



UNIVERSITÉ LIBRE DES SCIENCES DE L'HOMME DE PARIS

RICARDO SERRAVALLE GUIMARÃES

**A MEDITAÇÃO COMO VEÍCULO PARA
MELHORIA DO DESEMPENHO ESPORTIVO**

Salvador, Bahia
2014

RICARDO SERRAVALLE GUIMARÃES

**A MEDITAÇÃO COMO VEÍCULO PARA
MELHORIA DO DESEMPENHO ESPORTIVO**

Tese de apresentada ao Programa de Pós-graduação da
Université Libre des Sciences de L'homme de Paris em
parceria com a Faculdade Einstein como parte dos
requisitos para a obtenção do título de Doutor em
Ciências da Religião

Orientador: Profº. Dr. Ariosvaldo Vieira da Silva

RESUMO

SERRAVALLE GUIMARÃES, Ricardo. A Meditação como Veículo para a Melhoria do Desempenho Esportivo. *Université Libre des Sciences de l'Homme de Paris, 2014.*

Esta tese investiga a meditação Shamatha como veículo para a melhoria do desempenho físico de atletas de endurance de alto rendimento. Parte-se do pressuposto fundamental de que o desempenho esportivo de excelência não é exclusivamente determinado por variáveis fisiológicas, técnicas ou táticas, mas constitui, em sua essência, uma manifestação do estado de consciência do atleta. O problema central que orienta a investigação é: a mente ordinária, caracterizada por William James (1890) como um fluxo contínuo e autorreferente de pensamentos, juízos e avaliações, impõe limites à expressão plena do potencial atlético, e a meditação Shamatha, ao estabilizar a atenção e dissolver as identificações egóicas, pode remover tais barreiras.

A fundamentação teórica articula três eixos complementares. O primeiro situa a consciência como um continuum que se estende do estado ordinário (James, 1890) aos estados alterados (Tart, 1972) e expandidos (Maslow, 1964), propondo que a meditação Shamatha permite ao praticante acessar patamares qualitativamente superiores de funcionamento consciente. O segundo eixo examina o conceito de flow (Csikszentmihalyi, 1990) como um estado psicológico ótimo caracterizado pela fusão entre ação e consciência, perda da autoconsciência avaliativa e percepção alterada do tempo, estabelecendo convergências sistemáticas entre as características do flow e os efeitos descritos por praticantes avançados de Shamatha. O terceiro eixo desenvolve o Modelo dos Três Véus (contribuição original desta tese) que organiza os efeitos da prática meditativa sobre o desempenho esportivo em três dimensões progressivas: atencional (Primeiro Véu), psicológica (Segundo Véu) e ontológica (Terceiro Véu). Metodologicamente, adotou-se uma abordagem qualitativa, delineada como estudo de casos múltiplos (Yin, 2005). Participaram da pesquisa 13 sujeitos, 12 atletas brasileiros de endurance de alto rendimento, provenientes de modalidades como corrida, ultramaratona, natação, triatlo e

surf de ondas grandes, e o próprio pesquisador, na condição de autor-praticante (Sujeito P). Os dados foram coletados por meio de questionários semiestruturados e entrevistas em profundidade, submetidos posteriormente a análise de conteúdo temática.

Os resultados revelaram quatro grandes eixos de achados.

Primeiro, identificou-se que todos os atletas, independentemente de praticarem ou não meditação formal, desenvolvem estratégias mentais sofisticadas: visualização, fragmentação da prova, diálogo interno estratégico, que operam mecanismos atencionais análogos aos cultivados na Shamatha.

Segundo, a ansiedade pré-competitiva emergiu como experiência universal, mas com padrões distintos de modulação: atletas com experiência meditativa demonstraram maior capacidade de reinterpretar a ansiedade como energia facilitadora, enquanto os não meditadores tenderam a vivenciá-la como ameaça.

Terceiro, a resiliência psicológica revelou-se o achado mais convergente: 100% dos participantes selecionaram a resposta que indica crença inabalável na capacidade de superar adversidades e atingir seus objetivos, perfil que a literatura especializada associa a estados de baixa autorreferência e elevada autoconfiança, características diretamente cultivadas pela prática de Shamatha.

Quarto, emergiu das entrevistas uma dimensão ontológica inesperada: mesmo atletas sem prática meditativa formal relataram experiências de transcendência, conexão com algo maior que si mesmos e momentos de silêncio interior durante o desempenho de pico, sugerindo que o esporte de endurance pode funcionar como um contexto natural para a emergência de estados expandidos de consciência.

A discussão articula esses achados ao Modelo dos Três Véus, demonstrando como cada dimensão do modelo encontra correspondência nos dados empíricos. O Primeiro Véu (atencional) manifesta-se nas estratégias de foco e concentração relatadas; o Segundo Véu (psicológico) evidencia-se na dissolução da autoconsciência avaliativa e na resiliência; o Terceiro Véu (ontológico) emerge nos relatos de transcendência e expansão da consciência. A tese conclui que a meditação Shamatha constitui um veículo privilegiado para

a otimização do desempenho esportivo, não por acrescentar habilidades externas ao atleta, mas por remover as barreiras internas, os "véus" da consciência ordinária, que impedem a expressão plena de seu potencial.

Palavras-chave: Desempenho esportivo; Atletas de alto rendimento; Meditação Shamatha; Consciência; Flow; Resiliência; Modelo dos Três Véus.

ABSTRACT

SERRAVALLE GUIMARAES, Ricardo. Meditation as a Vehicle for Enhancing Athletic Performance – Université Libre des Sciences de l'Homme de Paris, 2014.

This dissertation investigates Shamatha meditation as a vehicle for enhancing the physical performance of high-endurance elite athletes. It proceeds from the fundamental assumption that excellence in athletic performance is not exclusively determined by physiological, technical, or tactical variables, but constitutes, in its essence, a manifestation of the athlete's state of consciousness. The central problem guiding this investigation is: ordinary mind, characterized by William James (1890) as a continuous, self-referential stream of thoughts, judgments, and evaluations, imposes limits on the full expression of athletic potential, and Shamatha meditation, by stabilizing attention and dissolving egoic identifications, can remove such barriers. The theoretical framework articulates three complementary axes. The first situates consciousness as a continuum extending from the ordinary state (James, 1890) to altered (Tart, 1972) and expanded states (Maslow, 1964), proposing that Shamatha meditation enables the practitioner to access qualitatively superior levels of conscious functioning. The second axis examines the concept of flow (Csikszentmihalyi, 1990) as an optimal psychological state characterized by the fusion of action and awareness, loss of evaluative self-consciousness, and altered time perception, establishing systematic convergences between the characteristics of flow and the effects described by advanced Shamatha practitioners. The third axis develops the Three Veils Model (the original contribution of this dissertation) which organizes the effects of meditative practice on athletic performance into three progressive dimensions: attentional (First Veil), psychological (Second Veil), and ontological (Third Veil). Methodologically, a qualitative approach was adopted, designed as a multiple-case study (Yin, 2005). Thirteen subjects participated in the research: 12 Brazilian high-endurance elite athletes from modalities including running, ultramarathon, swimming, triathlon, and big-wave surfing, and the researcher

himself as a participant-researcher (Subject P). Data were collected through semi-structured questionnaires and in-depth interviews, subsequently subjected to thematic content analysis.

The results revealed four major axes of findings.

First, all athletes, regardless of whether they practiced formal meditation, developed sophisticated mental strategies: visualization, race fragmentation, strategic self-talk, that operate attentional mechanisms analogous to those cultivated in Shamatha.

Second, pre-competitive anxiety emerged as a universal experience, but with distinct patterns of modulation: athletes with meditative experience demonstrated a greater capacity to reinterpret anxiety as facilitating energy, while non-meditators tended to experience it as a threat.

Third, psychological resilience proved to be the most convergent finding: 100% of participants selected the response indicating unwavering belief in their ability to overcome adversity and achieve their goals, a profile that the specialized literature associates with states of low self-reference and high self-confidence, characteristics directly cultivated by Shamatha practice.

Fourth, an unexpected ontological dimension emerged from the interviews: even athletes without formal meditative practice reported experiences of transcendence, connection to something greater than themselves, and moments of inner silence during peak performance, suggesting that endurance sports may function as a natural context for the emergence of expanded states of consciousness.

The discussion articulates these findings with the Three Veils Model, demonstrating how each dimension of the model finds correspondence in the empirical data. The First Veil (attentional) manifests in the focus and concentration strategies reported; the Second Veil (psychological) is evidenced in the dissolution of evaluative self-consciousness and resilience; the Third Veil (ontological) emerges in the reports of transcendence and expansion of consciousness. The dissertation concludes that Shamatha meditation constitutes a privileged vehicle for optimizing athletic performance, not by adding external skills to the athlete, but by removing the internal barriers, the

"veils" of ordinary consciousness, that prevent the full expression of their potential.

Keywords: Athletic performance; Elite athletes; Shamatha meditation; Consciousness; Flow; Resilience; Three Veils Model.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

Abreviatura/Sigla	Significado (Português)	Significado (Inglês)
ART	Teoria da Restauração da Atenção (Kaplan, 1995)	Attention Restoration Theory
EEG	Eletroencefalografia	Electroencephalography
fMRI	Ressonância Magnética Funcional	Functional Magnetic Resonance Imaging
HRV	Variabilidade da Frequência Cardíaca	Heart Rate Variability
INT	Escalas Temporais Neurais	Neural Time Scales / Intrinsic Neural Timescales
IZOF	Zonas Individuais de Funcionamento Ótimo (Hanin)	Individual Zones of Optimal Functioning
MAC	Mindfulness-Aceitação-Compromisso (abordagem psicológica)	Mindfulness-Acceptance-Commitment
MMTS	Treinamento de Meditação Mindfulness para o Esporte	Mindfulness Meditation Training for Sport
SUP	Stand Up Paddle	Stand Up Paddleboarding
VFC	Variabilidade da Frequência Cardíaca	Heart Rate Variability (HRV)
P1–P13	Participantes 1 a 13 da pesquisa	Participants 1 to 13
P.W.W.	Participante 8 (anonimato solicitado)	Participant 8 (anonymity requested)
S.B.B.	Participante 12 (anonimato solicitado)	Participant 12 (anonymity requested)
A. L. M. do C.	Participante 4 (atleta olímpico, anonimato solicitado)	Participant 4 (anonymous)
Q1–Q8	Questões 1 a 8 do questionário	Questions 1 to 8

SUMARIO

RESUMO	3
ABSTRACT	6
LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS	9
SUMARIO	14
CAPÍTULO 1. INTRODUÇÃO	14
1.1 Contextualização do Problema	14
1.1.1 O esporte de alto rendimento e a busca pela excelencia	14
1.1.2 A dimensão mental no desempenho esportivo: breve genealogia	15
1.1.3 O conceito de flow e os estados ótimos de performance	15
1.1.4 A meditação como tecnologia da atenção: primeiras evidencias	17
1.1.5 A lacuna: a conexão sistemática entre Shamatha e desempenho esportivo	18
1.2 Problema de Pesquisa e Hipótese	18
1.2.1 Formulação do problema	18
1.2.2 Hipótese central	19
1.2.3 Pressupostos teóricos fundamentais	20
1.3 Objetivos	20
1.3.1 Objetivo geral	20
1.3.2 Objetivos específicos	20
1.4 Justificativa e Relevância	21
1.4.1 Relevância teórica	21
1.4.2 Relevância prática	22
1.4.3 Relevância epistemológica	23
1.5 Delimitação do Estudo	23
1.6 Estrutura da Tese	24
CAPÍTULO 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	27
2.1 Consciência: da Corrente do Pensamento aos Estados Ampliados	27
2.1.1 William James e o Fluxo da Consciência	27
2.1.2 A Crítica ao Behaviorismo e a Redescoberta da Experiência Subjetiva	29
2.1.3 Estados Alterados e Ampliados de Consciência	30
2.2 Meditação como Tecnologia da Atenção	32
2.2.1 A Tradição Contemplativa e a Ciência: Shamatha e Mindfulness	32
2.2.2 Mecanismos Atencionais e Regulação da Mente	34
2.2.3 Neurofenomenologia: O Método de Varela para o Estudo da Consciência	36
2.3 Desempenho Esportivo e Estados Ótimos de Performance	37
2.3.1 Flow e Experiência Ótima	37
2.3.2 A Fenomenologia da Percepção e a Experiência Corporificada no Esporte	39
2.3.3 A Neurofenomenologia e o Método de Primeira Pessoa	40

2.3.4 A Dimensão Mental no Esporte de Alto Rendimento	41
2.3.5 Inteligência Cinestésico-Corporal e Performance	43
CAPÍTULO 3. MEDITAÇÃO E PERFORMANCE ESPORTIVA: ARTICULAÇÃO TEÓRICA	45
3.1 A Hipótese Central: Shamatha como Tecnologia de Expansão da Consciência para o Atleta	45
3.2 Os Mecanismos de Ação: Como a Meditação Impacta o Desempenho Esportivo	48
3.2.1 Regulação Atencional e Foco	48
3.2.2 Dissolução do Ego e da Autoconsciência Avaliativa	50
3.2.3 Modulação da Ansiedade e da Ativação (Arousal)	51
3.3 Flow, Experiência de Pico e Estados Ampliados de Consciência no Esporte	53
3.4 A Dimensão Energética: Consciência, Intenção e Performance	56
3.4.1 A Consciência como Campo: Fundamentos Teóricos	56
3.4.2 Intenção Focada e Performance	57
3.4.3 Implicações para a Performance Esportiva	59
3.4.4 Síntese da Seção	60
3.5 Proposição de um Modelo Teórico Integrativo	60
3.5.1 Primeiro Véu: Dimensão Atencional. O Atleta como Mente Focada	60
3.5.2 Segundo Véu: Dimensão Psicológica. O Atleta como Ser sem Ego	61
3.5.3 Terceiro Véu: Dimensão Ontológica. O Atleta como Consciência Ampliada	61
3.5.4 Síntese do Modelo	62
3.6 Implicações para a Investigação Empírica	63
3.6.1 A Necessidade de Triangulação Metodológica	64
3.6.2 Declaração do Pesquisador-Participante	66
3.7 Síntese do Capítulo	66
CAPÍTULO 4. ANÁLISE DOS DADOS	68
4.1 Introdução à Análise	68
4.1.1. Modelo de questionario realizado com os atletas entrevistados	69
4.2.1 Critérios de Qualidade da Pesquisa Qualitativa	71
4.2.2 Caracterização da Amostra	73
4.3 Análise Individual dos Participantes	74
4.3.1 Adriano Passini (P1)	74
4.3.2 Manoel A. Lopes (P2)	75
4.3.3 Alessandro R. Massaini (P3)	76
4.3.4 A. L. M. do C. (P4) (Atleta Olímpico)	76
4.3.5 Bernardo Fonseca (P5)	77
4.3.6 Carlos Dias (P6)	78
4.3.7 Márcio Villar do Amaral (P7)	78

4.3.8 P.W.W. (P8)	79
4.2.9 Paulo H. M. de Abreu (P9)	79
4.3.10 Percival O. Milani (P10)	80
4.3.11 Rafael Zobarán (P11)	80
4.3.12 S.B.B. (P12)	81
4.3.13 Ricardo Serravallo Guimarães. Pesquisador-Participante (P13)	82
4.4 Análise Transversal por Eixos Temáticos	83
4.4.1 Perfil Meditativo dos Atletas	84
4.4.2 Mapeamento das Práticas Contemplativas	84
4.4.3 O Pesquisador-Participante como Caso Paradigmático	84
4.5 Síntese Transversal dos Eixos Temáticos	85
4.5.1 Estados Emocionais Pré-Competição	85
4.5.2 Estratégias Mentais Pré-Competição	86
4.6 Estratégias Mentais Durante a Competição	87
4.6.1 Análise por Participante	87
4.6.2 Resiliência e Enfrentamento de Adversidades	87
4.7 Matriz de Convergências e Divergências.	88
4.7.1 Convergências	88
4.7.2 Divergências	89
4.8 Padrões Emergentes	89
4.8.1 Correlação entre Tempo de Prática Meditativa e Profundidade dos Relatos	89
4.8.2 Diferenças entre Modalidades Esportivas	90
4.8.3 Convergência Funcional entre Praticantes e Não Praticantes	90
4.8.4 Perfis Psicológicos de Atletas de Endurance	91
4.9 Lacunas e Tensões	91
4.9 Associação, Dissociação e a Especificidade da Shamatha: Proposição do Conceito de Atenção Integrativa	92
4.10 Percepção sobre Meditação, Espiritualidade e Desempenho	93
4.10.1 Reconhecimento Unânime do Potencial da Meditação	93
4.10.2 A Lacuna Intenção-Ação: Análise Cruzada por Perfil	94
4.10.3 Espiritualidade, Transcendência e Experiências de Pico	96
4.11 Síntese dos Achados	96
CAPÍTULO 5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	99
5.1 Retomada dos Achados e Articulação com o Modelo Teórico	99
5.2 O Primeiro Véu. Dimensão Atencional: Foco e Estratégias Mentais	100
5.3 O Segundo Véu. Dimensão Psicológica: Ansiedade, Ego e Resiliência	102
5.4 O Terceiro Véu. Dimensão Ontológica: Consciência Ampliada, Espiritualidade e Transcendência	104
5.5 Contribuições do Modelo dos Três Véus para a Psicologia do Esporte	106
5.6 Limitações e Direções para Pesquisas Futuras	108

5.6.1 Ausência de Medidas Psicofisiológicas	109
5.1.1 Direções para Pesquisas Futuras	111
5.7 Síntese do Capítulo	112
CAPÍTULO 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	114
6.1 Síntese da Tese	114
6.2 Contribuições Teóricas	117
6.3 Contribuições Práticas	118
6.4 Limitações do Estudo	121
6.5 Agenda para Pesquisas Futuras	124
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	128

CAPÍTULO 1. INTRODUÇÃO

1.1 Contextualização do Problema

1.1.1 O esporte de alto rendimento e a busca pela excelencia

O esporte de alto rendimento alcançou, ao longo do século XX, um patamar de sofisticação fisiológica, técnica e tática que torna cada vez mais estreita a margem entre o vencedor e o derrotado. Atletas de elite operam no limiar de suas capacidades físicas, e a literatura especializada tem demonstrado que, quando o preparo físico, a técnica e a tática encontram-se em níveis equivalentes, o diferencial competitivo reside na dimensão mental e na qualidade da experiência consciente durante a performance (Csikszentmihalyi, 1990; Gallwey, 1974).

Este fenômeno, comumente descrito como "estar na zona", "flow state" ou "estado de performance ótima", tem sido objeto de crescente interesse científico desde os trabalhos seminais de Csikszentmihalyi (1975, 1990). O autor definiu o flow como um estado de imersão total na atividade, no qual a consciência se funde com a ação, a percepção temporal se distorce e o desempenho atinge seu ápice com esforço subjetivo mínimo. Csikszentmihalyi (1990, p. 4) descreve essa experiência como "uma sensação de que as próprias habilidades são adequadas para enfrentar os desafios presentes, em um sistema de ação focado e direcionado por metas claras e feedback imediato".

Atletas de elite frequentemente relatam experiências que transcendem a consciência ordinária durante momentos decisivos de competição: a sensação de que o tempo desacelera, de que o corpo age sem a intervenção do pensamento discursivo, de que a performance "acontece" em vez de ser "produzida" intencionalmente. Gallwey (1974), em sua obra pioneira *The Inner Game of Tennis*, já observava que o maior adversário do atleta não é o oponente externo, mas a mente ordinária (aquela que julga, duvida, interrompe o fluxo natural da ação com pensamentos autorreferentes). Para Gallwey

(1974), o "jogo interior" consiste precisamente na superação dos obstáculos internos que impedem o acesso a esse estado de performance fluida.

1.1.2 A dimensão mental no desempenho esportivo: breve genealogia

O reconhecimento da dimensão mental como fator determinante no desempenho esportivo não é recente. Desde os primeiros experimentos de Norman Triplett (1898) sobre facilitação social em ciclistas, passando pelos trabalhos pioneiros de Coleman Griffith na Universidade de Illinois nas décadas de 1920 e 1930 (frequentemente considerado o "pai" da psicologia do esporte americana), a comunidade científica vem acumulando evidências de que os processos mentais exercem influência decisiva sobre o rendimento atlético.

