MSPE) e o estado de desempenho ótimo conhecido como flow;
- O MSPE usa meditações e âncoras específicas do momento presente para treinar a atenção consciente no esporte e em outras situações de desempenho;
- Se beneficiar de um programa de treinamento mental como o MSPE significa priorizar a prática de mindfulness, juntamente com o treinamento físico e tático;
- É possível fortalecer a capacidade de focar no momento presente fazendo atividades diárias (como comer) de forma consciente;
- Respirar pelo diafragma pode reduzir o estresse e aumentar o consumo de oxigênio, além de se incorporar facilmente à prática diária informal de mindfulness;
- Ver que a mente vagou e, em seguida, acompanhá-la sem julgamento de volta a uma âncora do momento presente (por exemplo, a respiração) diz respeito às repetições do mindfulness que desenvolvem habilidades como foco e liberação;
- O STOP é um acrônimo útil para lembrar da prática informal de mindfulness;

- O mindfulness ajuda a reduzir a tendência de estar no piloto automático, de agir por impulso, melhorando, assim, as conexões com o que está acontecendo e oferecendo opções para uma melhor resposta.

Prática Domiciliar Diária para a Semana após a Primeira Sessão

- Faça o exercício de respiração diafragmática de três minutos, três vezes;
- Faça o exercício de meditação sentada com foco na respiração por nove minutos, três vezes;
- Aproveite as oportunidades para o STOP e preste bastante atenção nas atividades diárias;
- Registre essa prática em seu Diário de Mindfulness e traga com você na próxima sessão;
- Se não puder providenciar esteira, cobertor ou toalha, lembre aos participantes de trazerem algum desses para a próxima sessão.

SESSÃO 2

Os componentes desta sessão:

- Discussão sobre a prática domiciliar e sobre a superação de obstáculos da prática;
- Escaneamento corporal e discussão;
- Meditação sentada com foco na respiração e discussão;
- Atribuição e distribuição da prática domiciliar no Diário de Mindfulness.

Discussão sobre a Prática Domiciliar e a Superação de Obstáculos

Temas muito comuns surgem durante a prática domiciliar de mindfulness. Portanto, a discussão sobre essa prática é extremamente importante, visto que fornece a chance de explorar e aprender com essas questões, que provavelmente persistirão na medida em que a prática progride. Separamos de 5 a 10 minutos para processar a prática domiciliar antes de iniciar tanto a Sessão 2 como as futuras sessões.

Algumas reações típicas da primeira semana de prática de mindfulness incluem ter dificuldades em separar um tempo para a prática, sentir-se entediado durante a prática, temer que os exercícios estejam sendo feitos de forma incorreta ou mal entendida, julgar que a prática está ou não funcionando com base nos resultados observados (por exemplo, adormecer) e se esforçar para desacelerar a mente. Os participantes frequentemente compartilham essas reações no MSPE, e é importante que os condutores respondam conscientemente a quaisquer temas que surjam (ou seja, com aceitação, sem julgamento). Por exemplo, se durante um exercício os participantes se questionam se o estão fazendo corretamente, os condutores podem responder

dizendo que essa preocupação é comum e é ótimo que eles tenham notado tais pensamentos. Não é necessário afastá-los ou eliminá-los; ao invés disso, os participantes podem optar por reconhecê-los simplesmente como algo que ocorre na mente e deixá-los ir. Mindfulness é apenas sobre perceber o que é; não há certo ou errado. Essa atitude pode realmente ser bastante libertadora, uma vez que os participantes vão além de sentir a necessidade de estar correta ou perfeita.

Talvez o obstáculo mais comum para a construção de uma prática de mindfulness seja a falta de tempo, por isso é muito provável que essa questão surja na discussão inicial da prática domiciliar. Os condutores podem reconhecer como esse desafio é típico e lembrar aos participantes que o treinamento mental funciona exatamente como o treinamento físico, no sentido de que o compromisso com exercícios regulares e sistemáticos é a melhor maneira de desenvolver a força. Em vez de tornar a prática de mindfulness uma obrigação ou item para marcar em uma lista, ela pode ser vista como uma opção para estimular a si mesmo e sua capacidade de execução.

Os condutores também podem enfatizar que a prática domiciliar indicada no MSPE é uma diretriz sugerida para praticar melhor. Mas o mais importante é que os participantes deem a si mesmos uma dose diária de treinamento formal e/ou informal de mindfulness, mesmo que isso signifique, por exemplo, ficar sentado por 3 minutos em vez de 10 minutos. Não importa o quão ocupada a vida seja, é difícil argumentar que não há sequer uns poucos momentos para se dedicar a estar presente ao longo do dia. Realmente não há como contornar o simples fato de que aquilo que os participantes irão extrair do MSPE dependerá de como eles estão se empenhando, então criar um espaço/um tempo para a prática é essencial. Pode ser útil que os condutores discutam mais com os participantes sobre como reservar tempo para a prática formal e informal fora das sessões, podendo convocar os participantes que praticam regularmente para compartilharem as estratégias que lhes foram eficazes.

Os condutores podem encorajar os participantes que tomem a frente das discussões, enfatizando que, assim como com a prática domiciliar, quanto mais eles participarem das sessões, mais rápido sairão do treinamento. O mindfulness é melhor aprendido através da experimentação, então explorar sua prática e ouvir o que os outros tem a dizer ajudará a melhorar sua compreensão. Escutar atentamente é uma ótima forma de praticar o estar presente, podendo ser contrastado com o “agir no piloto automático”, por exemplo, perdendo uma informação importante durante uma aula ou reunião enquanto estava “nas nuvens”. O ideal é que todos do grupo sejam ouvidos, mas ninguém deve ser obrigado a falar. Contudo, os condutores podem considerar que respostas como “Não quero falar” ou “Não fiz a prática

domiciliar” podem ser tomadas como forma de participar e de estar presente na discussão, sendo algo bom o suficiente para beneficiar o grupo.

Pode ser útil que os condutores lembrem aos participantes que eles podem consultar seus diários durante essa discussão e que o registro das práticas durante a semana pode ser uma maneira eficaz de permanecer no caminho certo ao estabelecer uma nova rotina de treinamento e observar como as experiências da prática mudam ao longo do tempo. Ter problemas para registrar a prática no início (esquecer, não achar importante) não é incomum, então, novamente, pode ser útil convidar os participantes que tiveram sucesso com esse esforço para compartilharem as estratégias que funcionaram para eles.

Escaneamento Corporal

Kabat-Zinn (1990) descreveu o escaneamento corporal como uma poderosa técnica para restabelecer o contato com o corpo e cultivar a consciência momento por momento. É eficaz para desenvolver tanto a concentração quanto a flexibilidade da atenção. Ele afirma que a ideia por trás do escaneamento corporal está em sentir cada região focada e permanecer ali, com a mente diretamente nela. A respiração dos participantes entra e sai da região algumas vezes e depois se vai quando a atenção é dirigida para outra região. Quando a respiração se vai, os músculos daquela região se alongam, indo também grande parte da tensão acumulada. De acordo com Kabat-Zinn, a intenção com a prática desse exercício é manter a consciência em todos os momentos, manter um testemunho imparcial da respiração e do corpo, região por região, enquanto escaneia desde os pés até a cabeça.

Assim como a meditação sentada, o escaneamento corporal é um exercício sedentário. No entanto, a atenção se desloca bastante no escaneamento corporal, na medida em que o foco muda de região para região. O escaneamento corporal de 30 minutos usado no MSPE foi desenvolvido para atletas e informado pelo trabalho de Kabat-Zinn (1990). Ao introduzir o escaneamento corporal, os condutores podem explicar que este exercício envolve concentrar a atenção em diferentes partes do corpo, começando nos dedos dos pés e indo até o topo da cabeça. Na medida em que os participantes se concentram em cada região do corpo, eles podem perceber quais sensações estão ali, podem observar quaisquer reações a essas sensações e, em seguida, deixá-las ir enquanto se encaminham para a próxima região. Os condutores podem lembrar aos participantes que, se eles acharem o exercício difícil ou frustrante, poderão apenas perceber essa reação e então tentar deixá-la ir também.

Os condutores também podem compartilhar que esse exercício geralmente facilita o relaxamento. Trata-se de melhorar a comunicação entre o corpo e a mente para que os

participantes observem melhor o que está acontecendo em cada região do corpo. Os participantes podem descobrir que, ao passarem por cada região, a tensão que ali poderia ser armazenada é liberada. Essa habilidade é muito importante para o desempenho, pois a capacidade de liberar o excesso de tensão pode permitir que o corpo trabalhe com mais eficiência. De fato, não é incomum que os participantes relaxem tanto durante o escaneamento corporal que acabam se afastando, ou mesmo adormecem. Assim, os condutores podem lembrá-los de tentar manter a mente calma, porém concentrada, pois a atenção deles não é treinada quando estão dormindo.

Script para o Escaneamento Corporal

Posicione-se confortavelmente no chão, pode ser em uma toalha ou esteira, deite-se de costas com os braços ao lado do corpo, as palmas voltadas para cima e os olhos gentilmente fechados. Ou, se preferir não fechar totalmente os olhos, permita que suas pálpebras se fechem parcialmente e descanse seu olhar, desfoque-o, em um ponto distante acima de você. Observe as sensações do contato que a parte de trás da sua cabeça, as suas omoplatas, as suas nádegas, panturrilhas e calcanhares estão tendo com o chão. Bem lentamente, levante os braços acima da cabeça e estique o corpo, esticando dos dedos dos pés aos dedos das mãos o máximo que puder nesse momento. Sinta os músculos dos braços, do abdômen e das pernas se alongarem enquanto você estica o corpo. (*Pausa por 2 segundos*). E deixe ir. Agora, estique o braço esquerdo e a perna direita e sinta as sensações que se espalham por todo o corpo. (*2 segundos*). E deixe ir. Agora, estique o braço direito e a perna esquerda, chegando até onde seu corpo permite, sentindo as sensações que surgem. (*2 segundos*). E deixe ir. Lentamente, traga os braços de volta para os lados do corpo, com as palmas para cima e, novamente, tire um momento para notar os pontos de contato entre seu corpo e o chão.

Agora, direcione sua atenção para sua respiração. Permita que os músculos do seu abdômen suavizem e relaxem, deixando que a respiração se expanda e se esvazie enquanto você inspira pela sua barriga. Se você notar uma respiração no peito, tudo bem também. Apenas tente respirar naturalmente, soltando suas respirações de forma rítmica e profunda, encontre um ritmo confortável e estável. Assim como sua respiração, veja se consegue notar as sensações em seu torso enquanto ele se enche de ar na inspiração e depois se esvazia com a expiração. Observe o processo de sempre deixar ir a cada expiração.

Estamos prestes a percorrer todo o corpo com nossa atenção. O objetivo aqui não é aliviar a tensão ou relaxar os músculos, embora isso possa acontecer ao longo do caminho. Se você entrar em um estado de relaxamento, ainda é importante permanecer acordado e alerta

enquanto estiver nesta jornada. Nossa intenção é perceber a variedade de sensações que ocorre em nossos corpos a cada momento, reconhecer essas sensações com toda a nossa atenção e simplesmente deixá-las ir. Portanto, se esforce para permanecer desperto e consciente durante esse escaneamento corporal.

Se uma sensação particularmente intensa chamar sua atenção em algum ponto durante essa jornada, não é necessário resistir a ela. Atenda ao chamado, tire um momento para direcionar sua atenção a isso. Recepcione a sensação à sua experiência. Reconheça e aprecie essa comunicação vinda de seu corpo. Depois de ter ouvido o que o seu corpo tinha para falar, gentilmente deixe ir essa intensa sensação e traga sua atenção de volta para onde você estiver dentro de sua jornada.

Com sua próxima inspiração, direcione sua atenção para seu pé esquerdo. Imagine que sua atenção é como um raio laser, intenso, direcionado ao ponto de foco da consciência. Com a consciência focada, comece a escanear os dedos do pé esquerdo. Se você puder, tente seguir os contornos de cada dedo. Talvez você consiga perceber a leve sensação de pressão quando seus dedos tocam uns aos outros, a sensação de quando seus dedos estão em contato com as meias ou os sapatos, ou, se seus pés estão descalços, a sensação do ar rodeando cada dedo. Da melhor maneira que puder, aproxime essas sensações de forma curiosa e aberta, como se você estivesse percebendo essas sensações pela primeira vez. Se você tiver problemas para perceber qualquer coisa em seus dedos nesse momento, não tem problema. Apenas deixe que sua experiência seja o que tiver de ser nesse momento. *(10 segundos)*.

Imagine que as sensações que você está experimentando são como uma maré crescente, cobrindo a margem de sua consciência. Agora, ao expirar, liberte-se dessas sensações que você notou, permitindo que a maré flua de volta para o mar, deixando seu campo de consciência limpo para receber as novas sensações que podem surgir. E, ao deixar ir, mova suavemente o feixe de sua atenção para a parte inferior do pé esquerdo. Ao inspirar, explore, por sua vez, as sensações na região da ponta do seu pé, no arco e no calcanhar. Você percebe alguma diferença nas sensações presentes na parte superior e inferior do pé? Existe tensão ou desconforto nesses músculos importantes e bem utilizados? Para qualquer coisa que você encontrar, traga uma atitude calorosa e de aceitação. *(10 segundos)*.

Em sua próxima expiração, observe a maré recuada dessas sensações ao deixá-las sair de seu campo de consciência e desloque sua atenção para a perna esquerda até o tornozelo, a panturrilha e o joelho. Permita que seu foco de atenção suba pela parte inferior da perna, explorando a pele, penetrando nos músculos. Existe alguma rigidez, algum formigamento que você possa sentir? Sua atenção pode penetrar nas articulações do tornozelo ou do joelho? O que

você está sentindo aí? Permita que uma quietude preencha seu ser enquanto ouve cuidadosamente o que o seu corpo está comunicando. (10 segundos).

Em sua próxima expiração, solte-se dessa região. Permita que seu laser de atenção desloque-se para _____ (insira em sequência as partes do corpo listadas no próximo parágrafo). De forma consciente e intencional, escaneie essa parte do corpo, talvez até imaginando que está respirando por ela, para que essa parte se expanda e se esvazie com a respiração. Da melhor maneira que puder, perceba cada sensação, poderosa ou sutil, que sobe e desce, momento por momento. Permita que cada sensação se mantenha em um lugar em sua consciência, sem julgamento e sem esperar que seja diferente do que é. Depois, enquanto você expira, deixe ir. Com cada respiração, você está deixando ir, permitindo que essas sensações passem pela sua mente, enquanto sua atenção se desloca através da jornada pelo seu corpo. (5 segundos).

Insira as seguintes partes corporais na sequência, como dito no parágrafo anterior.

- Parte superior da perna esquerda
- Dedos do pé direito
- Pé direito
- Parte inferior da perna direita
- Parte superior da perna direita

Faça uma pausa para ler este parágrafo antes de seguir para a região do quadril e pélvica.

Às vezes, você pode achar que sua paz interior é perturbada pelo falatório que as mentes costumam gerar. Sua atenção pode ser afastada das sensações geradas pelo seu corpo devido a um pensamento, a uma memória, ou um plano para o futuro. Isso é natural e esperado. Nossas mentes são muito ocupadas, e nenhuma culpa ou acusação deve ser depositada enquanto a mente vagueia. Isso é o que as mentes fazem. Reconheça o que foi afastado, e gentilmente traga sua atenção de volta à região em que você está focando no momento. (5 segundos)

- Região do quadril e pélvica
- Parte inferior das costas
- Abdômen
- Peito
- Ombros
- Parte superior do braço esquerdo
- Antebraço esquerdo
- Mão esquerda
- Parte superior do braço direito

- Antebraço direito
- Mão direita

Em sua próxima expiração, deixe essa região. Permita que seu laser de atenção se desloque para seu pescoço e para os músculos faciais. Esses músculos nos ajudam a falar, rir, comer e nos expressarmos sem palavras. Nós os usamos a todo o tempo, e eles podem conter muita tensão. Observe sua mandíbula. Está cerrada? Talvez sua língua esteja pressionada contra o céu da boca. Ou talvez seus olhos estejam fechados um pouco mais do que precisam estar. Se você notar qualquer uma dessas tensões, você pode se permitir liberá-las, deixando que elas se escoem a cada exalação, enquanto você continua a explorar as sensações em torno do seu rosto. Você pode sentir seus ouvidos? O topo da sua cabeça? O ponto de contato entre sua cabeça e o chão? Apenas perceba o que está lá, deixando que as sensações aumentem ou diminuam junto com a sua respiração. (*10 segundos*)

Agora, reserve um momento para permitir que o seu foco de atenção relaxe e se expanda. Deixe que esse ponto cresça e se expanda. Deixe-o inundar todo o seu corpo, enquanto você toma consciência de todas as sensações acontecendo ao mesmo tempo. (*10 segundos*) Ao respirar, sinta o sussurro da vida que vem do movimento infinito dentro de nós, do sangue que flui através de nossos vasos até o constante movimento de cada pequena célula. Apenas flutue no mar de sua calma interior e permita que este momento seja exatamente o que é. Quietamente e calmamente. (*1 minuto*) Agora, respire profundamente, mexa suavemente os dedos das mãos e dos pés, abra ou volte a focar os olhos e traga sua atenção de volta para o mundo ao seu redor.

Discussão do Escaneamento Corporal

Depois do escaneamento corporal, os participantes têm a chance de discutir sobre suas experiências e reações durante esse exercício. É importante que os condutores respondam de forma consciente às observações, dúvidas ou preocupações expostas. Eles podem facilitar essa discussão fazendo perguntas abertas, assim como as seguintes, deixando de 2 a 3 minutos para cada:

- Qual foi sua experiência com o escaneamento corporal?
- Quais sentimentos ou pensamentos você observou?
- Como você se sente agora, depois de ter concluído o exercício do escaneamento corporal?
- Que aplicações esse exercício pode ter para o desempenho do seu esporte?

Reações comuns dos participantes com o exercício de escaneamento corporal incluem pensamentos sobre como eles pareciam, as partes do seu corpo que gostariam de mudar ou estranheza/embaraço ao focarem no corpo dessa maneira. Alguns participantes também podem ter dificuldade em ficarem acordados ou então podem descobrir que algum desconforto físico

pode estar causando distração. Tais experiências apresentam a oportunidade de ensinar que, através de conscientização e de uma atitude de aceitar o que quer que surja (“o que quer que surja, está bem”), é possível começar a se relacionar de maneira bastante diferente com pensamentos, sentimentos e sensações.

Meditação Sentada com Foco na Respiração

Os nove minutos de meditação sentada com foco na respiração da Sessão 1 é repetido, fornecendo a oportunidade para uma prática em grupo e uma discussão adicional. Assim como a repetição da prática de musculação, a prática desse exercício ajuda a desenvolver os músculos mentais. Os participantes podem ser lembrados de usarem a respiração como âncora. A ideia é simplesmente observar a respiração e, quando a mente vagar, gentilmente trazê-la de volta à âncora.

Script para a Meditação Sentada com Foco na Respiração

Use o script da sessão 1.

Discussão da Meditação Sentada com Foco na Respiração

Depois desse exercício, os participantes recebem outra chance de discutir suas experiências e reações. É muito importante que os condutores respondam conscientemente a quaisquer observações, dúvidas ou preocupações colocadas. A discussão pode ser facilitada fazendo perguntas abertas, como as seguintes, deixando de 2 a 3 minutos para cada:

- Quais pensamentos, sentimentos ou reações você teve durante essa meditação?
- Como poderia descrever sua atenção durante esse exercício?
- Quais diferenças, caso haja, você percebeu entre essa prática e a sua prática domiciliar?

Prática Domiciliar

Outra cópia do Diário de Mindfulness é distribuída para a próxima semana de prática domiciliar. Os condutores podem lembrar aos participantes de trazerem seus diários completos na próxima sessão. A prática domiciliar para a sessão 2 também inclui a prática formal e a informal.

Prática Formal

Pode ser útil introduzir a prática domiciliar formal falando sobre como treinar a mente com a mesma intensidade em que se treina o corpo. A descrição a seguir foi feita para jogadores de basquete, mas pode ser adaptada para qualquer esporte.

Os condutores podem colocar a seguinte questão: “Quem passa todo seu tempo treinando somente arremessos?”. Provavelmente, ninguém faz isso, e então vem a questão seguinte: “Por que não?”. Os condutores podem enfatizar que o treinamento precisa ser variado para melhorar os múltiplos aspectos do desempenho físico. O basquete requer atributos diferenciados, como resistência, arremesso, passe, marcação, então os jogadores treinam marcação, passes, movimentação, dentre outras coisas, além de arremessos. O treino de mindfulness pode ser pensado da mesma forma. Realizar um único tipo de treino de meditação pode não ser suficiente para desenvolver a versatilidade do desempenho mental que é treinada no MSPE.

Indo adiante, os participantes são solicitados a praticarem diferentes combinações de exercícios toda semana. Assim como um treinador pode criar planos específicos de treinamento físico, o MSPE é um grande comando de treinamento mental. Como discutido anteriormente, é importante que todos façam o melhor possível para seguir as diretrizes da prática para otimizar a eficácia do MSPE. Para essa semana, a prática domiciliar formal inclui escanear o corpo uma vez e meditar sentado focando na respiração cinco vezes. Para orientar a prática domiciliar dos participantes, serão feitas gravações dos exercícios práticos formais.

