
***Mindfulness* e o esporte competitivo: a importância para atletas de alto rendimento**

***Anna Vitoria Rodrigues Renaux de Oliveira,
Ricardo da Costa Padovani***

Resumo

Estratégias psicológicas que favoreçam a melhoria do desempenho esportivo e qualidade de vida de atletas têm se apresentado como um dos grandes desafios no esporte de alto rendimento. Este artigo tem por objetivo refletir sobre o emprego do *mindfulness* como estratégia psicológica para melhoria e manutenção do desempenho esportivo e da qualidade de vida. *Mindfulness* pode ser definido como a consciência que surge quando centrado no momento presente e livre de julgamento. O emprego do *mindfulness* no esporte tem se revelado uma estratégia psicológica importante na melhoria do desempenho esportivo, como também da saúde física e mental do atleta. Ampliar o desenvolvimento de estudos sobre o emprego de *mindfulness* no esporte se revela de grande relevância para o avanço da ciência do esporte e para o desenvolvimento da sociedade.

Palavras-chave: *mindfulness*, habilidade psicológica, psicologia do esporte.

Mindfulness and competitive sport: the importance for high-performance athletes

Anna Vitoria Rodrigues Renaux de Oliveira, Ricardo da Costa Padovani

Abstract

Psychological strategies that promote the improvement of athletic performance and quality of life of athletes has been one of the greatest challenges in high performance sports. This article aims to reflect on the use of mindfulness as a psychological strategy for improvement and maintenance of sports performance and quality of life. Mindfulness can be defined as the awareness that arises when centered in the present moment and free from judgment. The employment of mindfulness in sport has proved to be an important psychological strategy in improving athletic performance, as well as physical and mental health of the athlete. Expanding the development of studies on the employment of mindfulness in sport reveals great relevance for the advancement of sports science and for the development of society.

Key-words: *mindfulness*, psychological skill, sport psychology.

Mindfulness y el deporte competitivo: la importancia para atletas de alto rendimiento

Anna Vitoria Rodrigues Renaux de Oliveira, Ricardo da Costa Padovani

Resumen

Estrategias psicológicas que favorecen la mejora del desempeño deportivo y calidad de vida de atletas se ha presentado como uno de los grandes desafíos en el deporte de alto rendimiento. Este artículo tiene el objetivo de reflexionar sobre el empleo del *mindfulness* como estrategia psicológica para la mejora y el mantenimiento del rendimiento deportivo y de la calidad de vida. *Mindfulness* puede ser definido como la conciencia que surge cuando se centra en el momento presente y libre de juicio. el empleo del *mindfulness* en el deporte se ha revelado una estrategia psicologica importante en la mejora del rendimiento deportivo, así como de la salud física y mental del atleta. Ampliar el desarrollo de estudios sobre el empleo de *mindfulness* en el deporte se revela de gran relevancia para el avance de la ciencia del deporte y para el desarrollo de la sociedad.

Palabras-clave: *mindfulness*, habilidad psicológica, psicología del deporte.

Introdução

Horas extenuantes de treinamento, dedicação e disciplina extremas, gerenciamento das emoções, restrição de atividades sociais e de lazer constituem exemplos da vida cotidiana de atletas de alto rendimento. Dentre os inúmeros desafios, a melhoria e a manutenção de desempenhos considerados excelentes merecem destaque.

O aprendizado de habilidades psicológicas, tal como o aprendizado das habilidades técnicas e táticas, deve ser praticado regularmente e refinado a partir de seu emprego sistemático (Figueiredo, 2000; Samulski, 2009; Weinberg & Gould, 2017). Ressalta-se ainda que quanto mais elevado o nível da competição, mais semelhantes os atletas se revelam em termos de capacidade e nível de treinamento. Nesse processo, os fatores psicológicos podem assumir grande importância no resultado final de uma competição (Samulski, 2009; Weinberg & Gould, 2017; Wolff, 2015).

