



Da cabeça aos pés: Avaliação do impacto de um programa de treino de visualização mental em jovens jogadoras de futebol

Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento e
Treino de Jovens

Ana Martins Mondragão Rodrigues

Porto, 2025



Da cabeça aos pés: Avaliação do impacto de um programa de treino de visualização mental em jovens jogadoras de futebol

Dissertação apresentada com vista à obtenção do 2º Ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Jovens da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

Orientadora: Prof. Doutora Cláudia Salomé Lima Dias

Ana Martins Mondragão Rodrigues

Porto, 2025

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Rodrigues, A.M.M. (2025): Da cabeça aos pés: Avaliação do impacto de um programa de treino de visualização mental em jovens jogadoras de futebol. Porto: A. Rodrigues. Dissertação para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo – Treino de Jovens apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: VISUALIZAÇÃO MENTAL, ANSIEDADE, MEDO DE FALHAR, FUTEBOL FEMININO, JOVENS.

DEDICATÓRIA

A ti meu querido avô António, estejas onde estiveres
és para sempre força, sabedoria e amor.

AGRADECIMENTOS

Este processo foi recheado de altos, baixos, muitos sorrisos, muitas lágrimas, de crenças, descrenças, perdas, sustos, conquistas, oportunidades, cedências, mas acima de tudo recheado de resiliência, força e nunca desistindo. Sem dúvida, que todas estas “lutas” não seriam possíveis sem estas pessoas que em momentos diferentes foram determinantes para seguir em frente sem ceder nem parar a meio do caminho.

Primeiro, quero agradecer à Professora Doutora Cláudia Dias que mesmo com a agenda recheada teve sempre tempo e a máxima disponibilidade para me ajudar, aconselhar e tranquilizar muito. O meu instinto para escolher a orientadora estava certo desde o primeiro ano do mestrado assim que comecei a pensar no projeto. Muito obrigada por tudo, professora!

À Escola de Futebol Hernâni Gonçalves e ao Professor Rui Pacheco que sempre me permitiu trabalhar com as atletas do clube tanto no estágio como neste estudo que desenvolvi.

Agradecer às minhas pestinhas com quem descobri e desenvolvi a paixão de ser algo que nunca pensei que fosse amar tanto, treinadora. Convosco o futebol ganhou ainda mais sentido e mais cor, nunca será suficiente todos os obrigadas que possa dizer, mas sei que tenho muitas jogadoras e “irmãs” mais novas para sempre no meu coração. Espero ter vos dado tudo aquilo que sempre admirei num treinador, como pessoa e como amiga. Ninguém tem o nosso coração!

Às minhas C´delas, Rita, Trindade, Espingardeiro e Anita que tornaram o Porto num novo mundo com sabor a casa e conforto apesar de algumas vezes termos seguido caminhos diferentes! Vamos correr mais 3000 metros para treinar ou nem por isso? Gosto muito de vocês amigas!!

À Matilde, à Rita e ao Diogo que me trazem sempre a calma, a pureza, a amizade, a felicidade, as infinitas gargalhadas e momentos que apesar de poucos valem por muito. Obrigada “migos” que apesar de longe fazem-me

sempre estar perto de coração quentinho com os nossos jantares e chamadas e apesar de longe serão sempre uma grande parte do meu coração. Vai um Lemon Ice para brindar?

À Laura, a madrinha que a praxe via Zoom me deu e que sempre me puxou para o mundo da praxe apesar de não ir muito, mas pela praxe ou não obrigada por teres aparecido na minha vida madri! Obrigada por tudo e sempre pelas palavras de carinho e vindas do coração que me deste!

A minha madrinha Natália que num ano nada fácil lutou, lutou e lutou e ensinou-me a ser forte, teimosa (num muito bom sentido) e sempre com um sorriso na cara sendo sempre um poço de força e esperança. À clarinha a priminha mais nova e ainda mais teimosa que a mãe, mas com um coração doce que também esta sempre pronta a ser um apoio. Obrigada, minha Clarinha! Obrigada, minha madrinha linda!

À minha madrinha Ivete que sempre com as suas palavras sentidas, os abraços meigos e reconfortantes e as suas refeições que aquecem o coração tornaram os momentos stressantes em calmos e aumentaste o tempo quando ele mais parecia curto e escasso. Começamos pelas sobremesas para festejar?

À minha Gininha que é a minha avó emprestada de Viseu e que o destino nos ligou de alguma forma e que será sempre nesta e em todas as vidas que vierem a minha Gininha e quem me conhece como ninguém. Obrigada por me proteger sempre minha Gininha!

À avó Claudina que sempre olha por nós, me ensinou a ser forte mesmo quando a vida nos tira quem é o verdadeiro amor, casa e carinho, aquela que sempre puxou pelo nosso sucesso nos estudos e nos mostrou o mundo puro e duro como ele é. Ele vai estar sempre connosco avó e obrigada por ser parte dele e a força na família todos os dias!

A minha irmã de sangue Inês, mana, obrigada por tudo, por todo o apoio infundável, desculpa por todas as minhas trombas, mas tu sabes que te amo muito!! e a minha irmã emprestada Matildocas que é fonte de diversão, fofoca,

sorrisos, abraços de força, funkeiras natas, amor infindável é a mais nova, mas é a alma da felicidade!! Para quando a nossa tatto?

A Márcia, a minha Márcia!! A ti coração de ouro que és força, amor, felicidade, sensibilidade, presença constante (e que sorte a minha) e quem nunca saiu nos melhores e nos piores momentos onde tudo parecia estar a desabar. Tu, foste sem dúvida o meu colete salva-vidas para não me deixar afogar na ansiedade, no stress de querer ser perfeccionista e na desistência. Obrigada por nunca teres ido embora e por ficares muitos mais anos!! AT!

E, por último, aos meus pais Iverina e Cláudio que são os meus maiores ídolos, quem sempre jantou a horas tardias e fez viagens infindáveis para jogos ao fim de semana que não lembra a ninguém, vocês que sempre apoiaram e respeitaram todas as minhas decisões, o amor, a simplicidade, a felicidade, o carinho, a sensibilidade, o meu porto seguro, a minha casa (mesmo que à distância em Viseu), a preocupação, são o meu tudo! Obrigada, por fazerem de mim quem sou com a sinceridade nas palavras vindas da melhor mãe e o senso de humor do melhor pai do mundo. Obrigada por tudo e todos os esforços! Quando for grande quero ser mesmo como vocês, amo-vos muito!

ÍNDICE GERAL

DEDICATÓRIA	VII
AGRADECIMENTOS	IX
Índice de Tabelas	XV
Índice de Anexos	XVI
Introdução	21
Estrutura da dissertação	21
Revisão da Literatura	23
Visualização mental.....	23
Ansiedade	30
Medo de Falhar	33
Outros programas de treino de visualização mental	34
Visão geral dos estudos abordados.....	38
Objetivo geral	40
Objetivos específicos	40
Material e métodos	41
Participantes.....	41
Instrumentos	41
<i>Questionário de Visualização Mental no Desporto (QVMD)</i>	41
<i>Escala de Visualização Mental no Desporto (EVMD)</i>	42
<i>Sport Anxiety Scale - 2</i>	42
<i>Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI)</i>	43
Questões reflexivas pós cenário	43
Reflexões pessoais	43
Análise Estatística.....	44
Procedimentos	45
Procedimentos éticos.....	45
Procedimentos de aplicação do programa	45
Descrição do Programa de Treino de Visualização Mental	47
Resultados	51
Visualização mental	51
Ansiedade e Medo de falhar	53
Discussão.....	55
Conclusão	62

Referências 64

Índice de Tabelas

Tabela 1	Teste de Friedman nos momentos 1, 2 e 3 - Questionário de Visualização Mental no Desporto (QVMD) – frequência
Tabela 2	Teste de Friedman nos momentos 1, 2 e 3 - Questionário de Visualização Mental no Desporto (QVMD) - nitidez
Tabela 3	Teste de Friedman nos momentos 1, 2 e 3 - Escala de Visualização Mental no Desporto (EVMD) - frequência
Tabela 4	Teste de Friedman nos momentos 1, 2 e 3 - Escala de Visualização Mental no Desporto (EVMD) - nitidez
Tabela 5	Teste de Friedman nos momentos 1, 2 e 3 – (Sport Anxiety Scale - SAS)
Tabela 6	Teste de Friedman nos momentos 1,2 e 3 – Medo de falhar (Performance Failure Appraisal Inventory - PFAI)
Tabela 7	Objetivos, questões e títulos dos cenários (Anexo II)

Índice de Anexos

Anexo I – Cenários de Visualização Mental

Anexo II – Objetivos, questões e título dos cenários

Anexo III – Reflexões pessoais das sessões de Visualização Mental

Anexo IV – Respostas das jogadoras às questões dos respectivos cenários

Anexo V – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Atletas)

Anexo VI - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Encarregados de Educação)

Resumo

O treino de qualquer modalidade, seja ela coletiva ou individual, tem várias componentes com grande influência nos resultados obtidos que são, a componente física, a componente tática, componente técnica e a componente emocional que muitas das vezes é descurada no momento de treino e é um meio pouco procurado para treinar tanto comportamentos técnicos e táticos como para treinar a componente emocional, mas quando utilizado é notada a sua influência na performance de cada atleta.

Assim, o objetivo do presente trabalho foi avaliar os efeitos de um programa de treino de visualização mental em jogadoras de futebol feminino, comparando a evolução das suas competências de visualização e dos níveis de ansiedade competitiva e medo de falhar ao longo de três momentos de avaliação (antes, durante e após o programa).

Para tal foi desenvolvido um programa de Visualização Mental que teve por base alguns conceitos e fundamentos do modelo PETTLEP, tentando criar cenários de jogo que reciassem momentos e situações como jogadas defensivas e ofensivas, situações de golo e de perigo para a própria baliza, e até mesmo situações de gestão e controlo emocional.

O programa teve 3 momentos de avaliação: um no início, na semana de 12 a 18 de janeiro, um segundo momento na semana de 16 a 22 de março e um último momento da semana de 15 a 21 de junho, antes de terminar a época e a fase dos torneios. Ao longo destes momentos, os cenários foram aplicados em sessões de grupo em sala, no clube, começando com os ciclos respiratórios ou, posteriormente, com relaxamento muscular, seguindo-se a visualização do cenário dado na semana em causa; foi ainda pedido às atletas que realizassem o cenário em casa na noite, antes do dia de jogo. Para avaliar as componentes frequência e nitidez das imagens, da ansiedade e do medo de falhar foram aplicados os seguintes questionários Questionário de Visualização Mental no Desporto (QVMD), Escala de Visualização Mental no Desporto (EVMD), Sport Anxiety Scale – 2 (SAS) e Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI), respetivamente.

Os resultados mostraram, globalmente, um aumento significativo na frequência do uso da visualização mental, mas uma diminuição na nitidez em algumas subescalas da EVMD (no treino) e da QVMD (escala cognitiva-específica, cognitiva-geral e motivacional-geral mestria). No que diz respeito à ansiedade e medo de falhar, apenas foram encontradas diferenças significativas na subescala medo de perturbar os outros significativos do medo de falhar tendo havido um aumento dos níveis.

Assim, considerando os resultados obtidos entendemos que é necessário começar este trabalho o mais cedo possível na época e até começar numa idade mais jovem, adaptando o conteúdo dos cenários ao desenvolvimento dos atletas e à capacidade de visualização de cada um. Além disso, sugerem-se mais sessões guiadas para que as atletas treinem muitas vezes os cenários fornecidos. Este estudo demonstra ainda a necessidade da integração de um psicólogo na equipa ou a necessidade de um acompanhamento mais reforçado das jogadoras.

Palavras-chave: visualização mental, ansiedade, medo de falhar, futebol feminino, jovens.

Abstract

Training in any sport, whether team or individual, has several components that greatly influence the results obtained. These are the physical component, the tactical component, the technical component, and the emotional component, which is often overlooked during training and is rarely used to train technical and tactical behaviors as well as the emotional component. However, when used, its influence on the performance of each athlete is noticeable.