Como na última semana, o exercício formal é feito todo dia. O escaneamento corporal leva em torno de 30 minutos, então pode ser importante desenvolver uma estratégia para realizar esse exercício mais longo, garantindo que haja tempo para realizá-lo sem interrupções. Ainda que você não tenha 30 ou 9 minutos (tempo da meditação sentada), lembre-se que o mais importante é que tenha uma dose diária de prática formal de mindfulness.

Pode ser útil que os condutores ofereçam dicas para realizar a prática de escaneamento corporal em casa, assim como as seguintes. Primeiro, mesmo que seja difícil focar ou se manter acordado, mantenha a prática, veja a possibilidade de abraçar a experiência no momento. Segundo, esse exercício é longo, por isso, seja gentil e paciente consigo mesmo se sua mente vagar com frequência; apenas continue voltando à parte do corpo que é a atual âncora. Terceiro, tente se chegar a essa prática com a mente aberta, independentemente de como tenha sido essa experiência na sessão, pois cada interação pode ser diferente e não há uma maneira correta de fazê-la. Finalmente, veja se o principal motivo com esse exercício é apenas fazer o escaneamento corporal por si só, em vez de tentar tirar algo dele. Com frequência, tentar gerar um resultado específico, como relaxamento, faz com que esse resultado seja mais evasivo.

Prática Informal

Os condutores podem lembrar os participantes de continuarem incorporando a prática de mindfulness em suas rotinas. Os participantes podem continuar utilizando o acrônimo STOP

(stop, take a few breaths, observe, proceed - pare, respire um pouco, observe, prossiga) e respirando pelo diafragma quando pausarem. Além disso, eles podem manter ou desenvolver novos lembretes, como alertas (por exemplo, no calendário ou celular), ou elásticos de borracha. Existem diversos tipos de lembretes, e os participantes devem sentir liberdade para experimentarem aquele que melhor funcionar para eles. Como dito anteriormente nesta sessão, fazer associações dentro do âmbito esportivo também pode ser altamente eficaz. Pode-se encorajar os participantes a darem possíveis sugestões como parte de sua prática domiciliar, e os condutores devem dedicar alguns minutos para discutirem como as sugestões podem ser desenvolvidas na próxima semana.

Quadro 5.1

Material de apoio 3: Resumo da sessão 2 do MSPE

Conclusões da Sessão 2:

- Cinco facilitadores de desempenho, que decorrem da promoção de conscientização e aceitação, são direcionados ao aprimoramento de desempenho esportivo consciente (MSPE). Quando implantados intencionalmente, esses facilitadores podem levar ao flow e ao desempenho máximo. Eles incluem:
 - Concentração: Usa uma âncora do momento presente (por exemplo, respiração ou partes do corpo) para direcionar o foco. No esporte, isso pode ser feito ao ancorar a atenção a um aspecto ou técnica específica.
 - Deixar ir: Nossas reações às experiências (e nossas reações a essas reações) podem interferir no desempenho. Ao notar que a mente está vagando e direcioná-la de volta para a âncora, você está praticando o “deixar ir”.
 - Relaxamento: Embora não seja um objetivo específico do mindfulness, o relaxamento é um efeito comum dessas práticas. Aprender a perceber e a se livrar do excesso de tensão pode ajudar no desempenho.
 - Estabelecendo um senso de ritmo e harmonia: integrando a concentração, o deixar ir e o relaxamento, você pode se conectar à totalidade da experiência esportiva e encontrar sem esforço um ritmo naquilo que está fazendo.
 - Formando associações-chave: gerar sinais significativos dentro e fora do ambiente de desempenho pode ajudar a lembrar de estar atento.
- O escaneamento corporal do MSPE envolve deslocar a atenção por diferentes regiões do corpo, observando o que está ali e depois deixar ir. Essa prática auxilia na construção do foco e da flexibilidade de atenção, além de liberar o excesso de tensão muscular.

- Incorporar diferentes exercícios de mindfulness em sua prática pode ajudar a desenvolver as diversas habilidades mentais necessárias para aperfeiçoar o desempenho esportivo.

Prática domiciliar diária para a semana após a sessão 2

- Faça 30 minutos de escaneamento corporal uma vez.
- Faça 9 minutos de meditação sentada com foco na respiração cinco vezes.
- Aproveite as oportunidades para o STOP e esteja conscientemente atento às atividades diárias.
- Lembre-se dessa prática em seu Diário de Mindfulness e traga com você na próxima sessão.
- Se alguma não for fornecida, lembre-se de trazer tapete, cobertor ou toalha para a próxima sessão.

SESSÃO 3

Os componentes desta sessão:

- Exercício de Respiração Diafragmática;
- Yoga Consciente e Discussão;
- Meditação Sentada com Foco no Corpo como um Todo e Discussão;
- Atribuição da Prática Domiciliar e Distribuição do Diário de Mindfulness;

Exercício de Respiração Diafragmática

Essa sessão começa com 3 minutos do exercício de respiração diafragmática da Sessão 1 para ajudar os participantes a transitarem para o presente treinamento de MSPE.

Yoga Consciente

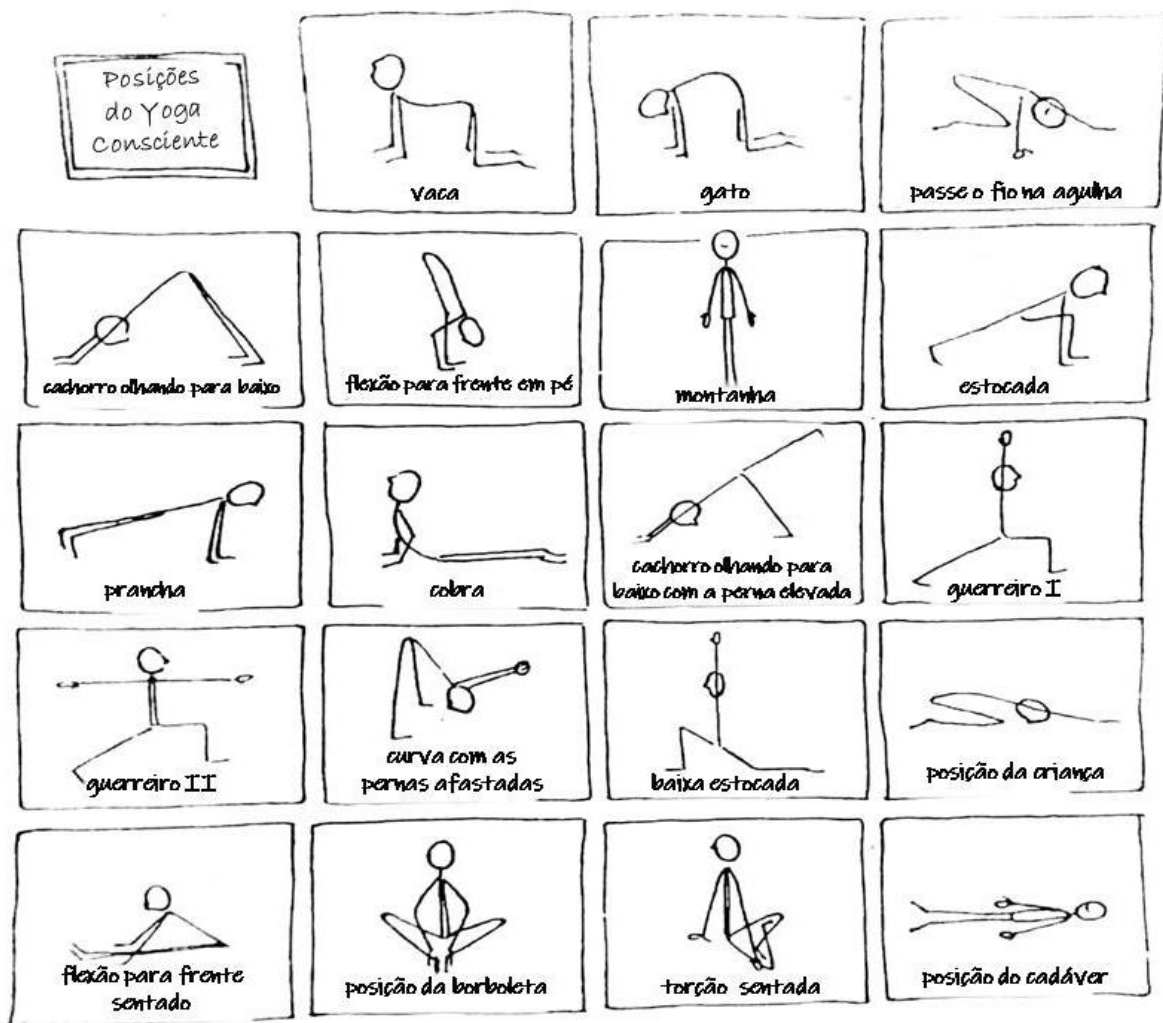
Kabat-Zinn (1990) indicou que o Hatha Yoga é um dos mais poderosos métodos para se conectar com o corpo de maneira consciente devido à sua capacidade de transformar limites físicos e devido ao bem-estar que comumente decorre dessa prática. Ele define o Yoga Consciente como um suave alongamento e fortalecimento, feito lentamente, com consciência contínua da respiração e das sensações que acompanham o deslocamento do corpo em várias posturas ou posições. Kabat-Zinn disse que o Yoga Consciente pode ajudar o corpo a ficar mais relaxado, forte e flexível, além de ser uma maneira de as pessoas aprenderem sobre si mesmas e se sentirem como um todo. O Yoga Consciente é similar ao escaneamento corporal, sendo ideal que se pratique sem força ou esforço, aceitando o estado em que o corpo se encontra de um momento para outro.

Essa última parte é realmente importante, e Kabat-Zinn (1990) fez uma comparação específica sobre como os atletas treinam para favorecer esse objetivo. Ele observou que os

atletas frequentemente tentam identificar e sobrepujar seus limites em um esforço de “chegar a algum lugar” (por exemplo, ultrapassar o limite), enquanto que o objetivo do Yoga Consciente é descobrir e estar onde o limite está no momento sem tentar mudar nada. Kabat-Zinn propôs que essa aceitação pode clarear o fato de que os limites não são fixos e evitar a angústia que comumente decorre dos esforços incansáveis para tentar ultrapassá-los.

O protocolo de Yoga do MSPE foi designado especificamente para esse treino por Pamela Kaufman, instrutora de yoga com 500 horas certificadas. Para orientar a prática domiciliar dos participantes, serão feitas gravações dos exercícios práticos formais. Fornecer aos participantes imagens das posições também pode ser útil (ver Imagem 6.1, disponível online em <http://pubs.apa.org/books/supp/kaufman/>), tanto para a prática na sessão quanto para a prática domiciliar. Esse exercício é a primeira chance que os participantes têm de praticar movimentos corporais ativos de maneira consciente, estando presente no momento.

Imagem 6.1



Também é digno de nota o fato de que o exercício de Yoga Consciente é o mais longo dos exercícios do MSPE (a rotina fornecida dura cerca de 40 minutos). Se os condutores tiverem alguma limitação de tempo, podem encurtar a rotina, mas qualquer posição que envolva movimentos de um lado do corpo seguidos pelos mesmos movimentos do outro lado do corpo deve ser mantida intacta. Essa rotina em particular destina-se a pessoas com qualquer nível de experiência no yoga.

Ao introduzir esse exercício, os condutores podem deixar claro aos participantes que esse exercício é apropriado para iniciantes e que eles serão guiados para fazerem as posições. Também pode ser útil perguntar sobre qualquer experiência com o yoga. Como os participantes compartilharam seus pensamentos iniciais, os condutores podem destacar qualquer expectativa ou concepções sobre, por exemplo, o que é o yoga, os tipos de pessoa que o praticam, habilidades pessoais de yoga, ou os resultados do yoga e encorajá-los a realizarem essa atividade abertos a qualquer experiência que surgir.

Os condutores podem fornecer aos participantes um contexto sobre o yoga, explicando que surgiu de uma tradição oriental e foi se tornando cada vez mais popular na cultura ocidental como uma forma de exercício, alívio de estresse e como uma maneira de promover a saúde. Apesar de o yoga de fato ter esses benefícios, ele se centra em uma prática de meditação sem esforço, assim como outros exercícios de mindfulness. Esses exercícios não são sobre alcançar um resultado esperado, nem sobre aumentar a flexibilidade ou o relaxamento, mas sobre observar o que está acontecendo sem qualquer julgamento. Então, apesar de muitas pessoas praticarem yoga, elas não estão necessariamente praticando Yoga Consciente.

Os participantes podem ser informados que a versão de Yoga Consciente do MSPE envolve uma progressão através de uma série de posições, observando as sensações físicas que as acompanham. Essas sensações são âncoras de atenção, e é importante notá-las da forma como são sem julgá-las como boas ou ruins. Ao fazer alongamentos, pode-se entrar em sintonia com os atuais limites perceptivos do corpo, permanecendo ali sem se esforçar ou sentir ansiedade para afastá-los. Ao fazer isso, é possível notar como os limites mudam naturalmente com essa prática ao longo do tempo. Os participantes podem ser encorajados a não julgar os limites como ruins ou inaceitáveis, o que se assemelha aos pensamentos de *dever* discutidos anteriormente (por exemplo, “Eu deveria ser mais flexível”), e em vez disso simplesmente tentar se abrir para as sensações que seu corpo está experimentando no momento.

Os condutores podem ressaltar ainda que, assim como o escaneamento corporal, o Yoga Consciente é uma excelente maneira de conectar mente e corpo. Muitas pessoas, até mesmo os atletas, não dedicam tempo suficiente para se atentarem aos seus corpos, ao que seus corpos

têm a dizer. Essa má comunicação pode fazer com que a mente se esqueça de como se conectar com os músculos, tornando muito mais difícil, por exemplo, relaxar quando há uma excessiva tensão. Assim como o escaneamento corporal, o Yoga Consciente pode ajudar a restabelecer essas conexões mente-corpo, permitindo que os participantes estejam mais conscientes do que está acontecendo em seus corpos enquanto realizam e gerenciam fatores cruciais como a tensão muscular. Naturalmente, o Yoga é diferente do escaneamento corporal, visto que envolve praticar o mindfulness enquanto se está em movimento, além de representar um passo fundamental para prestar atenção de forma consciente ao competir no esporte.

Após ouvirem essas informações acerca do Yoga Consciente, os participantes podem fazer várias fileiras com seus tapetes de yoga (ou o que quer que tenham trazido), permitindo um espaço amplo para alongamento. Também pode ser prudente pedir que pulem qualquer alongamento que possa vir a ser contraindicado (devido a uma lesão, por exemplo).

Script para o Yoga Consciente

O exercício de Yoga Consciente combina movimentos corporais simples chamados de posições ou posturas com relaxamento. É importante, durante este exercício, assumir total responsabilidade por seu próprio corpo e fazer apenas o que você se sente capaz de fazer. Sinta-se à vontade para pular quaisquer movimentos e posições que pareçam inadequados para as atuais limitações de seu corpo.

Durante esse exercício, tente prestar muita atenção nas sensações do seu corpo a cada momento. Pode ser útil fazer a si mesmo perguntas como: Que sensações estou sentindo agora? Em que parte do meu corpo eu as sinto? Que qualidades elas têm?

O objetivo deste exercício de Yoga não é chegar a um objetivo em particular, mas sim desenvolver uma maior consciência e sensibilidade para si mesmo, tornando-se consciente dos limites do seu corpo e permanecendo neles por tempo suficiente para experimentar e começar a aceitá-los. Tente não se forçar a ser diferente do que você é atualmente, mas saiba que, com a prática regular, você pode notar que seus limites começam a mudar por conta própria.

Centralização

Sente-se em uma posição confortável. Tire um momento para voltar seu olhar para o interior. Comece a perceber onde você está agora, neste momento. Inspire profundamente. Ao expirar, sinta os seus ossos que estão em contato com o chão. Inspire. Expire. Apenas respire, sinta e experimente esse momento, bem agora. (*Pausa de 5 segundos*).

Delicadamente, comece a escanear seu corpo, começando pelas pontas dos dedos dos pés e subindo até o alto da cabeça. Observe as áreas onde sente seu corpo apertado ou cheio de tensão. Observe as áreas em que sente seu corpo pesado ou letárgico. Observe as áreas em que sente seu corpo com espaço e à vontade. Não tente julgar o que quer que você perceba. Simplesmente observe o que você encontra, talvez dizendo para si mesmo: “Hmm, é assim que me sinto hoje”, e continue gentilmente com seu exame corporal completo. Quando você chegar ao topo da cabeça, observe seus pensamentos. Onde eles querem ir? Simplesmente observe-os e deixe-os passar pela sua mente. (5 segundos).

Traga as duas mãos para o seu umbigo. Observe as sensações de sua respiração. Observe a expansão de sua barriga a cada inspiração e a diminuição a cada expiração, estando totalmente presente consigo mesmo. Lentamente, comece a aprofundar a respiração, inspire enquanto mentalmente conta até cinco, expire também contando até cinco. (10 segundos). Mantendo uma mão na barriga, leve a outra ao peito, logo acima do coração. Vamos trabalhar com a respiração do Yoga em três partes. Ao inspirar, sinta a barriga se encher de ar, depois a área logo abaixo da caixa torácica e, finalmente, o peito. Ao expirar, pressione o ar primeiro pelo peito, depois pela caixa torácica e, finalmente, pela barriga. Continue com esta respiração em três partes, inspirando através da barriga, caixa torácica, peito, e expirando através do peito, caixa torácica, barriga. (10 segundos). Gentilmente, traga as duas mãos de volta para sua barriga. Observe quaisquer mudanças que possam ter ocorrido nos padrões da respiração ou dentro do seu corpo. (5 segundos).

Junte suas mãos à frente do coração, com as palmas voltadas uma para a outra e tire um momento para criar uma finalidade para a sua prática, como por exemplo, não ouvir os sinais do seu corpo, ou se concentrar totalmente aos seus pensamentos. Faça da sua finalidade algo que seja pessoalmente significativo.

Aquecimento

Lentamente, com plena consciência, fique sobre suas mãos e joelhos. (5 segundos). Ao inspirar, solte a barriga para frente enquanto arqueia as costas, posicionando o cóccix em direção ao céu. *Pose de Vaca*. Ao expirar, volte a coluna, abaixe a cabeça e dobre o cóccix. *Pose de Gato*. Inspire, levante a cabeça, solte a barriga, levante o cóccix. *Posição de Vaca*. Ao expirar, volte com as palmas das mãos no tapete ao abaixar a cabeça e prender o cóccix. *Posição de Gato*. Faça mais algumas posições de gato e de vaca. Preste atenção às sensações à medida que seu corpo alterna entre essas posturas. No fundo, da melhor maneira possível, tente também

manter a consciência de que sua respiração está se estabelecendo e deixando seu corpo. Permita que a respiração conduza seu movimento. (10 segundos).

Novamente, descanse sobre suas mãos e joelhos. Inspire enquanto você levanta lentamente o braço direito para o lado. Observe os músculos dos ombros e do braço que se encaixam para permitir esse movimento. Ao expirar, passe o braço por baixo de você, levando o ombro direito e a bochecha direita até o colchonete, como se estivesse *passando um fio na agulha*. Aqui, os quadris ficam levantados e não estão descansando nos calcanhares. Respire profundamente três vezes e sinta as sensações dessa postura. Observe os pontos de contato entre o ombro e a face contra o colchão. Observe qualquer constrição que possa estar presente na barriga e, da melhor maneira possível, libere essa tensão a cada expiração. (5 segundos). Gentilmente, suba de volta e enrosque a agulha no outro lado, trazendo o ombro esquerdo e a bochecha esquerda para o colchonete. Respire profundamente três vezes e sintonize a sensação dessa posição. (5 segundos).

Levante-se sobre suas mãos e joelhos, firme a sola dos pés no colchonete, levante seu quadril para cima e para trás, fazendo a posição do *cachorro olhando para baixo*. Tudo bem se seus calcanhares não tocarem o chão, continue sentindo a sensação de eles caindo em direção ao chão, permitindo que os tendões se alonguem. Abra bem os dedos, com o dedo médio apontando diretamente para frente. Relaxe os ombros. Posicione os braços para longe de você para que as omoplatas rolem em direção às bordas externas das costas. Ao manter essa postura, observe as sensações que ela cria nos tendões e na região lombar. Com essas sensações, em sua consciência, imagine-se enviando sua respiração para esses músculos enquanto inspira. Imagine esses músculos se enchendo com sua barriga, expandindo-se suavemente com a inspiração, e, ao expirar, sinta a suave deflação enquanto você deixa ir. Agora, dobre um joelho ao esticar o calcanhar do pé oposto. (5 segundos). Mude os lados. Respire profundamente três vezes para acordar seus tendões e panturrilhas. (5 segundos).

Ainda nessa posição, faça com que seus pés caminhem em direção às suas mãos, dobre seus joelhos se precisar. Quando você alcançar, mantenha-se nessa posição de *flexão para frente em pé*. Permita que sua cabeça relaxe em seu pescoço, talvez balançando-a de um lado para o outro. Respire algumas vezes e veja o quanto pode se aprofundar nessa posição a cada vez que expirar. Sinta a sutil experiência do “deixar ir” a cada expiração. (5 segundos) Agora, dobre bem os seus joelhos e comece a se erguer indo para a posição da *montanha*. Perceba o que você sente enquanto seu corpo se move, envolvendo os vários músculos que flexionam e relaxam para mudar sua posição corporal. Olhe para os seus pés e ajuste-os paralelamente ao tapete. (5 segundos) Relaxe seus ombros, sentindo-os cair pelas laterais de seu corpo. Volte

para sua finalidade. Se você estiver se perguntando por que está fazendo esse exercício, ou se estiver pensando sobre eventos passados, ou pensando para onde vai em seguida, acompanhe gentilmente sua atenção de volta até esse momento.

