

Meditação e *Mindfulness*: perceções sobre os contributos para a autoconfiança na performance de jogadoras de futebol adolescentes e jovens adultas

Mara Lisa Gonçalves Serpa

M

2021



UNIVERSIDADE DO PORTO
FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

Meditação e *Mindfulness*: percepções sobre os contributos para a autoconfiança na performance de jogadoras de futebol adolescentes e jovens adultas

Dissertação apresentada na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da
Universidade do Porto para obtenção do grau de Mestre em Psicologia

Orientadora: Doutora Inês Rothes
Co-orientadora: Doutora Catarina Canário

Mara Lisa Gonçalves Serpa

2021

Avisos Legais

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações do autor no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, o autor declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. O autor declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Agradecimentos

Foi uma longa jornada que chega agora ao fim. Sou grata a todas as pessoas que me acompanharam desde o início da caminhada, lá atrás. Todas deram o seu contributo para que fosse possível eu viver este momento. Mas hoje, quero expressar a minha gratidão a todas as pessoas que diretamente permitiriam ser possível fazer este trabalho.

À Doutora Inês Rothes por aceitar ser a minha orientadora e embarcar nesta jornada comigo. Sou-lhe muita grata pelo voto de confiança que me deu, por toda a orientação, empatia e ajuda que me deu ao longo deste último ano.

À Doutora Catarina Canário que aceitou ser a minha co-orientadora. Sou-lhe muito grata por toda a empatia, compreensão, ajuda, orientação e palavras certas no momento certo nesta fase tão desafiante. Sem a sua ajuda, o caminho teria sido mais complicado.

Às atletas que aceitaram fazer parte deste projeto e que me concederam o seu tempo para que eu pudesse fazer este estudo, a minha gratidão.

À Diana, ao Nuno, ao Paulo e à Dona Conceição. A minha gratidão por todo o carinho, toda a amizade e alegria, toda a paciência, pelas gargalhadas, pela força e pelo apoio nesta fase tão inesperada da minha vida.

À Marília, pelo seu carinho, pela sua empatia, pela amizade, pelos momentos em que me deu a mão e me ajudou a perceber como poderia lidar com tudo isto. Eu sou muito grata.

À minha mãe, mulher guerreira e minha Mestre. Ao meu Pai e à minha Tia. Estiveram sempre lá. Acreditaram sempre. Por todo o amor, pelo carinho, pela força, por todo sacrifício e esforço que fizeram para que fosse possível este momento. O meu eterno Amor e Gratidão.

Ao meu Padrinho e Mestre. Por me ter acompanhado sempre. Por nunca me ter deixado desistir. Por ter sido sempre uma Luz quando ficou escuro. Por estar sempre ao meu lado. Gratidão, Mestre.

A todos vós. Sou muito grata.

Resumo

A Meditação é uma prática cujos efeitos têm sido alvo de estudo em vários domínios científicos. Existem diferentes tipos de práticas meditativas, mas a autorregulação da atenção é a mais comum entre todas elas. A técnica de Mindfulness, uma prática de Atenção Plena, consiste em observar os próprios pensamentos e sentimentos sem julgamento e sem reagir aos mesmos, cultivando, assim, uma atitude de aceitação e de autocompaixão. No campo da Psicologia do Desporto, tem havido um interesse crescente nos últimos anos em estudar qual o impacto de programas baseados em práticas de Meditação e de *Mindfulness* nas várias competências psicológicas necessárias à performance desportiva dos atletas, como a concentração, o foco, a redução de ansiedade, a empatia, entre outros.

O presente estudo teve como principal objetivo compreender quais as perceções de jogadoras de futebol adolescentes e jovens adultas acerca da prática sistemática de técnicas de Meditação e de Atenção Plena (*Mindfulness*) sobre a sua autoconfiança para a performance em geral, em situações específicas de treino e de jogo. Para tal, recorrendo a uma abordagem metodológica mista, foi implementado um estudo de caso, de carácter transversal, com uma breve componente psicoeducativa. Sete jogadoras de futebol com idades compreendidas entre os 15 e os 23 anos ($M= 18.29$; $DP = 3.25$) participaram no estudo e preencheram quatro instrumentos de avaliação para avaliar competências psicológicas (afeto e sentimento de bem-estar no futebol, competência percebida na performance desportiva, ansiedade antes dos jogos e os cinco atributos do *Mindfulness*). Posteriormente, participaram numa entrevista no formato *focus group* para apurar as suas perceções sobre os contributos destas práticas na sua autoconfiança e performance, onde executaram um breve exercício de Meditação (respiração diafragmática), ao que se seguiu discussão e reflexão guiada.

Os resultados obtidos mostraram que, na sua maioria, as atletas foram da opinião de que a prática regular destas técnicas pode contribuir para o aumento da sua autoconfiança, do foco e concentração na tarefa, melhorando a sua capacidade para lidar com o erro e com situações adversas e/ou inesperadas, assim como diminuir a sua ansiedade antes dos jogos ou momentos decisivos. Os resultados vão ao encontro dos resultados de estudos anteriores sobre os benefícios da Meditação e de *Mindfulness* para a prática desportiva. Apesar do pequeno tamanho da amostra do presente estudo, os

resultados parecem apontar no sentido da relevância de sensibilizar clubes, equipes técnicas e atletas para o papel destas técnicas nas suas competências psicológicas e performance em geral.

Palavras-chave: Meditação, *Mindfulness*, Atenção Plena, respiração diafragmática, autoconfiança, foco, concentração, performance desportiva.

Abstract

Meditation is a practice whose effects have been the subject of study in various scientific fields. There are different types of meditation practices, but attention self-regulation is the most common of all. Mindfulness, a practice of Full Attention, consists in observing one's thoughts and feelings without judgement and without reacting to them, thus cultivating an attitude of acceptance and self-compassion. In the field of Sport's Psychology, there has been a growing interest in recent years to study the impact of programs based on Meditation and Mindfulness practices or techniques on various psychological skills such as concentration, focus, anxiety reduction, empathy, among others, necessary for athletes' sport performance.

The purpose of the current study was to understand the perceptions of adolescent and young adult female football players about the systematic practice of Meditation and Mindfulness techniques on their self-confidence for general performance in specific training and match situations. To accomplish such purpose, using a mixed methodological approach, a cross-sectional case study with a brief psychoeducational component was implemented. Seven female football players aged between 15 and 23 years ($M= 18.29$; $SD = 3.25$), took part in the study and completed four self-report measures to evaluate psychological competencies (affect and feelings of well-being in football, perceived competence in sports performance, anxiety before matches and the five attributes of Mindfulness). Subsequently, they took part in focus group format interview to ascertain their perceptions about the contributions of these practices on their self-confidence and performance, where they performed a brief Meditation exercise (diaphragmatic breathing), followed by discussion and guided reflection.

Results revealed that most athletes were of the opinion that the regular practice of these techniques may contribute to increase their self-confidence, focus and concentration on the task, improving their ability to deal with mistakes and adverse or unexpected situations, as well as reducing their anxiety before games or decisive moments. The results are in line with the results of previous studies on the benefits of Meditation and Mindfulness regarding sports practice. Despite the small sample size of the present study, the results seem to point towards the relevance of raising the awareness of sports' clubs, technical teams and athletes to the role of these techniques in their psychological skills and global sport's performance.

Key words: Meditation, *Mindfulness*, diaphragmatic breathing, self-confidence, focus, concentration, performance.

Résumé

La Méditation est une pratique dont les effets ont fait l'objet d'études dans divers domaines scientifiques. Il existe différents types de pratiques de méditation, mais l'autorégulation de l'attention est la plus courante de toutes. La Pleine Conscience (*Mindfulness*) consiste à observer ses pensées et ses sentiments sans jugement et sans y réagir, cultivant ainsi une attitude d'attention, d'acceptation et de compassion envers soi-même. Dans le domaine de la psychologie du sport, un intérêt croissant s'est manifesté ces dernières années pour étudier l'impact des programmes basés sur les pratiques de méditation et de pleine conscience diverses compétences psychologiques telles que la concentration, la focalisation, la réduction de l'anxiété, l'empathie, entre autres, nécessaires à la performance sportive des athlètes.

L'objectif de la présente étude était de comprendre les perceptions des joueuses de football adolescentes et jeunes adultes concernant la pratique systématique de la méditation et des techniques de pleine conscience sur leur confiance en soi pour une performance générale dans des situations spécifiques d'entraînement et de match. Pour atteindre cet objectif, nous avons utilisé une approche méthodologique mixte, une étude de cas transversale avec une brève composante psychoéducatrice. Sept joueuses de football âgées de 15 à 23 ans ($M = 18.29$; $SD = 3.25$) ont participé à l'étude et ont rempli quatre mesures d'auto-évaluation des compétences psychologiques (affect et sentiment de bien-être dans le football, compétence perçue dans la performance sportive, anxiété avant le match et les cinq attributs de la pleine conscience). Ensuite, ils ont pris part à un entretien sous forme de groupe de discussion pour vérifier leurs perceptions des contributions de ces pratiques sur leur confiance en soi et leurs performances. Ils ont effectué un bref exercice de méditation (respiration diaphragmatique), suivi d'une discussion et d'une réflexion guidée.

Les résultats ont révélé que la plupart des athlètes étaient d'avis que la pratique régulière de ces techniques peut contribuer à augmenter leur confiance en soi, leur concentration sur la tâche, à améliorer leur capacité à gérer les erreurs et les situations défavorables ou inattendues, ainsi qu'à réduire leur anxiété avant les matchs ou les moments décisifs. Les résultats sont en accord avec les résultats d'études précédentes sur les bénéfices de la méditation et de la pleine conscience concernant la pratique sportive. Malgré la petite taille de l'échantillon de la présente étude, les résultats semblent indiquer

la pertinence de sensibiliser les clubs sportifs, les équipes techniques et les athlètes au rôle de ces techniques dans leurs compétences psychologiques et la performance sportive globale.

Mots-clés: Méditation, *Mindfulness*, Pleine Attention, respiration diaphragmatique, confiance en soi, concentration, performances sportives.

Lista de abreviaturas e siglas

MBSR – *Mindfulness-based Stress Reduction*

RSBM – Redução de Stress Baseado em *Mindfulness*

PALS - *Patterns of Adaptive Learning Scales*

CSAI – *Competitive State Anxiety Inventory*

FFMQ – *Five Facet of Mindfulness Questionnaire*

MBI - *Mindfulness-based Intervention*

MSPE – *Mindful Sport Performance Enhancement*

MPDC - Melhorar a Performance Desportiva Consciente

PMFP – Programa de Melhoria de Felicidade Pessoal

PHEP – *Personal Happiness Enhancement Program*

MBSoccerP – *Mindfulness-based Soccer Program*

Índice geral

ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	13
1. Conceito de autoconfiança no contexto da prática desportiva.....	13
2. Um olhar sobre a prática de Meditação.....	17
3. Efeitos da aplicação de programas de meditação no Desporto.....	21
OBJETIVO DO ESTUDO.....	24
MÉTODO.....	24
1. Descrição dos participantes.....	24
2. Instrumentos utilizados.....	25
3. Critérios de inclusão.....	27
4. Procedimento.....	27
5. Análise de dados.....	28
RESULTADOS.....	29
DISCUSSÃO	36
1. Mais valias do estudo.....	41
2. Limitações do estudo	42
3. Sugestões para estudos futuros.....	42
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	42
REFERÊNCIAS.....	43
ANEXOS.....	53

ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1. Conceito de autoconfiança no contexto da prática desportiva

Há muito tempo que a perceção das próprias habilidades tem sido frequentemente citada na literatura como um construto mediador nos esforços de realização e como um fator psicológico que afeta o desempenho atlético (Lirgg, 1991).

Dohme e colaboradores (2019) definem competências psicológicas como a capacidade dos atletas para utilizar métodos aprendidos com o objetivo de regular ou aprimorar as suas características psicológicas, como a imagética e a verbalização. Num estudo realizado com atletas olímpicos, Orlick e Partington (1988) verificaram que a posse de características psicológicas bem desenvolvidas como elevados níveis de foco, preparação mental, comprometimento e motivação diferenciavam os atletas bem-sucedidos dos menos bem-sucedidos. Williams e Krane (2001, como citado em Dohme et al., 2019) concluíram que elevados níveis de motivação, compromisso e de autoconfiança, tal como a visualização, a autorregulação e a capacidade de definir e atingir objetivos, facilitam a capacidade dos atletas de alcançarem o seu desempenho máximo.

Uma das competências psicológicas que oferece uma perspetiva realista sobre o que o atleta pode conseguir e que é vista como um importante preditor do sucesso no mundo do Desporto é a autoconfiança, pois a avaliação minuciosa que o atleta faz das suas próprias capacidades tem influência no empenho e na quantidade de esforço que irá despende na concretização de uma tarefa (Santos, 2008).

Na Psicologia do Desporto, a autoconfiança é definida como a crença de que o atleta pode realizar com sucesso um comportamento que é desejado “caracterizada por uma alta expectativa de sucesso” (Weinberg & Gould, 2017). Isto é, esta competência traduz-se na crença que o indivíduo tem de que é capaz de se controlar a si mesmo e ao seu meio ambiente, sendo esta uma habilidade percebida que lhe permite controlar a sua raiva bem como utilizar as suas emoções de forma adequada para atingir os objetivos desportivos a que se propõe (Mowlaie et al., 2011).

Weinberg e Gould (2017) explicam que existem diferenças entre o nível de autoconfiança que a pessoa apresenta normalmente e a autoconfiança relativamente à competição atual e a próxima temporada. A autoconfiança como traço constitui uma

característica de personalidade e é relativamente estável pois refere-se à disposição geral que o praticante normalmente tem nas competições ou situações em que participa, enquanto o estado de autoconfiança corresponde à convicção do atleta sobre o carácter episódico e situacional em relação a uma situação específica ou competição em particular (Serpa, 2016).