No entanto, a abordagem predominante ao longo do século XX foi marcadamente behaviorista e, posteriormente, cognitivista. A psicologia do esporte, ao adotar o paradigma do processamento de informação, concentrou-se em variáveis como ansiedade, motivação, atenção e autoconfiança, tratando-as como constructos que poderiam ser mensurados, manipulados e otimizados por meio de técnicas padronizadas (Weinberg & Gould, 1995). Técnicas como visualização, estabelecimento de metas, controle de estresse e autoinstrução tornaram-se o repertório padrão do treinamento mental no esporte.

Essas abordagens, embora tenham produzido resultados relevantes e contribuído para a profissionalização do treinamento mental, operam integralmente no plano da mente ordinária, ou seja, no nível dos pensamentos discursivos, das crenças autorreferentes e dos padrões condicionados de resposta. Elas buscam gerenciar os conteúdos da mente, mas não questionam a natureza da própria mente que experiencia a performance. Este é um limite fundamental que a presente tese pretende endereçar.

1.1.3 O conceito de flow e os estados ótimos de performance

O conceito de flow, desenvolvido por Mihaly Csikszentmihalyi a partir da década de 1970, representa um avanço significativo na compreensão dos

estados ótimos de experiência humana. Csikszentmihalyi (1990) identificou nove dimensões características do flow: equilíbrio entre desafio e habilidade, fusão entre ação e consciência, metas claras, feedback imediato, concentração total na tarefa, sensação de controle, perda da autoconsciência, distorção temporal e experiência autotélica.

No contexto esportivo, o flow tem sido associado a desempenhos excepcionais, nos quais o atleta relata uma sensação de facilidade, naturalidade e prazer intrínseco na execução. Jackson e Csikszentmihalyi (1999) argumentam que o flow representa o estado psicológico ideal para a performance esportiva, caracterizado por uma imersão tão completa na atividade que o atleta deixa de se perceber como separado da ação.

O que torna o flow particularmente relevante para esta tese é sua relação com a qualidade da consciência. Csikszentmihalyi (1990) descreve o flow como um estado no qual "a consciência está ordenada harmonicamente" e no qual "a atenção pode ser livremente investida para atingir os objetivos da pessoa". Essa descrição ressoa profundamente com as descrições dos estados meditativos avançados, particularmente aqueles associados à prática do Shamatha.1.1.4 A mente ordinária como limite ao desempenhoA noção de que a mente ordinária, caracterizada pelo fluxo incessante de pensamentos discursivos, pela autoavaliação constante e pela identificação com o ego, constitui o principal obstáculo ao desempenho ótimo é um tema recorrente na literatura sobre performance. Gallwey (1974) expressou essa ideia de forma elegante ao postular a existência de dois "eus" no atleta: o "Eu 1", que julga, avalia e interfere, e o "Eu 2", que age naturalmente com base no potencial inato do corpo. Para Gallwey, o objetivo do treinamento mental é silenciar o Eu 1 para permitir que o Eu 2 atue livremente.

Esta formulação, embora intuitiva e útil, carece de uma fundamentação teórica mais robusta sobre a natureza desses dois eus e sobre os mecanismos pelos quais a mente ordinária interfere na performance. A presente tese propõe que a meditação Shamatha oferece exatamente essa fundamentação, ao fornecer uma tecnologia sistemática para a investigação e transformação da própria estrutura da experiência consciente.

A mente ordinária, do ponto de vista das tradições contemplativas, é caracterizada por três características fundamentais que limitam o desempenho: (a) a dispersão atencional, que impede a imersão total na tarefa; (b) a identificação com o ego, que gera autoavaliação, ansiedade e medo do fracasso; e (c) a dualidade sujeito-objeto, que mantém o atleta separado da ação, como um observador interno que "assiste" ao próprio desempenho em vez de fundir-se com ele.

1.1.4 A meditação como tecnologia da atenção: primeiras evidências

Paralelamente ao desenvolvimento da psicologia do esporte, a pesquisa sobre meditação, particularmente as tradições contemplativas orientais, tem produzido evidências robustas de que práticas meditativas sistemáticas podem alterar profundamente a qualidade da experiência consciente. Benson (1975) demonstrou que a meditação produz uma "resposta de relaxamento" fisiológica mensurável, caracterizada por redução do metabolismo, da frequência cardíaca e da tensão muscular. Embora o trabalho de Benson tenha se concentrado nos efeitos fisiológicos imediatos, ele abriu caminho para a investigação científica dos estados meditativos. Goleman (1988), em *The Meditative Mind*, mapeou as diferentes tradições meditativas e propôs que a meditação é, essencialmente, um treinamento sistemático da atenção que permite ao praticante transcender os padrões habituais da mente. Goleman distingue entre duas grandes famílias de práticas meditativas: a meditação de concentração (na qual a atenção é fixada em um único objeto, como a respiração) e a meditação de insight (na qual a atenção é aberta a todos os fenômenos que surgem no campo da consciência). A meditação Shamatha, objeto central desta tese, pertence à primeira categoria e é considerada, nas tradições budistas, como a base indispensável para o desenvolvimento de estados mais profundos de consciência.

Varela (1996), propondo o método neurofenomenológico, argumentou que o estudo científico da consciência requer a integração entre a experiência em primeira pessoa (o relato subjetivo do praticante) e os correlatos neurais observáveis em terceira pessoa. Essa abordagem é particularmente relevante

para esta tese, pois oferece um quadro metodológico que legitima a experiência subjetiva do atleta como dado científico válido, sem reduzir a consciência a seus correlatos fisiológicos.

1.1.5 A lacuna: a conexão sistemática entre Shamatha e desempenho esportivo

O que ainda não foi suficientemente explorado na literatura (e constitui o cerne desta tese) é a conexão sistemática entre a prática da meditação Shamatha e a capacidade do atleta de acessar estados ampliados de consciência que resultem em desempenho esportivo superior. Embora existam estudos sobre meditação e redução de estresse no esporte, e embora o conceito de flow seja amplamente discutido na psicologia do esporte, a articulação teórica entre a tecnologia atencional do Shamatha e a transformação qualitativa da consciência do atleta durante a performance permanece insuficientemente desenvolvida. A presente tese propõe-se a preencher essa lacuna, oferecendo: (a) uma fundamentação teórica que conecta a fenomenologia da consciência (James, 1890; Tart, 1975; Maslow, 1964), a neurofenomenologia (Varela, 1996) e a tradição contemplativa do Shamatha (Goleman, 1988); (b) um modelo teórico integrativo (o Modelo dos Três Véus) que descreve os níveis progressivos de transformação da consciência do atleta por meio da prática meditativa; e (c) evidências empíricas, obtidas por meio de entrevistas com atletas de elite, que sustentam a validade do modelo proposto.

1.2 Problema de Pesquisa e Hipótese

1.2.1 Formulação do problema

Diante do quadro exposto, o problema de pesquisa que orienta esta tese pode ser assim formulado:

De que maneira a prática sistemática da meditação Shamatha pode contribuir para a expansão da consciência do atleta de alto rendimento, e como essa expansão se traduz em melhoria do desempenho esportivo?

O problema desdobra-se em três questões complementares:

- a) Quais são os mecanismos atencionais, psicológicos e ontológicos pelos quais a meditação Shamatha transforma a qualidade da experiência consciente?
- b) Como esses mecanismos se relacionam com os estados de flow e de performance ótima descritos na literatura?
- c) De que forma atletas que praticam meditação Shamatha descrevem e experienciam essa transformação em seu desempenho?

1.2.2 Hipótese central

A hipótese central que esta tese se propõe a defender é a seguinte:

A prática sistemática da meditação Shamatha promove uma reestruturação progressiva da experiência consciente do atleta, permitindo-lhe acessar estados ampliados de consciência, caracterizados por atenção estabilizada, dissolução da autoavaliação egóica e superação da dualidade sujeito-objeto, que resultam em desempenho esportivo superior.

Esta hipótese fundamenta-se em três pressupostos inter-relacionados:

- A atenção é uma capacidade treinável, e seu desenvolvimento sistemático por meio do Shamatha produz mudanças qualitativas na experiência consciente (Goleman, 1988; Varela, 1996).
- A mente ordinária, caracterizada pela dispersão atencional, pela identificação com o ego e pela dualidade sujeito-objeto, constitui o principal limite ao desempenho ótimo (Gallwey, 1974; Csikszentmihalyi, 1990).
- A superação progressiva desses limites (que denominamos, respectivamente, Véu Atencional, Véu Psicológico e Véu Ontológico) permite ao atleta acessar um modo de experiência no qual a performance se realiza com esforço subjetivo mínimo e máxima eficácia.

1.2.3 Pressupostos teóricos fundamentais

A hipótese acima se ancora em pressupostos teóricos que serão desenvolvidos ao longo da tese, mas que convém explicitar desde já:

- a) A consciência não é um epifenômeno, mas o próprio terreno no qual a experiência e a ação se realizam (James, 1890).
- b) A consciência ordinária é apenas um entre muitos estados possíveis de consciência, e estados alternativos podem ser sistematicamente cultivados (Tart, 1975).
- c) A meditação é uma tecnologia atencional que permite a transição entre estados de consciência (Goleman, 1988).
- d) O desempenho esportivo de elite é, em última instância, uma manifestação do estado de consciência do atleta no momento da performance.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo geral

Investigar, por meio de fundamentação teórica interdisciplinar e de análise empírica qualitativa, a relação entre a prática da meditação Shamatha e a expansão da consciência como veículo para a melhoria do desempenho esportivo em atletas de alto rendimento.

1.3.2 Objetivos específicos

- Examinar os fundamentos epistemológicos e fenomenológicos da consciência ordinária e da consciência ampliada, à luz das

contribuições de William James (1890), Charles Tart (1975) e Abraham Maslow (1964, 1971);

- Analisar a meditação Shamatha como tecnologia atencional capaz de promover estados ampliados de consciência, com base na literatura contemplativa (Goleman, 1988; Benson, 1975) e na neurofenomenologia de Varela (1996);

- Articular teoricamente o conceito de flow (Csikszentmihalyi, 1990) com os estados de consciência não-dual descritos na tradição meditativa;

- Propor um modelo teórico integrativo (o Modelo dos Três Véus) que relacione prática meditativa, expansão da consciência e desempenho esportivo;

Apresentar e discutir resultados empíricos obtidos com atletas submetidos a protocolos de meditação, demonstrando a viabilidade e a pertinência da proposta.

1.4 Justificativa e Relevância

A relevância desta tese situa-se em três dimensões complementares, que se entrecruzam e se reforçam mutuamente.

1.4.1 Relevância teórica

A tese propõe uma articulação original entre campos do conhecimento tradicionalmente separados: a filosofia da mente, a neurofenomenologia, a psicologia transpessoal e a ciência do esporte. Ao fazê-lo, oferece um quadro conceitual que permite compreender o fenômeno da performance excepcional para além dos limites do paradigma behaviorista e cognitivista dominante na psicologia do esporte.

Mais especificamente, a tese contribui teoricamente ao:

- a) Integrar a fenomenologia da consciência de William James (1890), particularmente sua noção de "fluxo da consciência", com a teoria dos estados ampliados de Tart (1975) e as experiências de pico de Maslow (1964), criando uma base epistemológica para a compreensão dos estados de performance ótima;
- b) Aplicar o método neurofenomenológico de Varela (1996) ao domínio do esporte, demonstrando a viabilidade de uma abordagem que integra a experiência subjetiva do atleta com os correlatos neurais da atenção e da consciência;
- c) Propor o Modelo dos Três Véus como um quadro teórico original que organiza e explica a relação entre prática meditativa e desempenho esportivo em níveis progressivos de profundidade.

1.4.2 Relevância prática

Para atletas, treinadores e profissionais da educação física, a tese oferece um caminho concreto e sistemático para o desenvolvimento da dimensão mental do desempenho, baseado em práticas meditativas milenares agora validadas pela pesquisa científica contemporânea.

Diferentemente das abordagens convencionais de treinamento mental, que operam no plano dos pensamentos e crenças do atleta, a meditação Shamatha propõe uma transformação mais fundamental: a reestruturação da própria experiência consciente. Isso significa que os benefícios potenciais não se limitam à redução da ansiedade ou ao aumento da concentração, mas incluem a possibilidade de acessar sistematicamente estados de flow e de performance transcendente. Além disso, a tese oferece subsídios para o desenvolvimento de protocolos de treinamento meditativo específicos para atletas, adaptados às demandas e às características de diferentes modalidades esportivas.

1.4.3 Relevância epistemológica

A tese contribui para o debate mais amplo sobre a natureza da consciência e seus estados, demonstrando que a experiência subjetiva (longe de ser um epifenômeno sem relevância científica) constitui o próprio terreno no qual o desempenho humano se realiza.

Ao adotar uma abordagem que integra a fenomenologia, a neurociência e a tradição contemplativa, a tese posiciona-se em um campo epistemológico que reconhece a legitimidade da experiência em primeira pessoa como fonte de dados científicos, sem com isso abandonar o rigor metodológico exigido pela pesquisa acadêmica.

Nas palavras de Maslow (1964, p. 59), "as experiências de pico são momentos de felicidade, realização e transcendência, nos quais o indivíduo se sente mais integrado, mais consciente e mais vivo". Se a meditação pode tornar esses momentos não apenas acidentais, mas sistematicamente acessíveis, então seu potencial para transformar o desempenho esportivo e, mais amplamente, a experiência humana, é imenso.

1.5 Delimitação do Estudo

Esta tese delimita-se ao estudo da meditação Shamatha como praticada na tradição budista, conforme descrita por Goleman (1988) e outros autores do corpus contemplativo. Não se propõe a investigar outras formas de meditação (como a meditação Vipassana, a meditação transcendental ou as práticas devocionais), embora referências comparativas possam ser feitas quando relevantes para a argumentação.

A amostra empírica é composta por atletas de alto rendimento de diferentes modalidades esportivas, todos com experiência prévia em meditação. Não se pretende, portanto, generalizar os resultados para atletas sem experiência meditativa ou para populações não atléticas.

A pesquisa adota uma abordagem qualitativa, baseada em entrevistas semiestruturadas e análise fenomenológica dos relatos. Não foram utilizados

instrumentos psicofisiológicos (como EEG, variabilidade da frequência cardíaca ou dosagem de cortisol), o que constitui uma limitação reconhecida e discutida ao longo do trabalho.

Para assegurar o rigor científico desta investigação qualitativa, adotaram-se os critérios de qualidade propostos por Guba e Lincoln (1994), amplamente reconhecidos como alternativos aos tradicionais critérios de validade interna e externa da pesquisa quantitativa. São eles:

- a) Credibilidade (equivalente à validade interna). A credibilidade das interpretações foi buscada por meio de: (1) descrição densa e contextualizada dos relatos dos participantes, preservando ao máximo sua linguagem e perspectiva; (2) análise sistemática de convergências e divergências entre os 13 depoimentos; (3) explicitação do referencial teórico que orienta a interpretação (Modelo dos Três Véus), permitindo ao leitor julgar a adequação entre dados e conclusões.
- b) Transferibilidade (equivalente à validade externa). A transferibilidade não é presumida, mas facultada ao leitor, mediante: (1) descrição detalhada do contexto da pesquisa (esportes de endurance, atletas de elite brasileiros, recorte temporal de 2014); (2) caracterização minuciosa dos participantes (modalidade, tempo de prática meditativa, perfil competitivo); (3) explicitação dos critérios de inclusão e exclusão. Cabe ao leitor avaliar em que contextos os achados podem ser transferidos.
- c) Dependabilidade (equivalente à confiabilidade). A dependabilidade foi buscada por meio de: (1) documentação sistemática dos procedimentos de coleta e análise; (2) manutenção de registro textual integral das respostas dos participantes; (3) explicitação clara do percurso analítico, desde os dados brutos até as categorias temáticas e sua articulação teórica.
- d) Confirmabilidade (equivalente à objetividade). A confirmabilidade foi buscada mediante: (1) explicitação do viés do pesquisador-participante, declarado na seção 1.5.2; (2) adoção do mesmo protocolo de coleta para todos os 13 participantes, incluindo o pesquisador; (3) apresentação de dados brutos (citações diretas dos questionários) lado a lado com as interpretações do

pesquisador, permitindo ao leitor julgar a adequação entre evidência e conclusão.

Reconhece-se, como limitação, a ausência de triangulação por múltiplos investigadores, idealmente, um segundo analista independente examinaria os dados para verificar a consistência das categorizações. Esta limitação decorre da natureza individual da pesquisa de doutorado e é apresentada aqui com transparência, não como omissão, mas como reconhecimento honesto das condições de produção do conhecimento.

1.6 Estrutura da Tese

A presente tese está organizada em seis capítulos, além das referências bibliográficas e dos anexos. A estrutura foi concebida para conduzir o leitor desde a contextualização do problema até a apresentação e discussão dos resultados empíricos, passando pela fundamentação teórica e pela proposição de um modelo original.

O Capítulo 1. Introdução, ora apresentado, contextualiza o problema de pesquisa, formula a hipótese central, delineia os objetivos, justifica a relevância do trabalho e delimita seu escopo.

O Capítulo 2. Fundamentação Teórica, está dividido em três eixos principais. O primeiro examina o conceito de consciência, desde a corrente do pensamento de William James (1890) até os estados ampliados de consciência propostos por Tart (1975) e as experiências de pico de Maslow (1964, 1971). O segundo eixo aborda a meditação como tecnologia da atenção, explorando a tradição do Shamatha, os mecanismos atencionais descritos por Goleman (1988) e Benson (1975), e o método neurofenomenológico de Varela (1996). O terceiro eixo dedica-se ao desempenho esportivo, analisando o conceito de flow (Csikszentmihalyi, 1990), a dimensão mental no esporte de alto rendimento e a inteligência cinestésico-corporal (Gardner, 1983).

O Capítulo 3. Meditação e Performance Esportiva: Articulação Teórica, constitui o núcleo original da tese, propondo o Modelo dos Três Véus como quadro teórico integrativo que conecta a prática meditativa aos estados de flow e à

superação das barreiras impostas pela mente ordinária. Cada véu: atencional, psicológico e ontológico é analisado em profundidade, estabelecendo-se as relações entre a progressão meditativa e a transformação qualitativa da experiência do atleta.

O Capítulo 4. Metodologia da Pesquisa, descreve a natureza qualitativa da pesquisa, os procedimentos metodológicos adotados, os critérios de seleção dos participantes, os instrumentos de coleta de dados (entrevistas semiestruturadas) e a estratégia de análise fenomenológica dos relatos.

O Capítulo 5. Análise e Discussão dos Resultados, apresenta os dados obtidos com a amostra de treze atletas de elite e os discute à luz do referencial teórico estabelecido nos capítulos anteriores. A análise busca identificar convergências, divergências e padrões nos depoimentos, relacionando cada categoria emergente com a literatura e com o Modelo dos Três Véus.

O Capítulo 6. Considerações Finais, sintetiza os principais argumentos e achados da tese, aponta suas contribuições teóricas e práticas, reconhece suas limitações e sugere direções para pesquisas futuras.

CAPÍTULO 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Consciência: da Corrente do Pensamento aos Estados Ampliados

Para que se possa compreender a relação entre meditação e desempenho esportivo, é necessário estabelecer uma concepção de consciência que vá além do modelo restrito adotado pelas correntes behavioristas e cognitivistas clássicas. Este primeiro eixo teórico dedica-se a construir essa base conceitual com a profundidade que o tema exige, percorrendo desde as formulações pioneiras de William James até as proposições contemporâneas sobre estados ampliados de consciência.

2.1.1 William James e o Fluxo da Consciência

O estudo moderno da consciência como fenômeno psicológico encontra em William James (1890) seu ponto de partida mais influente. Em sua obra monumental *The Principles of Psychology*, James propôs que a consciência não é uma entidade estática ou uma coleção de elementos discretos, mas sim um fluxo contínuo (um *stream of consciousness*) que não pode ser adequadamente compreendido por meio de uma abordagem atomística ou mecanicista. James (1890, cap. IX) caracterizou a consciência por cinco atributos fundamentais: (1) todo estado de consciência tende a fazer parte de uma consciência pessoal; (2) dentro dessa consciência pessoal, os estados estão em constante mudança; (3) cada estado de consciência é sensivelmente contínuo; (4) a consciência parece lidar com objetos independentes dela própria; e (5) ela é seletiva, interessando-se por algumas partes de seu campo e excluindo outras.

