

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

CARLOS ANGEL BENIA

**O TREINAMENTO MENTAL NA GINÁSTICA ARTÍSTICA:
UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

PORTO ALEGRE

2018

CARLOS ANGEL BENIA

**O TREINAMENTO MENTAL NA GINÁSTICA ARTÍSTICA:
UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Artigo apresentado à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito para obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

Orientador: João Carlos Oliva

PORTO ALEGRE

2018

CIP - Catalogação na Publicação

Benia, Carlos Angel

O treinamento mental na ginástica artística: uma
revisão bibliográfica / Carlos Angel Benia. -- 2018.
18 f.

Orientador: João Carlos Oliva.

Trabalho de conclusão de curso (Graduação) --
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de
Educação Física, Licenciatura em Educação Física, Porto
Alegre, BR-RS, 2018.

1. Treinamento mental. 2. Prática mental. 3.
Ginástica artística. 4. Revisão bibliográfica. I.
Oliva, João Carlos, orient. II. Título.

FOLHA DE APROVAÇÃO

CARLOS ANGEL BENIA

O TREINAMENTO MENTAL NA GINÁSTICA ARTÍSTICA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Trabalho de Conclusão de Curso depositado junto a Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, no dia 28/11/2018.

RESUMO

O treinamento mental consiste em simular cognitivamente movimentos físicos sem a realização de ações motoras com o intuito de auxiliar na aprendizagem e otimização de habilidades. A ginástica artística é um esporte com alto grau de exigência técnica e periculosidade. A prática mental entra então como uma forma de diminuir o risco de quedas, seguidas de possíveis lesões e aumentar a qualidade técnica de execução dos movimentos, promovendo assim maior longevidade e sucesso aos atletas desta modalidade. Esta prática serve também como ferramenta de ensino para treinadores, aumento assim o seu leque de variáveis de treinamento. Esta revisão bibliográfica buscou compreender quais os modelos de treinamento mental aplicados e o seu grau de eficiência. Os estudos demonstraram que a prática mental possui sim um grau de eficiência, porém para que esta afirmativa seja completamente verdadeira ainda são necessários novos estudos comprovando sua eficácia, principalmente na área da ginástica artística.

Palavras-chave: treinamento mental, prática mental, ginástica artística.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
1.1 Objetivo	7
1.2 Justificativa	8
1.3 Metodologia	8
2. REVISÃO DA LITERATURA	9
3. CONCLUSÃO	15
4. REFERÊNCIAS	16

1. INTRODUÇÃO

A Ginástica Artística (GA) é um esporte que exige um alto nível de concentração devido ao seu risco de acidentes na execução dos movimentos. O treinamento mental entra como forma complementar na preparação de atletas justamente com o intuito de diminuir a chance de possíveis erros e quedas, que além de prejudicarem a apresentação do atleta, diminuindo sua nota final, geram risco a sua integridade física.

Uma das características marcantes da Ginástica Artística é a execução de exercícios de alta complexidade, a manifestação do medo é um evento que faz parte do cotidiano dos atletas. Para aumentar ainda mais a incidência do medo, os movimentos da GA envolvem voo, rotação, suspensão e inversão, e são realizados em superfícies, alturas, e dimensões de espaço variadas. O medo é, frequentemente, a maior barreira psicológica para o aprendizado e o sucesso na GA (Feigley, 1987). Cartoni, Minganti e Zelli (2005) e Nunomura (1998) corroboram com Feigley ao citar estudos que indicam que o medo é um dos fatores responsáveis que comprometem o sucesso na GA, além de uma das possíveis causas de acidentes.