Thus, the objective of this study was to evaluate the effects of a mental visualization training program on female soccer players, comparing the evolution of their visualization skills and levels of competitive anxiety and fear of failure over three assessment moments (before, during, and after the program).

To this end, a Mental Visualization program was developed based on some concepts and fundamentals of the PETTLEP model, attempting to create game scenarios that recreated moments and situations such as defensive and offensive plays, goal situations and danger to the goal itself, and even situations of emotional management and control.

The program had three evaluation moments: one at the beginning, during the week of January 12 to 18, a second moment during the week of March 16 to 22, and a final moment during the week of June 15 to 21, before the end of the season and the tournament phase. Throughout these stages, the scenarios were applied in group sessions in the club's meeting room, beginning with breathing cycles or, later, muscle relaxation, followed by visualization of the scenario given for that week. The athletes were also asked to perform the scenario at home on the night before the game day. To assess the frequency and clarity of the images, anxiety, and fear of failure, the following questionnaires were applied: Mental Imagery in Sport Questionnaire (QVMD), Mental Imagery in Sport Scale (EVMD), Sport Anxiety Scale – 2 (SAS), and Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI), respectively.

The results showed, overall, a significant increase in the frequency of mental visualization use, but a decrease in sharpness in some subscales of the EVMD (in training) and the QVMD (cognitive-specific, cognitive-general, and motivational-general mastery scales). With regard to anxiety and fear of failure,

significant differences were only found in the fear of disturbing others subscale of fear of failure, with an increase in levels.

Therefore, considering the results obtained, we believe that it is necessary to start this work as early as possible in the season and even at a younger age, adapting the content of the scenarios to the athletes' development and each individual's visualization ability. In addition, more guided sessions are suggested so that athletes can train the scenarios provided many times. This study also demonstrates the need to integrate a psychologist into the team or the need for more intensive monitoring of the players.

Keywords: mental visualization, anxiety, fear of failure, youth, female football.

Introdução

O treino de competências técnicas e táticas tem vindo a ser cada vez mais associado à necessidade de treinar e ter em conta o treino de competências psicológicas como forma de tornar os jogadores profissionais, amadores, adultos e jovens em atletas mais completos e o mais preparados possível. Este tipo de treino implica a utilização de métodos do meio da Psicologia como é o caso da visualização mental, uma ferramenta importantíssima no controlo emocional antes e durante a competição que é o momento que mais destabiliza os atletas. Em concreto, a ansiedade e o medo falhar, abordados no presente estudo são duas emoções que podem ser benéficas como prejudiciais, e que poderão ser geridas/controladas com o uso da visualização mental.

Quando aumenta a dificuldade e o grau de execução, a técnica pode ficar comprometida se os indivíduos duvidam das suas competências para a realização da tarefa, podendo aumentar a incerteza, o que leva a que os níveis de crença no erro aumentem e, assim, aumenta também o medo de falhar e a ansiedade, e, conseqüentemente, as respostas fisiológicas extremas, como o aumento do ritmo cardíaco, transpiração, “borboletas” no estômago, respiração ofegante, entre outros.

Assim, passamos, então para a exposição de alguns conceitos, temas, a explicação do programa e exposição do trabalho realizado até ao momento.

Estrutura da dissertação

Esta dissertação começa por apresentar uma revisão da literatura, onde são apresentados os conceitos que serão abordados ao longo desta investigação, nomeadamente a visualização mental, ansiedade e medo de falhar. De seguida são explorados diferentes programas de intervenção no domínio da visualização mental, após o que é apresentada uma visão geral dos resultados obtidos nesses mesmos estudos, juntamente com o objetivo da dissertação.

Segue-se o material e métodos, onde são apresentados os participantes, os instrumentos utilizados, a discriminação da análise estatística feita, os

procedimentos, e, por último, a descrição do programa, sendo apresentados o período de aplicação, os objetivos, as atividades realizadas em cada fase, duração de cada fase, o local de realização e o modo de funcionamento.

Avançamos para os resultados, seguidos da discussão, onde é feita uma ligação entre os estudos analisados anteriormente e os resultados obtidos, de modo a perceber os avanços que podem ter sido alcançados e descobertos nesta investigação. De seguida, são apresentadas as conclusões das aferições feitas anteriormente e demonstrando o valor do artigo para futuros estudos tendo em conta o que foi obtido nesta dissertação.

Por último, as referências bibliográficas são apresentadas no final da dissertação no formato APA 7ª edição, seguindo todas as normas e orientações para a redação e apresentação de dissertações da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Revisão da Literatura

Visualização mental

Para a definição do tema e do conceito de visualização mental, não há ainda um consenso no nome mais utilizado entre os especialistas e a forma de referência ao tema pode incluir “imaginação”, “visualização mental”, “prática mental” ou até “imagética”. Contudo, entre tanta controvérsia e literatura que foi surgindo ao longo dos anos, Vealey e Walter (1993) definiram a visualização mental de uma forma mais consolidada e aceite pela maioria da comunidade. Os autores definiram visualização mental como “a utilização de todos os sentidos para recriar ou criar uma experiência na mente” (p.201) e referiram três aspetos que fazem parte desta definição:

- 1) a imaginação é útil para criar ou recriar acontecimentos externos, ou seja, criar situações que não são do nosso conhecimento motor ou emocional ou que nunca experienciamos; contudo, a partir de imagens que adquirimos, podemos criar estas situações ou recriar momentos ou acontecimentos na nossa mente, usando experiências passadas ou memórias;
- 2) este processo tem de ser multissensorial no que toca aos sentidos recrutados (olfativo, visual, auditivo, gustativo, tátil e cinestésico) no momento da visualização, devendo ser o mais completo possível para que as imagens sejam o mais claras e nítidas possíveis, melhorando a experiência e aumentando a eficácia dos programas;
- 3) e, por último, a imaginação é uma ferramenta importante para visualizar uma situação mesmo havendo falta de estímulos externos, ou seja, um indivíduo pode nunca ter passado por uma determinada situação, mas consegue na mesma visualizar a situação.

Weinberg e Gould (1995) vêm solidificar a definição anterior, complementando-a com a importância de recriar e criar as emoções e sentimentos associados à tarefa que for visualizada, ou seja, imaginar, por exemplo, a ansiedade, a irritação, a raiva, a alegria, a dor, a respiração ofegante,

entre outros aspetos, de forma a treinar, também, estratégias de controlo desses estados emocionais.

Para além da associação dos dois tipos de treino é importante a complementaridade que pode e deve haver entre eles, para que os resultados obtidos sejam mais evidentes, pois, segundo Lang (1979), a teoria bioinformacional mostra-nos a análise dos efeitos deste tipo de treino e os mecanismos cerebrais e, consequentemente, corroboram os benefícios deste tipo de treino. Nesta teoria, as imagens e memórias armazenadas no cérebro têm um início e um fim e são divididas em duas proposições – proposições de estímulos e proposições de resposta – mas no momento da visualização estas duas proposições estão sempre presentes. Isto acontece, pois, as proposições de estímulo referem-se às descrições que são feitas do conteúdo das imagens, como é o caso da textura, cor, peso, entre outras, enquanto as proposições de resposta são as respostas verbais, motoras ou até mesmo fisiológicas, que cada indivíduo dá ao estímulo que recebe. A proposição de resposta desempenha um papel fundamental na imagem mental que se cria, pois quando a mensagem é descrita de forma a ativar as sensações e as nossas vivências passadas, vamos acabar por recrutar um comportamento passado que é importante no momento do treino, pois é quando voltamos a ter acesso a poder corrigir e melhorar ações passadas e, consequentemente, melhorar a performance desportiva e até mesmo a conseguir ter maior controlo emocional perante situações que podem acontecer em treino e na competição.

Smith et al. (2001 citado por Herrera-Velásquez & Gómez Maquet 2020), referem-se à importância da criação de guiões que contenham os dois tipos de estímulos referidos anteriormente na teoria bioinformacional, frisando a necessidade de haver imagens dos dois tipos que sejam mais claras e nítidas quando um indivíduo sente o que o rodeia e as sensações de uma determinada situação.

Para a aprendizagem e a aplicação destas imagens surge o modelo de Paivio (1985), que nos apresenta a visualização mental como sendo uma ferramenta que desempenha duas grandes funções no desempenho da performance do ser humano: cognitiva, importante para aprender, assimilar e

executar determinadas habilidades, e motivacional, fulcral para o controlo emocional em cada tarefa e interpretação dos objetivos para conseguir realizá-los de forma realista. Perante a discriminação destas duas funções do processo da visualização mental, o autor combina a função com o objetivo do conteúdo, especificando a função cognitiva e a função motivacional de tarefas gerais e específicas de forma a interpretar, dar um significado e treinar uma determinada habilidade física.

O autor compreende a necessidade de assimilar a função da visualização (motivacional ou cognitiva) com o conteúdo que se pretende visualizar (específico de uma competência/situação ou geral). Assim obtemos as seguintes escalas:

- A atleta visualizasse, de uma forma mais específica, a adquirir uma habilidade concreta no âmbito técnico, tático e físico – Cognitiva-Específica (CS);
- Visualizar algum plano, rotina ou tática e as consequências que daí sucede – Cognitiva-Geral (CG);
- Estabelecer e visualizar os objetivos e a concretização dos mesmo com o devido desfecho que se pretende positivo – Motivacional-Específico (MS);
- Associar estados emocionais e a ativação que possa advir de uma situação de treino para influenciar positivamente a performance – Motivacional-Geral (MG).

No que toca aos programas de treino criados segundo um modelo notamos que há um elevado número de estudos, como iremos ver de seguida, que seguem o modelo PETTLEP para a construção e desenvolvimento do conteúdo das sessões de visualização. Este modelo foi desenvolvido por Holmes (2001) e tem como objetivo potenciar a visualização, tirar o máximo proveito do treino mental e tornar as sessões o mais próximas possível da realidade.

No modelo PETTLEP são abordados 7 aspetos fundamentais a ter em conta nesta prática:

- 1) Físico – Physical – que se refere ao estado físico durante a visualização de um determinado movimento e sensação física e que deve ser o mais semelhante possível ao da execução real;
- 2) Ambiente – Enviroment – que se refere à realização da visualização no contexto mais semelhante possível ao da prática real para facilitar e ser mais familiar ao momento da competição;
- 3) Tarefa – Task – refere-se à tarefa que deve ser reproduzida com o máximo detalhe e especificidade técnica possível para uma melhor execução;
- 4) Tempo – Timing – onde menciona a importância de o tempo de execução da visualização de um determinado gesto técnico ser o mais exato possível com o tempo real;
- 5) Aprendizagem – Learning – parâmetro referente ao patamar de aprendizagem de cada atleta, ou seja, um atleta que esteja a começar tem de aprender primeiro os gestos básicos e o atleta mais avançado já vai ter mais atenção aos detalhes mais minuciosos do mesmo gesto técnico, tendo sempre de haver uma adaptação conforme o nível de cada atleta;
- 6) Emoção – Emotion – remete para a percepção das emoções tal e qual como as situações de competição são despertadas nos atletas aquando da competição real;
- 7) E por último, a perspetiva – Perspective – que os atletas podem visualizar de uma perspetiva interna onde vem através dos próprios olhos os seus movimentos e há a perspetiva externa que é como se os atletas se observassem “de fora”.

Este modelo é base de alguns artigos para guiar um programa de treino de visualização mental procurando analisar a evolução de uma equipa, grupo de jogadores de uma equipa ou um jogador em específico, relativamente à sua evolução motora e habilidade de visualização.