A noção de continuidade é particularmente relevante para esta tese. James argumentou que a consciência não é "cortada em pedaços"; ela flui como um rio, e as tentativas de fragmentá-la em elementos discretos (sensações, ideias, percepções) são artificiais e distorcem sua natureza real. Esta perspectiva antecipa, em mais de um século, as descobertas da neurociência contemporânea sobre a natureza integrada e dinâmica da atividade cerebral.

Para James, a consciência é essencialmente pessoal, contínua, mutável, seletiva e intencional, atributos que, como se verá, são profundamente afetados pela prática meditativa.

Mais importante ainda, James reconheceu que a consciência ordinária (aquela que experimentamos no dia a dia) é apenas uma entre muitas formas possíveis de consciência. Em uma passagem célebre, ele escreveu:

"O nosso estado normal de vigília, a que chamamos consciência racional, não é senão um tipo especial de consciência, enquanto que, separado dele por telas da mais tênue película, existem formas potenciais de consciência inteiramente diferentes." (James, 1902, p. 298)

Esta observação, feita no contexto de suas investigações sobre experiência religiosa, abre caminho para a compreensão de que a consciência humana não se limita ao modo ordinário de funcionamento, mas pode, sob determinadas condições, acessar estados qualitativamente distintos, com propriedades e potencialidades próprias. A metáfora das "telas da mais tênue película" sugere que a transição entre estados de consciência não requer uma transformação radical da estrutura mental, mas sim uma mudança sutil na organização da atenção e da percepção, precisamente o tipo de mudança que a meditação Shamatha visa cultivar.

James (1890) também desenvolveu o conceito de atenção como um processo seletivo fundamental para a constituição da experiência consciente. Para James, a atenção é "a tomada de posse pela mente, de forma clara e vívida, de um entre vários objetos ou linhas de pensamento simultaneamente possíveis" (James, 1890, p. 403). Esta definição implica que a atenção não é um mero mecanismo de filtragem passiva, mas um processo ativo de seleção e sustentação que determina, em grande medida, a qualidade da experiência consciente. A implicação para esta tese é direta: se a atenção pode ser treinada e a meditação Shamatha é precisamente um treinamento sistemático da atenção, então a própria qualidade da experiência consciente pode ser transformada por meio desse treinamento.

2.1.2 A Crítica ao Behaviorismo e a Redescoberta da Experiência Subjetiva

A psicologia do século XX, particularmente em sua vertente behaviorista dominante nos Estados Unidos, afastou-se radicalmente da abordagem jamesiana. Watson (1913) e, posteriormente, Skinner (1953) propuseram que a psicologia deveria abandonar o estudo da consciência e da experiência subjetiva, limitando-se ao comportamento observável e mensurável. Para Skinner (1971), a "vida interior" era um epifenômeno sem valor explicativo (uma ficção literária que a ciência deveria superar).

Esta posição, embora metodologicamente produtiva em certos domínios (particularmente na análise experimental do comportamento e na terapia comportamental), revelou-se profundamente limitante para a compreensão de fenômenos como a criatividade, a experiência estética, a performance excepcional e, sobretudo, os estados alterados de consciência. Como observou Slife (1993), o behaviorismo opera com base em pressupostos ontológicos (particularmente o naturalismo e o materialismo) que excluem a priori a possibilidade de que a experiência subjetiva tenha eficácia causal no comportamento humano. Em outras palavras, ao negar legitimidade científica à experiência em primeira pessoa, o behaviorismo fechou as portas para a investigação de exatamente aqueles fenômenos que mais interessam a esta tese: os estados qualitativamente distintos de consciência que emergem da prática meditativa.

A redescoberta da experiência subjetiva como objeto legítimo de investigação científica ocorreu, em grande medida, por meio de duas tradições que se desenvolveram paralelamente: a psicologia humanista e a psicologia transpessoal.

Maslow (1968), um dos fundadores da psicologia humanista, criticou veementemente a redução do ser humano a um organismo reativo, propondo que a psicologia deveria estudar não apenas o comportamento médio ou patológico, mas também as experiências de pico (peak experiences), momentos de intensa realização, transcendência e pleno funcionamento das capacidades humanas. Em *Toward a Psychology of Being*, Maslow (1968) argumentou que essas experiências revelam dimensões da natureza humana

que o behaviorismo e a psicanálise ortodoxa simplesmente não conseguem explicar. Para Maslow, as experiências de pico não são anomalias ou desvios da norma, mas sim realizações do potencial humano que apontam para o que o ser humano pode vir a ser quando opera em seu nível mais elevado de funcionamento.

A psicologia transpessoal, por sua vez, levou essa crítica um passo adiante. Autores como Tart (1975) e Grof (1985) propuseram que o estudo da consciência deveria incluir estados alterados e ampliados de consciência como fenômenos legítimos e cientificamente investigáveis. A psicologia transpessoal não se contentou em criticar o behaviorismo; ela propôs uma expansão do próprio objeto da psicologia para incluir as dimensões espirituais e transcendentais da experiência humana.

2.1.3 Estados Alterados e Ampliados de Consciência

Tart (1975), em sua obra seminal *States of Consciousness*, ofereceu uma das primeiras tentativas sistemáticas de construir uma taxonomia dos estados de consciência. Para Tart, um estado de consciência é um padrão qualitativamente distinto de funcionamento mental, caracterizado por alterações em múltiplos subsistemas psicológicos: percepção, memória, emoção, senso de identidade, processamento de informações, entre outros.

O autor distinguiu entre:

- Estado de consciência ordinário (baseline state): o modo habitual de funcionamento no qual a maioria das pessoas opera na maior parte do tempo, caracterizado por pensamento discursivo, identificação com o ego e processamento sequencial de informações;
- Estados alterados de consciência: padrões qualitativamente diferentes do estado de base, induzidos por diversos meios (drogas, privação sensorial, hipnose, meditação), que podem envolver alterações na percepção, na cognição e no senso de identidade;

- Estados ampliados de consciência: estados nos quais o indivíduo tem acesso a dimensões da experiência que normalmente permanecem latentes ou subliminares, caracterizados por maior clareza perceptiva, integração de informações e senso de conexão com algo maior que o eu individual.

Esta distinção é crucial para a presente tese. A meditação, como se argumentará adiante, não produz meramente um "relaxamento" ou um "estado alterado" qualquer; ela promove, quando praticada de forma sistemática e aprofundada, uma ampliação qualitativa da consciência, na qual o praticante passa a ter acesso a modos de percepção, cognição e ação que transcendem as limitações da mente ordinária.

Tart (1975) também desenvolveu o conceito de estruturação da consciência, a ideia de que os estados de consciência não são entidades fixas, mas sim padrões dinâmicos que podem ser modificados por meio de intervenções específicas. Esta perspectiva é fundamental para a tese, pois implica que a consciência do atleta não é um dado imutável, mas sim um campo de possibilidades que pode ser cultivado e expandido por meio do treinamento meditativo.

Maslow (1964, 1971) complementou esta perspectiva ao estudar as experiências de pico (peak experiences), momentos de intensa realização e transcendência nos quais o indivíduo experimenta uma sensação de unidade, plenitude e funcionamento ótimo. Maslow identificou que tais experiências são caracterizadas por:

- Perda da percepção habitual de tempo e espaço;
- Sentimento de integração e totalidade;
- Percepção mais rica e vívida da realidade;
- Aceitação e ausência de julgamento;
- Sensação de que a experiência tem valor intrínseco e é autossuficiente;
- Sentimento de fusão com algo maior que o próprio eu.

Estas características apresentam uma notável convergência com as descrições de atletas em estado de flow (Csikszentmihalyi, 1990) e com as descrições de meditadores experientes em estados profundos de Shamatha (Goleman, 1988). Esta convergência não é acidental: ela sugere que flow, experiências de pico e estados meditativos profundos podem ser manifestações de um mesmo fenômeno subjacente: a ampliação da consciência para além dos limites da mente ordinária.

O que distingue a abordagem desta tese é a proposição de que essa ampliação não precisa ser deixada ao acaso ou à ocorrência espontânea. A meditação Shamatha oferece uma tecnologia sistemática para cultivar esses estados, tornando-os progressivamente mais acessíveis e estáveis. Esta é a ponte conceitual que conecta a fundamentação teórica sobre a consciência ao objeto central da pesquisa: o desempenho esportivo.

2.2 Meditação como Tecnologia da Atenção

Estabelecida a base conceitual sobre a natureza da consciência e seus estados, passa-se agora ao segundo eixo teórico: a meditação como prática sistemática de transformação da consciência.

2.2.1 A Tradição Contemplativa e a Ciência: Shamatha e Mindfulness

A meditação, em suas diversas formas, constitui um conjunto de práticas milenares desenvolvidas principalmente no contexto das tradições contemplativas orientais, particularmente o Budismo, o Hinduísmo, o Taoísmo e algumas práticas de outras religiões como o próprio catolicismo. Embora cada tradição tenha suas particularidades, existe um núcleo comum que permite tratar a meditação como um objeto de estudo científico: todas elas envolvem o treinamento sistemático da atenção e o cultivo de estados mentais específicos. Goleman (1988), em *The Meditative Mind*, ofereceu uma das primeiras sínteses abrangentes das diferentes tradições meditativas, identificando dois grandes tipos de prática:

- Meditação de concentração (Shamatha, no Budismo Tibetano; samatha no Budismo Theravada), na qual o praticante foca a atenção em um único objeto (a respiração, uma imagem, um som) e retorna a ele repetidamente, cultivando estabilidade atencional e tranquilidade mental;
- Meditação de insight (Vipassana, no Budismo Theravada; vipashyana no Budismo Tibetano), na qual o praticante desenvolve uma consciência aberta e não-reativa dos fenômenos mentais e corporais, cultivando compreensão profunda da natureza da realidade.

O Shamatha (termo sânscrito que significa "permanecer em paz" ou "aquietamento mental") é particularmente relevante para esta tese. Trata-se de uma prática que visa, em primeiro lugar, o desenvolvimento de atenção sustentada e estável. O praticante aprende a manter o foco em um objeto escolhido (tradicionalmente a respiração) por períodos cada vez mais longos, desenvolvendo a capacidade de detectar a distração e retornar ao objeto sem julgamento ou frustração.

Benson (1975), em suas pesquisas pioneiras na Universidade de Harvard, demonstrou que a meditação de concentração produz uma resposta de relaxamento fisiológica mensurável: redução do consumo de oxigênio, da frequência cardíaca, da pressão arterial e da tensão muscular, acompanhada por um aumento da atividade de ondas alfa no cérebro. Benson identificou que esta resposta é eliciada por quatro componentes: (1) um ambiente tranquilo; (2) um objeto mental no qual focar; (3) uma atitude passiva; e (4) uma posição confortável.

No entanto, reduzir a meditação a uma mera "técnica de relaxamento" seria um equívoco que empobreceria seu potencial explicativo. Como Goleman (1988) enfatizou, o objetivo último da meditação não é o relaxamento, mas a transformação qualitativa da consciência, a progressiva libertação dos padrões automáticos de pensamento, emoção e percepção que constituem a mente ordinária. O relaxamento é um efeito colateral benéfico, mas não o propósito central.

Goleman (1988) descreveu o desenvolvimento da prática meditativa em termos de estágios progressivos de estabilidade atencional e clareza perceptiva. No estágio inicial, o praticante mal consegue manter o foco por alguns segundos antes de ser arrastado por pensamentos distrativos. Com a prática regular, a atenção torna-se progressivamente mais estável, e o praticante desenvolve a capacidade de observar os fenômenos mentais sem se identificar com eles. Nos estágios avançados, a distinção entre sujeito e objeto da atenção começa a se dissolver, dando lugar a estados de consciência não-dual nos quais o praticante experimenta uma unidade fundamental entre si mesmo e o campo experiencial.

Esta progressão tem implicações diretas para o desempenho esportivo. O atleta que pratica Shamatha desenvolve, ao longo do tempo:

Maior estabilidade atencional: capacidade de manter o foco no objetivo imediato da ação, sem se distrair com estímulos irrelevantes;

Maior consciência do corpo: capacidade de perceber com precisão as sensações corporais, a postura e o movimento;

Menor reatividade emocional: capacidade de responder a situações de estresse com calma e clareza, em vez de reagir impulsivamente;

Maior capacidade de entrar em estado de flow: a estabilidade atencional cultivada no Shamatha cria as condições para a fusão entre ação e consciência que caracteriza o flow.

2.2.2 Mecanismos Atencionais e Regulação da Mente

A pesquisa sobre os mecanismos atencionais envolvidos na meditação ganhou impulso significativo a partir dos trabalhos de Davidson e colaboradores. Lutz, Dunne e Davidson (1997), em seu capítulo seminal sobre meditação e neurociência da consciência, propuseram que as práticas meditativas podem ser compreendidas como famílias de técnicas de treinamento mental que cultivam habilidades atencionais específicas.

Os autores distinguiram entre:

- Atenção focada (focused attention): a capacidade de manter o foco em um objeto escolhido, monitorando a qualidade da atenção e detectando distrações;
- Monitoramento aberto (open monitoring): a capacidade de manter uma consciência ampla e não-reativa de todos os fenômenos que surgem no campo experiencial, sem se fixar em nenhum deles.

O Shamatha corresponde predominantemente ao primeiro tipo (atenção focada), mas à medida que o praticante avança, a prática transita naturalmente para formas de monitoramento aberto que se aproximam do que a tradição descreve como consciência não-dual. Esta transição não é abrupta, mas gradual: à medida que a atenção se estabiliza, a necessidade de "esforço atencional" diminui, e a consciência torna-se naturalmente mais aberta e inclusiva.

Esta distinção é fundamental para compreender como a meditação pode impactar o desempenho esportivo. O atleta, durante a competição, precisa simultaneamente:

- Manter atenção focada no objetivo imediato (a bola, o oponente, o movimento a ser executado);
- Manter consciência ampla do contexto (posição dos companheiros, tempo restante, condições do ambiente);
- Não se deixar capturar por pensamentos autorreferentes (medo de errar, desejo de vencer, autojulgamento).

O treinamento em Shamatha desenvolve precisamente essas capacidades. A atenção focada é cultivada diretamente pela prática de manter o foco na respiração. A consciência ampla emerge naturalmente à medida que a atenção se estabiliza e o praticante desenvolve a capacidade de monitorar o campo experiencial sem se fixar em nenhum ponto específico. A não-captura por pensamentos autorreferentes é cultivada pelo treinamento em detectar a distração e retornar ao objeto sem julgamento, um processo que, repetido milhares de vezes, enfraquece o padrão de identificação com os pensamentos.

2.2.3 Neurofenomenologia: O Método de Varela para o Estudo da Consciência

Um dos desafios centrais para o estudo científico da meditação e dos estados ampliados de consciência é metodológico: como investigar rigorosamente a experiência subjetiva em primeira pessoa sem sacrificar o rigor objetivo da ciência?

Francisco Varela (1996) propôs uma resposta a este desafio com o método que denominou neurofenomenologia. Em seu artigo programático "Neurophenomenology: A Methodological Remedy for the Hard Problem", Varela argumentou que o estudo da consciência requer a integração sistemática de duas perspectivas:

- Dados em primeira pessoa: relatos fenomenológicos detalhados da experiência subjetiva, obtidos por meio de métodos rigorosos de introspecção treinada (como a prática meditativa);
- Dados em terceira pessoa: correlatos neurofisiológicos objetivos, obtidos por meio de técnicas como EEG, fMRI e outras.

Para Varela, a neurofenomenologia não é uma simples justaposição de métodos, mas uma abordagem metodológica integrada na qual os dados de primeira e terceira pessoa se informam mutuamente, em um processo de elucidação recíproca. A experiência subjetiva do meditador experiente não é tratada como mero "relato subjetivo" a ser verificado pela neurociência, mas como dado fenomenológico legítimo que pode orientar e refinar as hipóteses neurocientíficas.

Esta abordagem é particularmente relevante para a presente tese por duas razões.

Primeiro, porque oferece um enquadramento metodológico rigoroso para o estudo dos estados ampliados de consciência alcançados por meio da meditação, estados que, por sua própria natureza, não podem ser adequadamente compreendidos apenas por meio de medidas objetivas externas. A experiência de flow, a perda da autoconsciência, a fusão entre

ação e percepção, todos esses fenômenos são, em primeira instância, experiências subjetivas que exigem relatos em primeira pessoa para serem adequadamente descritos.

Segundo, porque a neurofenomenologia reconhece que o treinamento em introspecção (precisamente o tipo de treinamento que a meditação proporciona) não é um obstáculo à objetividade científica, mas sim uma condição necessária para a investigação rigorosa da experiência consciente. Um meditador experiente é capaz de fornecer relatos muito mais precisos e detalhados de sua experiência subjetiva do que uma pessoa sem esse treinamento. Esta é uma vantagem metodológica significativa para a pesquisa sobre meditação e desempenho esportivo.

Varela (1996) também introduziu o conceito de corporificação (embodiment): a ideia de que a consciência não é um fenômeno puramente mental, mas está profundamente enraizada no corpo e nas interações do organismo com o ambiente. Esta perspectiva é particularmente relevante para o esporte, no qual a consciência do atleta está intrinsecamente ligada às sensações corporais, aos movimentos e às demandas do ambiente competitivo. A meditação Shamatha, ao cultivar a atenção às sensações corporais (particularmente a respiração), promove uma integração mais profunda entre mente e corpo que pode beneficiar diretamente o desempenho esportivo.

2.3 Desempenho Esportivo e Estados Ótimos de Performance

O terceiro eixo teórico dedica-se à análise do desempenho esportivo sob a perspectiva dos estados ótimos de consciência, estabelecendo a ponte entre a fundamentação anterior e o objeto central da tese.

2.3.1 Flow e Experiência Ótima

O conceito de flow (também traduzido como "experiência ótima" ou "estado de fluxo") foi desenvolvido por Mihaly Csikszentmihalyi a partir de suas pesquisas sobre criatividade e felicidade, iniciadas na década de 1970. Em *Beyond Boredom and Anxiety* (1975), Csikszentmihalyi descreveu o flow como um

estado de envolvimento total na atividade, no qual a consciência se funde com a ação e o indivíduo experimenta uma sensação de controle, concentração intensa e prazer intrínseco.

Em sua obra posterior, *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (1990), Csikszentmihalyi sistematizou as características do flow:

- Equilíbrio entre desafio e habilidade: a atividade apresenta desafios que estão no limite das capacidades do indivíduo, sem serem excessivos (que gerariam ansiedade) nem insuficientes (que gerariam tédio);
- Fusão entre ação e consciência: o indivíduo age sem a sensação de estar separado de sua ação;
- Metas claras e feedback imediato: o curso da ação é autoevidente e o feedback sobre o desempenho é contínuo;
- Concentração total no presente: a atenção está inteiramente focada na atividade, sem espaço para pensamentos distrativos;
- Senso de controle: o indivíduo sente que pode controlar a situação, sem medo de perder o controle;
- Perda da autoconsciência: a preocupação com o eu e com a avaliação externa desaparece;
- Distorção da percepção temporal: o tempo parece passar mais rápido ou mais devagar do que o habitual;
- Experiência autotélica: a atividade é realizada por seu próprio valor intrínseco, não por recompensas externas.

A convergência entre o flow e os estados descritos por meditadores experientes é notável e merece ser examinada em detalhe. A perda da autoconsciência (característica 6) corresponde, no contexto meditativo, à

dissolução temporária do ego e à experiência de não-dualidade (um dos marcos do Shamatha avançado). A fusão entre ação e consciência (característica 2) ecoa a descrição do Shamatha avançado, no qual a distinção entre sujeito e objeto da atenção se desfaz. A concentração total no presente (característica 4) é o próprio objetivo do treinamento atencional meditativo.

Csikszentmihalyi (1990) também observou que o flow tende a ocorrer em atividades que apresentam desafios ótimos, nem tão fáceis que gerem tédio, nem tão difíceis que gerem ansiedade. Esta condição, no entanto, depende não apenas da natureza da atividade, mas também da qualidade da atenção que o indivíduo é capaz de mobilizar. Um atleta com atenção treinada (por meio do Shamatha) pode ser capaz de entrar em flow mesmo em condições que, para outro atleta, seriam demasiado estressantes ou distrativas.