A "prática mental é a representação cognitiva de uma habilidade física na ausência de prática física manifesta". (Magill, 1984, p.230). A prática mental (PM) é uma estratégia bastante difundida na Ginástica Artística. A utilização do treinamento mental parece ser essencial para controlar as respostas físicas, mentais e comportamentais resultantes de situações causadoras de medo. Para cada situação específica, seja no treinamento ou na competição, os ginastas podem utilizar diferentes tipos de imagens mentais e diferentes conteúdos, através da memorização de aspectos do movimento, do controle da distração, do equilíbrio dos estados emocionais, do aumento da autoconfiança e, até mesmo, da recuperação de lesões (BRANDÃO, 2005). A PM auxilia muito na preparação de atletas iniciantes e de alto rendimento. Estudos demonstram que as estratégias mentais são utilizadas na superação de algumas situações causadoras de medo, através da visualização, do pensamento positivo e da concentração (ARNOLD, 1999; MASSIMO, 1990, 1981, 1977).

Segundo Eberspacher (1995) citado por Samulski (2002) existem três formas de se realizar o treinamento mental:

- Autoverbalização: que consiste em repetir mentalmente a prática do movimento de forma consciente.

- Auto-observação: na qual se observa por meio dos "olhos mentais", tentando se imaginar realizando um movimento como se fosse um filme.

- Treinamento Ideomotor: através do qual o indivíduo deve atualizar intensa e profundamente as perspectivas internas do movimento. Ele deve procurar se auto

transferir no movimento para poder sentir, vivenciar a sensação dos processos internos que ocorrem na execução do movimento. Ele enfatiza que aqueles indivíduos que não têm prática com o treinamento mental e têm dificuldade para identificar-se com a perspectiva interna do movimento devem passar pelas três formas na ordem em que foram estabelecidas acima.

Singer (1982) enfatiza que desde 1899 se questiona se os movimentos da ginástica não poderiam ser aprendidos através da prática mental, mesmo se não fossem praticados fisicamente. Sob termos descritivos, tais como treinamento mental, imaginação, auto verbalização, conceitualização, prática encoberta ou mesmo prática puramente mental. Os experimentos relatados na literatura publicada concluem que tais tipos de prática são mais benéficos na aquisição de habilidades do que a ausência total da prática. Segundo ele, um exemplo vem da evidência neurofisiológica que aponta o fato de que quando uma pessoa pensa sobre um ato ou movimento de alguma parte do corpo, ocorre um aumento nos registros eletromiográficos (atividade elétrica no músculo correspondente à sua localização). Para Howe (s.d.) citado por Singer (1982) as principais conclusões sobre a utilização das práticas mentais têm mostrado que elas são mais eficientes se vários órgãos dos sentidos forem ativados em vez de apenas se utilizar a visão, e mais eficiente para atletas com maior experiência na modalidade embora sua utilização possa auxiliar a melhora do aprendizado de iniciantes, e mais efetiva para aqueles que acreditam ser bons nesse tipo de atividade, e mais eficiente para habilidades fechadas que para habilidades abertas, considerando-se o processamento de informações, e mais eficiente quando combinada à prática física e mais efetiva quando durar de 15 a 20 minutos.

De acordo com Schmidt e Wrisberg (2001) citado por Souza & Scalon (2004) há inúmeros benefícios do treinamento mental na aprendizagem de habilidades motoras dentre eles, pode envolver a prática de aspectos cognitivos, simbólicos e de tomada de decisão da habilidade, permitir ao aprendiz imaginar ações possíveis e estratégias, estimulando os resultados prováveis na situação real, pode ser acompanhado por ação muscular mínima, muito longe da necessária para produzir a ação, que envolve os músculos que são utilizados durante o movimento real e auxiliar na focalização da atenção dos executantes nas dicas relevantes da tarefa, o que pode ser útil para a performance física subsequente.

1.1. Objetivo

Este estudo tem por objetivo identificar modelos de treinamento mental aplicados na ginástica artística.

1.2. Justificativa

O estudo mostra-se necessário com a proposta de embasar teoricamente através de subsídios científicos atletas e treinadores na prática do treinamento mental na ginástica artística. Assim como colaborar com a área da Educação Física evidenciando o quão importante é este assunto dentro desta modalidade esportiva.