Quinton et al. (2014), por exemplo, procuraram testar os efeitos de um programa de intervenção tendo por base a aplicação de forma faseada dos elementos que formam o modelo PETTLEP, de forma a estudar a habilidade de visualizar o movimento e a performance de uma tarefa relacionada com o futebol,

neste caso, o drible e o passe, em crianças com uma média de idades de, aproximadamente, 9 anos. O programa teve a duração total de 10 sessões distribuídas da seguinte forma: 2 sessões por semana durante 5 semanas, onde foram adicionados os elementos de forma gradual, tendo sempre presente o elemento físico presente; últimas sessões foram adicionados os elementos da emoção e timing. O facto de haver esta adição gradual de elementos fez com que os cenários mudassem constantemente e isso ajudou a que as crianças estivessem sempre interessadas e que a complexidade crescesse. Apesar disso não foram encontradas diferenças significativas, nem na habilidade de visualizar nem na performance das tarefas de passe e de drible. Os autores sugerem que estes resultados podem ter acontecido devido a vários fatores, como a elevada complexidade das imagens, a baixa duração da intervenção, ou o facto de a intervenção ter ocorrido no momento de treino (causando menos intensidade de ansiedade) e, ainda, o facto de a intervenção ser generalizada e não individualizada para cada criança.

Numa perspetiva mais específica e individualizada por posição surge o estudo de Ismail e Ismail (2019) com o treino “Practice in Mind” (PIM), o qual através da combinação da visualização mental com base no modelo PETTLEP e a prática física, pretendeu avaliar os efeitos deste tipo de treino sobre as estratégias utilizadas por futebolistas no seu desempenho, tanto no treino como na competição. A amostra foi constituída por 21 atletas do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 19 e os 30 anos, e uma capacidade de visualização mental moderada, ou seja, já tinham algum conhecimento sobre o tema e como o fazer. O programa tinha um formato mais curto, tendo sido primeiro exigidos 12 dias de prática de visualização mental com treino físico de forma individual e por posições, segundo guiões com as componentes de PETTLEP, com uma vertente motivacional e despertando situações com estímulos e respostas. Os autores pediram, ainda, que fossem realizadas 10 sessões de visualização e 10 sessões de treino físico com a curta duração de 5 minutos.

Foram encontradas diferenças significativas no momento do treino, com aumentos significativos nas estratégias de visualização mental e do

relaxamento. No momento da competição, aumentou significativamente a ativação, o discurso interno, a definição de objetivos e a visualização mental. Estes ganhos e evoluções podem dever-se ao facto de os atletas que participaram no programa terem um historial de utilização moderado, o que pode ter sido uma mais-valia para o sucesso de um programa tão curto. Saliente-se ainda que o facto de ser realizado com guiões que continham a especificidade da posição e das emoções e sensações que eram vividas no jogo tornava os cenários dos guiões mais semelhantes e fáceis de concretizar do que um guião standard.

As autoras del Valle Chauvet e del Rocío Hernández-Pozo (2010) realizaram um estudo com maior foco em comportamentos específicos de futebol avaliando as mudanças de ações de comportamentos técnicos, como ação defensiva, ação ofensiva, transição ofensiva e as faltas cometidas durante o jogo através do treino de competências psicológicas. Este foi um estudo de carácter, maioritariamente, observacional de uma equipa que foi dividida em dois subgrupos, os titulares e os suplentes. Estes jogadores foram sujeitos a um treino grupal curto de 9 horas. Participaram neste estudo 28 jogadores com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos, divididos em dois grupos constituídos por 11 no grupo titular e 17 no grupo suplente. O programa compreendia 6 sessões que incluíam relaxamento, visualização, controlo do diálogo interno e resolução de problemas. Os resultados mostraram que o grupo de jogadores titulares exibiu competências psicológicas ótimas que foram sendo desenvolvidas ao longo da sua carreira desportiva, mas, ainda assim, o programa foi benéfico para melhorar as ações nos momentos defensivos e para a redução da realização de faltas. Foi notório também o efeito do treino psicológico na aceleração do processo de aprendizagem e no domínio de competências de ações ofensivas e de transição ofensiva em atletas com menos experiência. Relativamente ao controlo do stress, os atletas titulares concretizaram melhor esta tarefa comparativamente aos atletas suplentes. Os autores concluíram que esta intervenção fez com que o grupo de suplentes pudesse controlar melhor o stress antes e durante o jogo.

Herrera-Velásquez e Gómez Maquet (2020) também aplicaram um programa de visualização mental tendo por base o modelo PETTLEP e pretendiam perceber o efeito deste programa na autoconfiança de futebolistas com idades compreendidas entre os 18 e os 25 anos de idade. O programa teve a duração total de 8 sessões (2 sessões por semana com duração de 8 a 10 minutos). Os resultados não apresentaram diferenças estatisticamente significativas no que diz respeito ao efeito do programa na autoconfiança, mas mostraram uma interação do programa com a capacidade e a prática de visualização mental, pois foi encontrada uma correlação positiva alta entre a visualização e os níveis de autoconfiança depois da intervenção. Assim, percebemos que a prática de visualização mental parecia estar associada à habilidade de visualizar imagens e à autoconfiança.

Mais recentemente, Khongrassame et al. (2024) avaliaram se um programa de treino baseado no modelo de PETTLEP provocava melhorias nas capacidades técnicas, na ansiedade e na autoconfiança no futsal. Esta intervenção teve como formato um programa de 8 semanas de intervenção com 3 sessões por semana, num total de 24 sessões. Os resultados mostraram conclusões bastante positivas no que toca à ansiedade e à autoconfiança, com diminuições significativas nos valores da ansiedade somática e da ansiedade cognitiva do pré teste para o pós teste, bem como na autoconfiança, que aumentou significativamente do primeiro momento de avaliação para o segundo. Adicionalmente, foi medido também o relaxamento de cada atleta e os resultados do remate, nomeadamente, a velocidade e a pontuação obtendo-se resultados significativamente melhores e mais positivos no parâmetro do relaxamento.

Esta diferença de resultados obtidos nos estudos de Khongrassame et al. (2024) e de Herrera-Velásquez e Gómez Maquet (2020) parece mostrar que o mesmo tipo de modelo e a avaliação de competências psicológicas tiveram diferentes resultados, sendo que apenas o programa de 24 sessões apresentou diferenças significativas tanto na ansiedade como na autoconfiança, que foi a variável comum nos dois estudos. Uma diferença gritante é o formato do programa: no primeiro estudo houve um total de 24 sessões e no segundo 8

sessões, o que pode ser um dos principais fatores para a diferença visível de resultados adquiridos.

Ansiedade

Segundo Vallerand (1987), na avaliação feita por parte dos indivíduos sobre percepção de ansiedade, é muito mais a percepção do acontecimento que dita a emoção que será experienciada, do que o acontecimento, por si só. Ou seja, o que leva o ser humano a adaptar-se e a agir de uma determinada maneira é a cognição e a leitura do acontecimento. Cada pessoa tem vivências diferentes e formas individuais de lidar com as diferentes situações e isto deve-se não só às diferentes capacidades das pessoas, mas, também, a variáveis do tipo traço, às características e exigências da situação e aos processos de avaliação cognitiva e de confronto com situações cognitivas (Cruz, 1996).

Denotamos, assim, que a ansiedade é um processo emocional e relacional com a interferência cognitiva, pois, tal como foi referido anteriormente, há uma dependência por parte da reação emocional e do que os indivíduos sentem com a situação, o meio ambiente que o rodeia e a interpretação de todo o momento por parte do atleta. Lazarus (1991a, citado por Cruz, 1996) refere que os processos de avaliação cognitiva desempenham um papel mediacional, ao ligarem a resposta emocional da ansiedade às circunstâncias ambientais, por um lado, e aos objetivos e crenças pessoais, por outro lado. E, por último, temos o coping que é a percepção final que levará o atleta a fazer a alteração emocional, consoante a relação do indivíduo com a situação que ocorreu no ambiente. Este processo de análise do coping tem como foco o empenho do atleta para conseguir ultrapassar determinada situação com que se depara, de forma que consiga controlar, minimizar ou aceitar a situação a que está exposto.

No caso da competição e em momentos mais exigentes, estes desafios que podem levar à ansiedade dos atletas podem vir de uma fonte externa, por exemplo, defrontar uma equipa difícil, ou de uma fonte interna, como é o caso dos objetivos pessoais, como marcar um golo de livre ou fazer duas assistências. Perante esta abordagem, Cruz (1996) evita definir e descrever a ansiedade como um conceito limitado e direcionado apenas a um momento pois a ansiedade no

desporto é a perceção de ameaça, tanto no momento do treino como nos momentos de competições oficiais, podendo ser vista como “ansiedade do rendimento desportivo” e conceptualizada como um processo relacional e um sistema de variáveis e processos psicológicos interdependentes, de natureza cognitiva e motivacional.

Notamos, então, que num dos estudos que teve como foco avaliar uma competência técnica juntamente com competências emocionais foi o estudo realizado por Björkstrand e Jern (2013), que procuraram testar se uma intervenção simples de 1 semana, que tinha como base o modelo PETTLEP, melhorava a capacidade de marcação de penáltis. Este estudo pretendeu também avaliar outras variáveis relevantes numa situação marcante que é um penálti, como é o caso da autoeficácia, ansiedade, “peaking” sob pressão e de lidar com as adversidades. A amostra foi constituída por duas equipas femininas com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos. O programa teve um formato curto, mas bastante intensivo, pois o grupo de intervenção, para além de ter realizado uma sessão formativa juntamente com um treino guiado, teve de realizar uma prática autónoma da visualização 10 vezes por dia durante 5 dias, num total de 50 sessões de visualização constituídas por guiões com proposições de estímulo e de resposta. Para simular a pressão e as emoções sentidas no momento da competição, os investigadores colocaram recompensas, como dinheiro, e situações de fortes emoções, como a presença de seleccionadores ou uma competição importante nacional. O grupo de controlo não realizou nada relativo à visualização e foi orientado para não praticar a marcação de penáltis. De seguida, cada jogadora marcou 10 penáltis segundo as regras da FIFA. Os resultados foram bastante contraditórios não tendo sido encontradas diferenças significativas na média de penáltis convertidos. Ainda assim, foi notório que atletas que respondiam bem quando estavam sob pressão apresentaram um melhor rendimento, tendo beneficiado de forma bastante significativa. Ou seja, a eficácia do programa pareceu depender do seu formato, bem como das diferentes formas de reagir emocionalmente a uma determinada situação do jogo. Refira-se ainda que pode ter havido muitas razões para a falta de resultados significativos, como a elevada taxa de desistência, tendo o

programa terminado com apenas 29 atletas das 41 iniciais. Acresce ainda a curta duração e a falta de exclusividade à criação de cada cenário para cada jogadora, pois quando cada jogadora escreve o seu próprio cenário e lhe “dá” as suas emoções e sensações individuais, consoante as diferentes situações de jogo, torna-se mais realista para cada uma delas.

No estudo realizado por Ramsey et al. (2010) os autores tiveram como principal objetivo a comparação do impacto de dois programas de intervenção com base no modelo de PETTLEP. Os participantes deste estudo eram 22 homens e 30 mulheres com uma média de idades a rondar, aproximadamente, os 20 anos tendo sido avaliada a sua perceção de autoeficácia e de ansiedade antes de realizarem a tarefa de marcar um penálti. Um grupo imaginava imagens baseadas em competências técnicas e nas habilidades necessárias para bater um penálti, contendo, assim, informação descritiva sobre o ambiente e a tarefa. Já o segundo grupo recebeu informação baseada na parte mais emocional e mais orientada para a descrição das emoções associadas e experienciadas no caso da marcação de um penálti. Havia ainda um terceiro grupo, o grupo de controlo, que realizava uma sequência de alongamentos. Quanto ao formato do programa, este durou 6 semanas houve 4 sessões, sendo duas realizadas no terreno de jogo e as restantes duas de forma independente em casa, num total de 24 sessões.

Os resultados não mostraram diferenças significativas entre os dois grupos de visualização no que toca ao quão bem eles conseguiam visualizar e sentir-se a eles próprios a realizar a tarefa durante a visualização. Além disso, também não houve diferenças entre os dois grupos no que toca à nitidez das imagens. Contudo, o grupo que tinha o tipo de guiões com base nas emoções percebeu que o tipo de intervenção deles tinha um efeito mais significativo na autoeficácia na marcação de penáltis e revelou-se mais útil para a interpretação de sintomas de ansiedade de forma positiva. Ou seja, os indivíduos perceberam que as imagens fornecidas com base nas emoções eram mais eficazes na influência sobre a autoeficácia e a ansiedade do que as imagens baseadas em habilidades técnicas, mesmo não havendo um benefício indicado sobre esta variável.