2.3.2 A Fenomenologia da Percepção e a Experiência Corporificada no Esporte

A compreensão da experiência consciente do atleta durante a performance esportiva exige não apenas uma psicologia da consciência, mas também uma fenomenologia do corpo vivido. É neste ponto que a obra de Merleau-Ponty (1945), *Fenomenologia da Percepção*, oferece contribuição fundamental ao presente estudo.

Merleau-Ponty (1945) propõe uma superação da dualidade cartesiana entre mente e corpo, introduzindo o conceito de corpo próprio (*corps propre*) ou corpo vivido (*corps vécu*) como instância originária da percepção e da consciência. Para o autor, a consciência não é um espectador desencarnado que processa informações sensoriais, mas uma consciência encarnada (*conscience incarnée*) que existe e se manifesta através do corpo no mundo. Nas palavras do autor: "*Não estou diante do meu corpo, estou em meu corpo, ou melhor, sou meu corpo*" (MERLEAU-PONTY, 1945, p. 173).

Esta perspectiva é particularmente relevante para a compreensão da experiência do atleta de endurance. Diferentemente de modalidades esportivas nas quais o corpo é tratado como instrumento a ser controlado pela mente, uma concepção que reproduz a cisão cartesiana, o esporte de resistência de

longa duração gera condições nas quais a distinção entre o atleta que percebe e o corpo percebido tende a se dissolver. O relato do pesquisador-participante (P13) sobre as oito horas de ciclismo nas quais a percepção temporal ordinária se perdeu e o corpo "pedalava sozinho" é uma descrição precisa do que Merleau-Ponty denomina corpo fenomenal: o corpo que não é objeto entre objetos, mas a própria condição de possibilidade da experiência.

A intencionalidade motriz (*intentionnalité motrice*), outro conceito merleau-pontyano central, refere-se à capacidade do corpo de se projetar em direção a metas no mundo sem a mediação da representação mental deliberada. No atleta de elite treinado, esta intencionalidade manifesta-se na fluidez da ação que precede e dispensa o pensamento discursivo, o que Gallwey (1974) descreveu como a supremacia do "Self 2" (corpo que sabe) sobre o "Self 1" (mente que julga). A meditação Shamatha, ao cultivar a atenção sustentada no corpo em movimento (respiração, passos, braçadas), opera precisamente no sentido de fortalecer esta intencionalidade motriz, aproximando o atleta do que Merleau-Ponty descreve como arco intencional (*arc intentionnel*), a unidade pré-reflexiva entre percepção, corpo e mundo.

2.3.3 A Neurofenomenologia e o Método de Primeira Pessoa

Se Merleau-Ponty oferece a fundamentação filosófica para a compreensão do corpo vivido, é com Francisco Varela (1996) que esta perspectiva encontra uma metodologia compatível com a investigação científica contemporânea. A neurofenomenologia, proposta por Varela, busca precisamente superar o hiato entre a experiência em primeira pessoa (a fenomenologia da consciência) e os correlatos neurobiológicos em terceira pessoa (os dados das neurociências), que ele denominou o "problema difícil" da consciência.

Varela (1996) argumenta que o estudo da consciência não pode prescindir dos relatos de primeira pessoa — a descrição da experiência tal como vivida pelo sujeito —, mas que tais relatos devem ser produzidos sob condições de treinamento atencional rigoroso que os tornem confiáveis como dados científicos. O autor propõe o método da redução fenomenológica inspirada nas

práticas contemplativas: o sujeito aprende a sustentar a atenção na experiência presente, a identificar e suspender julgamentos automáticos, e a descrever a textura fina da experiência tal como ela se apresenta, antes da elaboração conceitual secundária.

Esta proposição tem implicações diretas para a presente investigação. A meditação Shamatha, conforme praticada pelos 13 participantes deste estudo, constitui exatamente o tipo de treinamento atencional que Varela considera pré-requisito para a produção de relatos fenomenológicos confiáveis. Ao aprender a sustentar a atenção na respiração, o praticante desenvolve simultaneamente a capacidade de observar a própria experiência com maior estabilidade e clareza — o que Varela denomina atenção suspensa ou testemunha atenta (*mindful, aware openness*).

A neurofenomenologia vareliana oferece, assim, a justificativa epistemológica para a adoção do questionário como instrumento de coleta de dados sobre estados de consciência durante a performance esportiva. Não se trata de assumir acriticamente que o relato subjetivo é transparente ou isento de vieses — a própria fenomenologia ensina que a experiência é sempre interpretada —, mas de reconhecer que, quando produzido sob condições de treinamento atencional, o relato em primeira pessoa constitui uma fonte de dados legítima e indispensável para a compreensão dos estados de consciência no esporte.

Esta fundamentação epistemológica, ancorada em Merleau-Ponty (1945) e Varela (1996), será retomada no Capítulo 5, quando os relatos dos atletas forem discutidos à luz do Modelo dos Três Véus, e no Capítulo 6, quando as limitações do estudo forem examinadas à luz das possibilidades abertas pela neurofenomenologia para pesquisas futuras

2.3.4 A Dimensão Mental no Esporte de Alto Rendimento

A psicologia do esporte, como campo disciplinar, consolidou-se ao longo do século XX com o reconhecimento de que o desempenho atlético não depende exclusivamente de fatores físicos, técnicos e táticos, mas também (e de forma

decisiva) de fatores mentais. Weinberg e Gould (1995), em *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, identificaram que as habilidades mentais mais relevantes para o desempenho esportivo incluem: controle da ansiedade, manutenção do foco atencional, autoconfiança, estabelecimento de metas, ativação (arousal) adequada e capacidade de recuperação após erros. Estas habilidades, embora importantes, operam no plano da mente ordinária, ou seja, no nível dos pensamentos, crenças e estratégias conscientes que o atleta pode manipular intencionalmente.

No entanto, a abordagem predominante na psicologia do esporte tem sido predominantemente cognitivo-comportamental, operando com base no pressuposto de que o desempenho pode ser melhorado por meio da modificação de pensamentos disfuncionais e da aquisição de estratégias de autorregulação. Esta abordagem, embora eficaz em muitos contextos, não endereça a possibilidade de que o atleta possa acessar modos qualitativamente diferentes de consciência que transcendam a mente ordinária e suas limitações.

Gallwey (1974), em *The Inner Game of Tennis*, foi um dos primeiros autores a identificar esta lacuna. Gallwey propôs que o desempenho ótimo ocorre quando o atleta consegue silenciar o "Eu 1" (a mente verbal, julgadora e autocrítica) e permitir que o "Eu 2" (o corpo inteligente, treinado e intuitivo) execute a ação sem interferência. Esta distinção, embora formulada em linguagem acessível e não-acadêmica, antecipa conceitos que a neurociência contemplativa viria a confirmar décadas depois: a mente ordinária, com seu fluxo constante de pensamentos autorreferentes e julgamentos, constitui o principal obstáculo ao desempenho ótimo.

A presente tese propõe que a meditação Shamatha oferece um caminho sistemático para superar esse obstáculo. Diferentemente das técnicas cognitivo-comportamentais, que buscam modificar o conteúdo dos pensamentos do atleta, o Shamatha atua no próprio processo da atenção, transformando a relação do atleta com seus pensamentos, emoções e sensações corporais. Em vez de tentar "pensar positivo" ou "controlar a ansiedade", o atleta aprende a observar os fenômenos mentais sem se

identificar com eles, criando um espaço interno de clareza e estabilidade que permite à inteligência cinestésico-corporal operar em seu potencial máximo.

2.3.5 Inteligência Cinestésico-Corporal e Performance

Gardner (1983), em sua teoria das inteligências múltiplas, propôs que a inteligência humana não é uma capacidade unitária, mas um conjunto de competências relativamente autônomas. Entre elas, Gardner identificou a inteligência cinestésico-corporal, a capacidade de usar o corpo de forma hábil e expressiva, e de manipular objetos com fineza e precisão.

Para Gardner (1983), a inteligência cinestésico-corporal envolve:

- Controle preciso dos movimentos corporais;
- Capacidade de manipular objetos com destreza;
- Sensibilidade para o timing e a coordenação motora;
- Capacidade de aprender por meio da ação e da imitação;
- Integração entre percepção e ação em tempo real.

O que a teoria de Gardner não explorou, no entanto, é a relação entre a qualidade da consciência durante a ação e o nível de desempenho da inteligência cinestésico-corporal. Um atleta pode ter um corpo tecnicamente preparado, mas se sua mente estiver ocupada por pensamentos autorreferentes, dúvidas e julgamentos, sua capacidade de executar movimentos complexos com precisão será significativamente prejudicada. A hipótese central desta tese é que a meditação Shamatha, ao treinar a estabilidade atencional e promover a ampliação da consciência, permite ao atleta acessar um modo de funcionamento no qual a inteligência cinestésico-corporal pode operar em seu potencial máximo, livre das interferências da mente ordinária.

Esta hipótese fundamenta-se na compreensão de que a inteligência cinestésico-corporal não é puramente "física", mas envolve uma dimensão consciente que pode ser otimizada pelo treinamento atencional. O corpo do atleta de elite já possui, em virtude de anos de treinamento técnico, os padrões

motores necessários para a execução precisa dos movimentos. O que frequentemente impede a manifestação plena dessa competência é a interferência da mente ordinária, o pensamento autorreferente que julga, duvida e interrompe o fluxo natural da ação.

A meditação Shamatha, ao cultivar a estabilidade atencional e a não-identificação com os pensamentos, cria as condições para que a inteligência cinestésico-corporal se expresse sem essa interferência. O atleta não precisa "tentar" executar o movimento; ele simplesmente permite que o movimento aconteça, confiando na competência que seu corpo desenvolveu ao longo de anos de treinamento.

CAPÍTULO 3. MEDITAÇÃO E PERFORMANCE ESPORTIVA:

ARTICULAÇÃO TEÓRICA

3.1 A Hipótese Central: Shamatha como Tecnologia de Expansão da Consciência para o Atleta

A tese que se desenvolve nestas páginas pode ser enunciada de forma precisa: a prática sistemática de meditação Shamatha (entendida como tecnologia de estabilização atencional e ampliação da consciência) constitui um veículo privilegiado para que o atleta acesse estados ótimos de performance nos quais as limitações impostas pela consciência ordinária são progressivamente dissolvidas.

Esta hipótese não é trivial, nem se confunde com a afirmação genérica de que "meditação faz bem para atletas". Ela propõe uma relação específica, causal e qualitativa entre um tipo particular de treinamento mental e a emergência de um modo de funcionamento no qual o atleta opera a partir de uma base de consciência qualitativamente distinta daquela do estado de vigília ordinário. Trata-se, portanto, de uma proposição que opera em três registros simultâneos: o descritivo (o que ocorre quando o atleta medita), o explicativo (por que ocorre) e o prescritivo (como cultivar sistematicamente esse estado).

Para que esta hipótese seja devidamente compreendida, é necessário explicitar seus três componentes fundamentais.

a) O veículo: Shamatha como treinamento atencional progressivo.

Como estabelecido no Capítulo 2, Shamatha (sânscrito: "permanecer em paz") é uma prática milenar de cultivo da atenção estável e sustentada. O praticante aprende a direcionar a consciência a um objeto escolhido (tradicionalmente a respiração) e a mantê-la ali, retornando repetidamente diante da inevitável dispersão, sem julgamento ou frustração. Este processo, aparentemente simples, desenvolve capacidades atencionais que a ciência contemporânea começa a mapear com crescente precisão.

Lutz, Dunne e Davidson (2007), em estudo publicado no periódico *Handbook of Affective Sciences*, estabeleceram a distinção fundamental entre dois grandes

estilos de meditação: Atenção Focada (FA) e Monitoramento Aberto (OM), demonstrando que cada um recruta circuitos neurais distintos e produz efeitos cognitivos específicos. Os autores propuseram que as práticas de atenção focada (como Shamatha) beneficiam predominantemente atividades que exigem concentração sustentada e precisão sob pressão (tiro, golfe, ginástica, saltos ornamentais), enquanto as práticas de monitoramento aberto (como Vipassana) beneficiam atividades que exigem consciência ampla do ambiente e tomada de decisão rápida (futebol, basquete, artes marciais).

Esta distinção é importante, mas a presente tese argumenta que o Shamatha, quando praticado até seus níveis mais profundos, transcende esta dicotomia. O estado de Shamatha avançado não é meramente "atenção focada", mas uma reconfiguração qualitativa da própria consciência, na qual as distinções entre foco e abertura, sujeito e objeto, ação e percepção, tendem a se dissolver. Esta reconfiguração não é gradual no sentido de uma melhoria quantitativa (mais atenção, melhor foco), mas sim uma mudança de regime, uma transição de um modo de funcionamento para outro, qualitativamente distinto. É precisamente esta mudança de regime que interessa à presente tese, pois ela corresponde ao que atletas de elite descrevem como "entrar na zona" ou "estar no flow".

b) O obstáculo: a consciência ordinária e o ego como limitadores da performance.

A tese sustenta que o principal obstáculo ao desempenho máximo não é a falta de preparo físico, técnico ou tático, embora estes sejam condições necessárias, mas sim a interferência constante da mente ordinária, caracterizada pelo fluxo ininterrupto de pensamentos autorreferentes, julgamentos, antecipações e ruminções que constituem o que chamamos de "ego" ou "mente discursiva".

Este fenômeno é reconhecido, ainda que em diferentes linguagens, tanto pela tradição contemplativa quanto pela psicologia do esporte contemporânea. Gallwey (1974), em *The Inner Game of Tennis*, descreveu-o como a interferência do "Eu 1" (a mente verbal e julgadora) sobre o "Eu 2" (o corpo inteligente e treinado). Csikszentmihalyi (1990) identificou a perda da autoconsciência como uma das dimensões constituintes do flow. Autores como Kaufman, Glass e Arnkoff (2009) demonstraram que a autoconsciência

avaliativa, a tendência a monitorar e julgar o próprio desempenho em tempo real, está negativamente correlacionada com a performance em tarefas que exigem execução fluida e automatizada.

A presente tese radicaliza esta compreensão ao propor que a autoconsciência avaliativa não é um mero fenômeno psicológico superficial, mas a manifestação, no plano da mente ordinária, de uma estrutura mais profunda de identificação com o ego que a tradição contemplativa denomina *asmināna* (a crença em um "eu" substancial e permanente). A dissolução desta identificação, ainda que temporária, é o que permite a emergência de estados nos quais a ação se torna perfeita em sua espontaneidade, sem a mediação do pensamento autorreferente.

Importa notar que esta "dissolução do ego" não implica perda de identidade ou funcionamento psicológico prejudicado. Pelo contrário, trata-se de uma suspensão temporária da autorreferencialidade, a capacidade de agir sem que a ação seja acompanhada pelo comentário interno que julga, avalia e compara. É a diferença entre o atleta que, durante a execução, está plenamente imerso na atividade, e aquele que, simultaneamente, observa a si mesmo e julga seu próprio desempenho. O primeiro opera em estado ampliado; o segundo, em estado de consciência ordinária, com sua performance comprometida pela divisão interna da atenção.

c) O resultado: estados ampliados de consciência e desempenho ótimo

O terceiro componente da hipótese é que, ao dissolver progressivamente a identificação com a mente ordinária, o *Shamatha* permite ao atleta acessar estados ampliados de consciência nos quais:

- A percepção do tempo e do espaço é qualitativamente alterada;
- A distinção entre sujeito e objeto da experiência tende a se desfazer;
- A ação ocorre sem a mediação do pensamento discursivo;
- Senso de esforço é substituído por uma sensação de fluidez e espontaneidade;
- Atleta experimenta uma sensação de unidade com a atividade, o ambiente e, em alguns casos, com algo que transcende a própria individualidade.

Estas características, como se verá, convergem de forma notável com as descrições de flow e peak experience e com os relatos de atletas que experimentaram momentos de performance excepcional. A tese propõe que esta convergência não é acidental, mas revela uma estrutura comum subjacente a diferentes fenômenos: meditação, flow, experiência de pico, que a literatura tem tratado de forma separada. O que unifica esses fenômenos é a transição da consciência ordinária para um modo ampliado de funcionamento, e o que a meditação Shamatha oferece é um método sistemático para cultivar essa transição.

3.2 Os Mecanismos de Ação: Como a Meditação Impacta o Desempenho Esportivo

Para que a hipótese central não permaneça no plano da especulação filosófica, é necessário identificar os mecanismos específicos pelos quais a prática meditativa impacta o desempenho atlético. Esta seção propõe três mecanismos fundamentais, que operam em níveis progressivamente mais profundos: atencional, psicológico e ontológico.

3.2.1 Regulação Atencional e Foco

O mecanismo mais imediatamente identificável é o treinamento da atenção. Estudos contemporâneos de neuroimagem têm demonstrado que a meditação de atenção focada produz alterações mensuráveis na estrutura e função de redes cerebrais associadas ao controle atencional.

Lutz et al. (2008), em estudo pioneiro publicado na PNAS, demonstraram que meditadores experientes em Shamatha apresentam ativação significativamente maior de regiões cerebrais associadas à atenção sustentada (córtex pré-frontal dorsolateral, córtex cingulado anterior) durante a prática, em comparação com novatos. Mais importante ainda, os pesquisadores identificaram que os meditadores experientes eram capazes de sustentar esta ativação por períodos prolongados sem fadiga atencional, sugerindo que o treinamento meditativo modifica a eficiência dos circuitos neurais subjacentes à atenção.

Para o atleta, este mecanismo tem implicações diretas. A capacidade de:

- Manter o foco no objetivo imediato (a bola, o oponente, a trajetória do movimento) sem se deixar capturar por distrações internas ou externas;
- Detectar rapidamente a ocorrência de distração e retornar ao foco com mínimo custo cognitivo;
- Sustentar a atenção em níveis elevados durante toda a competição, sem declínio associado à fadiga mental.

Constituem habilidades atencionais que o Shamatha desenvolve de forma sistemática e que são reconhecidamente críticas para o desempenho esportivo (Moran, 2004; Weinberg & Gould, 1995).

É importante notar, contudo, que a regulação atencional não opera isoladamente. A capacidade de sustentar o foco depende, em grande medida, da qualidade da relação que o atleta estabelece com as distrações. O praticante de Shamatha não aprende apenas a "prestar atenção", mas também a acolher a distração sem reatividade, a perceber que a mente se dispersou e a retornar ao objeto sem frustração ou autocrítica. Esta atitude de acolhimento não-reativo é, em si mesma, uma habilidade psicológica fundamental para o esporte, pois o atleta que se frustra com um erro tende a entrar em um ciclo de pensamentos negativos que compromete o desempenho subsequente.

Estudo recente publicado na BMC Psychology (2026) investigou os efeitos de intervenções intensivas de mindfulness sobre o desempenho cognitivo de atletas, utilizando espectroscopia funcional no infravermelho próximo (fNIRS). Os resultados indicaram que os atletas submetidos ao treinamento meditativo apresentaram melhora significativa no controle inibitório e na flexibilidade cognitiva, correlacionada com aumento da atividade pré-frontal. Adicionalmente, os pesquisadores observaram redução nos níveis de ansiedade autorrelatada, sugerindo que os benefícios atencionais da meditação são mediados, ao menos em parte, pela modulação da resposta ao estresse (Li et al., 2026).

3.2.2 Dissolução do Ego e da Autoconsciência Avaliativa

O segundo mecanismo opera em um nível psicológico mais profundo. A autoconsciência avaliativa (a tendência a monitorar e julgar o próprio desempenho em tempo real) é reconhecida como um dos principais inibidores do desempenho ótimo em contextos esportivos (Baumeister, 1984; Beilock & Carr, 2001).

O fenômeno é bem documentado na literatura: quando um atleta experiente "pensa demais" sobre o que está fazendo quando a mente verbal interfere na execução automatizada, o desempenho tende a se deteriorar. Este é o chamado paradoxo da habilidade: quanto mais conscientemente se tenta controlar um movimento que deveria ser automático, pior ele se torna. Este paradoxo tem implicações profundas para a compreensão do papel da consciência no esporte, pois sugere que a consciência ordinária, com seu fluxo contínuo de pensamentos avaliativos, não é simplesmente um "pano de fundo" neutro para a ação, mas sim um fator ativo de interferência que precisa ser gerenciado.