1.3. Metodologia

Este estudo se constitui como uma revisão da literatura sobre o treinamento mental na ginástica artística e foi produzido entre agosto de 2018 e novembro de 2018. Para tal, foram selecionados estudos que possuíam em seu título ou em seu resumo os termos: treinamento mental, prática mental e ginástica artística, a partir da base de dados do Google Acadêmico (<http://scholar.google.pt>), onde foram selecionados 23 artigos para constituição da pesquisa.

2. REVISÃO DA LITERATURA

Girlaine Gandra Castro (2007) realizou um estudo avaliando a efetividade do treinamento mental na aprendizagem do elemento reversão simples por crianças iniciantes na ginástica artística de solo. O estudo contou com 22 ginastas, sendo 21 do sexo feminino e 1 do sexo masculino, que foram divididos em dois grupos: GE (experimental, que recebeu o treinamento mental, além do convencional) e GC (controle, que recebeu apenas o treinamento convencional). Como critério de seleção da amostra foi aplicado o pré-teste usando como método o teste de Santos e Albuquerque Filho (1986), que consistiu em uma avaliação do elemento reversão simples em 6 fases (chamada, apoio das mãos no solo, lançamento das pernas, repulsão de ombro, fase de voo e finalização do movimento). A cada fase foram atribuídos 0.5 pontos para realização perfeita da mesma reduzindo a pontuação do atleta de acordo com os erros cometidos. O elemento perfeito recebia um total de 3.0 pontos. Esta avaliação foi realizada pela pesquisadora e um árbitro da Federação Mineira de Ginástica. Para melhor descrever a amostra os grupos GE e GC tiveram treinamento convencional de 20 minutos cada e o GE 10 minutos complementares de treinamento mental, ambos os treinamentos 2 vezes por semana durante dois meses, somando 16 sessões. Após este período, o GC aumentou em apenas 0,2 pontos sua pontuação final, em comparação com o GE que aumentou esta pontuação em 0,5. De acordo com os dados obtidos no estudo, a autora concluiu que se pôde observar que os ginastas que utilizaram o treinamento mental tiveram uma melhora técnica, de postura, aumento na concentração e diminuição considerável dos erros durante a execução do elemento reversão simples sobre o solo quando comparados aos ginastas que aprenderam a técnica somente com execuções práticas da mesma, observando-se um efeito positivo do treinamento mental sobre a aprendizagem do elemento técnico em questão, acelerando o processo de aquisição de informações técnicas e facilitando a realização do exercício na prática, concluindo que este recurso pode ser utilizado com êxito como mais um método pedagógico facilitador da aprendizagem técnica.

Raone Bianchetti Fernandes (2014) realizou um estudo comparando o efeito do treinamento mental na aprendizagem do mortal grupado para trás no trampolim

acrobático. O estudo contou com um total de seis crianças com idades entre 9 a 11 anos, que foram divididas em dois grupos: experimental, que realizaria o treinamento mental; e controle: que realizaria apenas a parte prática das aulas. A prática mental utilizada do treinamento ideomotor, que implica na execução mental do movimento. Para a análise dos dados foi elaborado um gabarito do mortal grupado para trás no trampolim acrobático e uma ficha individual que registraria o desempenho do aluno no final de cada aula. Foram realizadas dez aulas para ambos os grupos, sendo que o grupo experimental recebeu o reforço das técnicas do treinamento mental. As aulas foram realizadas no período de um mês, com três encontros semanais com duração de 30min. A análise do desempenho dos alunos foi feita através da observação direta dos vídeos filmados individualmente e foram escolhidas a 1ª aula como pré-teste, a 5ª aula como teste do desempenho dos alunos e a 10ª aula como pós-teste para que fosse verificado que nível de desempenho os alunos atingiram em ambos os grupos. Concluiu-se que, embora o Grupo Experimental tenha apresentado um somatório maior comparado com o Grupo de Controle (29 pontos a mais) é difícil afirmar que houve uma diferença significativa com as influências das técnicas do treinamento mental em favor do Grupo Experimental.