Uma das características que estão associadas aos atletas de alto rendimento é o facto de revelarem valores mais estáveis e elevados de autoconfiança. A forma como os atletas desenvolvem um certo grau de autoconfiança está relacionado com a sua história pessoal, realizações anteriores com respetivos sucessos e fracassos, experiências vicariantes, nível de ativação emocional, assim como o modo como “os outros significativos valorizaram tais acontecimentos e lhes transmitiram a perceção de que são, ou não, capazes de realizar com êxito as tarefas em que se envolvem” (Serpa, 2016, pp. 36-37). Weinberg e Gould (2017) também referem como fatores que influenciam o sentimento de autoconfiança nos atletas a receção ou não de feedback por parte do treinador, o facto de certos desportos serem vistos como mais adequados para mulheres ou homens e a profecia autorealizável, que é quando o atleta fica a contar que algo aconteça, o que faz com que tal acontecimento aconteça. Para Martens (1987), estas expectativas são poderosas e podem ser positivas (energiza o atleta pois são o leme que o conduz em direção aos seus objetivos) ou negativas (enfraquece a sua performance ao criar ansiedade, perda de concentração e incerteza no seu propósito). Este último autor defende que muitos atletas pensam que autoconfiança é o ato de acreditar que vão ganhar, o que se traduz numa crença errónea do que é autoconfiança e que, normalmente, culmina na falta ou no excesso da mesma. Assim, este conceito está relacionado com o desempenho e varia num continuum entre a sua falta e o seu excesso, sendo que à medida que a autoconfiança aumenta até a um nível ótimo, o desempenho melhora; quando a autoconfiança ultrapassa o seu nível ótimo, verifica-se o inverso em relação à performance (Martens, 1987).

Kuloor e Kumar (2020) descrevem a autoconfiança ideal como estar tão convencido de alcançar objetivos que a própria pessoa se esforça muito para os atingir. Neste sentido, estes autores defendem que todo o atleta de sucesso deve ter este tipo de confiança para alcançar um elevado nível de desempenho e que o treino regular e sistemático, tal como o apoio da sociedade, o torna confiante para um bom desempenho. Consequentemente, a dúvida quanto ao desempenho pode ser chamada de falta de confiança e pode criar ansiedade no atleta, levando a uma quebra de concentração e à

indecisão. Por outro lado, o excesso de confiança corresponde à falsa autoconfiança, o que significa que a autoconfiança é superior à sua habilidade.

Atletas com níveis ótimos de autoconfiança estabelecem objetivos realistas acerca das suas capacidades pois conhecem-se suficientemente bem para se sentirem bem-sucedidos quando atingem os limites superiores das suas capacidades, o que significa que não tentam alcançar objetivos que são irrealistas para eles (Martens, 1987).

Weinberg e Gould (2017) chamam a atenção para o facto de que a falta de confiança por parte do atleta prejudica o seu desempenho, pois faz com que este comece a duvidar de si mesmo, levando ao aparecimento da ansiedade e à interrupção na sua concentração, o que provoca indecisão. Isto é, atletas com falta de confiança perdem a concentração na tarefa que têm em mãos porque se concentram mais nos seus defeitos do que nos seus pontos fortes. Por outro lado, o excesso de confiança também prejudica o desempenho porque isso significa que a confiança do atleta é superior à sua capacidade, o que faz com que acredite que não precisa de se esforçar ou de se preparar para aquilo que deseja alcançar. Apesar de o excesso de confiança não ser tão grave quanto a sua falta, ambos podem culminar em resultados desastrosos.

Kuloor e Kumar (2020) acrescentam que a autoconfiança depende dos pensamentos positivos e negativos que o atleta tem, uma vez que o pensamento positivo sobre o seu desempenho leva a um aumento da autoconfiança. Contrariamente, se pensar negativamente sobre isso, a sua autoconfiança diminui. Estes autores consideram a autoconfiança como sendo a principal variável psicológica para o sucesso no desporto e nos jogos, dado que consiste na capacidade do atleta para executar competências físicas, utilizar competências psicológicas durante as competições, empregar habilidades perceptivas assim como a crença que o mesmo possui acerca do seu nível de aptidão física e do seu estado de treinamento. Quando os atletas se sentem confiantes, são mais prontamente capazes de transformar o potencial desportivo numa atuação superior. Inversamente, quando se sentem inseguros de si mesmos, o menor contratempo ou o menor obstáculo pode ter um efeito excessivo em seu desempenho.

Martens (1987) vê a autoconfiança como uma expressão do valor próprio da pessoa e define a verdadeira autoconfiança como a capacidade de alguém para se tornar competente. Refere que não está relacionada com aquilo que os atletas têm esperança de fazer, mas sim com aquilo que eles realisticamente esperam concretizar, sendo uma parte vital da sua personalidade facilmente reconhecida pelos outros. Apesar da autoconfiança ótima ser essencial para os atletas, este autor sublinha que esta capacidade, por si só, não

é garantia de que terão uma boa prestação. Isto acontece porque é imprescindível que os atletas desenvolvam as aptidões físicas para ter uma boa performance, dado que autoconfiança não substitui essas competências nem o conhecimento necessário a um desporto em particular. Ter autoconfiança sem ter competência é ter uma falsa autoconfiança. Desta forma, a autoconfiança mais importante que o atleta pode ter não é a convicção de que vai ganhar sempre ou de que nunca vai falhar, mas sim de que pode corrigir os seus erros ao trabalhar para se tornar na sua melhor versão.

Weinberg e Gould (2017) também explicam que a autoconfiança pode influenciar positivamente as cognições, o comportamento e o afeto do atleta, sendo que esta competência ajuda a despertar emoções positivas no atleta aumentando, assim, a probabilidade de se manter calmo e relaxado em situações de pressão. Estes autores apontam como outros benefícios da autoconfiança uma maior facilidade do atleta em se concentrar porque a mente fica livre de preocupações, existe uma maior tendência para estabelecer e perseguir metas que são desafiadoras, afeta o seu esforço e a persistência na busca de um objetivo e influencia as estratégias de jogo, uma vez que os atletas confiantes não têm receio de correr riscos e jogam para ganhar, o que influencia o seu estado psicológico bem como a sua capacidade de desempenho.

Teixeira (2011) destaca o impacto do julgamento da pessoa acerca das suas capacidades, pois a crença que vai construindo depende da avaliação que faz sobre o seu desempenho, juntamente com a perceção avaliativa que faz de si mesmo com base na opinião dos outros (como citado por Patrício, 2012). Esta ideia vai ao encontro do papel preponderante que a autoeficácia tem no desempenho desportivo.

Segundo Bandura (1986, p.94), a autoeficácia consiste nos “julgamentos que as pessoas fazem das suas capacidades para organizarem e executarem os planos de ação exigidos para atingir determinados tipos de desempenho”. Por outras palavras, este conceito não está relacionado com as competências que a pessoa possui, mas sim com os julgamentos que tem sobre o que é capaz de realizar com essas mesmas capacidades (Beattie et al., 2004). Desta forma, a autoeficácia funciona como um indicador de uma ação futura, na medida em que a autoavaliação que cada indivíduo faz das suas capacidades atua como um fator determinante em relação à forma como se comporta e age, bem como os seus padrões de pensamento e as reações emocionais que sente em situações de realização (Bandura, 1995, como citado em Ribeiro, 2020). Consequentemente, pessoas com elevada autoeficácia creem que são capazes de vencer obstáculos e de lidar com os vários acontecimentos que surgem ao longo da vida, são

persistentes e mantêm uma autoconfiança elevada na sua capacidade para controlar a sua vida e alcançar o sucesso. Por outro lado, pessoas com baixos níveis de autoeficácia desenvolvem sentimentos de inutilidade, falta de esperança, assim como a crença de que não têm capacidade para lidar com as situações com que são confrontadas (Azevedo, 2019).

2. Um olhar sobre a prática de Meditação

As práticas mente-corpo como relaxamento progressivo, meditação, yoga ou visualização guiada utilizam competências físicas e mentais com o intuito de melhorar a saúde e o bem-estar. Na última década, essas práticas mentais e corporais têm recebido uma atenção crescente por parte de diferentes campos de estudo, cujo aumento de conhecimento sobre os seus efeitos fisiológicos permite que seja explorado o seu potencial terapêutico, bem como a identificação dos seus efeitos adversos e a integração segura dessas técnicas na abordagem terapêutica padrão (Boccia et al., 2015).

A palavra “meditação” tem a sua origem no Latin *meditari* que significa “envolver-se em contemplação ou reflexão” (Hussain & Bhushan, 2010). A sua prática tem prevalecido em muitas civilizações ao longo de milhares de anos como forma de alcançar um estado de bem-estar (Braboszcz et al., 2010), estando muito associada à cura, iluminação e crescimento espiritual (Hussain & Bhushan, 2010).

Manocha (2000) defende que a meditação é uma experiência discreta e bem definida de um estado de silêncio mental ou "consciência impensada", durante o qual o excesso de atividade mental e de produção de stress é minimizada sem reduzir o seu nível de alerta e de eficácia. Isto é, a meditação autêntica possibilita o direcionamento do foco para o “momento presente” em vez de insistir num passado impossível de mudar ou num futuro indefinido. Consequentemente, este estado de equilíbrio é considerado terapêutico a nível físico e psicológico.

Walsh e Shapiro (2006) consideram que este termo corresponde a um conjunto de práticas de autorregulação que se concentram no treinamento da atenção e da consciência, com o objetivo de trazer os processos mentais sob um maior controle voluntário, promovendo o bem-estar da mente no seu geral e o desenvolvimento de capacidades específicas (p. ex: clareza, calma e concentração). Esta definição permite distinguir a meditação de outras estratégias terapêuticas de autorregulação, nomeadamente a

psicoterapia, técnicas de auto-hipnose e visualização. Por outras palavras, a meditação pode ser conceptualizada como um conjunto de práticas que regulam a consciência e as emoções nas quais eventos somáticos e mentais relacionados são afetados pelo envolvimento de um conjunto específico de atenção (Raffone et al, 2014).

Com base em critérios clínicos e tradicionais, Cardoso e colaboradores (2004) desenvolveram uma definição operacional deste conceito. Segundo estes autores, um procedimento é considerado uma meditação apenas quando cumpre os seguintes critérios: a) utiliza uma técnica específica e claramente definida pelo instrutor; b) envolve relaxamento muscular (psicofísico) ao longo do processo ou em algum momento do mesmo; c) envolve necessariamente um relaxamento “lógico” durante o qual não existe a intenção de analisar/explicar os possíveis efeitos psicofisiológicos e/ou de julgar os resultados obtidos (como bom, mau, certo ou errado), nem de criar qualquer tipo de expectativa ligada ao processo; d) inclui um estado autoinduzido que pode ser autoaplicada pela própria pessoa noutro momento e na ausência do instrutor, não existindo nenhuma relação de dependência; e) recorre a uma habilidade de autofoco conhecida como “âncora” - um foco de concentração ou de desligamento - com o intuito de evitar a ocorrência de sono, torpor, estado de transe, a continuação de pensamentos indesejáveis, entre outros. São exemplos de âncoras positivas a concentração na respiração ou num som, em alguma parte do corpo ou um ponto físico na parede. Por outro lado, as âncoras negativas são usadas nas técnicas do tipo percetiva denominadas “âncora da ausência de âncora”.

Cardoso e colaboradores (2004) chamam a atenção para o aparente paradoxo existente quando indicam que, para obter um “relaxamento lógico”, a pessoa não deve ter a intenção de criar expectativa, julgar ou analisar durante a meditação. No entanto, este é talvez o aspeto mais subtil desta prática porque, na sua essência, a meditação envolve uma parceria entre o “relaxamento lógico” e a “âncora” (habilidade de autofoco). Com o passar do tempo, a pessoa vai praticando a sua capacidade de estar focada na “âncora”. Assim, ao perceber que está envolvida em algum tipo de pensamento, a pessoa volta a focar a sua atenção na “âncora”. Contudo, se a pessoa notar que continua a pensar sobre isso, apesar da sua intenção em se manter no “relaxamento lógico”, ela regressará uma e outra vez à “âncora”.

Baseados em textos de meditação tradicional e em conceções neurocientíficas modernas, Lutz e seus colaboradores (2008) propuseram um quadro teórico no qual algumas práticas de meditação são categorizadas em dois grupos principais: a meditação

de concentração e a meditação de atenção plena (*Mindfulness*). Por um lado, a Meditação de Concentração ou de Atenção Focada consiste na focalização da atenção sustentada de forma contínua num objeto de foco (interno ou externo), como a respiração, uma palavra ou um som subvocal repetido (mantra), uma imagem mental imaginada ou as próprias sensações corporais. Esta técnica requer o estreitamento da consciência para que a mente contenha apenas o objeto de foco. Por sua vez, as práticas de Meditação da Atenção Plena (*Mindfulness*), também chamado de Monitoramento Aberto ou Meditação de Insight, envolvem a expansão da consciência sem um foco explícito (exceto consciência em si) durante a qual os praticantes são instruídos a permitir que surja qualquer pensamento, sentimento ou sensação, mantendo uma consciência não reativa ao que está sendo experimentado. Isto é, a pessoa fica mais alerta em relação a todo o seu campo de consciência sem se identificar com os mesmos (Hussain & Bhushan, 2010). Estes últimos autores dão como exemplos desta segunda prática as meditações Zen e a Vipassana que permitem ao praticante desenvolver um estado mental não reativo, que é a base para um estado de consciência pacífico e calmo, enquanto a meditação transcendental continua a ser o tipo mais comum da meditação de atenção focada.

Menezes e Dell’Aglío (2009) referem um terceiro tipo de meditação denominado contemplativo que consiste na integração da meditação de concentração e a meditação de atenção plena, uma vez que implica a capacidade da pessoa de focalizar a sua atenção e de se abrir, como por exemplo a meditação judaica e determinadas orações (Shapiro, 1981; Shapiro, Schwartz, & Santerre, 2005, como citado em Menezes e Dell’Aglío, 2009).

Para além do tipo de atenção utilizada, a meditação também pode variar de acordo com a sua relação com os processos cognitivos e o seu objetivo (Walsh & Shapiro, 2006). No que concerne à sua relação com os processos cognitivos, algumas práticas apenas observam as cognições (imagens ou pensamentos), ao passo que outras preferem modificá-las propositadamente. Relativamente ao seu objetivo, algumas práticas de meditação buscam promover o bem-estar e o desenvolvimento mental em geral, enquanto outras têm como foco o desenvolvimento de qualidades mentais específicas, como concentração, a sabedoria ou o amor.