Medo de Falhar

Relativamente ao medo de falhar, Covington (1985) afirma que esta possibilidade do fracasso e da dificuldade percebida pelo atleta pode levá-lo a ficar debilitado e com ansiedade quando tem de executar uma tarefa exigente em competição. Consequentemente, o atleta reage negativamente ao erro e, por sua vez, ao fracasso, acabando por ter mais medo de arriscar novas coisas pois receia o erro e toda a possibilidade de falhar por entrar nesta “espiral negativa”.

De acordo com a teoria cognitiva-motivacional-relacional de Lazarus (1991, 1999), há uma crescente interpretação dos indivíduos para a perceção de uma situação como sendo uma ameaça. Os indivíduos começam por notar mudanças entre eles e o ambiente que representa uma ameaça e, consequentemente, passam a avaliar a forma como essas mudanças interferem na capacidade de alcançar os objetivos estabelecidos. Esta constante avaliação e perceção de ameaça para os objetivos leva os indivíduos a ativarem as suas “crenças cognitivas”, ou seja, a recordarem momentos mal sucedidos que são associados ao erro e à falha e, por isso, começam a sentir medo de fazer alguma tarefa.

Num estudo desenvolvido por Sagar et al. (2009), foram encontrados resultados a curto prazo do impacto no bem-estar dos atletas, nos comportamentos com outras pessoas, na performance desportiva e no desempenho escolar. Os atletas usaram estratégias eficazes e ineficazes para lidar com o medo de falhar antes das competições. Os atletas que adotaram estratégias ineficazes, ou seja, coping focado no evitamento (i.e., estratégias que neutralizam o tratamento do problema, evitando-o e levando à obtenção de resultados a curto prazo, mas pioram a situação a longo prazo) tiveram uma performance fraca, afeto negativo e desejo de desistir da modalidade. Assim, os autores concluem a importância de os atletas profissionais darem a conhecer aos jovens atletas estratégias eficazes como coping focado no problema (i.e., estratégias com tarefas direcionadas para lidar com o medo), sugerindo estratégias como procura de apoio social, visualização, planeamento e até reformulação de estratégias.

Deste modo, percebemos que a criação de estratégias para a resolução de problemas e a aprendizagem da forma como devemos lidar com as nossas emoções são formas mais eficazes a longo prazo, de ter um controlo emocional e de lidar com as várias situações com outra capacidade.

Outros programas de treino de visualização mental

Budnik-Przybylska et al. (2024) publicaram recentemente um artigo em que descrevem a aplicação de dois programas de visualização mental que lhes permitiram estabelecer alguns princípios que devem ser tidos em conta no treino de visualização mental. Esses princípios incluem realizar as atividades de olhos fechados, reproduzir os movimentos relacionados com a modalidade em causa com a mesma velocidade que ocorrem na realidade, ser o mais sensorial possível, usar cores variadas e ser claro, proporcionar emoções positivas, estar sempre sobre controlo e ser conduzido após serem feitos exercícios de relaxamento.

Os autores desenvolveram dois momentos experimentais com atletas diferentes. O primeiro programa ocorreu durante 6 semanas, 4 vezes por semana num total de 24 sessões, com relaxamento seguindo para a leitura do guião. Os resultados são verdadeiramente notáveis relativamente à influência do programa de treino de visualização, pois este ocorreu durante a pandemia e as restrições sociais foram claras e os atletas viram-se impossibilitados de realizar o treino físico como era normal e, ainda assim, obtiveram uma melhoria da performance, o que transparece a influência e a eficácia da visualização mental.

O segundo programa teve a duração de 8 semanas, com a realização de 4 sessões por semana, num total de 32 sessões. Estas sessões começavam com a realização do relaxamento, seguida da visualização do guião lido pelo treinador. Todavia, neste segundo estudo foram feitas, antes de começar realmente o programa, 3 sessões no terreno de jogo e de treino e, as seguintes sessões foram feitas em casa. Este primeiro programa resultou na melhoria da precisão de remate, comparando os jogadores do grupo experimental com o grupo de controlo, e houve ainda mudanças na frequência de uso da visualização depois da intervenção do programa de treino. Contudo, no que toca à habilidade

de visualizar, não houve diferenças significativas. Ainda neste estudo, houve conclusões e informações importantes, pois os autores reportaram que as respostas dadas aos questionários aplicados no início do programa tinham valores muito altos e quando realizaram o pós teste os valores tinham diminuído. Isto levou os autores a sustentar que houve uma consciencialização por parte dos atletas relativamente à visualização mental e à importância da criação de imagens. Apesar de no final terem obtido valores mais baixos na habilidade de visualizar imagens, houve aumento dos valores nos testes de eficácia das mesmas imagens.

Outro estudo que teve como principal objetivo um gesto técnico foi o estudo de Miçooğulları et al. (2023), que investigou se a integração do treino mental através da visualização de um gesto técnico fechado, neste caso, o cabeceamento, com o treino físico, melhorava a aquisição de uma competência técnica comparativamente com a realização isolada do treino físico. Este gesto técnico torna-se fácil de descrever: o cabeceamento é uma competência fechada, ou seja, tem um início e um fim bem definidos e um objetivo também claramente definido, tornando mais fácil descrever o gesto em si e dividi-lo em várias fases de aprendizagem, de forma a ser aprendido mais facilmente.

A amostra era composta por 18 mulheres e 22 homens, sem experiência prévia em futebol nem cabeceamentos. Os participantes foram distribuídos de forma aleatória por dois grupos de 20 pessoas pelo grupo experimental, onde foi feito treino físico e treino de visualização mental, e o grupo de controlo que fazia apenas treino físico. O formato do programa consistia em 3 sessões por semana com duração de 10 minutos por sessão de visualização mental guiada por áudio durante 6 semanas, dando um total de 18 sessões. Foram feitas avaliações pré e pós programa através da avaliação por parte de 3 treinadores de 5 cabeceamentos gravados.

Os resultados mostraram que a combinação do treino mental com o treino físico melhorava claramente dois pontos: o tempo de execução e a coordenação neste tipo de praticantes inexperientes; contudo, o posicionamento e o momento da aterragem não sofreram alterações. Adicionalmente, foi também concluído que este tipo de abordagem de ensino com um guião específico sobre uma

competência fechada e bem definida facilitava a aprendizagem mesmo que esta ocorra em curtos espaços de tempo, sugerindo assim que deve ser integrada no treino com maior regularidade.

Mais recentemente Kapre et al. (2025) avaliaram o efeito de um programa de visualização mental com a junção de visualização externa e interna, recorrendo a vídeo e áudio, respetivamente, nas capacidades técnicas de passe e de domínio da bola em jogadores universitários do sexo masculino. A amostra era constituída por 60 atletas com idades compreendidas entre os 18 e os 25 anos; o grupo experimental tinha 32 atletas e o grupo de controlo 28 atletas. O programa teve 3 semanas de duração, com 4 sessões por semana, dando um total de 12 sessões; cada sessão durava entre 10 a 15 minutos. O grupo experimental realizou visualização mental interna – guião com áudio – visualização mental externa – vídeo – e ainda o treino normal de futebol. Já o grupo de controlo tinha apenas o treino normal de futebol.

Os resultados mostraram que, no grupo experimental, foram obtidas melhorias significativas no passe e no domínio de bola, enquanto no grupo de controlo não houve qualquer tipo de alterações significativas. Concluiu-se assim que a visualização mental melhorava as competências de passe e domínio de bola em atletas universitários o que sugere que um programa de treino breve, mas intenso, que combine treino mental com treino físico, acaba por produzir melhorias significativas nestas capacidades técnicas. Além disso, a utilização combinada de visualização interna e externa parece ter permitido esclarecer a execução dos gestos técnicos e da preparação mental, fortalecendo a execução de intervenções mais curtas e permitindo, ainda assim, obter melhorias significativas nas tarefas avaliadas.

Num outro estudo Munroe-Chandler e Hall (2004) procuraram implementar um programa de intervenção onde tinham o objetivo de aumentar a autoeficácia coletiva de uma equipa feminina de futebol ao longo da época, tanto no momento do treino como na competição. Esta avaliação foi feita numa equipa de 15 jogadoras com idades compreendidas entre os 10 e os 12 anos e os grupos formados foram avançadas (n=3), médias (n=4) e defesas e guarda-redes (n=8). A aplicação deste programa e das sessões foi sendo desfasada consoante os

grupos, por posições, tendo cada grupo começado na semana 4 com as avançadas, na semana 7 com as médias e na semana 10 com as guarda-redes e defesas centrais. Daí era realizada uma sessão por semana com a duração de 10 - 15 minutos antes do treino. As atletas de todos os grupos foram instruídas a realizar uma sessão individual de 10 minutos. Contudo, antes de começarem, nas primeiras 3 semanas, as jogadoras preencheram o “Confidence Questionnaire”. Cada questionário foi adaptado a cada posição/grupo e as jogadoras preencheram o questionário 3 vezes, para que os investigadores tivessem 3 pontos de base para comparar no final, visto que não tinham um grupo de controlo.

Após esta intervenção foram encontrados aumentos claros na autoeficácia coletiva no grupo das avançadas e das médias, quer no treino quer na competição; contudo nas defesas e guarda-redes já não se observaram diferenças significativas. Ainda, foi analisada a frequência de utilização dos guiões de forma autónoma, tendo as atletas relatado utilizar visualização mental 4-6 vezes por semana, com maior eficácia nas avançadas. Estas evidências levaram os autores a sugerir que a introdução e a realização de treinos e programas de intervenção de visualização mental, quando feita de forma precoce na época, leva a maiores resultados grupais e mais benéficos, pois o grupo das avançadas foi o grupo que começou mais cedo, tendo sido aquele que obteve maiores evoluções.

Liu et al. (2025) num artigo de meta-análise e revisão sistemática que tinha como principal objetivo perceber os efeitos da prática de visualização mental na melhoria da performance desportiva, concluíram que quando o treino de competências psicológicas, como a concentração, controlo emocional, controlo da ansiedade, entre outras, é integrado com a visualização, os atletas demonstram melhorias na performance desportiva e a visualização aparentou levar a melhores resultados. Este estudo mostra-nos ainda que programas de visualização com uma duração mais longa apresentam resultados mais positivos para a prática do que programas mais curtos.

No estudo desenvolvido por Veraksa e Gorovaya (2012) foram estudados dois temas interligados. Primeiro, a investigação estudou a perceção do tipo de

imagens utilizadas pelos jovens atletas pois, tal como Nideffer (1979) afirma é necessário distinguir a prática mental de atletas da prática mental da generalidade das pessoas. Assim, este estudo investigou se existia ligação entre o tipo de imagens e o nível de imaginação. Adicionalmente, também procuraram perceber a eficácia de um programa de treino de visualização na performance de jovens atletas. Os resultados mostraram que os jogadores mais novos, com idades compreendidas entre os 10 e os 13 anos, tinham mais imagens repletas com fatores emocionais e motivacionais, tendo um objetivo motivacional acima da estratégia ou do gesto técnico. Já os atletas com idades compreendidas entre os 14 e os 18 usavam mais imagens com maior carácter cognitivo combinado com o lado motivacional, onde procuram dar atenção ao lado mais técnico e essa atenção levava a chegar ao seu objetivo final do sucesso.

Na segunda parte do estudo, foi implementado um programa de intervenção de visualização mental, com uma explicação inicial deste tipo de treino e de seguida foi aplicado o programa principal tendo sido realizadas 5 sessões individuais durante 12 semanas. Os resultados mostraram que as hipóteses colocadas inicialmente se confirmam, pois existia uma ligação significativa entre o tipo de imagens mentais e o seu nível de imaginação, bem como diferenças na faixa etária e no tipo de utilização de imagens. Em concreto, foi notória a eficácia do uso de treino de visualização mental com jovens que começavam a prática, tendo ainda sido frisado que o uso de programas de treino elaborados de acordo com as especificidades de cada atleta levam a aumentos consideráveis na performance desportiva dos atletas.