Ampliar o entendimento das variáveis psicológicas e desenvolver programas de intervenção que favorecem a otimização do rendimento esportivo e garantam a saúde mental e qualidade de vida do atleta se revelam centrais na prática do profissional de psicologia na área do esporte. Desenvolver trabalho pautado na ética, que priorize a saúde e qualidade de vida do indivíduo, constitui um dos pilares da profissão do psicólogo.

Nesta perspectiva, uma estratégia que vem despertando o interesse de profissionais da área da saúde é o *mindfulness*, ou atenção plena, como é livremente traduzido. *Mindfulness* pode ser definido como a consciência que surge quando centrado no momento presente e livre de julgamento. Trata-se da capacidade de prestar atenção, no aqui e agora, a tudo que surgir, interna ou externamente, sem se prender ou desejar que a situação fosse diferente. Consiste em contemplar seus pensamentos, emoções e sensações como eventos que fluem de forma contínua e dinâmica. Permite, portanto, que a pessoa seja menos reativa ao que está acontecendo no momento (Germer, 2016; Kabat-Zinn, 1994; 2017; Williams & Penman, 2015).

Nesse sentido, o presente artigo busca refletir sobre o emprego do *mindfulness* como estratégia psicológica para melhoria e manutenção do desempenho esportivo e da qualidade de vida.

Estar totalmente presente no agora consiste em reconhecer as experiências internas e externas enquanto elas ocorrem e não reagir automaticamente à elas. A atenção plena (*mindfulness*) significa estar presente de maneira incondicional, com aceitação e atenção focada na tarefa do momento (Germer, 2016; Kabat-Zinn, 1994; Williams & Penman, 2015;). A aceitação refere-se à capacidade de permitir que a experiência seja como ela é no momento presente. Significa, portanto, aceitar as experiências consideradas tanto prazerosas quanto as dolorosas à medida que elas surgem. Promover o cultivo do *mindfulness* ajuda a promover a aceitação da experiência interna e também a diminuir a evitação (Germer, 2016; Kabat-Zinn, 1994; 2017; Williams & Penman, 2015;). Ausência de julgamento, aceitação e compaixão são de grande relevância para o funcionamento psicológico saudável (Germer, 2016).

Kabat-Zinn (1994) descreve:

Mindfulness has been called the heart of Buddhist meditation. Fundamentally, *mindfulness* is a simple concept. Its power lies in its practice and its application. *Mindfulness* means paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally. This kind of attention nurtures greater awareness, clarity, and acceptance of present-moment reality. It wakes us up to the fact that our lives unfold only in moments (p.4).

Kabat-Zinn (1994) alerta ainda que sua prática não é tão simples quanto aparenta. Requer esforço e disciplina pela simples razão de ir à direção contrária do processo habitual que é automático e inconsciente. Williams e Penman (2015) relatam que o automatismo não é de todo ruim, no entanto, deixar-se guiar pelo modo automático significa deixar de entrar em contato com o está acontecendo no momento. O excesso de informação pode transbordar e comprometer a qualidade de vida e o bem-estar psicossocial.

Permanecer integralmente no momento presente com aceitação, sem julgamento, constitui um dos desafios dos esportistas, já que enfrentar situações desafiadoras provocam uma série de reações fisiológicas, emocionais, motivacionais e comportamentais que podem tornar a experiência desagradável. É comum a vontade de esquivar-se ou fugir diante situações difíceis. Desenvolver habilidades psicológicas que auxiliem o manejo de tais eventos podem se apresentar como importante diferencial no desempenho e no resultado esportivo.

Wolff (2015) aponta que o *mindfulness* no esporte pode ajudar o atleta a deslocar a atenção das experiências internas para fazer o que precisa ser feito, com flexibilidade de comportamentos orientados para a resolução de problemas e tomada de decisão, diminuindo os comportamentos guiados por emoções negativas, como a evitação e outros indesejáveis aos bons desempenhos. Mañas, Del Aguila, Franco, Gil e Gil (2014) destacam que ao abandonar a luta por controlar ou eliminar eventos internos avaliados como negativos e adotar uma postura contemplativa constituiu uma das formas que o *mindfulness* pode contribuir para a melhora do rendimento esportivo.