Uma das características da Meditação de Concentração anteriormente mencionada é a possibilidade de a pessoa utilizar a sua respiração como foco da atenção. A prática da respiração também conhecida como "respiração profunda" ou "respiração diafragmática" é definida como um treino eficaz e integrado do corpo e da mente para lidar com o stress

assim como com as condições psicossomáticas (Ma et al., 2017). Estes autores referem que este tipo de respiração envolve o aprofundamento da inspiração e expiração ao mesmo tempo que o diafragma contrai e a barriga expande, tendo como consequência a diminuição da frequência respiratória e o aumento da quantidade de gases no sangue. Com base em resultados de diferentes estudos, estes autores mencionam que existe uma associação bidirecional entre a respiração e a atenção, acrescentando que as práticas de meditação que incluem a respiração poderão representar uma nova abordagem não-farmacológica para melhorar alguns aspetos da atenção, enquanto a prática de Atenção Plena (Mindfulness) contribui para alertar e orientar.

Também Jerath e seus colaboradores (2015) indicam que os estados de humor negativos, como a ansiedade, a depressão e o stress levam a uma ativação simpática do sistema nervoso autónomo (SNA) causada pela despolarização generalizada no cérebro e no corpo e que a meditação e a respiração profunda conduzem à ativação parassimpática devido à hiperpolarização e inibição generalizada. Consequentemente, a investigação indicou resultados positivos quando estes exercícios de respiração são usados para o tratamento de distúrbios relacionados com a ansiedade e o stress, sendo que a associação entre o SNA, a respiração e as emoções sugerem que as pessoas têm a capacidade de alterar o seu estado emocional usando o controlo voluntário da sua mente e da respiração. Estes autores defendem que técnicas respiratórias sejam usadas como tratamentos complementares da ansiedade, depressão e de algumas perturbações emocionais.

Walsh (1983, como citado em Shapiro et al., 2005, p. 632) identificou que a prática de meditação tem como objetivos finais "o desenvolvimento de uma visão profunda da natureza de processos mentais, consciência, identidade e realidade, e o desenvolvimento de estados ótimos de bem-estar psicológico e consciência". Um dos benefícios associados a estas práticas é o desenvolvimento de emoções positivas e de capacidades mentais benéficas, respetivamente a alegria e o amor, a calma e a concentração (Walsh e Shapiro, 2006).

Brown e Ryan (2003) verificaram através da intervenção de um programa de Redução de Stress Baseado em *Mindfulness* (*Mindfulness Based Stress Reduction - MBSR*) que maiores níveis de meditação de atenção plena estavam relacionados com níveis mais baixos de perturbação e stresse, postulando que esta prática de meditação tem uma importante função de autorregulação. Com base em literatura científica, também Boccia e colaboradores (2015) citam que a prática de meditação promove os processos cognitivos e emocionais uma vez que melhora a memória de trabalho, a capacidade

perceptual e os processos de atenção, bem como a regulação emocional e o comportamento pró-social, culminando no aumento do bem-estar.

3. Efeitos da aplicação de programas de Meditação no Desporto

No Desporto, o desempenho bem-sucedido em competições de alto nível requer que exista uma harmonia entre as capacidades psicológicas, fisiológicas e interpessoais do atleta e a sua prontidão, com a atenção plena (*Mindfulness*) potencialmente afetando a sua capacidade para alcançar desempenhos máximos (Nien et al., 2020).

A Meditação de Atenção Plena (*Mindfulness*) é uma forma de prestar atenção que implica à pessoa estar intencionalmente ciente do momento presente e aceitar as coisas como são sem julgamento. Este estilo de atenção é caracterizado por uma sensação de equanimidade que resulta da observação de pensamentos, sentimentos e sensações que estão constantemente em fluxo. Quando a pessoa tem a capacidade de simplesmente assistir a essas experiências, ao invés de se agarrar a elas e super identificá-las, tem uma maior oportunidade de compreender a plenitude de um determinado momento. Em última análise, esta consciência e aceitação de "o que é" permite uma maior capacidade de resposta a si mesmo e ao meio ambiente, proporcionando liberdade das reações reflexivas ou automáticas que tantas vezes orientam as ações (Kaufman et al., 2018).

Com base na literatura existente sobre o estudo do efeito do uso das práticas de atenção plena em várias modalidades desportivas para melhorar habilidades específicas assim como a perceção geral de si mesmo, Heckman (2018) menciona que diferentes práticas de meditação e de atenção plena usadas por muito atletas revelam benefícios a nível físico e mental, como um melhor tempo de corrida, um maior tempo de atenção assim como o aumento da capacidade de ultrapassar pensamentos negativos, uma melhoria na conexão mente-corpo e, também, um aumento na capacidade de controlar as emoções.

Ford, Wyckoff e Sherlin, (2016, como citado em Heckman, 2018) descobriram que a prática de Atenção Plena (*Mindfulness*) tem sido associada à interrupção do pensamento assim como a uma diminuição da ansiedade de desempenho e do perfeccionismo, enquanto ocorre uma redução da probabilidade de o atleta ser dominado pelas suas emoções. Também Gardner e Moore (2012, como citado em Baltar e Filgueiras, 2018) fornecem evidências de que intervenções de *Mindfulness* entre homens

e mulheres no desporto sugerem um aumento nos níveis de fluxo, da autoconsciência e da capacidade de ação, tal como uma melhoria na aceitação durante a conversa interna.

Na pesquisa bibliográfica realizada para este estudo, foi possível encontrar algumas investigações feitas para compreender quais os efeitos resultantes da aplicação de programas de intervenção ou de treino baseadas em diferentes técnicas de Meditação ou de *Mindfulness* e possíveis relações entre várias competências psicológicas pertinentes ao desempenho desportivo dos atletas, brevemente referidas a seguir.

Amemiya e Sakairi (2021) realizaram um estudo longitudinal com 120 atletas universitários para investigar a relação entre a atenção plena dos atletas e a discrepância existente na autoavaliação que fazem em relação ao próprio desempenho assim como na diminuição da avaliação do desempenho que fazem em relação aos seus colegas de equipa e verificaram que, embora as avaliações dos colegas de equipa dos atletas nos grupos de atenção plena alta e baixa não diferissem, os atletas com a atenção plena mais baixa tendem a autoavaliar o seu desempenho de uma forma mais negativa do que os atletas que apresentam valores de atenção plena mais elevados. Também Hut e seus colaboradores (2021) referem que a Atenção Plena (*Mindfulness*) pode ajudar a combater o stress e a melhorar a sensação de bem-estar assim como aumenta a autocompaixão. Estes autores procuraram estudar junto de 60 atletas-estudantes femininas estadunidenses de diversas modalidades desportivas se existiriam diferenças de desenvolvimento relacionadas com a faixa etária na vontade das participantes de praticar e aplicar a atenção durante o treino, bem como melhorias diferenciais na sua atenção, ansiedade desportiva, regulação emocional e a autoavaliação do seu desempenho desportivo físico entre estudantes-atletas mais novas e mais velhas após uma intervenção de um treino para Melhorar a Performance Desportiva Consciente (*Mindful Sport Performance Enhancement*, MSPE) durante 6 semanas. De uma forma geral, as participantes relataram perceções significativamente mais positivas sobre o seu desempenho físico atlético e a regulação da atenção e das emoções associadas, juntamente com uma diminuição dos níveis de ansiedade desportiva.

Relativamente a estudos que tenham como foco de investigação as perceções de atletas portugueses sobre os possíveis efeitos/benefícios da prática destas técnicas na sua autoconfiança ou noutras dimensões da sua performance, não foi possível encontrar nenhuma evidência. Contudo, em estudos internacionais, Mistretta e colaboradores (2017) desenvolveram o primeiro estudo com o objetivo de explorar as expectativas e experiências de atletas de um colégio praticantes de vários desportos resultantes da sua

participação num treino MSPE de seis sessões. Antes da intervenção, os atletas mencionaram o desejo de obter benefícios psicológicos a nível desportivo e a nível das suas rotinas quotidianas, como uma melhoria na resistência mental e regulação das suas emoções durante a competição, a diminuição da ansiedade ou stress, o aumento do relaxamento, melhor autoconfiança e aumento da sua autoconsciência, bem como uma melhoria no seu desempenho desportivo. Para além disso, os participantes também mostraram curiosidade em aprender sobre o conceito de Atenção Plena. Com base nos resultados qualitativos após a intervenção, os atletas consideraram este treino como uma experiência positiva da qual retiraram benefícios tanto para o seu desporto como para a vida quotidiana, indo estes benefícios de encontro às suas expectativas iniciais.

Por outro lado, Costalupes (2018) aplicou uma intervenção baseada no *Mindfulness* (*Mindfulness-based Intervention*, MBI) durante duas semanas com uma pequena amostra formada por jogadores adolescentes de basebol com o intuito de explorar as suas perceções assim como as do treinador acerca da sua autoconfiança e do sentimento de prontidão para competir, do seu comprometimento para com a prática de atenção plena e da intervenção em si. As perceções obtidas nas entrevistas qualitativas mostraram que apenas um participante revelou que o seu nível de autoconfiança era baixo e notou que a intervenção o ajudou a melhorar imenso essa competência psicológica. Relativamente ao nível de prontidão para competir, os participantes revelaram que os mesmos já eram elevados antes da intervenção e, por isso, as alterações registadas foram mínimas ao nível deste fator. Contudo, os atletas foram da opinião que esta prática poderia ser útil no melhoramento desta mesma capacidade.

No que concerne ao impacto destas práticas em contexto futebolístico português, Carraça e colaboradores (2019) realizaram um estudo piloto com 57 jogadores profissionais de futebol (dentro dos quais 67.9% eram portugueses) com objetivo de explorar quais os efeitos resultantes de um programa de intervenção baseado no *Mindfulness* no Futebol (MBSoccerP) e verificaram alterações positivas e significativas na autocompaixão do pré para o pós teste, nomeadamente que este atributo da Atenção Plena está associado positivamente com as características psicológicas adaptativas como a atenção e fluxo/fluidez, estando inversamente relacionada com o evitamento experiencial. Desta forma, os seus resultados sugerem que a intervenção utilizada especificamente para este estudo poderá ser eficaz na melhoria do *flow* e da performance dos atletas.

OBJETIVO DO ESTUDO

O presente estudo tem como objetivo compreender as percepções de jogadoras de futebol adolescentes e jovens adultas sobre como a Meditação e a Atenção Plena (*Mindfulness*), praticadas sistematicamente em várias situações de treino e de jogo, podem contribuir para a autoconfiança na sua performance em geral. Trata-se de um estudo de caso de carácter exploratório que utiliza uma abordagem metodológica mista (qualitativa e quantitativa) e incluiu a realização de uma sessão breve em grupo, composta por uma componente psicoeducacional, um exercício experiencial e um *focus group*. Foram avaliados os resultados relativamente às variáveis: afeto e sentimento de bem-estar no clube onde treinam, autoeficácia/competência percebida na performance desportiva, ansiedade perante um jogo e os cinco atributos do *Mindfulness* (observar, descrever, agir com consciência, não julgar e o não reagir às experiências internas). As percepções sobre os contributos da Meditação e Atenção Plena na sua autoconfiança e performance foram exploradas com recurso a uma entrevista administrada no formato de *focus group*.

MÉTODO

1. Descrição dos participantes

Participaram no estudo sete atletas, do sexo feminino, de nacionalidade portuguesa (n=6, 95.71%) e espanhola (n=1, 14.29%), com idades compreendidas entre os 15 e os 23 anos de idade (M= 18.29; DP = 3.25), sendo todas estudantes inscritas no Ensino Básico, Secundário ou Superior.

No primeiro momento de contacto com as atletas para convite e exposição dos objetivos do estudo, todas as participantes pertenciam ao mesmo clube de futebol, sendo que três das atletas pertenciam ao escalão Sub-19 (Futebol de Formação) e as restantes quatro atletas faziam parte da equipa Sénior (Semiprofissional de Futebol). Porém, no momento de recolha dos dados, cinco das participantes tinham feito a sua transferência para outros cinco clubes de futebol nacionais, mantendo-se apenas duas na equipa de futebol de origem. Apesar da mudança para diferentes clubes, todas as atletas permanecem nos mesmos escalões que na equipa de origem.

Relativamente às informações recolhidas acerca do seu percurso desportivo até então, a média de idades com que começaram a jogar futebol é aproximadamente 11 anos

(DP = 2), sendo a média de tempo oficial de prática desta modalidade 7 anos (DP = 2.89). As atletas pertencentes ao escalão Sub-19 tinham uma média de três treinos por semana, com 1h30 de duração cada um, com participação em competições apenas no mês de junho e julho do presente ano. Por sua vez, as atletas da equipa Sénior contavam com seis treinos por semana (2 horas de duração), sendo que estiveram presentes nos jogos estipulados durante toda a época desportiva 2020/2021. Na tabela seguinte, é possível verificar com maior detalhe os dados da amostra em relação às suas características desportivas.

Tabela 1 – Características das participantes

Atleta	Idade (anos)	Posição	Idade com que começou a jogar	Tempo oficial de prática de futebol (anos)
a	23	Médio	11	11
b	18	Defesa	9	9
c	22	Todas	12	10
d	15	Guarda-redes	11	4
e	19	Extrema direita	14	5
f	15	Meio campo	8	5
g	16	Lateral/extremo	12	5

2. Instrumentos utilizados

No momento antecedente à sessão de *focus group* foram aplicadas as seguintes escalas de avaliação:

O *Questionário Sociodemográfico* foi construído para o presente estudo, sendo que a maioria das questões eram de cariz obrigatório. Este formulário teve como intenção recolher alguns dados sociodemográficos (idade, estado civil, escolaridade) assim como informações relacionadas com a prática desportiva (idade com que começou a jogar futebol, anos de prática oficial da modalidade, clube e escalão a que pertence atualmente, frequência e duração de treinos), qual o seu conhecimento e a prática de meditação e de atenção plena (familiaridade com os conceitos e como os definem, se praticam algumas destas técnicas, com que regularidade, duração do exercício, em que alturas do dia e contextos) e se realizam algum tipo de preparação mental antes de entrarem para os treinos e/ou jogos.

A *Escala de Avaliação do Bem-Estar e de Afeto no Futebol* é uma versão adaptada da Escala de Bem-Estar e Escolar: Afeto na Escola de Lemos e Coelho (2011, como citado em Queiroz, 2016) que, por sua vez, é uma adaptação portuguesa da *School-Related Well-Being Scales: Affect at School* de Kaplan e Maehr (Lemos, Gamelas & Lima, 2013). Este instrumento tem como propósito avaliar os pensamentos e sentimentos dos jovens futebolistas no seu contexto desportivo, através de uma escala do tipo Likert de 5 pontos na qual o 1 corresponde a “Nunca” e 5 ao “Sempre”. Esta versão mantém os sete itens da sua escala original e avalia as duas dimensões do Bem-Estar, nomeadamente os afetos positivos ou negativos que os atletas sentem quando estão a treinar no seu clube (Queiroz, 2016).