Prática em Pé

Ao inspirar, levante os braços para o lado e para cima, com as palmas voltadas para cima. Ao expirar, os braços estendem-se para as palmas das mãos voltadas para baixo enquanto você mergulha para frente sobre as pernas. Dobre seus joelhos para que suas mãos cheguem ao tapete. Delicadamente, vá levando o pé direito para trás se colocando em uma *posição de estocada*. Volte-se para as pontas dos dedos das mãos. Alinhe-os com os dedos do pé esquerdo. Alinhe o joelho esquerdo ao seu tornozelo esquerdo. Relaxe seus ombros. Dê uma olhada em sua perna direita, que está posta para trás. Alinhe seu calcanhar à ponta do seu pé direito. Alongue a perna direita, e deixe -a ser apoio da perna esquerda. Respire profundamente três vezes, se atendo às sensações que seu corpo tem neste momento. Se puder, novamente imagine-se respirando nesse momento, sentindo a suave expansão de seus músculos conforme eles se enchem com sua respiração e sua suave deflação quando você solta a respiração. Observe as reações que você pode estar tendo a essa sensação. Da melhor maneira possível, observe esses pensamentos surgirem e permita que eles passem por sua mente, não deixando mais do que a impressão da luz quando passa pela água. Em sua próxima expiração, faça com que seu pé esquerdo encontre o direito, e então se encaminhe para a posição do *cachorro olhando para baixo*. (5 segundos).

Lentamente, vá para a posição da *prancha*. Seus ombros devem estar alinhados com seus pulsos, assim como seus calcanhares aos seus pés. Seu corpo deve formar uma linha longa, como se fosse uma tábua. Seu quadril e sua barriga não devem parecer como se fossem cair no chão. Contraia sua barriga, como se seu umbigo fosse em direção às suas costas. Respire fundo. (5 segundos) Ao expirar, abaixe lentamente os joelhos até o colchonete e, em seguida, abra os cotovelos na direção do corpo. Abaixar também a barriga em um movimento suave, preservando a longa linha do corpo. Tente não deixar com que os quadris, barriga ou peito caiam no colchonete. Solte os dedos dos pés, pressionando a parte de cima dos pés no colchão, levando as mãos ao lado do peito, para que os cotovelos apontem para trás, e levante o peito com delicadeza para a posição da *cobra*. (5 segundos)

Dobre os pés de forma a ficar na ponta dos dedos e dobre os joelhos enquanto levanta os quadris para cima, indo para a posição do *cachorro olhando para baixo*. (5 segundos) Ao inspirar, levante a perna direita para cima e para trás, indo para a posição do *cachorro olhando*

para baixo com a perna elevada. Passe o pé direito para frente indo para a posição de *estocada*. Se seu pé direito não se encaixar de primeira na posição, segure o tornozelo com a mão e posicione-o. Com o tempo, você poderá notar seus limites mudando gradualmente. Mais uma vez, alinhe os dedos das mãos com os dedos do pé direito. Mexa a perna de trás, trazendo o calcanhar de volta sobre a ponta do pé. Relaxe os ombros. Respire profundamente três vezes, direcionando essas respirações, respirando por esses músculos. (10 segundos) Agora, gentilmente, traga a perna esquerda para frente. Tome quantos passos precisar para isso. Lentamente, se encaminhe para a posição da *montanha*. Perceba as sensações que decorrem dessa série de movimentos. (5 segundos)

Inspire e levante os braços para cima. Ao expirar, leve os braços à frente das pernas, como um movimento de mergulho. Volte com o pé esquerdo para trás, indo para a posição de *estocada*. (5 segundos) Ponha também o pé direito para trás, indo para a posição do *cachorro olhando para baixo*. (5 segundos) Lentamente, se encaminhe para a posição de *prancha*. Sinta as ativações do interior do seu corpo. Mesmo que seja tentador prender a respiração, continue respirando. (5 segundos) Abaixar seus joelhos no tapete, sem mover os quadris para trás. Lentamente, abaixe-se por completo no tapete. Mantenha as mãos junto ao peito enquanto se encaminha para a posição da *cobra*. Sinta os topos dos pés pressionados no tapete enquanto as pernas servem de apoio à região lombar. (5 segundos) Dobre os joelhos, voltando para a posição do *cachorro olhando para baixo*. (5 segundos) Levante a perna esquerda, avançando gentilmente para a *posição de estocada*. Use suas mãos para ajudar a posicionar o pé, reconhecendo seus limites tais como são. Passe seu pé direito para frente de forma a encontrar o esquerdo. Mantenha-se nessa posição. Mexa sua cabeça para lá, para cá. Sinta os quadris se moverem para frente, enquanto o seu peso é transferido para as pontas de seus pés. Se você se sentir bem, traga as palmas das mãos para a parte de trás das panturrilhas, os tornozelos ou o chão atrás de você. (5 segundos) Solte suavemente. Dobre bem os joelhos enquanto você lentamente se encaminha para a posição da *montanha*. Volte para sua finalidade, estando totalmente presente e aceitando as sensações que ocorrem em seu corpo. (5 segundos)

Levante os braços acima da cabeça e, como num movimento de mergulho, leve-os à frente das pernas. Leve seu pé direito para trás, pondo-se na posição de *estocada*. (5 segundos) Lentamente, abaixe o joelho direito até o colchonete, se atentando a qualquer sensação que surja. Relaxe os dedos dos pés. Traga as mãos para a coxa esquerda. Tire um momento para encontrar seu equilíbrio. (5 segundos) Levante suavemente os braços para cima, com as palmas voltadas uma para a outra. Relaxe seus ombros. A cada inspiração, imagine a suave inflação de seus músculos. A cada expiração, deixe que a frente do quadril direito vá indo em direção ao

chão. Respire profundamente cinco vezes, experimentando conscientemente as sensações que aparecem. (20 segundos) Lentamente, solte as mãos para enquadrar o pé esquerdo. Permita que a sensação de tocar o tapete entre em sua consciência. Nenhuma sensação é pequena demais para ser notada. Estique a perna direita para trás, se colocando na *posição de estocada*. (5 segundos) Posicione também a perna esquerda para trás, indo para a posição do *cachorro olhando para baixo*. (5 segundos) Encaminhe-se para a posição de *prancha*. (5 segundos) Abaixar os joelhos até o colchonete, abra os cotovelos e abaixe até o chão. Levante o peito enquanto a parte superior dos pés pressiona o tapete, encaminhando para a posição da *cobra*. (5 segundos) Dobrando os joelhos, volte para a posição do *cachorro olhando para baixo*. (5 segundos) Levante a perna direita para cima e para trás, indo para a posição do *cachorro olhando para baixo com a perna elevada* e logo em seguida avance para a posição de *estocada*, permitindo-se fazer quantos ajustes forem necessários. Ao passar por essas posições, da melhor maneira possível, observe as sensações não apenas em cada posição, mas também as sensações que surgem na execução de cada movimento. As ondas de contrações musculares, o ar contra sua pele quando seu corpo está em movimento e o sutil formigamento em seus músculos quando o movimento parou. Agora, abaixe o joelho esquerdo para o tapete. Relaxe os dedos dos pés de trás. Traga as mãos para a coxa direita enquanto você encontra seu equilíbrio e, em seguida, levante os braços para cima, com as palmas voltadas uma para a outra. (5 segundos) Ao inspirar, encontre a extensão de sua coluna, sem levantar os ombros. Ao expirar, sinta a frente do quadril esquerdo ir em direção ao chão. Respire profundamente cinco vezes. (20 segundos) Abaixar lentamente as mãos para enquadrar o pé direito. Venha trazendo o pé esquerdo para frente. Apenas se mantenha nessa posição. (5 segundos) Vá dobrando seus joelhos e comece a levantar lentamente, sentindo uma vértebra de cada vez, mantendo-se consciente de sua respiração e voltando para a postura da *montanha*. (5 segundos)

Inspire e levante os braços acima da cabeça. Expire e jogue-os para frente como em um movimento de mergulho. Ao inspirar, levante a coluna até a metade, de modo que a coroa da cabeça esteja apontando diretamente para frente. (5 segundos) Entrelace os dedos atrás das costas e dobre-se para frente, estendendo as mãos para a parte de trás da cabeça. Tente não bloquear seus cotovelos. Continue sentindo a sensação dos ombros soltos pelas costas, mesmo quando você movimentar entre as omoplatas. Lentamente, solte as mãos e deixe-as soltas. (5 segundos) Ande com seu pé direito para trás, se encaminhando para a posição de *estocada*. (5 segundos) Volte seu pé esquerdo para trás de forma que encontre o pé direito, formando a posição do *cachorro olhando para baixo*. (5 segundos) Vá para a posição de *prancha*. (5 segundos) Abaixar os joelhos até o colchonete, abra os cotovelos e abaixe até o chão. Ao inspirar,

pressiona os pés no colchonete enquanto levanta o peito. (5 segundos) Relaxe os ombros. Dobre os joelhos ao levantar os quadris e voltar para a posição do *cachorro olhando para baixo*. (5 segundos)

Levante a perna direita para cima e para trás, indo para a posição do *cachorro olhando para baixo com a perna elevada* e depois prossiga com a posição de *estocada*. (5 segundos) Dê um passo de apenas alguns centímetros com o pé esquerdo de forma que pise com o calcanhar no colchonete. Lentamente, comece a levantar e pôr-se de pé. (5 segundos) Curve-se no joelho direito enquanto ergue seus braços acima, com as palmas das mãos voltadas uma para a outra. Seu torso se voltando para frente. Se você estiver com os quadris muito tensos, simplesmente chegue o pé esquerdo um pouco mais para a esquerda. Faça com que os dedos do pé esquerdo cheguem ao canto frontal esquerdo do tapete. Isso fará com que o quadril esquerdo fique mais solto de forma que possa ficar voltado para frente em paralelo à frente do colchonete. Sua perna de trás está reta, enquanto sua perna da frente está com o joelho dobrado alinhado ao tornozelo. Posição do *guerreiro 1*. Tire um momento para ver onde sua consciência está. O que você está percebendo? Quais sensações físicas? Quais pensamentos ou reações? Da melhor maneira possível, observe toda a sua experiência. Receba tudo o que surge, reconhecendo o complexo funcionamento da mente e do corpo enquanto escolta sua consciência de volta para a âncora de sua respiração. (5 segundos) Agora, endireite lentamente a perna direita e ponha a esquerda a alguns centímetros de proximidade. (5 segundos) Coloque os dedos atrás das costas e dobre suavemente a perna direita na medida em que suas mãos alcançam a parte de trás da cabeça. Tente não travar seus joelhos ou cotovelos. Observe um bom alongamento que se dá através do tendão direito enquanto você direciona sua respiração a ele. Continue a fixar os pés nas bordas externas, mantendo a perna de trás ativa. (5 segundos) Levante-se lentamente. (5 segundos) Afaste o pé esquerdo alguns centímetros. Curve seu joelho direito enquanto seus braços sobem ao se encaminhar para a posição do *guerreiro 1*. (5 segundos)

Junte suas mãos em frente ao seu coração enquanto você afasta mais seus pés um do outro, pondo o pé esquerdo em paralelo à parte de trás de seu colchonete e abrindo seus quadris para o lado para a posição do *guerreiro 2*. Abra seus braços formando um T na altura no ombro, com as palmas das mãos voltadas para baixo. Seu joelho direito ainda alinhado ao tornozelo. Sinta a parte interna de suas coxas se afastando uma da outra. (5 segundos) Lentamente, estique a perna direita e ponha o pé direito paralelo à frente do tapete para que ambos os pés fiquem voltados para a mesma direção. (5 segundos) Entrelace os dedos atrás das costas e incline-se para frente a partir dos quadris para uma *curva com as pernas afastadas*, com as mãos

alcançando a parte de trás da cabeça. Fixe os pés nas bordas do colchonete. Ao expirar, sinta a parte de trás da sua coxa se soltar conforme você solta a respiração. (5 segundos)

Solte suas mãos em direção ao chão e deixe-as soltas. (5 segundos) Comece a andar com suas mãos para enquadrar o pé direito. Afaste a perna esquerda para se encaminhar para a posição de *baixa estocada*. (5 segundos) A seguir, faça a posição da *prancha*. (5 segundos) Abaixar os joelhos até o colchonete, entrando na posição da *cobra*. Levante o peito enquanto pressiona os pés no colchonete. (5 segundos) Volte para a posição do *cachorro olhando para baixo*, tendo plena consciência do movimento de seu corpo. Tire um momento para rapidamente examinar os músculos, dos pés à cabeça, enquanto sua consciência mantém uma constante conexão com sua respiração. (5 segundos)

Levante a perna esquerda de forma a se colocar na posição do *cachorro olhando para baixo com a perna elevada* e em seguida vá para a posição da *estocada*. (5 segundos) Aproxime o pé direito a apenas alguns centímetros e lentamente comece a levantar. (5 segundos) Curve-se sobre o joelho esquerdo enquanto os braços se erguem acima com as palmas das mãos voltadas uma para a outra. Seu torso está voltado para frente. Se seus quadris estiverem muito tensos, ande com o pé direito um pouco para a direita. Faça com que os dedos dos pés se alinhem ao canto frontal direito do colchonete. Isso deixará seu quadril mais solto de forma que fique voltado para frente, paralelamente ao colchonete. Observe também quais reações você pode ter a qualquer tensão que apareça. Não é algo que precisa ser mudado. Sua perna de trás está reta, enquanto sua perna da frente está dobrada com o joelho alinhado ao tornozelo. Volte para a posição do *guerreiro 1*. (5 segundos). Lentamente, estique a perna esquerda e ponha o pé direito a apenas alguns centímetros mais próximo. Entrelace os dedos atrás das costas e dobre suavemente a perna esquerda enquanto leva as mãos entrelaçadas à parte de trás da cabeça. Tente não travar os joelhos ou cotovelos. Sinta a parte de trás da sua coxa esquerda se alongar. Continue a fixar os pés nas bordas externas do colchonete, mantendo ativa a perna de trás. Ao inspirar, sinta o ar passando por todos os seus músculos ativos e todos os pontos de contato com o solo. (5 segundos) Levante-se lentamente. (5 segundos) Afaste o pé direito alguns centímetros. Curve seu joelho esquerdo enquanto seus braços se elevam ao se encaminhar para a posição do *guerreiro 1*. (5 segundos) Junte suas mãos à frente do seu coração enquanto distancia mais os pés, pondo o pé direito paralelo à parte de trás do colchonete e abrindo os quadris para o lado do colchonete ao se encaminhar para a posição do *guerreiro 2*. Abra os braços formando um T na altura do ombro, com as palmas voltadas para baixo. Seu joelho esquerdo ainda alinhado ao tornozelo. Sinta a parte interna das coxas se afastando uma da outra. (5 segundos) Lentamente, ajeite sua perna esquerda e endireite seu pé de forma que fique

paralelo à frente do colchonete, fazendo com que ambos os pés fiquem voltados para a mesma direção. Entrelace os dedos atrás das costas e incline-se para frente a partir dos quadris, indo para a posição de *curva com as pernas afastadas*, fazendo com que as mãos alcancem a parte de trás da cabeça. Fixe bem os pés no colchonete. Ao expirar, sinta as partes de trás da coxa se soltarem conforme você vai soltando a respiração. (5 segundos) Lentamente, libere suas mãos e deixe-as soltas, como que indo em direção ao colchonete. (5 segundos) Posicione as suas mãos em volta do pé esquerdo, de forma a enquadrá-lo, e comece a se encaminhar para a posição *baixa estocada* - não se esquecendo de elevar as mãos acima da cabeça. (5 segundos) Abaixue suas mãos até o colchonete e posicione pé esquerdo ao lado do pé direito, se encaminhando para a posição do *cachorro olhando para baixo*. (5 segundos)

Abaixue os joelhos até o colchonete e encoste os quadris nos calcanhares, indo para a *posição da criança*. Seus braços podem estar à sua frente ou ao seu lado. Relaxe sua barriga e os músculos de seu rosto. Respire profundamente três vezes, abrindo-se à experiência de ser exatamente quem você é, agora mesmo, nesse momento. Siga essas respirações enquanto elas sobem e descem dentro de você. (20 segundos)

Estenda as mãos para frente e estique bem os dedos enquanto vai para a ponta dos pés e levante os quadris de forma a se encaminhar para a posição do *cachorro olhando para baixo*. (5 segundos) Levante a perna direita para cima e para trás, indo para a posição do *cachorro olhando para baixo com a perna elevada* e em seguida trazendo o pé direito à frente para a posição de *estocada*. (5 segundos) Faça com que o pé esquerdo se encaminhe para o lado do pé direito e se mantenha nessa posição. (5 segundos) Agora, dobre os joelhos e lentamente vá para a posição da *montanha*. Volte-se para sua finalidade. Observe como seu corpo está. (5 segundos)

Prática Sentada

Inspire, leve os braços para cima e, como em um movimento de mergulho, leve-os à frente. (5 segundos) Lentamente, encaminhe-se para a posição do *cachorro olhando para baixo*, dobrando os joelhos o quanto for necessário. (5 segundos) Abaixue os joelhos até o colchonete e sente-se em suas canelas. Com cuidado, mude seu peso para o quadril para que você possa colocar suas pernas à frente. Estique as pernas e flexione os pés, de forma que os dedos apontem para o céu. Ao inspirar, levante os braços acima da cabeça, alongando a coluna e, ao expirar, incline-se para frente a partir dos quadris, dobrando as pernas se necessário, para a posição de *curva para a frente sentada*. Tente não curvar sua coluna. O objetivo não é tocar os dedos dos pés, mas liberar a parte de trás das coxas. Muitas vezes nem é necessário se afastar tanto para

sentir essa liberação. Muitos sentem alguma tensão na parte de trás das coxas e na região lombar nessa posição. Não há necessidade de ultrapassar esses limites. O que quer que seu corpo possa fazer nesse momento é o certo. (5 segundos) Lentamente, volte com a coluna para cima. Dobre as pernas para os lados de forma que as solas dos pés se encontrem, indo para a *posição da borboleta*. Inspire profundamente enquanto estica a coluna. Ao expirar, vire-se para a direita, levando a mão esquerda à ponta do joelho direito e a mão direita para trás. Relaxe os ombros. Permita que sua cabeça e pescoço sejam uma continuação natural da coluna. Não há necessidade de ir além do que é confortável. (5 segundos) Volte suavemente para o centro e gire para a esquerda. (5 segundos) Volte ao centro e inspire profundamente enquanto alonga sua coluna. Ao expirar, incline-se para frente. Estique-se em direção aos pés, novamente, tentando manter a coluna reta, sem se curvar. Observe uma leve articulação nos quadris. Sinta a parte interna das coxas se alongarem. Respire nessa posição. (5 segundos) Lentamente, volte a sentar-se com a coluna reta e vá se deitando.

Abrace os joelhos bem próximos à sua barriga e balance de um lado para o outro, massageando a parte inferior de suas costas, antes de fazer o caminho para o último relaxamento, a posição do *cadáver*. (5 segundos) Deite-se de costas com os braços de cada lado do corpo, com as palmas voltadas para cima. Permita que suas pernas se alonguem com os pés apontando para o céu. Permita que sua respiração seja natural e seus olhos fechem suavemente. Relaxe seu corpo, aproveitando os benefícios da sua prática de hoje. Deixe de lado seus pensamentos sobre o que você acabou de pedir que seu corpo faça ou onde você precisa ir em seguida, e simplesmente esteja presente consigo mesmo, no aqui e agora. Porventura, parabene-se por ter tido tempo para fazer esse exercício, reconhecendo como você está trabalhando para construir mais força e flexibilidade, tanto em seu corpo quanto em sua mente. (1 minuto)

Quando estiver pronto, comece a fazer pequenos movimentos com os dedos das mãos e dos pés, abrace os joelhos em sua barriga e suavemente role para o lado direito antes de se sentar confortavelmente. Inspire e expire profundamente, sentindo o fluxo de sua respiração. Examine brevemente seu corpo, observando quaisquer mudanças que possam ter ocorrido durante esse exercício. Volte à sua finalidade, levando-a consigo hoje ou deixando-a ir, permitindo que ela seja aquilo que deverá ser, dentro ou fora de você. Respire profundamente mais uma vez, curvando-se gentilmente para fechar sua prática. Namastê.

Discussão do Yoga Consciente

Depois do yoga consciente, os participantes têm a chance de discutir suas experiências e reações. É importante que os condutores respondam de forma consciente a quaisquer observações, dúvidas ou preocupações levantadas. A discussão pode ser facilitada com os condutores fazendo perguntas abertas, tais como as seguintes, deixando de 2 a 3 minutos de resposta para cada uma:

- Quais foram suas experiências durante essa prática de yoga consciente?
- Como sente seu corpo agora que a prática de yoga consciente está completa?
- Como foi conviver com os limites de seu corpo?
- Que aplicações essa prática do yoga consciente pode ter ao seu desempenho no esporte?

Meditação Sentada com Foco no Corpo como um Todo

Para este exercício, a meditação sentada das Sessões 1 e 2 é expandida e agora dura cerca de 14 minutos. A nova duração guia os participantes a estender a consciência além da respiração para incluir um foco no corpo como um todo. Esta expansão foi instruída com plena atenção da respiração e do corpo.