Um dos principais desafios do atleta de alto rendimento são as reações de ansiedade, especialmente, no momento competitivo. Diferente da situação de treino, a competição envolve a presença de uma série de estímulos os quais o atleta não tem controle, como por exemplo, o ambiente da competição, o nível de preparo e as nuances do desempenho do adversário, a presença e as características da torcida adversária, a postura da imprensa escrita e falada, as postagens nas redes sociais e as próprias reações emocionais ao aproximar o momento da competição.

No esporte, diferente de uma de série de profissões, o tempo de resposta necessário para a mudança da estratégia esportiva pode ser extremamente restrito, como por exemplo, a regulação da ativação na prova de 100 metros rasos no atletismo. Criar condições para que atletas possam melhor gerenciar as variáveis intervenientes, que muitas vezes se apresentam de forma inesperada, podem ser de grande relevância.

No âmbito esportivo, os modelos de intervenção baseados em *mindfulness* e aceitação propõem que para atingir o ótimo desempenho não é necessário reduzir os eventos internos, mas desenvolver uma postura não julgadora das experiências internas, seja ela qual for; focar a atenção na tarefa ao invés de focar nas experiências internas (que muitas vezes incluem julgamento) e também compromisso com ações guiadas por valores pessoais (Gardner & Moore, 2012; Moore, 2009;).

Nesta perspectiva, Gardner e Moore (2012) apontam que este modelo de intervenção tem importantes implicações para o desempenho atlético uma vez que por meio de exercícios sistemáticos de autorregulação atencional, atletas podem se beneficiar de um processo automatizado pelo qual podem detectar e direcionar seu foco de atenção para um estímulo desejado (alguma demanda competitiva, por exemplo) sem ignorar reações fisiológicas relevantes de seu corpo.

Portanto, pode-se ponderar que na medida em que o atleta adota uma postura de aceitação da experiência presente e não de evitação, como por exemplo, aumento dos batimentos cardíacos nos minutos que antecedem o momento competição de grande importância para sua carreira profissional, aumenta a probabilidade do atleta ter maior controle dos estímulos internos e externos relacionados à tarefa que se propôs. A aceitação de que tudo não está conforme o desejável, aceitando a experiência, mesmo que desagradável, aumenta a sensação de governabilidade, ao passo que a não aceitação, aumenta a sensação de desconforto.

Outro processo psicológico possível de ser observado em atletas e que pode influenciar no desempenho esportivo é a atenção rígida dirigida no passado ou no futuro e pouco orientada ao presente. Por exemplo, ao se dirigir para bater um pênalti, não é produtivo para um jogador ficar pensando em todos os pênaltis que já errou em sua carreira ou na resposta que dará aos jornalistas caso erre a cobrança. Portanto, é mais produtivo e eficiente para o seu desempenho estar atento à experiência do momento presente e se concentrar na tarefa que se propôs a fazer. Nesta perspectiva, o *mindfulness* pode se revelar uma interessante estratégia a ser empregada, uma vez que visa aumentar o contato com o momento presente daquele que pratica. Com atenção flexível, desenvolvida através de exercícios de *mindfulness*, o indivíduo é capaz de regular sua atenção no aqui e agora, o único momento passível de atuação, portanto, de controle.

Tais considerações deixam evidente como a postura de estar consciente e atento, sem julgamento, tem importante função não apenas nas situações de vitórias, mas também na atenuação do sofrimento nas situações adversas as quais estão em contato, como por exemplo, o desempenho abaixo do esperado, a derrota, ou ainda, a lesão esportiva.

Nessa perspectiva, Mañas et al (2014), ao realizarem um levantamento de diferentes programas de *mindfulness* direcionados para o rendimento esportivo, em diferentes modalidades esportivas, encontraram que todos foram eficazes na melhoria da performance esportiva e mostraram a importância de atletas aceitarem os estados e as experiências internas e desenvolverem a consciência que são eventos passageiros. Ao não precisar desperdiçar energia e tempo em controlar os eventos (internos ou externos),

a capacidade de estar focado na tarefa não é prejudicada e a possibilidade do desempenho esportivo se manter ou melhorar é ampliada.