O *Questionário de Autoeficácia no Contexto de Futebol* é um questionário adaptado de Lemos (2005) da versão portuguesa da escala de Autoeficácia do sistema do *PALS* de Midgley e colaboradores (2000, como citado em Queiroz, 2016). Este instrumento é composto por 8 itens (um item a mais relativamente à escala original) e propõe-se a avaliar qual a perceção que os jovens atletas têm em relação às suas capacidades no seu contexto desportivo (futebol) assim como compreender de que forma avaliam as hipóteses de serem bem-sucedidos nas variadas tarefas que lhes são propostas pelo seu treinador. A escala de resposta mantém-se idêntica à sua versão original, sendo cada item respondido numa escala tipo *Likert* de 9 pontos, na qual o 1 corresponde a “Nada Verdade”, o 5 refere-se a “Mais ou Menos Verdade” e o 9 a “Totalmente Verdade”.

O *Inventário do Estado de Ansiedade Competitiva* de Cruz, Viveiros, Alves, Matos, Ferreira e Dias (2006) é uma versão portuguesa adaptada do *Competitive State Anxiety Inventory-2* de 27 itens (Martens, Vealey & Burton, 1990) elaborado para avaliar o nível de ansiedade dos jovens atletas antes dos jogos. Esta versão do inventário multidimensional do estado de ansiedade competitiva foi reduzida para 22 itens respondidos numa escala de resposta tipo Likert de 1 a 5 pontos (“Nunca” a “Sempre”, respetivamente), divididos em 3 subescalas no qual 8 itens correspondem à Ansiedade Cognitiva, 6 itens dizem respeito à Ansiedade Somática e 8 avaliam a Autoconfiança (Queiroz, 2016). No estudo original da versão portuguesa de 22 itens, os resultados obtidos apresentam bons índices de fidelidade (.87 ansiedade cognitiva; .81 ansiedade somática e .89 autoconfiança) e mostram uma estrutura de 3 fatores idêntica à escala original (Cruz et al, 2006).

O *Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness* de Gregório e Pinto-Gouveia (2011) é uma versão portuguesa e adaptada do *Five Facets of Mindfulness Questionnaire*

(FFMQ) de Baer e colaboradores (2006) composto por 39 itens. Esta escala avalia o traço de atenção ou a qualidade tendencial da atenção de cada indivíduo no seu dia-a-dia numa escala do tipo Likert de 1 (“nunca ou muito raramente verdadeiro”) a 5 (“muito frequentemente ou sempre verdadeiro”) (Gregório & Gouveia, 2010), sendo que os resultados do estudo original revelam bons valores de consistência interna e de propriedades psicométricas (Alpha de Cronbach das subescalas variam entre .83 e .91). Neste instrumento, o conceito de Mindfulness é avaliado em cinco atributos: (1) *Observar*, que inclui estar atento ou reparar nas experiências internas e externas, como cognições, visões, sons, emoções, sensações e cheiros ($\alpha = 0.83$); (2) *Descrever*, que se refere à capacidade de recorrer a palavras para caracterizar experiências internas ($\alpha = 0.91$); (3) *Agir com consciência*, que consiste em estar atento às atividades do momento em contraste com o comportamento mecânico enquanto a atenção está focada em outra coisa (piloto automático) ($\alpha = 0.87$); (4) *Não julgamento da experiência interna*, que diz respeito ao não assumir uma postura de avaliação e de julgamento relativamente aos pensamentos e sentimentos ($\alpha = 0.$); (5) *Não reagir à experiência interna*, que é a tendência para permitir que os pensamentos e sentimentos surjam e desapareçam sem se deixar afetar ou ser levado por eles ($\alpha = 0.75$) (Baer et al., 2006). A versão portuguesa utilizada neste trabalho apresenta valores da consistência interna referentes aos cinco fatores semelhantes aos valores da escala original (Gregório & Pinto-Gouveia, 2011).

3. Critérios de inclusão

Para o presente estudo foram usados como critérios de inclusão a participação de atletas femininas e que tivessem estado inscritas e participado em treinos e/ou jogos de futebol na última época desportiva de 2020/2021.

4. Procedimento

Numa primeira fase, o plano de estudo e respetivos objetivos foram apresentados às atletas que pertenciam naquele momento a dois escalões diferentes de um mesmo clube de futebol português, explicando que a sua participação seria voluntária e sem quaisquer implicações na sua atividade ou permanência no clube no caso de rejeição.

Posteriormente, as atletas que aceitaram participar foram contactadas no sentido de preencherem os questionários e participarem na sessão de grupo experiencial e respetivo *focus group*. As atletas receberam, por email, um documento informativo sobre os objetivos do estudo, salvaguardando a confidencialidade e o anonimato, assim como o

respetivo consentimento informado. Depois receberam um formulário com o questionário sociodemográfico e as escalas selecionadas para avaliar a competência percebida na performance desportiva, a ansiedade perante um jogo, o afeto e o sentimento de bem-estar no clube e, por fim, os cinco atributos do *Mindfulness*. A análise destas variáveis constituiu a componente quantitativa da investigação.

A última fase dos procedimentos incluiu a realização de uma sessão em grupo de 90 minutos, através da plataforma digital Colibri (Zoom), agendada de acordo com a disponibilidade de todas as participantes e que teve como objetivo compreender as percepções das jogadoras sobre os contributos da meditação e atenção plenas na sua autoconfiança e performance por meio de uma entrevista administrada no formato de *focus group*. O guião desta sessão (Anexo 3) foi construído de raiz para este estudo, tendo a sessão sido dividida em três partes. Na primeira parte, foram referidas as definições dadas pelas atletas no questionário sobre o conceito de meditação, seguida de uma breve explicação do que é a Respiração Diafragmática (RD) e os benefícios da sua prática (componente psicoeducacional). Na segunda parte foi realizado o exercício de respiração diafragmática com a duração aproximada de 9 minutos, baseado no programa MSPE (*Mindful Sport Performance Enhancement*) de Kaufman, Glass e Pineau (2018), após o qual foi feita uma breve reflexão sobre facilidades, dificuldades assim como a percepção do estado emocional antes e depois da realização da tarefa. Este exercício teve como objetivo permitir às atletas conhecer e praticar uma respiração consciente e profunda através do diafragma, ao mesmo tempo que observavam o que ia acontecendo ao seu corpo (músculos e coração) ao longo dessas respirações, nomeadamente as emoções e sentimentos que iam identificando (componente experiencial). A terceira parte foi de cariz exploratório durante a qual foram colocados diversos cenários às atletas, quer em contexto de treino quer de jogo, onde as mesmas partilharam as suas percepções acerca dos efeitos que a execução deste exercício, nessas situações específicas, poderia ter na sua autoconfiança e na sua performance desportiva. Nesta terceira parte estimulou-se a interação entre as participantes no sentido de as encorajar a conversarem entre si, a trocarem ideias e a compararem eventuais diferentes perspetivas (*focus group*).

5. Análise de dados

Para a análise dos dados quantitativos utilizou-se o programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versão 22.

Da aplicação dos instrumentos de avaliação anteriormente referidos, resultaram as seguintes variáveis dependentes: bem-estar no clube, a competência percebida, a ansiedade antes dos jogos e o estado atencional. De referir que a variável “ansiedade antes dos jogos” é composta por 3 fatores (ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança) e a variável “estado atencional” está dividida em 5 fatores (observar, descrever, agir com consciência, não julgamento e não reagir).

O tratamento estatístico dos dados obtidos constou de uma análise descritiva com o intuito de conhecer os parâmetros de tendência central (média), dispersão (desvio-padrão), assim como o valor mínimo e máximo das componentes indicadas. Para cada uma das variáveis obtidas foi calculado o valor médio das respostas em relação aos vários itens

que avaliavam cada uma das variáveis e fatores acima enumerados. Quanto à variável ansiedade foi utilizado o somatório das respostas, ao invés da média, tal como indicado pelos autores da versão portuguesa traduzida (Cruz, Viveiros, Alves, Matos, Ferreira & Dias, 2006, como citado em Queiroz, 2016).

Além disso, foi também calculada a consistência interna das variáveis bem-estar no clube, competência percebida e dos respetivos fatores das variáveis (ansiedade antes dos jogos e do estado atencional).

A análise qualitativa das respostas à sessão *de focus group* foi desenvolvida de acordo com o racional de análise de conteúdo de Bardin (1977), tendo-se procedido inicialmente à pré-análise do conteúdo transcrito, de seguida à exploração do material, e, por último, ao tratamento dos resultados, inferência e interpretação.

RESULTADOS

Resultados preliminares (pré-sessão experiencial) - Perceções iniciais sobre os conceitos de Meditação e de Mindfulness

Aquando do recrutamento das participantes, foi apurado junto das mesmas quais as suas perceções ou práticas de meditação e preparação mental antes dos jogos e dos treinos. Estas questões integraram o questionário sociodemográfico e os resultados são apresentados de seguida.

Relativamente à questão onde lhes era pedido para descreverem por palavras suas o que entendiam por meditação, as atletas referiram “relaxar”, “não pensar”, “sentir”, “refletir e ponderar sobre um assunto específico”, “descanso”, “entrar no estado calmo

e estar consigo mesma”, “fechar os olhos e respirar calmamente pensando nesta última”, “limpar a mente”, para além de mencionarem também que seria uma “técnica usada para pensar” e uma “técnica que se usa para relaxar e para controlar as nossas emoções”. Quanto ao conceito de Mindfulness, as atletas apontaram que “serve para ajudar a controlar emoções e decisões”, “ajuda a concentrar”, “é estar fisicamente presente e desligar os pensamentos”, “é praticar o foco em alguma coisa” assim como que é “focar-te em ti, no que estás a sentir e em deixar levar-te a um ‘lugar’ mais tranquilo” e serve para “praticar a concentração numa só coisa”. Como referido anteriormente, relativamente a este segundo conceito, uma das atletas revelou que nunca tinha ouvido falar no mesmo.

Relativamente aos conhecimentos acerca de meditação, todas as participantes referiam conhecer o conceito e apenas uma atleta mencionou já ter meditado (“Meditação guiada [através do Youtube, reuniões online]”). Contudo, quando questionadas sobre em que momentos do dia realizavam esta prática, todas as atletas declararam que não meditavam. Relativamente ao conceito Atenção Plena (*Mindfulness*), quatro atletas disseram não conhecer este termo, sendo que todas as atletas afirmaram nunca a ter praticado.

Quanto ao tipo de preparação mental que efetuavam antes de iniciar os treinos para estarem mais focadas nos exercícios e nas tarefas que lhes são propostas, quatro atletas assinalaram que “imagino na minha mente como quero realizar determinada jogada, técnica, passe”, uma atleta mencionou a “respiração consciente”, assim como outra atleta destacou “revisão dos apontamentos que faço sobre o que preciso de melhorar nesse treino”. Por fim, três atletas marcaram que “não costumo fazer nenhum tipo de preparação mental”.

No que concerne ao tipo de preparação que faziam para estarem mais focadas antes de entrarem nos jogos, cinco atletas responderam que “imagino na minha mente como quero que seja o meu desempenho”, três atletas indicaram fazer a respiração consciente, duas marcaram a “revisão de apontamentos que faço sobre os aspetos-chave relacionados com a minha prestação para esse jogo”, assim como duas participantes sinalizaram não ter o costume de fazer qualquer tipo de preparação mental antes de iniciar a competição.

Resultados quantitativos do afeto e bem-estar no futebol, da competência percebida, da ansiedade antes dos jogos e dos cinco atributos do Mindfulness

Para compreender os pensamentos e sentimentos das participantes quando estão a treinar no seu clube, investigou-se como as emoções e as relações inerentes ao contexto desportivo afetam o seu bem-estar. Os valores obtidos na avaliação do bem-estar no futebol mostram um valor de consistência interna excelente quer para os fatores afeto positivo e negativo (Alpha de Cronbach = .917) quer para a variável final obtida, especificamente o Afeto e Bem Estar no Futebol ($\alpha = .902$). Os resultados das duas subescalas (afeto positivo e afeto negativo) foram consistentes entre as participantes, indicando elevado afeto positivo e baixo afeto negativo no bem-estar no futebol. A análise dos resultados alcançados para a variável Afeto e bem-estar no Futebol revelaram valores muito semelhantes nas duas subescalas, pois a subescala do afeto positivo apresenta uma média de 4.33 (DP = 0.54) com um mínimo de 3.67 e um máximo de 5, enquanto a subescala do afeto negativo apresentou uma média de 4.32 (DP = 0.44), oscilando entre um mínimo de 3.75 e um máximo de 5. A variável do afeto negativo integra itens invertidos, razão pela qual, o valor mais alto no resultado da escala indica menor afeto negativo.

Em relação à competência percebida das atletas no seu contexto desportivo, o questionário utilizado revelou uma boa consistência interna ($\alpha = 0.80$) e os resultados mostraram que o nível de competência percebida por parte das atletas é alto. Numa escala de 1 a 9 pontos, verificou-se uma média de 7.66 (DP = 0.77) com valores mínimo e máximo de 6.63 e 8.63, respetivamente, na forma como estas atletas percecionam as suas capacidades assim como a possibilidade de serem bem-sucedidas nas tarefas que lhes são atribuídas no futebol.

Em relação à ansiedade competitiva, obtiveram-se bons valores de consistência interna para as três subescalas utilizadas, nomeadamente 0.81 para o fator ansiedade cognitiva, 0.91 para a ansiedade somática e 0.86 para o fator autoconfiança. Quanto aos resultados face a estas subescalas, verificou-se uma média de 26.14 num somatório máximo de 40 pontos (DP = 5.49) para a ansiedade cognitiva. Por sua vez, a subescala ansiedade somática apresenta uma média de 19.57 (DP = 6.75) e a autoconfiança revela um valor de 24.71 como média (DP = 5.02). Os resultados apresentados sugerem que as atletas apresentam uma ansiedade cognitiva um pouco mais elevada quando comparada com a sua autoconfiança em relação às suas capacidades no contexto futebolístico.