Visão geral dos estudos abordados

Resumindo, ao longo desta extensiva análise dos vários estudos foi possível perceber que foi tida em conta a análise de emoções como a ansiedade, mas em baixa escala (Björkstrand & Jern, 2013; Khongrassame et al., 2024; Ramsey et al., 2009). Esta é uma componente que merece mais atenção do que lhe foi concedida ao longo destes estudos pois o treino das competências emocionais e a exposição às mesmas faz com que, indiretamente, possa haver uma melhoria da performance, juntamente com uma melhoria da interpretação

das emoções e de combater possíveis efeitos negativos que possam estar associados às emoções que surjam das diferentes situações.

Em paralelo, Herrera-Velásquez e Gómez Maquet (2020), Ismail e Ismail (2019), Khongrassame et al. (2024), Munroe – Chandler e Hall (2004), e Ramsey et al. (2009) procuraram mostrar efeitos na autoconfiança e autoeficácia nas estratégias utilizadas pelos atletas em momentos de competição e de treino. Já os estudos que tinham um foco principal na performance e melhoria de alguma capacidade técnicas constituíram a maioria avassaladora dos estudos apresentados (Björkstrand & Jern, 2013; Budnik-Przybylska et al., 2024; del Valle Chauvet & del Rocío Hernández-Pozo, 2010; Kapre et al., 2025; Khongrassame et al., 2024; Miçooğulları et al., 2023; Quinton et al., 2014; Veraksa & Gorovaya, 2012). A meta-análise de Liu et al. (2025) corrobora a ideia de que programas mais longos tem resultados mais positivos na prática, mas, ainda não temos informação de quantas sessões exatas devem ser feitas.

Em todos os estudos aqui expostos é notória a falta de referência e do estudo do efeito da visualização mental no medo de falhar.

Notamos que não é possível dissociar totalmente os programas de visualização mental e a sua influência na evolução das componentes técnicas/táticas/físicas e das componentes emocionais pois, na maioria dos estudos há sempre uma referência, mesmo que muito reduzida, a aumentos e diminuições de competências físicas ou emocionais. E, por vezes, a melhoria de performance vem associada a uma melhoria dos níveis de ansiedade e outras emoções.

Em suma, avaliação da ansiedade e, ainda menos, do medo de falhar nos atletas, jovens ou adultos, não é muitas vezes o foco dos estudos o que deixa muito por ser analisado sobre o estudo destas áreas com a visualização mental pois não conseguimos ter dados suficientes para perceber qual a melhor abordagem para treinar e melhorar a ansiedade competitiva dos atletas e ultrapassar as situações que levam as atletas até ao medo de falhar. Apenas percebemos, que a ansiedade é, convencionalmente, um fator negativo nos atletas, pois a maior parte dos estudos sobre a ansiedade é com foco na redução na mesma (Cruz, 1996). Além disso, também percebemos que a ansiedade é,

maioritariamente, avaliada para relacionar a interferência da mesma com o rendimento dos atletas. Consequentemente, o medo de falhar que, muitas vezes se associa a emoções negativas e é flexível consoante o estado da situação, pode ser influenciada por esta falta de um programa que nos guie até às melhorias necessárias.

Objetivo geral

Avaliar os efeitos de um programa de treino de visualização mental em jogadoras de futebol feminino, comparando a evolução das suas competências de visualização e dos níveis de ansiedade competitiva e medo de falhar ao longo de três momentos de avaliação (antes, durante e após o programa).

Objetivos específicos

Analisar a evolução da frequência e da nitidez da visualização mental nas diferentes funções do modelo de Paivio (cognitivas e motivacionais) ao longo dos três momentos de avaliação.

Examinar a evolução global da utilização da visualização mental pelas jogadoras durante o programa, em contexto de treino e de competição.

Avaliar as alterações nos níveis de ansiedade competitiva e medo de falhar antes, durante e após o programa de visualização mental.

Material e métodos

Participantes

A amostra deste estudo foi composta por 22 jogadoras de futebol com idades compreendidas entre os 12 e os 16 anos ($M = 13,55 \pm 0,96$). Estas jogadoras competiam no Campeonato Distrital de Sub-15 e Sub-17 da Associação de Futebol do Porto Futebol de 9 e, mais tarde, na Taça Nacional de Futebol de Sub-15 Futebol de 11. Houve na fase final apenas uma atleta que acabou por abandonar a equipa antes do final da época e, por isso, não realizou os questionários do terceiro momento. Os anos de prática de cada jogadora variavam entre os 5 meses a 8 anos havendo jogadoras formadas no clube e jogadoras que integraram a equipa momentos mais tarde.

Instrumentos

De modo a avaliar a ansiedade, o medo de falhar e a visualização mental foram aplicados os seguintes questionários:

Questionário de Visualização Mental no Desporto (QVMD)

Trata-se da versão adaptada e traduzida por Dias et al. (1999) a partir do “Sport Imagery Questionnaire” (SIQ), desenvolvido por Hall e colaboradores (1998). O questionário é constituído por 30 itens, avaliando a “nitidez” e a “frequência” das imagens mentais dos atletas, em cinco áreas distintas: (a) motivacional específica: envolve a visualização dos objetivos específicos e das atividades a realizar para se alcançarem as metas traçadas; (b) motivacional geral ativação: identifica a visualização das emoções e dos sentimentos que o atleta experiencia durante as competições, ajudando-o na preparação psicológica par as provas; (c) motivacional mestria: descreve as imagens orientadas para o sucesso, confiança e concentração a atingir durante as competições; (d) cognitiva específica: refere-se à imaginação direcionada para as competências próprias da modalidade; e (e) cognitiva geral: remete para a visualização das estratégias de jogo e de competição. Cada uma destas dimensões é avaliada numa escala tipo Likert de 7 pontos para a frequência (1 = *Raramente*; 7 = *Muitas vezes*) e para a nitidez das imagens (1 = *Muito fácil de*

imaginar, 7 = *Muito difícil de imaginar*). Como forma de facilitar a leitura dos resultados, os dados finais relativos à nitidez das imagens foram invertidos, significando assim que quanto maiores forem os valores apresentados, maior será a clareza na visualização.

Escala de Visualização Mental no Desporto (EVMD)

Trata-se da versão traduzida e adaptada por Cruz (1997b) da subescala *Imagery*, inserida no *Sports Inventory of Mental Strategies* (SIMS), desenvolvido por Murphy et al. (1993). Na sua versão original, o questionário apresenta um total de 111 itens, contendo afirmações relacionadas com as estratégias psicológicas adoptadas pelos atletas em várias situações desportivas. Estes itens estão distribuídos por oito subescalas, destinadas a avaliar outras tantas dimensões importantes para o rendimento desportivo. Estas subescalas, por sua vez, contêm itens relacionados com os treinos e itens que dizem respeito à competição. Os sujeitos respondem a cada item numa escala de tipo Likert, de 5 pontos, de “Nunca” a “Sempre”. Para efeitos do atual estudo, utilizamos somente a escala relativa à visualização mental. Assim, o instrumento utilizado era composto por 15 itens, oito referentes a situações de treino (e.g., “Quando treino, eu imagino que estou a competir num jogo a «sério».”) e sete a situações competitivas (e.g., “Nos jogos, eu visualizo ou «revejo» mentalmente alguns dos bons rendimentos que tive no passado, em outros jogos.”).

Sport Anxiety Scale - 2

Trata-se de uma versão traduzida e adaptada para a língua portuguesa, por Cruz e Gomes (2007), da Sport Anxiety Scale – 2 (Smith et al., 2006). A SAS - 2_p constitui um instrumento de avaliação multidimensional do traço de ansiedade competitiva e pretende medir diferenças individuais no traço de ansiedade somática e em duas dimensões do traço de ansiedade cognitiva: preocupação e perturbação da concentração. Na sua versão original, este instrumento engloba um total de 15 itens, distribuídos pelas três subescalas (5

itens por escala). Os sujeitos respondem a cada item optando por uma alternativa numa escala tipo Likert de 4 pontos (1 = *Nunca*; 4 = *Quase sempre*).

Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI)

Trata-se de uma versão traduzida e adaptada para a língua portuguesa do PFAI (Conroy et al., 2002) e consiste em 25 itens, divididos por 5 subescalas, que medem as crenças associadas às consequências aversivas de falhar: medo de experimentar passar vergonha e embaraço (7 itens), medo de diminuição da autoestima (4 itens), medo de perder o interesse de outros importantes (5 itens, e.g.), medo de perturbar outros importantes (5 itens), e o medo de ter um futuro incerto (4 itens). No questionário original, os atletas respondem numa escala com cinco alternativas com opções de resposta entre -2 (*“não acredito nunca”*), 0 (*“acredito 50% do tempo”*) e +2 (*“acredito 100% do tempo”*). No presente estudo e de acordo com indicações de Sagar e Jowett (2010), os itens são respondidos com recurso a uma escala tipo Likert de 5 pontos.

Questões reflexivas pós cenário

No final de cada cenário era solicitado às jogadoras que respondessem a um conjunto de questões de reflexão sobre o cenário que tinham feito. Estas respostas ao cenário eram dadas no segundo momento que as jogadoras faziam o cenário, ou seja, no dia antes do jogo, de forma que preparassem o mesmo. As questões variavam entre cenários, pois o objetivo de cada cenário também variava: alguns podiam estar relacionados com um gesto técnico, enquanto outros eram mais direcionados para emoções. As questões foram, por exemplo, “como é que te imaginaste a bater o livre?” ou “o que é fizeste e pensaste para te conseguires abstrair dos pensamentos negativos relativamente aos passes falhados?”. (Ver anexo II)

Reflexões pessoais

Depois de cada sessão ou no final do treino dessa sessão foram realizadas reflexões relativas relacionadas com a evolução das jogadoras, a

forma como elas estavam durante as sessões, ou o estado de relaxamento que elas conseguiam alcançar visto de uma forma subjetiva. (Ver anexo III)

Estas reflexões pessoais abrangem muito do que era feito em cada sessão e das reações das jogadoras perante cada cenário e até mesmo perante as técnicas de relaxamento utilizadas antes de cada cenário. O objetivo destas reflexões passava por ter uma observação subjetiva da minha parte do que me parecia estar a acontecer em cada sessão e, mais tarde, comparando com as respostas das jogadoras compreender se havia concordância ou não entre os acontecimentos de cada momento de cada sessão.

Foi através destas reflexões que muitas das mudanças que se concretizaram ao longo dos cenários foram acontecendo, pois, consoante o que acontecia em cada sessão e consoante o que poderia ser necessário mudar ou não alguns processos e métodos foram evoluindo para que o programa de treino tivesse o maior proveito e qualidade possível.

Análise Estatística

Para comparar as diferentes dimensões da capacidade de visualização mental, da ansiedade e do medo de falhar em cada um dos momentos que as jogadoras foram avaliadas, foi utilizado o Teste de Friedman pois foram três momentos diferentes com as mesmas participantes a serem avaliadas em cada momento e cada momento foi comparado entre si para perceber se havia diferenças significativas. Antes de realizar este teste, foi feito o cálculo da média das respetivas dimensões de cada área que foi avaliada, ou seja, da ansiedade, do medo de falhar e da visualização mental.

Caso houvesse diferenças significativas em alguma dimensão das escalas calculadas foi realizado o post-hoc de comparações pelo método de pairwise correção de Bonferroni para obter resultados mais exatos. Este tipo de correção é importante para evitar o erro tipo I pois ajusta os valores da probabilidade e é um método importante de ser utilizado em testes que se pretendam comparar diferentes grupos e estudar a relação entre variáveis. Esta correção foi utilizada para reduzir o risco de conclusões de falsas melhorias, mas este procedimento é conservador e pode aumentar ligeiramente o erro tipo II. No

entanto, sendo apenas 3 comparações, o impacto na potência dos resultados é modesta. Estes dados foram calculados e analisados através do programa SPSS versão 27.