Os condutores podem explicar aos participantes que essa meditação sentada é semelhante ao que já foi praticado até esse ponto, sendo, porém, um pouco mais longa e tendo uma âncora adicional para a atenção. Assim como levantar peso no ginásio ajuda o corpo a ficar mais forte, a expansão dos exercícios de meditação pode fortalecer a mente. Os condutores podem lembrar aos participantes que é natural que a mente vagueie durante esse tipo de prática. A chave continua sendo perceber quando isso ocorre e depois voltar a atenção para a âncora, como um elástico que se estica e depois volta à sua forma natural.

O roteiro completo deste exercício conta com os seis primeiros parágrafos do Roteiro de Meditação Sentada com Foco na Respiração da Sessão 1 e continua com a introdução de uma nova âncora nos cinco parágrafos seguintes.

Script para a Meditação Sentada com Foco no Corpo como um Todo

Seu campo de consciência foi preenchido com a experiência de sua respiração. Agora, permita que sua consciência se expanda além das sensações associadas à subida e descida de seu torso e o ar que entra e sai de seu nariz. Comece a absorver as sensações do resto de seu corpo. Talvez possa sentir seu coração batendo em seu peito ou a pulsação em suas pernas ou braços enquanto seu coração completa cada contração. Talvez possa sentir um breve formigamento na ponta dos dedos, a sensação do ar em lugares onde sua pele está nua ou a

sensação de suas roupas sobre sua pele. Seu corpo a todo o momento tem sensações. Da melhor maneira possível, observe essa vasta gama de sensações enquanto todo o seu corpo vibra com a vida. *(Pausa por 10 segundos)*

Usando sua atenção, explore seu corpo com uma gentil curiosidade. Talvez você perceba a pressão do contato entre seu corpo e o assento, ou do local onde suas mãos descansam em seu corpo. E, ao explorar, observe as mudanças nos limites de sua consciência. Você consegue, ao mesmo tempo, ter consciência do ritmo da respiração, da sensação das roupas na pele e da tensão nos músculos? Se possível, permita que sua atenção se concentre na experiência rica e completa de todo o seu corpo nesse momento. *(10 segundos)*

Caso esteja percebendo que sua mente está sendo atraída por uma sensação específica, em apenas uma parte do seu corpo, tudo bem. Isso não significa um fracasso ou um erro. Significa apenas que seu corpo está se comunicando com você. Talvez você perceba um aperto em algum músculo específico, um formigamento ou mesmo uma sensação de dor ou desconforto. Tire um momento para explorar essa sensação. Está pedindo sua atenção. Da melhor maneira possível, acolha sua experiência. Esses tipos de sensações fazem parte do que torna sua vida tão rica. *(5 segundos)* Observe também como sua mente reage a essa sensação. Você sente vontade de mudar de lugar, ou então de acabar com o formigamento? Você pode escolher responder a essa vontade ou não. Se você responder, observe o processo dessa resposta em sua totalidade, talvez até percebendo com que frequência reagimos a tais vontades de forma tão automática que perdemos a complexidade dessas experiências. Se você não responder, apenas permita que sua atenção repouse na sensação, observando como ela muda, como sua intensidade aumenta e diminui.

Essas sensações são como ondas no oceano. Embora elas possam alcançar alturas enormes, elas acabam se dissipando. Elas estão apenas na superfície e não podem perturbar a calmaria da imensidão do mar abaixo. *(5 segundos)* Uma vez que você tenha observado essa sensação e tenha respeitosamente reconhecido a comunicação do seu corpo, deixe-a ir, permitindo que sua atenção se expanda, absorvendo a totalidade do seu corpo nesse momento. *(1 minuto)*

Agora, comece a finalizar essa experiência. Sinta onde suas mãos estão posicionadas em seu corpo e os pontos de contato entre seu corpo e o chão. Observe quaisquer sentimentos que possam ter sido gerados por essa prática. Respire profundamente três vezes ao acomodar esses sentimentos. *(10 segundos)* Quando estiver pronto, gentilmente abra ou volte a focalizar seus olhos e leve sua consciência de volta para o mundo ao seu redor.

Discussão sobre a Meditação Sentada com Foco no Corpo como um Todo

Depois da meditação sentada, os participantes têm a chance de debater suas experiências e reações. Novamente, é importante responder atentamente a quaisquer observações, dúvidas ou preocupações levantadas. Os condutores podem facilitar esse debate fazendo perguntas abertas como as seguintes, deixando de 2 a 3 minutos para cada uma delas:

- O que você sentiu durante essa prática expandida de meditação sentada?
- Como foi adicionar outra âncora à meditação sentada?
- Como foi direcionar e retornar sua atenção a uma âncora em mudança?
- De que forma o foco em seu corpo como um todo pode beneficiar seu desempenho no esporte?

Prática Domiciliar

Outra cópia do Registro Diário de Mindfulness é distribuída, e os condutores podem lembrar aos participantes para completarem seu registro e trazerem na próxima sessão. Esse também pode ser um bom momento para distribuir as figuras com as poses de Yoga (veja a figura 6.1), caso ainda não o tenha feito. A prática domiciliar para a Sessão 3 também inclui a prática formal e a prática informal.

Prática Formal

Nesta semana, o Yoga Consciente é incorporado à prática domiciliar, e os participantes são convidados a completar a rotina uma vez antes da próxima sessão. A rotina completa do yoga do MSPE dura cerca de 40 minutos, portanto é aconselhável que os participantes se planejem e separem um tempo para a prática do MSPE sempre que a chance de serem interrompidos for mínima. Diante da sequência de movimentos potencialmente desconhecidos do yoga, pode ser útil lembrar os participantes de fazer referência ao folheto fornecido com as imagens das posições.

Os condutores podem sugerir que, ao praticar Yoga Consciente em casa, os participantes prestem muita atenção em como os limites observados nessa sessão podem estar mudando com a prática adicional. Os condutores podem reiterar o ponto mencionado anteriormente, de que simplesmente perceber e estar com os limites tais como são e abandonar qualquer sentimento de necessidade de mudá-los pode permitir que esses limites se estendam com o tempo. Pode ser útil oferecer um exemplo específico do esporte de como esse processo pode se desdobrar. Por exemplo, pode ser que acertar a cesta a longas distâncias tenha sido um desafio para alguém, mas com o treinamento continuado ele pôde se enxergar realizando feitos que antes pareciam inimagináveis.

Além disso, pede-se que os participantes façam a meditação sentada de 14 minutos com foco no corpo como um todo, cinco vezes nesta semana. Os condutores também podem enfatizar que, embora outra âncora tenha sido acrescentada à prática sentada, a intenção ainda é a mesma: manter a consciência da âncora alvo e, então, quando a mente vagar, direcioná-la de volta para essa âncora sem julgamento.

Finalmente, os condutores podem apontar que há um pouco mais a fazer para a prática em casa esta semana. Ainda há apenas um exercício formal por dia, mas o exercício ficou um pouco mais longo. Pode ser eficaz destacar novamente os paralelos entre o treinamento físico e mental dos participantes, usando exemplos do basquete. Por exemplo, assim como os jogadores aumentam gradualmente suas estatísticas de pontos, passes e tocos por jogo ao começar a treinar, também é necessário aumentar a “estatística mental”. Os exercícios do MSPE introduzidos têm como objetivo ajudar a desenvolver uma gama de habilidades que refletem os principais aspectos do mindfulness e, finalmente, permitem que os participantes os apliquem em competição. Embora seja importante elevar a carga de treinamento, os condutores podem lembrar aos participantes que essas tarefas práticas são apenas o que é recomendado para aproveitar ao máximo o programa. O mais essencial é obter uma dose diária de prática de mindfulness, mesmo que o tempo seja limitado.

Prática Informal

Os líderes também podem lembrar aos participantes que continuem incorporando a prática informal de mindfulness. Eles podem continuar usando o STOP (pare, respire, observe, prossiga) e fazendo respirações diafragmáticas quando fizerem pausas. Além disso, eles podem manter ou desenvolver novos lembretes para práticas informais, como alertas (por exemplo, em um calendário ou telefone) ou um elástico, e ser incentivados a continuar identificando pistas que sirvam como associações importantes em seu esporte e em suas vidas diárias. Pode ser útil novamente debater como as sugestões podem ser desenvolvidas na próxima semana.

Quadro 6.1

Material de apoio 4: Resumo da sessão 3 do MSPE

Conclusões da Sessão 3:

- O tema principal da sessão é entender os papéis das expectativas e limites.

- Pode haver uma tendência na prática do mindfulness, no desempenho esportivo e em outras situações de ter tolerância limitada para algo que não combina com o que achamos que deveria estar acontecendo. Tais expectativas de nós mesmos ou de outros geralmente levam a culpa não construtiva e produzem sofrimento. Um pouco ironicamente, deixar uma experiência ser o que é, mesmo que desagradável, pode ser um caminho mais provável para alcançar um resultado desejado.
- Praticar yoga conscientemente significa prestar atenção à experiência do corpo enquanto se move para segurar posições. Parte do que isso envolve é reconhecer limites e aceitá-los pelo que são, nem maus nem bons. Essa aceitação é fundamental para experimentar como os limites mudam com o tempo.
- Assim como no treinamento físico, quando o peso pode ser adicionado com o passar do tempo, a aptidão física e os exercícios diferentes fortalecem habilidades diferentes, as meditações no Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) estão ficando mais longas e variadas.
- A meditação sentada, com foco no corpo como um todo, adiciona uma nova âncora que ajuda os participantes a praticarem a expansão do escopo de atenção, enquanto o yoga consciente incorpora o movimento físico, movendo a prática do mindfulness para o desempenho consciente do esporte.
- Prestar atenção ao corpo conscientemente é uma maneira maravilhosa de fortalecer a conexão mente-corpo e pode ser feito ao longo do dia, à medida que o corpo se dobra, se inclina e se alonga com os movimentos naturais da vida cotidiana.

Prática domiciliar diária para a semana após a sessão 3

- Faça os 14 minutos de meditação sentada com o foco no corpo como um todo 5 vezes.
- Faça os 40 minutos de yoga consciente uma vez.
- Aproveite as oportunidades para o STOP (pare, respire, observe e prossiga) e se atente às atividades diárias de forma consciente.
- Registre essa prática em seu Diário de Mindfulness e traga em sua próxima sessão.
- Se tiver faltado algo no registro, lembre-se de trazer um tapete, cobertor ou toalha para a próxima sessão.

SESSÃO 4

Os componentes desta sessão:

- Exercício de respiração diafragmática;
- Yoga Consciente e discussão;

- Meditação ao caminhar e discussão;
- Prática domiciliar e distribuição do Diário de Mindfulness.

Exercício de Respiração Diafragmática

Esta sessão começa com 3 minutos do exercício de respiração diafragmática da sessão 1 para ajudar os participantes a estarem presentes com o treino de MSPE de hoje.

Yoga Consciente

O Yoga Consciente da sessão 3 é repetido aqui para fornecer outra chance para a prática em grupo e para discussão. Os condutores podem encorajar os participantes a não julgarem suas experiências na medida em que se movem e se mantêm nas posições, bem como podem também encorajá-los a observarem os limites de seus corpos e como esses limites podem mudar com a prática contínua do yoga. Kabat-Zinn (1990) descreveu como, independente da condição física, estar ciente e trabalhando nos limites atuais ajuda a diminuí-los ao longo do tempo. E, assim como os limites, os pensamentos sobre o que é alcançável não precisam ser alterados, se houver a capacidade de captar os feedbacks dados pelo corpo. Pode ser útil usar um exemplo específico para ilustrar esse conceito. Por exemplo, quando jogadores de basquete começam a treinar, talvez pensem que fazer 10 pontos em um jogo é o limite deles até que eles consigam trabalhar com sucesso. Então, talvez 20 pontos pareçam o limite, até que trabalhem para chegar a essa distância, depois 25, depois 30, e então 10 pontos já não parecerão um desafio tão significativo.

Script para o Yoga Consciente

Use o script da sessão 3. Os condutores podem lembrar aos participantes que a âncora nesse exercício de yoga é cada sensação que surge com o progresso das posições. Eles podem observar seus limites atuais da forma que são e deixá-los lá, sem tentar evitá-los ou se livrar deles. É importante que os condutores fiquem livres para guiar os participantes nas posições, fazer quaisquer ajustes na rotina se necessário devido a restrições de tempo e/ou dizer para que os participantes pulem qualquer posição que seja contraindicada devido a lesões.

Discussão do Yoga Consciente

Após o exercício de Yoga Consciente, os participantes têm a chance de discutir sobre suas experiências e reações. É muito importante que os condutores continuem respondendo conscientemente a quaisquer observações, dúvidas ou preocupações que surjam. A discussão

pode ser facilitada fazendo perguntas abertas, como as seguintes, deixando de 2 a 3 minutos para cada:

- Como foi a sua experiência durante essa prática de Yoga Consciente?
- Que diferenças, caso existam, você notou enquanto praticava o Yoga Consciente hoje?
- Quanto aos seus limites corporais, o que você observou enquanto se mantinha nas posições?
- Que aplicações essa prática de Yoga tem ao seu desempenho esportivo?

Meditação ao Caminhar

Continuando a progressão do MSPE ao incorporar mais e mais movimentos à prática de mindfulness, o próximo exercício introduzido é a meditação ao caminhar. Essa atividade envolve um foco intencional nas sensações geradas pelo caminhar (Kabat-Zinn, 1990) e é outra técnica que pode ajudar os participantes a tornarem-se mais conscientes das experiências físicas em dado momento. Kabat-Zinn destacou o *não esforçar-se* como o principal conceito para a meditação ao caminhar, que, nesse contexto, significa mover-se sem tentar fazer nada em particular. Em outras palavras, o foco é no processo de andar, ao invés de para onde se está andando, portanto é suficiente que a atenção dos participantes esteja com cada passo dado, reconhecendo que eles são o que são e tentando ser com eles completamente.

Kabat-Zinn (1990) descreveu que caminhar consciente é ter total consciência do contato que um dos seus pés está fazendo com o chão, do deslocamento do peso do corpo de um pé para outro, do outro pé se elevando e, depois, descendo para fazer contato com o chão. Ele sugeriu que redirecionar o olhar para frente pode ajudar os praticantes a terem uma concentração mais profunda e que, apesar de eventualmente poder ser praticada em qualquer ritmo, pode ser mais eficaz começar com um ritmo de caminhada mais devagar que o normal para começar a se acostumar com o movimento desta forma.

A meditação ao caminhar do MSPE dura aproximadamente 11 minutos. Para focar nas sensações físicas associadas com o caminhar, os participantes são encorajados a observar as diversas conexões dentro do corpo e as conexões entre o corpo e o ambiente no qual caminham. Assim como os outros exercícios do MSPE, um componente essencial é a percepção de quando a mente se afasta da âncora e depois, sem julgamentos, trazê-la de volta. Apesar de essa ser uma prática formal, esse exercício também serve bastante para a prática informal de mindfulness, uma vez que os participantes se sintam confortáveis com a técnica.

Ao introduzir a meditação ao caminhar, os condutores podem explicar que esse exercício continua a progressão para a aplicação do mindfulness enquanto empenha-se crescentes quantidades de movimentos. Isso fornece aos participantes uma outra maneira de

praticar a concentração na experiência do momento presente, deixando ir pensamentos e emoções e liberando o excesso de tensão enquanto se movimenta. Além disso, com um foco mais explícito nas interconexões dentro e fora do corpo, a meditação ao caminhar convida os participantes a perceberem a harmonia e o ritmo que pode existir durante o movimento. A prática intencional desses facilitadores de desempenho ajuda os participantes a conquistarem uma total integração do mindfulness ao desempenho esportivo.

Nessa atividade, a principal âncora de atenção é a coleção de sensações associadas com o caminhar, mas outros focos também são incorporados, como a respiração e a consciência do corpo e das conexões com o ambiente. Os participantes também podem perceber um esforço um tanto irônico de não terem que se esforçar, pois, mesmo que estejam se movendo, devem focar apenas em onde eles estão naquele momento. Para ajudar a enfatizar esse ponto, os condutores devem fazer com que os participantes andem em círculo (no sentido horário ou anti-horário). Assim sendo, os participantes são instruídos a se alinharem em círculo, todos voltados para a mesma direção, com um espaço adequado entre cada pessoa. Os condutores podem mencionar que esse exercício começa em pé no lugar e a velocidade vai sendo introduzida gradativamente para dar uma ampla oportunidade de se acostumar com o movimento.

Script para a Meditação ao Caminhar

Tire um momento para perceber sua respiração e sua postura enquanto está parado. Observe onde seus pés estão posicionados, as dobras de suas pernas, a curva de suas costas e o ângulo do seu pescoço. Agora, com deliberada intenção, olhe para seus pés. Lentamente, com cuidadosa atenção, ajeite seus pés começando com seu pé esquerdo, alinhando-o paralelamente ao direito de forma que a posição seja pouco menor que a largura dos ombros. (*Pausa por 5 segundos*) Enquanto você acomoda seu peso uniformemente nos pés, mova sua atenção para seus joelhos. Tire um momento para dobrar e esticar suas pernas levemente, sem mover seus pés, percebendo a flexão e o relaxamento dos músculos que cercam seus joelhos. Depois de respirar algumas vezes, encaminhe-se para uma confortável posição ereta. Agora, role seus ombros para cima e para trás enquanto respira algumas vezes e, ao fazer isso, posicione sua cabeça diretamente acima de seus ombros, depois permita que seus ombros relaxem. Enquanto você faz isso, sinta suas costas esticarem e seu peito se expandir. Sinta a pacífica calma que vem com uma postura alta e digna. Permita que seus braços encontrem uma posição relaxante e confortável, talvez deixando-os cair ao lado do corpo, ou com suas mãos gentilmente entrelaçadas atrás das costas. Novamente, observe sua postura enquanto está ereto, e permita que seu olhar mire em um ponto fixo entre os vários pés no chão à sua frente.

Uma vez que estiver confortável em sua posição, gentilmente direcione sua atenção às solas de seus pés. Observe as sensações nos pontos de contato com o chão. Sinta a pressão nas pontas de seus pés e em seus calcanhares. Observe a inclinação do pé, como há um pouco mais de pressão ao longo da parte de fora de cada pé do que no interior. Observe a constante mudança do seu peso enquanto você estabiliza os músculos ao flexioná-los e relaxá-los, mantendo-se ereto e equilibrado.

Agora, sem tirar seus pés do chão, altere o peso do seu corpo do pé esquerdo para o pé direito, e continue alterando, para frente e para trás. Observe a mudança de sensações em seus pés enquanto a pressão do contato escoa de um pé e vai para o outro. Observe o fluxo dessa pressão enquanto você alterna o peso, como se estivesse derramando água, para frente e para trás, entre dois copos. *(15 segundos)*

Enquanto você continua a mudar seu peso, permita que seu campo de consciência se expanda. Observe a tensão gerada na panturrilha da perna onde está o peso do corpo. Observe a flexão e o relaxamento de seus quadríceps, o gentil ritmo da inclinação de seus quadris, o sutil balanço de seus ombros enquanto seu peso flui para frente e para trás, de uma perna para a outra. Mesmo o simples movimento de mudança do seu peso de um pé para o outro reverbera através de seu corpo inteiro. Mesmo as menores ações em cascata vão muito além daquilo que costumamos notar. *(5 segundos)*

Mantenha o ritmo lento que iniciou, mas agora comece a levantar cada pé do chão, um de cada vez, enquanto o peso vai fluindo para fora de cada perna. Permita que os músculos do pé e da panturrilha relaxem enquanto você levanta cada pé. Observe como os dedos dos pés ficam suspensos quando você levanta a perna. Faça seus movimentos lenta e deliberadamente, dando a si mesmo a oportunidade de experimentar todas as sensações. Observe a onda de pressão quando seu pé entra em contato com o chão, começando pelos dedos dos pés e fluindo através da ponta do pé, do peito do pé e, finalmente, até o calcanhar. *(15 segundos)*

Agora, enquanto você transfere o peso para o pé esquerdo, mantenha seu pé direito elevado. Dirija sua atenção para a perna direita e, muito lentamente, comece a andar. Sinta a tensão criada na parte superior da coxa enquanto ergue cada perna e preste muita atenção no momento em que a sola de cada pé entra em contato com o chão. Conforme você continua dando passos lentos para frente, sinta a onda de pressão se mover pelo seu pé, começando pelo calcanhar. Observe como a pressão aumenta em seus calcanhares quando seu peso começa a mudar da perna de trás para a da frente, e perceba como essa pressão flui através do exterior do pé, até a ponta do pé e finalmente até os dedos dos pés enquanto você dá outro passo. Observe as intrincadas e coordenadas sensações entre seus pés enquanto você caminha, colocando cada

passo com cuidadosa intenção. Observe como até mesmo o menor alívio da pressão do pé de trás transfere essa pressão para o pé da frente. Sinta o suave ritmo desse processo, percebendo cada pequeno passo na sequência. (20 segundos)

Reconheça a interconectividade de cada movimento. À medida que você continua a andar de forma intencional, permita que sua consciência se expanda além de seus pés e pernas. Sinta os músculos da parte inferior das costas enrijecerem conforme você avança. Sinta os músculos do pescoço ao estabilizar a cabeça nos ombros. Sinta o ar contra o seu rosto enquanto você se move através dele. Sinta a gravidade da terra puxar cada passo seu para baixo. Cada movimento que você faz estabelece conexão após conexão. Quando você caminhar, permita-se absorver todo esse processo conectivo. Esses movimentos não apenas reverberam pelo seu corpo, mas você move o ar que o rodeia e empurra a terra abaixo de você. Um pequeno passo não pode existir por si mesmo. Para dar um único passo, você precisa de músculos e tendões para mover seu corpo, você precisa da terra para andar, e a terra precisa do espaço para flutuar. A cada passo você está conectado ao espaço infinito que o rodeia. (5 segundos)

Com sua atenção confortavelmente acomodada nas sensações associadas a cada passo lento e deliberado, permita que seu ritmo aumente gradualmente. Da melhor maneira possível, continue a notar as ondas de pressão na medida em que elas se movem pelos seus pés quando você alcança seu ritmo normal de caminhada e todas as várias sensações em todo o corpo quando excede seu ritmo normal. Observe como a experiência de caminhar muda conforme sua velocidade aumenta, ao mesmo tempo em que observa como a experiência permanece a mesma. Se você perceber que sua mente está vagando, seja grato por essa conexão com o momento presente e gentilmente leve sua atenção de volta para as solas dos pés, permitindo que seu campo de consciência se expanda novamente através de todo o seu corpo e para as conexões associadas a cada passo. (1 minuto)

Agora, comece a desacelerar seu ritmo e pare. Faça um rápido escaneamento de seu corpo, dos pés até o topo da cabeça, absorvendo a sensações geradas por essa prática. (5 segundos) Quando estiver pronto, respire fundo e exale por completo, e volte sua atenção para o mundo ao seu redor.