No que concerne à avaliação da consistência interna das cinco subescalas da variável correspondente ao questionário para avaliar o traço atencional das participantes, foram obtidas diferenças entre as mesmas. As subescalas descrever ($\alpha = .89$) e agir com consciência ($\alpha = .83$) apresentam uma boa consistência interna. Contudo, a subescala não julgamento indica um valor de consistência interna questionável ($\alpha = .68$) enquanto as subescalas observar e não reagir mostram uma consistência interna inaceitável (0.026 e 0.498 respectivamente). Estes últimos dados sugerem uma baixa consistência interna, razão pela qual as variáveis não serão objeto de análise no presente estudo.

Quanto à análise descritiva das subescalas, foram observados os seguintes resultados: descrever ($M = 2.79$; $DP = 0.80$), agir com consciência invertida ($M = 3.63$; $DP = 0.53$). Dentro dos resultados alcançados, verifica-se que o valor da média mais elevado corresponde ao fator agir com consciência seguido da subescala descrever. Isto sugere que as participantes têm uma maior propensão para agir com consciência nas tarefas do seu dia-a-dia, comparativamente a uma capacidade um pouco mais baixa para descrever o que pensam e sentem.

Percepções sobre os potenciais efeitos da prática de Meditação e de Mindfulness após exercício experiencial

A reflexão após o exercício de respiração diafragmática, como exemplo de uma meditação de concentração, contemplou diferentes pontos seguidamente abordados:

1. Conhecimento do conceito – o grupo indicou não conhecer a existência deste exercício.
2. Execução – o grupo referiu que conseguiu realizar o exercício. Contudo, uma atleta revelou dificuldade em se concentrar durante o mesmo porque se “começava a rir”.
3. Facilidades e dificuldades sentidas durante o exercício – como maior facilidade foram apontadas o “respirar” e “o exercício em si”. Contrariamente, em relação às maiores dificuldades, a maioria do grupo indicou o “não adormecer”. Uma complicação específica que surgiu foi a dificuldade em se concentrar no exercício porque a participante “começava a rir”.
4. Pensamentos percebidos durante a meditação – foi mencionado o cuidado em pensar em executar corretamente o exercício assim como o estar concentrada em controlar a respiração. No entanto, uma das opiniões emergentes foi a consciência de que a atleta estava quase a adormecer.

5. Sentimentos e reações percebidas – a maioria do grupo referiu que se sentiu muito calmo e muito descontraído durante o exercício. Além disso, uma atleta acrescentou que se sentiu *“mesmo distante, já não sabia onde é que estava a meio do exercício (...), parece que fui para outro sítio qualquer. Eu estava de olhos fechados e parecia que já nem estava em casa.”*
6. Recuperação da atenção no exercício – como estratégia para deixar ir os pensamentos quando perdiam o foco no exercício e trazer de volta a sua atenção para a respiração, surgiram apreciações distintas. Algumas atletas mencionaram não saber ou não se lembrar do que fizeram, enquanto outras colegas indicaram que regressaram naturalmente ao exercício. Contudo, uma participante em específico partilhou com o grupo que não conseguiu concentrar-se na tarefa e, quando questionada sobre as possíveis causas para essa dificuldade, a atleta apontou a hipótese desta prática *“ser um exercício novo”*.
7. Estado emocional antes do exercício – a maioria das participantes assinalou diversas impressões como o estar *“cansada”, “tensa”, com os “músculos presos”, “um pouco agitada”* e com *“ideias na cabeça”*. Por outro lado, algumas atletas contaram que tinham *“acabado de acordar”* e que, por isso, estavam *“calmas”*, sendo que uma colega também referiu sentir-se *“relaxada”* previamente ao exercício.
8. Estado emocional após a sua realização – foram obtidos diferentes pareceres quanto à forma como se sentiram depois de fazerem a respiração diafragmática, como o estar mais calmas e mais tranquilas. No entanto, alguns elementos do grupo mencionaram não sentir *“grande diferença”* por terem acordado pouco tempo antes da sessão, uma participante por estar previamente *“relaxada”* e outra atleta por não ter conseguido concentrar-se durante o exercício.
9. Possíveis benefícios da prática regular desta meditação em termos de performance a nível físico, mental e emocional (treinos e jogos), assim como na sua carreira desportiva – relativamente ao impacto que este exercício poderia ter no seu desempenho em contexto de jogo, a maioria das atletas referiu uma maior concentração em geral, a capacidade de estarem mais calmas nessas situações, o estar mais concentrada nas tarefas a realizar durante o jogo, uma maior facilidade em entrar nos jogos, assim como que este exercício ajudaria a recuperar o foco no jogo após um imprevisto ou má performance. Quanto aos possíveis benefícios em contexto de treino, as opiniões do grupo foram muito semelhantes às anteriores,

nomeadamente o estar mais calma, uma melhor concentração durante os treinos e uma maior capacidade para “*não responder à letra*” quando uma colega de equipa as abordasse de uma forma mais “*stressada*”. Refletindo sobre uma perspetiva geral acerca dos possíveis benefícios desta prática, algumas participantes foram da opinião de que este exercício “*facilitaria a prática desportiva no seu conjunto*”.

Após a realização da meditação foi novamente pedido às atletas para definirem o conceito de meditação, com base no que tinham experienciado. “*Relaxar o corpo e a mente*”, “*exercício que assenta no foco e no relaxamento*” e ficar “*mais tranquila*” foram as apreciações partilhadas pelas atletas, o que vai de encontro às opiniões iniciais recolhidas no questionário sociodemográfico. Apenas houve o acréscimo da sensação de estar noutra lugar que não no espaço físico onde a atleta se encontrava (“*para mim foi um bocado na abstenção porque eu não estive muito cá*”).

Na terceira parte da sessão foram colocadas situações específicas de treino e de jogo perante as quais era pedido às atletas que indicassem qual o impacto que a prática sistemática deste exercício teria no seu desempenho, em especial na sua autoconfiança para a performance, seguidamente descritos. Relativamente às interações entre os elementos do grupo de salientar a existência de uma atleta que foi uma agente facilitadora da participação e troca de opiniões entre os elementos do grupo.

Perceções sobre a aplicação do exercício de meditação em contextos específicos de treino

Relativamente à questão “*imaginem que vão começar o treino e que, antes de entrar para o campo, realizam este exercício. Que benefícios este exercício poderia ter na vossa preparação física, mental e emocional antes do treino?*”, foi apurada a ideia de que este exercício poderia ajudar no foco e, conseqüentemente, isso permitiria que fizessem um bom treino. Colocando o cenário de que as atletas estariam algum tempo a executar uma tarefa na qual apresentavam dificuldades e que era fonte de alguma ansiedade, foi questionado como a realização prévia desta meditação poderia ajudar a ultrapassar esse obstáculo. A maioria do grupo foi da opinião de que entrariam no treino com menos stress, estariam mais focadas e concentradas no exercício e que, conseqüentemente, o mesmo poderia correr melhor. Também referiram que teriam uma melhor capacidade para aceitar a situação, não reagiriam tão mal se o exercício não

corresse como desejado e o seu envolvimento na tarefa seria mais positivo. Além disso, uma atleta acrescentou que em dias menos bons, esta meditação poderia ajudá-la a aceitar melhor um exercício com o qual não se identificasse.

Relativamente à pergunta *“em termos de autoconfiança, como é que isto faria com que se sentissem mais autoconfiantes e seguras de vocês mesmas?”*, verificou-se uma divisão de opiniões e um pequeno debate acerca das mesmas. Por um lado, indicaram que ao estarem *“concentradas e ao nos abstrairmos de tudo o que está à nossa volta e das preocupações, podíamos fazer melhor e com mais calma”*, o exercício correria melhor e, conseqüentemente a autoconfiança para a performance aumentaria. Ainda nesta perspectiva, adicionaram que se o exercício começasse a correr bem, iriam sentir-se melhor consigo mesmas. Contrariamente, uma atleta argumentou que este exercício não teria qualquer efeito na sua autoconfiança pois *“aceitaria melhor o exercício (...), se acontecesse algo mal no exercício, eu não iria reagir tão mal (...), por exemplo, quando eu estou num dia mau e acontecem aqueles exercícios nos treinos que eu não gosto, mesmo que eu fizesse um exercício de relaxamento (...), não me ia sentir autoconfiante na mesma”*, reforçando que a sua autoconfiança permaneceria a mesma caso fizesse a meditação antes da tarefa na qual estava a ter dificuldades de execução.

Perante o cenário de terem cometido o mesmo erro várias vezes ao longo do treino, mesmo depois da ajuda e explicação do treinador, é questionado ao grupo de que forma é que a realização desta meditação as poderia ajudar (ou não) na execução dessa tarefa e a permanecerem calmas até ao fim do treino. Algumas perceções que surgiram foram o facto de que ficariam mais calmas e que pensariam melhor no que poderiam dizer e fazer antes de reagir às situações. Também foi partilhada a opinião específica de que a atleta *“pensava duas vezes (...) no que poderia estar do lado de lá sem ser o meu ponto de vista”*.

Perceções sobre a aplicação do exercício de meditação em contextos específicos de jogo

Foi pedido ao grupo para imaginar que a sua equipa iria defrontar outra equipa com a qual estavam empatadas em primeiro lugar e que seria decidido nesse jogo quem seria a equipa vencedora do campeonato. Após referirem que se sentiriam nervosas e ansiosas antes da prova, foi questionado *“que impacto é que esta meditação teria na vossa concentração, no vosso foco, na vossa autoconfiança, na vossa segurança, na capacidade de se focarem no que conseguem fazer, de terem uma boa prestação e de confiarem no que conseguem fazer para esse jogo?”*. Neste âmbito surgiram diferentes pareceres. Por

um lado, foi mencionado que não conseguiriam “*relaxar com nada*” ou que o nervosismo passaria assim que o árbitro apitasse para iniciar o jogo. Por outro lado, foi referido que este exercício poderia ajudar a “*não entrar tão ansiosa para o jogo*” ou que entrariam mais entusiasmadas do que ansiosas. No entanto, outras atletas citaram que não sabiam que impacto essa meditação teria na sua performance para esse jogo.

Relativamente à questão “*vão imaginar que acabaram de cometer um erro que quase fez com que a vossa equipa sofresse um golo (...). O árbitro apita e vão para o intervalo durante o qual aproveitam para respirar um pouco e fazer este exercício. Como é que isto vos poderia ajudar a se desligarem do que aconteceu e a se focarem novamente no que têm e são capazes de fazer?*” foi referido que ajudaria a entrar na segunda parte de uma forma mais tranquila e com uma mentalidade mais otimista.

Por último, foi colocado o cenário de que o vencedor desse jogo seria decidido através de penáltis e que as atletas seriam chamadas para marcar uma grande penalidade. Face à pergunta “*como se sentiriam nesse momento?*”, as atletas responderam que se sentiriam nervosas, ansiosas, com muita responsabilidade e também que “*sentiria muita pressão*”, seria incapaz de lidar com a pressão e não teria confiança para marcar a grande penalidade. Além disso, outras opiniões individuais emergentes foram a de que se sentiria com “*vontade de ir embora*”, que “*recusava marcar o penálti*” ou que ficaria mais tranquila depois do árbitro apitar para marcar. Consequentemente, foi-lhes questionado como é que a respiração diafragmática feita nos minutos antecedentes a esse momento as poderia ajudar (ou não) a marcar a grande penalidade. Por um lado, algumas atletas mencionaram que ajudaria a ter maior foco e concentração. Por outro lado, foi partilhada a ideia de que este exercício não ajudaria nessa situação.

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo compreender quais as perceções de jogadoras de futebol adolescentes e jovens adultas sobre como os possíveis benefícios da prática sistemática de técnicas contemplativas, como a Meditação e a Atenção Plena (*Mindfulness*), na sua autoconfiança e performance em várias situações de treino e de jogo, através da aplicação de escalas selecionadas para o efeito e a posterior realização de um exercício de meditação focada na respiração diafragmática e respetiva reflexão, através da realização de um *focus group*.

Nos resultados preliminares referentes à síntese das preconcepções das atletas sobre os conceitos de Meditação e *Mindfulness* verificou-se que, no geral, as atletas indicam conhecer o primeiro termo, mas não o segundo afirmando, sem exceção, que não são praticantes de nenhuma destas técnicas. Este resultado pode estar relacionado com o facto de estas práticas não serem parte integrante da cultura ocidental em contextos educativos e/ou desportivos e, como tal, levarem a uma incompreensão da sua essência e do seu papel no bem-estar físico, mental, psicológico e emocional da pessoa. Consequentemente, isto pode estar na origem do não conhecimento sobre as mesmas, culminando na baixa adesão à sua prática.

De uma forma geral, nos resultados quantitativos obtiveram-se valores elevados de afeto positivo e de competência percebida, maior ansiedade cognitiva comparativamente com a autoconfiança e ansiedade somática, valores moderados de capacidade de descrever e de agir com consciência e um baixo valor de afeto negativo, seguidamente discutidos.

Na avaliação dos pensamentos e sentimentos das atletas no seu contexto de treino, verificou-se elevado afeto positivo e baixo afeto negativo, o que indica que o nível de emoções positivas que as atletas experienciam no seu contexto desportivo é muito superior às emoções negativas, o que sugere que as mesmas se sentem bem quando estão a treinar no seu clube. Tendo em conta que cinco das participantes mudaram de clube no espaço máximo de dois meses entre o primeiro contacto e a recolha de dados, isto sugere uma facilidade de integração das jogadoras aos respetivos clubes.

Quanto à competência percebida relacionada com as suas capacidades e a possibilidade de serem bem-sucedidas na realização de tarefas no seu contexto desportivo, os resultados mostraram uma média muito elevada. De acordo com a literatura, as crenças de autoeficácia permitem ao atleta escolher as atividades e os respetivos meios para atingir os seus objetivos, assim como a quantidade de esforço que vai despende, a sua persistência na tarefa e as reações emocionais quando é confrontado com os obstáculos (Vieira et al., 2011). Assim, a perceção positiva das suas capacidades reforça a sua autoeficácia para executar um determinado comportamento com êxito. Consequentemente, os atletas orientados para a tarefa estão mais orientados para a mestria, ao mesmo tempo que sustentam a construção da sua autoconfiança. Por outro lado, um atleta com uma avaliação negativa da sua autoeficácia antecipa o fracasso que será, também, reforçado por uma baixa autoconfiança (Santos, 2008).