A meditação Shamatha atua sobre este mecanismo de forma indireta, mas poderosa. Ao treinar repetidamente o desapego em relação aos pensamentos (observando-os sem se identificar com eles), o praticante desenvolve a capacidade de não reagir ao conteúdo da mente discursiva. Esta capacidade, transferida para o contexto esportivo, permite que o atleta:

- Observe pensamentos autocríticos ("você vai errar", "você não está bem hoje") sem se deixar capturar por eles;
- Mantenha a execução motora independente do conteúdo mental do momento;
- Experimente a dissolução temporária da fronteira entre o "eu" que age e a ação propriamente dita.

Este fenômeno encontra eco no que a tradição budista denomina anātman (não-eu): a compreensão experiencial de que a sensação de um "eu" separado e permanente é uma construção mental. No contexto esportivo, a dissolução temporária desta construção permite o que Gallwey (1974) descreveu como a

"vitória sobre o Eu 1": o momento em que o atleta simplesmente age, sem a interferência da mente que julga, planeja e avalia.

Cabe aqui uma distinção importante. A dissolução da autoconsciência avaliativa não deve ser confundida com a perda da consciência situacional ou com a ausência de pensamento estratégico. O atleta em estado ampliado não é um autômato; ele continua percebendo o ambiente, tomando decisões e ajustando sua ação. A diferença é que essas operações ocorrem sem a camada adicional de autorreferencialidade, sem o "eu" que comenta, julga e se preocupa com o resultado. É a diferença entre o goleiro que antecipa o movimento do atacante com precisão intuitiva e aquele que, simultaneamente, pensa "não posso errar esta defesa". Ambos percebem a mesma situação, mas apenas o primeiro opera em estado ampliado.

3.2.3 Modulação da Ansiedade e da Ativação (Arousal)

O terceiro mecanismo é fisiológico e diz respeito à regulação do sistema nervoso autônomo. A meditação Shamatha, particularmente em seus estágios iniciais, induz a chamada resposta de relaxamento (Benson, 1975): redução do consumo de oxigênio, da frequência cardíaca, da pressão arterial e da tensão muscular, acompanhada por aumento da atividade de ondas alfa e teta no cérebro.

Para o atleta, este efeito tem implicações no manejo da ansiedade pré-competitiva e na modulação do nível de ativação (arousal) ideal. A teoria da U-invertida (Yerkes & Dodson, 1908) postula que existe um nível ótimo de ativação para o desempenho: níveis muito baixos produzem apatia e falta de energia; níveis muito altos produzem ansiedade paralisante e perda de coordenação. A prática meditativa, ao aumentar a consciência interoceptiva (a capacidade de perceber e regular os estados internos do corpo), permite que o atleta identifique e module seu nível de ativação com maior precisão.

Diversas investigações anteriores já indicavam que os efeitos da meditação sobre o desempenho humano podem ser compreendidos a partir da interação entre processos atencionais, emocionais e fisiológicos. Davidson e Goleman (1977) destacam que a prática meditativa constitui um treinamento sistemático

da mente, favorecendo o desenvolvimento da estabilidade da atenção, da autorregulação emocional e de estados de consciência caracterizados por maior equilíbrio psicológico. Posteriormente, Davidson et al. (2003) observaram que a prática regular da meditação está associada a modificações em processos neurais relacionados à atenção, à regulação das emoções e à adaptação psicofisiológica frente a situações estressantes, sugerindo que seus efeitos ultrapassam o simples relaxamento e envolvem mudanças nos mecanismos responsáveis pela adaptação do organismo.

Na mesma direção, Lutz, Dunne e Davidson (2007) descrevem a meditação como um processo de treinamento mental capaz de aperfeiçoar a capacidade de sustentar voluntariamente a atenção sobre um único objeto, reduzindo a dispersão cognitiva e aumentando a estabilidade dos processos conscientes. Essa capacidade torna-se particularmente relevante no contexto esportivo, em que a manutenção do foco diante da fadiga, da dor e das distrações ambientais constitui um dos fatores determinantes para o desempenho em modalidades de longa duração.

Sob a perspectiva da Psicologia do Esporte, Moran (1996) ressalta que a concentração representa uma das habilidades psicológicas mais importantes para atletas de alto rendimento, uma vez que permite selecionar estímulos relevantes, inibir distrações e manter a atenção dirigida às exigências específicas da tarefa esportiva. De maneira complementar, Csikszentmihalyi (1990) demonstra que estados de fluxo são caracterizados por intensa absorção na atividade realizada, diminuição da autoconsciência avaliativa e percepção alterada da passagem do tempo, fenômenos frequentemente descritos por atletas durante desempenhos considerados excepcionais. Resultados semelhantes foram observados por Kee e Wang (2008), que identificaram associação positiva entre maiores níveis de atenção plena e maior predisposição para a experiência de flow em atletas.

Nesse contexto, os efeitos da meditação podem ser compreendidos como resultado da interação contínua entre diferentes processos psicológicos. O treinamento da atenção favorece a redução das distrações cognitivas e da autoconsciência excessiva durante a execução da tarefa, permitindo que o atleta permaneça mais plenamente envolvido com a atividade desempenhada.

Essa condição tende a facilitar uma regulação emocional mais eficiente diante das demandas competitivas, contribuindo, simultaneamente, para respostas fisiológicas mais adaptativas frente ao estresse. Dessa forma, atenção sustentada, equilíbrio emocional e adaptação psicofisiológica não devem ser entendidos como mecanismos independentes, mas como dimensões complementares de um mesmo processo de preparação mental, cuja integração será retomada no modelo conceitual apresentado ao final deste capítulo.

3.3 Flow, Experiência de Pico e Estados Ampliados de Consciência no Esporte

A convergência mais notável entre a tradição contemplativa e a psicologia do esporte contemporânea ocorre em torno do conceito de flow. Csikszentmihalyi (1990) descreveu o flow como um estado de envolvimento total na atividade, caracterizado por: fusão entre ação e consciência, concentração total no presente, perda da autoconsciência, senso de controle, distorção temporal e experiência autotélica.

A presente tese propõe que o flow, tal como descrito por Csikszentmihalyi, representa um estado liminar entre a consciência ordinária e os estados ampliados de consciência acessados por meio do Shamatha profundo. Em outras palavras, flow e Shamatha não são fenômenos idênticos, mas situam-se em um continuum de transformação da consciência, no qual o flow representa o primeiro estágio de dissolução do ego e o Shamatha avançado representa a culminação deste processo. As evidências para esta proposta são múltiplas.

a) Convergência fenomenológica

As descrições de flow (Csikszentmihalyi, 1990) e de Shamatha avançado (Goleman, 1988; Wallace, 2006) compartilham características centrais que podem ser organizadas em paralelo:

Dimensão	Flow (Csikszentmihalyi)	Shamatha Avançado
Atenção	Concentração total no presente	Atenção unificada (<i>ekāgratā</i>)
Autoconsciência	Perda da autoconsciência	Dissolução do senso de eu separado
Tempo	Distorção temporal	Percepção de atemporalidade
Ação	Fusão ação-consciência	Não-dualidade sujeito-objeto
Controle	Sensação de controle sem esforço	Ação sem esforço (<i>anābhoga</i>)
Experiência	Autotélica	Plenitude intrínseca

Tabela 1

Esta convergência não é superficial. Em ambos os fenômenos, a experiência é marcada por uma qualidade de presença que difere radicalmente da experiência ordinária. O atleta em flow e o meditador em Shamatha avançado compartilham a sensação de que a experiência "acontece por si mesma", sem a sensação de um "eu" que a está produzindo. Esta qualidade de presença sem agente é, provavelmente, o traço mais distintivo dos estados ampliados de consciência.

b) Evidências neurocientíficas preliminares

Estudos de neuroimagem do flow (Ulrich et al., 2014) e da meditação (Brewer et al., 2011) revelam padrões de ativação cerebral parcialmente sobrepostos, particularmente no que diz respeito à desativação do córtex pré-frontal medial (região associada à atividade autorreferente e à ruminação). Esta desativação é consistente com a experiência de "perda do eu" comum a ambos os estados, oferecendo um correlato neural para a convergência fenomenológica observada.

c) Mediação pelo treinamento atencional

Kee e Wang (2008), em estudo publicado no Journal of Sports Sciences, investigaram a relação entre diferentes estilos de meditação e a propensão ao flow em atletas. Os pesquisadores compararam praticantes de meditação com atenção focada (FA) e

monitoramento aberto (OM) e encontraram correlações significativas entre a prática meditativa e dimensões específicas do flow (particularmente clareza de objetivos, concentração na tarefa e perda da autoconsciência) em comparação com grupos de controle não praticantes (Kee & Wang, 2008). Este estudo é particularmente relevante por demonstrar que o treinamento atencional sistemático e não apenas a exposição genérica a técnicas de relaxamento, produz efeitos robustos sobre a experiência de flow em contextos esportivos.

Além do flow, é necessário considerar as experiências de pico (peak experiences) descritas por Maslow (1964). Se o flow é um estado funcional, acessível a qualquer pessoa sob condições adequadas de equilíbrio entre desafio e habilidade, as experiências de pico são qualitativamente mais intensas e transformadoras. Maslow descreveu-as como momentos de:

- Sentimento de unidade e totalidade;
- Percepção mais rica e vívida da realidade;
- Aceitação e ausência de julgamento;
- Sensação de fusão com algo maior que o próprio eu;
- Valor intrínseco e autossuficiente da experiência.

Atletas que relatam experiências de pico frequentemente as descrevem como os momentos mais significativos de suas carreiras, não apenas em termos de desempenho, mas como experiências profundamente transformadoras que alteram sua compreensão de si mesmos e de sua relação com o esporte (Ravizza, 1977; Privette, 1983).

A presente tese propõe que as experiências de pico no esporte representam irrupções espontâneas de estados ampliados de consciência, análogos àqueles cultivados intencionalmente por meio do Shamatha. A diferença fundamental é que, enquanto as experiências de pico ocorrem de forma imprevisível e incontrolável, o

treinamento meditativo permite que o atleta desenvolva a capacidade de acessar tais estados de forma progressivamente mais confiável e voluntária. Esta é, talvez, a contribuição prática mais relevante da presente tese: a proposição de que o que antes era deixado ao acaso pode ser sistematicamente cultivado.

3.4 A Dimensão Energética: Consciência, Intenção e Performance

A presente seção dedica-se à análise de uma dimensão frequentemente negligenciada na literatura da psicologia do esporte: a relação entre consciência, intenção focada e desempenho atlético. Diferentemente das abordagens estritamente mecanicistas ou cognitivistas, que tendem a tratar a consciência como epifenômeno ou como mero processador de informações (Dennett, 1991), esta seção propõe uma perspectiva que reconhece a consciência como fenômeno central e irreduzível da experiência atlética, particularmente no que tange aos estados ampliados de performance.

3.4.1 A Consciência como Campo: Fundamentos Teóricos

A noção de que a consciência não se reduz à atividade neural, mas constitui um campo integrador da experiência, encontra raízes profundas na tradição filosófica e psicológica. William James, já em *The Principles of Psychology* (1890), propôs a metáfora do "fluxo da consciência" (stream of consciousness), caracterizando-a como um contínuo dinâmico, pessoal, mutável e seletivo, que não pode ser adequadamente compreendido por meio de sua fragmentação em elementos discretos. Para James (1890), a consciência é essencialmente um processo, não uma substância ou um conjunto de estados estáticos.

Posteriormente, James (1904), em seu artigo *Does 'Consciousness' Exist?*, avançou a tese radical de que a consciência não é uma entidade separada, mas sim uma função relacional, um campo de experiência no qual sujeito e objeto se constituem mutuamente. Esta concepção de "campo-self" (field-self), conforme desenvolvida por James, antecipa em mais de um século as discussões contemporâneas sobre teorias de campo da consciência. A ideia

central é que a experiência consciente possui uma estrutura de campo: ela é unificada, estende-se no tempo, possui limites difusos e admite gradações de intensidade e clareza.

No âmbito da neurociência, Libet (1994) propôs uma teoria de campo testável para a interação mente-cérebro (A Testable Field Theory of Mind-Brain Interaction), na qual sugere que a mente consciente pode atuar como um campo integrador que modula a atividade neural sem violar os princípios da física. Libet (1994) argumenta que, embora a consciência emergia da atividade cerebral, ela não se reduz a ela, operando como um campo unificado que exerce influência causal sobre os processos neurais. Esta proposição, embora controversa, oferece um arcabouço teórico para compreender como estados intencionais (como o foco atencional cultivado na meditação Shamatha) podem influenciar a performance atlética para além dos mecanismos puramente fisiológicos.

Complementarmente, Varela (1996), ao propor o método da neurofenomenologia, argumentou que o estudo da consciência requer a integração entre a experiência em primeira pessoa e os correlatos neurais observáveis em terceira pessoa. Para Varela (1996), a consciência não é um mero subproduto da atividade cerebral, mas um fenômeno emergente que possui propriedades causais próprias. Sua abordagem, que combina a fenomenologia com as ciências cognitivas, oferece um caminho metodológico para investigar como estados meditativos (nos quais a atenção é deliberadamente cultivada e direcionada) podem modificar a estrutura da experiência consciente e, conseqüentemente, o desempenho esportivo.

3.4.2 Intenção Focada e Performance

A relação entre intenção focada e desempenho motor tem sido objeto de investigação na psicologia do esporte desde suas origens. Csikszentmihalyi (1990), em *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, demonstrou que o estado de flow (caracterizado por concentração intensa, perda da autoconsciência, fusão entre ação e consciência e sensação de controle) representa um regime ótimo de funcionamento consciente no qual a intenção e

a ação se alinham perfeitamente. Nesse estado, o atleta não pensa sobre a ação; ele é a ação. A consciência, em vez de ser um obstáculo ou um ruído, torna-se o próprio veículo da performance.

Csikszentmihalyi (1990) identificou que a qualidade da experiência subjetiva (e não apenas as condições objetivas da tarefa) é determinante para a excelência do desempenho. Quando a consciência está plenamente engajada na atividade, sem dispersão ou autorreflexão crítica, o atleta acessa níveis de performance que não alcançaria sob condições de atenção dividida ou ansiedade avaliativa.

Maslow (1962), em *Toward a Psychology of Being*, descreveu as "experiências de pico" (peak experiences) como momentos de consciência ampliada, nos quais o indivíduo experimenta uma sensação de totalidade, transcendência e perda temporária da autoconsciência. Para Maslow (1962), tais experiências não são meramente subjetivas, mas possuem implicações objetivas para o funcionamento humano, incluindo a capacidade de desempenho excepcional. As experiências de pico compartilham características fundamentais com o estado de flow descrito por Csikszentmihalyi (1990) e com os estados relatados por atletas de elite em momentos de performance ótima.

No campo da psicologia do esporte, Singer, Lidor e Cauraugh (1993) investigaram os efeitos de diferentes estratégias de foco atencional na aprendizagem e execução de habilidades motoras. Seus resultados indicaram que estratégias que promovem um foco externo e reduzido processamento consciente durante a execução (em contraste com a instrução explícita passo a passo) produzem desempenho superior. Este achado sugere que a intenção focada, quando cultivada de maneira adequada, pode otimizar a performance ao reduzir a interferência cognitiva e permitir que a execução motora ocorra de forma mais fluida e integrada.

Moran (1996), em *The Psychology of Concentration in Sport Performers*, analisou os mecanismos cognitivos subjacentes à concentração no esporte, demonstrando que a capacidade de sustentar a atenção em estímulos relevantes e de inibir estímulos irrelevantes é um preditor robusto de desempenho atlético de alto nível. Moran (1996) argumenta que a concentração não é um traço fixo, mas uma habilidade treinável, que pode ser

desenvolvida por meio de práticas sistemáticas de regulação atencional, entre as quais a meditação Shamatha se destaca como uma tecnologia particularmente eficaz.

3.4.3 Implicações para a Performance Esportiva

A articulação entre as perspectivas apresentadas permite propor que a dimensão energética da consciência (entendida como a capacidade de direcionar e sustentar a intenção focada) constitui um recurso psicológico fundamental para o atleta de elite. Quando o praticante de meditação Shamatha desenvolve a habilidade de manter a atenção em um objeto escolhido (como a respiração) sem dispersão, ele está, na verdade, cultivando a capacidade de sustentar a intenção focada sob condições de estresse e fadiga, exatamente as condições que caracterizam o esporte de endurance de alto rendimento.

A hipótese que se delineia é a seguinte: a prática regular de Shamatha não apenas melhora a regulação atencional no nível cognitivo (primeiro véu), mas também modula a qualidade da experiência consciente do atleta (segundo véu), permitindo-lhe acessar estados de flow e experiências de pico com maior frequência e profundidade. No nível ontológico (terceiro véu), a expansão da consciência cultivada pela meditação pode dissolver as barreiras entre a intenção e a ação, entre o eu e a tarefa, produzindo uma experiência de unidade e totalidade que se traduz em performance excepcional.

É importante ressaltar que esta proposição não implica uma adesão acrítica a interpretações místicas ou metafísicas da consciência. Trata-se, antes, de reconhecer que a fenomenologia da experiência atlética de elite, conforme documentada por Csikszentmihalyi (1990), Maslow (1962) e Moran (1996), aponta para dimensões da consciência que as abordagens estritamente mecanicistas não conseguem capturar adequadamente. A presente tese alinha-se, neste ponto, à tradição inaugurada por James (1890, 1904) e retomada por Varela (1996), que insiste na irredutibilidade da experiência consciente como objeto legítimo de investigação científica.

3.4.4 Síntese da Seção

Em síntese, a dimensão energética da consciência (entendida como campo integrador da experiência e veículo da intenção focada) constitui um componente teoricamente fundamentado e empiricamente relevante para a compreensão da performance esportiva de elite. As contribuições de James (1890, 1904), Maslow (1962), Csikszentmihalyi (1990), Libet (1994), Varela (1996) e Moran (1996) oferecem um arcabouço conceitual robusto para investigar como a meditação Shamatha pode atuar como tecnologia de expansão da consciência e otimização do desempenho atlético, sem recorrer a explicações pseudocientíficas ou a compromissos metafísicos injustificados.

3.5 Proposição de um Modelo Teórico Integrativo

A articulação teórica desenvolvida ao longo deste capítulo permite a proposição de um modelo integrativo original que sintetiza as diferentes dimensões abordadas. Este modelo, que denomino Modelo dos Três Véus (Three-Veil Model), organiza a relação entre meditação, consciência e desempenho esportivo em três níveis progressivamente profundos.

3.5.1 Primeiro Véu: Dimensão Atencional. O Atleta como Mente Focada

O primeiro véu corresponde ao nível mais superficial e acessível da intervenção meditativa. Neste nível, o Shamatha é compreendido como treinamento atencional, e seus efeitos sobre o desempenho esportivo são mediados por:

- Melhora na qualidade da atenção sustentada: maior capacidade de manter o foco no objetivo por períodos prolongados;
- Redução da distractibilidade: menor suscetibilidade a interferências internas e externas;
- Aumento da flexibilidade atencional: capacidade de alternar entre foco estreito (na tarefa imediata) e amplo (no contexto) conforme necessário;

- Melhora no controle inibitório: capacidade de suprimir respostas automáticas inadequadas em favor de respostas mais adaptativas.

Este nível é o mais extensamente estudado pela literatura científica, com robusta evidência empírica (Lutz et al., 2008; Colzato & Kibele, 2017; Li et al., 2026). Sua principal limitação é que trata a meditação como uma técnica entre outras, sem reconhecer sua especificidade qualitativa enquanto tecnologia de transformação da consciência.

3.5.2 Segundo Véu: Dimensão Psicológica. O Atleta como Ser sem Ego

O segundo véu corresponde ao nível psicológico, no qual o Shamatha atua sobre a estrutura egóica da consciência. Neste nível, os efeitos sobre o desempenho esportivo são mediados por:

- Dissolução da autoconsciência avaliativa: redução da interferência da mente julgadora sobre a execução motora;
- Aumento da experiência de flow: maior frequência e intensidade de estados de fusão entre ação e consciência;
- Modulação da ansiedade e do arousal: regulação mais precisa do sistema nervoso autônomo;
- Desidentificação em relação aos pensamentos: capacidade de observar o conteúdo mental sem ser capturado por ele.

Este nível corresponde ao que Gallwey (1974) descreveu como Inner Game e ao que Csikszentmihalyi (1990) denominou flow. A diferença crucial introduzida pela presente tese é a proposição de que este nível não é um fim em si mesmo, mas uma etapa em direção a uma transformação mais profunda, a transição para o terceiro véu.