Discussão da Meditação ao Caminhar

Depois da Meditação ao Caminhar, os participantes têm a chance de discutir suas experiências e reações. Continua sendo importante que os condutores respondam conscientemente a quaisquer observações, dúvidas ou preocupações levantadas. A discussão

pode ser facilitada com perguntas abertas, como as seguintes, permitindo de 2 a 3 minutos para cada uma:

- Que pensamentos, sentimentos e sensações você observou ao caminhar desta maneira?
- Como foi seguir adiante enquanto ainda tentava se concentrar no momento presente?
- Como as experiências dessa prática podem ser comparadas às experiências das outras práticas do MSPE?
- Que aplicações esse exercício pode ter ao seu desempenho esportivo?

Prática Domiciliar

Outra cópia do Diário de Mindfulness é distribuída para a próxima semana de prática domiciliar, e os condutores podem lembrar aos participantes de trazerem o Diário para a próxima sessão.

Prática Formal

Praticar a Meditação ao Caminhar por 11 minutos é a principal prática formal desta semana. Os participantes são convocados a completarem essa prática quatro vezes antes da próxima sessão. O número de oportunidades que os participantes têm de praticar a caminhada conscientemente é grande, e é importante que eles a pratiquem a qualquer momento. Os condutores podem lembrar aos participantes que a meditação ao caminhar é uma atividade que não exige esforço, então a ideia é permanecer totalmente presente com cada passo, permitindo que a experiência seja exatamente o que é.

Além disso, os participantes são convocados a fazerem um escaneamento corporal e o yoga consciente uma vez antes da próxima sessão. Como antes, os condutores podem lembrar aos participantes que esses exercícios são um pouco longos, por isso é bom que um tempo específico seja separado para realizá-los, sem que haja a possibilidade de interrupção. Os condutores podem também passar alguns momentos discutindo as reações dos participantes a essas práticas domiciliares, buscando respostas (por exemplo, preocupações em encontrar tempo para realizar dois longos exercícios) que podem refletir afetos subjacentes (por exemplo, a prática de mindfulness não é uma prioridade porque não é o jeito “certo” de treinar para o esporte).

Prática Informal

Os condutores também podem lembrar aos participantes que eles continuem incorporando a prática de mindfulness às suas rotinas diárias. Por exemplo, eles podem

continuar utilizando o STOP (pare, respire algumas vezes, observe, prossiga) e respirar pelo diafragma quando pausarem. Além disso, os participantes podem manter ou desenvolver um novo tipo de lembrete ou alerta (como calendário ou celular) ou um elástico no punho e podem ser encorajados a continuar pensando e utilizando dicas que sirvam como associações-chave em seus esportes e em suas vidas diárias. Novamente, pode ser útil tirar alguns momentos para refletir sobre como as dicas podem ser desenvolvidas na próxima semana.

Quadro 7.1

Material de apoio 5: Resumo da sessão 4 do MSPE

Conclusões da Sessão 4:

- O tema principal desta sessão do MSPE são os afetos, particularmente como as expectativas são relatadas e como responder a elas conscientemente (por exemplo, com aceitação).
- Um afeto refere-se a uma crença subjacente sobre o que é “bom”, “ruim”, “certo” ou “errado”, e pode resultar em rígidas expectativas.
- Podemos ficar tão ligados a uma condição ou resultado como necessário ou inaceitável que, quando as coisas não acontecem como “deveriam”, sentimos uma significativa resistência ou aflição. Esses afetos/essas ligações podem, por exemplo, inibir a capacidade de reorganizar prioridades e de dar tempo à prática de mindfulness, ou afetar negativamente a forma como atuamos no esporte.
- Ao continuar praticando o yoga consciente, preste cuidadosa atenção a como os limites do corpo podem mudar com o tempo.
- A meditação ao caminhar continua a progressão para incorporar a atenção consciente ao desempenho esportivo. A principal âncora de atenção envolvida é a diversidade de sensações produzidas pelo caminhar, apesar de a respiração e as conexões dentro do corpo e do corpo com o ambiente também serem o foco. Durante esse exercício, uma ênfase é dada ao *não esforçar-se*, ou seja, deixar que um momento particular seja o que ele é, sem que haja tentativa de alcançar qualquer outra coisa.
- Aceitação é um jeito de responder conscientemente aos apegos e não é um sinônimo de resignação. Tolerar a verdade de “o que é” nos capacita a escolher como responder no momento, o que potencialmente pode levar a um futuro diferente.

Prática domiciliar diária para a semana após a sessão 4

- Faça os 11 minutos de meditação ao caminhar quatro vezes.

- Faça os 30 minutos de escaneamento corporal uma vez.
- Faça os 40 minutos da rotina de yoga consciente uma vez.
- Aproveite as oportunidades para o STOP (pare, respire algumas vezes, observe, prossiga) e preste consciente atenção às atividades diárias.
- Anote essa prática em seu Diário de Mindfulness e traga em sua próxima sessão.
- Se os condutores tiverem sugerido, lembre-se de levar bola para a próxima sessão (para utilizar durante a meditação esportiva) e/ou utilize sapatos apropriados.

SESSÃO 5

Os componentes desta sessão:

- Exercício de respiração diafragmática;
- Meditação Esportiva e discussão;
- Meditação sentada com foco na respiração, no corpo e no som, e discussão;
- Prática domiciliar e distribuição do Diário de Mindfulness.

Exercício de Respiração Diafragmática

Essa sessão começa com 3 minutos do exercício de respiração diafragmática da sessão 1 para ajudar os participantes a se voltarem ao momento presente para o treino de MSPE de hoje.

Meditação Esportiva

Os participantes têm trabalhado para desenvolver um estilo consciente de atenção ao se engajarem em quantidades progressivamente maiores de movimentos corporais, e essa progressão culmina aqui com a meditação esportiva. Esse exercício utiliza as sensações físicas geradas através de movimentos centrais do esporte de atletas e treinadores como âncora para o momento presente. Para focar em elementos técnicos, os atletas podem manter a concentração em seus treinos e tornarem-se treinadores de si próprios, potencialmente auxiliando no desempenho. A ideia é que estar presente com o que está acontecendo sem julgamento enquanto se movimenta no esporte é uma forma eficaz de separar as reações (como preocupação, fadiga, dor) que podem facilmente capturar a atenção, enfraquecer o controle e impedir a imersão na tarefa em questão, o que acaba inibindo o estado de *flow* e de ótimo desempenho.

Como mencionado na sessão 1, é muito importante diferenciar o observar atentamente uma âncora do momento presente (como as sensações do movimento) e o microgerenciar ou

analisar excessivamente habilidades que foram bem aprendidas. Enquanto o mindfulness pode liberar recursos atencionais para que sejam direcionados para onde são mais necessários, focar no passo a passo de como realizar algo que já é uma habilidade bem treinada pode desperdiçar esses recursos e perturbar a eficiência obtida com a prática. Estar consciente dos principais movimentos no esporte (como observá-los da forma que são enquanto estão sendo realizados) pode maximizar o controle do processo de desempenho, mas tal controle não é possível quando a atenção está envolvida nas diretrizes mentais mais típicas de um principiante tentando aprender as habilidades.

Também pode ser importante assinalar que enquanto esses exercícios utilizam os movimentos do esporte como âncoras de atenção, não sugerimos aos participantes que deveriam tentar meditar durante a competição. Essa é a diferença entre estar consciente e praticar o mindfulness, mas através dessa prática específica de esporte de mindfulness, os participantes tornam-se mais capazes de serem conscientes quando praticam o esporte.

Idealmente, a meditação esportiva é praticada enquanto os participantes realizam os movimentos centrais identificados em seu esporte, sendo assim, os condutores precisam pensar sobre como e quando essa meditação pode acontecer. Por exemplo, meditação ao jogar basquete pode demandar um amplo espaço, possivelmente uma quadra com uma cesta. E, se os condutores planejam guiar a meditação, pode ser aconselhável que os participantes façam as movimentações de jogo, com os condutores se posicionando próximo a eles na quadra. Além disso, em certas circunstâncias (por exemplo, se o participante está lesionado) pode ser mais apropriado praticar essa meditação utilizando a visualização dos movimentos.

Os condutores podem explicar que o MSPE tem sido trabalhado para ajudar os participantes a integrarem habilidades de mindfulness ao desempenho esportivo. A meditação esportiva representa o passo culminante desse esforço, já que os participantes agora terão a oportunidade de jogar conscientemente, e a natureza cíclica do basquete fornece um número de âncoras para a atenção ao momento presente. Por exemplo, as sensações associadas com os pés batendo no chão ou com os braços se movimentando estão constantemente acessíveis durante o jogo.

Durante esse exercício, os participantes vão jogar enquanto sua atenção está direcionada a vários movimentos corporais. As sensações geradas por esses movimentos são as âncoras do momento presente, e pede-se aos participantes que eles também observem as reações geradas por essas sensações. O propósito desse exercício não é receber informações sobre como jogar, sobre como praticar perfeitamente ou sobre como melhorar sua movimentação. O propósito é simplesmente estar presente com o corpo e com a mente enquanto joga, deixando ir a cada

passo. Os participantes podem considerar as instruções como um guia geral para sintonizar seus movimentos, e se os movimentos de alguma forma se diferenciarem do que foi descrito, está tudo bem. Eles podem só prestar atenção para o que é verdadeiro para eles. Jogar conscientemente pode permitir o reconhecimento dos fatores que atrapalham o desempenho. Aceitar que esses fatores existem, sem julgá-los como ruins, pode dar a liberdade de escolher jogar mais eficazmente.

Assim como os exercícios anteriores, os participantes podem ser lembrados de direcionarem sua atenção de volta para as âncoras quando eles perceberem a mente vagando, como um elástico que, depois de esticado, volta para seu lugar. Exemplos de várias âncoras de meditação esportiva serão fornecidas na próxima sessão. Um script completo de 14 minutos realizando a meditação esportiva também está incluído.

Seleção de Âncoras

Os condutores podem escolher antecipadamente as âncoras para a meditação esportiva ou selecioná-las juntamente com os participantes durante essa sessão. De qualquer forma, os participantes podem ser encorajados a personalizarem suas âncoras enquanto praticam a meditação esportiva fora da sessão. A seguir, são fornecidos exemplos de âncoras para basquete, as quais são usadas no script de meditação esportiva.

Âncoras de Basquete

- *Respiração.* Observe a respiração, que talvez seja a diafragmática;
- *Olhar.* Observe a posição da cabeça e a direção do olhar, acompanhando as jogadas;
- *Ombros.* Faça um escaneamento de seus ombros e libere qualquer excesso de tensão ao expirar;
- *Braços e mãos.* Observe as sensações associadas à movimentação dos braços e das mãos e os possíveis toques na bola;
- *Pernas.* Observe as sensações associadas à rotação dos quadris, o dobrar dos joelhos e a flexão dos músculos;
- *Pés.* Sinta a mudança do peso corporal sobre a sola de cada pé;
- *Postura.* Expanda a consciência para todo o corpo e para os movimentos que realiza durante o jogo.
- *Jogando com a bola.* Observe as sensações associadas à postura com a bola em mãos e as movimentações realizadas, driblando, passando, arremessando.

Script para a Meditação Esportiva

Agora tomamos as habilidades de mindfulness aprendidas anteriormente e as aplicamos diretamente ao seu jogo. Como nas muitas outras meditações que fizemos, você usará seu corpo para te ajudar a se conectar ao momento presente. Apesar de cada indivíduo jogar de forma diferente, nós utilizamos diversos elementos comuns do jogo como âncoras de nossa atenção. Além disso, para esses movimentos específicos, tente também manter a consciência das sensações de conectividade entre todas as partes de seu corpo. Reconheça como cada músculo e cada movimento executado são partes únicas de um todo, que é o seu jogo. (*pausa por 5 segundos*)

Agora, comece a jogar em um ritmo lento e tranquilo, permitindo que seus músculos se aqueçam e se alonguem. Enquanto você joga, permita que seu campo de consciência seja preenchido com cada elemento que se segue. Além disso, mantenha em mente que esse exercício, por si só, não é sobre maximizar o esforço, mas sim sobre perceber as sensações em seu corpo enquanto você joga, permitindo que tudo o que surge com essa experiência venha e vá sem julgamento. Enquanto você explora cada componente de sua execução, da melhor maneira possível, permita que sua atenção permaneça expandida, abrangendo todo o seu corpo e todas essas sensações. (*5 segundos*)

Primeiro, tire um momento para observar sua respiração. Você está respirando pelo seu nariz? Por sua boca? De qualquer forma, não é necessário mudar, apenas observe a natural experiência da respiração enquanto você se movimenta. Observe também para onde sua respiração está indo. Respirar pela barriga, ao invés de respirar pelo peito, pode permitir que seus pulmões obtenham oxigênio de maneira mais eficiente para seus músculos. Isso também pode ajudar a manter o corpo relaxado, economizando suas preciosas energias. Da melhor maneira que puder, no fundo de sua consciência, mantenha um suave foco em sua respiração, talvez periodicamente perguntando a si mesmo, sem qualquer autculpa ou reprovação, mas com uma simples curiosidade: “Onde minha respiração está indo agora?” Se você perceber que não está respirando pela barriga, seja grato a si mesmo por essa conexão com o momento presente e, se você quiser, pode dar ao seu corpo a dádiva da respiração diafragmática. (*5 segundos*)

Uma vez que tenha encontrado um ritmo confortável para sua respiração, permita que sua atenção mude para a posição de sua cabeça e a direção de seu olhar. Como sua cabeça está posicionada? Como você se sente? Para onde seu olhar está direcionado? Observe como olhar a uma curta distância à sua frente pode ajudar a alinhar o pescoço com a coluna, permitindo que os músculos de seu pescoço fiquem soltos e relaxados. Tire um momento para fazer com que sua atenção explore os músculos da sua testa, bochechas e mandíbula. Às vezes a tensão pode

residir nesses locais. Respire com o que você estiver experimentando agora e, em sua próxima expiração, permita que sua testa suavize, que suas bochechas e mandíbula fiquem menos rígidas, deixando ir qualquer tensão. (5 segundos)

Em seguida, permita que sua atenção se volte para seus ombros. Observe suas posições. Eles estão alinhados aos seus ouvidos? Suas omoplatas estão comprimidas nas suas costas? A tensão muscular pode causar fadiga e tornar sua movimentação mais difícil. Se você perceber qualquer tensão, explore essa sensação por um momento e, em sua próxima expiração, permita que essa tensão seja drenada de seus músculos. Sinta seus ombros caírem a cada expiração e deixe que eles fiquem soltos enquanto balançam suavemente para frente e para trás a cada passo que você dá. (5 segundos)

Depois que tiver escaneado sua cabeça, pescoço e ombros, permita que o foco de sua atenção se volte para seus braços e mãos. Observe como seus braços estão se movendo. Eles estão afastados de seu corpo ou estão em contato com seu corpo? Seus dedos estão soltos e relaxados ou seus punhos estão apertados e cerrados? Sinta os movimentos de seus braços trabalhando em sincronia com suas pernas, te impulsionando para frente. Enquanto você respira, veja se consegue permitir que suas mãos relaxem, alinhando-as à sua movimentação, andando, parado ou correndo. Sinta como esse movimento se incorpora ao momento de seu corpo. (5 segundos)

Em seguida, permita que sua atenção se mova para a parte inferior de seu corpo. Observe as sensações em seus quadris enquanto suas pernas balançam no ritmo do jogo. Sinta a suave alternância da flexão e do relaxamento de suas coxas e calcanhares à medida que o peso alterna de uma perna para outra. Preste especial atenção nas sensações em seus pés, tornozelos e joelhos enquanto cada pé entra em contato com o chão. Observe qual parte do seu pé entra em contato com o chão primeiro, como seu peso é transferido a cada passo através de seu pé. (5 segundos) Se você se deparar com alguma sensação especialmente forte em qualquer um desses locais, permita-se observá-la e então deixá-la desaparecer suavemente no fundo de sua consciência. (5 segundos)

Enquanto prosseguimos, tente permanecer consciente de sua respiração indo para sua barriga. Permita que o foco de sua atenção agora chegue às solas dos seus pés. Enquanto cada pé chega ao chão, veja se consegue seguir a sequência da pressão que percorre sobre ele. Observe seu pé caindo sob seu centro de gravidade a cada passo. Enquanto cada pé atinge o chão, observe onde está o primeiro ponto de pressão, onde seu pé entra em contato com o chão: a ponta do seu pé, a lateral, o calcanhar? Finalmente, enquanto seu centro de gravidade se move para além da sola do pé, a pressão talvez se mova para seus dedos enquanto você tira o pé do

chão, te impulsionando para frente, permitindo que a gravidade o leve para o próximo passo. Tire um momento para manter o foco nessa sequência, desde o momento em que seu pé sai do chão e toca novamente, enquanto seu peso se ajusta sobre seu pé e, em seguida, você o tira do chão novamente. Essa movimentação pode acontecer muito rapidamente e não necessariamente cada passo será como o anterior, e se você encontrar dificuldade para sentir a sequência, está tudo bem. Enquanto você continua a focar sua atenção, pode ver que, ao longo do tempo, pode perceber os mais delicados detalhes de sua experiência. Se você achar que essa sua particular sequência de contato é diferente disso, está tudo bem também. Apenas perceba sua sequência e faça o melhor para segui-la, seja ela como for. (5 segundos)

Agora que você escaneou esses aspectos da execução, permita que sua consciência se expanda para todo o seu corpo e para as sensações da movimentação. Observe sua postura. Como ela está? Está alta e ereta ou algo diferente? Veja se consegue sentir a ligeira inclinação de seu corpo para frente, explore para saber de onde ela vem. Deixe que toda a experiência da movimentação inunde você. (5 segundos) Reconheça a confiança e a aceitação tão inerentes ao jogo. Assim como a respiração é um constante processo de “deixar ir”, o jogo também é. Você se conecta com a quadra a cada passo, mas, para seguir em frente, você deve deixar essa conexão, deixar a gravidade assumir, deixar o processo ser exatamente o que é em cada momento. (5 segundos)

Enquanto se movimenta pela quadra, em alguns momentos você terá a bola em mãos. Nesses momentos, observe como é estar em contato com a bola, como é ter a bola em suas mãos. Sinta a textura e peso da bola e a bata no chão. Atente-se às sensações geradas pelos os dribles dados, as sensações de livrar-se da bola quando a bate no chão e de recebê-la novamente após quicar no chão. (5 segundos) Observe como seu corpo se movimenta, como seus músculos dos braços, das costas, das pernas respondem à sua movimentação, aos seus dribles e aos seus passes. Esteja atento à sua postura, com a bola em mãos, quando dribla, quando passa e quando arremessa. Como seu corpo reage a cada um desses estímulos? Observe com curiosidade e aceitação e deixe ir. (5 segundos)

Se você perceber sua mente vagando enquanto você se movimenta, afastando-se das sensações do seu corpo, talvez pensando sobre onde você precisa ir ou sobre o que você precisa fazer e com que rapidez precisa fazer, está tudo bem. Observe essa maravilhosa oportunidade, e você pode se felicitar por aproveitá-la. Isso é parte de sua experiência. Não é bom nem ruim, é somente o que é. Uma vez que tenha observado que sua mente vagou para outro lugar, você pode, com consciente intenção, trazer sua atenção de volta à âncora de sua respiração e das sensações de seus passos. Apesar de muitos momentos irem e virem, e muitos ainda estão por

vir, o único momento agora é o momento em que você vive, o momento em que tem controle. Esta é uma maravilhosa e generosa forma de dar a si mesmo a oportunidade de estar nesse momento, de verdadeiramente experimentar sua vida e as maravilhas do jogo. (*1 minuto*)

Agora, comece a diminuir seu ritmo e gradualmente pare. (*10 segundos*) Uma vez que estiver parado, feche seus olhos, respire algumas vezes, e observe quaisquer sensações em seu corpo depois de ter feito este exercício. (*5 segundos*) Quando estiver pronto, gentilmente abra seus olhos e traga sua atenção de volta para o mundo a sua volta.