A análise dos dados referentes à variável ansiedade competitiva mostrou que a ansiedade cognitiva das atletas é superior à sua autoconfiança e à ansiedade somática, observando-se uma relação inversa muito pequena entre a ansiedade cognitiva e a autoconfiança. Estes dados sugerem que a forma como as atletas encaram a prova assim como o modo como lidam com a pressão e o medo de errar/falhar e/ou a forma como se preparam mental e emocionalmente para estes momentos pode explicar o valor superior da ansiedade cognitiva, refletindo-se numa diminuição da sua autoconfiança para a performance antes do jogo. Martens e colaboradores (1990) propuseram que a autoconfiança e a ansiedade cognitiva representam extremos opostos do mesmo continuum de avaliação cognitiva. Por outras palavras, estes autores colocaram a hipótese de que a ansiedade cognitiva ocorria na ausência de autoconfiança e vice-versa. Contudo, verificaram em subsequentes estudos que estes dois componentes se correlacionavam negativamente de uma forma moderada.

Quanto ao estudo dos valores obtidos para a variável de atenção plena, observou-se que o fator agir com consciência obteve o valor mais elevado e o fator descrever a média mais baixa. De uma forma geral, isto sugere que as participantes têm alguma propensão para viverem com atenção no seu dia-a-dia, nomeadamente apresentam alguma tendência para estarem atentas às atividades do momento ao invés de apresentar um comportamento mecânico por ter o foco noutra coisa. Para além disso, os resultados sugerem que as atletas apresentam alguma dificuldade em recorrer a palavras para descrever o que pensam e sentem. Estes resultados podem estar relacionados com o facto de as participantes não terem o hábito de partilhar os seus pensamentos e sentimentos ou com alguma característica específica de personalidade. Ou seja, estas atletas poderão ter maior facilidade em transmitir o que pensam e sentem através de outros meios (por exemplo, a forma mais calma ou mais agressiva com que chutam a bola) que não a descrição/verbalização desses mesmos pensamentos e sentimentos. Nos seus estudos, Baer e colaboradores (2008) observaram que pontuações mais altas no fator descrever em meditadores sugerem que aprendem a responder de maneira diferente aos estímulos internos que observam. Apesar de os resultados referentes às subescalas julgamento, observar e não reagir não terem sido alvo de análise neste estudo devido aos baixos valores de consistência interna, estes autores verificaram que, por exemplo, pontuações elevadas no fator observar em praticantes de meditação indicam uma maior tendência para notar uma ampla gama de estímulos internos e externos, ao invés de se focar seletivamente em estímulos desagradáveis ou ameaçadores. Neste sentido, estes autores

sugerem que a prática de meditação permite o desenvolvimento dos cinco fatores ligados ao *mindfulness* que, por sua vez, encorajam um funcionamento psicológico positivo a longo prazo nos seus praticantes.

Relativamente aos resultados qualitativos sobre os sentimentos e reações que o grupo foi percebendo ao longo do exercício, uma das atletas apontou a sensação de estar noutra local que não no espaço físico onde se encontrava. Este dado sugere que a atleta pode ter experienciado uma expansão da consciência, característica muito comum que ocorre durante a prática de meditação, para além de que exercícios repetidos e mais prolongados no tempo teriam a potencialidade de provocar a mesma sensação nas restantes participantes. De acordo com Matko e colaboradores (2021), esta prática pode ser utilizada para o bem-estar generalizado, para uma percepção espiritual ou alteração de consciência. Num estudo feito com iniciantes, intermédios e praticantes avançados de meditação e não praticantes, Ahuja (2014) verificou que a prática de meditação e yoga aumentava a consciência e a atenção plena dos indivíduos, sendo que elevados níveis de consciência mental, espiritual, social e autoconsciência estavam correlacionados com elevados níveis de atenção plena. Outra conclusão retirada deste estudo foi a possível necessidade de uma prática regular destas técnicas para que se alcance um maior nível de consciência. Tendo em conta que a atleta nunca tinha meditado, esta ocorrência pode estar associada a uma maior facilidade em se focar e/ou de se concentrar durante o exercício, maior facilidade para estar presente no exercício (prática simultânea da atenção plena), elevada capacidade para se deixar ir e não oferecer resistência ao que estava sendo pedido e/ou a não existência de expectativas sobre o que aconteceria durante a tarefa. Um outro aspeto que pode estar na base desta facilidade é uma propensão natural da atleta para a expansão da consciência, sugerindo que esta capacidade pode não ser completamente dependente do nível de experiência que a pessoa tem em meditar.

Relativamente à percepção sobre o seu estado emocional após a realização do exercício, uma das atletas indicou que não conseguiu perceber as diferenças antes e após a meditação. Por um lado, esta informação pode sugerir que a atleta já se encontrava previamente calma e relaxada e, por isso, não conseguiu identificar as diferenças. Por outro lado, este facto pode ter como base alguns pontos como a falta da atenção da atleta durante as instruções que foram dadas antes do exercício, falta de concentração durante a meditação ou dificuldade em perceber o que ia sendo pedido, constrangimento por ter que partilhar a sua opinião no grupo e/ou a não disponibilidade para querer falar durante a sessão. Outros aspetos que podem estar associados a esta dificuldade serão o desinteresse

em realizar o exercício/participar na sessão, preocupação com algo externo ao *focus group* ou arrependimento em participar/querer desistir.

Quanto aos possíveis benefícios para a performance em situações específicas de treino, as participantes sugeriram que poderiam ter um melhor foco, o que as ajudaria a ter um bom desempenho no treino. Relativamente à existência de uma dificuldade no treino e à possibilidade de errar, as participantes mencionaram que este exercício as poderia ajudar a ter maior foco, concentração, maior facilidade em aceitar o ocorrido, maior capacidade para permanecerem mais calmas e para não reagirem tão negativamente à situação. Especificamente em relação ao erro, uma das atletas apontou a capacidade de se colocar no lugar do outro e pensar com base noutro ponto de vista que não fosse o seu. Kristeller e Johnson (2005) referem que a meditação pode ser considerada uma importante ferramenta para mudar o relacionamento que a pessoa tem com a própria mente, ajudando-a a suspender o seu envolvimento nos processos habituais de pensamento e, conseqüentemente, o autojulgamento. Com base na literatura tradicional que associa a prática de meditação com o crescimento espiritual, este autor postula que meditar pode ser um meio essencial para cultivar ativamente as capacidades universais de amor e conexão, reforçando que é uma forma “particularmente poderosa para abrir a mente para qualidades de experiência que criam um novo significado, sabedoria e amor” (p. 12). Luberto e colaboradores (2017) também postulam que meditação pode melhorar a compaixão e outros resultados pró-sociais, uma vez que melhora a forma como a pessoa tolera e responde ao sofrimento ao mesmo tempo que diminui a quantidade de angústia que a mesma vivencia.

Quanto ao impacto que este exercício poderia ter na autoconfiança das atletas para a performance no treino, a maioria das participantes concordou que a meditação poderia ajudar a aumentar a autoconfiança, pois ao estarem mais calmas e concentradas na tarefa, iriam sentir-se melhor, o que aumentaria a sua autoconfiança. Contrariamente, na opinião de uma das participantes, esta prática não teria nenhum efeito na sua autoconfiança, dado que a mesma depende se a atleta se identifica ou não com a tarefa em causa. Num estudo realizado com 48 atletas de levantamento de peso para avaliar o efeito da prática de meditação sobre o estado de ansiedade pré-competitiva, Muangnapoe (1998) verificou que o uso da meditação levou a uma diminuição de ambas os fatores ansiedade cognitiva e somática e aumentou o estado de autoconfiança dos atletas.

No que concerne aos possíveis benefícios identificados em situações de alta pressão e de stress em contexto de jogo, de uma forma semelhante aos possíveis

benefícios sugeridos em contexto de treino, algumas atletas referiram que a prática regular da meditação poderia ajudar a aumentar o foco e a concentração, a diminuir a ansiedade antes de entrar num jogo importante, assim como a encarar o desafio com maior entusiasmo ao invés de interpretá-lo como uma ameaça, permitindo-lhes entrar no jogo com maior tranquilidade e com uma mentalidade mais otimista. Por outro lado, outras atletas foram da opinião de que não sabiam como este exercício as poderia ajudar a lidar com este tipo de situações e uma participante mencionou que não a ajudaria. Smith, Compton e West (1995) investigaram qual seria o impacto de adicionar a prática de meditação ao Programa de Melhoria da Felicidade Pessoal (PMFP) de Fordyce (1983) (*Personal Happiness Enhancement Program - PHEP*) e verificaram que o grupo experimental apresentou melhorias significativas nas medidas de felicidade, traço do estado de ansiedade e depressão. Noutro estudo realizado, quando comparada com condições de controlo, Kiken e Shook (2011) verificaram experimentalmente que a indução de atenção plena diminuía o viés de negatividade e aumentava, de uma forma mais precisa, a classificação de estímulos positivos num objetivo com base no desempenho. Também constataram que os participantes nesta condição relataram mais otimismo do que o grupo de controlo, sugerindo que a atenção plena pode reduzir o viés da negatividade e aumentar os julgamentos positivos.

De uma forma geral, as atletas indicaram que a execução regular desta meditação facilitaria a sua prática desportiva quer em treinos quer em jogos, uma vez que lhes permitiria ter uma maior concentração na realização das tarefas, bem como recuperar com maior facilidade o foco após um imprevisto ou mau desempenho e ter uma maior capacidade para permanecerem mais calmas e não reagirem de imediato face a uma situação de stress e/ou de grande pressão. Carraça e colaboradores (2018) realizaram um estudo para avaliar a eficácia de um programa baseado no *Mindfulness* numa equipa de jogadores de futebol profissional e verificaram que os participantes alvo da intervenção aumentaram os seus valores diretos e indiretos de desempenho de elite assim como mostraram um aumento nas facetas de atenção plena, flexibilidade psicológica, autocompaixão e fluxo, quando comparados com os resultados do grupo de controle.

1. Mais valias do estudo

Foi realizado pela primeira vez um estudo científico junto de atletas pertencentes a equipas de futebol feminino português amador e semiprofissional com a intenção de avaliar as perceções das mesmas sobre o possível impacto de práticas contemplativas

(Meditação e o *Mindfulness*) a longo prazo na sua performance e carreira desportiva em variados contextos e situações. Este trabalho apresenta também uma análise compreensiva das perceções e sentimentos relativamente às práticas que informa os profissionais sobre a receptividade dos atletas à implementação das mesmas em contextos de alta performance/ou muito competitivos. Além disso, através de um exercício breve de meditação, também permitiu às atletas tomar conhecimento de como se podem preparar mentalmente para os treinos e/ou jogos recorrendo a outras técnicas não habituais neste contexto desportivo, assim como perceberem a sua própria receptividade a estas práticas.

2. Limitações do estudo

O número baixo de participantes que obrigou a um design do tipo estudo de caso. O facto de o estudo ter sido realizado durante a pandemia e as férias escolares das atletas também limitou o recrutamento e impediu o contacto presencial, obrigando a uma participação através de meios telemáticos.

3. Sugestões para estudos futuros

Para investigações futuras sugere-se a inclusão de atletas homens, a realização de estudos comparativos com atletas de outras modalidades e de diferentes idades, assim como a implementação de programas baseados nas práticas de Meditação e de *Mindfulness* e sua avaliação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através do presente estudo de caso, é possível concluir que as práticas de Meditação e *Mindfulness* como formas de preparação mental no contexto futebolístico em questão são ainda desconhecidas. De acordo com a literatura referida ao longo do estudo, verifica-se, de uma forma geral, uma falta de familiaridade por parte das atletas relativamente a estes conceitos assim como aos benefícios decorrentes destas práticas no seu desempenho desportivo, podendo estar na origem da baixa adesão às mesmas. Tendo em conta que estas atletas não são praticantes de nenhuma destas técnicas, é importante referir que, através da realização de um breve exercício de meditação, partilharam como possíveis benefícios da prática regular destas técnicas o aumento do foco, da concentração, da empatia, da capacidade de pensar antes de agir/reagir em situações

adversas e da autoconfiança (na sua maioria), assim como a possível diminuição do estado de ansiedade face a situações de alta pressão ou importantes, o que vai de encontro a resultados obtidos em vários estudos da implementação de programas baseados nestas técnicas em diversas modalidades desportivas.

Este estudo sugere que poderá ser importante, futuramente, procurar esclarecer e sensibilizar equipas técnicas e respetivos clubes nas várias modalidades desportivas acerca do impacto e da relevância destas práticas sobre a preparação mental, o bem-estar, a comunicação interpessoal e o desempenho desportivo dos seus atletas como um todo, com o intuito de os ajudar a evoluir e a tornarem-se nas melhores versões de si mesmos.

