



## MINDFULNESS NO ESPORTE: COMO A TÉCNICA DE ATENÇÃO PLENA PODE CONTRIBUIR PARA A PERFORMANCE DO ATLETA

Lucas Ribeiro  
Tales Henrique  
Ricardo Souza

### Resumo

O ambiente esportivo competitivo exige dos atletas não apenas preparo físico e técnico, mas também elevado controle psicológico, atenção sustentada e capacidade de regulação emocional frente às pressões do rendimento. Nesse contexto, o mindfulness, definido como a atenção plena ao momento presente de forma intencional e sem julgamentos, tem sido uma estratégia no suporte ao desempenho esportivo. A justificativa para o presente estudo tem sido a crescente utilização de práticas baseadas em mindfulness no esporte e da necessidade de sistematizar os achados científicos disponíveis, considerando tanto evidências experimentais quanto mais análises. Assim, o objetivo desta revisão narrativa foi reunir e analisar artigos que abordam os efeitos do mindfulness sobre a performance esportiva. A investigação foi conduzida na base de dados PubMed, utilizando a chave de busca “mindfulness”, “performance”, com inclusão de ensaios clínicos randomizados, estudos controlados e revisões sistemáticas publicados a partir de 2010. Os resultados indicaram que intervenções baseadas em mindfulness contribuem para o aumento significativo da atenção plena, redução da ansiedade competitiva, maior autorregulação emocional e melhora da experiência. Aspectos associados a desempenho atlético mais consistente. Evidências mais robustas foram observadas em esportes de precisão, como tiro e dardos, enquanto estudos aplicados em contextos competitivos. A partir dos resultados prévios obtidos é possível inferir que o mindfulness representa uma ferramenta promissora no treinamento esportivo, capaz de complementar a preparação física e técnica tradicional, favorecendo a performance em situações de alta exigência competitiva. Contudo, ressalta-se a necessidade de novos estudos com maior rigor metodológico e amostras diversificadas, a fim de consolidar seu papel como recurso científico aplicado ao esporte.

**Palavras-chave:** Mindfulness,, Emoção, Psicologia do Esporte, Terapia Cognitiva e Comportamental, Competição, Alto Rendimento.