Discussão da Meditação Esportiva

Depois da Meditação Esportiva, os participantes têm a chance de discutirem suas experiências e reações. Continua sendo importante que os condutores respondam conscientemente a quaisquer observações, dúvidas ou preocupações que surgirem. A discussão pode ser facilitada com perguntas abertas como as seguintes, permitindo de 2 a 3 minutos para cada uma:

- O que você percebeu enquanto praticava a meditação esportiva?
- Como essa experiência pode ser comparada às experiências com os outros exercícios do MSPE?
- Como foi aplicar a atenção consciente na execução das habilidades do seu esporte?
- Como o uso desse estilo de atenção impacta a sua maneira de competir?

Meditação Sentada com Foco na Respiração, no Corpo e no Som

Esse exercício retorna à Meditação Sentada, mas com a adição de alguns elementos. A repetição anterior (que incorporou o foco no corpo como um todo) feita na sessão 3 é expandida para incluir a consciência além da respiração e do corpo, para os sons ouvidos no ambiente ao redor, como o tique-taque de um relógio ou uma conversa distante. Os participantes são encorajados a observarem esses sons e suas reações a eles, tentando deixar que os sons sejam o que são, sem julgamentos.

Outra nova característica é o período de 3 minutos de silêncio no final do exercício. As outras meditações do MSPE foram, em sua maioria, guiadas. Uma voz pode fornecer uma útil ajuda para retornar a uma âncora, o que pode ser especialmente usado pelos meditadores iniciantes. Contudo, essa orientação também pode dar à mente algo para fazer, potencialmente reduzindo o tédio ou algum desconforto percebido, que são experiências que podem oferecer algumas das mais ricas oportunidades para a prática de mindfulness. Kabat-Zinn (1990) alegou que, durante a meditação sentada, é no ponto em que a mente está cansada do tédio ou do desconforto que a “auto-observação se torna particularmente interessante e frutífera” (p. 64).

Com a adição da âncora do som e do período de silêncio, essa meditação sentada é um pouco mais longa que as outras, durando cerca de 21 minutos. Os condutores podem introduzir esse exercício aos participantes como uma forma de continuar fortalecendo a característica principal do mindfulness (consciência e aceitação). Com base nas meditações anteriores, esta alonga ainda mais o músculo mental, adicionando a nova âncora de sons do ambiente e o período de silêncio no final. Os condutores podem explicar que exercícios mais longos como esse, que representam novos desafios atencionais, podem ajudar a chamar atenção para o tipo de execução necessária durante o desempenho esportivo, que geralmente dura muito mais do que alguns minutos. Se os participantes se perceberem desconfortáveis, entediados ou inquietos, eles podem reconhecer essas reações com uma atitude de aceitação, talvez considerando outros afetos que podem estar presentes. Por exemplo, sensações de inquietação podem estar enraizadas em um apego à ideia de que o movimento é necessário para se sentir produtivo e que não se sentir produtivo é “ruim”. Quaisquer que sejam as reações observadas, os participantes podem apenas anotá-las e depois direcionar a atenção de volta às suas âncoras.

Devido a dois terços desse material ter sido abordado em scripts anteriores, o que é apresentado a seguir contém somente a parte adicionada (o foco nos sons e o período de silêncio). Este exercício começa com os seis primeiros parágrafos do script para a Meditação Sentada com o Foco na Respiração da Sessão 1, continua com os quatro primeiros parágrafos do script para a Meditação Sentada com Foco no Corpo como um Todo da Sessão 3 e depois termina com o seguinte material.

Script para a Meditação Sentada com Foco na Respiração, no Corpo e no Som

Seu campo de consciência foi preenchido com as sensações de todo o seu corpo. Agora, permita que sua consciência se expanda mais uma vez. Convide à sua consciência todos os sons a sua volta. Da melhor maneira que puder, continue a seguir o ritmo de sua respiração e o fluxo de vida em seu corpo, enquanto também observa os ruídos à sua volta, talvez apreciando o quão complexo todo e cada momento pode ser. Talvez você consiga ouvir uma conversa distante, o zumbido de algum dispositivo elétrico, o tique-taque de um relógio, o cantarolar dos pássaros, ou o barulho do tráfego. Assim como fez anteriormente com seu corpo, explore esses sons com uma sutil curiosidade enquanto eles entram em sua consciência. (5 segundos) Observe quaisquer reações que você tiver aos sons, notando quais pensamentos e sentimentos surgem, mas sem segurá-los. Esses sons são parte de sua experiência agora, neste momento, e não precisam ser alterados. (10 segundos)

Talvez você se encontre desejando que esses sons mudem ou permaneçam, ou que vão embora. Essas reações são uma ótima oportunidade para você. Tente observá-las e reconheça como seus pensamentos o levaram a um futuro desejado, a um tempo e a uma experiência que ainda não ocorreram e podem não ocorrer. Nossos pensamentos frequentemente nos levam a um futuro e nos distanciam daquilo que estamos vivendo agora. Parabene-se por perceber isso acontecendo, pois neste momento você está acordado, você está consciente, você está presente. Você está dando a si mesmo a oportunidade de experimentar total e verdadeiramente a sua vida. E, com esse reconhecimento, gentilmente traga sua atenção de volta a essa atual experiência: o subir e o descer de seu abdômen com sua respiração, as sensações fluindo através de seu corpo e os sons que compõem cada um dos nossos complexos e únicos momentos da vida. Nós, agora, vamos nos sentar em silêncio com essa consciência, observe o natural vagar da mente, e você pode se parabenizar pela reconexão com o momento presente enquanto traz sua atenção de volta de novo e de novo para a âncora de sua respiração, seu corpo e os sons à sua volta. *(Permita 3 minutos de silêncio)*

Agora, comece a trazer essa experiência para perto. Gentilmente, traga sua atenção de volta às pontas de seus dedos. Permita que sua atenção novamente se eleve através de seu corpo com cada inspiração, escaneando cada área do seu corpo com sensações que talvez estejam persistindo. *(10 segundos)* Observe essas sensações que te fazem saber onde seu corpo está. Sinta onde suas mãos estão posicionadas em seu corpo e os pontos de contato entre seu corpo e o chão. Observe esse momento da forma que ele é, aqui e agora. Observe os sentimentos que podem estar surgindo com essa prática. *(10 segundos)* Quando você estiver pronto, suavemente abra ou foque novamente seu olhar e traga sua consciência de volta para o mundo ao seu redor.

Discussão da Meditação Sentada com Foco na Respiração, no Corpo e no Som

Depois desta meditação sentada, os participantes têm a chance de discutirem suas experiências e reações. Continua sendo muito importante que os condutores respondam conscientemente a quaisquer observações, dúvidas ou preocupações que possam surgir. A discussão pode ser facilitada com perguntas abertas como as seguintes, permitindo de 2 a 3 minutos para cada uma delas:

- Como foi sua experiência durante essa prática mais expandida da meditação sentada?
- Como foi adicionar a âncora do som à meditação sentada?
- Quais foram suas reações ao tempo de silêncio dessa meditação sentada?
- Como esse tipo de prática pode beneficiar seu desempenho esportivo?

Se a resposta para a questão sobre o silêncio indicar preferências para meditações guiadas por razões como “Uma voz me mantém focado” ou “Não fico entediado tão facilmente ao ouvir uma voz”, então pode ser uma valiosa chance para os condutores esclarecerem os afetos/os sentimentos latentes que se apresentam: por exemplo, sentir que a prioridade é “estar focado” opõe-se a observar as naturais atividades da mente, assim como sentir a necessidade de estar engajado na meditação opõe-se à experiência de aceitar o sentimento de tédio quando ele vier.

Prática Domiciliar

Outra cópia do Diário de Mindfulness é distribuído para a última semana de prática domiciliar, e os condutores podem lembrar os participantes de trazerem na próxima sessão os seus diários, bem como bola e sapatos apropriados para a meditação esportiva.

Prática Formal

A prática formal para essa semana é centrada em dois novos exercícios, a meditação esportiva e a meditação sentada com foco na respiração, no corpo e no som. Pede-se que os participantes pratiquem a meditação esportiva quatro vezes durante a semana, e eles podem ser encorajados a experimentarem outra potencial âncora em seus esportes. O script para a Meditação Esportiva apresentado nesta sessão leva cerca de 14 minutos para ser concluído, mas os participantes podem ser flexíveis, sabendo que o tempo que eles levam para praticarem essa meditação depende de quantas âncoras estão envolvidas. Pede-se que eles realizem os 21 minutos de meditação sentada duas vezes durante a semana. Mesmo que o treinamento tenha atingido o ponto de aplicar o mindfulness diretamente no desempenho esportivo, continua sendo importante manter a construção dos fundamentos.

Prática Informal

Os condutores também podem lembrar os participantes de continuarem incorporando a prática informal do mindfulness às suas rotinas diárias. Eles podem continuar utilizando o STOP (pare, respire algumas vezes, observe e prossiga) e podem continuar respirando pelo diafragma algumas vezes quando fizerem uma pausa. Além disso, eles podem manter ou desenvolver um novo lembrete, como alertas (calendário ou celular, por exemplo) ou elástico no punho, e podem ser encorajados a continuarem pensando em usar dicas que podem servir como associações-chave em seus esportes e na vida diária. Novamente, pode ser útil dedicar alguns minutos para debater como as dicas podem ser desenvolvidas para a próxima semana.

Quadro 8.1

Material de apoio 6: Resumo da sessão 5 do MSPE

Conclusões da Sessão 5:

- O tema principal desta sessão é o “não se esforçar”, o que envolve, intencionalmente, não tentar fazer nada que não seja estar no momento presente.
- Continua sendo possível ter objetivos enquanto pratica sem esforço e, de fato, não se esforçar pode ser a maneira mais eficaz de alcançar objetivos. Este conceito é parte do caminho para a aceitação.
- A meditação esportiva é a parte final da ponte para a prática de mindfulness para um desempenho esportivo consciente. Movimentos centrais do foco do esporte são selecionados como âncoras do momento presente.
- Há uma significativa diferença entre estar presente com as sensações do corpo sem julgamento e microgerenciar ou analisar excessivamente habilidades que já foram bem aprendidas, onde o primeiro é um possível caminho para um estado ótimo de desempenho.
- A meditação sentada com foco na respiração, no corpo e no som é uma expansão adicional da prática fundamental de mindfulness. A longa duração e o período de silêncio são novos desafios destinados a esticarem ainda mais o músculo mental.
- A aceitação pode permitir uma resposta consciente a qualquer situação. Enquanto aprende mais sobre si mesmo, você pode escolher se engajar em práticas que te trarão mais alegria, satisfação e bem-estar.

Prática domiciliar diária para a semana após a sessão 5

- Faça a Meditação Esportiva quatro vezes (o comprometimento dependerá, em parte, das âncoras escolhidas).
- Faça os 21 minutos de Meditação Sentada com Foco na Respiração, no Corpo e no Som duas vezes.
- Aproveite as oportunidades para o STOP (pare, respire algumas vezes, observe e prossiga) e preste consciente atenção durante as atividades diárias.
- Anote essa prática em seu Diário de Mindfulness e traga em sua próxima sessão.
- Traga bola e/ou sapatos para revisar a meditação esportiva na próxima sessão.

SESSÃO 6

Os componentes desta sessão:

- Exercício de respiração diafragmática;
- Escaneamento Corporal e discussão;
- Meditação Esportiva e discussão;
- Prática domiciliar e distribuição do Diário de Mindfulness;
- Prática após a conclusão do MSPE.

Exercício da Respiração Diafragmática

Essa sessão começa com 3 minutos do exercício de respiração diafragmática da Sessão 1 para ajudar os participantes com a transição para o momento presente com a prática de mindfulness de hoje.

Escaneamento Corporal

Kabat-Zinn (1990) disse que revisitar o escaneamento corporal ao final do treino de mindfulness fornece uma sensação de círculo completo. Em nossa experiência conduzindo os programas do MSPE, temos observado que, com um profundo entendimento sobre o mindfulness, os participantes frequentemente têm uma experiência diferente com o escaneamento corporal nesta última sessão, às vezes de forma poderosa. Tal mudança pode ser uma janela para como as experiências deles sobre seus corpos evoluiu ao longo dessas semanas, que pode, por sua vez, ajudar a fortalecer a motivação para fazer do escaneamento corporal uma prática contínua de mindfulness.

Como discutido ao longo do MSPE, o desenvolvimento do mindfulness pode beneficiar o desempenho ao ajudar os participantes a aceitarem as experiências do momento presente, mesmo as desagradáveis, sem se perderem nas suposições, muitas vezes falsas, sobre o que as experiências significam, ou se elas são “boas” ou “ruins”. Certamente, para aceitar o que está acontecendo no corpo, primeiro é necessário que se esteja consciente do que está acontecendo no corpo. Ao voltar para o escaneamento corporal, os condutores podem reiterar que esse exercício é uma técnica para construir essa consciência e para fortalecer a conexão mente-corpo.

Os condutores podem instruir os participantes a tentarem manter a mente aberta durante essa prática, pois é muito possível que suas experiências sejam diferentes neste ponto do treinamento. Como um lembrete, esse exercício envolve percorrer atenciosamente todo o corpo, observando que sensações estão presentes em cada região antes de deixar ir e seguir em frente. Quando a mente vagar, os participantes podem simplesmente observar onde isso ocorreu e, em seguida, direcionar a atenção de volta para a âncora.

Script para o Escaneamento Corporal

O script para o escaneamento Corporal da Sessão 2 é novamente usado para esses 30 minutos de exercício.

Discussão do Escaneamento Corporal

Depois de realizarem o escaneamento corporal, os participantes têm a chance de discutirem suas experiências e reações. Continua sendo importante que os condutores respondam conscientemente a quaisquer observações, dúvidas ou preocupações que surjam. A discussão pode ser facilitada fazendo perguntas abertas como as seguintes, deixando de 2 a 3 minutos para cada uma delas:

- Como foi sua experiência durante essa prática de escaneamento corporal?
- Em que suas reações de hoje se diferenciam das reações que teve na primeira vez em que fez o escaneamento corporal?
- Como você reagiu à duração desse exercício nesse ponto do treinamento?
- Como a prática regular desse exercício impacta seu desempenho esportivo?

Meditação Esportiva

Nessa sessão, os participantes têm outra oportunidade de praticarem e de compartilharem suas reações à meditação esportiva. Os condutores podem revisar as instruções e a lógica (veja a sessão 5), sentindo-se livres para incluírem temas que podem ter surgido na discussão anterior sobre a prática domiciliar. Eles podem escolher revisar as âncoras de movimento utilizadas na sessão anterior ou identificarem outras novas âncoras juntamente com os participantes. Os condutores também podem lembrar os participantes que a intenção desse exercício é ser o mais presente possível com a mente e com o corpo enquanto se movimentam, e essa é a diferença entre consciência intencional e microgerenciamento de movimentos bem aprendidos. Como feito ao longo de todo o MSPE, quando a mente vagar de suas âncoras, os participantes podem direcioná-la de volta sem julgamento, como um elástico que volta para o lugar depois de esticado. Reações como “Isso parece estranho” ou “Isso parece bom” podem ser observadas com aceitação e liberação enquanto a mente retorna para as âncoras.

Se algum participante se encontrar movimentando-se de uma forma diferente da que foi proposta nesta meditação, está tudo bem. Eles podem atender a aquilo que for verdadeiro para sua execução, continuando a personalização desse trabalho. Pode ser importante que os condutores reconheçam que para que esse modo de execução seja confortável é preciso haver muita prática antes, mas frequentemente muitos benefícios estão associados à aplicação desse

estilo de atenção. Conforme observado na sessão anterior, também é necessário que os condutores pensem sobre como e onde a meditação esportiva é conduzida, dependendo do foco do esporte, e a visualização (se o participante estiver lesionado) ou a simulação (se não houver equipamento presente) podem ser substituídas pela execução de habilidades físicas reais, quando justificada.

Script para a Meditação Esportiva

Utilize o script para a Meditação Esportiva da sessão 5 como base para esse exercício.

Discussão sobre a Meditação Esportiva

Depois da Meditação Esportiva, os participantes têm a chance de discutirem suas experiências e reações. Continua sendo importante que os condutores respondam conscientemente a quaisquer observações, dúvidas ou preocupações que surjam. A discussão pode ser facilitada com perguntas abertas como as seguintes, permitindo de 2 a 3 minutos para cada uma:

- Que diferenças você percebeu ao praticar a meditação esportiva dessa vez?
- Como foi se movimentar de uma maneira diferente da qual se movimento normalmente no esporte?
- Como a prática regular desse exercício pode impactar no seu desempenho?
- De que maneira você pode fazer com que esse exercício se torne algo propriamente seu enquanto continua praticando?

Prática após a conclusão do MSPE

Os condutores podem distribuir o material de apoio 7 (veja o quadro 9.1), que revisa dicas para a prática contínua. Manter uma prática sistemática de mindfulness na ausência de sessões semanais é um desafio enfrentado por todos os participantes. Uma analogia que gostamos de usar para destacar a importância da prática regular é comparar o mindfulness ao aprender a nadar. O ato de nadar é composto de muitas habilidades distintas (como chutar e puxar a água) e é somente quando essas habilidades são bem aprendidas e integradas é que se está nadando. Mas, há uma necessidade de praticar essas habilidades antes de se jogar a uma grande profundidade. Não tem como alguém aprender a nadar quando está se afogando! Da mesma forma, com o mindfulness, partes componentes (como a consciência e a aceitação) se unem para criar um modo consciente de ser. E estes também precisam ser praticados regularmente para que, quando for jogado no fundo (em uma situação estressante, por exemplo),

não haja necessidade de se preocupar em aprender a nadar enquanto estiver se afogando – as habilidades já estarão lá.

Antes de o grupo se dispersar, pode ser útil decidir um padrão de prática pelo menos nas próximas semanas. Os condutores podem querer encorajar um debate sobre esse assunto, talvez convidando todos a contribuírem com pelo menos uma sugestão. Eles também podem compartilhar dicas específicas, como as da lista a seguir. O trabalho de Kabat-Zinn (1990) foi um dos que informaram essas dicas.

1. *Encontre um tempo.* Muitas pessoas tiram tempo para escovarem seus dentes e checarem seus e-mails pelo menos uma vez no dia, e pode ser difícil imaginar um dia sem fazer tais coisas. Certamente, existe a escolha de não realizar tais atividades, mas pode haver consequências, como adquirir cáries ou perder uma mensagem importante. Se houver tempo para praticar o mindfulness todo dia, esta também se tornará uma prática da rotina diária, sendo inimaginável passar um dia sem realizá-la. O ideal é que a prática seja realizada pela manhã, o que pode ajudar a ter um bom dia. Porém, na verdade, qualquer horário é um bom horário, visto que não há tempo ruim para se estar presente.
2. *Comprometa-se.* A prática de mindfulness é mais efetiva quando realizada diariamente. De qualquer forma, isso não significa que é necessário fazer 30 minutos de escaneamento corporal todos os dias a partir de agora. Essa poderia ser uma ambição assustadora! Em vez disso, os atletas e os treinadores podem ser encorajados a se comprometerem com a realização de uma prática formal e informal do mindfulness todos os dias durante as próximas duas semanas, por quantos minutos eles escolherem. Então, depois dessas duas semanas, eles podem ver como essa rotina está funcionando para eles e fazer os ajustes necessários. A parte mais importante é fazer um compromisso razoável e, em seguida, usar a experiência para formar decisões futuras. O que esse compromisso realmente parece depende de cada indivíduo. Idealmente, a prática regular de mindfulness é um esforço escolhido, não apenas uma tarefa ou obrigação feita por hábito ou assinalada em uma lista de tarefas pendentes. Mas, ao fazer essa escolha, é preciso sentir-se pessoalmente motivado, o que normalmente é uma consequência dos efeitos da prática de mindfulness. Para esclarecer esses efeitos, pode ser útil, depois de um período de prática regular, se comprometer a não praticar por uma ou duas semanas e observar o que acontece. Assim como não escovar os dentes ou não checar os e-mails, as consequências de não praticar o mindfulness pode ser rapidamente observada.
3. *Crie um espaço.* Designe um lugar específico para a prática do mindfulness e torne-o especial. Tente praticar nesse local todos os dias, idealmente em um horário que não haja interrupções. Pode ser útil incluir neste local lembranças de como essa prática é importante, como um troféu,

um pedaço de papel indicando seu melhor tempo, ou uma foto de um desempenho. Essa recomendação pode ter um significado mais figurativo, no sentido de criar espaço para um tipo de treinamento que dificilmente se parecerá com o treinamento tático e físico que é mais familiar.

4. *Torne pessoal.* O MSPE inclui uma variedade de exercícios, e alguns provavelmente ressoam mais em uns indivíduos do que em outros. A prática de mindfulness é uma experiência altamente personalizada, então é importante que os indivíduos desenvolvam uma rotina que tenha a ver com eles mesmos. Em certos dias, o tempo realmente pode ser limitado, podendo ser impossível praticar o mindfulness. E está tudo bem. Assim como o compromisso é valioso, a flexibilidade também é necessária. Apesar de geralmente ser recomendado fazer algum tipo de prática formal por 20 ou 30 minutos por dia, praticar 5 ou mesmo 1 minuto está ótimo, se isso for todo o possível. A dosagem diária é a mais crucial, o que é semelhante ao que os participantes já conhecem acerca de seus treinamentos físicos.

