

**CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFAAT
CURSO DE PSICOLOGIA**

JESSICA LOUVISI FONSECA

**PSICOLOGIA E AUTOMOBILISMO ATRAVÉS DA PERSPECTIVA DA
TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL**

ATIBAIA, SP

2022

JESSICA LOUVISI FONSECA

**PSICOLOGIA E AUTOMOBILISMO ATRAVÉS DA PERSPECTIVA DA
TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
como exigência parcial para obtenção do grau de
Bacharel em Psicologia pela UNIFAAT, sob
orientação do Professor Juliano Rodrigues Afonso.

ATIBAIA, SP

2022

Fonseca, Jessica Louvisi
F742p Psicologia e Automobilismo através da Terapia Cognitivo-
Comportamental. / Jéssica Louvisi Fonseca - 2022.
34 f.; 30 cm.

Orientação: Juliano Rodrigues Afonso

Trabalho de conclusão de curso (Graduação) – Centro Universitário
UNIFAAT, como requisito para obtenção do título de Bacharel em
Psicologia do Centro Universitário UNIFAAT, Atibaia, 2022.

1. Automobilismo 2. Psicologia 3. Autocontrole 4. Atenção plena I.
Fonseca, Jessica Louvisi II. Afonso, Juliano Rodrigues III Título

CDD 616.8914

Ficha elaborada por Valéria Matias da Silva Rueda - CRB8 9269

CURSO DE PSICOLOGIA

Termo de aprovação

JESSICA LOUVISI FONSECA

**PSICOLOGIA E AUTOMOBILISMO ATRAVÉS DA PERSPECTIVA DA TERAPIA
COGNITIVO COMPORTAMENTAL**

Trabalho apresentado ao Curso de Bacharelado em PSICOLOGIA, para apreciação do professor orientador Juliano Rodrigues Afonso, que após sua análise considerou o Trabalho **APROVADO**, com nota **9,0 (NOVE)**.

Atibaia, SP, 20 de novembro de 2022.

Profº. Juliano Rodrigues Afonso

RESUMO

O automobilismo, esporte que se baseia na competição com automóveis, em todas as modalidades o piloto necessita de controle absoluto sobre seus movimentos e reflexos, pois qualquer ação inesperada poderá causar um acidente, até mesmo fatal. A atenção voltada a saúde mental de atletas, é o principal enfoque da psicologia do esporte, que no Brasil foi regulamentada e reconhecida em dezembro 2000, começando a desenvolver programas de pós-graduação em Psicologia Esportiva. A psicologia do esporte entra com respaldo no processo auxiliando o atleta e criando estratégias psicológicas para que ele saiba lidar com situações conflitantes, que poderão afetar seu desenvolvimento, como o autocontrole. O desequilíbrio psicológico do piloto poderá refletir em uma situação de tensão que engloba não só a competição, mas também aspectos de sua vida social, que poderão ocasionar grande nervosismo, fazendo com que sua performance nas pistas seja prejudicada. Para tanto, esse trabalho buscou através de pesquisas qualitativas, com pilotos do automobilismo de diversas modalidades, verificar a importância da psicologia em respaldo à prática esportiva, avaliando os conhecimentos do público alvo, acerca da intervenção psicológica, apresentando assim, como método interventivo a Terapia Cognitivo Comportamental, auxiliando no autocontrole da atenção, utilizando técnicas de atenção plena, e observou-se que apenas dois pilotos utilizam Mindfulness, bem como averiguou o interesse por possuírem um profissional da psicologia prestando serviços junto a equipe esportiva, visto que de todos os entrevistados, somente um informou passar por acompanhamento psicológico em paralelo a prática esportiva, porém todos firmaram interesse em possuírem um junto a equipe.

Palavras-Chave: Automobilismo. Psicologia. Autocontrole. Atenção Plena.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1- Considera o automobilismo como <i>hobby</i> ou profissão?.....	16
Gráfico 2- Considera a participação e acompanhamento psicológico necessário em relação a prática do esporte?.....	17
Gráfico 3- Quais tipos de técnicas abaixo você utiliza para aumentar seu autocontrole?.....	18
Gráfico 4- Você considera a saúde mental como uma prioridade em seu cotidiano?.....	19
Gráfico 5- Você realiza psicoterapia com psicólogos (os) para melhorar sua performance no esporte?.....	20
Gráfico 6- Levando em consideração a ansiedade, pânico e interferências psicológicas no geral: Você já teve ou presenciou situações nas quais afetaram no resultado final da performance nas pistas?.....	21
Gráfico 7- Partindo de seu ponto de vista: Você considera importante o acompanhamento de um psicólogo junto a <u>equipe</u> esportiva?.....	22

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	3
1.ATENÇÃO PLENA (<i>MINDFULNESS</i>).....	6
2.0 PSICOLOGIA DO ESPORTE	12
3.0 PESQUISA DE CAMPO: PSICOLOGIA E AUTOMOBILISMO ATRAVÉS DA PERSPECTIVA DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL	14
3.1 Metodologia	14
3.1.1 Sujeitos:.....	15
3.1.2 Procedimentos:	15
3.1.3 Material.....	15
3.1.4 Procedimentos Éticos	16
3.2 Resultados	16
4. DISCUSSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	24
Anexo 1	26
Anexo 2	29

INTRODUÇÃO

A atenção voltada a saúde mental de atletas, é o principal enfoque da psicologia do esporte, que chegou no Brasil em meados dos anos 30 e 40, na Escola de Educação Física do Exército e na Escola Nacional de Educação Física e Desportos, como subárea de conhecimento, uma vertente da psicologia, começando a desenvolver programas de pós-graduação na Psicologia Esportiva (VIEIRA *et al*, 2013).

No Brasil, a Psicologia do Esporte foi regulamentada e reconhecida pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP) no dia 20 de dezembro de 2000, através das resoluções de nº 014/00 e nº 02/01, logo, seu exercício esteve vinculado ao Conselho Regional e Federal de Psicologia. Segundo Vieira (et al, 2013) o reconhecimento pela subárea da Psicologia de forma tardia evidencia o crescimento da Psicologia do Esporte de forma emergente, não apresentando de certa forma, correlações positivas com o desenvolvimento da Psicologia enquanto ciência e profissão e uma das explicações para este fenômeno, está relacionado às estruturas curriculares do bacharel em psicologia, onde a Psicologia do Esporte aparece como optativa (CARVALHO, 2008 apud VIEIRA et al, 2013).

O desequilíbrio psicológico do atleta poderá refletir em uma situação de tensão que engloba não só a competição, mas também aspectos de sua vida social, que poderão ocasionar grande nervosismo, fazendo com que seu desempenho seja prejudicado (SANTOS; PARDO e PIGNATA, 2020). A psicologia do esporte entra com respaldo no processo auxiliando o atleta e criando estratégias psicológicas para que ele saiba lidar com tais situações, como o autocontrole. O automobilismo é um esporte que se baseia na competição com automóveis. Esse esporte ficou muito conhecido através da Fórmula 1, e por nomes como: Emerson Fittipaldi, Nelson Piquet e Ayrton Senna, mas além da Fórmula 1, existem outras modalidades como *Fórmula E*, *Fórmula 3 Brasil*, *Fórmula Truck*, *Fórmula Indy*, *Stock Car*, *Dakar Rally*, em todas as modalidades do automobilismo o piloto necessita de controle absoluto sobre seus movimentos e reflexos, pois qualquer ação inesperada poderá causar um acidente, até mesmo fatal.

Desta forma este trabalho tem o objetivo de verificar a importância da psicologia como respaldo à prática esportiva, apresentado na Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), como atuante no autocontrole da atenção, utilizando técnicas de atenção

plena. Desta forma, será apresentado a técnica de Atenção Plena (*Mindfulness*) utilizada pela Terapia Cognitivo Comportamental, como método interventivo. Ainda, como forma de buscar empiricamente a concepção de pilotos automobilísticos, será realizada uma pesquisa de campo a fim de avaliar a percepção dos pilotos do automobilismo sobre autocontrole da atenção difusa e concentrada; Além de, avaliar o interesse e as crenças do público alvo da pesquisa em possuir um psicólogo prestando serviços junto a equipe esportiva. Contudo, averiguar e apresentar a importância da correlação entre os aspectos físicos e psicológicos dos pilotos, respaldando conhecimentos da atuação da Psicologia do Esporte (PE).

