



VI ENNEPE

ENCONTRO NORTE-NORDESTE DE PSICOLOGIA DO ESPORTE

EFEITOS DE UM PROTOCOLO DE MINDFULNESS NO DESEMPENHO PSICOLÓGICO DE ATLETAS AMADORES DE FLAG FOOTBALL

Juliana Maras Lamberts¹

Introdução: Foi aplicado, durante 6 semanas, no primeiro semestre de 2025, o protocolo de *mindfulness* baseado em neurociência (*Body in Mind Training*) em um time masculino, de atletas amadores de *Flag Football*. **Referencial teórico:** Diversos estudos indicam o *mindfulness* como uma intervenção que contribui para o desempenho esportivo e as habilidades psicológicas em atletas (Sousa; Di Pierro; Calais, 2023), portanto, foi aplicado um protocolo específico de *mindfulness* (Russell, 2015) para investigar os efeitos da intervenção no esporte amador. **Discussão:** A intervenção teve seis encontros online, de duas horas cada e um encontro presencial. Dez atletas amadores aderiram à intervenção, o equivalente a metade da equipe. A intervenção ocorreu no início do Campeonato Paulista da modalidade. Cada encontro online seguiu a estrutura do protocolo: os dois primeiros encontros focaram no conceito de pausa, o terceiro abordou o conceito de intenção e os seguintes, sucessivamente, trataram dos temas atenção, hábitos mentais e compaixão. Todos os encontros incluíram práticas de *mindfulness* e psicoeducação, assim como o encontro presencial, que aconteceu durante a primeira rodada do Campeonato, em São Paulo. **Conclusões:** Algumas mudanças foram observadas e relatadas tanto dentro de campo quanto na vida pessoal dos atletas. As principais referem-se ao aumento da autorregulação emocional, no qual passaram a ter maior consciência sobre seu estado interno e, conseqüentemente, maior controle sobre sua ativação. Também houve o aumento do pertencimento e sensação de vínculo entre os atletas por ganharem uma linguagem comum para expressar estados emocionais sem precisar detalhá-los verbalmente. Observou-se ainda um aumento no nível de atenção, ao demarcarem suas intenções, os atletas passaram a identificar mais rapidamente quando estavam desfocados, conseguindo redirecionar a atenção. Além disso, foi possível observar, durante os jogos no encontro presencial, que os 10 atletas que participaram da intervenção, tiveram maior regulação emocional em campo, ao comparar com o restante do time. Esses aspectos foram avaliados por meio da observação realizada no encontro presencial e da análise dos *feedbacks* coletados com os atletas e o técnico ao final da intervenção. Assim, conclui-se que a intervenção trouxe benefícios relevantes para esses atletas amadores. Contudo, há espaço para aprofundamento da pesquisa sobre *mindfulness* como prática de intervenção no esporte amador. Para futuros estudos, recomenda-se aplicar o mesmo protocolo em outros times, acompanhar a mesma equipe por um ciclo mais longo para monitorar o impacto da intervenção, trabalhar a adesão e a aderência dos atletas às práticas de *mindfulness* para além dos encontros e incluir instrumentos de avaliação quantitativa.

Palavras-chave: Atleta amador; Atenção plena; Autorregulação; *Flag Football*; *Mindfulness*.

Eixo: Cultura, movimento e práticas tradicionais.