

**De meditação à visualização mental: Desenvolvimento e avaliação de um programa
de mindfulness e visualização mental em jovens jogadores de futebol**

Mestrado em Psicologia do Desporto e
Desenvolvimento Humano

Bruno Binhame Albini

Porto, 2024

De meditação à visualização mental

**Desenvolvimento e avaliação de um programa de mindfulness e visualização
mental em jovens jogadores de futebol**

Mestrado em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano

Dissertação apresentada com vista à obtenção do
grau de Mestre em Psicologia do Desporto e
Desenvolvimento Humano, na Faculdade de
Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do

Orientador: Professor Doutor Rui Sofia

Coorientadora: Professor Doutora Cláudia Dias

Bruno Binhame Albini

Porto, 2024

FICHA DE CATALOGAÇÃO:

Albini, B. (2024). *“Meditar para visualizar melhor”: Avaliação da eficácia de um programa de mindfulness e visualização mental em jovens jogadores de futebol*. Porto: B. Albini. Dissertação para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: Mindfulness, Visualização mental, Treino de competências psicológicas, Jovens atletas, Futebol

Dedicatória

A minha família,
mesmo longe fazem-se sempre presentes.

Agradecimentos

Gostaria de agradecer primeiramente à Professora Doutora Cláudia Dias e, principalmente, ao Professor Doutor Rui Sofia por todo o suporte fornecido durante este processo, por todas as sessões de orientação sem as quais jamais conseguiria concluir esta etapa. Agradeço imensamente pela disponibilidade e conhecimento partilhado.

Um agradecimento a instituição FADEUP e todos os colaboradores, por proporcionar possível este desafio de adquirir conhecimento em outro continente. Desde o primeiro dia em que adentrei as instalações da instituição me senti parte desta faculdade, e agradeço imensamente por isso. Levarei vocês sempre no meu coração.

Muito obrigado ao Boavista Futebol Clube e a Dra. Mónica Silva por abrirem-me as portas e tornar possível esta intervenção.

Não poderia deixar de agradecer a minha companheira Luana Luciano por me dar o suporte necessário para que eu concluísse esta etapa. Você foi de fundamental importância para esta conquista.

Muito Obrigado!

Índice

Resumo	XIII
Abstract	XIV
Lista de abreviaturas.....	XV
Introdução	17
Capítulo 1	20
Visualização mental no Desporto	22
Da visualização à mindfulness.....	25
Capítulo 2	26
Resumo	28
Introdução	29
Participantes	30
Instrumentos	31
Procedimentos	32
A intervenção	33
<i>Elaboração do programa</i>	33
<i>Estrutura do programa</i>	34
<i>Sessão 01 – Fase de educação - Apresentação da visualização</i>	35
<i>Sessão 02 – Fase de treino - Introdução ao Mindfulness</i>	36
<i>Sessão 03 – Fase de intervenção - Prática Mindfulness</i>	37
<i>Sessão 04 – Fase de intervenção - Visualização Técnico/Tática</i>	37
<i>Sessão 05 – Fase de intervenção - Visualização Sensações/Emoções</i>	39
<i>Sessão 06 – Fase de intervenção - Visualização Pós-Jogo</i>	40
<i>Sessão 07 – Fase de intervenção – Utilização da aprendizagem</i>	42
<i>Sessão 08 – Fase de Pós-intervenção - Atividade de encerramento</i>	43
Resultados	44
Análise estatística.....	44
Dados de Validação social	46
Discussão	47
Capítulo 3	49
Reflexões pessoais e recomendações	52
Referências	54

Índice de quadros

Quadro 1	36
Quadro 2	46
Quadro 3	47

Resumo

Apesar do inegável impacto positivo da prática desportiva nos jovens, esta muitas vezes também poderá ser uma fonte de stress adicional (Reeves et al., 2011). Desta forma, torna-se cada vez mais relevante a realização de programas de desenvolvimento de competências que proporcionem aos atletas uma maior capacidade de lidar com a adversidades inerentes à práticas desportiva (Hut et al., 2023). A visualização mental tem sido uma ferramenta amplamente utilizada, não só para ajudar os atletas a gerir o stress e ansiedade (Keech et al., 2021), mas também para promover níveis de motivação e satisfação com a prática desportiva (Koehn et al., 2022). Neste contexto, também a mindfulness tem sido recentemente apontada como uma estratégia eficaz na promoção de ajustamento e bem-estar nos atletas (Hut et al., 2021). Considerando as potencialidades da combinação da mindfulness com a visualização mental (VM) (Fang et al., 2023), esta dissertação apresenta a avaliação da eficácia de um programa de intervenção que recorre à combinação de mindfulness e visualização mental (VM) em jogadores de futebol sub-16 com idades entre 15 e 16 anos. Ao longo de 10 semanas, os jogadores participaram de sessões que integraram mindfulness e visualização mental, com o objetivo de melhorar a motivação, redução do stress e promoção da capacidade mindfulness e VM. Para tal, uma amostra de 18 jogadores foi distribuída nos grupos de intervenção e controlo, e foi avaliada quanto à capacidade de mindfulness, VM, percepção de stress, motivação e satisfação com a vida. Após 8 sessões, o grupo de intervenção demonstrou melhorias significativas na competência de visualização mental. Além disso, os resultados indicaram um impacto positivo nos jogadores, tanto no contexto desportivo como em outros aspetos de suas vidas. Este estudo enfatiza a relevância e a inovação do uso combinado de mindfulness e visualização mental no desenvolvimento de competências psicológicas de jovens atletas. Ao integrar estas duas práticas, foi possível não apenas promover melhorias na capacidade de VM, mas também contribuir para o bem-estar e o ajustamento emocional dos atletas. O uso da mindfulness, em particular, mostrou ser uma abordagem inovadora para preparar os atletas mentalmente e otimizar os benefícios da visualização.

Palavras-chave: Mindfulness. Visualização mental. Treino de competências psicológicas. Jovens jogadores. Futebol

Abstract

Despite the undeniable positive impact of sports practice on young people, it can often also be a source of additional stress (Reeves et al., 2011). Thus, it has become increasingly relevant to implement skills development programs that provide athletes with a greater ability to cope with the adversities inherent in sports practice (Hut et al., 2023). Mental visualization has been widely used not only to help athletes manage stress and anxiety (Keech et al., 2021), but also to promote levels of motivation and satisfaction with sports practice (Koehn et al., 2022). In this context, mindfulness has also recently been highlighted as an effective strategy for promoting adjustment and well-being in athletes (Hut et al., 2021). Considering the potential of combining mindfulness with mental visualization (MV) (Fang et al., 2023), this dissertation presents an evaluation of the efficacy of an intervention program that combines mindfulness and mental visualization (MV) in sub-16 football players aged 15 to 16. Over 10 weeks, athletes participated in sessions integrating mindfulness and mental visualization with the aim of improving sports. For this purpose, a sample of 18 players was distributed into the intervention and control groups, and was assessed regarding their capacity for mindfulness, VM, perception of stress, motivation and satisfaction with life. After 8 sessions, the intervention group demonstrated significant improvements in mental visualization competence. Furthermore, the results indicated a positive impact on players, both in the sports context and in other areas of their lives. This study emphasizes the relevance and innovation of the combined use of mindfulness and mental visualization in the development of psychological skills in young athletes. By integrating these two practices, it was possible not only to promote the MV capacity, but also to contribute to the well-being and emotional adjustment of athletes. The use of mindfulness, in particular, has been shown to be an innovative approach to mentally preparing athletes and optimizing the benefits of visualization.

Keywords: Mindfulness. Mental Visualization. Psychological Skills Training. Young Athletes. Soccer

Lista de abreviaturas

CAMM - Child and Adolescent Mindfulness Measure

FADEUP - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

MF – Mindfulness

MI – Mental Imagery

PETTLEP - Physical, Environment, Task, Timing, Learning, Emotion e Perspective.

PSS-4 - Perceived Stress Scale 4

SIAQ - Sport Imagery Ability Questionnaire

SMS-II - Sport Motivation Scale-II

SWLS - Satisfaction With Life Scale

VM – Visualização Mental

Introdução

O treino de competências psicológicas (TCP) em jovens atletas é fundamental para otimizar o rendimento desportivo e promover o bem-estar geral (e.g., Dohme et al., 2020; Severo & Gomes, 2021). Desta forma, são numerosos os estudos que sugerem o potencial dos TCP na promoção do rendimento desportivo (e.g., Fournier et al., 2005), assim como na coesão da equipa, abertura, honestidade e a autorregulação dos atletas (e.g., Sharp et al., 2013).

Neste sentido, a visualização mental (VM) tem-se destacado como uma estratégia amplamente utilizada no TCP, especialmente no contexto desportivo. Estudos recentes indicam que a VM pode beneficiar jovens atletas ao melhorar não só o seu desempenho técnico, mas também suas capacidades cognitivas e emocionais. Keech et al. (2021) sugerem que a prática regular de visualização mental está associada a redução de níveis de stress e ansiedade, o que contribui para uma maior autoconfiança e clareza mental durante competições. Além disso, Koehn et al. (2022) apontam que a VM pode ser particularmente eficaz na promoção da motivação intrínseca, ajudando os atletas a se conectarem com seus objetivos e a manterem uma atitude positiva diante de desafios.

Por outro lado, a prática de mindfulness embora menos estudada em comparação à visualização mental, tem ganhado crescente atenção no ambiente desportivo pelos seus benefícios no desenvolvimento psicológico dos atletas. A capacidade de mindfulness refere-se à atenção plena ao momento presente, sem julgamentos, e à habilidade de regular pensamentos e emoções (Cunha et al., 2013). Hut et al. (2021) defendem que a mindfulness pode ser uma ferramenta eficaz para melhorar o ajustamento emocional dos atletas, ajudando-os a manter o foco e a reduzir as distrações internas durante situações de alta pressão. Embora o número de estudos sobre mindfulness no desporto ainda seja limitado, estudo como o de Josefsson et al. (2020) indicam que essa prática pode promover o bem-estar mental e físico dos atletas, além de melhorar a resiliência e a capacidade de recuperação após momentos de adversidade.