A proposta da pesquisa será acerca do autocontrole da atenção difusa e concentrada dos pilotos automobilísticos, a fim de apresentar o método de intervenção intitulado, *Mindfulness*. Assim, o objetivo geral da pesquisa será trazer a técnica da 3ª onda da Terapia Cognitivo Comportamental, *Mindfulness*, como método de intervenção à solução do autocontrole da atenção dos pilotos, que segundo Kabat-Zinn (1990, apud CUSTÓDIO, 2017, p.13)

Mindfulness é uma forma específica de atenção plena – concentração no momento atual, intencional, e sem julgamento [...] considerando que as pessoas funcionam muito num modo que o autor chama de piloto automático, a intenção da prática de *mindfulness* seria exatamente trazer a atenção plena para a ação no momento atual.

Portanto o foco da pesquisa será, analisar e respaldar a atuação do psicólogo junto a prática esportiva, voltada explicitamente aos pilotos automobilísticos, mas olhando para além da teoria, coletando dados vividos pelo público alvo, contemplando e exaltando a atenção plena como principal objetivo a ser observado e ditado durante a monografia, apresentando a habilidade de orientar e sustentar a atenção para o momento presente, para assim, verificar a importância da psicologia em respaldo à prática esportiva, avaliando os conhecimentos do público alvo, acerca da intervenção psicológica. Contudo, pretende-se apresentar como método interventivo a Terapia Cognitivo Comportamental, auxiliando no autocontrole da atenção, perante o autocontrole da atenção difusa e concentrada, pois através delas, avaliar as crenças de pilotos automobilísticos voltados à atenção psicológica, inclusive aspectos voltados ao interesse em possuir um (a) psicólogo (a) prestando serviços junto a equipe esportiva, além do mais, um dos principais objetivos do presente artigo, será averiguar e apresentar a importância da correlação entre os aspectos físicos e psicológicos dos

pilotos, respaldando conhecimentos da atuação da Psicologia do Esporte (PE) e da Terapia Cognitivo Comportamental, utilizando técnicas de atenção plena (Mindfulness) como possível proposta de método interventivo.

Segundo Matos (2020) na década de 90, o aparecimento de propostas diversificadas e inovadoras na aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) delineou a terceira onda. Steven Hayes (2015, apud MATOS, 2020) é considerado o fundador dessa nova onda. As terapias cognitivas e comportamentais da terceira geração são, portanto, abordagens emergentes que trouxeram grandes contribuições teóricas e inovações. No livro Estratégias psicoterápicas e a terceira onda em terapia cognitiva, Melo (2014) também aponta essas abordagens e acrescenta a terapia cognitiva processual e a terapia *metacognitiva*.

Para este trabalho de monografia, pretende-se apresentar a técnica da terceira onda chamada *mindfulness*, que segundo Kabat-Zinn (1990, apud CUSTÓDIO, 2017) compreendemos, por *mindfulness* “uma habilidade *metacognitiva* de orientar e sustentar a atenção para o momento presente”, atenção plena, de certo modo ampliando a consciência sobre os pensamentos e sentimentos, assim, apresentar na prática do automobilismo, que ainda é uma área esportiva pouco estudada pelos olhares da psicologia. A técnica de atenção plena é utilizada por vários profissionais, mas ainda é pouco conhecida na sociedade e para muitos ainda é considerada nova na ciência, então a proposta é apresentar e expor a técnica em uma nova área de aplicação, deixando em evidência a Terapia Cognitivo Comportamental.

A psicologia do esporte é considerada uma área nova de atuação do psicólogo, como visto acima. Em relação à produção científica, considerando a prática do automobilismo e questões psicológicas, ainda não há muitas referências na literatura. Assim a proposta do projeto é apresentar à sociedade, principalmente aos atletas, técnicos e clubes, informações relevantes da importância do olhar às questões emocionais e cognitivas na performance e no desenvolvimento do piloto na competição. Visando contribuir com intervenções nas demandas que possam influenciar o autocontrole, como também sensibilizá-los e demonstrar a contribuição da psicologia em outras demandas de cunho emocional que interferem na prática do esporte e desempenhos dos pilotos em questão.

Desde a infância a pesquisadora sempre demonstrou interesse por carros e velocidade. Gostava e acompanhava o esporte do automobilismo pela televisão e ao longo do seu crescimento buscava informações sobre outras modalidades de corrida

por meio de pesquisas na internet e redes sociais. A psicologia também chamava a atenção da pesquisadora e era sua primeira opção de graduação. Ao longo do curso, no decorrer dos semestres e matérias estudadas, foi atraída pela psicologia do esporte, desde então começou a se aprofundar na área e buscar novos conhecimentos acerca da atuação. Certo dia assistindo um documentário sobre automobilismo e aulas de *drift*, que necessitam de controle e muita precisão, teve a ideia de relacionar conhecimentos e técnicas da psicologia cognitivo comportamental com a prática do automobilismo, com foco no autocontrole da atenção do piloto.

Esta pesquisa será um método de comparação qualitativa dos dados colhidos através de questionários semiabertos, com artigos publicados em revistas científicas e/ou em livros de psicologia sob a abordagem Terapia Cognitivo Comportamental, e dirigidos à psicologia na prática esportiva. Logo a pesquisa será realizada com pilotos do automobilismo, que na qual são praticantes da modalidade há, no mínimo 1 ano e todos do sexo masculino.

Durante a realização da pesquisa, serão utilizados dois métodos de captação dos dados: para os pilotos que se propuserem a responder a pesquisa no autódromo será realizado presencialmente. Para os que não puderem, será enviado o questionário via Google Forms. Este esquema também será utilizado para aplicar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Para o levantamento dos dados das pesquisas será utilizado um questionário, contendo perguntas acerca dos aspectos críticos sobre a psicologia em meio a prática do esporte, com perguntas objetivas e previamente elaboradas.

Contudo, será realizada uma análise qualitativa das respostas do questionário semiaberto, enviados via e-mail, comparando-as com os achados da literatura. Os materiais utilizados para comparação qualitativa serão artigos, revistas científicas e livros, pesquisados nas plataformas SciELO; Pepsic; e Google Scholar.

1. ATENÇÃO PLENA (*MINDFULNESS*)

A terapia cognitivo e comportamental (TCC) surgiu por volta de 1950, como uma abordagem alternativa às psicoterapias tradicionais, e sua eficácia já foi comprovada para o tratamento de numerosos transtornos psicológicos. Desde então

tem se consolidado a uma proposta clínica eficaz, podendo ser aplicada individualmente e/ou em grupos (Custódio, 2017).

Segundo Claudia Gonzales e Claudiane Guimarães (2020) o processo evolutivo da Terapia Cognitivo-Comportamental, foi subcategorizada por três ondas, entretanto, todas voltadas para a mesma proposta epistemológica, mas cada uma apresenta detalhes e considerações singulares, que as tornam diferentes no modo de realizar intervenções, as quais se traduzem em novas aplicações que aprimoram e enriquecem a prática clínica em contextos distintos.

A terceira geração, ou também chamada de terceira onda foi fundada por Steven Hayes (Gonzales e Guimarães, 2020) citam como as principais abordagens da onda: a terapia de aceitação e compromisso, focada na compaixão, terapia comportamental dialética, terapia comportamental integrativa de casais, terapia dos esquemas e a terapia cognitiva baseada em *mindfulness*. Entre os modelos mais difundidos da terapia cognitivo-comportamental (TCC) a terapia racional emotiva comportamental de Albert Ellis, como método interventivo, tem sido mais efetiva e a abordagem de focar na busca por construir cognições, sendo assim, levando o paciente a se atentar, conhecer, bem como pensar e perceber sobre as informações processadas através da percepção. Já terapia de Aaron Beck evidência conteúdos voltados a pensamentos automáticos e crenças (Hirata e Rangé, 2014 apud Gonzales e Guimarães, 2020), contudo a maior diferença entre a terapia cognitiva convencional e o modelo de intervenção, está voltado à ênfase no conteúdo das crenças centrais que passa a dar lugar aos entendimentos e processos envolvidos na atividade cognitiva, (Melo, 2014 apud. Gonzales e Guimarães, 2020) cita que a abordagem busca então, influenciar as emoções e os comportamentos subjacentes.

Esta monografia terá como base e seu principal método interventivo a técnica de atenção plena, presente na terceira onda da TCC, que surgiu em meados dos anos 90, trazendo segundo Melo (2014 apud GONZALES e GUIMARÃES, 2020) modelos contextuais diversificados, conhecidos como terapias contextualistas. Segundo autoras (2020), trouxeram à abordagem aspectos mais amplos voltados ao contexto e as experiências do sujeito, além disso facilitou enquadrar as terapêuticas voltadas a culturas distintas, porém a premissa continua a mesma, de que o contexto é o mais importante para compreender o comportamento (Lucena-Santos, Pinto-Gouveia, & Oliveira, 2015 apud Gonzales e Guimarães, 2020).