3.5.3 Terceiro Véu: Dimensão Ontológica. O Atleta como Consciência Ampliada

O terceiro véu é o mais profundo e original da presente tese. Ele corresponde à dimensão ontológica da intervenção meditativa, na qual o Shamatha não é

meramente uma técnica de treinamento atencional ou uma ferramenta de regulação psicológica, mas um veículo para a experiência direta da natureza não-dual da realidade.

Neste nível, o atleta:

- Experimenta a dissolução da fronteira entre si mesmo e a atividade, o ambiente e, em alguns casos, o próprio universo;
- Acessa estados de consciência não-dual nos quais a distinção sujeito-objeto é temporariamente transcendida;
- Atua a partir de um modo de conhecimento intuitivo e direto, não mediado pelo pensamento discursivo;
- Relata experiências de unidade, plenitude e significado transcendente, que frequentemente transformam sua compreensão do esporte e da vida.

Este nível corresponde ao que James (1902) descreveu como consciência mística, ao que Maslow (1964) denominou *peak experiences*, e ao que a tradição contemplativa chama de realização da não-dualidade. Embora sua investigação empírica seja mais desafiadora (pois envolve estados de consciência que, por definição, transcendem as categorias da mente ordinária), sua relevância para o desempenho esportivo não pode ser ignorada, especialmente à luz dos relatos de atletas de elite que descrevem momentos de performance excepcional em termos que claramente evocam este nível.

3.5.4 Síntese do Modelo

Os Três Véus não são estágios lineares que o atleta percorre sequencialmente, mas dimensões simultâneas e interpenetrantes da relação entre meditação e desempenho. Todo atleta que pratica Shamatha opera, em alguma medida, nos três níveis, embora a ênfase e a profundidade de cada um variem de acordo com:

- Tempo e a consistência da prática meditativa;
- A qualidade da instrução e da orientação recebida;

- A abertura do atleta à experiência de estados não-ordinários de consciência;
- Contexto específico do esporte e da modalidade praticada.

O modelo propõe que, à medida que o atleta avança em sua prática meditativa, o centro de gravidade de sua experiência tende a deslocar-se do Primeiro Véu (atenção) para o Segundo (flow) e, eventualmente, para o Terceiro (consciência ampliada). Este deslocamento não é automático ou garantido, mas representa o potencial mais profundo da integração entre meditação e desempenho esportivo.

3.6 Implicações para a Investigação Empírica

A articulação teórica desenvolvida neste capítulo sugere direções específicas para a investigação empírica, que podem orientar tanto a pesquisa futura quanto a análise dos dados já coletados nesta tese.

a) Hipóteses testáveis derivadas do modelo:

Atletas com prática consistente de Shamatha apresentarão maior frequência e intensidade de experiências de flow em comparação com atletas sem prática meditativa.

A correlação entre prática meditativa e desempenho será mediada por medidas de regulação atencional (Primeiro Véu) e de desidentificação egóica (Segundo Véu).

Atletas que relatam experiências de Terceiro Véu (dissolução da dualidade, experiência de unidade) apresentarão ganhos de desempenho qualitativamente distintos, não apenas melhores resultados, mas uma transformação na relação com o esporte.

O treinamento em Shamatha produzirá efeitos mais profundos e duradouros sobre o desempenho do que intervenções de mindfulness genérico, por trabalhar explicitamente a estabilização atencional e a ampliação da consciência.

b) Desafios metodológicos reconhecidos:

A intangibilidade do Terceiro Véu: estados de consciência não-dual são, por definição, difíceis de capturar por instrumentos objetivos. Métodos neurofenomenológicos (Varela, 1996) que integrem relatos em primeira pessoa com correlatos neurofisiológicos são particularmente indicados.

A grande variabilidade interindividual na resposta ao treinamento meditativo, que torna necessário o uso de delineamentos de sujeito único (N=1) ou de pequenos grupos com medidas repetidas.

A dificuldade de cegamento em intervenções meditativas, que exige criatividade no design experimental (comparação com intervenções ativas, não apenas com listas de espera).

3.6.1 A Necessidade de Triangulação Metodológica

O modelo teórico proposto, ao postular mecanismos que operam em três dimensões distintas: atencional, psicológica e ontológica, demanda estratégias metodológicas igualmente multifacetadas para sua validação empírica. Conforme argumenta Denzin (1978), a triangulação metodológica (isto é, o emprego de múltiplos métodos para o estudo de um mesmo fenômeno) constitui estratégia fundamental para o aumento da validade e da confiabilidade dos achados em ciências humanas.

No caso específico da presente investigação, a opção por um delineamento qualitativo de casos múltiplos, embora adequada para a exploração em profundidade da experiência subjetiva dos atletas, apresenta limitações inerentes no que tange à verificação dos mecanismos causais propostos. Como advertem Aiken e West (1990), dados de autorrelato estão sujeitos a vieses de memória, desejabilidade social e interpretação retrospectiva, o que impõe cautela na inferência de relações causais.

A literatura psicofisiológica do esporte já demonstrava, antes mesmo da presente investigação, a viabilidade e a relevância de medidas objetivas para o estudo de estados mentais associados à performance de elite. Hatfield e Landers (1987), em estudo eletroencefalográfico com atletas de tiro ao alvo,

identificaram padrões distintos de ativação cortical associados a estados de concentração ótima, especificamente, redução da atividade no hemisfério esquerdo imediatamente antes do disparo, sugerindo menor processamento verbal-avaliativo durante a execução. Este achado é particularmente relevante para o primeiro véu do modelo proposto (dimensão atencional), pois oferece um correlato neurofisiológico para o estado de foco intenso que a meditação Shamatha visa cultivar.

Posteriormente, Crews e Landers (1993), em revisão da literatura sobre EEG e performance esportiva, confirmaram que padrões de ativação cortical diferenciam consistentemente atletas experientes de novatos, bem como estados de performance ótima de performance abaixo do potencial. Os autores sugerem que medidas eletroencefalográficas podem servir como indicadores objetivos do estado de prontidão atencional do atleta.

No âmbito da regulação autonômica, Shin e colaboradores (1995) demonstraram que a análise espectral da variabilidade da frequência cardíaca (VFC) constitui método sensível para avaliar o equilíbrio entre os sistemas simpático e parassimpático durante o exercício dinâmico em atletas. Dixon e colaboradores (1992), por sua vez, identificaram diferenças significativas na regulação neural da VFC entre atletas de endurance e indivíduos sedentários, sugerindo que o treinamento de resistência promove adaptações no controle autonômico cardíaco que podem estar associadas a uma maior capacidade de modulação da ativação (arousal) em situações de estresse competitivo (mecanismo diretamente relacionado ao segundo véu do modelo).

Adicionalmente, o cortisol salivar tem se consolidado como marcador neuroendocrinológico confiável da resposta ao estresse agudo e crônico em contextos esportivos. Port (1992) validou o uso do cortisol salivar como medida não-invasiva da resposta glucocorticóide ao exercício, estabelecendo correlações significativas entre níveis de cortisol e intensidade do esforço físico. Rudolph e McAuley (1995) estenderam estes achados ao demonstrar que a autoeficácia (constructo central para a compreensão da resiliência do atleta) modula a resposta de cortisol ao exercício agudo, sugerindo uma interface entre processos psicológicos e respostas neuroendócrinas que o segundo véu do modelo busca articular.

Reconhece-se, portanto, que a presente investigação, ao restringir-se a métodos qualitativos de autorrelato, não dispõe dos meios para verificar diretamente os correlatos neurofisiológicos e neuroendocrinológicos dos mecanismos propostos. Esta limitação, contudo, não invalida os achados; antes, contextualiza seu alcance e aponta direções precisas para investigações futuras que integrem medidas eletroencefalográficas, análise da variabilidade da frequência cardíaca e dosagens hormonais ao delineamento qualitativo aqui empregado. Conforme argumenta Varela (1996), a neurofenomenologia (método que inspira a presente abordagem) não prescinde dos correlatos neurais, mas os integra à experiência em primeira pessoa como fontes complementares de dados.

3.6.2 Declaração do Pesquisador-Participante

O pesquisador principal deste estudo é também praticante de meditação Shamatha há anos e atleta de ultra-resistência (triatlo e maratonas aquáticas). Reconhecendo que a subjetividade do investigador constitui tanto uma fonte de enriquecimento quanto um potencial viés, optou-se por incluir seu relato pessoal como parte do corpus de análise, seguindo o mesmo protocolo de entrevista/questionário aplicado aos demais participantes. Esta estratégia, alinhada à abordagem neurofenomenológica de Varela (1996), permite que a experiência em primeira pessoa do pesquisador seja integrada à análise, desde que explicitamente declarada e tratada com o mesmo distanciamento crítico dispensado aos demais sujeitos.

3.7 Síntese do Capítulo

Este capítulo constituiu o núcleo teórico original da presente tese. Partindo da hipótese central de que a meditação Shamatha constitui um veículo privilegiado para que o atleta acesse estados ampliados de consciência nos quais as limitações da mente ordinária são progressivamente dissolvidas, foram identificados e analisados três mecanismos de ação específicos: regulação atencional, dissolução do ego e modulação da ansiedade.

A convergência fenomenológica entre flow, experiências de pico e estados meditativos avançados foi examinada em profundidade, e propôs-se que estes fenômenos situam-se em um continuum de transformação da consciência, com o flow representando o primeiro estágio de dissolução egóica e o Shamatha avançado a culminação deste processo.

A dimensão energética da consciência (frequentemente marginalizada pela academia) foi incorporada à análise por meio de um enquadramento teoricamente rigoroso que articula conceitos das tradições contemplativas e da psicologia do esporte, sem recorrer a misticismo ou a explicações anticientíficas.

Por fim, foi proposto o Modelo dos Três Véus como síntese integrativa original, organizando a relação entre meditação, consciência e desempenho esportivo em três níveis progressivamente profundos: atencional, psicológico e ontológico. Este modelo oferece um enquadramento conceitual para a investigação empírica e para a interpretação dos dados que serão apresentados nos capítulos seguintes, particularmente no que diz respeito à análise dos relatos dos atletas participantes e à avaliação dos efeitos da intervenção meditativa sobre seu desempenho.

CAPÍTULO 4. ANÁLISE DOS DADOS

4.1 Introdução à Análise

Este capítulo dedica-se à análise sistemática dos dados coletados por meio de questionários aplicados a 12 atletas de elite de esportes de endurance, todos brasileiros, acrescidos do relato do pesquisador-participante, totalizando 13 casos, com o objetivo de investigar a relação entre estados de consciência, estratégias mentais e desempenho esportivo de alto rendimento.

A amostra de 13 participantes, embora modesta em termos quantitativos, é substancial para uma investigação qualitativa de casos múltiplos com atletas de elite, população de acesso notoriamente restrito devido às demandas rigorosas de treinamento e competição que caracterizam o calendário esportivo de alto nível (Fletcher & Sarkar, 2012). Conforme estabelecido na Metodologia, adota-se uma abordagem qualitativa de casos múltiplos, estruturada em seis eixos temáticos que emergem tanto do referencial teórico quanto das respostas dos participantes:

- Perfil meditativo dos atletas: frequência, tradição e profundidade da prática contemplativa;
- Estados emocionais pré-competição: ansiedade, relaxamento e suas modulações contextuais;
- Estratégias mentais pré-competição: preparação psicológica deliberada;
- Estratégias mentais durante a competição: regulação emocional in situ;
- Resiliência e enfrentamento de adversidades: perfil de resposta a dificuldades;
- Percepção sobre meditação, espiritualidade e desempenho: crenças e atitudes.

O capítulo difere de uma discussão teórica aprofundada ao organizar, categorizar e interpretar os dados empíricos à luz do referencial teórico, sem antecipar as inferências mais amplas que serão desenvolvidas no capítulo de Discussão. Trata-se, portanto, de uma análise orientada pelos dados, que respeita a voz dos participantes e a singularidade de cada trajetória, ao mesmo tempo que identifica padrões transversais e divergências significativas.

4.1.1. Modelo de questionario realizado com os atletas entrevistados

Questionário formulado para fins de pesquisa da Tese de Doutorado submetida ao Programa de pós-graduação da **Université Libre des Sciences de L'Homme de Paris**, como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Doutor em Ciências Humanas.

Tema:

**A MEDITAÇÃO COMO VEÍCULO PARA
MELHORIA DO DESEMPENHO ESPORTIVO**

Doutorando: Ricardo Serravalle Guimarães

Orientador: Prof.º Dr. Ariosvaldo Vieira da Silva
Origem: Salvador - Bahia - Brasil
Início da pesquisa: 29 de junho de 2012

Para preenchimento do pesquisado:

Nome:

Apelido:

Estado / Cidade / País:

Esporte(s) que pratica:

- Deseja que seus dados sejam confidenciais? Sim () Não ()

1- Pratica meditação?

Sim () Não ()

Qual?

2- Possui acompanhamento psicológico voltado ao esporte?

Sim () Não ()

3- Como costuma se sentir nos momentos que precedem um grande desafio/prova?
(caso ache necessário pode marcar mais de uma alternativa)

Muito relaxado () Pouco relaxado () Ansioso ()

Muito ansioso () Nervoso () Muito nervoso ()

Poderia descrever no quadro abaixo (de maneira resumida) um pouco dessa experiência?

4- Costuma utilizar alguma estratégia mental antes de uma desafio/prova?

Sim () Não () Às vezes ()

Descreva resumidamente a(s) estratégia(s) mais utilizada(s) **ANTES** de um desafio.

5- Qual(is) o(s) tipo(s) de estratégia mental costuma utilizar durante um desafio/prova?

Descreva resumidamente a(s) estratégia(s) mais utilizada(s) **DURANTE** um desafio.

6- Digamos que está no meio de um desafio/prova importante, você está fisicamente bem, mas as coisas não estão saindo como o previsto, quais os tipos de pensamento costumam lhe ocorrer com mais frequência? (caso ache necessário pode marcar mais de uma alternativa)

- a. () Não vou conseguir meu objetivo, portanto, abandono.
- b. () Não vou conseguir meu objetivo, mas vou terminar a prova, afinal não desisto nunca.
- c. () As coisas não estão bem, vou aproveitar para curtir a prova sem compromisso e levar até o final como um treino.
- d. () As coisas não estão bem mas vou conseguir me recuperar e conseguirei o meu objetivo até o final.
- e. () Nenhuma das anteriores.

No caso de assinalar a letra **e**, poderia descrever no quadro abaixo (de maneira resumida) os tipos de pensamento que costumam lhe ocorrer nesta situação?

--

7- Acredita que a prática da meditação poderia/pode ajudar a melhorar o seu desempenho?

Sim () Não () Talvez ()

Por que?

--

8- Caso seja praticante de técnicas de meditação nos descreva resumidamente a sua experiência com a prática e os benefícios trazidos para o seu desempenho esportivo.
(caso não seja praticante favor deixar a alternativa em branco)

--

Desde já muito obrigado pela sua participação.

Favor encaminhar preenchido para: ricardoserravalle@gmail.com

4.2.1 Critérios de Qualidade da Pesquisa Qualitativa

A análise segue uma abordagem qualitativa de casos múltiplos, estruturada em eixos temáticos que emergem tanto do referencial teórico quanto das respostas dos participantes. Os eixos são: (1) perfil meditativo dos atletas: frequência, tradição e profundidade da prática contemplativa; (2) estados emocionais pré-competição: ansiedade, relaxamento e suas modulações; (3) estratégias mentais pré-competição: preparação psicológica deliberada; (4) estratégias mentais durante a competição: regulação emocional in situ; (5) resiliência e enfrentamento de adversidades: perfil de resposta a dificuldades; (6) percepção sobre meditação, espiritualidade e desempenho: crenças e atitudes.

O instrumento de coleta, apresentado na íntegra no Apêndice A, constitui-se do questionário apresentado no item 4.1.1, um semiestruturado com oito questões, combinando perguntas fechadas (com opções de resposta em

escala nominal e checklist) e abertas (com espaço para descrição livre). Esta arquitetura metodológica permite tanto a comparação transversal entre participantes quanto a emergência de narrativas individuais ricas em detalhes fenomenológicos.

O questionário foi organizado em torno de seis dimensões investigativas: (a) dados de identificação e caracterização do atleta; (b) perfil de prática meditativa; (c) acompanhamento psicológico; (d) estados emocionais pré-competitivos; (e) repertório de estratégias mentais antes e durante a prova; (f) perfil de resiliência e enfrentamento de adversidades. As questões abertas foram projetadas para capturar a riqueza fenomenológica da experiência subjetiva dos atletas, permitindo que emergissem categorias não antecipadas pelo referencial teórico.

Para assegurar o rigor científico desta investigação qualitativa, adotaram-se os critérios propostos por Guba e Lincoln (1994) para pesquisas de paradigma interpretativista: credibilidade, transferibilidade, dependabilidade e confirmabilidade.

A credibilidade, equivalente à validade interna em pesquisas quantitativas, foi buscada por meio de: (a) observação prolongada e persistente no campo, com imersão do pesquisador-participante no contexto dos atletas de endurance; (b) triangulação de fontes, contrastando os relatos dos questionários com as entrevistas em profundidade e com a literatura existente; (c) análise de casos negativos, explorando ativamente as divergências e os casos que contradizem os padrões emergentes; e (d) checagem com os participantes, submetendo as interpretações preliminares à validação dos próprios atletas sempre que possível. A transferibilidade (correspondente à validade externa) foi assegurada pela descrição densa (*thick description*) do contexto da pesquisa, dos participantes e dos procedimentos analíticos, permitindo que o leitor avalie a aplicabilidade dos achados a outros contextos. Não se busca generalização estatística, mas sim generalização naturalística, na qual o leitor julga a similaridade entre o contexto estudado e sua própria situação.

A dependabilidade (equivalente à confiabilidade) foi garantida pela manutenção de um registro detalhado do processo de pesquisa (*audit trail*), incluindo decisões metodológicas, procedimentos de coleta e análise, e reflexões do

pesquisador. Este registro permite que investigadores externos acompanhem o percurso interpretativo e avaliem a consistência lógica das conclusões.

A confirmabilidade (equivalente à objetividade) foi buscada por meio do exercício reflexivo constante do pesquisador-participante sobre seus próprios vieses e pressupostos, registrado em diário de campo. A explicitação do lugar de fala do pesquisador (praticante de Shamatha e atleta de endurance) como condição que simultaneamente enriquece e demanda vigilância epistemológica, constitui um dos pilares da transparência metodológica desta tese.

4.2.2 Caracterização da Amostra

A amostra é composta por 13 participantes, sendo 12 atletas brasileiros de elite de esportes de endurance e o pesquisador-participante (identificado como Sujeito P). A distribuição por modalidades esportivas revela significativa diversidade dentro do universo dos esportes de resistência: três ultramaratonistas, dois triatletas, dois maratonistas aquáticos, um corredor de montanha, um nadador de longas distâncias, um nadador/SUP/surfista, um atleta de multiesportes, um maratonista aquático e o pesquisador-participante (triatlo e maratonas aquáticas). Geograficamente, os participantes distribuem-se pelos estados de São Paulo (6), Bahia (3), Minas Gerais (1), Rio de Janeiro (2), e um não informou a localidade.

#	Identificação	Modalidade	Localidade	Prática Meditativa
1	Adriano Passini	Corrida de Montanha	SP	Sim. Grupo Sri Chinmoy
2	Manoel A. Lopes (Beto Lopes)	Triathlon	BA	Sim, como concentração
3	Alessandro R. Massaini	Natação	MG	Não
4	A. L. M. do C.	Maratona Aquática	BA	Não
5	Bernardo Fonseca	Multiesportes	RJ	Não
6	Carlos Dias	Ultramaratona	—	Sim. Meditação em trânsito
7	Márcio Villar do Amaral	Ultramaratona	RJ	Não
8	P.W.W.	Natação / SUP / Surf	SP	Sim, Yoga
9	Paulo H. M. de Abreu	Triathlon	SP	Não
10	Percival O. Milani	Natação longas	SP	Não

#	Identificação	Modalidade	Localidade	Prática Meditativa
		distâncias		
11	Rafael Zobarán	Ultramaratona	SP	Sim, Hindu/Zen (2003)
12	S.B.B.	Maratona Aquática	SP	Parcial. Mentalização
13	Ricardo S. Guimarães (Pesq.)	Triatlo / Maratonas Aquáticas	BA	Sim. Shamatha

Tabela 2: Caracterização dos Participantes

A distribuição revela que 7 dos 13 participantes (54%) praticam alguma forma de meditação ou contemplação formal, 5 (38%) não praticam, e 1 (8%) situa-se em zona limítrofe entre prática formal e informal. Essa heterogeneidade constitui um ativo analítico, pois permite comparações entre praticantes e não praticantes dentro da mesma população de atletas de elite.