Desta forma, a presente dissertação está estruturada em três capítulos. No primeiro capítulo é apresentada a revisão de literatura, sendo apresentados os efeitos da visualização mental (VM) e da mindfulness no desempenho e no bem-estar dos atletas, além de estudos recentes que investigam a eficácia dessas estratégias no contexto desportivo.

No segundo capítulo é apresentado um estudo cujo objetivo foi avaliar a eficácia de um programa de treino de competências psicológicas, com foco na combinação de mindfulness e visualização mental (VM), direcionado a atletas entre 15 e 16 anos. Para tal, recorreu-se a uma amostra de 18 jogadores sub-16 de futebol. Estes foram divididos pelos grupos de intervenção ($n = 9$) e de controlo ($n = 9$). O programa com de oito sessões foi aplicado ao grupo de controlo, tendo sido avaliado a eficácia da intervenção nas capacidades de mindfulness, imagética, percepção de stress, motivação e satisfação com a vida dos jogadores. Este programa de intervenção foi estruturado em quatro fases: a fase de educação, na qual os atletas foram introduzidos aos conceitos de mindfulness e visualização mental; a fase de treino, onde se focou no desenvolvimento dessas competências através de exercícios práticos; a fase de intervenção, que consistiu na aplicação dessas competências no contexto desportivo; e por último, a fase pós-intervenção, onde foram realizadas reflexões e discussões a respeito do tema.

No terceiro capítulo são apresentadas as conclusões finais, nas quais se destacam os principais implacões da dissertação, incluindo as melhorias observadas nos jogadores que participaram no programa de mindfulness e VM, sobretudo no seu ajustamento emocional. Este capítulo também aborda as limitações do estudo, como o tamanho reduzido da amostra e as restrições logísticas, bem como sugestões para futuros estudos e a implementação de programas semelhantes em diferentes contextos desportivos.

Esta dissertação, portanto, pretendeu contribuir para a compreensão de como a combinação de mindfulness e visualização mental podem ser uma ferramenta poderosa no desenvolvimento de competências psicológicas, promovendo não só um melhor satisfação e motivação no desporto, mas também o bem-estar emocional dos jovens atletas. Ao integrar essas duas práticas, este trabalho oferece uma nova abordagem para o treino mental no desporto juvenil, destacando a relevância de programas que vão além do treino físico, tático e técnico.

Capítulo 1

REVISÃO DE LITERATURA

Introdução

Atualmente, tanto no futebol juvenil quanto em qualquer outro desporto, a atenção da literatura está cada vez mais focada no desenvolvimento mental e psicológico (Bhatti, 2023). No estudo realizado por Hut et al. (2021), foi comprovado que a promoção de competências psicológicas ajuda a obter uma melhoria no desempenho esportivo em geral.

Além disso, a adolescência é uma fase de desenvolvimento particularmente importante em relação à motivação, (Murcia et. al., 2007), o que sugere que o desenvolvimento das competências durante essa idade é crucial para a participação e motivação dos jovens atletas (Dohme et al., 2020).

A utilização da visualização mental tem-se revelado eficaz no desenvolvimento de competências psicológicas (Afsanepurak et. al. 2012, Pocock et. al. 2019) e o mesmo aplica-se à mindfulness (Josefsson et. al. 2019, Bernier et. al. 2014). No presente capítulo apresenta-se uma revisão sobre a importância da VM no desporto, assim como da prática de mindfulness.

Visualização mental no Desporto

A prática da visualização mental, também conhecida como imaginação orientada ou imagética, é uma ferramenta que tem sido cada vez mais reconhecida como um componente fundamental no treino psicológico de atletas. A visualização mental é uma técnica que envolve a criação de imagens mentais de desempenho ou resultados desejados em uma atividade esportiva (Pocock et al., 2019). Essa prática permite que os atletas se imaginem a realizar tarefas específicas com sucesso, o que pode influenciar positivamente o seu desempenho (Afsanepurak et. al. 2012). No estudo de Pocock et al. (2019), a intervenção consistiu em sessões de imagética guiada e apresentou resultados positivos do uso da visualização em atletas jogadores de futebol de elite, ajudando-os a tomar decisões mais rápidas e precisas durante o jogo. Quando aplicada de maneira eficaz, a visualização mental pode contribuir significativamente também para a criação de ambientes motivacionais positivos. Smith et. al. (2012) verificaram que a visualização mental positiva de desempenho de tarefas aumenta a autoeficácia, que é um fator importante na motivação.

Além disso, a visualização mental pode ser usada para prevenir a ansiedade e melhorar o desempenho em competições desportivas. Filgueiras et al. (2012), demonstraram que os benefícios da imagética vão desde a visualização cognitiva das melhores estratégias para lidar com as situações, até o treino mental para gerir situações adversas. A visualização mental pode desempenhar um papel vital na promoção de um *mindset* positivo, no desenvolvimento da autoconfiança e na melhoria do desempenho (Koehn, & Díaz-Ocejo, 2022).

Paralelamente, a visualização mental não é apenas uma prática individual, podendo igualmente ser incorporada em estratégias mais amplas para criar ambientes motivacionais positivos em equipas desportivas. Koehn et al., (2022) sugerem que promover estados motivacionais positivos em jovens atletas é importante porque pode levar a consequências positivas, como um maior desejo de praticar desporto e uma maior probabilidade de experienciar estados de flow. Isso pode ajudar a melhorar o desempenho dos jovens atletas e aumentar a sua satisfação com a prática esportiva, ou seja, a motivação. Treinadores, psicólogos desportivos e outros profissionais podem integrar sessões de visualização em programas de treino para fortalecer o vínculo entre os membros da equipa, desenvolver objetivos partilhados e promover uma cultura de apoio mútuo.

Ao criar uma atmosfera onde os atletas se sentem capacitados a visualizar o sucesso individual e coletivo, os ambientes motivacionais positivos são cultivados. No estudo realizado por Smith et al. (2007), verificou-se que climas motivacionais positivos podem facilitar o trabalho de treinadores diminuindo a distração entre os atletas e aumentando o clima de evolução promovido pelo treinador. Essa prática não apenas melhora a confiança individual, mas também fortalece a coesão da equipa, incentivando a comunicação eficaz e o apoio mútuo em direção aos objetivos comuns.

De acordo com Raposo et al. (2001), o sucesso da visualização está intimamente relacionado com memórias e recordações do indivíduo, e por isso que está pode ajudar no desenvolvimento das capacidades, graças a maneira como as sensações estão associadas as recordações e imagens. Portanto podemos usar os sentimentos para aumentar as imagens visuais, mas igualmente usar as imagens para controlar os sentimentos, comportamentos, emoções e atitudes.

Adicionalmente, a visualização mental envolve a criação de imagens mentais vívidas e realistas do desempenho desejado. Ao imaginar-se executando habilidades específicas, enfrentando desafios e alcançando metas, os atletas podem ativar os mesmos circuitos neurais e processos mentais que seriam ativados durante a execução real. Isso pode fortalecer as conexões mente-corpo, melhorar a coordenação e a técnica, e reduzir a ansiedade relacionada ao desempenho. Isto é, as nossas memórias, recordações, momentos que já vivenciamos, nos ajudam a recordar essas imagens e nos permitem ter uma visualização mais real e mais eficaz para o desenvolvimento de nossas capacidades. Em atletas de 16 anos que muitas vezes estão no estágio inicial de desenvolvimento das suas habilidades e identidade desportiva, a visualização mental pode ser particularmente benéfica. (Fortes et. al. 2020).

Para garantir o seu uso correto e aproveitar ao máximo o uso de imagens, os atletas podem ser guiados através das suas experiências de imagens com um script. A utilização de scripts na visualização é uma abordagem específica que pode amplificar os benefícios dessa técnica. Estes scripts são narrativas detalhadas que guiam os atletas através de uma sequência específica de eventos e ações durante a visualização. Ao criar scripts personalizados que abordam cenários específicos de competição, desafios e conquistas, os atletas podem direcionar sua visualização para áreas específicas de desenvolvimento (Williams et al., 2013).

Por exemplo, um script pode envolver um jogador de futebol que visualiza a execução bem-sucedida de um remate crucial em uma competição importante. O script não apenas destaca os aspetos técnicos do remate, mas também incorpora elementos emocionais, como a sensação de confiança e a comemoração após o sucesso. Os scripts podem ajudar os atletas a melhorar o seu desempenho, seja diretamente melhorando as suas habilidades e estratégias ou indiretamente através do aumento da motivação (Williams et al., 2013). Esse tipo de visualização guiada pode ajudar os atletas a prepararem-se mentalmente para situações reais de competição, aumentando a resiliência e a capacidade de lidar com a pressão (Williams et al., 2013).

Da visualização à mindfulness

Antes da visualização, é importante que os atletas estejam num estado propício para visualizar. A preparação mental pré-visualização é uma etapa crítica para garantir este estado mental ideal (Josefsson et al., 2019). Nesse contexto, a prática da mindfulness emerge como uma ferramenta valiosa. Segundo Josefsson et al. (2019), a mindfulness pode melhorar as habilidades de atenção plena relevantes para o desporto e o desempenho percebido do treino atlético no desporto de elite. A mindfulness envolve a atenção plena ao momento presente, sem julgamentos, “a consciência que emerge prestando atenção propositalmente, no momento presente, e sem julgar o desenrolar da experiência momento a momento” (Kabat-Zinn, 2003, p. 145). Antes de iniciar a visualização, os atletas podem envolver-se em práticas de mindfulness, como a respiração consciente, para acalmar a mente e reduzir a ansiedade.