Procedimentos

Procedimentos éticos

Inicialmente foi entregue, tanto às jogadoras como aos encarregados de educação, um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pois as atletas eram menores de idade. Através destes consentimentos todos os participantes e encarregados de educação tomaram conhecimento do estudo e dos seus objetivos, tendo dado o seu consentimento de participação por escrito (ver anexos V e VI). As atletas tinham conhecimento de que o estudo foi apenas realizado de forma voluntária, sendo aceite a desistência em qualquer momento se assim sentissem necessidade.

Toda a informação recolhida foi apenas tratada por mim mantendo assim a sua confidencialidade e foi apenas utilizada para os objetivos deste estudo.

Procedimentos de aplicação do programa

O programa compreendeu 16 sessões de grupo em sala. Caso as jogadoras tenham realizado uma segunda vez em casa, individualmente, como foi pedido, realizaram mais 15 sessões, resultando num total de 31 sessões. As primeiras 3 sessões foram dedicadas à apresentação do tema e ao esclarecimento de qualquer dúvida ou curiosidade. A sessão seguinte foi apenas uma sessão de controlo da respiração, uma técnica que seria utilizada no início de cada sessão para haver uma mudança de estímulos e de ativação, focando no cenário e na visualização mental. Por último, foi feita a sessão de relaxamento muscular que, mais tarde, foi utilizado no início das sessões em vez dos ciclos de respiração, pois as atletas conseguiam fazer melhor a transição de um estado de alerta para relaxamento com o relaxamento muscular.

Depois destas sessões iniciais foram aplicados cenários desenvolvidos especificamente para cada semana com o objetivo de treinar competências emocionais para lidar com emoções como a ansiedade e o medo de falhar (de modo que as jogadoras, no momento do jogo, conseguissem estar mais focadas e de “cabeça limpa”) e competências físicas (técnicas e táticas), sempre com o começo da sessão de relaxamento. Nos primeiros 10 cenários foram efetuados, previamente, ciclos de respiração, e nos restantes 3 cenários foi aplicado o relaxamento muscular, cuja duração variava entre os 3 e os 5 minutos. Após os exercícios de respiração/relaxamento muscular passávamos ao cenário. Inicialmente, a leitura do cenário não era feita por mim, mas a partir do terceiro cenário foi introduzida esta leitura e, desde aí, permaneceu sempre a visualização guiada do cenário, com uma duração em média de 8 a 10 minutos. Assim, as sessões tinham uma duração média de 15 minutos, contando ainda com um momento, no final, para as atletas poderem refletir sobre o que sentiram e as emoções que daí advinham, de forma a conseguirem responder o mais consciente e realista possível às questões colocadas no final do cenário.

Foi pedido às atletas que este processo fosse repetido novamente, em casa, antes do jogo ou na noite antes do jogo e, aí sim, respondiam às questões colocadas no fim do cenário da semana. As sessões em sala eram realizadas 30 minutos antes do treino de quinta-feira.

Por último, refira-se que os questionários foram aplicados em três momentos distintos: antes do início do programa (12-18 de janeiro), a meio do programa (16-22 de março) e no final do programa (15 -21 de junho).

Este plano sofreu algumas adaptações para se integrar no calendário e na disponibilidade da equipa e para que fosse mantido o interesse e a colaboração das jogadoras em todas as sessões ao longo dos meses. Em concreto, o tempo das sessões foi adaptado com o passar das sessões e consoante o feedback dado pelas jogadoras para que elas mantivessem o interesse nas sessões e tirassem o máximo de proveito das mesmas. A realização de sessões em sala terminou antes do fim da época (no início dos torneios) pois havia muitas deslocações, estadias fora da cidade e nem todas as jogadoras eram convocadas para os mesmos jogos deixando assim todas em pé

de igualdade relativamente às sessões realizadas. Consequentemente, com este aumento de jogos com a participação nos torneios, o calendário de treinos também foi alterado consoante a carga de jogos que tinham.

Descrição do Programa de Treino de Visualização Mental

A estruturação do programa tem como base o modelo que está disponível no Manual de Psicologia do Desporto, planeado por Cruz e Viana (1996). Este programa assume um caminho gradual, com a discriminação dos objetivos, o tipo de atividades em cada fase, a duração de cada sessão, o modo de funcionamento e o local de cada sessão, permitindo uma linha de seguimento muito bem definida e com os objetivos bem traçados. Além disso facilita a criação de cenários e conteúdos destinados a cada sessão, sempre com o foco de desenvolver cada fase.

De seguida é apresentado o programa de treino de visualização mental implementado:

1ª Fase: Fase de Educação

Objetivos:

- Apresentar os objetivos e os benefícios deste tipo de treino para os vários momentos da época;
- Explicar no que consiste a visualização mental e a importância da mesma para o futebol;
- Introdução a técnicas de relaxamento e de treino de competências psicológicas através do controlo respiratório e relaxamento muscular.

Atividades:

- Exposição do tema através de vídeos de outros jogadores(as) que utilizem visualização mental;
- Treino e autoconhecimento do próprio corpo através de técnicas de respiração e relaxamento muscular (apresentação da visualização mental como um processo polisensorial);

Duração prevista:

- 3 semanas, 1 sessão por semana.

Local:

- Clube
- Casa

Modo de funcionamento:

- Em grupo;
- Individualmente.

2ª Fase: Fase de Treino

Objetivos:

- Colocar em prática as competências básicas da fase anterior para alcançar, no treino, uma sensação e uma facilidade maior no momento da visualização mental, ou seja, através do autoconhecimento do corpo, as jogadoras serem capazes de sentir com maior pormenor as ações e sensações que imaginam e, conseqüentemente, as emoções associadas a essas situações;
- Aperfeiçoar e aumentar o controlo das competências de visualização mental para, mais tarde, poderem recorrer a cenários mais complexos de momentos mais específicos, a nível técnico, tático e emocional, no treino e na competição.

Atividades:

- Apresentação de cenários que visem um dos jogos do fim de semana, de modo que consigam preparar o jogo e os seus comportamentos e as respostas que daí surgem, para tentar diminuir determinadas emoções negativas que possam prejudicar a sua performance;
- Utilizar o jogo do qual a jogadora tem melhores recordações e melhores sensações e emoções, de forma que este seja uma estratégia para “manter a calma” no jogo e um ponto chave para a estabilidade emocional;

- Consoante os principais objetivos de cada jogadora, realizar cenários destinados a treinar ou melhorar esses objetivos;

Duração prevista:

- 1 mês com 1 sessão de grupo no clube e 1 sessão individual em casa, no dia antes do jogo, ou no próprio dia.

Local:

- Clube;
- Casa.

Modo de funcionamento:

- Em grupo;
- Individualmente.

3ª Fase: Fase de Integração

Objetivos:

- Aperfeiçoar as competências de visualização mental com as sessões de grupo e continuar a estimular o trabalho individual sobre o cenário fornecido na semana e as técnicas de respiração e de relaxamento muscular;
- Melhorar a consciência do próprio corpo para que seja possível acontecer uma autocorreção de um movimento técnico ou até mesmo tático;
- Tomar consciência, a nível comportamental (técnico e tático) e emocional, dos comportamentos que sucedem em treino e em competição
- Fornecer situações competitivas de cariz técnico e de cariz emocional para o treino da gestão das várias situações;
- Utilizar cada vez mais a VM para refletir e analisar os jogos passados e criar estratégias para ultrapassar possíveis sensações semelhantes que possam acontecer em outros momentos.

Atividades:

- Realizar cenários e atividades anteriores ou semelhantes a cenários anteriores;
- Aplicação de cenários mais complexos e combinação de vários tipos de estímulos sensoriais em cada cenário que lhes é fornecido.

Duração prevista:

- 2 meses e 1 semana, com uma sessão de grupo por semana e a repetição do cenário fornecido nessa semana em casa de forma autodidata e resposta às questões referentes a esse cenário.

Local:

- Clube;
- Casa.

Modo de Funcionamento:

- Em grupo;
- Individualmente.

Resultados

Visualização mental

Na Tabela 1, referente ao questionário QVMD, podem ser observadas diferenças significativas na frequência de uso da visualização mental em todas as subescalas, tendo, as atletas reportado um uso mais elevado de visualização mental no momento 3 comparativamente ao momento 1. Para além disso, na subescala cognitiva-geral essa diferença também se registava do momento 2 para o momento 3.

Tabela 1 - Teste de Friedman nos momentos 1, 2 e 3 - Questionário de Visualização Mental no Desporto (QVMD) – frequência

QVMD frequência					
	Momento 1	Momento 2	Momento 3	Teste de Friedman	Post-Hoc
	M±DP	M±DP	M±DP	M±DP	-
Escala motivacional específica	4,18±1,44	4,68±1,53	4,72±1,40	$X^2_{(2)} = 7,00, p = ,03$	M1 < M3
Escala motivacional-geral-ativação	4,55±1,05	4,74±1,13	5,06±0,94	$X^2_{(2)} = 7,58, p = ,02$	M1 < M3
Escala cognitiva-específica	4,23±0,93	4,35±1,07	4,75±1,02	$X^2_{(2)} = 10,96, p = ,004$	M1 < M3; M2 < M3
Escala cognitiva-geral	4,20±1,24	4,34±1,11	4,81±0,87	$X^2_{(2)} = 9,72, p = ,01$	M1 < M3
Escala motivacional geral mestria	4,57±1,15	4,80±1,23	5,22±1,09	$X^2_{(2)} = 12,91, p = ,002$	M1 < M3

No que respeita à nitidez, foram encontradas diferenças significativas nas subescalas cognitiva geral e específica e motivacional geral mestria, havendo uma diminuição da nitidez do momento 1 para o momento 3 e do momento 2 para o momento 3 (Tabela 2).

Tabela 2 - Teste de Friedman nos momentos 1, 2 e 3 - Questionário de Visualização Mental no Desporto (QVMD) - nitidez

QVMD nitidez					
	Momento 1	Momento 2	Momento 3	Teste de Friedman	Post hoc
	M±DP	M±DP	M±DP	M±DP	-
Escala motivacional específica	3,14±1,17	3,54±1,46	2,84±1,26	$X^2_{(2)} = 4,53, p = ,10$	-
Escala motivacional-geral-ativação	2,99±0,86	3,29±1,34	2,57±0,91	$X^2_{(2)} = 4,23, p = ,12$	-
Escala cognitiva-específica	3,48±1,07	3,82±1,20	2,97±0,97	$X^2_{(2)} = 10,94, p = ,004$	M1 > M3; M2 > M3
Escala cognitiva-geral	3,49±1,02	3,95±1,22	2,91±0,87	$X^2_{(2)} = 9,29, p = ,01$	M1 > M3; M2 > M3
Escala motivacional geral mestria	3,53±1,25	3,46±1,32	2,52±0,97	$X^2_{(2)} = 17,18, p = < ,001$	M1 > M 3; M2 > M3

No que respeita à frequência – EVMD, apesar da comparação inicial dos três momentos ter mostrado diferenças significativas no uso da visualização mental, tanto em treino como em competição. Os testes post hoc apenas confirmaram essas diferenças relativamente ao uso da visualização mental em treino (com uso mais frequente no final do programa, comparativamente ao início), o mesmo não acontecendo para a competição. Ainda assim, os valores médios sugerem um aumento do uso de visualização mental na competição, do momento 1 para o momento 3 (Tabela 3).

Tabela 3 - Teste de Friedman nos momentos 1, 2 e 3 - Escala de Visualização Mental no Desporto (EVMD) - frequência

EVMD frequência					
	Momento 1	Momento 2	Momento 3	Teste de Friedman	Post Hoc
	M±DP	M±DP	M±DP	M±DP	-
Treino	4,20±0,97	4,39±1,03	4,83±0,77	$X^2_{(2)} = 7,49, p = ,02$	M1 < M3
Competição	4,31±1,02	4,39±0,98	4,84±0,88	$X^2_{(2)} = 6,31, p = ,04$	-

Na Tabela 4, são apresentados os dados relativos à nitidez – EVMD. Como se pode verificar, foram encontradas diferenças significativas na subescala referente ao treino, com as jogadoras a revelarem níveis mais elevados de nitidez no momento 1 do que no momento 3.