A técnica de Atenção Plena, voltada a Terapia Cognitiva comportamental, *Mindfulness*, ainda segundo as autoras:

A ideia de *mindfulness* deriva da filosofia budista. A palavra designa uma qualidade mental a ser desenvolvida e cultivada através da prática da meditação. É um estado de presença mental e atenção plena. A meditação pode ser entendida como consciência clara do que está acontecendo no momento em que acontece, como se depreende do texto de Menezes, Klamt-Conceição e Melo (2014, citando Chiesa & Malinowski, 2011, e Gunaratana, 2005 apud. GONZALES e GUIMARÃES, 2020 p. 140).

Contudo, a meditação uma das principais técnicas na *Mindfulness* é uma prática inerentemente clínica e relacionada à psicologia, e não a religião. Assim, a *mindfulness*

Dirige-se à percepção e ampliação da consciência dos processos internos. Entende-se que essa ampliação da consciência favorece a compreensão de que os processos são transitórios e que a falta de consciência acerca do automatismo com que se reage a eles leva ao sofrimento. O paciente pode, então, perceber, por meio da meditação, que muitos comportamentos e pensamentos, necessariamente, não refletem sua identidade propriamente dita. Tem crescido o interesse no uso de *mindfulness* no campo das psicoterapias e na investigação científica. A abordagem já está bastante disseminada no mundo, bem como se difundiu o conhecimento sobre seus benefícios em contextos diferentes (Menezes, Klamt-Conceição; & Melo, 2014 apud GONZALES e GUIMARÃES, 2020 p. 140).

Quando usamos expressão *Mindfulness* na psicoterapia, segundo Roemer e Orsillo (2010) estamos explicitamente focando nas percepções conscientes de nossas experiências internas, para a psicologia o uso da técnica de atenção plena é considerado terapêutico pois auxilia na promoção da aceitação do evento interno e diminuir a evitação. Ainda segundo autores (2010), embora o termo *mindfulness* se remete a uma prática de respiração e concentração prolongada em posição sentada, sendo associada ao yoga, para a psicologia há uma ampla série de práticas formais e informais. Tipicamente, primeiro é apresentado ao paciente a técnica de respiração diafragmática adaptada a fim de contextualizar o *Mindfulness*, pedindo que o paciente observe atentamente sua respiração, bem como em tudo que sentir, normalmente costumam dizer que surgem pensamentos ansiosos, e vale ressaltar que faz parte do processo, assim é solicitado ao sujeito que modifique levemente sua respiração, agora no diafragma, e pergunta-se quais foram os efeitos de tal mudança. Esses aspectos de *Mindfulness* exigem prática e aperfeiçoamento, partindo de um olhar psicoterapêutico, para aprender principalmente a focar a atenção, ao invés de tentar desviá-la para outros lugares e aspectos. (ROEMER; ORSILLO, 2010).

A forma fácil de introduzir as técnicas de *Mindfulness*, é começar a concentrar-se em sua própria respiração, pois observá-la faz com que o sujeito consiga perceber e apreender ao aqui e agora. Segundo Willians e Penman (2015) a respiração serve para controlarmos os nossos pensamentos e sentimentos, pois quando conseguimos perceber claramente se a respiração está superficial ou profunda, longa ou curta tranquila ou tensa, passamos então a sentir os próprios padrões internos e escolhermos como agir para melhorar seu estado.

Uma técnica apresentada no livro *Atenção Plena: Mindfulness, como Encontrar a Paz em um Mundo Frenético*, Willians e Penman (2015) explicam detalhadamente passo a passo para atenção plena do corpo e da respiração:

Acomodando-se: (1) acomode-se em uma posição confortável: seja deitado num tapete ou sentado numa cadeira ou almofada. Caso use uma cadeira, escolha uma firme, de espaldar reto (e não uma poltrona), para que possa se sentar sem tocar no encosto, com a coluna se sustentando sozinha. Caso se sente numa almofada no chão, o ideal seria que seus joelhos tocassem o assoalho, embora possa ser difícil conseguir isso no início. Procure testar a altura da almofada ou da cadeira até se sentir confortável e firme. Caso tenha alguma deficiência que o impeça de se sentar assim ou se achar desconfortável deitar de costas, encontre uma postura que seja agradável e que permita manter a sensação de estar plenamente desperto. (2) Caso se sente, deixe as costas retas, numa posição ativa. Nem rígida, nem tensa, mas confortável. Se estiver numa cadeira, mantenha os pés fixos no chão, com as pernas descruzadas. Feche os olhos se quiser. Se não, abaixe o olhar para algo a cerca de um metro a sua frente, mas sem focar a visão. Caso se deite, mantenha as pernas descruzadas, os pés afastados um do outro e os braços ligeiramente afastados do corpo, para que possa abrir as mãos e voltá-las para o teto, se for confortável. (3) preste atenção na sensação física do seu corpo tocando o chão ou a superfície sobre a qual está sentado ou deitado. Passe alguns minutos explorando essa sensação. (4) agora concentre a atenção nos seus pés, começando pelos dedos. Então expanda o “foco da atenção”, incluindo as solas dos pés, os calcanhares e os dorsos, até que esteja atento a todas as sensações físicas em ambos os pés, momento após momento. Passe alguns instantes concentrado nisso, observando como as sensações surgem e se dissolvem na consciência. Caso não esteja sentindo nada, simplesmente registre o vazio. Não se preocupe: você não está tentando fazer as sensações acontecerem; apenas prestando atenção ao que já está aí. (5) agora expanda sua atenção para incluir o restante das pernas, depois o tronco (da pelve e quadris até os ombros), em seguida o braço esquerdo, o direito o pescoço e a cabeça. (6) passe um ou dois minutos com a consciência do corpo inteiro. Tente permitir que seu corpo e suas sensações sejam exatamente como são. Explore como é abandonar a tendência de querer que as coisas sejam de determinada maneira. Mesmo um breve momento vendo as coisas como são- sem querer mudar nada- pode ser profundamente revigorante. Concentrando-se na Respiração: (7) agora traga seu foco para a respiração, observando o ar entrando e saindo do seu corpo. Perceba os padrões mutáveis das sensações físicas no abdômen conforme respira. Talvez seja com pôr a mão no abdômen para senti-lo subir e descer. (8) Você pode observar sensações brandas de alongamento conforme o abdômen suavemente se eleva a cada inspiração e diferentes sensações conforme o abdômen desce a cada expiração. (9) Da melhor maneira que puder, mantenha-se atento, observando as sensações físicas mudando a cada inspiração e expiração, notando as possíveis pausas entre

uma e outra. (10) não tente controlar a respiração- deixe que ela ocorra naturalmente. (WILLIAMS e PENMAN, 2015 p. 74-75).

Mais cedo ou mais tarde durante o exercício, a atenção é afastada e/ou distraída da respiração, isso é muito comum, pois podem surgir pensamentos, imagens e planos, porém, isso não é considerado errado, pois é inato do ser humano. Ainda segundo os autores (2015), o recomendado é praticar a atividade por oito minutos ou mais, lembrando-se de que seu objetivo é simplesmente estar consciente de sua experiência a cada momento presente.

Sabemos que é muito útil revisar e observar a natureza e função de nossas emoções dos pacientes, para dedicarmos tempo para analisar a origem dessas experiências emocionais, pois frequentemente procuram-se por profissionais de psicologia com o desejo de reduzir efeitos de algumas emoções negativas, como a ansiedade, e assim aumentar as positivas (ROEMER e ORSILLO, 2010)

No livro *A Prática da Terapia Cognitivo-Comportamental Baseada em Mindfulness e Aceitação* (2010) os autores apresentam uma técnica muito utilizada no setting terapêutico com os pacientes, ao introduzir Mindfulness. Tal técnica aborda fatores voltados para ansiedade, contudo poderá ser adaptada para a demanda na qual o paciente necessitar. O profissional entregará uma folha para o cliente e fará as seguintes orientações: Gostaria que você começasse a observar a origem e o contexto em que sente ansiedade. Assim, seria importante que você tentasse observar mais atentamente quando sente ansiedade e como é essa experiência de ansiedade. Quando notar alguma sensação de ansiedade antes ou durante uma situação, por favor, tire um momento para escrever as sensações que está percebendo e a situação em que se encontra. Por exemplo, talvez você perceba um aperto no peito e as palmas da mão suando, e a situação que desencadeou isso foi almoçar com a família do seu parceiro; ou você imagina que alguém está pensando coisas ruins sobre você quando você fala na aula (ROEMER e ORSILLO, 2010). Assim, deverá montar uma tabela e colocá-las, na primeira coluna: Data/ hora; segunda coluna: Experiência de ansiedade e na terceira coluna: Situação.