REFERÊNCIAS

Ahuja, S. (2014). Effect of yoga & meditation on consciousness & mindfulness. *Journal of Consciousness Exploration & Research*, 5(5), 434-447.
<https://www.researchgate.net/publication/320621718>

Amemiya, R., Sakairi, Y. (2021). Relationship between mindfulness and cognitive anxiety-impaired performance: based on performance evaluation discrepancies. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1, 67-74.
<https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2021.06.001>

Azevedo, T. (2019, fevereiro 18). A autoeficácia (Bandura) e sua importância [post em blog]. <https://psicoativo.com/2019/02/autoeficacia-bandura-importancia.html>

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
DOI: 10.1177/1073191105283504

Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Shannon, S., Walsh, E., Duggan, D., Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342. DOI: 10.1177/1073191107313003

- Baltar, Y. C., Filgueiras, A. (2018). The effects of mindfulness meditation on attentional control during off-season among football players. *SAGE Open – Research Paper*, 1-9. DOI: 10.1177/2158244018781896
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. In D. F. Marks (Ed.). *The Health Psychology Reader* (pp. 94-126). London: SAGE Publications. https://books.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=&id=PdY9o3l5vpYC&oi=fnd&pg=PA94&dq=bandura+1986+social+foundations+of+thought+and+action+pdf&ots=uGcTsRlmeT&sig=kpKCqElcz6WPLMV5dmEjavp4DhE&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Bardin, L. (1977) *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Beattie, S., Hardy, L., Woodman, T. (2004). Precompetition self-confidence: the role of the self. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 427-441. <https://www.researchgate.net/publication/255646362>
- Boccia, M., Piccardi, L., Guariglia, P. (2015). The meditative mind: a comprehensive meta-analysis of MRI studies. *BioMed Research International*, 1-11. <https://doi.org/10.1155/2015/419808>
- Braboszcz, C., Hahousseau, S., Delorme, A. (2010). Meditation and neuroscience: from basic research to clinical practice. In R. Carlstedt (Ed.), *Integrative Clinical Psychology, Psychiatry and Behavioral Medicine: Perspectives, Practices and Research* (pp. 1910-1929). Springer Publishing. https://serenityworks.com.au/wp-content/uploads/2014/07/delorme_braboszcz_meditation.pdf
- Brown. K. W., Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822

- Calvet, L. (2020, julho 24). 7 Dicas para aumentar a sua autoconfiança [post em blog]. <https://www.voitto.com.br/blog/artigo/como-aumentar-autoconfianca>
- Carraça, B., Serpa, S., Rosado, A., Palmi, J. (2018). The mindfulness-based soccer program (MBSoccerP): Effects on elite athletes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 62-85. https://www.researchgate.net/publication/328703891_The_Mindfulness-Based_Soccer_Program_MBSoccerP_Effects_on_Elite_Athletes
- Carraça, B., Serpa, S., Rosado, A., Guerrero, J. P. (2019). A pilot study of a mindfulness-based program (MBSoccerP): The potential role of mindfulness, self-compassion and psychological flexibility on flow and elite performance in soccer athletes. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 14(1), 34-40. https://www.researchgate.net/publication/330578405_A_PILOT_STUDY_OF_A_MINDFULNESS-BASED_PROGRAM_MBSOCCERP_THE_POTENTIAL_ROLE_OF_MINDFULNESS_SELF-COMPASSION_AND_PSYCHOLOGICAL_FLEXIBILITY_ON_FLOW_AND_ELITE_PERFORMANCE_IN_SOCCER_ATHLETES
- Cardoso, R., Leite, J., Souza, E. (2008). Meditation for Health purposes: conceptual and operational aspects. In B. N. DeLuca (Ed.), *Mind-Body and Relaxation Research Focus*, (pp. 213-224). Nova Biomedical. https://www.researchgate.net/publication/279523839_Meditation_for_Health_Purposes_Conceptual_and_Operational_Aspects
- Cardoso, R., Souza, E., Camano, L., Leite, J. R. (2004). Meditation in health: an operational definition. *Brain Research Protocols*, 14, 58-60. https://cdn2.hubspot.net/hubfs/202144/artigos_apoio_meditacao/Artigo_que_define_o_que_meditao.pdf
- Costalupes, B. (2018). *The effect of a mindful meditation intervention on self-confidence and readiness in baseball players*. (Dissertação de mestrado, California State University). <https://scholarworks.calstate.edu/concern/theses/n870zs375>

- Cruz, J. F., Viveiros, I., Alves, L. A., Gomes, R., Matos, D. S., Ferreira, M. J., Dias, C. (2006). Características psicométricas de uma versão portuguesa do “Competitive State Anxiety Inventory – 2” (CSAI-2): dados preliminares relativos à sua validade e estrutura factorial. In N. Santos, M. Lima, M. Melo, A. Candeias, M. Grácio & A. Calado (Eds.), *Actas do VI Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia* (Vol. 3, pp. 104-125). Évora: Departamento de Psicologia, Universidade de Évora. https://www.researchgate.net/publication/277120702_Caracteristicas_psicometricas_de_uma_versao_portuguesa_do_Competitive_State_Anxiety_Inventory_-_2_CSAI-2_dados_preliminares_relativos_a_sua_validade_e_estrutura_factorial
- Davidson, R. J., Goleman, D. J. (1977). The role of attention in meditation and hypnosis: a psychobiological perspective on transformation of consciousness. *The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 15(4), 291-308. <https://centerhealthyminds.org/assets/files-publications/DavidsonRoleInternationalJournalOfClinicalAndExperimentalHypnosis.pdf>
- Dohme, L., Piggott, D., Backhouse, S. H., Morgan, G. (2019) Psychological skills and characteristics facilitative of youth athletes’ development: a systematic review. *Sport Psychologist*, 33(4), 261-275. <https://doi.org/10.1123/tsp.2018-0014>
- Gonçalves, M. P., Belo, R. P. (2007). Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao género, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. *Psico-USF*, 12(2), 301-307. <https://www.scielo.br/j/pusf/a/jBcGBsWpCcnRSHsXGVDwzPP/?format=pdf&lang=pt>
- Gregório, S., Gouveia, J. P. (2011). Facetas de mindfulness: características psicométricas de um instrumento de avaliação. *Avaliação Psicológica em Contexto Clínico*, 54, 259-280. https://www.researchgate.net/publication/262563952_Facetas_de_mindfulness_caracteristicas_psicometricas_de_um_instrumento_de_avaliacao

- Heckman, C. (2018). The effect of mindfulness and meditation in sports performance. *Kinesiology, Sport Studies and Physical Education Synthesis Projects*, 47, 1-26. <https://core.ac.uk/download/pdf/233576714.pdf>
- Hussain, D., Bhushan, B. (2010). Psychology of meditation and health: present status and future directions. *International Journal of Psychology and Psychology Therapy*, 10(3), 439-451. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56017068007>
- Hut, M., Glass, C. R., Degnan, K. A., Minkler, T. O. (2021). The effects of mindfulness training on mindfulness, anxiety, emotion, dysregulation, and performance satisfaction among female student-athletes: the moderating role of age. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1, 75-82. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2021.06.002>
- Jerath, R., Crawford, M. W., Barnes, V. A., Harden, K. (2015). Self-regulation of breathing as a primary treatment for anxiety. *Applied Psychophysiol Biofeedback*. <https://philarchive.org/archive/RAVSOB>
- Kaufman, K. A., Glass, C. R., Pineau, T. R. (2018). Introduction. In American Psychological Association (Ed.), *Mindful sport performance enhancement: Mental training for athletes and coaches* (pp. 3-7). Washington DC: American Psychological Association: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000048-000>
- Kaufman, K. A., Glass, C. R., Pineau, T. R. (2018). MSPE Session 1: Building mindfulness fundamentals. In American Psychological Association (Ed.), *Mindful sport performance enhancement: Mental training for athletes and coaches* (pp. 63-80). Washington DC: American Psychological Association: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000048-000>
- Kiken, L. G., Shook, N. (2011). Looking up: mindfulness increases positive judgments and reduces negativity bias. *Social Psychological and Personality Science*, 2, 425-431. DOI: 10.1177/1948550610396585

- Kristeller, J., Johnson, T. (2005). Cultivating loving kindness: a two-stage model of the effects of meditation on empathy, compassion, and altruism. *Zygon*, 40(2), 391-408. DOI:[10.1111/j.1467-9744.2005.00671.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-9744.2005.00671.x)
- Kuloor, H., Kumar, A. (2020). Self-confidence and sports. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(4), 1-6. DOI: 10.25215/0804.001
- Lemos, M. S., Gamelas, A. M., Lima, J. A. (2013). SWBS: As escalas de bem-estar escolar: afeto na escola. In M. Lemos, A. Gamelas & J. A. Lima (Eds) *Instrumentos de Investigação Desenvolvidos, Adaptados ou Usados pelo Grupo de Investigação Desenvolvimental, Educacional e Clínica com Crianças e Adolescentes*. (pp. 141-142) Porto: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/71018/2/15935.pdf>
- Lirgg, C. D. (1991). Gender differences in self-confidence in physical activity: a meta-analysis of recent studies. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 8, 294-310. https://www.academia.edu/36500842/Gender_Differences_in_Self_Confidence_in_Physical_Activity_A_Meta_Analysis_of_Recent_Studies
- Luberto, C. M., Shinday, N., Song, R., Philpotts, L. L., Park, E. R., Fricchione, G. L., Yeh, G. Y. (2017). A systematic review and meta-analysis of the effects of meditation on empathy, compassion, and prosocial behaviors. *Mindfulness*, 9, 708-724 DOI: 10.1007/s12671-017-0841-8
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Science*, 12(4), 163–169. doi:10.1016/j.tics.2008.01.005
- Ma X., Yue, Z. Q., Gong, Z. Q., Zang, H., Duan, N. Y., Shi, Y. T., Wei, G. X., Li, Y. F. (2017). The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in healthy adults. *Frontiers in Psychology*, 8(874), 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00874>

- Manocha, R. (2000). Why meditation?. *Australian Family Physician*, 29(12), 1135-1138.
https://www.researchgate.net/publication/12189441_Why_meditation
- Martens, R. (1987). Managing psychic energy. In L. A. Bump (Ed.), *Coaches Guide to Sport Psychology*. (pp. 91-110). Champaign: Human Kinetics Publishers.
<https://archive.org/details/coachesguidetosp0000mart/page/150/mode/2up>
- Martens, R. (1987). Self-confidence and goal-setting skills. In L. A. Bump (Ed.), *Coaches Guide to Sport Psychology*. (pp. 151-170). Champaign: Human Kinetics Publishers.
<https://archive.org/details/coachesguidetosp0000mart/page/150/mode/2up>
- Martens, R. (1987). Stress management. In L. A. Bump (Ed.), *Coaches Guide to Sport Psychology*. (pp. 111-136). Champaign: Human Kinetics Publishers.
<https://archive.org/details/coachesguidetosp0000mart/page/150/mode/2up>
- Martens, R., Vealey, R. S., Burton, D., Bump, L., Smith, D. E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. In R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive Anxiety in Sport* (pp. 117 – 178). Champaign, IL: Human Kinetics.
[https://books.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=&id=MNldMfnlb0cC&oi=fnd&pg=PR7&dq=Martens,+R.,+Vealey,+R.S.,+%26+Burton,+D.+\(1990a\).+Competitive+anxiety+in+sport,+Champaign,+IL:++Human+Kinetics&ots=d32e94AB2J&sig=nIPLMzV9EuDOjIY_RLzCeSdUVHY&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=&id=MNldMfnlb0cC&oi=fnd&pg=PR7&dq=Martens,+R.,+Vealey,+R.S.,+%26+Burton,+D.+(1990a).+Competitive+anxiety+in+sport,+Champaign,+IL:++Human+Kinetics&ots=d32e94AB2J&sig=nIPLMzV9EuDOjIY_RLzCeSdUVHY&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Matko, K., Ott, U., Sedlmeyer, P. (2021). What do meditators do when they meditate? Proposing a novel basis for future meditation research. *Mindfulness*, 12, 1791-1811.
<https://doi.org/10.1007/s12671-021-01641-5>
- Menezes, C. B., Dell’Aglío, D. D. (2009). Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em psicologia: revisão de literatura. *Psicologia, Ciência e Profissão*, 29(2), 276-289. DOI: 10.1590/S1414-98932009000200006
- Mistretta, E. G., Glass, C. R., Spears, C. A., Perskaudas, R., Kaufman, K. A., Hoyer, D. (2017). Collegiate athletes’ expectations and experiences with Mindful Sport

- Performance Enhancement. *J Clin Sport Psychol.*, 11(3), 201-221. doi:10.1123/jcsp.2016-0043.
- Mowlaie, M., Besharat, M. A., Porbohloul, S., Azizi, L. (2011). The mediation effects of self-confidence and sport self-efficacy on the relationship between dimensions of anger and anger control with sport performance. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30, 138-142. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.027
- Muangnapoe, P. (1998). *The effect of meditation on anxiety in sport*. (Tese de doutoramento, Victoria University of Technology). https://vuir.vu.edu.au/15313/1/Muangnapoe_1998compressed.pdf
- Nien, J. T., Wu, C. H., Yang, K. T., Cho, Y. M., Chu, C. H., Chang, Y. K., Zhou, C. (2020). Mindfulness training enhances endurance performance and executive functions in athletes: an event-related potential study. *Neural Plasticity*, 1-12. <https://doi.org/10.1155/2020/8213710>
- Orlick, T., Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130. <https://www.researchgate.net/publication/267197860>
- Patrício, A. S. A. (2012). *Crenças de autoeficácia e objetivos. Um estudo exploratório*. (Dissertação de mestrado, Faculdade de Psicologia). https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/7822/1/ulfpie043043_tm.pdf
- Pestillo de Oliveira, L., Junior, J. R. A., Vissoci, J. R. N., Ferreira, L., Silva, P. N., Vieira, J. L. L. (2016). Motivación autodeterminada y estrategias de afrontamento en futbolistas: un estudio con jugadores en diferentes fases de desarrollo deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(2), 261-269. <https://www.researchgate.net/publication/305800459>
- Queiroz, V. C. (2016). *Motivação em contexto desportivo: um estudo dos objetivos motivacionais dos jovens futebolistas*. (Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto). <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/86236/2/161146.pdf>

- Raffone, A., Srivinasan, N., Barendregt, H. P. (2014). Attention, consciousness and mindfulness in meditation. In [N. N. Singh](#) (Ed.), *Psychology of Meditation*, (pp.147-166). Nova Science Publishers. <https://www.researchgate.net/publication/267210541>
- Ribeiro, F. D. F. (2020). *Autoconfiança e autoeficácia no futebol*. Instituto de Estudos Superior de Fafe. <https://filiperibeiro10.files.wordpress.com/2020/06/psicologia-do-desporto-autoconfianc3a7a-.pdf>
- Santos, S. (2008). *A autoconfiança no contexto desportivo*, (pp. 1-10). <https://www.researchgate.net/publication/293333433>
- Serpa, S. (2016). As emoções e a prática desportiva. In Departamento de Formação e Qualificação (Ed.). *Psicologia do Desporto* (pp. 29-53). Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude. https://portal.fpa.pt/wp-content/uploads/2019/06/GrauII_01_Psicologia.pdf
- Shapiro, D. (1981). Meditation: Clinical and health-related applications. *The Western Journal of Medicine*, 134(2), 141-142. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1272535/pdf/westjmed002220055b.pdf>
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., Santerre, C. (2005). Meditation and positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 632-645). New York: Oxford USA Trade. http://ldysinger.stjohnsem.edu/@books1/Snyder_Hndbk_Positive_Psych/Snyder_Lopez_Handbook_of_Positive_Psychology.pdf
- Smith, W. P., Compton, W. C., West, W. B. (1995). Meditation as an adjunct to a happiness enhancement program. *Journal of Clinical Psychology*, 51, 269-273. https://www.academia.edu/258593/Meditation_As_An_Adjunct_to_a_Happiness_Enhancement_Program
- Vieira, L. F., Teixeira, C. L., Vieira, J. L. L., Filho, A. O. (2011). Autoeficácia e nível de ansiedade em atletas jovens do atletismo paranaense. *Revista Brasileira de*

Cineantropometria e Desempenho Humano, (13)3, (183-188). doi: 10.5007/1980-0037.2011v13n3p183

Walsh, R., Shapiro. S. (2006). The meeting of meditative disciplines and western psychology: a mutually enriching dialogue. *American Psychologist*, 61(3), 227-239. DOI: 10.1037/0003-066X.61.3.227

Weinberg, R. S., Gould, D. (2017). Autoconfiança. In L.B. DE Lima (Ed.), *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*, (pp. 299-322). São Paulo: Artmed Editora. <https://pdfcoffee.com/weinberg-r-gould-d-fundamentos-da-psicologia-do-esporte-e-do-exercicio-2-pdf-free.html>

Williams, M., Penman, D. (2020). Cão atrás do rabo. In *Mindfulness: Atenção Plena* (pp. 11-22). Alfragide: Lua de Papel.