Ao incorporar a mindfulness no processo de concentração pré-visualização, os atletas podem desenvolver a capacidade de direcionar a sua atenção de maneira mais eficaz, focando nas imagens mentais desejadas e evitando distrações negativas. O estudo de Hut et al. (2021) mostrou que o treino em mindfulness estava associado a uma série de resultados positivos, incluindo uma melhoria capacidade de atenção. Isso cria um ambiente mental propício para a visualização positiva e contribui para o desenvolvimento de uma mentalidade resiliente e concentrada, essencial para enfrentar os desafios do desporto.

Em resumo, a visualização mental desempenha um papel crucial na criação de ambientes motivacionais positivos. Ao proporcionar uma ferramenta para o desenvolvimento de habilidades mentais, a visualização contribui para o desenvolvimento atlético, o fortalecimento da autoconfiança e a melhoria do desempenho desportivo. A inclusão de scripts na visualização personaliza a prática, enquanto a prática de mindfulness antes da visualização estabelece um estado mental propício. A visualização mental emerge assim como uma ferramenta valiosa para o desenvolvimento integral dos atletas adolescentes, preparando-os para enfrentar os desafios e conquistar o sucesso nas suas jornadas desportivas.

Capítulo 2

“Meditar para visualizar melhor”: Avaliação da eficácia de um programa de mindfulness e visualização mental em jovens jogadores de futebol

Resumo

Este estudo pretendeu avaliar a eficácia de um programa de intervenção que combina sessões de mindfulness e visualização mental, analisando como elas podem ajudar os jovens jogadores a lidar com as exigências emocionais e psicológicas do desporto. Para tal, uma amostra de 18 jogadores ($M = 14.83$, $DP = .38$) de futebol de sub-16 participaram neste estudo, distribuídos pelos grupos de intervenção e de controlo. Todos os jogadores completaram um questionário no início e no final da intervenção, que incluiu as seguintes medidas de autorrelato: a) Medida de Capacidade de Mindfulness para Adolescentes e Crianças (Cunha et al., 2013); b) Questionário de Habilidade Imagética (Williams & Cumming, 2011); c) Escala de Stress Percebido (Trigo et al., 2010); d) Escala de Motivação no Desporto (SMS-II) (Rodrigues et al., 2021); Escala de Satisfação com a Vida (Corte-Real et al., 2004); Escala de Validação social. O grupo de intervenção foi sujeito a um programa de intervenção de mindfulness e visualização mental durante 8 sessões com uma duração de cerca de 25 minutos. Após uma fase de educação, na qual os jogadores compreenderam os benefícios e importância desta intervenção e praticaram mindfulness, as seguintes sessões envolveram uma fase inicial de meditação seguida de VM. Os resultados parecem sugerir que o grupo de intervenção melhorou a sua capacidade de VM, sobretudo nos domínios de competência de imagética e regulação do afeto. Além disso, as análises de validação social revelaram o impacto positivo deste programa no ajustamento e satisfação destes jogadores, quer ao nível desportivo, mas igualmente noutros domínios da vida. No entanto, apesar dos benefícios desta intervenção, algumas restrições logísticas podem ser limitações importantes a considerar em futuras intervenções.

Introdução

A visualização mental tem se mostrado, cada vez mais, uma ferramenta útil no desenvolvimento de jovens jogadores no futebol. Imaginar jogadas, movimentos e situações de jogo de maneira vívida e detalhada ajuda a preparar a mente e o corpo para as ações reais em campo. Pocock et. al., (2019), sugerem que esta pratica promove a tomada de decisão rápida e precisa dos atletas, melhorando assim o seu desempenho desportivo. No entanto, para que essa prática seja ainda mais eficaz, poderá ser incluída a mindfulness antes da visualização. De acordo com Fang et. al., (2023), a combinação de mindfulness com o treino de imagens mentais pode potencializar os benefícios cognitivos e emocionais da prática de imagens mentais, potencializando o sucesso desportivo.

A visualização mental permite que os jogadores ensaiem mentalmente as suas habilidades, fortalecendo as conexões neurais associadas às ações específicas do jogo (Raposo et al., 2001). Isso não apenas melhora a execução técnica, mas também aumenta a confiança e a capacidade de tomar decisões rápidas e precisas durante as partidas. Contudo, para que essa visualização seja realmente produtiva, é crucial que a mente esteja calma e focada. Neste sentido, a prática de mindfulness poderá ser uma ferramenta útil na indução de estados propícios e facilitadores da visualização.

A mindfulness, ou atenção plena, é uma prática que envolve estar completamente presente no momento, com uma atitude de aceitação e sem julgamento (Williams & Penman, 2015). Antes de iniciar a visualização mental, praticar mindfulness pode ajudar os jovens atletas a se desconectarem das distrações externas e internas. Isso inclui pensamentos ansiosos sobre o desempenho ou preocupações com resultados. Ao trazer a mente para um estado de calma e foco, a mindfulness prepara um terreno fértil para que a visualização seja mais detalhada e eficaz (Fang et. al., 2023).

Por exemplo, um jovem jogador que está prestes a visualizar uma partida importante. Se ele estiver preocupado com o desempenho ou distraído com questões pessoais, a visualização pode ser fragmentada e ineficaz. No entanto, ao dedicar alguns minutos à prática de mindfulness, ele pode acalmar a sua mente, focar na respiração e no momento presente, (Brown & Ryan. 2003). Esse estado de tranquilidade permite que ele imagine com clareza cada passe, drible e chute, como se estivesse realmente em campo.

Além disso, a mindfulness ensina os jovens atletas a lidar melhor com a pressão e o stress, situações comuns no futebol de formação. Ao desenvolver uma maior capacidade de foco e resiliência emocional, eles não só melhoram suas habilidades técnicas, mas também a sua saúde mental e bem-estar geral. Isso é fundamental para o tratamento de lesões, por exemplo. Recentemente, Moesch (2023) observou que as sessões de mindfulness podem auxiliar a recuperação de atletas lesionados. A mindfulness poderá criar um ciclo virtuoso onde a mente e o corpo trabalham em harmonia, potencializando o desempenho e o crescimento pessoal. Estudos sugerem que a mindfulness pode estar associada a inúmeros benefícios, sendo uma componente principal para a regulação emocional (Josefsson et al. 2019), promovendo o estado de flow (Kaufman et al. 2009; Koehn & Díaz-Ocejo 2022), combatendo o stress (Keech et al. 2021) e principalmente, apresentando melhorias desportivas (Afsanepurak et al. 2012; Bernier et al. 2014; Fortes et al. 2020; Pocock et al. 2019;).

Assim, o presente estudo teve como objetivo avaliar a eficácia de um programa que combina mindfulness e visualização mental na redução dos níveis de stress, assim como na promoção da motivação e das competências de mindfulness e visualização mental, em jovens jogadores de futebol. Além disso, considerando que, ao cultivarem uma mente calma e focada, os jovens jogadores não apenas melhoram as suas habilidades dentro de campo, mas também desenvolvem qualidades essenciais para sua vida fora dele, como objetivo secundário, este estudo buscou avaliar também a satisfação com a vida.

Participantes

Vinte jogadores de futebol foram recrutados para participar no presente estudo. No entanto, dois destes jogadores (10%) não puderam estar presentes na última sessão de recolha de dados, pelo que foram excluídos da investigação. A amostra final incluiu 18 jogadores de futebol do sexo masculino com idades entre 14 e 15 anos ($M = 14.88$, $DP = .38$) distribuídos pelos grupos de controlo ($n = 9$) e experimental ($n = 9$). Os participantes praticam futebol entre 4 e 10 anos ($M = 6.16$) e todos estão inseridos na categoria sub-16 de um clube de Portugal de Liga A.

Instrumentos

Ambos os grupos de intervenção e controlo completaram as seguintes medidas de autorrelato na sessão inicial e após a intervenção, à exceção da escala de validação social, que apenas foi preenchida pelos jogadores do grupo de intervenção. Todas as medidas utilizadas neste estudo foram validadas e adaptadas para português em estudos anteriores, tendo demonstrado propriedades psicométricas adequadas.

Perceived Stress Scale 4 (PSS-4). Esta medida foi inicialmente desenvolvida por Cohen et al. (1983) e traduzida e adaptada para português por Trigo e colaboradores (2010). Esta escala consiste numa versão 4 itens (e.g., “Sentiste que as coisas estavam a correr como querias ou como esperavas”) respondidos em uma escala de 4 pontos que varia de 1 (Nunca) a 4 (Muitas vezes). Foi pedido aos jogadores que respondessem de acordo com o último mês de prática desportiva de modo a avaliar os níveis de stress durante a execução do programa.

Sport Imagery Ability Questionnaire (SIAQ). Este questionário foi originalmente desenvolvido por Williams e Cumming (2011) com o objetivo de avaliar a capacidade de visualização mental e imaginar cenários específicos durante a prática desportiva. Esta escala é composta por 15 itens distribuídos por cinco subescalas de três itens cada: habilidade/capacidade (e.g., corrigir habilidades técnicas); estratégia (e.g., criar planos e desenvolver novas estratégias); objetivo/resultados (e.g., ganhar uma medalha/subir ao pódio), afeto (e.g., sentir emoções positivas durante a prática desportiva); e domínio/mestria (e.g., manter-se positivo em situações difíceis). Os participantes avaliam, numa escala Likert de 1 (*muito difícil de imaginar*) a 7 (*muito fácil de imaginar*), a facilidade com que conseguem criar cada imagem mental. Na sua versão portuguesa, esta medida tem sido utilizada em várias dissertações (e.g., Lipciuc, 2019).

Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). A CAMM pretendeu avaliar as competências de mindfulness em crianças e adolescentes. Esta foi originalmente desenvolvida por Greco et al. (2011) e traduzida e adaptada para português por Cunha et al (2013). A CAMM é composta por 10 itens (e.g., “É difícil para mim prestar atenção a uma só coisa de cada vez”) respondidos numa escala de 5 pontos de 0 (*Nunca*) a 4 (*Sempre*).