Depois da introdução de duas ou mais técnicas de *Mindfulness*, o psicólogo, poderá através de exercícios voltados a pensamentos e exercícios de desfusão, que ajudará a diminuir o sofrimento associado a pensamentos associados aos pensamentos, imagens e emoções dolorosas que a exposição costuma eliciar, a fim de expandir sua prática para o desafio de perceber e aceitar pensamentos e

sentimentos, vivendo a experiência com curiosidade e compaixão, deixando de apenas ignorá-la, para fazer com que o cliente compreenda a importância de perceber e entender as experiências internas. Um exercício muito utilizado para iniciar essa etapa de aceitação e atenção plena, é solicitando ao paciente que se recorde de um evento emocionante que aconteceu recentemente, e pratique uma consciência expansiva/reflexiva de suas respostas emocionais frente a esse evento (ROEMER e ORSILLO, 2010). Inicialmente, fazemos o cliente escolher uma experiência que relativamente o afeta, para maximizá-la.

A terapeuta e a cliente selecionam um evento antes do exercício. Depois, a terapeuta vai guiando a cliente para que tome consciência de si mesma na sala, paulatinamente levando a sua atenção ao jeito como está sentada na cadeira, como sua respiração entra e sai do seu corpo, e assim por diante. A cliente é instruída mais ou menos assim: Agora trazendo para sua consciência [o evento emocional], imaginando-se novamente na situação... Percebendo o que exagera, os sons que ouve...Notando as sensações as sensações no seu corpo...Percebendo os pensamentos que passam em sua cabeça ... e agora percebendo como está se sentindo...Simplesmente percebendo cada sentimento conforme ele surge...não tentando alterar ou modificar a sua experiência... Percebendo o desejo de alterar ou modificar o que está sentindo suavemente desfazendo-se desse desejo... Expandindo-se para aceitar a sua experiência completa... Percebendo quais são os sentimentos... Percebendo se os sentimentos mudam, de algum jeito (ROEMER e ORSILLO, 2010 p. 140)

As técnicas que permeiam a defusão, também são muito utilizadas para perceber pensamentos apenas como pensamentos. Os pacientes também podem praticar *Mindfulness* das emoções utilizando o material: Soltando o Sofrimento Emocional, da TDC de Linehan (1993 APUD ROEMER e ORSILLO, 2010), que instrui o paciente a observar a emoção e o sentimento percebendo a sua presença, se recuando e desgrudando da emoção.

Ele pode experienciar a emoção (1) como uma onda, chegando e se afastando; (2) tentando não bloquear a emoção; (3) não tentando suprimir a emoção; (4) não tentando se livrar da emoção; (5) não tentando rechaça-la; (6) não tentando manter a emoção; (7) não se agarrando à emoção; e (8) não intensificando a emoção. Ele é instruído a lembrar que não vai agir, necessariamente, em função da emoção e a recordar momentos em que se sentiu de outro modo. Por fim, ele pode praticar amar a sua emoção não a julgando, praticando a disposição e aceitando radicalmente a emoção. (ROEMER e ORSILLO, 2010 p. 140-141)

Frequentemente, ainda segundo autores (2010), clientes relatam que trazer a prática de *Mindfulness* durante as sessões lhes permite perceber emoções mais complexas do que perceberam inicialmente durante a situação na qual foram provocadas.

2.0 PSICOLOGIA DO ESPORTE

A Psicologia do Esporte (PE) é considerada uma ciência recente, no Brasil ela surgiu em meados da década de 50, quando o psicólogo João Carvalhes iniciou um trabalho na equipe do São Paulo Futebol Clube. O interesse dos psicólogos, partem com o intuito de compreender as interações que se produzem no contexto do esporte e seus processos psicológicos envolvidos, por esse motivo o conjunto de áreas envolvidas no âmbito esportivo, como medicina, biomecânica, sociologia e até mesmo psicologia do esporte, demonstram a importância da interdisciplinaridade para relacionarmos a qualidade de vida do atleta e sua saúde, visando promover o bem-estar do esportista. (TREVELIN & ALVES, 2018).

Segundo Fabiani (2008, apud TREVELIN & ALVES, 2018) é importante tentar compreender e investigar como os aspectos psicológicos influenciam o rendimento do esportista, visto que estão sempre buscando por altos rendimentos e melhores resultados em suas performances. O atleta considerado de alto rendimento, é aquele que pratica o esporte com o objetivo de competir e que faz do esporte seu meio de vida, praticando um esporte de alto rendimento, que envolve altas competitividades, em busca de quebrar recordes e obter resultados de altas performances, fazendo com que busquem cada vez mais, um melhor desempenho e mais vitórias.

Em paralelo ao acompanhamento técnico e físico, o atleta precisa conhecer e saber trabalhar com suas emoções no momento da competição, e momentos antecedentes a ela, para manter a motivação e autoconfiança. As emoções englobam um conjunto de processos como avaliação do evento, comportamento motor, sensação física, intencionalidade e expressão interpessoal. Ainda segundo Trevelin e Alves (2018), a forma como o atleta lida com suas emoções e as expressa, poderá contribuir de forma positiva e/ou negativa, podendo afetar também seu rendimento e em alguns esportes, sua equipe. Além das emoções do esportista, existem também as emoções dos familiares, equipe técnica e torcida, que influenciam grandemente na performance do atleta. Saber administrar todos esses fatores que estão fortemente envolvidos em uma competição poderá causar diferentes reações emocionais que nas quais poderão ser positivas para o rendimento do atleta, mas também poderão prejudicá-lo (Machado et al., 2016 apud Travelin e Alves, 2018).

Contudo as emoções vão para além do dia de competições e grandes eventos, o atleta passa por várias etapas e treinamentos, chamadas fases pré-competitivas, que exigem grande atenção e controle emocional. Segundo Samulski (2009 apud TRAVENIN, 2018) geralmente antes da competição o sportista fica sob um alto estresse psíquico, por decorrência da antecipação da competição. Em muitos casos, o sportista antecipa a situação ainda não vivenciada e pode ficar preocupado e ansioso, inquieto, com medo e inseguro. Tais aspectos poderão afetar sua atenção e concentração durante os treinamentos e nas competições. Além de vivenciar as emoções, sendo-as positivas ou negativas, as reações emocionais vão depender não só do desempenho do atleta, mas também de como ele interpretou e qual significado atribuiu a elas.

Segundo Weinberg e Gould (2001 apud VIEIRA *et al*, 2012), os psicólogos esportivos, têm três áreas de atuação profissional: ensino, investigação e intervenção. O objetivo no campo da educação (ensino) é adquirir conhecimento e habilidades esportivas adequadas. No entanto, os profissionais da área devem ter conhecimento das aptidões psicológicas necessários para melhor compreender o comportamento humano no ambiente esportivo do atleta. Na área relacionada a pesquisas, são analisados procedimentos diagnósticos para mensurar as características psicológicas das pessoas, pontuações esportivas e intervenções psicológicas para competição e treinamento. Finalmente, no campo da intervenção psicológica, são realizados psicodiagnóstico, programas psicológicos treinamento mental e gestão de acompanhamento.

A Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) segundo Souza (2017) possui diversas ferramentas no âmbito do trabalho esportivo, elas têm por objetivo preparar psicologicamente o atleta, devido às questões que o mesmo carrega consigo durante os treinamentos e nos dias de competições. Das diversas abordagens existentes no âmbito da Psicologia Clínica, a TCC é a que apresenta maior volume de estudos de eficácia e efetividade.

Um das ferramentas da Terapia Cognitiva Comportamental, é planejar e estabelecer metas, pois poderão contribuir para o desempenho da performance do atleta. Segundo Weinbeg e Gould (1996 apud SOUZA 2017), os objetivos traçados dirigem a atenção para elementos que antes eram imperceptíveis para o bom rendimento e desempenho do sportista, logo estabelecer metas permitem o desenvolvimento de novas estratégias de aprendizagem e atenção. Outra ferramenta

da TCC trata-se de técnicas de relaxamento, que permitem o alívio de tensões musculares inadequadas e que podem afetar negativamente o rendimento esportivo, além de que o relaxamento é utilizado para o controle do sistema nervoso central, eliciado por estímulos ambientais distintos, visto que o corpo se prepara para a ação conforme a situação já vivenciada, e através da técnica, o atleta aprende a discriminar as modificações que ocorrem no seu corpo e a encontrar qual a ativação adequada, a cada situação, para um bom desempenho (CIEPPO, 2000 apud SOUZA, p. 38, 2017).