Palmi e Solé (2016) realizaram uma revisão sistemática da literatura de trabalhos em psicologia do esporte que utilizavam intervenções baseados em *mindfulness* no período de 1985 a 2014. Dos 22 estudos avaliados inicialmente, 11 foram incluídos, contando com uma população de 256 participantes de diferentes modalidades esportivas. Destacam que, apesar das deficiências metodológicas nos delineamentos de investigação, os resultados apontam para melhoria da performance esportiva e dos níveis de *mindfulness*, flow e aceitação da realidade, além da diminuição dos níveis de ansiedade, evitação e burnout. Os autores ressaltam a importância de desenvolvimento de estudos adicionais com melhor rigor metodológico a para confirmar essa tendência e aprofundar o conhecimento da sua efetividade.

Ao explorar a percepção de treinadores sobre o efeito do treinamento de *mindfulness* para o esporte (MMTS), de seis semanas, para si mesmos e para suas atletas, Batzell, Chipman, Hayden e Bowman (2015) encontraram, entre outros achados, que a participação no programa proporcionou melhor entendimento do estado emocional e mental dos atletas possibilitando novas formas de interagir com os atletas. Reconheceram que a participação dos atletas no programa também contribuiu para melhoria da motivação e da performance da equipe. Ressaltaram a importância de incluir não apenas os atletas, mas também os treinadores nos programas de treinamento de *mindfulness*.

Josefsson et al. (2017), por sua vez, investigaram se a ruminação cognitiva e déficit na regulação emocional mediava a relação entre atitude de *mindfulness* e coping esportivo. Para isso, foram realizados dois estudos, sendo um de natureza transversal e outro longitudinal com atletas de elite de diferentes modalidades. Os resultados dos dois estudos mostraram que atitude de *mindfulness* tinha efeito positivo no coping esportivo e negativo na ruminação cognitiva e no déficit de regulação emocional. Os autores destacam que atletas que tem maior capacidade de estarem atentos (*mindful*) na vida cotidiana tendem regular melhor suas emoções negativas, se engajar menos em ruminações cognitivas, e, conseqüentemente, podem melhorar sua capacidade coping esportivo nas diferentes modalidades esportivas. Mencionam que a atitude de *mindfulness* pode favorecer a diminuição da intensidade e duração da excitação psicomotora e das emoções intensas.

O estudo conduzido por Ivarsson, Johnson, Andersen, Fallby e Altemyr (2015) mostrou a eficácia de um programa de intervenção pautado em *mindfulness*, aceitação e compromisso na redução do número de lesões esportivas. Os autores concluem que um programa de intervenção focado em estratégias para melhorar a atenção pode diminuir o risco de lesões, pois auxilia no desenvolvimento de habilidades de direcionar a atenção aos estímulos relevantes da prática esportiva e reduzir a interferência emocional durante os treinos e competições.

Os benefícios do emprego de *mindfulness* foram igualmente apontados no estudo de caso de Palmi, Planas e Solé (2018) com um atleta

de futebol profissional em processo de reabilitação esportiva. Dentre os benefícios encontrados, os autores apontaram a melhora do estado de humor e o aumento da coerência cardíaca do atleta. A redução da ocorrência de lesões, além da diminuição de pensamentos negativos e do estresse percebido, também foi evidenciada como efeito positivo de intervenções baseadas em *mindfulness* em uma revisão sobre os benefícios do *mindfulness* para indivíduos que conciliavam a carreira atlética com os estudos (Petterson & Olson, 2017).