Tabela 4 - Teste de Friedman nos momentos 1, 2 e 3 - Escala de Visualização Mental no Desporto (EVMD) - nitidez

EVMD nitidez					
	Momento 1	Momento 2	Momento 3	Teste de Friedman	Post Hoc
	M±DP	M±DP	M±DP	M±DP	-
Treino	3,68±0,85	3,50±0,84	3,11±0,84	$\chi^2_{(2)} = 10,18, p = ,006$	M1>M3
Competição	3,55±0,83	3,39±0,77	2,99±0,67	$\chi^2_{(2)} = 5,52, p = ,06$	-

Ansiedade e Medo de falhar

No que concerne à ansiedade, a comparação dos 3 momentos não revelou diferenças significativas (Tabela 5).

Tabela 5 - Teste de Friedman nos momentos 1, 2 e 3 – (Sport Anxiety Scale - SAS)

	Momento 1	Momento 2	Momento 3	Teste de Friedman
	M±DP	M±DP	M±DP	M±DP
Ansiedade somática	2,11±0,62	2,29±0,67	2,20±0,74	$\chi^2_{(2)} = 2,03, p = ,36$
Preocupação	3,26±0,57	3,32±0,61	3,43±0,61	$\chi^2_{(2)} = 2,63, p = ,27$
Perturbação da concentração	2,27±0,36	2,12±0,34	2,19±0,50	$\chi^2_{(2)} = 1,59, p = ,45$

Por último, no que respeita ao medo de falhar, pudemos observar que houve diferenças significativas apenas na subescala referente ao medo de

perturbar os outros significativos, havendo um aumento do momento 1 para o momento 3 (Tabela 6).

Tabela 6 - Teste de Friedman nos momentos 1,2 e 3 – Medo de falhar (Performance Failure Appraisal Inventory - PFAI)

	Momento 1	Momento 2	Momento 3	Teste de Friedman	Post-Hoc
	M±DP	M±DP	M±DP	M±DP	-
Medo de experienciar vergonha ou embaraço	2,94±0,89	3,09±0,77	3,10±0,60	$X^2_{(2)} = 1,89, p = ,39$	-
Medo de desvalorizar a autoestima	2,83±0,85	2,86±0,64	2,79±0,84	$X^2_{(2)} = 2,17, p = ,34$	-
Medo de um futuro incerto	1,98±1,12	2,06±1,05	2,10±1,28	$X^2_{(2)} = 1,71, p = ,43$	-
Medo de outros significativos perderem o interesse	1,35±1,15	1,40±0,94	1,60±0,92	$X^2_{(2)} = 3,10, p = ,21$	-
Medo perturbar os outros significativos	1,56±0,996	1,71±0,87	2,05±0,93	$X^2_{(2)} = 7,02, p = ,03$	M3 > M1

Discussão

O objetivo deste estudo consistiu em avaliar os efeitos um programa de treino de visualização mental com jovens jogadoras de futebol com idades compreendidas entre os 12 e os 16 anos, do sexo feminino, comparando a evolução das suas competências de visualização e dos seus níveis de ansiedade competitiva e medo de falhar ao longo de três momentos de avaliação (antes, durante e após o programa).

No que toca aos resultados obtidos no QVMD notámos diferenças significativas na frequência em todas as subescalas do momento 1 para o momento 3; na subescala “Escala cognitiva-específica” foram também encontradas diferenças significativas do momento 2 para o momento 3. Este aumento da frequência de utilização de visualização mental era expectável, sugerindo que as jogadoras usavam mais esta competência para treinar não só gestos técnicos e momentos táticos como aconteceu em alguns cenários, mas também a forma de lidar com situações e emoções adversas que surgissem.

O aumento nestas subescalas e nestas competências vai ao encontro do que o modelo de Paivio (1985) fundamenta sobre a influência da visualização na performance das jogadoras, pois as subescalas criadas têm por base a função motivacional e a função cognitiva. Ou seja, percebemos a importância da avaliação da visualização mental para todos os meios e objetivos de aplicação, como é o caso da subescala da cognitiva-específica que se refere exatamente ao treino de gestos técnicos. Por outro lado, a subescala motivacional-geral torna fulcral como meio para preparar uma situação de jogo, quer seja com o objetivo de reduzir a ansiedade, quer para despertar e estar mais ativo para o começo da competição. Percebemos que, apesar de mais complicada a visualização de emoções, como veremos mais à frente, é um parâmetro avaliado porque o bem-estar psicológico acaba por influenciar a performance das jogadoras.

No questionário EVMD (i.e., treino e competição), relativamente à frequência, obtivemos diferenças significativas apenas no momento do treino. Ainda que os cenários visassem o jogo, a maior parte eram realizadas com maior controlo e seriedade em sessões de sala, com o meu controlo, e não no

momento do jogo, o que pode ajudar a explicar estes resultados. Contudo, apesar de não ter havido diferenças significativas no momento da competição houve um crescimento constante ao longo dos três momentos, o que nos leva a sugerir que pode ter havido a influência desta competência, mas não de forma muito vincada e tão incisiva como no treino.

Estes resultados parecem condizer em parte com o estudo realizado por Björkstrand e Jern (2013) pois apesar de ter sido um programa que pretendeu analisar a eficácia da marcação de penáltis, tentou recriar, ainda que em treino, o momento da competição, colocando prémios monetários e até mesmo a presença de figuras importantes, como selecionadores nacionais. Tal como no presente estudo, o autor mostra a eficácia que o formato do seu programa apresentou no que toca à forma de reagir emocionalmente a uma determinada situação de jogo, ou seja, a competição; de igual modo apesar não terem apresentado mudanças significativas na competição Björkstrand e Jern apresentaram um aumento gradual nos três momentos.

Quanto aos resultados obtidos nos questionários QVMD e EVMD referentes à nitidez, percebemos que os níveis diminuem significativamente desde o primeiro para o terceiro momento bem como do segundo para o terceiro momento na maioria das subescalas do QVMD. Já no EVMD também houve diferenças significativas na subescala do treino, do primeiro para o terceiro momento.

Estes resultados são surpreendentes, pois esperava-se que com o passar das sessões e a maior familiarização deste tipo de treino, a visualização se tornasse mais fácil e as imagens alcançadas mais claras. Contudo, com esta maior familiarização, foram, também, sendo criados cenários mais complexos, focando bastante as emoções que foram mencionadas anteriormente como sendo importantes na conjugação do treino físico com este tipo de emoções e vivências, o que pode ajudar a explicar estes resultados.

O estudo dos autores Quinton et al. (2014) tem como principal objetivo a análise do gesto técnico do drible e o passe e, ao longo do programa, aumentam a complexidade dos cenários através da adição de elementos como a emoção e

timing. Contudo, os resultados não mostraram diferenças significativas na performance do passe e do drible nem na habilidade de visualizar as imagens. Os autores sugerem, então, que esta falta de resultados significativos deve-se a vários fatores sendo um deles o aumento da complexidade do cenário. Esta conclusão vai ao encontro da diminuição dos valores da nitidez neste estudo, pois, na fase final, foram, também, aplicados elementos mais complexos, como a emoção, o que acontece no programa de Quinton et al. (2014). Assim, podemos perceber que a adição de elementos deve ser feita de forma gradual e com uma insistência maior dentro de cada elemento para que facilidade em visualizar qualquer elemento integrado nos cenários de visualização.

Nos resultados relativos à ansiedade, não houve diferenças significativas. Ainda assim, foram notórios altos e baixos ao longo dos 3 momentos nas subescalas da ansiedade somática e na perturbação da concentração, enquanto na subescala preocupação pudemos notar um crescimento dos valores. O mesmo aconteceu nos resultados relativamente ao medo de falhar apesar de apenas haver diferenças significativas na subescala “medo de perturbar os outros significativos” entre o momento 3 e o momento 1. Este aumento pode estar relacionado com o decorrer da época, pois cada jogo que passava afunilava a possibilidade de a equipa vencer o campeonato e a margem de erro disponível para que as jogadoras pudessem cometer erros o que poderá ter gerado o aumento do medo de falhar.

Relacionando as duas emoções faladas anteriormente notamos um crescimento de fatores mais negativos como a preocupação ou o medo de perturbar outros significativos, que podem estar intimamente ligadas por vários fatores, como dificuldade de recriação das emoções e de sensações passadas, dificuldade em tornar qualquer uma das duas emoções em imagens visíveis e ainda a mudança de campeonato. Vejam os resultados obtidos por autores referenciados anteriormente.

No estudo de Ramsey et al. (2009), os autores referiram que, apesar de os atletas do grupo que recebia informação mais emocional relativamente à marcação do penálti não terem apresentado diferenças significativas na melhoria

da visualização, da clareza e da sensação deles próprios no momento da marcação, este tipo de cenários revelou-se útil para a interpretação dos sintomas da ansiedade de forma positiva. Assim, os resultados deste estudo permitem sugerir que, apesar de se referirem à avaliação da performance de um gesto técnico, houve influência nas percepções dos atletas. Isso reforça que os atletas devem recorrer cada vez mais a este tipo de treino, pois apesar de a recriação as sensações e emoções não ser igual ao momento da competição, é sempre uma forma de preparar e melhorar os atletas para a percepção que eles têm sobre eles próprios numa determinada tarefa. Daí a importância deste tipo de treino ser aplicado em relação com a ansiedade, ainda que nenhum dos dois estudos tenha tido diferenças significativas.

Por outro lado, Quinton et al. (2014) que a utilização de imagem cinestésica em conjunto com a imagem visual oferece resultados e benefícios maiores para a performance dos atletas, o que nos leva a pensar na dificuldade de tornar emoções como a ansiedade e o medo de falhar em imagens cinestésicas, ou seja, emoções e sensações em algo palpável e visual. Por outras palavras, esta falta de relação dos movimentos sentidos e as suas imagens com a imagem mental pode-nos levar a uma possível resposta para a falta de diferenças significativas em qualquer subescala da ansiedade, bem como na maioria das subescalas do medo de falhar. Por outro lado, o aumento do medo de perturbar os outros significativos pode traduzir uma maior consciencialização dos medos que não existiam no início do programa, pois o tipo de competição e a complexidade dos campeonatos integrados foi aumentando e com isso aumentou também o risco de falhar. Outra explicação pode estar relacionada com o facto de as jogadoras terem participado na Taça Nacional Sub15 e, com essa mudança, vir uma maior responsabilidade e dificuldade nos objetivos. A sensação de que os objetivos e as expectativas eram mais altas pode ter gerado nas jogadoras mais medo de perturbarem os outros significativos, tal como o nome da subescala indica.

Apesar da dificuldade de chegar às emoções e de as recriar com o máximo de detalhe por não ser o exato momento de maior pressão, Liu et al. (2025) concluem que a utilização de imagens juntamente com o treino de

competências psicológicas (e.g., autocontrolo emocional, autoconfiança, atenção) através da visualização mental, processos de respiração e relaxamento, criação de rotinas de jogo, entre outras estratégias, tornam este processo mais robusto do que apenas a utilização das imagens. Isto pode levar-nos a concluir que, apesar de mais complicado de replicar, é mais benéfico quando há uma mistura de vários meios, ou seja, treino e potencialização de treino psicológico, e de gestão de emoções do jogo, isto é, relacionar com jogos e até mesmo jogadas que acontecem e as emoções que delas advêm. Assim, e comparando com o que foi aplicado ao presente programa, pode colocar-se a hipótese de que se houvesse mais sessões, com mais variações de cenários, e mais ferramentas para as jogadoras, talvez fossem encontradas diferenças mais sólidas na ansiedade e medo de falhar.