3.0 PESQUISA DE CAMPO: PSICOLOGIA E AUTOMOBILISMO ATRAVÉS DA PERSPECTIVA DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

O desequilíbrio psicológico do atleta pode refletir em situações de tensão que englobam não só a competição, mas também aspectos de sua vida social, que poderão ocasionar grande nervosismo, fazendo com que seu desempenho seja prejudicado.

Em relação à produção científica, considerando a prática do automobilismo e questões psicológicas, ainda não há muitas referências na literatura. Assim o principal objetivo do trabalho foi apresentar à sociedade, principalmente aos atletas, informações relevantes da importância do olhar às questões emocionais e cognitivas na performance e no desenvolvimento do piloto na competição. Visando contribuir com intervenções nas demandas que possam influenciar o autocontrole, como também sensibilizá-los e demonstrar a contribuição da psicologia em outras demandas de cunho emocional que interferem na prática do esporte e desempenhos dos pilotos em questão.

3.1 Metodologia

Esta pesquisa, faz parte do projeto de pesquisa inicialmente elaborado no segundo semestre de 2021 (8º semestre de Psicologia) e finalizado em 2022. O projeto foi apresentado ao CEPE no primeiro trimestre de 2022, para a avaliação e autorização da pesquisa de campo. Utilizou um método de comparação qualitativo dos dados colhidos através de questionários semi dirigidos, com artigos publicados em revistas científicas e em livros de psicologia sob a abordagem Terapia Cognitivo

Comportamental, na qual foi a abordagem escolhida para área de atuação da pesquisadora.

A pesquisa de campo teve como propósito coletar dados voltados ao olhar dos pilotos praticantes do automobilismo, para depois relacionar a teoria voltada à atenção plena. O contato inicial com os colaboradores ocorreu em meados do segundo semestre de 2021, durante a elaboração do projeto de pesquisa. Contudo, o questionário foi enviado e respondido em setembro de 2022.

3.1.1 Sujeitos: pilotos do automobilismo, todos praticantes da modalidade há no mínimo 1 ano, de ambos sexos.

3.1.2 Procedimentos:

Os pilotos foram contatados presencialmente nos autódromos legalizados dentro do estado de São Paulo, onde foram convidados a participar da pesquisa. Entretanto o convite foi realizado através da apresentação do plano de pesquisa da estudante de psicologia, ou seja, apresentado de forma clara e concisa a introdução do trabalho, via e-mail para cada um dos pilotos colaboradores, e após a apresentação, o piloto foi convidado a responder o questionário via *Google Forms*. Este esquema também foi utilizado para aplicar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido- TCLE (Anexo 2).

3.1.3 Material

Para o levantamento dos dados das pesquisas foi utilizado um questionário (Anexo 1), contendo perguntas acerca dos aspectos críticos sobre a psicologia em meio a prática do esporte, com perguntas objetivas e previamente elaboradas. Tal questionário foi elaborado, unindo aspectos teóricos existentes e pontos que a pesquisadora gostaria de apresentar e avaliar. O questionário foi enviado de forma online, contendo 14 (quatorze) perguntas, sendo 10 (dez) objetivas e 4 (quatro) discursivas. Tal questionário foi elaborado e enviado aos os pilotos colaboradores através do Google Forms, para que pudesse ser enviado através do e-mail dos mesmos, a fim de atingir mais participantes, facilitando a pesquisa de campo e a análise de dados. Assim, o questionário foi respondido por pilotos automobilísticos de ambos sexos, praticantes da modalidade há no mínimo um ano.

3.1.4 Procedimentos Éticos

Foi entregue e explicado, a cada um dos participantes, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Anexo 2) elucidando a justificativa e os objetivos da pesquisa, bem como os procedimentos que foram utilizados para a realização da mesma. Foram expostos os possíveis desconfortos e riscos decorrentes da participação na pesquisa, além dos benefícios esperados.

3.2 Resultados

Ao todo participaram 6 pilotos automobilísticos, distribuídos entre homens e mulheres, com idade média de 42 anos, sendo o mais novo com 31 anos e o mais velho com 52 anos. Todos praticantes do automobilismo há mais de 5 anos, sendo o mais novo praticante há 7 anos e o mais velho, 34 anos ativo no esporte.

Quando questionados se consideravam o automobilismo como esporte, os 6 entrevistados responderam que “sim”,

Questão 3- Você considera o automobilismo como um esporte?

Quando questionados se consideravam o automobilismo como esporte, os 6 (100%) entrevistados responderam que “sim”, sem nenhuma discordância.

Questão 4- Considera o automobilismo como *hobby* ou profissão?

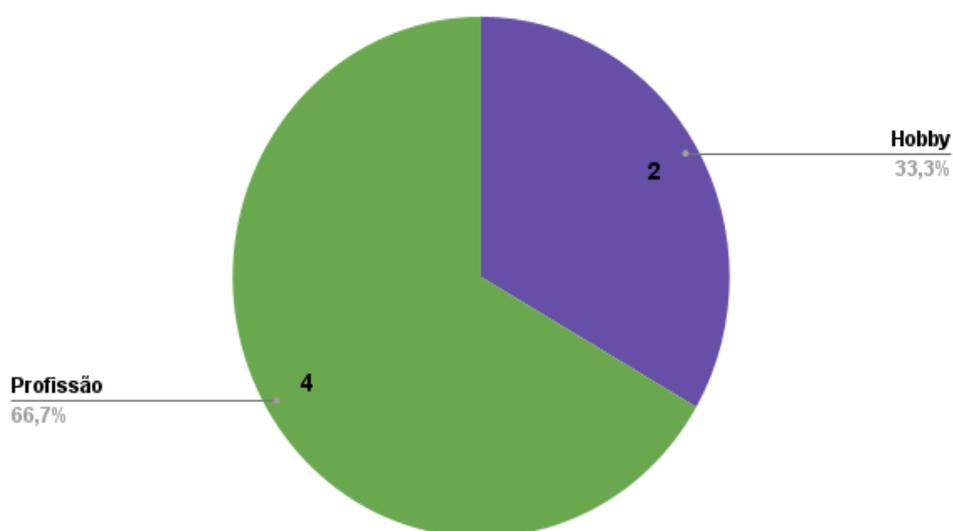


Gráfico 1: Considera o automobilismo como *hobby* ou profissão?

Diante da pergunta, 4 (66,7%) dos pilotos automobilísticos consideram o automobilismo como profissão. Já 2 (33,3%) dos entrevistados consideram a prática como um hobby, sendo uma mulher e um homem.

Questão 5- Considera a participação e acompanhamento psicológico necessário em relação a prática do esporte?

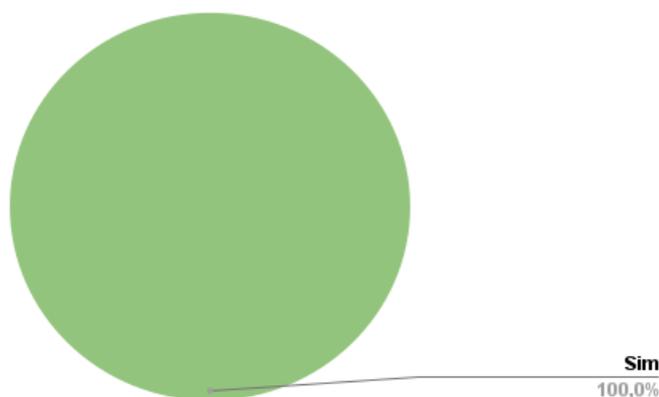


Gráfico 2. Considera a participação e acompanhamento psicológico necessário em relação à prática do esporte?

Os 6 (100%) pilotos entrevistados afirmaram que consideram necessário o acompanhamento e a participação de um profissional de psicologia junto a prática do esporte.

Questão 6- O que é autocontrole para você?

Diante da pergunta, foram coletadas as seguintes respostas: Piloto 1: “Ser frio e calculista sob pressão”; Piloto 2: “É poder lidar com as situações adversas e qualquer imprevisto antes das provas como manutenção e durante, como quebras”; Piloto 3: “Conseguir se superar a cada momento na pista. ”; Piloto 4: “Seguir um plano e não se desviar dele. ”; Piloto 5: “Avaliar o que se está sentindo para utilizar estes sentimentos da melhor maneira possível a seu favor. ”; Piloto 6: “Ter controle de si e não sair do que foi combinado”.