Cláudio Portilho Marques e José Fernando B. Lomônaco (1990) avaliaram a influência da prática mental na aprendizagem do kippe suspenso na barra fixa. Participaram da pesquisa 16 estudantes de educação física do sexo masculino, divididos em grupo de prática física (GPF) e grupo de prática combinada (GPC), prática física mais prática mental. O GPF treinou fisicamente o kippe suspenso e foi submetido a um período de relaxamento nos três minutos iniciais e finais de cada sessão; já o GPC treinou o kippe nos mesmos moldes do GPF; todavia, os três minutos iniciais e os três finais foram dedicados à prática mental. Foram realizadas duas sessões de familiarização, seguidas de um pré-teste. Na décima segunda sessão realizou-se o pós-teste e na subsequente o reteste. Todas as execuções no pré, pós e reteste foram filmadas e avaliadas por três juízes. Foi realizada também uma entrevista com os sujeitos do GPC a fim de avaliar o procedimento de prática mental. Dois tipos de comparação foram feitos: 1. Intragrupos, a fim de verificar o desempenho dos sujeitos entre o pré, pós e reteste; 2. Intergrupos (GPF x GPC), comparando o desempenho dos sujeitos do GPF com o dos do GPC, no pré, pós e reteste. Os resultados das comparações intragrupos indicaram que o desempenho

do GPF manteve-se inalterado nas três situações em ambas as avaliações. O GPC melhorou acentuadamente, muito embora a diferença tenha atingido o nível de significância somente na avaliação global. Nas comparações intergrupos, observou-se no pré-teste que os dois grupos eram equivalentes quanto ao desempenho. No pós-teste verificou-se que o GPC foi sempre superior ao GPF. Todavia, ainda que acentuadas, essas diferenças não se revelassem estatisticamente significantes. Ao comparar os dois grupos no reteste, verificou-se que o GPC teve um desempenho significativamente melhor que o GPF em ambas as avaliações. A análise das entrevistas revelou que os sujeitos foram unânimes em afirmar que a prática mental auxiliou a aprendizagem do kippe.

Outro estudo, que teve como objetivos investigar os efeitos da prática física (PF) associada à prática mental (PM) com mentalização interna (MI - é realizada em primeira pessoa, de uma perspectiva interna, como se a pessoa estivesse executando fisicamente o movimento) e externa (ME - realizada em terceira pessoa, como se a pessoa estivesse filmando ela própria na aprendizagem) da habilidade “estrela” da ginástica artística e correlacionar escores de extroversão e de desempenho na tarefa contou com trinta adolescentes com média de idade de 13 anos que foram designadas em dois grupos: 1) PF seguida de PM com ME e 2) PF seguida de PM com MI. O delineamento constou de pré-teste, aquisição, pós-teste, retenção e transferência. Os registros em vídeo foram analisados por meio de uma lista de checagem da estrela e o *Eysenck Personality Questionnaire* foi utilizado para classificar as participantes quanto a níveis de extroversão. As análises apontaram que houve melhora de desempenho dentro de cada grupo (do pré-teste para os outros testes), mas que em nenhuma das fases houve qualquer diferença significativa entre os grupos. No entanto, uma correlação positiva e moderada foi detectada entre os escores de extroversão e de desempenho no grupo ME. Esses achados reforçam a importância da PM como estratégia complementar à PF e sinalizam a existência de relação entre extroversão, desempenho da estrela e perspectiva de mentalização.