Ao investigarem a mediação entre *mindfulness* e bem-estar em atletas de diversas modalidades, Chang, Chang e Chen (2017) concluíram que atletas mais centrados no momento presente (*mindful*) tendem a satisfazer mais suas necessidades psicológicas básicas do que atletas menos centrados e mais avaliativos, sugerindo que tais necessidades psicológicas exercem papel mediador fundamental entre a prática de *mindfulness* e bem-estar. Vale destacar que as necessidades psicológicas investigadas pelos autores envolvem o poder de escolhas alinhadas aos valores pessoais (autonomia), reconhecer-se eficaz e com recursos de enfrentamento (competência) e experimentar sentimentos de cuidado e conexão com outras pessoas. Portanto, para além do desempenho esportivo, o *mindfulness* mostra-se benéfico também para a qualidade de vida de atletas.

Conforme observado, a literatura tem apontado que o emprego do treinamento de *mindfulness* no esporte se mostra uma estratégia psicológica eficaz para o manejo das diferentes demandas relacionadas as situações de competições tanto em modalidades individuais quanto em coletivas (Batzell et. al., 2015; Chang et al., 2017; Josefsson et al., 2017; Mañas et. al., 2014; Palmi & Solé, 2016; Palmi et al., 2018; Petterson & Olson, 2017). Outro aspecto apontado em um estudo de revisão sistemática (Palmi & Solé, 2016) é a necessidade de aumentar o rigor metodológico dos delineamentos de estudo desenvolvidos. Tais considerações deixam evidente a importância de ampliar os estudos que discutam os efeitos do *mindfulness* entre atletas de alto rendimento. Criar condições que não apenas contribuam para a melhoria do desempenho esportivo mas que, especialmente, favoreçam a diminuição do sofrimento emocional e melhore a percepção do bem-estar subjetivo de atletas se revelam de grande relevância. Desenvolver trabalho pautado na ética, que priorize a saúde e qualidade de vida do indivíduo, constitui um dos pilares da profissão do psicólogo.

Adotar uma postura de *mindfulness* e aceitação não constitui uma habilidade fácil e de rápido aprendizado. Considerando o histórico de vida e esportivo do atleta, quebrar padrões estabelecidos constitui um grande desafio para atletas e profissionais da área do esporte. Trata-se de questionar modelos mentais pré-estabelecidos e que em algum momento se mostrou eficaz. Adotar essa nova postura exigirá disposição e flexibilidade do atleta para questionar modelos mentais anteriores. No entanto, ao adotar uma postura de *mindfulness* além dos benefícios para carreira esportiva do atleta (Batzell et. al., 2015; Chang et al., 2017; Josefsson et al., 2017; Mañas et. al., 2014; Palmi & Solé, 2016; Petterson & Olson, 2017; Palmi et. al., 2018), ressalta-se o impacto do seu emprego para saúde física e mental, aspecto amplamente apontado por estudiosos da área (Chang et al., 2017; Duan, 2016; Kabat-Zinn, 1994, 2017; Williams & Penman, 2015). Portanto,

ampliar sua compreensão no esporte de alto-rendimento se mostra de grande relevância para o avanço da científica e para a sociedade.

Considerações finais

Ampliar as possibilidades de melhora do desempenho esportivo se revela uma das importantes metas no esporte do alto-rendimento. Garantir que a melhora da performance esteja associada à garantia da saúde física e mental do atleta se torna o principal desafio para profissionais do esporte e estudiosos das diferentes áreas que compõem a Ciências do Esporte. Neste cenário, a psicologia do esporte tem uma importante contribuição.

Conforme apontado neste estudo, o emprego do *mindfulness* no esporte tem se revelado uma estratégia psicológica importante na melhoria do desempenho esportivo, como também da saúde física e mental do atleta. Portanto, ampliar o desenvolvimento de estudos sobre o emprego de *mindfulness* no esporte se revela de grande relevância para o avanço da ciência do esporte e para o desenvolvimento da sociedade.

As reflexões realizadas nesse artigo enfatizam os benefícios do *mindfulness* e reforçam um convite para a reflexão e formulações de novas perguntas que contribuam para a compreensão desta importante área de pesquisa e atuação, a psicologia do esporte.