4.3 Análise Individual dos Participantes

Antes de proceder à análise transversal por eixos temáticos, esta seção dedica-se à análise individualizada de cada um dos 13 participantes, respeitando a singularidade de cada trajetória e permitindo que a voz de cada atleta emergja em sua especificidade. Esta abordagem assegura que as categorias analíticas da fase transversal estejam enraizadas nos dados empíricos e não apenas no referencial teórico prévio.

4.3.1 Adriano Passini (P1)

Adriano Passini, corredor de montanha, triatleta e maratonista aquático de São Paulo, declara-se praticante de meditação no Grupo Sri Chinmoy, tradição que enfatiza a autotranscendência como caminho espiritual e a meditação como ferramenta para aquietar a mente. Sua resposta ao questionário revela um perfil de alta sofisticação metacognitiva. Na questão 3, descreve seu estado pré-competitivo como "pouco relaxado", mas acrescenta: "Me sinto tranquilo, pois com a meditação consigo controlar a mente e minhas ansiedades. Conseguindo fazer isso, meu corpo obedece e tudo flui." Esta fala revela uma

relação qualitativamente distinta com a ansiedade: ela não é eliminada, mas regulada pela prática meditativa, que fornece um quadro de referência para interpretar a ativação fisiológica como gerenciável.

Na questão 4, Adriano relata utilizar visualização detalhada do percurso como estratégia mental pré-competitiva. Durante a prova (questão 5), mantém a visualização nos mínimos detalhes e utiliza a fragmentação cognitiva do percurso em segmentos gerenciáveis. Esta estratégia de "decomposição da prova" é funcionalmente equivalente à âncora atencional cultivada no Shamatha, na qual o meditador fragmenta a experiência em unidades discretas de atenção para sustentar o foco.

Na questão 6, Adriano surpreende ao escolher a opção "c": "As coisas não estão bem, vou aproveitar para curtir a prova." Esta resposta revela um perfil de resiliência que não se baseia na superação heroica da adversidade, mas na ressignificação da própria experiência competitiva como intrinsecamente valiosa, independentemente do resultado. Este padrão alinha-se com a noção budista de não apego aos resultados, central à tradição que Adriano pratica no Grupo Sri Chinmoy.

Na questão 7, responde "Sim", a meditação pode melhorar o desempenho, e justifica: "Com uma mente tranquila, um grande desafio não parece tão grande assim."

4.3.2 Manoel A. Lopes P2)

Beto Lopes, triatleta baiano, ocupa uma posição singular na taxonomia meditativa desta pesquisa. Quando perguntado se pratica meditação, responde afirmativamente, mas qualifica: "sim, como concentração." Esta resposta sugere que sua prática não se enquadra nos moldes formais das tradições contemplativas orientais, mas constitui uma forma de concentração aplicada que ele próprio identifica como meditação. Esta autoclassificação levanta uma questão conceitual importante para a tese: até que ponto a concentração intensa durante a prática esportiva pode ser considerada uma forma de meditação aplicada? Durante a competição, Beto Lopes utiliza estratégias de fragmentação da prova e foco no momento presente: "um passo de cada vez",

que apresentam convergência funcional com a atenção plena cultivada na meditação, ainda que sem o arcabouço teórico e a sistematicidade que a prática formal proporciona.

Na questão 6, opta pela alternativa que expressa confiança inabalável na recuperação diante da adversidade, alinhando-se com o perfil de resiliência majoritário.

Sua resposta à questão 7 reitera a crença no potencial da meditação para melhorar o desempenho.

4.3.3 Alessandro R. Massaini (P3)

Alessandro Massaini, nadador de Minas Gerais e não praticante de meditação, representa o perfil do atleta que desenvolveu estratégias mentais sofisticadas exclusivamente por vias empíricas. Seu repertório inclui pensamento positivo deliberado, supressão de estímulos ameaçadores e crença inabalável na capacidade de recuperação. A ausência de prática meditativa formal não implica, portanto, ausência de estratégias mentais, antes demonstra que atletas de endurance, pela própria natureza de seu esporte, desenvolvem repertórios de enfrentamento mesmo sem treinamento contemplativo formal.

O caso de Alessandro é particularmente relevante para a análise da lacuna intenção-ação. Seu relato sobre o uso de fragmentação cognitiva da prova, dividindo mentalmente percursos longos em segmentos gerenciáveis e de autoinstruções positivas para regulação da ansiedade revela uma convergência funcional com técnicas meditativas, ainda que não formalizadas como tal.

Na questão 7, Alessandro responde "Sim", acredita que a meditação pode ajudar, mas não pratica.

4.3.4 A. L. M. do C. (P4) (Atleta Olímpico)

A. L. M. do C., maratonista aquático baiano e não praticante de meditação, representa o perfil do atleta que opera exclusivamente com recursos mentais intuitivos, sem suporte psicológico formal ou prática contemplativa. Sua descrição do estado pré-competitivo como "nervoso, mas confiante" revela uma

capacidade de ressignificação intuitiva da ativação fisiológica que os praticantes de meditação (P1, P6, P11, P13) atribuem explicitamente à prática. A ausência de um vocabulário introspectivo elaborado para descrever suas estratégias durante a prova, diferentemente dos meditadores, que empregam termos como "foco", "presença" e "aceitação", sugere que a meditação não apenas produz estados mentais específicos, mas também fornece um quadro conceitual que amplia a capacidade do atleta de compreender e refinar sua própria experiência subjetiva. A. L. M. do C. representa, assim, o potencial inexplorado que o treinamento contemplativo poderia oferecer a atletas que já demonstram resiliência natural, mas carecem de instrumental teórico para sistematizá-la.

Na questão 6, escolhe a opção que expressa confiança na recuperação, alinhando-se com a maioria dos participantes.

Na questão 7, responde "Sim" à crença no potencial da meditação, mas não pratica.

4.3.5 Bernardo Fonseca (P5)

Bernardo Fonseca, atleta carioca de multiesportes e não praticante de meditação, apresenta um perfil que desafia generalizações simplistas sobre a relação entre meditação e performance. Suas respostas revelam uma abordagem predominantemente associativa, foco nas sensações corporais e no ritmo, combinada com notável capacidade de aceitação do desconforto.

Sua escolha, na questão 6, pela opção de persistir mesmo diante de adversidades significativas alinha-se com o perfil de resiliência incondicional identificado em parte significativa dos participantes. O que distingue Bernardo é que essa resiliência não está ancorada em uma prática contemplativa formal, mas sim em uma atitude mental que ele próprio descreve como "teimosia positiva". Este dado reforça a tese de que a resiliência em atletas de endurance é um fenômeno multifatorial, que pode ser cultivado por diferentes vias, entre as quais a meditação é uma, mas não a única.

Na questão 7, Bernardo responde afirmativamente quanto ao potencial da meditação, e sua justificativa revela abertura à experimentação: acredita que a meditação poderia ajudar, embora nunca a tenha praticado.

4.3.6 Carlos Dias (P6)

Carlos Dias, ultramaratonista, declara praticar "meditação em trânsito", uma categoria singular que sugere integração entre a prática contemplativa e a mobilidade. Esta modalidade de meditação aplicada à locomoção, possivelmente correlata à meditação caminhando ou correndo (caṅkramaṇa) das tradições budistas, indica que Carlos desenvolveu uma forma de prática compatível com as demandas de deslocamento do ultramaratonista.

Sua capacidade de articular estados emocionais pré-competitivos com clareza e sua abertura à dimensão transcendente da experiência esportiva posicionam-no como um caso de transição entre o meditador formal e o atleta que desenvolveu sensibilidade contemplativa por vias exclusivamente empíricas. Na questão 7, sua resposta "Sim" à crença no potencial da meditação é ancorada em sua própria experiência, conferindo-lhe autoridade de fala que os não praticantes não possuem.

4.3.7 Márcio Villar do Amaral (P7)

Márcio Villar do Amaral, ultramaratonista carioca e não praticante de meditação, constitui um contraponto importante na análise. Diferentemente dos demais não praticantes, que manifestaram abertura ou crença no potencial da meditação, Márcio destaca-se por sua abordagem exclusivamente prática e orientada a resultados. Sua estratégia durante a prova é descrita em termos operacionais, sem recurso a conceitos introspectivos ou contemplativos.

Sua resposta à questão 6 revela um perfil de resiliência incondicional, alinhado ao padrão majoritário. Na questão 7, sua resposta à crença no potencial da meditação, embora positiva, é mais contida que a dos demais, sugerindo que sua abertura à prática contemplativa é limitada. Márcio representa o perfil do atleta para quem a meditação, mesmo quando reconhecida como

potencialmente benéfica, não encontra ressonância com seu estilo cognitivo e sua abordagem à preparação esportiva.

4.3.8 P.W.W. (P8)

P.W.W., atleta paulista de natação, SUP e surf, declara praticar Yoga, tradição que, embora distinta do Shamatha, compartilha com este ênfases na regulação atencional, no controle respiratório (prāṇāyāma) e na cultivação da presença. Sua prática de Yoga fornece um repertório de técnicas de autorregulação que podem ser mobilizadas durante a competição, particularmente o controle da respiração e a manutenção do foco no momento presente. P.W.W. posiciona-se como um praticante de tradição contemplativa não budista, ampliando a diversidade de backgrounds meditativos na amostra. Sua resposta à questão 7 é afirmativa e ancorada na experiência pessoal.

4.2.9 Paulo H. M. de Abreu (P9)

Paulo, triatleta paulista e não praticante, oferece um contraponto importante à análise da ansiedade pré-competitiva. Enquanto os meditadores (P1, P6, P11, P13) descrevem a ansiedade como energia facilitadora que aprendem a regular pela prática contemplativa, Paulo a vivencia como "apreensão" que busca controlar por meio de rituais pré-prova e planejamento minucioso.

Esta diferença ilustra um dos achados centrais desta pesquisa: meditadores e não praticantes experimentam níveis semelhantes de ativação pré-competitiva, mas os primeiros dispõem de um repertório mais sistematizado para ressignificá-la. A ausência de um relato detalhado de Paulo sobre estratégias durante a prova, diferentemente dos meditadores, que descrevem com riqueza de detalhes suas técnicas atencionais, corrobora a hipótese de que a meditação amplia a capacidade de metacognição do atleta, permitindo-lhe não apenas experienciar, mas também compreender e descrever seus próprios processos mentais.

Na questão 7, Paulo é o único participante que responde "Talvez" à pergunta sobre o potencial da meditação para melhorar o desempenho. Esta resposta

singular sugere não oposição teórica, mas sim ceticismo baseado em falta de experiência prática, um não praticante que não se sente autorizado a afirmar ou negar o que não experimentou.

4.3.10 Percival O. Milani (P10)

Percival, nadador de longas distâncias paulista e não praticante de meditação formal, apresenta um caso de especial interesse para a análise da convergência funcional. Sua descrição da estratégia mental durante a prova, "contar braçadas e manter o foco no ritmo" é funcionalmente equivalente à âncora atencional cultivada na meditação Shamatha, que utiliza a respiração como objeto primário de atenção.

A diferença crucial reside na sistematicidade e na intencionalidade: enquanto o meditador Shamatha treina deliberadamente a capacidade de retornar à âncora atencional cada vez que a mente divaga, Percival desenvolveu essa estratégia por necessidade prática, sem o arcabouço teórico e o treinamento progressivo que a meditação oferece. Este dado sugere que a prática meditativa formal pode encurtar significativamente a curva de aprendizado do que atletas de endurance levam anos para descobrir por tentativa e erro.

Adicionalmente, Percival afirma buscar "momentos de silêncio e reclusão para buscar o centro do ser", uma prática contemplativa informal que produz efeitos funcionalmente equivalentes aos da meditação formal, embora ele não a denomine como tal e não a classifique como meditação no questionário. Este é um caso emblemático da lacuna intenção-ação: Percival já pratica, em certo sentido, mas não reconhece sua prática como meditação.

Na questão 7, responde "Sim" ao potencial da meditação, e sua justificativa revela abertura sincera à incorporação futura da prática.

4.3.11 Rafael Zobarán (P11)

Rafael Zobarán, ultramaratonista paulista, é o praticante mais experiente da amostra, com prática de meditação Hindu e Zen desde 2003, mais de uma década de prática contemplativa formal à época da coleta. Seu depoimento é o

mais rico em vocabulário introspectivo e sofisticação metacognitiva entre os participantes não pesquisadores.

Na questão 3, descreve seu estado pré-competitivo com notável precisão fenomenológica: "relaxado e concentrado". Esta combinação, tipicamente associada a praticantes avançados de meditação, sugere que Zobaran desenvolveu a capacidade de manter ativação fisiológica para a competição sem a correspondente ativação psicológica da ansiedade. Seu relato sobre estratégias durante a prova revela um repertório multifacetado que inclui visualização, fragmentação da prova, controle da respiração e, significativamente, a capacidade de "observar os pensamentos sem se identificar com eles", uma descrição precisa do descentramento (decentering) cultivado na meditação.

Na questão 6, Zobaran escolhe a opção "d" ("vou conseguir me recuperar"), alinhando-se com o achado central de resiliência unânime. Sua resposta à questão 7 é enfaticamente afirmativa, e sua justificativa revela que a crença no potencial da meditação está ancorada em mais de uma década de experiência concreta, conferindo-lhe autoridade epistêmica singular entre os participantes.

O caso de Zobaran é paradigmático para a demonstração do Modelo dos Três Véus: sua prática prolongada de meditação permitiu-lhe atravessar o Primeiro Véu (atenção sustentada), dissolver parcialmente o Segundo Véu (ego avaliador) e acessar aspectos do Terceiro Véu (transcendência e conexão com algo maior durante a prova).

4.3.12 S.B.B. (P12)

S.B.B., maratonista aquática paulista, ocupa a zona limítrofe entre prática formal e informal. Sua autoclassificação como "parcial" e a descrição de sua prática como "mentalização" revelam uma hesitação terminológica significativa: ela pratica algo que reconhece como mentalização, mas hesita em denominar meditação "propriamente dita."

Esta hesitação é reveladora. Sugere que a associação da meditação a tradições orientais formais ou a práticas religiosas específicas pode gerar resistência terminológica mesmo quando a prática é funcionalmente

equivalente. S.B.B. descreve sua preparação mental pré-prova com riqueza de detalhes: visualização do percurso, autoconfiança, foco na respiração e pensamento positivo. Este repertório é funcionalmente indistinguível das estratégias descritas pelos meditadores formais, mas S.B.B. não o classifica como meditação.

Seu caso é central para a discussão sobre a lacuna intenção-ação, pois sugere que parte dessa lacuna pode ser explicada por uma definição excessivamente restritiva do que constitui "meditação": se práticas de concentração aplicada e mentalização fossem incluídas na definição, o percentual de praticantes na amostra poderia ser significativamente maior.

Na questão 7, S.B.B. responde "Sim" ao potencial da meditação, e sua justificativa revela que sua abertura à prática é genuína, embora sua autoclassificação como "parcial" indique que ela não se considera autoridade no tema.

4.3.13 Ricardo Serravalle Guimarães. Pesquisador-Participante (P13)

O pesquisador-participante, praticante de Shamatha e atleta de triatlo e maratonas aquáticas, constitui o décimo terceiro caso e ocupa posição singular na análise. Diferentemente dos demais participantes, sua trajetória combina prática meditativa sistemática (Shamatha), experiência competitiva de endurance e a perspectiva reflexiva do pesquisador.

Seu relato é o mais detalhado da amostra no que tange à integração entre meditação e desempenho. Descreve o que denomina "meditação ativa em Shamatha enquanto pratico o esporte", uma integração deliberada e sistemática entre a técnica contemplativa e a execução atlética. O episódio fundador desta integração é particularmente significativo: durante um treino de spinning de 8 horas, P13 percebeu que o tempo transcorreria como se fossem 5 minutos, com redução drástica do esforço subjetivo.

Este episódio constitui uma descrição clássica de flow (Csikszentmihalyi, 1990), mas alcançada por meio de técnica deliberada, não por ocorrência espontânea. Este é um ponto central para a tese: se o flow pode ser sistematicamente acessado via treinamento contemplativo, a meditação

Shamatha constitui uma tecnologia de desempenho com implicações transformadoras.

O repertório de P13 durante a prova é multifacetado: alternância entre respiração, som dos passos, contagem de braçadas, percepção corporal, observação da natureza e visualização da chegada. Esta versatilidade atencional corresponde diretamente aos estágios avançados do Shamatha, nos quais o praticante desenvolve a capacidade de sustentar a atenção em objetos alternados com estabilidade e clareza (Wallace, 2006).

Na questão 6, P13 alinha-se com o achado central de resiliência unânime. Sua postura diante da competição, centrada na experiência, na contemplação da natureza e na gratidão, em vez de resultados, tempos ou classificações, representa uma ressignificação da própria natureza do desempenho esportivo, deslocando-o do paradigma da superação para o paradigma da experiência.

4.4 Análise Transversal por Eixos Temáticos

Após a análise individualizada de cada participante, procede-se à análise transversal que atravessa o conjunto dos 13 casos, organizando os dados em torno de seis eixos temáticos derivados do referencial teórico e das respostas ao questionário semiestruturado. Esta abordagem permite identificar padrões transversais, convergências e divergências entre os participantes, bem como lacunas e tensões que emergem da comparação entre praticantes e não praticantes de meditação.

Cada eixo temático constitui uma dimensão analítica que atravessa o conjunto dos participantes, permitindo identificar padrões que a análise individualizada, por sua natureza, não capturaria. Esta abordagem transversal assegura que cada participante contribua com sua singularidade para a construção de padrões mais amplos, respeitando a premissa epistemológica do estudo de casos múltiplos: o conhecimento não reside nem no caso individual nem na generalização abstrata, mas na tensão produtiva entre ambos (Yin, 2010).

4.4.1 Perfil Meditativo dos Atletas

A distribuição dos 13 participantes quanto à prática meditativa revela três categorias distintas. Os praticantes formais (7 participantes, 54%) incluem Adriano Passini (Grupo Sri Chinmoy), Manoel A. Lopes (meditação como concentração), Carlos Dias (meditação em trânsito), P.W.W. (Yoga), Rafael Zobaran (Hindu/Zen desde 2003) e o pesquisador-participante (Shamatha). Os não praticantes (5 participantes, 38%) são Alessandro Massaini, A. L. M. do C., Bernardo Fonseca, Márcio Villar do Amaral, Paulo H. M. de Abreu e Percival Milani. A zona limítrofe é ocupada por S.B.B. (8%), que pratica "mentalização" mas hesita em classificar sua prática como meditação.

Esta heterogeneidade é metodologicamente valiosa, pois permite comparações dentro da mesma população de atletas de elite, controlando variáveis como nível competitivo, exposição a situações de estresse e demandas atencionais específicas dos esportes de endurance.

4.4.2 Mapeamento das Práticas Contemplativas

A diversidade de tradições contemplativas representadas na amostra é notável: desde o Grupo Sri Chinmoy (tradição hindu contemporânea), passando pelo Yoga, meditação Hindu/Zen, até o Shamatha budista tibetano. Esta variedade sugere que atletas de elite brasileiros têm acesso a um espectro amplo de tradições contemplativas, e que a escolha da tradição parece estar relacionada mais a fatores culturais e de acesso do que a diferenças de eficácia percebida. Entre os não praticantes, é significativo observar que todos, exceto Márcio Villar do Amaral, manifestaram abertura à meditação como prática complementar ao treinamento. Esta abertura universal, combinada com a baixa adoção efetiva, constitui a lacuna intenção-ação.

4.4.3 O Pesquisador-Participante como Caso Paradigmático

Conforme detalhado na análise individual (seção 4.3.13), o pesquisador-participante distingue-se dos demais por ter desenvolvido o que denomina

"meditação ativa em Shamatha enquanto pratico o esporte", uma integração deliberada e sistemática entre a técnica contemplativa e a execução atlética. Três aspectos deste caso são particularmente relevantes para a análise transversal.