Em estudo realizado por Maria Georgina Marques Tonello (2007) foram avaliados os efeitos do treino mental no ensino do rolamento para frente em alunos com deficiência mental. A amostra foi composta por três pessoas com idades de 12,

12 e 16 anos. A prática mental foi realizada através da leitura de um roteiro, que foi repetido por três vezes durante três sessões de prática. Foi realizada uma filmagem do movimento (que foi dividido em quatro fases para análise) antes de iniciarem os treinos de prática mental e logo após a realização dos mesmos para que fossem feitas as comparações. De acordo com os resultados encontrados nesse experimento, pode-se afirmar que os três participantes se beneficiaram da estratégia utilizada. Portanto, o treino mental mostrou ser uma estratégia eficiente no ensino da habilidade de rolamento para frente em alunos com deficiência mental. Além dos benefícios destacados acima, podem ser citadas algumas vantagens relativas ao emprego dessa estratégia: não necessita de equipamentos caros, perde pouco tempo para sua aplicação, o que viabiliza a sua utilização em aulas ou sessões de terapia. Os resultados encontrados nesse trabalho deixam clara a possibilidade de realização de intervenções eficazes, de fácil implementação e baixo custo, que produzem efeitos positivos atenuando dificuldades de aprendizagem.

Montiel e colaboradores (2013), investigaram em seu estudo os efeitos do treinamento mental sobre a performance do saque de jogadores de voleibol. Participaram da pesquisa seis jogadores do sexo masculino, titulares de uma equipe de voleibol do interior do estado de São Paulo com idades entre 18 e 25 anos. Verificou-se o desempenho do saque dos atletas no decorrer de três campeonatos distintos numa mesma temporada. Os saques foram avaliados nas situações de jogo ao longo do processo de intervenção. A forma estabelecida de treino mental foi o treinamento mental autógeno, que consiste em um relaxamento com uma série de frases elaboradas com a finalidade de induzir o sujeito a estados de relaxamento através de autossugestões sobre as sensações de peso e calor em suas extremidades, regulação das batidas de seu coração, sensações de tranquilidade e confiança em si mesmo e concentração passiva em sua respiração. A prática ocorria três vezes por semana. Os atletas foram encorajados a mentalizar a prática do “saque viagem”, visto que este era o mais utilizado pelos mesmos, focando em cada um dos momentos do saque. Propunha-se que os atletas mentalizassem sempre os acertos no saque. As médias das medidas obtidas indicaram uma melhora do desempenho do saque no decorrer do experimento, com um aumento dos acertos e diminuição dos erros desde a linha de base até o final do processo de intervenção.

Os erros diminuíram significativamente do início da intervenção ao final dela e do meio do processo ao final.

Em estudo realizado por José Angelo Barela e Hélder Ferreira Isayama (1995) cujo objetivo foi investigar a influência do tipo de prática, mental e física, na aprendizagem do estilo borboleta na natação, avaliou 15 indivíduos de ambos os sexos com idade média de 19 anos. Os sujeitos foram divididos em três grupos: grupo A: 5 sujeitos com tratamento experimental em prática mental + prática física; grupo B: 5 sujeitos com tratamento experimental somente em prática mental; e grupo C: sujeitos com tratamento experimental somente em prática física. O grupo A realizou 12 sessões de 45 minutos, sendo 15 de aquecimento, 7 minutos e 30 segundos de prática mental, 7 minutos e 30 segundos de prática física e 15 minutos de outras atividades. O grupo B realizou sessões de 45 minutos, sendo 15 minutos de aquecimento, 15 de prática mental e 15 de outras atividades. Já o grupo C realizou 12 sessões de 45 minutos, sendo 15 de aquecimento, 15 de Prática Física e 15 de outras atividades. A avaliação do desempenho dos sujeitos foi realizada na mesma semana do encerramento do tratamento experimental. Para esta verificação do desempenho na aprendizagem do estilo borboleta foi confeccionada uma ficha de observação. A hipótese de que o tipo de prática (física e mental) interfere no desempenho na aprendizagem do estilo borboleta na natação, foi aceita frente aos resultados obtidos. Verificou-se que a prática mental não é tão eficaz quanto a prática física, nem quanto a prática mental aliada à prática física. Foi constatado também que a prática mental aliada a prática física foi equivalente à prática física isolada. Os autores concluíram que, para uma habilidade complexa como o estilo borboleta, é aconselhável a utilização da prática mental aliada à prática física.