Satisfaction With Life Scale (SWLS). A SWLS foi desenvolvida por Diener et al. (1985) para medir a satisfação com a vida, bem-estar subjetivo e a qualidade de vida, tendo sido

traduzida e adaptada para português por Corte-Real et al. (2004). Esta é composta por cinco itens (e.g., “As condições da minha vida são excelentes.”), em que os participantes respondem a afirmações relativamente ao grau de satisfação com a sua vida, utilizando uma escala de 1 (*Discordo fortemente*) e 7 (*Concordo fortemente*).

Sport Motivation Scale-II (SMS-II). A versão portuguesa da Sport Motivation Scale-II (SMS-II) é uma adaptação e tradução de Pereira et al. (2024) do instrumento original desenvolvido por Rodrigues et al. (2021). Este foi utilizado para avaliar a motivação dos jogadores em contexto desportivos na perspetiva da teoria da autodeterminação (Deci & Ryan, 2000). Esta escala é constituída por 18 itens (“e.g., “Eu pratico este desporto porque é divertido”) distribuídos por seus subescalas relativas às diferentes formas de regulação motivacional: amotivação, regulação externa, regulação introjetada, regulação integrada, regulação identificada e motivação intrínseca. Foi pedido aos participantes para responderem a uma escala Likert de 7 pontos, que varia de 1 (*Discordo totalmente*) a 7 (*Concordo totalmente*).

Escala de validação social. Com o objetivo de analisar o impacto percebido pelos participantes, foi elaborado um questionário de validação social com base nos procedimentos sugeridos por Page e Thelwell (2013). Este incluiu 4 itens (e.g., “A intervenção foi útil para ti”) respondidos numa escala Likert de 1 (*Discordo fortemente*) e 4 (*Concordo fortemente*). Além disso, foi igualmente elaborada uma pergunta aberta para responderem livremente sobre o que acharam do programa, se afetou o dia-a-dia e de que forma.

Procedimentos

Numa fase inicial, todos os jogadores do escalão sub-16 do Boavista Futebol Clube foram contactados para participar no estudo. Tendo em consideração as restrições de horário e logísticas, alguns jogadores não apresentaram disponibilidade para participar nas sessões. Neste sentido, foram constituídos dois grupos: o grupo de controlo que apenas completou os questionários na fase inicial e após a intervenção, e o grupo de intervenção, que também participou em oito sessões de mindfulness e visualização mental. Os objetivos do estudo foram explicados a ambos os grupos, garantindo o anonimato e possibilidade de desistir em qualquer momento. Todos os participantes deram o seu consentimento informado, assim como os seus encarregados de educação.

Este estudo seguiu todos os procedimentos éticos da Declaração de Helsínquia e das suas subsequentes revisões.

O programa de intervenção decorreu ao longo de oito sessões de cerca de 25 minutos cada, que serão descritas de seguida forma detalhada.

A intervenção

Elaboração do programa

As sessões propostas neste programa foram elaboradas com base numa revisão da literatura (e.g., Pocock et. al. 2019; Smith et. al. 2007; Williams & Penman, 2015), mas igualmente na experiência prática de realizações de sessões de mindfulness. Também foram seguidas as recomendações de Moesch (2023) para a utilização da mindfulness, onde a atenção plena e a aceitação foram utilizadas como forma de apoio para atletas lesionados. Ao integrar a *mindfulness* no processo de visualização mental, foi possível promover a competência dos atletas em direcionar atenção de forma eficaz, concentrando-se nas imagens mentais desejadas e evitando distrações negativas. Segundo Hut et al. (2021), o treino de *mindfulness* está associado com diversos benefícios, incluindo a melhoria da capacidade de concentração. Assim, este poderá contribuir para o desenvolvimento de um estado mental propício para a visualização positiva e para a promoção de resistência mental, essencial para enfrentar os desafios no desporto.

Além disso, como forma de potencializar ainda mais os benefícios da *mindfulness* e da visualização mental, procurou-se integrar o modelo PETTTLEP nas sessões. Este modelo PETTTLEP foi desenvolvido por Holmes e Collins (2001) para representar os elementos específicos que devem ser considerados durante a visualização mental. Cada letra representa um aspecto-chave: Physical (Físico): A visualização deve incluir elementos físicos realistas, como movimentos corporais e sensações táteis, environment (ambiente): o ambiente no qual a ação ocorre deve ser vividamente imaginado, incluindo detalhes sensoriais. task (tarefa): a execução da tarefa desejada deve ser visualizada com precisão, incluindo todos os passos e movimentos necessários. timing (tempo): a velocidade e o ritmo da ação devem ser considerados e visualizados de forma realista. learning (aprendizagem): A visualização deve promover a aprendizagem e a adaptação, permitindo que o atleta desenvolva novas habilidades ou aprimore as existentes. emotion

(emoção): as emoções associadas à execução da tarefa devem ser experimentadas e gerenciadas durante a visualização. perspective (perspectiva): A visualização deve ser realizada de uma perspectiva interna, como se o atleta estivesse realizando a ação. (Holmes, & Collins, 2001). Assim, um script pode descrever um jogador de futebol a visualizar a execução perfeita de um remate decisivo numa competição importante. Esse script não apenas foca nos detalhes técnicos do remate, mas também inclui aspectos emocionais, como a confiança sentida e a comemoração após o sucesso. Este tipo de scripts podem ajudar os atletas a melhorar seu desempenho, seja diretamente promovendo suas habilidades e estratégias, ou indiretamente, aumentando a sua motivação (Williams et al. 2013). Além disso, este tipo de visualização guiada pode preparar mentalmente os atletas para situações reais de competição, fortalecendo a sua resiliência e capacidade de enfrentar a pressão.

Estrutura do programa

O quadro 1 apresenta as principais atividades desenvolvidas ao longo das sessões. De um modo geral, este programa de intervenção iniciou com duas sessões de mindfulness adaptadas através dos procedimentos descritos por Williams e Penman (2015). Para a fase de educação foram apresentados vídeos sobre atletas profissionais que praticam a visualização e um debate foi iniciado com a intuito de gerar curiosidade sobre o assunto. Devido a importância da mindfulness para atingir um estado propício dos atletas a realizarem as sessões de visualização, duas, das três primeiras sessões, foram dedicadas exclusivamente a apresentação e prática de mindfulness. Após os jogadores terem conhecimento sobre o que é a visualização e seus benefícios e terem praticado por, pelo menos, duas vezes uma sessão de mindfulness, foram iniciadas as sessões de visualização.

Quadro 1

Apresentação da Principais Atividades nas Sessões de Intervenção

Sessão	Fase	Tema	Mindfulness	Visualização mental
1	Educação	Apresentação da visualização	Sessão de vídeo sobre VM com exemplos profissionais	
2	Treino	Introdução à Mindfulness	Atenção plena ao corpo e à respiração	--
3	Treino	Praticando Mindfulness	Rastreio corporal	--
4	Intervenção	Visualização Técnico/Tática	Movimentos com atenção Plena	Materialização do sonho
5	Intervenção	Visualização Sensações/Emoções	Respiração e Corpo	Oportunidade vs. ameaça
6	Intervenção	Visualização Pós-Jogo	Sons e Pensamentos	O que podemos fazer diferente e o que devemos repetir
7	Intervenção	Utilização do aprendizado	Amabilidade	Benefícios da prática MF e VM
8	Pós-Intervenção	Atividade de encerramento	Debate e partilha	

. Nota: MF = Mindfulness; VM = Visualização Mental

Sessão 01 – Fase de educação - Apresentação da visualização

A fase de educação teve como objetivo principal a apresentação da visualização mental aos jogadores. Para tal, foram demonstrados exemplos de alguns atletas profissionais que utilizam a técnica, e como a visualização pode ajudar os atletas a alcançarem melhores resultados desportivos. Os jogadores foram reunidos numa sala com televisão onde foram apresentados três exemplos de atletas profissionais explicando como a visualização foi útil para o seu rendimento. Primeiro um vídeo de Michael Phelps, onde este descreve a importância de concentrar antes de visualizar e como as repetições das provas na sua mente o fizeram ganhar tantas medalhas olímpicas. Em seguida, foi apresentado um vídeo de Conor McGregor, no qual explica com as suas palavras a lei da atração e como ele se imaginava a vencer seus adversários antes mesmo do momento da luta. E por fim, um vídeo de Kobe Bryant sobre a importância de “visualizar o sonho”, e como isso pode beneficiar um atleta a alcançar seus objetivos. A sessão foi finalizada com uma reflexão entre todos sobre as diferentes formas que a visualização mental pode ser benéfica aos atletas desde a materialização de um sonho gerando motivação, até as repetições de uma prova de natação na mente de um atleta para obter total domínio sobre as ações.

Sessão 02 – Fase de treino - Introdução ao Mindfulness

De forma a realizar de modo adequado a visualização mental, é necessário promover a concentração, para que os jogadores estejam propícios a visualizar. Josefsson et al., (2019) mencionam que a prática do mindfulness pode gerar uma forma mais eficiente e económica de usar recursos cognitivos, o que pode levar a um desempenho superior em tarefas cognitivas, que é o caso da visualização. Portanto, a primeira atividade desta fase foi uma sessão de mindfulness que serviu de preparação para a visualização mental. Após uma breve conversa sobre a importância de mantermos o foco no momento presente e como isso poderá ser benéfico para as atividades desportivas, demos início a introdução à mindfulness, que consistiu em pedir para os jogadores encontrarem uma posição confortável para se sentar ou deitar, fechar os olhos e concentrarem-se somente na respiração. Em seguida, foi pedido para que os jogadores inspirassem profundamente pelo nariz, segurassem a respiração por alguns segundos e expirassem todo o ar dos pulmões lentamente pela boca. Este processo repetiu-se algumas vezes, sempre com o incentivo a liberar a tensão muscular a cada expiração.