Questão 7- Quais tipos de técnicas abaixo você utiliza para aumentar seu autocontrole:

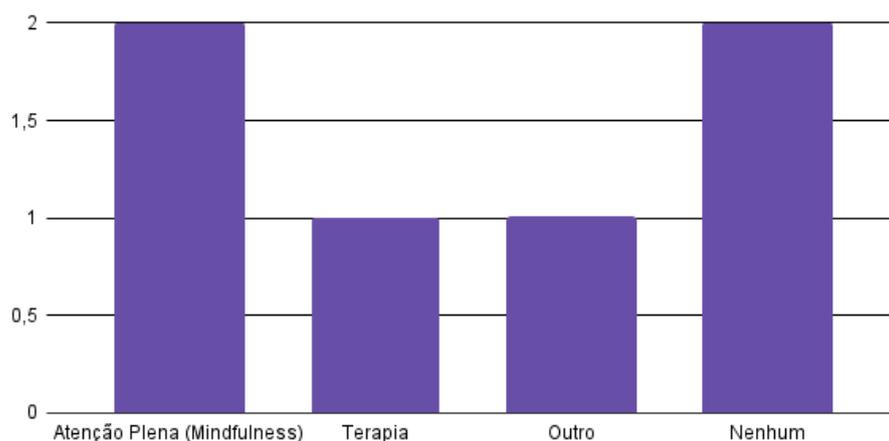


Gráfico 3: Quais tipos de técnicas abaixo você utiliza para aumentar seu autocontrole:

Dentre as técnicas apresentadas na questão, 2 (33,34%) dos pilotos afirmaram utilizar como técnica o Mindfulness- Atenção Plena, para aumentar seu autocontrole, 1 (16,66) afirmou passar por terapia em respaldo para aumentar seu autocontrole, 2 (33,34%) disseram não utilizar nenhum método ou técnica e 1 (16,66) optou por responder a outros métodos.

Questão 8- Se você fosse se auto avaliar, de 1 a 10, qual nota você daria ao seu autocontrole frequentemente?

Ao solicitar que avaliassem seu autocontrole, dando a ele uma nota entre 1 e 10, a resposta média obtida foi 6, sendo a mais baixa 4 e a mais alta 8.

Questão 9- Na sua percepção o que altera negativamente o seu autocontrole nas performances na pista?

Diante da pergunta referente ao autocontrole, foram coletadas as seguintes respostas: Resposta 1: “Pressão por resultados, distrações diversas”; Resposta 2: “Quebra do carro”; Resposta 3: “Alguma atitude antidesportiva”; Resposta 4: “Medo de errar”; Resposta 5: “Atitudes antidesportivas de outro competidor”; Resposta 6: “Medo de errar e de causar acidentes”;

Questão 10- Você considera a saúde mental como uma prioridade em seu cotidiano?

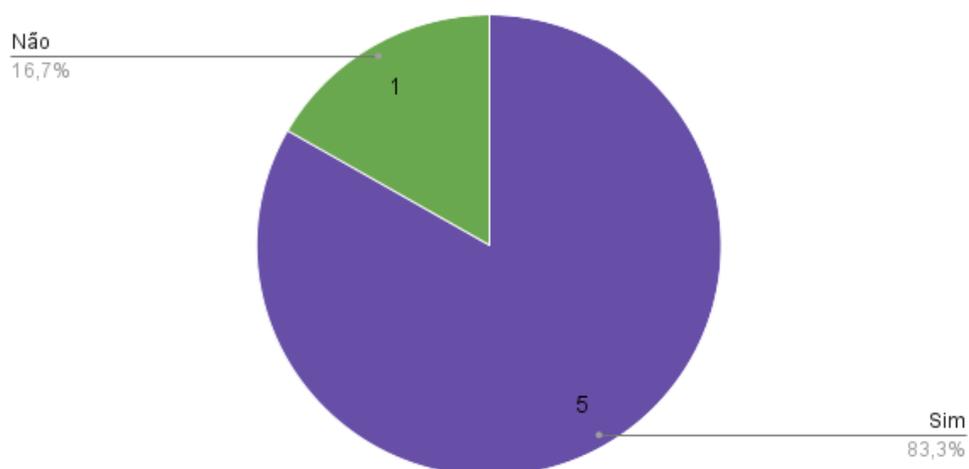


Gráfico 4: Você considera a saúde mental como uma prioridade em seu cotidiano?

Dentre todos entrevistados, apenas 1 (16,7%) não considera a saúde mental como uma prioridade em seu cotidiano, ao contrário dos outros 5 (83,3%) que concordaram com a questão apresentada.

Questão 11- Você realiza psicoterapia com psicólogos (os) para melhorar sua performance no esporte?

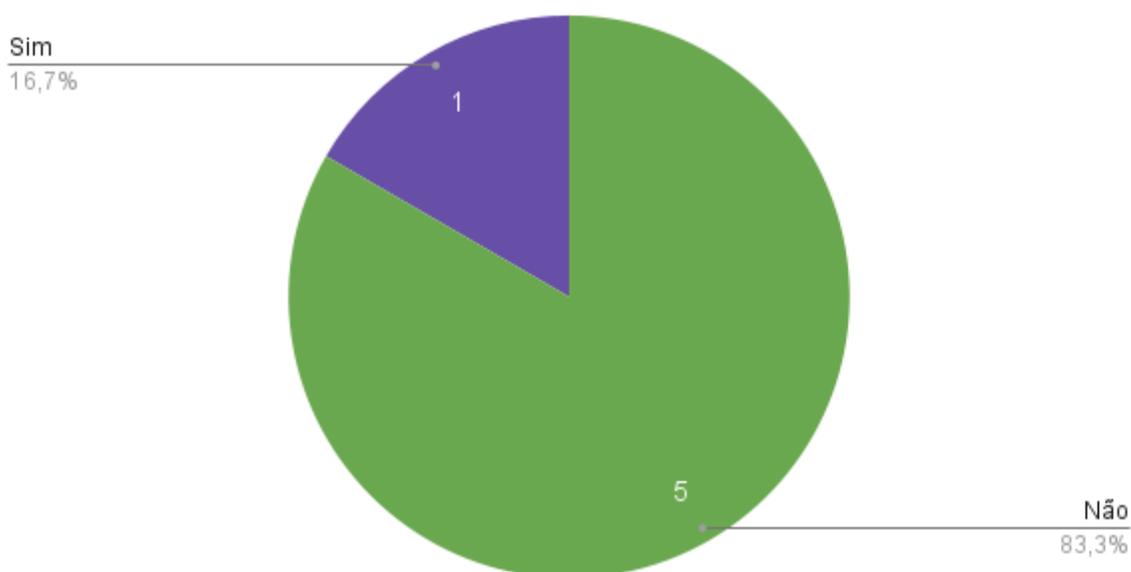


Gráfico 5. Você realiza psicoterapia com psicólogos (os) para melhorar sua performance no esporte?

Observa-se que mesmo a maioria dos pilotos colaboradores considerarem a saúde mental como prioridade em seu cotidiano, apenas 1 (16,7%) realiza psicoterapia com psicólogos para melhorar a performance no esporte, já 5 (83,3%) não passa por acompanhamento psicológico.

Questão 12- Você acredita que a saúde mental e física se correlacionam?

Diante da pergunta, 6 (100%) dos pilotos automobilísticos entrevistados, afirmaram que consideram o fato da saúde mental e física caminhar juntas, se relacionando no dia a dia.

Questão 13- Levando em consideração a ansiedade, pânico e interferências psicológicas no geral: Você já teve ou presenciou situações nas quais afetaram no resultado final da performance nas pistas?

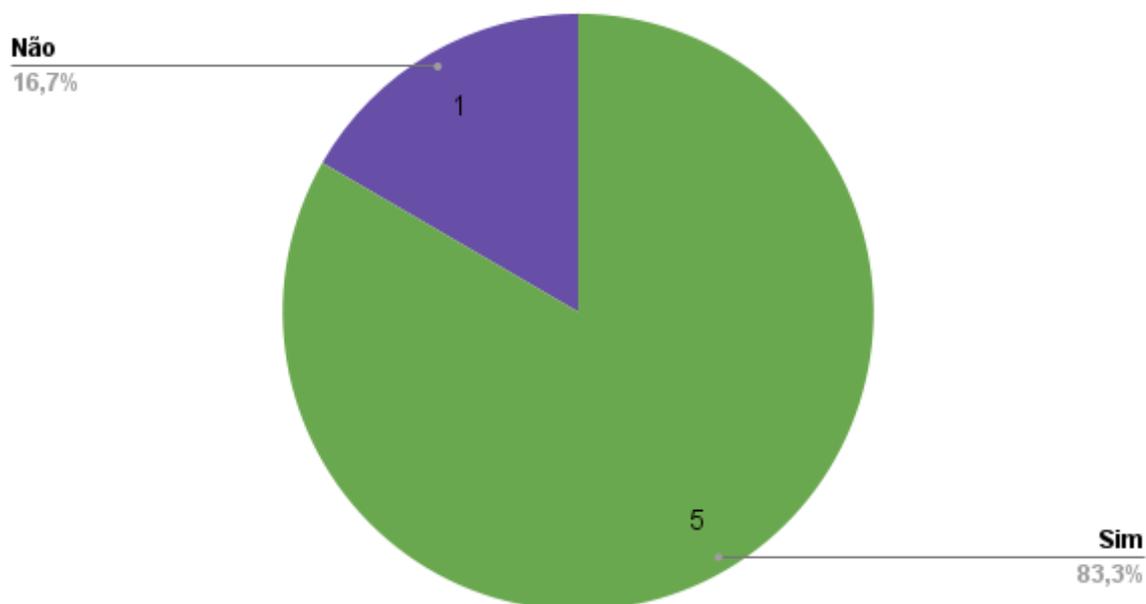


Gráfico 6. Levando em consideração a ansiedade, pânico e interferências psicológicas no geral: Você já teve ou presenciou situações nas quais afetaram no resultado final da performance nas pistas?