O estudo de Oleskovicz e Takase (2007) também teve como objetivo realizar um trabalho de treino mental com três atletas de futebol da categoria juvenil visando uma melhora na execução dos fundamentos desse esporte. Os treinos foram realizados individualmente sempre um dia antes de uma partida válida pelo Campeonato Estadual de Futebol Juvenil. O conteúdo dos treinos foi passado pelos atletas e pelo treinador da equipe, a partir de um *scout* feito desses atletas, o qual continha a frequência dos fundamentos executados correta e incorretamente. A evolução no desempenho de acertos dos fundamentos foi de 73% para 86,25% para

o zagueiro; 67,25% para 84,4% para o volante e, de 67,25% para 75,2% para o lateral. Os resultados indicaram que o treino mental foi eficiente para a melhora dos fundamentos do futebol.

Com o objetivo de verificar a melhora do rendimento de um grupo de patinagem artística e melhora da auto-eficácia, que é entendida como o julgamento que as pessoas fazem das suas capacidades para organizar e executar os comportamentos necessários para alcançar determinado tipo de desempenho, Ramires et al. (2001) utilizaram o treino de modelagem, que consiste na exibição de um comportamento por meio de um modelo, e o treino mental nas seguintes condições experimentais: grupo controle, grupo com treino de modelagem e grupo com treino de modelagem associado ao treino mental. Os resultados encontrados demonstraram que todos os programas experimentais permitiram incrementar a percepção dos atletas em relação aos seus possíveis níveis de desempenho.

3. CONCLUSÃO

A partir dos autores revisados neste estudo, comprova-se a aplicabilidade do treinamento mental no aprendizado de elementos como a reversão simples para crianças iniciantes na ginástica. Em outro estudo, demonstra-se a efetividade da prática mental na aprendizagem do kippe suspenso na barra fixa para estudantes de Educação Física. Estudos realizados com alunos com deficiência mental também mostraram que a prática mental pode ser uma estratégia eficiente no ensino de habilidades como o rolamento para frente da ginástica para este público em específico. As vantagens do treinamento mental puderam ser observadas em estudos realizados com outros esportes também, que assimilaram melhora na performance do saque no voleibol e dos fundamentos no futebol.

Analisando os resultados coletados a partir dos artigos selecionados, pode-se concluir que o treinamento mental de fato possui seu grau de eficácia. Ainda não podemos afirmar que o mesmo sempre trará benefícios aos seus praticantes, porém podemos sim afirmar que não existe qualquer tipo de malefício provindo da sua prática. Se tratando de uma prática simples, pouco custosa e com pouca demanda temporal, viabilizando assim a sua utilização, não vejo motivos para não incrementá-la aos treinamentos.

Contudo, ainda são necessários novos estudos para comprovar seu nível de eficácia, principalmente na área da ginástica artística, onde teria um papel importantíssimo na melhora da performance, devido ao alto grau de concentração e maestria técnica exigidos neste esporte. Assim como na prevenção de lesões, levando em consideração também o seu alto grau de periculosidade.

4. REFERÊNCIAS

_____. I'm afraid to, etc. cont. **International Gymnastics**, May, p.56-57, 1981.

_____. **Psychology and the gymnast. International Gymnastics**, December, p. 55-57, 1977.

ARNOLD, A. Dealing with fear. **USA Gymnastics**, May/June, 1999. Site www.usagymnastics.org/publications/usagymnastics/1999/3/deal-fear.html, acessado em 29/08/2018.

BARELA, J.A. e ISAYAMA, H.F. Efeitos do tipo de prática na aprendizagem do estilo borboleta na natação. **Movimento**. s.l, v.2, n.2, p. 38-45, jun. 1995.

BRANDÃO, M.R.F. Aspectos psicológicos da Ginástica Artística. In: NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLO, V.L. (org.) **Compreendendo a Ginástica Artística**. São Paulo: Phorte Editora, p.107-117, 2005.