ANEXOS

ANEXO Nº 1 - FICHA INFORMATIVA SOBRE O ESTUDO

Entidade promotora: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto

Estudante-investigadora: Mara Serpa (contacto telefónico, email)

Orientadora: Professora Inês Rothes

Coorientadora: Professora Catarina Canário

Propósito: Esta investigação insere-se no âmbito de um estudo de caso desenvolvido na Unidade Curricular “Dissertação” do Mestrado Integrado em Psicologia lecionada na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto.

Objetivos: conhecer as perceções sobre os contributos das práticas de meditação e mindfulness para a autoconfiança, bem-estar e performance de jogadoras de Futebol adolescentes e jovens adultas, quer nos treinos quer nos jogos.

Métodos: Para a realização deste estudo será pedido o preenchimento de um formulário online (duração entre 15 a 30 minutos aproximadamente) com itens referentes à autoconfiança, bem-estar, meditação e mindfulness, bem como dados sociodemográficos. Posteriormente, será efetuada uma sessão única com a intenção de explorar as perceções individuais sobre os eventuais benefícios que a prática de Meditação e de Atenção Plena (Mindfulness) poderiam ter na autoconfiança das atletas para a performance, quer em contexto de treino quer em ambiente de jogo. A sessão será realizada através da plataforma Zoom, a marcar de acordo com a disponibilidade das atletas e terá uma duração inferior a 90 minutos.

Benefícios: A realização de um exercício de Meditação e de Atenção Plena (Mindfulness) pode contribuir para a compreensão de como aprender a observar a mente sem se envolver nos pensamentos, mantendo a atenção focada na respiração e no momento presente ao mesmo tempo que as atletas ganham consciência das várias sensações e emoções retidas em cada parte do corpo, observando e deixando ir sem julgamento tanto os pensamentos como as sensações e emoções identificadas, permitindo-lhes trabalhar a aceitação de como se sentem enquanto apenas São naquele momento.

Riscos: a participação neste estudo não envolve riscos aumentados para as participantes e é de carácter voluntário, podendo a atleta recusar participar ou retirar-se a qualquer altura, sem qualquer contrapartida negativa.

Dados pessoais: Todos os dados recolhidos são confidenciais e de uso exclusivo para a realização do estudo garantido, assim, o anonimato das atletas.

Caso queira entrar em contacto com a estudante-investigadora, poderá fazê-lo através do email.

ANEXO Nº 2 - Questionário Sociodemográfico

Alguns dados sobre ti...

1. Idade: _____
2. Estado civil: _____
3. Escolaridade: _____
4. Com que idade começaste a jogar futebol? _____
5. Há quantos anos praticas oficialmente esta modalidade? _____
6. Estás inscrita em algum clube? Sim _____ Não _____

6.1. Se indicaste "sim" na pergunta anterior, escreve, por favor, o nome do Clube do qual fazes parte. _____

Relativamente à tua prática desportiva na última época de 2020/2021, indica por favor:

1. Quantos treinos a tua equipa tinha por semana? 3 _____ 4 _____
2. Qual a duração média dos treinos da tua equipa? 1 hora _____ 1h30 _____ 2 horas _____
3. Qual a posição que ocupavas na tua equipa? _____
4. Em que escalão a tua equipa competiu? _____

4.1. Indica, por favor, o nome do Campeonato no qual a tua equipa participou.

5. Qual a classificação que a tua equipa obteve no mesmo? _____

6. A tua equipa está a competir atualmente? Sim _____ Não _____ Mudei de clube _____
Não estou a jogar neste momento _____

6.1. Se a tua resposta foi "sim", indica o nome do Campeonato.

7. Na próxima época desportiva de 2021/2022, a tua equipa vai participar no mesmo Campeonato/Divisão que indicaste? Sim _____ Não _____ Mudei de equipa _____

Não estou inscrita em nenhum clube neste momento _____

7.1. Se assinalaste a resposta "não" na questão anterior, aponta o nome do Campeonato/Divisão no qual a tua equipa irá participar na próxima época.

8. Caso tenhas mudado de equipa recentemente, na próxima época desportiva de 2021/2022, a tua equipa vai participar no mesmo Campeonato/Divisão que participaste no último ano? Sim _____ Não _____

8.1. Se assinalaste a resposta "não" na questão anterior, aponta o nome do Campeonato/Divisão no qual a tua equipa irá participar na próxima época.

Sobre Meditação...

1. Já ouviste falar neste termo? Sim ___ Não ___

2. Na tua opinião, o que é meditar? (Não existem respostas certas ou erradas. Neste sentido, escreve resumidamente o que sabes sobre isso ou o que sentes que significa esta prática.)

3. Já praticaste meditação alguma vez?

3.1. Se assinalaste "sim" na pergunta anterior, qual ou quais destas formas como costumavas utilizar para meditar? Sozinha ___ Meditação guiada (através do Youtube, sessões online) ___ Sob a orientação de um professor/mestre ___ Outras formas ___

3.2. Se assinalaste "Outras formas" na questão anterior, indica alguns exemplos.

4. No caso de teres o hábito de meditar diariamente, indica quantas vezes por dia o costumavas fazer. _____

5. No caso de meditares ocasionalmente, indica quantas vezes tens o hábito de o fazer por semana. _____

6. Se costumavas meditar, durante quanto tempo em média (minutos), consegues realizar um exercício de meditação? _____

7. Em que altura ou momentos costumavas meditar?

Ao acordar ___ Quando estou relaxada ___ Quando me sinto mais ansiosa ___

Ao deitar ___ Quando estou feliz ___ Quando estou mais em baixo ___

Quando preciso de me preparar a nível psicológico e emocional para algo importante ___

Outros momentos ___ Não medito ___

7.1. Se assinalaste "Outros momentos" na pergunta anterior, enumera alguns exemplos, por favor. _____

Acerca da prática de Mindfulness (Atenção Plena)...

1. Já ouviste falar neste conceito? Sim ___ Não ___

2. Na tua opinião, o que é praticar a Atenção Plena? (Não existem respostas certas ou erradas. Neste sentido, escreve resumidamente o que sabes sobre isso ou o que sentes que deverá ser esta prática.)

3. Já praticaste a Atenção Plena alguma vez? Sim ___ Não ___

3.1. Se assinalaste "sim" na pergunta anterior, como costumavas realizar esta prática?

Sozinha ___ Exercícios guiados (através do Youtube, reuniões online) ___

Sob a orientação de um professor/mestre ___ Outras formas ___

Todas as opções anteriores ___

3.2. Se assinalaste "outras formas", indica qual ou quais. _____

4. No caso de praticares a Atenção Plena, indica em que situação ou situações o costumavas fazer?

Ao acordar ___ Antes de adormecer ___ Quando estudo ___

Durante o treino ___ Durante o jogo ___ Durante as tarefas diárias (comer, tomar banho, vestir, pentear, calçar, ...) ___

Quando realizo exercício físico (andar, correr, andar de bicicleta, nadar,...) ___

Quando estou no meio da Natureza ___ Quando converso com alguém ___

Quando estou a assistir a alguma coisa (TV, Internet, Youtube, Redes Sociais,...) ___

Quando estou a ouvir música ___ Outras formas ___

4.1. Se assinalaste "outras formas", indica qual ou quais. _____

Em relação aos treinos e aos jogos:

1. Antes de começares o treino, costumavas fazer algum tipo de preparação mental para estares mais focada nos exercícios e tarefas que te são propostos?

Meditação ___ Mindfulness (Atenção Plena) ___ Respiração consciente ___

Imagino na minha mente como quero realizar determinada jogada, técnica, passe, (...) ___

Revisão dos apontamentos que faço sobre o que preciso de melhorar nesse treino ___

Outras opções ___ Todas as opções acima ___

Não costumo fazer nenhum tipo de preparação mental ___

1.1. Se assinalaste "Outras opções" na pergunta anterior, indica que outra ou outras formas utilizas habitualmente para te concentrares no treino. _____

2. Antes de entrares para o jogo, costumavas fazer algum tipo de preparação mental para estares mais focada nas provas?

Meditação ___ Mindfulness (Atenção Plena) ___ Respiração consciente ___

Imagino na minha mente como quero que seja o meu desempenho. ___

Revisão dos apontamentos que faço sobre os aspetos-chave relacionados com a minha prestação para esse jogo ___

Outras opções ___ Todas as opções acima ___

Não costumo fazer nenhum tipo de preparação mental ___

2.1. Se assinalaste "Outras opções" na pergunta anterior, indica que outra ou outras formas utilizas habitualmente para te concentrares para o jogo. _____

ANEXO Nº 3 – Guião da sessão do *focus group*

1º - Partilha das opiniões descritas no questionário sociodemográfico sobre a questão “o que é meditar”.

2º- Vamos descobrir o que é meditar?

- Breve explicação do que é a respiração diafragmática (RD) e como se executa.
- Diferenças entre RD e respiração torácica.
- Relação entre o stress e a RD.
- Benefícios da RD.

3º: Realização do exercício de Respiração Diafragmática

- Breve explicação do que será feito.
- Confirmação do material necessário à atividade
- Pedido às atletas para observarem o seu estado emocional antes de iniciar a tarefa.
- Realização da meditação.

4º - Discussão do exercício (20 minutos):

1. Como foi para ti praticar a respiração diafragmática?
2. O que foi mais fácil de fazer?
3. O que foi mais difícil?
4. Que pensamentos, sentimentos ou reações tiveste durante esta meditação?
5. Como tu fizeste para deixar os teus pensamentos irem e trazeres a tua atenção de volta para a respiração?
6. Como te sentes agora comparativamente ao momento antes de iniciar a meditação?
 - 6.1. Agora que realizaste o exercício, como defines o que é meditar?

5º- O que é afinal meditar?

- Recolha das perceções das atletas com base na meditação que realizaram.
- Breve explicação do que consiste a meditação e respetivos benefícios.

6º - Agora que já sabes o que é meditar...

7. Na tua opinião, como este tipo de respiração pode afetar a tua performance no desporto? Ou seja, com base no que sentes agora e de uma forma geral, quais poderiam ser os benefícios para ti, tanto nos treinos como nos jogos, desta prática feita regularmente (a nível físico, mental e emocional)?

Vamos imaginar...

8. Imagina que vais começar o treino e antes de entrares para o campo realizas este exercício. Que benefícios este exercício poderia ter na tua preparação física, mental e emocional **antes** do treino?
9. Imagina que nos últimos dias tens tido dificuldade em realizar um determinado exercício que te foi pedido no treino, o que te está a causar algum stress e preocupação. No treino de hoje, sabes que a tua equipa vai estar cerca de 15 a 20 minutos realizando apenas essa tarefa. Estás no campo e precisas de dar o teu melhor nesse desafio, por isso, antes de começares o exercício lembras-te da meditação que fizemos e decides aplicá-la nesses breves instantes. De que forma é que este exercício te poderia no teu desempenho? E porquê (em que aspetos específicos ele te ajudaria a ser mais confiante – técnica, concentração, foco, segurança em ti, segurança no que estás a fazer)?
10. Imagina que o treino está quase a acabar e cometeste o mesmo erro algumas vezes. Mesmo depois da explicação do teu treinador continuas com dificuldades em realizar o exercício e voltas a errar novamente.
 - a. Como te sentirias?
 - b. O teu treinador dá-vos a indicação para irem beber água e aproveitais esses poucos minutos para fazeres esta pequena meditação. De que forma é que este exercício te poderia ajudar até ao fim do treino? E porquê (em que aspetos específicos ele te ajudaria a ser mais confiante: – estado emocional, preparação mental, técnica, concentração, foco, segurança em ti, segurança no que estás a fazer, confiança nas tuas capacidades, confiança no que sabes fazer, confiança no que és capaz de fazer)?
11. Tens jogo hoje, mas não é um jogo qualquer. É o jogo que decide se a tua equipa vence ou não o Campeonato. Estás a poucos minutos de entrar no campo.
 - a. Como te sentirias e o que pensarias nesse momento?

- b. Tendo em conta o que indicaste na pergunta anterior, de que forma é que este exercício te poderia ajudar na tua prestação? E porquê (em que aspetos específicos ele te ajudaria a ser mais confiante: – estado emocional, preparação mental, técnica, concentração, foco, segurança em ti, segurança no que estás a fazer, confiança nas tuas capacidades, confiança no que sabes fazer, confiança no que és capaz de fazer)?
12. Imagina que acabaste de cometer um erro que quase fez com que a tua equipa sofresse um golo.
- a. Como te sentirias?
 - b. O árbitro apita e vocês vão para o intervalo. De que forma é que esta pequena meditação te poderia ajudar até para a segunda parte do jogo? (em que aspetos específicos ele te ajudaria a ser mais confiante: – estado emocional, preparação mental, técnica, concentração, foco, segurança em ti, segurança no que estás a fazer, confiança nas tuas capacidades, confiança no que sabes fazer, confiança no que és capaz de fazer)?
13. Passou o jogo, passou o prolongamento e nada se decidiu, pois, ambas as equipas ficaram empatadas e é preciso decidir quem é que vence o Campeonato porque as duas estão no mesmo lugar no ranking. Assim vão a penáltis!! E tu és uma das escolhidas para o marcar!
- a. Como te sentirias e o que pensarias nesse momento?
 - b. Tendo em conta o que indicaste na pergunta anterior, de que forma é que este exercício te poderia ajudar a marcar o penálti? E porquê (em que aspetos específicos ele te ajudaria a ser mais confiante: – estado emocional, preparação mental, técnica, concentração, foco, segurança em ti, segurança no que estás a fazer, confiança nas tuas capacidades, confiança no que sabes fazer, confiança no que és capaz de fazer)?