Frente a questão apresentada, dentre todos colaboradores entrevistados, apenas 1 (16,7%) não passou ou já presenciou situações nas quais o fator psicológico afetou o resultado final da performance nas pistas, ao contrário dos outros 5 (83,3%) que afirmaram já ter passado e/ou presenciado.

Questão 14- Partindo de seu ponto de vista: Você considera importante o acompanhamento de um psicólogo junto a equipe esportiva?

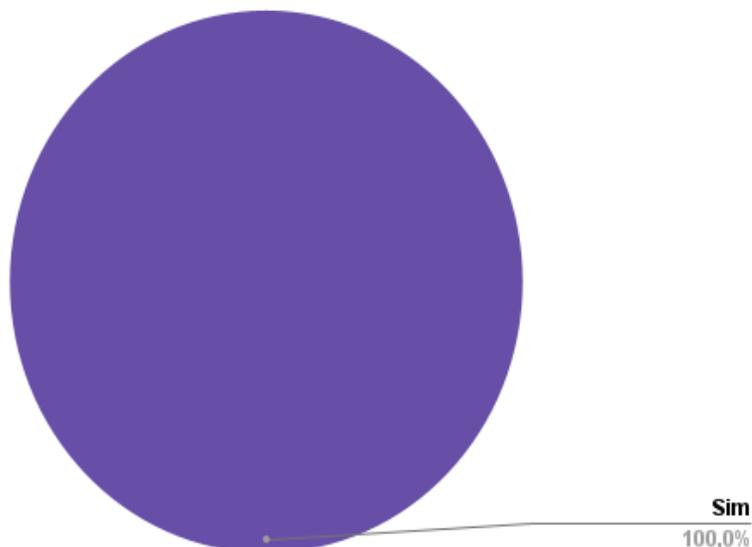


Gráfico 7. Partindo de seu ponto de vista: Você considera importante o acompanhamento de um psicólogo junto a equipe esportiva?

A última questão apresentada no questionário serviu de modelo investigativo qualitativo sobre o interesse dos colaboradores (público alvo da pesquisa) em possuir um psicólogo prestando serviços junto a equipe esportiva, e observa-se no gráfico acima que, 6 (100%) das respostas coletadas disseram que “sim”.

4. DISCUSSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS

No decorrer do desenvolvimento do trabalho de conclusão de curso, a maior dificuldade foi encontrar locais para realizar e contatar pilotos para participarem da etapa da pesquisa de campo. Muitos contatados acabaram por não responderem em tempo hábil o questionário, fazendo com que suas respostas fossem desconsideradas. O contato inicial ocorreu em meados do segundo semestre de 2021, durante a elaboração do projeto de pesquisa, nos autódromos do estado de São Paulo.

Ao analisar artigos da psicologia voltada na aplicação do esporte automobilístico, pouco se encontra materiais fundamentados e reconhecidos, o mesmo dificultou o respaldo na parte teórica do trabalho. O fato poderá ser associado

a área ser considerada nova dentro das possibilidades de atuação do psicólogo. Assim como apresentado anteriormente, a psicologia do esporte surgiu em meados dos anos 30 e 40, e no Brasil a Psicologia do Esporte foi regulamentada e reconhecida pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP) no final do ano 2000. Tanto a PE quanto a técnica de atenção plena, *Mindfulness*, são consideradas novas, presente na terceira onda da TCC, surgindo em meados dos anos 90, trazendo segundo Melo (2014 apud GONZALES e GUIMARÃES, 2020) modelos contextuais diversificados, conhecidos como terapias contextualistas. A técnica ainda é confundida como uma simples meditação e/ou a religião. Conforme observado nas respostas dos pilotos automobilísticos, 2 (33,34%) dos pilotos afirmaram utilizar como técnica o Mindfulness- Atenção Plena, para aumentar seu autocontrole, mas apenas 1 (16,7%) passou por acompanhamento psicológico. Porém, 6 (100%) dos entrevistados consideram importante o acompanhamento de um profissional da psicologia junto a equipe, bem como apresentaram interesse em possuir. Visto que, em paralelo ao acompanhamento técnico e físico, o atleta precisa conhecer e saber trabalhar com suas emoções no momento da competição, e momentos antecedentes a ela, para manter a motivação e autoconfiança. As emoções englobam um conjunto de processos como avaliação do evento, comportamento motor, sensação física, intencionalidade e expressão interpessoal, e precisam de olhares técnicos psíquicos para saber a melhor forma de conduzir.

Esse trabalho buscou correlacionar o papel da psicologia do esporte (PE), em conjunto a terapia cognitivo comportamental (TCC), na prática do automobilismo. Como vimos anteriormente, as duas áreas são pouco exploradas, tal fato poderá ser justificado devido a PE ser considerada nova, reconhecida pelo CFP em 2000. Já em paralelo, o acompanhamento psicológico na prática automobilística é praticamente inexistente.

Foi possível observar nos resultados da pesquisa realizada com o público alvo, que apesar da maioria ter passado e/ou presenciado fatores psicológicos interferentes na prática esportiva, apenas 1 (16,7%) dos pilotos passaram por acompanhamentos psicológicos, mas em particular, não vinculado a equipe esportiva. O automobilismo, campo alvo deste trabalho, poderá ser afetado pelo desequilíbrio psicológico do atleta, refletir em uma situação de tensão que engloba não só a competição, mas também aspectos de sua vida social, que poderão ocasionar grande nervosismo, fazendo com que seu desempenho seja prejudicado. Em todas as modalidades do esporte

automobilístico o piloto necessita de autocontrole absoluto sobre seus movimentos e reflexos, pois qualquer ação inesperada poderá causar um acidente, até mesmo fatal. Diante disso, o objetivo do trabalho foi apresentar como método interventivo, a prática da 3ª onda da Terapia Cognitivo-Comportamental, chamada *Mindfulness*, que evidencia a atenção plena, através de técnicas dirigidas por psicólogos e seus pacientes. Embora o termo *Mindfulness* remete a uma prática de respiração e concentração prolongada em posição sentada, sendo associada ao yoga, para a psicologia há uma ampla série de práticas formais e informais, servindo de respaldo para o autocontrole da atenção.

Durante a pesquisa observou-se que 2 (33,34%) dos pilotos afirmaram utilizar como técnica para aumentar seu autocontrole o Mindfulness- Atenção Plena, e 100% dos pilotos automobilísticos entrevistados confirmaram o interesse e reconheceram a importância de um psicólogo junto a equipe, para servir de apoio a questões psicológicas, visto que, como vimos no decorrer do trabalho, a saúde mental e física se correlacionam, oferecendo ao piloto autocontrole da atenção, favorecendo seu resultado nas performances.

Contudo, no decorrer do trabalho foi possível concluir que, por se tratar de uma área nova no campo da psicologia, a psicologia do esporte com o foco explicitamente voltado ao automobilismo, é pouco encontrado, inclusive poucos pilotos possuíam conhecimentos acerca da área de atuação com o foco integral no esporte. Ao coletar os dados qualitativos da pesquisa de campo realizada com o público alvo, notou-se que o apreço dos pilotos por possuírem um psicólogo junto a equipe esportiva é eminente, e ao apresentar como método interventivo, a técnica de atenção plena, observou-se que a Terapia Cognitivo-Comportamental possui critérios e técnicas pertinentes e eficazes para tal.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CUSTÓDIO, Beatriz Rangel. *Mindfulness nas terapias cognitivo-comportamentais: relatos iniciais psicoterapeutas brasileiros* (2017). Universidade Federal Fluminense (UFF) Niterói- RJ. Disponível em: <https://app.uff.br/riuff/bitstream/handle/1/14630/Mindfulness%20nas%20terapias%20cognitivo%20comportamentais.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Acessado em: 17 de novembro de 2021.