Num segundo momento da sessão, com a ajuda de uma coluna de som, realizamos uma meditação descrita por Williams e Penman (2015), na qual os jogadores foram guiados através de um relaxamento muscular progressivo. Nesta meditação, os jogadores buscam focar a sua atenção nas partes do seu corpo que estão em contato com chão ou cadeira, em seguida nos seus pés, na barriga das pernas, joelhos, parte superior, sempre atentos a possíveis sensações que podem surgir quando estamos focados numa parte específica do nosso corpo. A meditação decorre passando por todos os membros do nosso corpo até nos voltarmos novamente para a respiração. O importante aqui, foi fazer os jogadores perceberem que a nossa mente dispersa, mas sempre é possível voltarmos a concentrar quando focamos novamente na nossa respiração. Os jogadores então foram instruídos a focarem nos seus pensamentos, mas sem julgá-los. Esta parte da sessão consiste na aceitação e não julgamento. É como se os pensamentos pudessem entrar, mas não falaremos com eles, somente observaremos e deixaremos ir embora.

A sessão foi finalizada através de um despertar gradual. Os jogadores foram convidados a movimentar suavemente os dedos das mãos e dos pés, aumentando gradualmente a consciência. Foi pedido para que abrissem os olhos, proporcionando-lhes um período de 5 minutos para que retomem as suas atividades. Após esta sessão, todos

foram encorajados a praticar a mindfulness durante o dia-a-dia, para desfrutarem de seus benefícios e estarem mais familiarizados para as futuras sessões.

Sessão 03 – Fase de intervenção - Prática Mindfulness

A terceira sessão foi reservada exclusivamente para a prática do mindfulness. Os jogadores foram convidados a expor suas práticas de mindfulness em casa e partilharem as suas experiências. Após esta introdução, demos início a meditação de rastreio corporal. Os participantes foram convidados a deitar num tapete grande posicionado no centro da sala e fecharem os olhos para o início da meditação. Primeiramente, foram instruídos a observarem o seu corpo como um todo, lembrando que não queremos que aconteça nada de especial, somente termos a atenção plena em cada parte do nosso corpo e observarmos as coisas como elas realmente são. Os jogadores não devem julgar se estão a realizar a atividade de forma correta ou errada, apenas seguir as instruções e sempre que a mente divagar, procurar “trazê-la de volta” ao momento presente.

Durante a meditação, seguindo os procedimentos descritos por Williams e Penman (2015), foi pedido para que o atleta focasse em diferentes partes do corpo, o abdómen a subir e descer a cada respiração, os dedos dos pés, as pernas em contato com o chão, a sensação da pele em contato com a roupa, imaginar o ar a entrar e sair do corpo, costas, zona lombar, expandindo a consciência. Durante a sessão sempre foram alertados de que se não sentirem nada ou for muito sutil, não há problema, o importante é observarmos o que está a acontecer. Os jogadores foram informados de que é normal que nossa mente se distraia, pensamentos, devaneios, preocupações, os sentimentos consomem muito da nossa atenção, e sempre que isso acontecer, não devemos pesar que falhamos, sem críticas, voltamos a atenção a zona do corpo em que estávamos. Foram instruídos a relaxarem cada grupo muscular liberando a tensão existente. No final da sessão, realizamos o despertar gradual e mais uma vez refletimos sobre o que foi percebido durante toda a sessão de mindfulness. Os jogadores foram convidados a praticar em casa durante a semana e apresentar suas melhorias e percepções nas sessões futuras.

Sessão 04 – Fase de intervenção - Visualização Técnico/Tática

Esta foi a primeira atividade individual que teve por objetivo a visualização de momentos do jogo, procurando uma melhoria de desempenho desportivo. Em

colaboração com o treinador da equipa, foram apontados alguns pontos técnicos e táticos individuais de cada atleta onde eles possuíam mais dificuldades durante os treinos semanais da equipa. Assim como nas sessões anteriores, realizamos uma sessão de mindfulness para nos colocarmos num estado apto a realização da visualização mental. Esta meditação consistiu na realização de movimentos com a atenção plena. Os jogadores ficaram de pé e descalços, foram lembrados que não se tratava de uma competição, nem com eles e nem com ninguém, e iniciaram os movimentos guiados. Nesta meditação os jogadores respiram fundo e realizam movimentos como alcançar uma maçã em um galho muito alto, fazendo com seus calcanhares se desconectem do chão. Após retornarem ao momento inicial, observaram as sensações do corpo após o alongamento, respiraram fundo, encostaram as suas mãos nos pés, alongando-se. De seguida, retornaram ao momento inicial, mais uma vez reparando nas sensações e efeitos do alongamento no corpo após a execução.

Após esta meditação, iniciamos a primeira sessão de visualização mental, convidando o atleta a se colocar mentalmente em um jogo no Estádio a jogar pelo seu clube de futebol. Neste momento, recorremos ao Environment (ambiente) do modelo PETTLEP acima citado (Holmes e Collins, 2001). Os jogadores foram guiados detalhadamente desde o momento em que despertam, percebem que estão descansados, observam um lindo dia de sol, tomam o pequeno-almoço, todas as condições ideais para a prática desportiva. Em seguida procurou-se promover o recurso às dimensões, Physical (Físico) e perspective (Perspectiva) do PETTLEP. Assim, os jogadores dirigiram-se mentalmente para o estádio, visualizaram-se a si próprios e os seus colegas no balneário e vestiram-se para o jogo. Além disso, procurou-se promover as sensações de motivação e excitação, refletindo a dimensão de Emotion (Emoção) do PETTLEP. Dentro do campo, observaram os familiares na bancada, sentiram o relvado, percebiam o apoio da claqué no início do jogo.

Através do feedback positivo, os jogadores foram incentivados a imaginar ações corretas e bem-sucedidas durante o jogo, mas com o foco total nas suas ações técnicas e táticas - Task (Tarefa) do PETTLEP. Individualmente, os jogadores foram guiados a visualizarem mentalmente as ações antes descritas pelo treinador, a acontecerem de forma perfeita (e.g., um remate de longa distância, a ocupação de um espaço no campo que inicia uma jogada de sucesso, um passe entre determinado espaço entre os adversários). Este

processo foi sempre fortalecido com feedback positivo e guiando os jogadores a terem sucesso nas suas execuções - Learning (Aprendizado) e Timing (Tempo) do PETTLEP.

Após a visualização foi realizado o despertar gradual e uma reflexão sobre o que cada atleta se imaginou a fazer com relação a execução do movimento sugerido. A reflexão foi guiada para que os jogadores pudessem recriar este momento. Imaginar ser um atleta de elite e a vestir a camisa do seu clube entre os jogadores profissionais. Quando materializamos esta imaginação, estamos motivando os jogadores a buscarem este objetivo.

Sessão 05 – Fase de intervenção - Visualização Sensações/Emoções

Como na atividade passada, esta sessão também foi uma visualização de momentos do jogo buscando a melhoria de desempenho, porém com o foco total em sensações e emoções que podem ocorrer durante uma competição. Nesta sessão, foi pedido aos jogadores para lembrar momentos bons e maus durante um jogo de futebol. Desta forma, quando estas sensações voltarem a acontecer durante os seus jogos, já estariam mais familiarizados e preparados para lidar com a situação. A sessão foi iniciada com o processo normal de meditação através de mindfulness, seguindo os procedimentos de Williams e Penman (2015). Durante esta sessão, os jogadores participaram de uma meditação sobre a respiração e o corpo. Após se sentarem confortavelmente, a sessão iniciou-se com o foco na respiração. Os jogadores procuraram focar a sua atenção no abdômen e perceber o seu movimento em cada respiração, sem tentar controlar a respiração, mas deixar que ocorra naturalmente. Caso os jogadores sentissem que a sua mente vagueava, foi-lhes indicado para aceitar o fato com naturalidade, pois isso é um processo natural. Caso notasse que a mente perambulou, significa que está desperto e atento, é disto que se trata esta prática, identificar os padrões que nos afastam do momento presente. Os jogadores foram guiados a tentar perceber por onde a mente vagueou e depois novamente focar na sua respiração, como se a respiração o trouxesse novamente para o momento presente. Foram disponibilizados cinco minutos para os jogadores praticarem este exercício de mindfulness.

Após a sessão de mindfulness, os jogadores foram guiados para a visualização mental com foco nas sensações e emoções de um jogo de futebol. Mais uma vez detalhando bem cada momento, os jogadores visualizaram o despertar de um dia

ensolarado, a sentirem-se cheios de energia e aptos a praticarem o desporto, tomaram o pequeno-almoço e se dirigiram ao campo de futebol. Desta vez, eles ainda jogavam pelo escalão onde treinam todas as semanas, mas o jogo era o último da época. Mentalmente, calçaram as suas chuteiras no balneário ao lado dos seus colegas e entraram no campo onde costumam treinar. Observaram seus amigos e familiares na bancada, cumprimentaram os adversários e o jogo iniciou.

Os jogadores foram guiados a visualizar um jogo difícil, disputado em todos os espaços do campo, até que em um determinado momento o árbitro expulsa um colega de equipa sem nenhum motivo. Apesar dos ânimos enervados dos companheiros e comissão técnica, o árbitro do jogo manteve a expulsão e o jogo continuou. Visualizou-se mentalmente e com muitos detalhes o jogo a desenrolar-se até ocorrer um penálti no último minuto e oferecerem a bola ao atleta que estava a realizar a prática. Neste momento, foi pedido para que os jogadores imaginassem este penálti como se fosse uma ameaça, imaginando coisas como: o que aconteceria se eu falhasse, o que meus pais na bancada pensariam sobre mim e o que o treinador pensaria sobre mim. A seguir os jogadores foram guiados a visualizar este mesmo penálti como se fosse uma oportunidade, visualizando coisas como: o que aconteceria se ele acertasse, o que seus colegas de equipa pensariam sobre ele e qual seria o seu futuro na equipa depois de marcar o golo.

Realizamos o despertar gradual e a reflexão desta sessão foi voltada a perceberem a diferença das nossas ações quando percecionámos um determinado momento como uma oportunidade ou como uma ameaça. Refletimos sobre a confiança elevada ao pensar positivo e a insegurança ao imaginar que as coisas não irão acontecer como planeamos.