Finalmente, recomendamos que os condutores se disponibilizem para que os participantes os consultem após o término do treinamento do MSPE para resolver quaisquer dúvidas ou preocupações que surjam com a prática continuada. As opções podem incluir chamadas telefônicas, videoconferência, e-mail ou reuniões presenciais. Ter um plano de acompanhamento é fundamental para qualquer programa de treinamento mental, talvez especialmente para um como o MSPE, no qual os conceitos aprendidos podem ser tão novos.

Quadro 9.1

Material de apoio 7: Dicas para a Prática Continuada

Resumo da prática após o MSPE:

1. *Encontre um tempo.* Separamos um tempo para certas atividades todos os dias, atividades que não podemos nos imaginar deixando de executá-las. Se tirarmos um tempo para praticar o mindfulness todos os dias, acabará se tornando uma prática de nossa rotina diária. Muitas pessoas acham que a manhã é ideal para praticar, pois tende a ser mais calma e a prática pode fazer o dia começar bem. De qualquer forma, qualquer horário para a prática é bom.
2. *Comprometa-se.* A prática de mindfulness é mais efetiva quando realizada diariamente. Comece se comprometendo com alguma prática formal e informal por duas semanas, por quantos minutos você escolher. Então, veja como essa rotina está funcionando e faça quaisquer ajustes que forem necessários. Idealmente, a prática de mindfulness é um esforço que se escolhe

fazer, não meramente uma obrigação ou um hábito em uma lista de afazeres. Para reforçar essa escolha, pode ser útil experimentar não praticar por um tempo e observar as consequências.

3. *Crie um espaço.* Separe um local específico para a prática diária de mindfulness. Ponha lembretes com significados pessoais neste local para te lembrar de suas intenções com a prática. Criar um espaço também pode significar abrir-se para uma forma inteiramente nova de treinamento, além do treinamento físico e tático que provavelmente é mais familiar.
4. *Torne pessoal.* A prática de mindfulness é uma experiência altamente personalizada, então é importante desenvolver uma rotina que funciona para você. Tão crucial quanto isso é construir um comprometimento com a prática de mindfulness, mesmo com a melhor das intenções, você nem sempre pode ter tanto tempo quanto gostaria para praticar, então é essencial permanecer flexível o suficiente para torná-la uma prática própria sua. Certamente, não importa o quanto ficamos ocupados, é difícil dizer que não temos sequer alguns minutos para pararmos e estarmos presentes. Assim como o treino físico, o treino mental precisa ser uma prioridade pessoal para ser eficaz.

ANEXO I - Transcrição da entrevista aberta

GRUPO EXPERIMENTAL

Yago: De que forma vocês acham que esse protocolo, esse treinamento que a gente viveu aqui influenciou as práticas esportivas de vocês, e a vida também fora do esporte?

P1: Olha, eh... No meu caso, começando a vida fora do esporte, todas as práticas que a gente fez aqui me ajudaram a manter a calma e a olhar todos os meus problemas com mais tranquilidade. Por exemplo, quando antes tudo era uma grande tempestade em que todas as coisas tinham um peso enorme, agora, respirando e tendo mais calma na hora de realizar as atividades, até...

P2: ... Ajuda a pensar melhor.

P1: É. Ajuda a organizar melhor tudo, a pensar melhor. E distribuir melhor a atenção devido à importância, diminuir os problemas à medida que eles devem ser diminuídos. Eu acho isso muito importante, porque senão ficam muitas coisas perdidas na organização pessoal. E na... No esporte em si eu parei de julgar. Acho que esse foi o maior ponto alto, porque... Antes, quando eu ia arremessar uma bola, fazer alguma coisa, sei lá, eu não tinha tanta personalidade no meu jogo. Eu ficava muito retraído. “Eu não posso fazer isso, e se eu errar? E se? E se? E se?”, era sempre “e se?” o que me atrapalhava. Desde que eu parei de pensar tanto e comecei a agir mais, eh... como fazer por fazer, tentar fazer um ponto como qualquer outro, sabe? Diminuir a pressão que é arremessar uma bola começou a me ajudar a melhorar o meu jogo. É óbvio que é importante saber que tem chutes mais cruciais que outros, mas é um chute como qualquer outro. Então me ajudou a organizar melhor o meu jogo e a minha vida pessoal.

P3: Em relação ao esporte, em relação ao basquete, antes eu tinha até justamente isso, tinha medo de errar, de tentar. Fazia algo mais fácil, tocava pra alguém, pra alguém resolver, eh... Aí, no caso, eu tinha muito medo de infiltrar, porque, como eu sou mais baixo, eu tinha medo de, sei lá, se eu tomasse toco... não fazer muita bandeja. Não gostava de infiltrar. Agora eu tô tentando arriscar mais, tô tentando infiltrar mais. E sem ter esse medo de errar. Tipo, eu vou tentar, se não der certo, a gente tenta de novo, faz outra jogada. E... Tipo, é nesse ponto de tentar infiltrar.

P4: Bem, eh... Desde o início, pra mim, a maior diferença foi fora do esporte. Eu conseguia me concentrar pra estudar, focar no que eu precisava, afastar as distrações, prestar atenção no que deveria prestar. Mas... No esporte em si eu só consegui ter uma boa mudança mais recentemente, porque eu sempre julguei bastante, no treinamento e tal, principalmente em questão de fazer cesta, bandeja. Sempre julguei. Mas aí eu comecei a não ligar, mas tipo, não

como se eu não me importasse com o resultado, mas pensando “eu não vou errar”. Então... Eh... Demorou um pouco mais, mas ultimamente eu tenho tido um desempenho bem melhor no jogo, tenho conseguido me focar mais no que fazer, não tenho... eh... não tenho me blasfemado... blasfemado não, não tenho me julgado tanto depois de errar umas jogadas, de não conseguir concluir e tal, de não conseguir o correto. Eu focava logo no que fazer em seguida. E... Tenho melhorado bastante sim.

P2: Então, tipo... As principais diferenças em si, eu vi mais... Acabou se mostrando mais fora do esporte do que dentro do esporte, sabe... Por conta de sermos estudantes e tudo mais, a gente acaba estudando mais do que treina, infelizmente (*risos*). Mas tipo assim, eu reparei nas minhas notas, no meu nervosismo na hora da prova, que muitas das vezes eu não controlava. Tipo, eu perdia o controle de mim, sabe... Assim, consegui controlar melhor, sabe, a situação. Pensava: “po, é só um julgamento, só um sentimento”, tipo “é só passageiro, vamos respirar, vamos com calma, vamos parar, vamos observar, vamos ler a questão”. E é coisa que eu não fazia, eu pegava a prova, saía lendo e fazia, ia fazendo. Hoje em dia eu paro, leio as questões. Aí, tipo: “po, essa aqui eu sei mais”, aí antes de responder eu separo em tópicos, “ah, é pra falar isso, isso e isso”. Aí ponho, aí vou pra próxima questão. Assim, isso me ajudou bastante, que eu reparei até que, sei lá, no primeiro período eu fiquei de PF quase em tudo, tipo, agora no terceiro eu fiquei em duas de PF, e o resto eu consegui passar. Então, assim... Eu reprovei uma, mas isso a gente esquece (*risos*). Mas tipo... São pequenas coisas que eu vejo uma evolução no esporte também em si. Eu consigo, tô conseguindo manter um pouco mais de calma em situações rápidas. Tipo, o pessoal não vai, mas eu vou no treino do time geral da UERJ. Tô querendo participar. E assim, nessa segunda-feira teve treino, e tipo, como não tinha muita gente, foram quatro pessoas da UERJ, contando comigo, tipo, chamaram um time de fora, o time do São Cristóvão. E assim, aí... O time do São Cristóvão já joga há anos e tudo mais, aí acabou que eu fiquei no time deles. E assim... Dava pra ver nitidamente que eles não queriam que eu fizesse muita coisa, eles queriam jogar entre eles e é isso. Aí, tipo, pra mim eles só passavam a bola pra eu passar pra alguém, porque sempre vinham dois pra me marcar, ou então vinham em marcação muito fechada. Aí, tipo, eu fiquei meio retraído no início, aí eu parei, respirei e falei: “po, é só um jogo, isso aqui num quer dizer nada”, sabe, tipo... Respirei, afastei os julgamentos e comecei a me libertar. Meus movimentos... Eu percebi que meu movimento ficou mais fluido, até meus arremessos ficaram mais fluidos. Tanto que, po, nos primeiros cinco minutos eu fiz zero pontos, aí tipo, aí depois que rolou isso eu fiz nove pontos seguidos. Foi uma de três e três bandejas, sabe. É isso...

Yago: Que bom... Que mudanças vocês perceberam nas suas práticas esportivas e na vida de vocês também fora do esporte?

P1: Po, então, mudanças nas minhas práticas esportivas foi essa na... Eh... Tô mostrando mais a minha personalidade no jogo e parando de me julgar tanto, por exemplo, eu errei um arremesso, tranquilo, errei. Num vou ficar falando “ah, que bosta, num sei o quê”, não. Óbvio que às vezes eu fico irritado comigo mesmo quando é um arremesso fácil, mas isso tem diminuído muito. E logo em seguida eu já penso... Isso sempre! Agora, após a prática... “O que eu posso fazer agora? Vamos defender? Sem pensar demais, pensa no jogo!”, sabe, isso é muito mais forte. Isso na prática esportiva. Isso deixa eu mostrar mais meu jogo. E eu sinto que meu rendimento melhorou, nas poucas vezes que eu joguei, porque eu tive a cirurgia e tal. Mas, enfim, eu me sinto mais, assim, tranquilo, com menos julgamentos. E, na vida pessoal, o foco. O foco nas atividades, como controlar os pensamentos e retomar caso a distração apareça. Antes, sempre que aparecia uma distração, eu já me desesperava: “Não, tem que focar, tem que focar, tem que focar!”, e aí ficava um turbilhão de coisas na minha cabeça. Agora, não. Agora, se tem uma prova, tem alguma coisa, eu estudo com calma e tranquilidade. O estudo tem rendido mais, tenho estudado mais rápido e mais coisa. E, quando acontece alguma distração, é tranquilo, é aquele lance de conversar com ela e deixa-la ir normalmente. E quando eu vejo eu já tô estudando de novo, e eu nem preciso me esforçar pra isso, sério, já se tornou natural. Me ajudou muito, minhas notas subiram muito nesse período agora e, bom, tô muito feliz com meus resultados.

P2: Uma coisa que muda no esporte, assim, comigo, é... Acabou que eu falei na outra pergunta já, sobre PF e tudo o mais (*risos*). Acho que no esporte e tudo, tipo, eu reparei um pouco no outro treino... Eu consigo ser um pouco mais frio, sabe, analisar melhor a situação, por exemplo com treino de arremesso. Eu arremessava, e em vez de ficar, tipo, “caraca, eu errei”, não, “errei, próxima!”, sabe, pra seguir o padrão, seguir o protocolo, tentar fazer o máximo que você conseguir, dar o seu melhor sempre, entendeu? Evitar de pensar “caraca, po, eu errei. Nossa, num sei o quê e bla”. Não. Errei, gritava pra tentar já adiantar o outro: “errei!”, aí a pessoa já sabia que eu tinha errado, pegava a bola e falava “po, o quê que eu fiz de errado em um ou outro?”. Isso num curto tempo, até a bola voltar na minha mão de novo. Isso é o principal que eu consigo analisar, tipo, observar. O resto, só com o tempo. Eu reparei, tipo, o arremesso, o ideal é que fosse assim (*gesticulando*), mas no meu arremesso minha mão tava virando pro lado. Tanto que eu tava reparando, po, sempre que eu arremesso de frente a bola vai pra direita, que ela bate no aro e vai pra lá. Aí eu fiquei, po, “o quê que eu tô fazendo de errado?”. Aí eu parei: Aquele negócio: parar, observar, analisar, dali tomar uma ação. Aí eu fui fazendo, tipo,

fui fazendo aos poucos. Comecei com arremesso de lance-livre, tipo, fazer 100 lance-livres, 300, enfim. Aí tá, depois via, quantos eu errei e quantos acertei? Quando acertei, o quê que eu fiz que fez acertar? “Pô, foi a mecânica? Ok. O quê? A mira tá ok, altura, força? Tá, tá ok, beleza, foi isso. O que eu errei, eu errei por quê? Como eu errei? Como não fazer isso de novo?”. São coisas que eu fui aplicando que... Pra estudo também serve. Praticamente a mesma coisa, só que na parte escrita. É isso.

P3: Desde que a gente começou as nossas sessões, até hoje, eu melhorei bastante no basquete. E... Eu acho que é muito sério por conta dessa questão, que... Pra eu não jogar mais com medo de errar. E, tipo, antes eu jogava muito nervoso, tipo, no treino eu ficava nervoso. Quando a bola tava comigo, eu só queria jogar pra alguém. Hoje já é o contrário, eu gosto de ter a bola na minha mão, e eu não fico mais nervoso, tipo, há muito tempo que eu não fico nervoso no basquete. E, tipo, é até melhor, porque eu me divirto mais. Porque antes eu ficava nervoso, agora eu jogo tranquilo, me divirto muito mais. Só que em relação ao julgamento, durante o treino, tranquilo, se eu errar, tudo bem. Mas depois do treino, eu falo: “po, hoje eu fui mal”, “hoje eu fui bem”. Que nem ontem, no treino de arremesso, tipo, eu fui abaixo do que eu sou normalmente, então eu fiquei: “ah, hoje não foi bom o treino pra mim e tal”, falando. Só que talvez tenha sido por causa da chuva, porque tava chovendo ontem, então a bola tava um pouco molhada, mas num sei. Mas eu falei: “po, não gostei do treino hoje, porque geralmente arremesso melhor que isso”.

P2: E aquele pensamento também, né, tipo: “tá, não fui bem hoje, tá tudo bem não ser bem hoje”, sabe. “Não é sempre assim”.

P3: Eu ainda tenho alguns julgamentos, ainda.

P4: Eh... Eu senti melhora em relação às distrações, foco no estudo e tal, na hora que eu for estudar... Ou realizar qualquer outra ação. Mas, durante o jogo, os treinamentos, bem recentemente mesmo, eu... Num sei se é por causa do... da... mind- mindfulness?... Ou da... Ou se é porque eu tô finalmente conseguindo render. Acho que é por causa do mindfulness, porque...

P2: Pode ser um somatório dos dois, né?

P4: É, porque eu tô há maior tempão no basquete e, tipo... Agora eu consegui me ligar, assim, porque antes eu era como o P3 disse. Eu sou um cara bem pior que ele, porque pegava a bola, ficava desesperado, queria passar pra alguém, não queria a bola na minha mão! Eh... Na hora de marcar alguém, eu ficava desesperado. E tinha ciência de que era ruim, não queria ser um peso e ficava bem nervoso e... Tinha ações absurdamente impulsivas, né. Logo depois de fazer... De tomar essa ação drástica, eu pensava: “po, não tinha que ter feito isso” sei lá, eu começava

a me julgar. Só que bem, tipo, no último treino que eu fui, no penúltimo e tal, tenho reparado que eu tenho conseguido ter um bom domínio, um domínio muito melhor de bola. Tenho conseguido agir melhor, tipo, eu recebo a bola, paro, olho pro pessoal, aí penso: “não, dá pra arriscar daqui, dá pra tentar, eh... Sei lá, infiltrar pra passar pra alguém, dá pra passar pro cara ali atrás, dá pra formar uma jogada assim”, coisa que antes eu não fazia de jeito nenhum. Eu não conseguia processar, eu ficava muito nervoso. E, tipo, agora, eu tenho estado realmente bem mais calmo. Tipo, realmente, no último treino eu fiquei, eh... Não fiquei exatamente frio, né, eu deixei levar pela emoção e tal, mas eu fiquei muito melhor do que eu era no início desse período, por exemplo. Eu era muito ruim.

Yago: Vocês acham que manter essas práticas no dia a dia de vocês pode influenciar de alguma forma a prática esportiva de vocês e a vida também fora do esporte?

P1: Com certeza.

P2: Com certeza.

P3: Sim.

P4: Com certeza.

Yago: De que forma?

P1: De que forma? Mantendo a calma, porque... Óbvio, se a gente parar de fazer tudo que a gente aprendeu aqui... Porque eu acho que tudo aqui foi um aprendizado, não foi só passar pra ajudar em um projeto, é um aprendizado... A gente obviamente vai deixar de sentir as qualidades disso. Mas, no momento em que a gente mantém a respiração, mantém todas as atividades que a gente teve durante esse processo, a gente pode conseguir aplicar todos esses benefícios a longo prazo, não só no curto prazo, no hoje, que não tem tanto tempo. E acho que sim, acho que é importante porque ajuda na nossa organização, ajuda no nosso julgamento do jogo, ajuda na nossa... No nosso desempenho acadêmico, desempenho esportivo, em todas as áreas. Acho que, num sei, eu posso falar por todo mundo, acredito que o pessoal acredite que tenha sido positivo.

P2: Sim, até... Com relações interpessoais, sabe. Sei lá, tá numa situação com, tipo... Isso é muito comum. Tu tá num dia merda, seu chefe falou pra caramba no seu ouvido, tu tirou nota baixa na faculdade, tu tá... Aí vem, sei lá, vem um amigo teu e fala alguma coisa que te incomoda, ou então ele tá chateado contigo com alguma coisa, ou então sua namorada, sua mãe, entendeu? Aí você para, você começa a analisar melhor a situação, sabe... Tanto praticar isso, respirar, tipo... Não só a respiração em si, mas tipo, parar, analisar, saber separar os julgamentos: “po, eu tô puto pra caraca, e essa pessoa tá chateada pra caraca comigo, então eu tô chateado pra caraca com aquela pessoa”. Tipo, vamos separar as coisas, sabe? “Eu tô

chateado porque aconteceu isso de manhã, isso aqui à tarde e isso aqui agora com essa pessoa. Não tem por que eu descontar isso tudo na pessoa”, entendeu... Tipo, você saber lidar melhor com a situação, tipo... Se afastar ou então conseguir resolver, conseguir apaziguar a si mesmo e resolver tranquilamente no diálogo, entendeu... Ter esse discernimento, acho que é muito bom.

P1: É, eu consegui notar muito isso que eu P2 falou também. E outra coisa que eu não sei se posso falar por todos, mas por mim. Eu... Desde que a gente começou, antes eu não conseguia falar em público direito, hoje em dia eu tenho uma maior facilidade pra fazer isso. Quando eu domino o assunto, claro. Porque quando não domino, aí é... (*risos*). Mas quando eu sei do que eu tô falando, antes o que era tremelique o tempo todo, o que era tique-nervoso o tempo todo, agora se tornou algo tão fluido como ter uma conversa de bar. E acho que isso tudo é por causa da calma e do foco que eu consegui através do procedimento.

P4: Eu parei pra pensar nisso agora realmente, porque tem situações como de apresentação de seminário... Tipo hoje mesmo, um pouco antes daqui, teve amigo oculto no estágio. Aí eu tava nervoso pra caramba porque eu tirei a esposa do meu chefe do laboratório, então, po, eu tava nervoso pra cacete (*risos*). Aí eu já tava: “Não, não queria ter participado disso, tinha que ter tirado meu nome daquilo ali, o pessoal tem dinheiro pra comprar presente decente, eu comprei presente de três contos, po, tinha que ter metido o pé daqui”. Só que eu pensei: “Não, tá tranquilo, é só... Eu fiz o que eu podia, comprei o que dava e tal, pensei num presente que parecia com a sugestão, num sei o quê. Se der merda, beleza, não vai alterar o meu dia a dia no laboratório, o meu dia a dia na faculdade, tá tudo bem, é só um dia, é só ficar mais tranquilo”. Tenho pensado nisso em seminários também, como tipo: “Tudo bem, eu estudei, eu dei o meu melhor, eu vou conseguir”, ou, por exemplo, “eu não estudei, eu não dei o meu melhor, farei isso na próxima, tenho que melhorar. Ficar remoendo isso não vai adiantar. Revise o que você já viu o que tem que falar, fale mais tranquilamente”.

P2: Você aprendeu com suas falhas sem julgamento. É isso aí. Você disse: “Po, eu não estudei, eu não fiz isso, eu não fiz aquilo. Por isso, ocorreu isso”.

P4: É, tipo isso...

Yago: Vocês têm alguma coisa pra falar mais, gostariam de dar alguma sugestão, alguma coisa assim?

P2: Ah, eu queria que tivesse continuação (*risos*). Porque eu gostei. Admito que a sessão, vir aqui fazer, vai fazer um pouco de falta... Do que só fazer em casa.

P4: É bem diferente do que fazer em casa, né?

P1: É, eu queria agradecer, né. Já agradei antes e agradeço de novo porque acho que não falta agradecimento, porque, realmente, isso mudou muita coisa pra melhor na minha vida, e eu queria agradecer por a gente tar participando disso.

P4: É uma ajuda muito grande, porque tô desde sempre tentando estudar em casa, forçar algo, aí tipo, olho a sujeira na parede, aí já tira totalmente o foco e quando vejo já meti o pé. Então... Ajudou muito.

Yago: Então é isso, gente. Eu que agradeço a vocês pela participação. Fico feliz por ter ajudado, por isso ter feito bem a vocês. Se tiverem qualquer dúvida, não souberem algo e quiserem perguntar, fiquem à vontade, tá? Vocês têm o nosso contato. Obrigado, mais uma vez.