FIORESE, Vieira, LENAMAR; ANDRADE, José Roberto do Nascimento Junior; VIEIRA, José Luiz Lopes. *O Estado Da Arte Da Pesquisa Em Psicologia Do Esporte No Brasil* Revista de Psicologia del Deporte, vol. 22, núm. 2, julho-dezembro, 2013. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235128058020.pdf> Acessado em: 25 de março de 2022

GONZALES, Claudia Cristina Novo; GUIMARÃES, Claudiane Aparecida. (2020) *Evolução e Tendências Atuais das Terapias Cognitivas e Comportamentais*. Capítulo 12. Ed. Atena. Ponta Grossa-PR.

MATOS, Daniel Carvalho. *A Psicologia em suas diversas áreas de Atuação 2*. Editora: Atena, Ponta Grossa-PR. 2020.

MELO, Wilson Veira. (2014). *Estratégias psicoterápicas e a terceira onda em terapia cognitiva*. Novo Hamburgo, RS: Sinopsys

ROEMER, Lizabeth; ORSILLO, Susan M. (2010) *A Prática da Terapia Cognitivo-Comportamental Baseada em Mindfulness e Aceitação*. Editora Artmed, Porto Alegre.

SANTOS, Philippe Mendes dos; PARDO, Rodrigo Sivieri; PIGNATA, Bruno Henrique. *Triathlon: Terceira coletânea de estudos: atuação da psicologia do esporte na ansiedade pré competitiva em atletas*. Campinas: FEF/UNICAMP, 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Luiz-Solon-Junior/publication/345682443_TRIATHLON_TERCEIRA_COLETANEA_DE_ESTUDOS/links/5faaacc4a6fdcc0a975538e6/TRIATHLON-TERCEIRA-COLETANEA-DE-ESTUDOS.pdf#page=143. Acessado em: 31 de outubro de 2022.

SÃO PAULO: CASA DO PSICÓLOGO/CFP, 2000. *Conselho Federal De Psicologia*. Resolução CFP N.º 014/00 e nº 02/01

SOUZA, Fellipe Lucas de. *Atuação do Psicólogo no Esporte e a Importância da Motivação Esportiva*. Universidade Federal Fluminense (UFF), Rio das Ostras- RJ, 2017. Disponível em: <https://app.uff.br/riuff/bitstream/handle/1/12368/TCC%20FILIPE%20LUCAS%20DE%20SOUZA.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Acessado em: 01 de novembro de 2022.

SPRENGER, Débora; COSTA, Eliene; BORGES, Andréa; PESSOTO, Fernando; MONTIEL, José M.; BARTHOLOMEU, Daniel; HEITOR, Daniel; TEALDI, Leslie Litano. *Avaliação da Atenção em uma Amostra de Motociclistas*. Salud & Sociedad. 2015, 6(1). Acessado em: 13 de março de 2022. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439742477001>

TREVELIN, Fernanda; ALVES, Cássia Ferrazza. *Psicologia do esporte: revisão de literatura sobre as relações entre emoções e o desempenho do atleta*. Centro Universitário da Serra Gaúcha, RS, Brasil, 2018. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/view/37736/28277>. Acessado em: 01 de novembro de 2022.

VIEIRA, Lenamar Fiorese; VISSOCI, João Ricardo Nickenig; OLIVEIRA, Leonardo Pestillo de; VIEIRA, José Luiz Lopes. *Psicologia Do Esporte: Uma Área Emergente Da Psicologia*. Universidade Estadual de Maringá (UEM), Maringá- PR, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/ij/pe/a/dxqXV7GtH7zkCLkzYq7K7Wd/abstract/?lang=pt> Acessado em: 31 de outubro de 2022.

WILLIAMS, Mark; PENMAN, Danny. *Atenção Plena- Mindfulness: como encontrar a paz em um mundo frenético*. Tradução de Ivo Korytowski. Sextante, Rio de Janeiro-RJ, 2015.

Anexo 1
Questionário

**PSICOLOGIA E AUTOMOBILISMO ATRAVÉS DO OLHAR VOLTADO À TERAPIA
COGNITIVO COMPORTAMENTAL**

As perguntas abaixo foram estruturadas a fim de verificar a percepção dos pilotos do automobilismo sobre autocontrole da atenção difusa e concentrada; o interesse e as crenças dos pilotos do automobilismo em possuir um psicólogo prestando serviços junto a equipe esportiva.

- Idade: _____

- Há quanto tempo pratica o esporte? _____

- Considera o automobilismo como um esporte?
() SIM () NÃO

- Considera o automobilismo como *hobbie* ou profissão?
() hobbie () Profissão

- Considera a participação e acompanhamento psicológico necessário em relação a prática do esporte?
() SIM () NÃO

- O que é autocontrole para você?

- Quais tipos de técnicas abaixo você utiliza para aumentar seu autocontrole:
() Terapia
() Yoga
() Atenção Plena (Mindfulness)
() Outros: _____
() Nenhum

- Se você fosse se auto avaliar, de 1 a 10, qual nota você daria ao seu autocontrole frequentemente?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

- Na sua percepção o que altera negativamente o seu autocontrole nas performances na pista?

- Você considera a saúde mental como uma prioridade em seu cotidiano?

SIM NÃO

- Você realiza psicoterapia com psicólogos(os) para melhorar sua performance no esporte?

SIM NÃO

- Partindo de seu ponto de vista: Você considera importante o acompanhamento de um psicólogo junto a equipe esportiva?

SIM NÃO

- Você acredita que a saúde mental e física se correlacionam?

() SIM () NÃO

- Levando em consideração a ansiedade, pânico e interferências psicológicas no geral: Você já teve ou presenciou situações nas quais afetaram no resultado final da performance nas pistas?

() SIM () NÃO

Anexo 2

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Gostaríamos de convidá-lo a participar do projeto de pesquisa “Psicologia e Automobilismo Através do Olhar Voltado à Terapia Cognitivo Comportamental” que se propõe a identificar as demandas dos professores em relação ao processo de inclusão de alunos com deficiência física, inseridos no Ensino Regular do Município de São Paulo. Os dados para o estudo serão coletados através da aplicação de um questionário aos professores que atendem esses alunos e após a análise será promovido um curso de capacitação aos participantes. Os instrumentos de avaliação serão aplicados pelo Pesquisador Responsável e tanto os instrumentos de coleta de dados quanto o contato interpessoal oferecem riscos mínimos aos participantes.

Em qualquer etapa do estudo você terá acesso ao Pesquisador Responsável para o esclarecimento de eventuais dúvidas (no endereço abaixo), e terá o direito de retirar-se do estudo a qualquer momento, sem qualquer penalidade ou prejuízo. As informações coletadas serão analisadas em conjunto com a de outros participantes e será garantido o sigilo, a privacidade e a confidencialidade das questões respondidas, sendo resguardado o nome dos participantes (apenas o Pesquisador Responsável terá acesso a essa informação), bem como a identificação do local da coleta de dados.

Caso você tenha alguma consideração ou dúvida sobre os aspectos éticos da pesquisa, poderá entrar em contato com o Caso você tenha alguma consideração ou dúvida sobre os aspectos éticos da pesquisa, poderá entrar em contato com o **Comitê de Ética em Pesquisa da FAAT**, Estrada Municipal Juca Sanches, Atibaia, SP, Tel: (11) 4414 4140

Desde já agradecemos a sua colaboração.

Declaro que li e entendi os objetivos deste estudo, e que as dúvidas que tive foram esclarecidas pelo Pesquisador Responsável. Estou ciente que a participação é voluntária, e que, a qualquer momento tenho o direito de obter outros esclarecimentos sobre a pesquisa e de retirar-me da mesma, sem qualquer penalidade ou prejuízo.

Nome do Sujeito de Pesquisa:

Assinatura do Sujeito de Pesquisa:

Declaro que expliquei ao Sujeito de Pesquisa os procedimentos a serem realizados neste estudo, seus eventuais riscos/desconfortos, possibilidade de retirar-se da pesquisa sem qualquer penalidade ou prejuízo, assim como esclareci as dúvidas apresentadas assim como esclareci as dúvidas apresentadas.

Atibaia, _____ de _____ de _____.

Jessica Louvisi Fonseca

Juliano R. Afonso

Unifaat - Campus Dom Pedro,
Estrada Juca Sanches,
1050, Jardim Brogotá/Boa
vista/Atibaia

Telefone (11) 4414-4140