CARTONI, A.C., MINGANTI, C. e ZELLI, A. Gender, Age, and Professional-Level Differences in the Psychological Correlates of Fear of Injury in Italian Gymnasts. **Journal of Sport Behavior**, v.28, n.1, 2005.

CASTRO, G. G.e SANTOS, F. C. P. Treinamento mental na aprendizagem do elemento reversão simples por crianças iniciantes na ginástica artística de solo. **Movimentum - Revista Digital de Educação Física** – Ipatinga, v.2, n.2, 11 p. ago/dez. 2007.

FEIGLEY, D.A. Coping with fear in high level gymnastics. In: SALMELA, J.H.; PETIOT, B.; HOSHIZAKI, T.B. (org.). **Psychology Nurturing and Guidance of Gymnastic Talent**. Montreal: Sport Psyche Editions, p.13-27, 1987.

FERNANDES, Raone Bianchetti. **O efeito do treinamento mental na aprendizagem do mortal grupado para trás no trampolim acrobático**. 2014. 44 f. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Educação Física)- UNIJUÍ, Ijuí, 2014.

MAGILL, R. **Aprendizagem Motora**: conceitos e aplicações. São Paulo: Edgard Blücher, 1984. p. 90 – 132; 230 – 237.

MARQUES, Cláudio Portilho; LOMÔNACO, José Fernando Bitencourt. Influência da prática mental na aquisição e retenção de uma habilidade da ginástica artística. **Psicologia do esporte, lazer e artes**, Rio de Janeiro, p. 63-86, fev. 1990.

MASSIMO, J. What am I afraid of? What do I do about it? Who do I tell?. **Technique**, v.10, p.40-41, 1990.

MONTIEL, José Maria et al. Avaliação do treinamento mental na melhoria de desempenho do saque no voleibol. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v. 4, n. 1, p. 46-63, jun. 2013.

MOURA, Mariana et al. Extroversão, prática mental e perspectivas de mentalização na aquisição da estrela da ginástica artística. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, p. 115-123, jan. 2017.

NUNOMURA, M. Segurança na Ginástica Olímpica. **Motriz**, v.4, n.2, p.104-108, 1998.

OLESKOVICZ, F.B.; TAKASE, E. A. mentalização e a frequência cardíaca no desenvolvimento os passes em atleta de futebol. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, jul. 2007. v. 12, n. 110. <http://www.efdeportes.com/efd110/desenvolvimento-dos-passes-em-atleta-de-futebol.htm>

RAMIRES, A.; CARAPETA, C.; FELGUEIRAS, F.; VIANA, M.F. *Treino de modelagem e visualização mental: avaliação dos efeitos nas expectativas de auto-eficácia e desempenho de atletas de patinagem*. **Análise Psicológica**, n. 1, p. 15-25, 2001.

RIZZO, Leo. Treinamento mental no esporte. "uma poderosa contribuição para potencializar o rendimento" **Revista digital Lagoa Tênis Clube** – Disponível em internet <http://www.lagoatenisclub.com.br/treinmentesporte.htm>. Acesso em: 31 de ago.2018.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do Esporte**. Barueri: Manole Ltda, 2002.

SINGER, Robert N. **Psicologia dos esportes: Mitos e verdades**. 2ed. São Paulo: Harper e Row do Brasil, Ltda. 1982.

SOUZA, Ana Paula Schú & SCALON, Roberto Mário. O Treinamento Mental como uma variável significativa na performance de atletas e na aprendizagem de habilidades motoras. **Revista Digital EFDeportes** – Buenos Aires – Año 10 – N° 75 – Agosto de 2004. Disponível em internet: <http://www.efdeportes.com/efd75/mental.htm>. Acesso em: 30 de ago. 2018.

TONELLO, Maria Georgina Marques. **Efeito dos treinos físico e mental no ensino do rolamento para a frente em alunos com deficiência mental**. 2007. 138 f. Tese (Doutorado em Educação Especial) – Universidade Federal de São Carlos, 2007.