Sessão 06 – Fase de intervenção - Visualização Pós-Jogo

A visualização de pós-jogo tem como principal objetivo, aprender sobre o que foi realizado durante uma determinada partida e perceber o que deve ser mantido e reforçado, e os aspetos que podem ser melhorados. A rotina de treinos e jogos de um atleta faz com que a reflexão sobre o que foi feito de bom ou de mau durante um jogo seja deixada em segundo plano. Quando o foco está somente no jogo futuro, não aprendemos com o passado, e a nossa evolução acaba por não ser tão efetiva quanto poderia. Está atividade foi realizada no dia após o jogo, de forma a evocar as memórias recentes na mente dos

jogadores. Os jogadores foram convidados a sentarem e/ou deitarem-se em locais confortáveis para a realização da visualização mental de pós-jogo.

A prática do mindfulness para esta sessão também seguiu os procedimentos de Williams e Penman (2015), focando-se nos sons e pensamentos. Foi pedido aos jogadores para se focarem nos sons mais próximos e mais distantes, buscando rotular os sons e perceber se gostam ou se não gostam deles. Foi destacada a facilidade de distração, como os sons nos dominam facilmente o nosso foco, e após essa percepção devemos sempre voltar a nos concentrar através da respiração. Após os jogadores tomarem consciência do espaço de onde originam os sons, a meditação continua com foco em seus pensamentos, que podiam ser pensamentos do estavam a fazer, do que pretendiam fazer, do passado, preocupações ou ansiedade, pensamentos tristes, felizes ou pensamentos neutros, o importante foi tentar a todos e analisar e perceber que permanecem e depois desaparecem. Foi indicado que, neste exercício, não deviam tentar controlar os pensamentos, deixando que surjam e que desapareçam, assim como foi realizado com os sons. Foi lhes indicado que “a nossa mente é como o céu e os pensamentos são as nuvens, às vezes grandes, às vezes pequenas, às vezes escuras, porem o céu sempre continua da mesma maneira. Os pensamentos ficam connosco e depois se dispersam, e devemos estar atentos às emoções que podem surgir com esses pensamentos, devemos estar abertos a elas.”

Percebemos que nossa mente fica presa aos nossos pensamentos, que já não está a observar, mas a se perder dentro deles, quando isso acontecer devemos recomeçar. Se a mente continuar a se distrair com as histórias criadas pelos pensamentos, devemos sempre lembrar que podemos focar na respiração e sentir o corpo como um todo, sentado e a respirar como uma ancora que ajuda a estabilizar a nossa consciência no momento presente. Os atletas aprenderam, nesta sessão de mindfulness que não importa a sua experiência, pois sempre que perceberem que sua mente se dispersa devido aos acontecimentos do dia a dia, a respiração está sempre disponível para retornarmos ao momento presente. Iniciámos então a fase de visualização do pós jogo deixando os atletas refletirem individualmente, e de olhos fechados, sobre o jogo por três minutos. Os jogadores foram instruídos para procurar recordar momentos importantes e as sensações e emoções vividas durante todo o jogo.

Após a reflexão individual, os jogadores foram convidados a partilhar as reflexões com o grupo. Isto incluiu desafios superados, momentos de nervosismo, descrições de atitudes tomadas e sentimento relacionados a competição. Após esta reflexão em grupo,

foi discutido com os atletas o que foi aprendido durante o jogo, o que funcionou bem e o que pode ser melhorado para o futuro. Em seguida os jogadores imaginaram cenários específicos do jogo onde gostariam de ter tido um desempenho diferente, imaginando-se a tomar decisões positivas e agir de maneira eficaz.

A sessão encerrou através do reforço positivo, onde foram apontados momentos positivos ocorridos durante o jogo para reforçar a confiança e mostrar aspetos que podem ser replicados em jogos futuros. Neste momento, foi proporcionado feedback aos jogadores sobre a sessão.

Sessão 07 – Fase de intervenção – Utilização da aprendizagem

Esta sessão foi desenvolvida pensando em como os jogadores poderiam utilizar as competências desenvolvidas nas sessões durante os seus treinos e jogos. Portanto, foram entregues materiais didáticos sobre mindfulness e visualização mental onde os jogadores poderiam perceber os benefícios destas atividades. O material sobre mindfulness contém uma descrição sobre seis benefícios desta prática como, o foco no momento presente, a gestão da ansiedade, o aumento da consciência corporal, a recuperação e regeneração do corpo, o aumento da resiliência mental e a gestão do stress (Williams, & Penman, 2015). Relativamente ao material utilizado nesta sessão sobre a visualização mental, este continha uma descrição sobre a visualização pré-competição, a visualização de cenários, a visualização da execução perfeita, a visualização do sucesso, a visualização de recuperação de lesões e a visualização pós-competição. Apresentando assim formas que os jogadores poderiam utilizar da visualização mental para aumentar o seu rendimento desportivo.

Antes de falarmos sobre todos esses benefícios com os atletas, e para finalizarmos as sessões de mindfulness, realizamos a última meditação em grupo que teve como assunto a amabilidade, seguindo os procedimentos sugeridos por Williams e Penman (2015). Os jogadores colocaram-se numa posição confortável nas cadeiras e fecharam os olhos. Nesta sessão desenvolvemos uma atitude de amabilidade e amizade para conosco e para com os outros. Foi reforçado que, independentemente da aparência exterior, todos podemos sentir medo, tristeza ou solidão, por isso, aproveitámos o momento para desejar felicidade para todas as outras pessoas.

Começámos por pedir aos jogadores para se concentrarem na respiração e depois expandindo a atenção para todo o corpo. Nesta sessão, os atletas são convidados a manifestar amizade e amabilidade, libertando-se de qualquer sofrimento, que lhes permita serem felizes e saudáveis o quanto possível e com paz de espírito. Caso o atleta não conseguisse sentir amabilidade para com ele mesmo, deveria pensar numa pessoa ou até num animal de estimação que ame. Depois de ter noção deste amor, deveria transferi-lo para si mesmo.

Depois os jogadores foram guiados a pensar em alguém que amam e desejam tudo de bom, que ele tenha cuidado e possa libertar-se do sofrimento, que consiga ser feliz e saudável tanto quanto possível, que tenha paz de espírito. Em seguida os jogadores pensaram em alguém estranho, que costumavam ver na rua ou no autocarro, alguém que conhece de vista, mas não sabe o nome, alguém neutro. Embora não o conheça, os atletas deveriam desejar que ele seja feliz assim como desejamos a nós mesmos. Que tenha cuidado e possa libertar-se do sofrimento, que consiga ser feliz e ter saúde, que tenha paz de espírito.

A intenção desta sessão de mindfulness é propagar e promover a amizade a todos os seres vivos do planeta. Lembrar que também somos um deles e sempre é possível nos libertarmos da dor e do sofrimento, que todos consigam ser felizes e saudáveis e tenhamos paz de espírito. Regressamos a respiração e ao corpo e mantemos o foco no momento presente.

Após esta meditação com os materiais didáticos em mãos, foi realizada uma reflexão sobre os benefícios da visualização mental e da prática do mindfulness para a evolução desportiva e foram discutidas dúvidas dos jogadores sobre este assunto.

Sessão 08 – Fase de Pós-intervenção - Atividade de encerramento

A última atividade consistiu em recordar as sessões realizadas e debater sobre o que foi feito, falado, percebido e melhorado durante as atividades realizadas. Foi também realizada uma atividade para a partilha destas experiências. Para esta atividade, foram distribuídos papéis em branco para todos os participantes e solicitado que escrevessem um comentário geral sobre as sessões, de que forma consideraram a atenção plena benéfica no futebol e na vida e que descrevessem quaisquer desafios encontrados durante a prática do mindfulness. Os jogadores foram convidados a partilhar as suas respostas, se

assim quisessem. De um modo geral, as respostas foram unânimes com relação aos benefícios das sessões. Alguns jogadores citaram a melhora no raciocínio, a melhora na concentração, a reflexão sobre as ações para obter sucesso futuramente e a maior capacidade de atenção no que estão a fazer.

A reflexão na última atividade foi de extrema importância para que os jogadores consigam manter a prática de visualização mental.

Resultados

Análise estatística

Tendo em consideração os objetivos deste estudo, foram realizados testes de Wilcoxon para amostras emparelhadas de forma a analisar as diferenças na fase de pré-intervenção e na pós-intervenção no grupo de intervenção nas variáveis em estudo. Além disso, foram também realizados testes de diferenças de Mann Whitney para amostras independentes com o objetivo de identificar as diferenças nos grupos de controle e experimental (Field, 2009).

Diferenças no grupo experimental na Pré e Pós Intervenção

O quadro 2 apresenta os resultados das análises comparando a evolução entre sessão 1 e sessão 8. No entanto, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas dos valores obtidos na aplicação inicial na sessão 1 comparativamente com os valores obtidos no final da intervenção (Sessão 8).

Quadro 2

Diferenças Pré e Pós Intervenção de Treino de Visualização e Mindfulness

	Pré- intervenção (n = 9)		Pós- intervenção (n = 9)			
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Satisfação com a vida	5.51	0.74	5.53	1.02	-0.07	.943
Stress	1.31	0.61	1.28	0.85	-0.26	.797
Mindfulness	2.20	0.86	2.83	0.52	-0.83	.407
SIAQ						
Habilidade/capacidade	5.89	0.40	5.67	0.33	-1.69	.091
Estratégia	5.18	1.38	5.03	1.02	-0.72	.470
Objetivos/Resultados	6.25	0.74	6.15	0.74	-0.7	.480
Afeto	5.74	0.32	5.89	.52	-0.72	.468
Domínio/mestria	5.18	.29	5.48	.65	-0.8	.422
Imagética global	5.65	.30	5.64	.47	-0.16	.868
SMS-II						
Amotivação	1.07	1.03	1.07	1.43	-1.01	.313
Regulação externa	1.14	1.47	2.07	1.89	0.00	1.00
Regulação Introjeteada	4.41	1.45	4.44	1.59	-1.41	.155
Regulação Identificada	6.15	.84	5.44	.69	-0.49	.621
Regulação integrada	5.96	.65	5.88	.62	-0.14	.884
Motivação Intrínseca	5.44	.62	4.92	1.03	-0.14	.286

Diferenças no grupo experimental e no grupo de controlo

Relativamente às análises de diferenças nos grupos experimental e de controlo após a intervenção, verificou-se que o grupo experimental apresentou valores superiores na capacidade de imaginação de habilidade/capacidade, $Z = -2.74$, $p < .014$, e na capacidade de imaginação de afetos, $Z = -2.16$, $p < .031$, comparativamente com o grupo de controlo (Quadro 3).