GRUPO CONTROLE

Yago: De que forma os vídeos que vocês assistiram influenciaram as práticas esportivas de vocês, se influenciaram?

P5: Assim, eu fiquei um pouco, eh... afastado do time, né, porque... Eh, eu tava com muitos compromissos e tal, mas eu gostei muito do que foi falado nos vídeos e, assim, eh... Todos eles, eles deixam algum tipo de reflexão, eh... E não só pra prática esportiva, mas acho que também pra levar pra vida como um todo, então eu, voltando agora definitivamente pra prática esportiva, eu vou tentar arriscar mais, ser mais confiante no meu jogo, e acho que, pra mim, isso me fez refletir muito e pensar dessa maneira.

P6: Vocês sabem que eu tive um problema no tornozelo, né... Fiquei um tempo sem treinar, quer dizer, ainda tô meio sem treinar porque não consigo forçar. Mas eu vi os vídeos, e gostei principalmente do quarto, que o cara falava meio que da questão do amor, do desejo e, tipo, buscar algo que te faça feliz, essas coisas. E também no quinto eu gostei do cara que falava muito do foco, que é algo que eu sinto que falta mais em mim, que eu sou muito disperso. Quando eu tô fazendo alguma coisa, eu sou muito disperso, então na questão do jogo mesmo eu deveria ser mais focado e não deixar me abalar muito pelas coisas, tipo, alguns problemas que possam acontecer durante o jogo, que eu vejo realmente que isso acontece comigo. Só que, tipo, se eu passo por algum problema e dá alguma coisa errada, eu acabo me afundando, porque eu acho que eu tô muito ruim nesse dia. Só que eu acho que é algo que eu tenho que demonstrar mais importância, tipo, sem deixar que algo me abale, simplesmente demonstrar mais força, assim, mais resistência, nessa questão do jogo.

P7: Cara, influenciaram de forma muito positiva. Tipo... Os vídeos mostraram uma forma de encarar o nosso desempenho, sabe... Cada um deles, de diferentes formas. E não deixar a gente se abater. Ensinou a ter uma mente mais forte... Sei lá, mais segura, mais resistente, sabe? Me

fez ver essas coisas que... Que afetavam a gente de um jeito... A gente fica abalado com algumas coisas, né, acho que é normal. Mas os vídeos ajudam a gente a ver isso de outra forma, e aí... Acho que ajuda a fortalecer a mente, sabe... Gostei muito.

P8: Eh... Então, eu, eu sempre fui muito... Eu era muito, ah, sei lá, eu fazia esporte só porque eu gostava. Tipo, pra passar o tempo e tudo mais. Mas realmente eu vi que depois faz uma falta. Quando eu fico muito tempo sem praticar, eu sinto aquilo, então eu tenho um amor envolvido, sabe? E os vídeos, eles fazem a gente refletir um pouco. Dá pra levar isso tanto pra vida quanto na nossa... tipo, a nossa vida total e a parte do esporte. Eu comecei a refletir várias coisas e tudo mais, porque, antes, eu ficava muito “ah, sei lá, só vou pra jogar e me divertir”, mas hoje eu já levo mais a sério, sabe? Que um time é todo mundo ali trabalhando em harmonia, e às vezes eu ficava meio... Eu saía do jogo porque eu ficava puto com outras pessoas, sabe? Eu ficava muito irritado... E, assim, eu comecei a rever algumas coisas que eu levava pro esporte. Às vezes eu ia pro treino e não levava a sério e, tipo, eu ficava... Sabe, me fez rever muitas coisas, e eu vou tentar seguir o foco maior. Porque, eh... Mesmo que eu faça esporte, sabe, só pra me divertir e tudo mais, tem gente ali que conta com a gente, pra... Tanto na hora do treino quanto na hora das competições. Então... Eu acho que é... Ah, é muita coisa envolvida ali, sabe, num é só o esporte...

P5: Sim... Exatamente...

P8: Tem todo o contexto de time, o contexto de você com o seu psicológico, com o que tá acontecendo ali na quadra, ou também fora de quadra, mas também tá relacionado ao esporte, então... Ah, eu refleti muita coisa, mas tá difícil de falar agora...

Yago: Em relação à vida de vocês fora do esporte, de que forma os vídeos influenciaram?

P6: Eu acho que é a mesma forma de tudo, porque... Basicamente no esporte você tá fazendo porque você gosta, né. E na vida você tem que fazer algo que você gosta também, então eu acho que, tipo, você pode aplicar da mesma forma. Porque... Na hora, tipo, do trabalho, você quer fazer algo realmente bom, que vai te deixar com destaque ou sei lá, tipo, obter a maior nota da turma ou, sei lá, simplesmente passando no trabalho (*risos*). Você tem que dar mais valor no que você tá fazendo, ter mais atenção, um foco maior, simplesmente não largar de lado e fazer de qualquer jeito, porque senão você simplesmente não vai colher os frutos que você tá querendo. Eu vejo mais dessa forma.

P7: É, eu também acho que influenciou do mesmo jeito que no basquete. Assim como a gente... Eh... Se fortaleceu no esporte, a gente também se fortaleceu pra vida, né. De um modo geral mesmo... Acho que até mais que no esporte. A gente passa por coisas que, tipo, são complicadas

às vezes. Uma discussão com a namorada, com os pais... Uma nota ruim... E aí a gente vê que dá pra fazer melhor, fazer mais... Se dedicar mesmo, sabe...

P8: Assim, os vídeos, eles ajudam a gente a perceber que todos nós temos a capacidade de chegar onde a gente quer chegar, sabe? É só... Mas que nada cai nas nossas mãos. Se você vai ficar parado assim, vai ficar esperando. Isso num acontece. Então, realmente, vai virar um problema, só que a gente tem a capacidade de vencer esses problemas, sejam físicos ou mentais, qualquer coisa, e conseguir alcançar os nossos objetivos. Essa parte é o que eu levo pra minha vida. Sabe, às vezes eu fico, eh... Sei lá... Olha, ah, eu sou muito confuso. Às vezes eu foco muito numa coisa, mas às vezes eu vou levando e empurrando ela com a barriga. É como treino: tem treino que eu chego muito focado e tem treino que eu chego lá palhaço, bobo, brincando, sabe. Então eu comecei a pensar mais um pouco sobre isso. Se você... Você tem que... Tudo que você vai fazer que você gosta, vai e foca que você vai melhorar muito mais do que, sabe, levar e empurrar tudo com a barriga e ficar... Ah, é isso, sabe... Me ajudou a pensar que eu tenho a capacidade de fazer o que eu quiser, é só tentar e me esforçar pra isso.

P5: É, eu concordo com o que eles dois falaram. E... Pra vida é isso também. Como eu falei antes, né, acho que os vídeos servem tanto pra prática esportiva quanto pra ajudar nessas coisas da vida. E justamente como eles falaram, de você fazer aquilo que gosta e de ter foco nisso, porque, se você tiver... Se esforçar, você vai conseguir. Você vai fazer aquilo com mais prazer e... Muito provavelmente, esse resultado vai vir melhor do que você esperava, né, com uma coisa que gosta e tal. E também... Eh... O que eu falei antes também, de ser mais confiante, acreditar em você pra fazer as outras coisas da vida, pra encarar as dificuldades, ou como você leva um tombo e precisa levantar e enfrentar aquilo, porque é o que você gosta... Porque mesmo a gente fazendo aquilo que a gente gosta, a gente também leva vários tombos nisso e a gente precisa se reerguer constantemente, e eu acho que os vídeos também ajudaram nessa parte.

P8: É aquilo, né, tipo... O que acontece na quadra ou em si no esporte, às vezes é uma analogia do que acontece na vida.

P5: Sim, exatamente!

P8: Sabe, às vezes você tá aqui com o seu time, aí, sabe, você tá na sua zona de conforto. Você, sei lá, tem um amistoso sempre com aqueles times e ganha todos, só que você pode chegar numa competição futuramente e ser massacrado. É o que acontece na sua vida. Você tá na sua zona de conforto, você tá lá sempre e você tem tudo nas suas mãos. Só que se você tentar logo uma coisa nova, você pode dar com a cara na parede e ver que aquilo é bem... Assim, que você não tava preparado pra aquilo, mas não quer dizer que você tem que desistir. Sabe, você pode se preparar e tentar de novo até conseguir.

P5: E no caso do esporte também isso eu sempre achei. Desde que eu comecei a praticar mais e tal, e com os vídeos eu vi que o que se aplica mesmo é a questão de trabalhar em equipe. Quando eu comecei a praticar mais, eu vi como era importante o trabalho de equipe como um esporte, ainda mais que um esporte coletivo ensina isso. Cada um fazendo a sua parte e tal. Então eu acho que é uma coisa também que, eh... Influenciou, né, e vai influenciar futuramente na minha vida, o trabalho em equipe.

Yago: Vocês perceberam alguma mudança, houve alguma mudança depois dos vídeos na prática esportiva e na vida de vocês? E se houve, quais mudanças foram essas? Dentro do esporte e fora dele.

P7: Com certeza houve! Cara, eu comecei a me policiar mais e cobrar o meu melhor, sabe... Tanto no esporte quando na vida em si, eu vi um melhoramento no meu, sei lá, desempenho... Na minha forma de agir com as coisas. Eu sei que ainda não é um melhoramento 100%, né, mas... Já é um grande avanço... Já é uma grande evolução. No esporte, por exemplo, eu comecei a cobrar mais meus arremessos, desempenho físico e um melhor raciocínio na hora do jogo... Pensar melhor, pensar mais... E na vida eu comecei a prestar mais atenção nas atividades que faço, sabe... Agora, eh... Eu busco sempre o meu melhor nas minhas melhores condições enquanto não tenho condições melhores de fazer melhor ainda (*risos*). Essa frase é do Cortella. E graças ao vídeo de vocês eu vou levar isso pra vida.

P8: Assim, eu acho que tudo que faz a gente refletir, ele automaticamente causa uma mudança na nossa vida, sabe. Porque você tem algum problema ali, você reflete sobre ele e aquilo causa uma mudança direta na sua vida, sobre a maneira que você vai pensar, as suas ações e tudo mais. E, assim, pelo menos os vídeos, eles são... É bem, sabe, pra você refletir. Ele joga as ideias na sua cabeça, joga só a semente. Então é você que vai ter que fazer aquilo germinar. E é basicamente isso. Pode ser que o P5 tenha entendido de um jeito, e eu de outro, mas eu acho que foi benéfico pra vida de nós, porque... Tipo, a motivação do vídeo era essa, fazer a gente refletir sobre as nossas ações e tudo mais, e como a gente pode melhorar aquilo que a gente já faz, sabe. E quanto à mudança na minha vida é exatamente isso. Quando a gente reflete sobre assuntos, a gente muda nossa filosofia de vida, automaticamente tem uma ação na nossa... Em como a gente pensa e tudo mais, o que a gente vai fazer... Pode mudar os nossos planos de futuro, e é isso.

P5: É, acho que a primeira mudança, assim, que a gente tem é nos pensamentos. Isso depois vai se refletir nas nossas ações. Pode ser que um resultado... Assim, tá muito recente e tal, mas, eh... Como a mudança de pensamento, com uma atitude que eu vou tomar lá na frente, pode não ser uma coisa direta, que... Ah, tipo, eu vi o vídeo e pá, mudou! Diretamente.

P8: É, num é uma coisa imediata, né.

P5: Imediata! Vai ser uma coisa de um resultado mais lá na frente e tal, mas, assim, quanto a isso, em relação a mim, no caso, de ser mais autoconfiante, eh... Ter mais foco, né, não se deixar... Óbvio, a gente sempre acaba abalado uma vez ou outra, mas pegar forças, né, pra se reerguer, isso tanto no esporte quanto na vida... Eu senti sim. Ajudou muito, tanto é que eu vou tentar... Eh... Ser mais ativa, né, mais do que já sou assim, no esporte e tal. Acho que foi a mudança mesmo em mim principalmente nos pensamentos.

P8: Até porque... Você falou isso, né... Nem tudo que a gente... Às vezes uma coisa que aconteceu lá atrás a gente só vai aprender com aquilo bem depois. Sabe, num é uma coisa, sei lá, ação com reação. Então, às vezes, esse vídeo, eu posso ter visto e só vai fazer sentido realmente pra mim daqui a alguns anos. Não é uma coisa, tipo, imediatista: “pronto, agora mudou a minha vida”. Pode ser que, ao longo da minha formação como indivíduo e tudo mais, eu passe e olhe tudo que tá nele e outras coisas que vão acontecer na minha vida, e vai formando tudo que eu sou. Então, é isso, eu acho que a mudança imediata que teve é que a gente se sente mais motivado, né, depois que...

P5: Sim!

P8: ... Depois que a gente viu os vídeos e tudo mais, aí vem a motivação, aquela motivação imediata. Mas eu acho que essa mudança grande vai acontecer ao longo do tempo. Aí também depende se a pessoa quer aceitar essa mudança, né, porque não adianta nada eu assistir tudo e ficar: “Tá, tá bom”. Aí eu tenho que assimilar aquilo na minha vida, né.

P6: Tipo... Realmente essa questão da motivação, reflexão sobre seus atos, sobre o que tá acontecendo na sua vida ultimamente e tal. Isso impactou um pouco em mim porque... Eu tava bastante desanimado ultimamente, eu tava tendo uns problemas assim, emocionais e tal. E com esse bagulho do tornozelo, tipo, meio que eu acabei ficando muito triste, principalmente porque o basquete pra mim é como um refúgio. É tipo, basicamente, me desestressa, eu gosto de jogar. Tipo, também levo mais a sério, principalmente não só pra curtir com meus amigos ou simplesmente jogar, ter mais frutos. Mas... Tipo, me ajudou bastante na questão de, tipo, refletir sobre isso, se realmente eu não tô parado, se não sou eu que tô deixando que isso aconteça comigo, simplesmente agir em questão de, tipo, me deixar melhor, fazer mais coisas que me deixam mais à vontade e simplesmente voltar a jogar, que, no caso, eu vou tentar voltar jogar nessa sexta-feira. Pode ser que eu volte.

Yago: Vocês acham que manter o conteúdo, os ensinamentos desses vídeos na prática esportiva e na vida de vocês pode influenciar de alguma forma na prática e na vida de vocês, fora do esporte também? E de que forma?

P7: Eu acho que sim.. Os vídeos ajudam a gente a se policiar mais e... E a fazer você sair da sua zona de conforto também, sabe... Pra alcançar um bom desempenho, pra fazer melhor, né.

P6: Eu também acho que sim, porque, tipo, querendo ou não, pode ter um momento em que você simplesmente pense: “Ah, não tem por que eu continuar”, e simplesmente acabe desistindo do que aconteceu. “Ah, não tô colhendo frutos, não tem por que eu simplesmente seguir...”

P8: E às vezes, tipo, nem é você, são outras pessoas que ficam falando pra você: “Ah, por que você tá fazendo isso? Você não vai ganhar dinheiro com isso, você não é profissional. Você só vai se machucar”, essas coisas. Aí acaba, sabe, só te botando pra baixo e, tipo, muita opinião, pitaco de um lado e do outro. Aí tudo aquilo na sua cabeça, e você vai desanimando. Aí, mil coisas acontecem. Então eu acho que ajuda sim. Ajuda a manter o seu foco e tudo mais. É isso.

P6: A questão é, tipo, não perder a vontade do que você quer fazer. Não perder a vontade de chegar onde você quer porque tem um monte de obstáculos na sua frente. Você tem que se mostrar superior a isso. E simplesmente se você parar de receber esse conteúdo, você ter uma carga negativa muito forte em você, você pode acabar se sentindo desmotivado a fazer o que você quer, a chegar no clímax que você quer chegar.

P8: É, assim, esse tipo de vídeo serviria basicamente como, sabe, uma coisa pra te dar energia, pra lutar contra... Um combustível pra você ir contra a sua maré, sabe, de negatividade.

P5: Aham. Sim.

P8: Porque, às vezes, você tá naquele esporte e você não quer virar um profissional, sabe. Você... Gosta do esporte. Você, ou jogou desde criança ou gosta muito. Assim, mil coisas. Tem amigos que fazem, e você gosta da companhia dos seus amigos, então acaba indo com eles. Assim, são mil possibilidades. Mas sempre vai haver aquilo que vai te botar: “Para com isso”, sabe? “Para de fazer”, e tudo mais.

P5: Uhum. Eu acho que é mais pra... No nosso caso mesmo, num sei, pelo menos pra mim. No meu caso, lá em casa, meu pai principalmente sempre me incentivou a fazer atividades físicas, eh... Ele sempre tá perguntando: “Ah, vamos sair pra caminhar”. Então, eh... Acho que é mais no nosso caso, assim... Acho que é mais a autocrítica, também. Porque se você não vai bem, você tenta melhorar, e aí você não vê rendendo muito. Às vezes você não tá num dia legal também. E... Assim, sempre, esse tipo de vídeo, eu tô sempre vendo, assim, de vários autores de livros também. Eu gosto de livros também que falem sobre esse assunto. Eu acho que, num momento em que você tá precisando de uma luz, que você não tá... Como o P6 falou, tá desanimado com as coisas, ou num tá acreditando em você mesmo, aí de vez em quando é bom ver esses conteúdos. No meu caso ajuda muito, às vezes você tá precisando justamente de um combustível, de um gás pra continuar aquilo, e às vezes é até uma obrigação que você precisa

fazer e, tipo, você tá se sentindo lá embaixo. Você vê um negócio desse, e “não, vamos lá, vamos continuar”. E acho que isso serve pra continuar tanto nos momentos dos deveres, das obrigações, mas também como no esporte, que não é exatamente um dever, assim, uma obrigação, mas... É, em tudo. Eu gosto muito, tipo, desse tipo de conteúdo.

P6: É, tipo, você tem o desejo de chegar num lugar, mas aí você chega na metade e você simplesmente se acomoda nesse lugar. Tipo, você não chegou onde você quer, só que você simplesmente foi lá: “Fiz, simplesmente fiquei aí”.

P5: É, “tá bom, tá bom”, e é isso. Aí você fica com medo de, tipo: “Ah, o que será que vem pela frente?”, você não conhece e tal. Uma coisa normal do ser humano. Mas... Eu pelo menos tenho a filosofia de sempre querer mais e tal, e acho que também ajuda nisso, esse tipo de conteúdo.

Yago: Vocês têm algo mais a falar mais sobre os vídeos que vocês assistiram? Têm alguma sugestão sobre eles, sobre a nossa abordagem com vocês? Alguma coisa assim? Querem falar algo sobre, nesse sentido?

P6: Ah, acho que sei lá, tipo... Pelo menos eu gostei bastante dos vídeos que eu vi. Foram meio longos. Eu tive uma preferência pelo quarto vídeo. Eu gostei do cara falando, passando uma energia boa. Mas é isso, pra mim as coisas tão ótimas. Eles passam uma energia boa.

P5: Sim, exatamente. Eles passam uma energia ótima.

P6: É aquela energia de tipo: “Vamos, faz alguma coisa”, mas você não se sente agitado. Você simplesmente... Sei lá, você não sai da inércia. Cada um mexe com... Com a energia que passa pra você também.

P5: É, justamente. Às vezes você tá precisando de um incentivo, um empurrãozinho, e acho que os vídeos conseguem passar esse tipo de abordagem. Então eu acho que... É válido.

P7: É... Eu adorei os vídeos. Me senti mais confortável em assistir e refletir do que, sei lá, conversar com alguém sobre o assunto. Tipo, alguns vídeos eram meio sem sal, sabe, mas a maioria eram maravilhosos mesmo... Os vídeos do Cortella, do Karnal e do Clóvis de Barros são... Assim, um soco no psicológico que dá um reset no seu cérebro na hora (*risos*). E faz você pensar: “Caraca... Pode crer”. Eu, tipo... Senti falta mesmo de um conteúdo motivacional esportivo, sabe... De qualquer esporte... Alguém de basquete comentando sobre a vida e onde chegou... Algo assim... Ou sei lá, algum vídeo motivacional de esporte que te mostre, tipo: “Poxa... Eu morava no Brooklyn”, sei lá, “jogava na quadra que nem tinha aro e agora jogo na NBA”. Algo assim... Não sei muito me expressar, mas acho que passei a ideia...

P8: Assim, esse tipo de vídeo é bem novo pra mim. Eu... Eu realmente nunca assisti nada disso, nem li, como o P5 falou que leu, então pra mim é bem novo. Só que eu acho legal, sabe. Eu

acho que tudo que... Que for pra incentivar, sabe, que faça você refletir sobre como você tá levando a sua vida, tanto na parte, sei lá, na sua parte acadêmica, na sua parte física, na sua parte amorosa, tudo... Eu acho que é muito válido, sabe. Porque às vezes você tá, sabe, você tá só indo, você tá seguindo o fluxo. E às vezes você tem que raciocinar pra onde você tá indo, você tem que escolher a direção pra onde você vai, né, num é pra ser levado pela maré. Então eu acho que esses tipos de vídeos assim são bons por causa disso. Às vezes a gente tá apenas existindo. E... E faz a gente refletir sobre... Não só sobre esporte, porque, querendo ou não, dá pra fazer analogia com a vida, tanto outros vídeos dá pra fazer analogia com esporte. E... É isso, sabe.

Yago: Então é isso, gente. Obrigado por vocês terem participado. Fico feliz por ter sido bom pra vocês. Se tiverem qualquer dúvida, qualquer coisa, podem perguntar, tá? Obrigado.