Comparando ainda os resultados obtidos nos níveis de ansiedade e de medo de falhar, podemos pôr em causa o número de sessões. A comparação entre os estudos de Khongrassame et al. (2024) e de Herrera-Velásquez e Gómez Maquet (2020) mostra que ambos tiveram diferentes resultados no que toca aos níveis de ansiedade. No estudo do primeiro autor, houve diferenças significativas nos níveis de ansiedade, que diminuíram do primeiro para o segundo momento, tendo o programa sido constituído por 24 sessões. No estudo da segunda autora, não foram encontradas diferenças significativas nos níveis de ansiedade e o programa teve apenas 8 sessões. Assim, podemos pôr em causa o número de sessões, que podem não ter sido suficientes neste estudo, pois, até à data, não há um programa base que tenha o formato ideal com o número ideal de sessões. O programa usado na presente investigação teve por base 16 sessões de sala e era ainda pedido às jogadoras que fizessem novamente o cenário em casa, de forma a reforçar o treino mental das diversas situações para o jogo do fim-de-semana. Todavia, nem todas as jogadoras enviavam as respostas dos cenários, o que pode sugerir que, provavelmente, não realizaram todas as sessões possíveis, ou seja, 32 sessões de sala e individuais. E o facto não haver um número base de sessões ideais, juntamente com a dificuldade de criação de imagens palpáveis para as emoções, faz com

que a visualização deste tipo de imagens se torne mais complicada e menos nítida, tal como os resultados transparecem.

Retira-se ainda que este, no nosso estudo, a criação, no final, de cenários individualizados (e todos os cenários que foram deixados em aberto) vai ao encontro dos resultados benéficos que Ismail e Ismail (2019) encontraram, pois o facto de se fazerem os cenários consoante as emoções e as sensações que cada jogadora sente em determinada situação de jogo ou momento competitivo leva a que esta visualize de forma mais eficaz os cenários e com que tenha mais interesse e competência no momento em que concretiza o cenário. As respostas das jogadoras às questões colocadas no final da visualização de cada cenário vão ao encontro do estudo realizado por Veraksa e Gorovaya (2012), que concluíram que o conteúdo dos programas de treino, quando elaborado tendo em conta as especificidades de cada atleta, levou a aumentos consideráveis na performance dos atletas.

De um ponto de vista mais subjetivo, foi notório que as jogadoras estavam mais relaxadas quando voltavam a abrir os olhos, depois de terem feito o relaxamento e a visualização do cenário, o que também vai ao encontro do estudo de Ismail e Ismail (2019), que notaram, no treino, melhorias significativas nas estratégias relativas à visualização mental e ao relaxamento. Nas reflexões feitas após a sessão, antes do treino, foi clara a melhoria do relaxamento quando as jogadoras começaram a fazer relaxamento em vez dos ciclos respiratórios. Esta opinião e feedback foi também fornecida pelas próprias jogadoras, as quais, quando questionadas sobre a sua preferência, responderam prontamente ser o relaxamento muscular.

Quanto às respostas dadas pelas jogadoras às perguntas dos cenários foi-lhes pedido que respondessem no dia antes do jogo ou no dia do mesmo, contudo nem todas as jogadoras responderam, houve até quem respondesse apenas a algumas perguntas de alguns cenários, de forma esporádica. Apesar desta inconstância na resposta das questões, foi notório a melhoria de respostas e que com o passar do tempo as jogadoras refletiam mais sobre o momento da visualização.

O facto de não haver um número concreto de sessões que devem ser feitas faz com que se esteja a tentar descobrir o que é o melhor, ou não, para a evolução das jogadoras. Claramente, neste caso, deveriam ter sido feitas mais sessões, para que fosse dada uma maior ênfase a cada aspeto fundamental do modelo PETTLEP, principalmente, das emoções, uma das competências mais difíceis de dominar. Ainda, a realização de mais sessões na sala teria sido ideal para que a sessão fosse efetivamente realizada e para haver um guia o mais completo possível, podendo até recorrer-se a mais sessões de grupo ou até mesmo individuais. Contudo, a falta de disponibilidade, devido aos horários de treino, impediu que a frequência das sessões fosse maior.

Conclusão

Em conclusão, as jogadoras apresentaram uma melhoria significativa na frequência de utilização da visualização mental tanto em componentes motivacionais e cognitivas como, também, em treino e, ainda que não tenha sido significativo, também foi notório no momento da competição. No entanto, houve uma diminuição significativa relativamente à nitidez das subescalas cognitiva-específica, cognitiva-geral e motivacional-geral mestria, bem como na subescala de treino de EVMD. Paralelamente, não foram obtidas quaisquer melhorias nos níveis de ansiedade e do medo de falhar, tendo havido um aumento significativo dos níveis da subescala medo de perturbar os outros significativos no medo de falhar.

Assim, tendo em conta todos os estudos e resultados obtidos por outros autores notamos a importância de ter como base o modelo PETTLEP pois, apesar do número de sessões não ser um dado já padronizado percebemos que é necessário seguir uma ordem lógica quando aplicamos cenários de visualização mental quer seja em crianças, adolescentes ou adultos, pois, quando não há qualquer tipo de familiarização com esta estratégia de treino de competências psicológicas e, também, de competências físicas, pode ser uma ferramenta que não produza as melhorias pretendidas.

Este tipo de programas de treino mostra ser importantes na parte prática da modalidade, notando assim a necessidade de transferir, cada vez mais, a visualização mental para o mundo prático do futebol misturando-o com os treinos em campo, caso haja essa possibilidade, e que estes programas sejam aplicados o mais cedo possível tanto época desportiva como no percurso desportivo dos atletas. De destacar ainda, que com a aplicação destes programas de treino são produzidas melhorias tanto nas competências técnicas e táticas como nas competências emocionais que, consequentemente, levam a uma melhoria da performance desportiva.

O trabalho desenvolvido nesta dissertação de mestrado foi de encontro ao objetivo de demonstrar a importância deste tipo de programas de treino de visualização mental para o estudo de emoções e, consequentemente, levar a

que os atletas denotem melhorias e no seu controlo emocional tanto em treino como em competição.

Referências

- Armstrong R. A. (2014). When to use the Bonferroni correction. *Ophthalmic & physiological optics : the journal of the British College of Ophthalmic Opticians (Optometrists)*, 34(5), 502–508.
<https://doi.org/10.1111/opo.12131>
- Björkstrand, S., & Jern, P. (2013). Evaluation of an imagery intervention to improve penalty taking ability in soccer: A study of two junior girls teams [Article]. *Nordic Psychology*, 65(4), 290-305.
<https://doi.org/10.1080/19012276.2013.851444>
- Budnik-przybylska, D., Makurat, F., Przybylski, J., & Morris, T. (2024). Effect of imagery training on football players. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 16(4), Article 3. <https://doi.org/10.29359/bjhpa.16.4.03>
- Conroy, D. E. (2001). Progress in the development of a multidimensional measure of fear of failure: The Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI). *Anxiety, Stress, & Coping*, 13, 431–452.
- Conroy, D. E., Metzler, J. N., & Hofer, S. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The Performance Failure Appraisal Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 76-90.
- Cruz, J., & Gomes, R. (2007). Escala de Ansiedade no Desporto -2. Non-published manuscript. Braga, Portugal: Universidade do Minho.
- Cruz, J. F. A., & Viana, M. F. (1996). Treino de imaginação e visualização mental. In J. F. A. Cruz (Org.), *Manual de psicologia do desporto* (pp. 627–648). Braga: S.H.O. – Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

- Covington, M. V. (1985). Test anxiety: Causes and effects over time. In H.M. van der Ploeg, R. Schwarzer, & C. D. Spielberg (Eds.), *Advances in test anxiety research* (Vol. 4) (pp.55-68). Lisse: Swets & Zeitlinger.
- Dias, C., & Fonseca, A. M. (2011). Performance Failure Appraisal Inventory: Versão para investigação. Manuscrito não publicado. Porto: FADEUP.
- del Valle Chauvet, C. F., & del Rocío Hernández-Pozo, M. (2010). Differential effect of a brief psychological training on performance of professional football soccer players [Article]. *Revista Mexicana de Analisis de la Conducta*, 36(1), 97-114.
- Holmes, P. (2001). The PETTLEP Approach to Motor Imagery: A Functional Equivalence Model for Sport Psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 60-83. <https://doi.org/10.1080/104132001753155958>
- Herrera-Velásquez, D. A., & Gómez Maquet, Y. (2020). Efeito de um programa de prática imaginada sobre a autoconfiança de futebolistas. *Pensamiento Psicológico*, 18(2).
- Ismail, M., & Ismail, A. N. (2019). The Effects of Practice in Mind (PIM) Training on Performance Strategies used by Professional University Football Players [Article]. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 27(2), 1357-1365.
- Kapre, T. M. S., Alexander, J. O. R., & Palekar, T. J. (2025). Effect of Mental Imagery Skill Training Program on Soccer Passing and Control Skills in Collegiate-Level Players: A Randomized Controlled Trial [Article]. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 13(4), 793-802. <https://doi.org/10.13189/saj.2025.130415>

- Khongrassame, M., Khamsai, S., Sawanyawisuth, K., & Putthithanasombat, K. (2024). An eight-week PETTTLEP imagery intervention and futsal shooting skills, anxiety, and self-confidence in collegiate futsal players [Article]. *Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche*, 183(1-2), 64-68. <https://doi.org/10.23736/S0393-3660.23.05103-3>
- Lang, P. J. (1979). A bio-informational theory of emotional imagery. *Psychophysiology*, 16(6), 495-512. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1979.tb01511.x>
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R.S. (1999). *Stress and emotions: A new synthesis*. London: Free Association Books.
- Liu, Y., Zhao, S., Zhang, X., Zhang, X., Liang, T., & Ning, Z. (2025). The Effects of Imagery Practice on Athletes' Performance: A Multilevel Meta-Analysis with Systematic Review [Review]. *Behavioral Sciences*, 15(5), Article 685. <https://doi.org/10.3390/bs15050685>
- Munroe-Chandler, K. J., & Hall, C. R. (2004). Enhancing the collective efficacy of a soccer team through motivational general-mastery imagery. *Imagination, Cognition and Personality*, 24(1), 51-67. <https://doi.org/10.2190/UM7Q-1V15-CJNM-LMP4>
- MiĈOoĜUllari, B. O., JakŠić, D., & Drid, P. (2023). Assessment of Integrating Mental and Physical Training for Skill Acquisition in Football. *Mediterranean Journal of Sport Science (MJSS)*, 6(4), 1249-1261. <https://doi.org/10.38021/asbid.1356122>

- Paivio A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian journal of applied sport sciences. Journal canadien des sciences appliquees au sport*, 10(4), 22S–28S.
- Quinton, M. L., Cumming, J., Gray, R., Geeson, J. R., Cooper, A., Crowley, H., & Williams, S. E. (2014). A PETTTLEP imagery intervention with young athletes [Article]. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 9(1), 47-59. <https://doi.org/10.1515/jirspa-2014-0003>
- Ramsey, R., Cumming, J., Edwards, M., Williams, S., & Brunning, C. (2010). Examining the emotion aspect of PETTTLEP-based imagery with penalty taking in soccer. *Journal of Sport Behavior*, 33, 295-314.
- Sagar, S., Lavallee, D., & Spray, C. (2009). Coping With the Effects of Fear of Failure: A Preliminary Investigation of Young Elite Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.1.73>
- Smith, R., Smoll, F., Cumming, S. & Grossbard, J. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The sport anxiety scale – 2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 479-501.
- Vallerand, R. J. (1987). Antecedents of self-related affects in sport: Preliminary evidence on the intuitive-reflective appraisal model. *Journal of Sport Psychology*, 9(2), 161-182.
- Veraksa, A., & Gorovaya, A. (2012). Imagery training efficacy among novice soccer players. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 33, 338–342. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.139>

Vealey, R., & Walter, S. (1993). Imagery training for performance enhancement and personal development. In J. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology* (2nd ed.). Mountain View, CA: Mayfield.

Weinberg, R. & Golud, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.