Quadro 3

Diferenças no Grupo Experimental e no Grupo de Controlo

	Grupo de Controlo (n = 9)		Grupo Experimental (n = 9)			
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Satisfação com a vida	5.36	1.08	5.53	1.02	-1.45	.161
Stress	1.61	.28	1.28	0.85	-0.53	.605
Mindfulness	2.97	.43	2.83	0.52	-0.4	.730
SIAQ						
Habilidade/capacidade	5.07	.60	5.67	0.33	-2.47	.014
Estratégia	5.63	0.56	5.03	1.02	-1.34	.190
Objetivos/Resultados	5.04	1.02	6.15	0.74	-1.87	.077
Afeto	5.37	0.45	5.89	.52	-2.16	.031
Domínio/mestria	5.41	0.72	5.48	.65	-0.26	.796
Imagética global	5.64	0.41	5.64	.47	-0.04	1.000
SMS-II						
Amotivação	2.52	1.62	1.07	1.43	-1.88	.063
Regulação externa	1.22	1.94	2.07	1.89	-1.18	.258
Regulação Introjetada	5.00	1.11	4.44	1.59	-0.57	.605
Regulação Identificada	5.78	1.01	5.44	.69	-0.86	.436
Regulação integrada	6.15	0.53	5.88	.62	-0.72	.489
Motivação Intrínseca	5.56	1.27	4.92	1.03	-1.33	.190

Dados de Validação social

Quando questionados se notaram mudanças positivas resultantes do programa, três (33,33%) dos participantes responderam que concordam fortemente e outros cinco (55,55%), que concordam com a afirmação. Outro dado importante foi obtido quando questionados se o programa os ajudou a sentirem-se mais confiantes em geral, onde foi observada uma média de 3.33, sendo três jogadores concordando fortemente (33.33%). Além disso quando os jogadores foram questionados se gostaram de participar do programa e se recomendariam a outras pessoas, os praticantes apresentam respostas maioritariamente positivas com valores médios de 3.56 e 3.78, respetivamente.

Por fim, na questão aberta, foi possível verificar, através de análise qualitativa, que a palavra “Confiança” foi frequentemente utilizada pelos participantes. Por exemplo, um atleta mencionou: “Eu melhorei bastante e estou mais confiante” (Jogador B), enquanto outro referiu “Com este programa penso mais nos meus atos e atitudes” (Jogador C),

demonstrando resultado em relação as práticas de Mindfulness. A este propósito, o Jogador A referiu o impacto elevado que sentiu que este programa teve na sua vida:

Este programa foi bastante importante para mim. Afetou o meu dia-a-dia de forma positiva, conseguindo estar mais focado e conseguindo dessa forma realizar essas coisas com mais sucesso. Ao longo das sessões fui notando uma evolução em mim próprio. Gostei muito!

Discussão

O objetivo do presente estudo foi avaliar a eficácia de um programa de intervenção que incluiu a combinação de mindfulness e visualização mental em jovens jogadores de futebol de formação. Neste sentido, foram analisadas medidas de stress, capacidade de visualização, capacidade de mindfulness, motivação para praticar desporto e satisfação com a vida. De modo geral, os resultados sugerem uma melhoria na capacidade de visualização mental, mais concretamente nas dimensões de habilidade/capacidade e de afeto entre o GE e o GC.

É importante ressaltar o impacto do modelo PETTLEP nas intervenções de visualização mental, que tem sido amplamente reconhecido por sua eficácia na melhoria do desempenho esportivo. Estudos como a de Holmes e Collins (2001) e Smith et. al. (2012), destacam a relevância desse modelo, e sua utilização forneceu uma base sólida para o desenvolvimento da nossa intervenção. A estruturação do nosso programa foi influenciada por princípios semelhantes, o que sustentou os resultados observados, especialmente no aumento da competência de visualização e no controle emocional dos atletas.

Da mesma forma, estudos anteriores sobre a combinação de mindfulness e visualização mental, como o de Fang et al. (2023), revelam que essa abordagem integrada pode aprimorar a evolução desportiva dos atletas. O uso do mindfulness, quando associado à visualização mental, parece apresentar resultados promissores na melhoria tanto do desempenho desportivo como do bem-estar geral. Além disso, foi possível observar uma melhoria nas sessões de visualização. Os atletas demonstraram maior motivação e capacidade de concentração nas últimas sessões, quando comparadas às primeiras. Isso evidencia a motivação e o interesse em realizar as sessões.

No entanto, os resultados deste estudo não são consistentes em relação à redução do stresse. De facto, estudo anterior têm sugerido que a prática de mindfulness e VM possuem potencial para a redução do stress competitivo (e.g., Fang et. al., 2023). No entanto, este período foi particularmente stressante para os atletas. Deste modo, acredita-se que o programa foi de extrema ajuda para que os níveis de stresse se mantivessem regulados. A pressão a que os jogadores foram sujeitos no final da época para alcançarem melhores resultados era nitidamente perceptível, e a prática do mindfulness, aliada à visualização mental, mostrou-se eficaz no controlo dessa pressão.

Considerando o calendário de jogos, também não foi possível realizar a intervenção num momento sem competição. A realização deste estudo fora do período competitivo teria permitido que as sessões não fossem tão afetadas pela pressão e emoções dos jogos. Além disso, o facto dos jogadores terem de conciliar as sessões durante semanas repletas de treinos típicos do final da época desportiva limitou o tempo disponível para uma intervenção mais eficaz. Assim, seriam necessários mais estudos para entender a eficácia da mindfulness e da visualização mental, num período fora da competição e mais prolongado.

Embora os resultados não tenham sido significativos em algumas variáveis, os jogadores expressaram impacto positivo em termos de controlo emocional e concentração. Comentários como "me sinto mais no controle da situação", "sinto que consigo realizar aquilo que estou imaginando" e "os meus treinos estão sendo muito mais produtivos, pois imagino antes o que devo fazer" reforçam a utilidade da intervenção. Em relação aos benefícios das sessões, muitos relataram que ajudaram na concentração, com respostas como "ajudaram-me a conseguir focar", "ajudam-nos a concentrar melhor no dia a dia" e "ajuda-nos a raciocinar melhor". Essa evolução também foi evidente ao longo das sessões, já que muitos participantes relataram dificuldades de concentração inicialmente, mas que foram superadas com o tempo.

Capítulo 3

Conclusão

Esta dissertação pretendeu mostrar o desenvolvimento de um plano de treino de competências psicológicas utilizando visualização mental (VM) e mindfulness, visando a melhoria na motivação, capacidade de de mindfulness e VM, assim como satisfação com a vida de jovens jogadores de futebol. O treino foi realizado através de oito sessões, cada uma com aproximadamente 25 minutos de duração, nas quais os jogadores participaram em atividades que integraram a mindfulness e a VM. A fase inicial focou-se na educação e prática de mindfulness, enquanto as sessões subsequentes aplicaram técnicas de meditação seguidas de VM.

Deste modo, procurou-se avaliar a eficácia deste programa, com base em uma amostra de 18 jogadores sub-16 de futebol, distribuídos em grupos de intervenção e controlo. As avaliações pré e pós-intervenção incluíram medidas de capacidade de mindfulness, habilidade imagética, percepção de stress, motivação e satisfação com a vida. Os resultados indicaram que os jogadores do grupo de intervenção apresentaram melhorias significativas na competência de visualização mental, especialmente em termos de regulação do afeto e imagética.

A combinação de mindfulness e visualização mental (VM), revelou-se uma abordagem inovadora e promissora. Embora existam estudos que exploram separadamente as duas estratégias (e.g., Keech et al., 2021; Koehn et al., 2022), poucos se concentraram na integração dessas práticas. Esta dissertação mostrou que a combinação de mindfulness e VM não só promove a competência de imagética, como também potencializa a capacidade dos jogadores se manterem concentrados e emocionalmente estáveis durante o desempenho desportivo. Fang et al. (2023) sugerem que o uso combinado dessas duas práticas pode otimizar o treino mental dos atletas, criando uma base sólida para que desenvolvam habilidades psicológicas de uma melhor maneira.

A inovação deste programa está precisamente nessa integração. Não há muitos programas que utilizem mindfulness e visualização mental em intervenções específicas para jovens, o que torna este estudo particularmente relevante. Futuros programas podem expandir esta metodologia, adaptando-a a diferentes faixas etárias, modalidades desportivas e contextos culturais. Além disso, é essencial que mais estudos sejam conduzidos para avaliar a eficácia a longo prazo desta combinação, bem como para otimizar a aplicação das técnicas em cenários mais desafiadores ou com amostras maiores.

Por fim, tendo em consideração o ambiente stressante e competitivo no qual se passou este estudo, a mindfulness e a visualização mental mostraram-se de grande importância para a manutenção dos níveis de stress gerados pelo futebol de formação (e.g., Reeves et. al., 2011). Apesar dos dados não serem significativos, foi possível observar melhorias nos jogadores em relação ao interesse pela prática de mindfulness, além da sensação de ter sido proporcionada aos participantes uma ferramenta de grande valia para o seu desenvolvimento pessoal e desportivo.