Referências

Baltzell, A., Chipman, K., Hayden, L., & Bowman, C. (2015). Qualitative study of MMTS: coaches' experience. *Journal of Multidisciplinary Research*, 7(3), 5-16.

Chang, W. H., Chang, J. H., & Chen, L. H. (2017). Mindfulness enhances change in athlete's well-being: the mediating role of basic psychological needs fulfillment. *Mindfulness*, 9 (3), 815-823. DOI 10.1007/s12671-017-0821-z

Duan, W. (2016). Mediation role of individual strengths in dispositional mindfulness and mental health. *Personality and Individual Differences*, 9, 7-10. DOI: 10.1016/j.paid.2016.04.078

Figueiredo, S. H. (2000). Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento. In K. Rubio (Org.). *Psicologia do esporte: Interfaces, pesquisa e intervenção* (pp. 113-124). São Paulo: Casa do Psicólogo.

Gardner, F. L. & Moore, Z. E. (2012). A Mindfulness and Acceptance Models in Sport Psychology: A Decade of Basics and Applied Scientific Advancements. *Canadian Psychology*, 53(4), 309-318. DOI: 10.1037/a0030220

Germer, C.K. (2016). *Mindfulness*: O que é? Qual é a sua importância? In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Ed.). *Mindfulness e Psicoterapia* (pp.2-36) Porto Alegre: Artmed.

Ivarsson, A.; Johnson, U.; Anseren, M. B., Fallby, J., & Altemyr, M. (2015). It pays to pay attention: A mindfulness-based program for injury prevention with soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27, 319-334. DOI: 10.1080/10413200.2015.1008072

Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A. Böröy, J., Mattsson, E., Carnebratt, J., Sevholt, S., & Falkevik, E (2017). Mindfulness Mechanisms in Sports: Mediating Effects of Rumination and Emotion Regulation on Sport-Specific Coping. *Mindfulness*, 8(5), 1354 – 1363. DOI 10.1007/s12671-017-0711-4

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are*. New York: Hachette.

Kabat-Zinn, J. (2017). *Atenção plena para iniciantes*. Rio de Janeiro: Sextante.

Mañas, I., Del Aguila, J., Franco, C., Gil, M.D., & Gil, C. (2014). Mindfulness y rendimiento deportivo. *Psychology, Society, & Education*, 6(1), p.41-53. DOI: 10.25115/psye.v6i1.507

Moore, Z. E. (2009). Theoretical and Empirical Developments of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach to Performance Enhancement. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 4, 291-302. DOI: 10.1123/jcsp.3.4.291

Palmi, J. & Solé, S. (2016). Intervenciones basadas en Mindfulness (Atención Plena) en Psicología del Deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 147-155.

Palmi, J., Planas, A. & Solé, S. (2018). Intervención mindfulness de rehabilitación de un deportista lesionado: Caso en fútbol profesional. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(1), 115-122.

Petterson, H. & Olson, B. L. (2017). Effects of mindfulness-based interventions in high-school and college athletes for reducing stress and injury, and improving quality of life. *Journal of Sport Rehabilitation*, 26(6), 578-587. DOI: 10.1123/jsr.2016-0047

Samulski, D. (2009). *Psicologia do Esporte: conceitos e novas perspectivas*. Barueri: Manole.

Weinberg, R. S.; Gould, D. (2017). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício* (6ª Edição). Porto Alegre: Artmed.

Williams, S.; Penman, D. (2015). *Atenção Plena – Mindfulness*. Rio de Janeiro: Sextante.

Wolff, A. A. (2015). Pensamento campeão: melhorando o desempenho esportivo por meio da preparação mental. Rio de Janeiro: Editora Cognitiva.

Sobre o autor

Anna Vitoria Rodrigues Renaux de Oliveira

Universidade Federal de São Paulo – Campus Baixada Santista

Ricardo da Costa Padovani

Universidade Federal de São Paulo – Campus Baixada Santista/Departamento de Saúde, Educação e Sociedade – UNIFESP

Contato

Ricardo da Costa Padovani

E-MAIL

ricardopadovani@yahoo.com.br