Reflexões pessoais e recomendações

A intervenção foi bem recebida pelos jogadores, apesar de uma desconfiança inicial e o surgimento de várias dúvidas relativamente aos reais benefícios desportivos da visualização mental. No final, os participantes finalizaram as sessões com um sentimento mútuo de sucesso. Foi possível notar o interesse pelo assunto aumentar em alguns jogadores e a intenção de praticar mindfulness fora dos horários de treino. Além disso, o feedback obtido por parte dos pais dos participantes demonstrou que estes estavam a praticar a atenção plena também em casa.

O maior desafio percebido durante as sessões foi a dificuldade inicial dos jogadores em se concentrarem durante as primeiras meditações. Conforme as sessões foram avançando, os participantes mostravam maior capacidade de lidar com o exterior e focar na atividade a ser realizada.

Assim, tendo em consideração esta experiência, intervenções futuras deverão iniciar as sessões de mindfulness com o menor número de participantes possível e depois ir aumentando o grupo gradativamente, pois assim seria possível dar mais atenção a cada um. A diferença entre a primeira e a última sessão de mindfulness, com relativamente à concentração dos participantes foi notória.

Além disso, é importante referir que as sessões foram realizadas numa sala silenciosa e reservada. Assim, foi possível um certo isolamento do impacto do “mundo exterior”, possibilitando maior focalização nas atividades. Além disso, todas as sessões aconteceram antes ou depois de treinos já estabelecidos pelo clube, portanto não interferimos rigorosamente na rotina de nenhum atleta.

Referências

- Acharya, U. R., Oh, S. L., Hagiwara, Y., Tan, J. H., & Adeli, H. (2018). Deep convolutional neural network for the automated detection and diagnosis of seizure using EEG signals. *Computers in Biology and Medicine*, 100, 270-278.
- Afsanepurak, S. A., Bahram, A., Dana, A., & Abdi, J. (2012). The effect of self-talk and mental imagery on self-efficacy in throwing darts in adolescents. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 3(3), 594-600.
- Bernier, M., Thienot, E., Pelosse, E., & Fournier, J. F. (2014). Effects and underlying processes of a mindfulness-based intervention with young elite figure skaters: Two case studies. *The Sport Psychologist*, 28(3), 302-315.
- Bhatti, M. A. (2023). Mindfulness Skills Training and Psychological Skills Training Impact on Psychological Factors and its Impact on Athletic Performance: A Case on Saudi Arabia Athletes. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 32(1), 31-40.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: *mindfulness* and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 385-396.
- Corte-Real, N., Dias, C., & Fonseca, A. M. (2004). Adaptação e validação das versões portuguesas para a população jovem da “Satisfaction With Life Scale” e da. *Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)*[Adaptation and validation of the Portuguese versions for youth of the Satisfaction With Life Scale” and.
- Cruz, J. F. (2015). Avaliação do stress percebido. Manuscrito não publicado: Universidade do Minho
- Cunha, M., Galhardo, A., & Pinto-Gouveia, J. (2013). Child and Adolescent Mindfulness Measure (Camm): Estudo das características psicométricas da versão portuguesa. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26, 459-468.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The *what* and *why* of goal pursuits: Human needs and self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Dohme, L. C., Bloom, G. A., Piggott, D., & Backhouse, S. (2020). Development, implementation, and evaluation of an athlete-informed mental skills training

- program for elite youth tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(5), 429-449.
- Fang, B. B., Lu, F. J., Gill, D. L., Chiu, Y. H., Cheng, Y. C., Hsieh, M. H., & Zhang, Z. (2023). Interactive effects of dispositional mindfulness and PETTLEP imagery training on basketball shooting performance: A randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 65, 102366.
- Field, A. (2009) *Discovering Statistics Using SPSS* (3rd Ed.). Sage Publications Ltd.
- Filgueiras, A., Santana, C. M., Conde, E. F., & Ribeiro, P. (2012). O uso da imagética mental como técnica para melhora do aproveitamento no futebol de campo: um estudo de caso. *Revista Coleção Pesquisa em Educação Física*, 11(4), 167-174.
- Fortes, L. S., Freitas-Júnior, C. G., Paes, P. P., Vieira, L. F., Nascimento-Júnior, J. R., Lima-Júnior, D. R. A. A., & Ferreira, M. E. (2020). Effect of an eight-week imagery training programme on passing decision-making of young volleyball players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 120-128.
- Fournier, J. F., Calmels, C., Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2005). Effects of a season-long PST program on gymnastic performance and on psychological skill development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 59–78. doi:10.1080/1612197X.2005.967175
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. B. (2018). *Research methods for the behavior behavioral sciences*. Wadsworth Publishing Co Inc
- Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing *mindfulness* in children and adolescents: Development and validation of the Child and Adolescent *Mindfulness Measure* (CAMP). *Psychological Assessment*, 23(3), 606-614. doi: 2011-07457-001 [pii]10.1037/a0022819
- Haapanen, S. (2010). Exploring motivational states in competitive springboard and platform divers (Master's thesis). *University of Jyväskylä*, Jyväskylä, Finland.
- Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60-83.
- Hut, M., Glass, C. R., Degnan, K. A., & Minkler, T. O. (2021). The effects of mindfulness training on mindfulness, anxiety, emotion dysregulation, and performance satisfaction among female student-athletes: The moderating role of age. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(2-3), 75-82.

- Hut, M., Minkler, T. O., Glass, C. R., Weppner, C. H., Thomas, H. M., & Flannery, C. B. (2023). A randomized controlled study of mindful sport performance enhancement and psychological skills training with collegiate track and field athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(2), 284-306.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, H., Stenling, A., Lindwall, M., Tornberg, R., & Böröy, J. (2019). 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*, 10, 1518-1529.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 334-356.
- Keech, J. J., Hagger, M. S., & Hamilton, K. (2021). Changing stress mindsets with a novel imagery intervention: A randomized controlled trial. *Emotion*, 21(1), 123-136.
- Koehn, S., & Díaz-Ocejo, J. (2022). Imagery intervention to increase flow state: A single-case study with middle-distance runners in the state of Qatar. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(3), 729-742.
- Lipciuc, A. (2019). A aplicação de um programa de treino de Visualização mental em atletas da divisão Base da ginástica artística masculina. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Mackenzie, C. S., Poulin, P. A., & Seidman-Carlson, R. (2006). A brief mindfulness-based stress reduction intervention for nurses and nurse aides. *Applied Nursing Research*, 19(2), 105-109.
- Minkler, T. O., Glass, C. R., & Hut, M. (2021). Mindfulness training for a college team: Feasibility, acceptability, and effectiveness from within an athletic department. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(6), 609-626.
- Moesch, K. (2023). A Mindfulness-and Acceptance-Based Intervention for Injured Athletes. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1-12.
- Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., & Coll, D. G. C. (2007). Young athletes' motivational profiles. *Journal of Sports Science & Medicine*, 6(2), 172.

- O'Halloran, A. M., & Gauvin, L. (1994). The role of preferred cognitive style in the effectiveness of imagery training. *International Journal of Sport Psychology*, 25(1), 19-31.
- Page, L. & Thelwell, R. (2013) The Value of Social Validation in Single-Case Methods in Sport and Exercise Psychology, *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(1), 61-71, doi: 10.1080/10413200.2012.663859
- Pensgaard, A. M., & Duda, J. L. (2003). Sydney 2000: The interplay between emotions, coping, and the performance of Olympic-level athletes. *The Sport Psychologist*, 17(3), 253-267.
- Pereira, P., Santos, F., & Marinho, D. A. (2024). Validation of the Sport Motivation Scale-II: Implications for the Portuguese Youth Sport System. *SAGE Open*, 14(1), 21582440231218512.
- Pocock, C., Dicks, M., Thelwell, R. C., Chapman, M., & Barker, J. B. (2019). Using an imagery intervention to train visual exploratory activity in elite academy football players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(2), 218-234.
- Raposo, J. V., Costa, G., & Carvalhal, I. M. (2001). A imagética kinética e mental em praticantes de desportos colectivos e individuais. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 18, 58-75.
- Reeves, C. W., Nicholls, A. R., & McKenna, J. (2011). The effects of a coping intervention on coping self-efficacy, coping effectiveness, and subjective performance among adolescent soccer players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(2), 126-142.
- Rodrigues, F., Pelletier, L., Rocchi, M., Cid, L., Teixeira, D., & Monteiro, D. (2021). Adaptation and validation of a Portuguese version of the Sports Motivation Scale-II (SMS-II-P) showing invariance for gender and sport type. *Perceptual and Motor Skills*, 128(6), 2669-2687.
- Severo, C. G. S., & Gomes, A. R. (2021). Competências psicológicas em atletas de andebol: eficácia de um programa de intervenção. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 20(1), 75-82
- Sharp, L.-A., Woodcock, C., Holland, M. J. G., Cumming, J., & Duda, J. L. (2013). Qualitative evaluation of the effectiveness of a mental skills training program for youth athletes. *The Sport Psychologist*, 27(3), 219–232. doi:10.1123/tsp.27.3.219

- Smith, J. D. (2012). The Effect of Self-talk and Mental Imagery on Self-efficacy in Throwing Darts in Adolescents. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 3(3), 594-600.
- Smith, D., Wright, C., Allsopp, A., & Westhead, H. (2007). It's all in the mind: PETTLEP-based imagery and sports performance. *Journal of applied sport psychology*, 19(1), 80-92.
- Trigo, M.; Canudo, N.; Branco, F. & Silva, D. (2010). Estudo das propriedades psicométricas da Perceived Stress Scale (PSS) na população portuguesa, *Revista Psychologica*, 53, 353-378.
- Williams, S. E., & Cumming, J. (2011). Measuring athlete imagery ability: The sport imagery ability questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(3), 416-440.
- Williams, S. E., Cooley, S. J., Newell, E., & Weibull, F. (2013). Seeing the difference: Developing effective imagery scripts for athletes. *Journal of Sport Psychology in Action*, 4(2), 109-121
- Williams, M., & Penman, D. (2015). *Atenção plena*. Sextante.