Primeiro, o episódio fundador, a percepção de que 8 horas de treino de spinning transcorreram como 5 minutos, com redução drástica do esforço subjetivo constitui uma descrição clássica de flow (Csikszentmihalyi, 1990), mas alcançada por meio de técnica deliberada, não por ocorrência espontânea. Este é um ponto central para a tese: se o flow pode ser sistematicamente acessado via treinamento contemplativo, a meditação Shamatha constitui uma tecnologia de desempenho com implicações transformadoras.

Segundo, o repertório multifacetado de estratégias durante a prova, alternância entre respiração, som dos passos, contagem de braçadas, percepção corporal, observação da natureza, visualização da chegada, corresponde diretamente aos estágios avançados do Shamatha, nos quais o praticante desenvolve a capacidade de sustentar a atenção em objetos alternados com estabilidade e clareza (Wallace, 2006).

Terceiro, a postura do pesquisador-participante diante da competição, centrada na experiência, na contemplação da natureza e na gratidão, em vez de resultados, tempos ou classificações, representa uma resignificação da própria natureza do desempenho esportivo, deslocando-o do paradigma da superação para o paradigma da experiência.

A convergência entre a experiência do P13 e os relatos dos demais participantes, particularmente no que tange à resignificação da ansiedade pré-competitiva e à percepção de transcendência durante o esforço máximo, sugere que o caso paradigmático não é uma exceção, mas uma explicitação do potencial latente no continuum meditação-performance.

4.5 Síntese Transversal dos Eixos Temáticos

4.5.1 Estados Emocionais Pré-Competição

O padrão mais consistente identificado na análise dos estados emocionais pré-competitivos é a universalidade da ansiedade. Todos os 13 participantes relataram algum grau de ativação psicológica antes de competições importantes, variando de "pouco relaxado" (P1) a "nervoso" (P4, P9). Não há, na amostra, nenhum atleta que relate ausência completa de ansiedade pré-competitiva.

A diferença crucial não está na presença ou ausência de ansiedade, mas na forma como os atletas a interpretam e modulam. Os praticantes de meditação (P1, P6, P11, P13) tendem a descrever a ansiedade como energia facilitadora, algo que pode ser canalizado para a performance, enquanto os não praticantes (P4, P5, P7, P9, P10) a descrevem predominantemente como ameaça ou desconforto a ser controlado.

Esta diferença qualitativa na relação com a ansiedade é consistente com a literatura sobre regulação emocional e meditação (Lutz et al., 2008), que sugere que praticantes de meditação desenvolvem uma relação menos reativa com estados emocionais aversivos, caracterizada por maior aceitação e menor supressão.

4.5.2 Estratégias Mentais Pré-Competição

As estratégias mentais pré-competitivas reportadas pelos 13 participantes podem ser agrupadas em três categorias principais: (a) visualização e ensaio mental (P1, P8, P11, P12, P13); (b) controle da respiração e relaxamento (P1, P6, P8, P11, P13); (c) autoconfiança e pensamento positivo (P2, P3, P5, P7, P10). A distribuição destas categorias entre praticantes e não praticantes revela um padrão interessante: as estratégias de visualização e controle da respiração são mais frequentes entre praticantes de meditação, enquanto o pensamento positivo é mais comum entre não praticantes. Isto sugere que a meditação pode favorecer estratégias de regulação atencional mais específicas, em

contraste com estratégias puramente cognitivas (como o pensamento positivo), que são igualmente acessíveis a não meditadores.

4.6 Estratégias Mentais Durante a Competição

4.6.1 Análise por Participante

Durante a competição, as estratégias mentais dos atletas assumem características distintas das estratégias pré-competitivas, refletindo as demandas específicas do contexto competitivo: fadiga progressiva, estímulos competitivos (oponentes, ritmo da prova), condições ambientais adversas e a necessidade de tomada de decisão rápida. Os praticantes de meditação (P1, P6, P8, P11, P13) descrevem um repertório mais diversificado e flexível de estratégias durante a prova, com capacidade de alternar entre diferentes âncoras atencionais conforme as demandas da competição. Os não praticantes (P3, P4, P5, P7, P9, P10) tendem a utilizar estratégias mais fixas, geralmente centradas em um único foco (como contagem de braçadas ou pensamento positivo). Esta diferença sugere que o treinamento meditativo, particularmente o Shamatha, pode ampliar a flexibilidade atencional do atleta, permitindo-lhe adaptar sua estratégia às condições mutáveis da competição.

4.6.2 Resiliência e Enfrentamento de Adversidades

O achado mais robusto e convergente desta pesquisa diz respeito à resiliência. Na questão 6, que apresenta um cenário de adversidade durante a prova e oferece cinco alternativas de resposta (de "desistir" a "recuperar-se e atingir o objetivo"), todos os 13 participantes escolheram alternativas que expressam persistência diante da adversidade. Nenhum participante escolheu as opções de desistência ou abandono.

Este dado é notável por sua unanimidade, especialmente considerando a diversidade de perfis meditativos, modalidades esportivas e níveis de experiência na amostra. Sugere que a resiliência diante da adversidade é um

traço compartilhado por atletas de elite de endurance, independentemente de sua prática meditativa.

A análise das variações dentro desta unanimidade revela, no entanto, matizes importantes. Os 13 participantes distribuem-se em três perfis de resiliência: (a) confiança inabalável na recuperação (46%) — atletas que escolheram exclusivamente a opção "vou conseguir me recuperar"; (b) persistência incondicional (31%), atletas que escolheram "vou continuar até não poder mais"; (c) flexibilidade adaptativa (23%), atletas que combinaram diferentes estratégias de enfrentamento. Os praticantes de meditação tendem a concentrar-se no perfil (a) (confiança na recuperação), enquanto os não praticantes distribuem-se mais equitativamente entre os três perfis. Este dado sugere que a meditação pode favorecer não apenas a persistência, mas também a capacidade de ressignificar a adversidade como experiência superável.

4.7 Matriz de Convergências e Divergências.

A análise comparativa entre praticantes e não praticantes de meditação revela convergências e divergências significativas que iluminam a relação entre prática contemplativa e desempenho esportivo.

4.7.1 Convergências

A convergência mais robusta é a universalidade da resiliência, conforme descrito na seção anterior. Todos os 13 participantes, independentemente de praticarem meditação ou não, demonstraram perfis de enfrentamento ativo diante da adversidade. Esta convergência sugere que a resiliência é um traço compartilhado por atletas de elite de endurance, possivelmente desenvolvido pela exposição repetida a situações limite durante treinos e competições.

Outra convergência significativa é o reconhecimento unânime da dimensão mental como determinante para o desempenho. Todos os participantes, sem exceção, reconhecem que fatores psicológicos: concentração, confiança,

controle emocional, são tão ou mais importantes que a preparação física para o desempenho em competições de endurance.

A terceira convergência é a crença majoritária (12 dos 13 participantes) no potencial da meditação para melhorar o desempenho esportivo. Esta crença transversal sugere que os atletas de endurance brasileiros têm uma percepção positiva da meditação como ferramenta de aprimoramento, independentemente de terem ou não experiência prática com ela.

4.7.2 Divergências

As principais divergências entre praticantes e não praticantes concentram-se em três áreas. Primeiro, a sofisticação do vocabulário introspectivo: praticantes de meditação descrevem seus estados internos com maior riqueza de detalhes e precisão conceitual, sugerindo que a meditação amplia a capacidade de metacognição e de descrição fenomenológica. Segundo, a flexibilidade do repertório atencional: praticantes demonstram maior capacidade de alternar entre diferentes estratégias mentais durante a prova, adaptando-se às demandas mutáveis da competição, enquanto não praticantes tendem a utilizar estratégias mais fixas. Terceiro, a relação com a ansiedade: praticantes de meditação tendem a ressignificar a ansiedade como energia facilitadora, enquanto não praticantes tendem a experienciá-la predominantemente como ameaça ou desconforto a ser controlado.

4.8 Padrões Emergentes

4.8.1 Correlação entre Tempo de Prática Meditativa e Profundidade dos Relatos

Observa-se correlação positiva entre tempo de prática meditativa e profundidade/sofisticação dos relatos sobre estratégias mentais. Rafael Zobaran (prática Hindu/Zen desde 2003, mais de 10 anos) e o pesquisador-participante (Shamatha ativo) apresentam os relatos mais elaborados, com vocabulário introspectivo rico e capacidade de articular nuances da experiência

subjetiva com precisão conceitual. Adriano Passini (praticante do Grupo Sri Chinmoy) e Carlos Dias (meditação em trânsito), com prática menos prolongada ou menos intensiva, apresentam relatos detalhados, mas com menor sofisticação conceitual.

Os não praticantes (P3, P4, P5, P7, P9, P10) descrevem suas estratégias de forma mais genérica, com menos detalhes fenomenológicos e menor capacidade de articular a relação entre estado mental e desempenho.

4.8.2 Diferenças entre Modalidades Esportivas

A análise por modalidade esportiva revela diferenças sutis nas estratégias mentais predominantes. Atletas de modalidades de longa duração e baixa intensidade relativa (ultramaratona, maratona aquática, natação de longas distâncias) tendem a utilizar estratégias dissociativas e de fragmentação da prova com maior frequência. Atletas de modalidades de duração intermediária e alta intensidade (triathlon, corrida de montanha) tendem a combinar estratégias associativas e dissociativas com maior flexibilidade.

4.8.3 Convergência Funcional entre Praticantes e Não Praticantes

Um dos achados mais intrigantes desta pesquisa é a convergência funcional entre as estratégias mentais de praticantes e não praticantes de meditação. Atletas que nunca meditaram descrevem estratégias, fragmentação da prova, foco na respiração, visualização, pensamento positivo, que são funcionalmente equivalentes aos efeitos da meditação Shamatha.

Esta convergência sugere que atletas de elite de endurance desenvolvem, por tentativa e erro ao longo de anos de exposição a situações limite, estratégias que mimetizam os efeitos da meditação. A diferença crucial reside na sistematicidade e na intencionalidade: o meditador treina deliberadamente a capacidade de regulação atencional, enquanto o não meditador a desenvolve por necessidade prática, sem o arcabouço teórico que a meditação oferece.

4.8.4 Perfis Psicológicos de Atletas de Endurance

A análise transversal permite a proposição de uma tipologia provisória de perfis psicológicos de atletas de endurance, organizada em três categorias: (a) contemplativo-integrado (P1, P6, P8, P11, P13), atletas com prática meditativa formal que integram deliberadamente técnicas contemplativas à preparação e execução esportiva, caracterizados por alta sofisticação metacognitiva, repertório atencional flexível e capacidade de ressignificar a ansiedade; (b) empírico-intuitivo (P2, P3, P4, P5, P7, P9, P10), atletas que desenvolveram estratégias mentais por tentativa e erro, sem treinamento contemplativo formal, caracterizados por repertório atencional menos flexível e vocabulário introspectivo menos elaborado; (c) híbrido-transicional (P12), atletas que se situam na fronteira entre prática informal e formal, com práticas contemplativas incipientes ou autodesenvolvidas que não reconhecem como meditação formal.

4.9 Lacunas e Tensões

A análise transversal revela lacunas e tensões que merecem atenção. A principal lacuna é a ausência de medidas psicofisiológicas (EEG, VFC, cortisol) que poderiam triangular os relatos subjetivos com correlatos neurofisiológicos objetivos, conferindo maior robustez às conclusões.

Outra tensão identificada é a dificuldade de categorização de praticantes limítrofes (particularmente S.B.B. e Manoel A. Lopes), cujas práticas não se enquadram nas definições formais de meditação, mas produzem efeitos funcionalmente equivalentes. Esta tensão sugere que a definição de "meditação" adotada na pesquisa pode ser simultaneamente necessária, para rigor metodológico e limitante por excluir práticas informais que produzem efeitos semelhantes.

A terceira tensão é a lacuna intenção-ação: a discrepância entre a crença majoritária no potencial da meditação e a baixa adoção efetiva, que será analisada em profundidade na seção 4.12.2.

4.9 Associação, Dissociação e a Especificidade da Shamatha: Proposição do Conceito de Atenção Integrativa

A distinção clássica entre estratégias associativas e dissociativas, proposta por Morgan e Pollock (1977) a partir de seu estudo com corredores de longa distância, estabeleceu um marco na compreensão das estratégias cognitivas em esportes de endurance. Estratégias associativas envolvem a monitoração atenta das sensações corporais, frequência cardíaca, respiração, tensão muscular, fadiga e o ajuste do ritmo com base nesse feedback fisiológico. Estratégias dissociativas, por sua vez, envolvem o desvio deliberado da atenção para estímulos externos ou pensamentos não relacionados ao esforço, com o objetivo de reduzir a percepção do desconforto.

Os dados coletados nesta pesquisa, no entanto, sugerem que a dicotomia associação-dissociação é insuficiente para capturar a complexidade das estratégias atencionais dos atletas de elite, particularmente daqueles que praticam meditação Shamatha. Emerge dos relatos um terceiro modo de relação com a experiência, que denominamos atenção integrativa.

A atenção integrativa caracteriza-se por: (a) uma percepção ampliada que inclui simultaneamente sensações corporais, estímulos ambientais e estados internos, sem fixação exclusiva em qualquer deles; (b) uma qualidade de abertura e aceitação das sensações, mesmo as desagradáveis, em contraste tanto com a monitoração vigilante da associação quanto com a evitação da dissociação; (c) uma redução da distância percebida entre o atleta e sua experiência, traduzida em relatos de "fusão" com a atividade; (d) a manutenção de um metafofo que permite oscilar entre diferentes objetos atencionais sem perder a continuidade da consciência.

Esta terceira via não é simplesmente uma combinação de associação e dissociação, mas uma qualidade qualitativamente distinta de atenção que emerge do treinamento meditativo sistemático. Os praticantes de Shamatha (P1, P6, P11, P13) descrevem uma capacidade de habitar o corpo durante o esforço máximo sem serem capturados pelo sofrimento, uma postura que transcende tanto a monitoração ansiosa do associador quanto a fuga mental do dissociador.

A atenção integrativa proposta dialoga com o conceito de "meta-atenção" ou "testemunha" (sākṣī) das tradições contemplativas indianas, uma qualidade de consciência que observa a experiência sem se identificar com ela. No contexto esportivo, manifesta-se na capacidade de estar plenamente presente à experiência da competição sem ser capturado pelas narrativas mentais de julgamento, expectativa ou medo que caracterizam a mente ordinária do atleta. As implicações desta proposição para a psicologia do esporte são significativas. Se a atenção integrativa representa um terceiro modo atencional qualitativamente distinto, então o treinamento em Shamatha pode funcionar como um atalho sistemático para este estado, encurtando significativamente a curva de aprendizado que atletas não praticantes percorrem por tentativa e erro ao longo de anos de exposição a situações extremas.

Cabe registrar que esta proposição é preliminar e emerge dos dados qualitativos desta pesquisa. Estudos futuros com medidas psicofisiológicas (EEG, VFC) poderão investigar se a atenção integrativa se distingue dos padrões neurais associados à associação e à dissociação clássicas, conferindo-lhe validação empírica adicional.

4.10 Percepção sobre Meditação, Espiritualidade e Desempenho

4.10.1 Reconhecimento Unânime do Potencial da Meditação

Doze dos 13 participantes (92%) responderam "Sim" à pergunta "Acredita que a prática da meditação poderia/pode ajudar a melhorar o seu desempenho?" Apenas um participante (Paulo H. M. de Abreu, P9) respondeu "Talvez", e nenhum respondeu "Não". A unanimidade prática desta resposta, considerando que "Talvez" pode ser interpretado como "não tenho elementos para afirmar ou negar", revela que a meditação goza de credibilidade universal entre os atletas de elite de endurance brasileiros como ferramenta potencial de aprimoramento do desempenho. As justificativas para esta crença dividem-se em três categorias: (a) regulação emocional, a meditação ajuda a controlar a ansiedade e o estresse pré-competitivo (P1, P5, P6, P8); (b) melhora da concentração, a meditação aumenta a capacidade de foco durante a prova (P2, P3, P7, P11,

P12); (c) benefício geral não especificado, a meditação "faz bem" ou "ajuda de alguma forma" (P4, P10).

4.10.2 A Lacuna Intenção-Ação: Análise Cruzada por Perfil

Um dos achados mais intrigantes desta pesquisa é a discrepância entre a percepção do potencial da meditação e sua efetiva adoção. Dos 13 participantes, 12 (92%) afirmam acreditar que a meditação pode melhorar o desempenho esportivo, alguns com entusiasmo, como Adriano Passini (P1: "com uma mente tranquila, um grande desafio não parece tão grande assim"), outros com adesão cautelosa. No entanto, apenas 7 (54%) praticam alguma forma de meditação ou contemplação formal.

A análise cruzada por perfil revela padrões distintos que desagregam esta lacuna aparentemente homogênea em causas específicas.

Perfil 1: Praticantes consolidados (P1, P6, P8, P11, P13): Atletas que meditam há mais de dois anos e integram a prática à sua preparação esportiva de maneira sistemática. Neste grupo, a crença no potencial da meditação é uniforme e ancorada em experiência concreta. A lacuna intenção-ação não se aplica, pois a intenção já se converteu em ação.

Perfil 2: Praticante limítrofe (P12): S.B.B. situa-se na zona fronteira entre prática formal e informal, com sua "mentalização" funcionando como uma ponte entre a intenção e a prática sistematizada. Seu caso sugere que a transição da crença para a prática não é binária, mas gradual, e que definições restritivas do que constitui "meditação" podem obscurecer práticas que já são funcionalmente equivalentes.

Perfil 3: Não praticantes com intenção positiva (P3, P4, P5, P7, P9, P10): Este é o grupo que mais claramente exemplifica a lacuna intenção-ação. Todos acreditam no potencial da meditação, mas não

praticam. As razões alegadas incluem: (a) falta de acesso a instrução qualificada (P3, P9), estes atletas manifestaram abertura à meditação, mas nenhum mencionou ter recebido orientação formal ou conhecer protocolos adaptados ao esporte; (b) percepção de que a meditação demandaria tempo adicional que não dispõem na rotina de treinos (P5, P10), atletas de elite de endurance já dedicam 15 a 30 horas semanais ao treinamento físico, e a meditação não é percebida como treino legítimo, mas como atividade adicional; (c) associação cultural da meditação com práticas religiosas ou esotéricas com as quais não se identificam (P4, P7), mesmo quando a abertura ao conceito existe, a identificação cultural da meditação com tradições orientais formais pode gerar resistência.

Perfil 4: Não praticante com autoclassificação alternativa (P2): Manoel A. Lopes (Beto Lopes) ocupa uma posição singular: afirma praticar meditação "sim, como concentração", sugerindo que sua prática de concentração durante o triathlon é compreendida por ele como uma forma de meditação. Este caso sugere que parte da lacuna intenção-ação pode ser explicada por uma definição excessivamente restritiva do que constitui "meditação", se práticas de concentração aplicada fossem incluídas na definição, o percentual de praticantes poderia ser significativamente maior.

Esta análise cruzada sugere que a lacuna intenção-ação não é monolítica, mas composta por barreiras distintas que afetam diferentes perfis de atletas. Para atletas com suporte profissional (P4), a barreira é de protocolo; para atletas com prática informal (P12, P2), é de reconhecimento e validação; para atletas sem qualquer exposição (P3, P9), é de acesso e instrução. Intervenções futuras devem endereçar cada barreira especificamente, em vez de tratar a lacuna como um fenômeno homogêneo.

4.10.3 Espiritualidade, Transcendência e Experiências de Pico

A sétima questão do instrumento de coleta "Acredita que a prática da meditação poderia/pode ajudar a melhorar o seu desempenho?" foi acompanhada de uma questão opcional sobre a dimensão espiritual ou transcendente da experiência esportiva. Surpreendentemente, mesmo atletas que não praticam meditação formal relataram experiências de transcendência durante competições: sensação de unidade com o ambiente, percepção alterada do tempo, sensação de que a performance "acontece" em vez de ser "produzida".

Este dado sugere que a dimensão ontológica da experiência esportiva (o Terceiro Véu do modelo proposto) não é acessível apenas a meditadores experientes, mas constitui uma potencialidade latente na experiência humana que pode ser despertada por situações limite, como as competições de endurance.

As descrições de transcendência entre os participantes dividem-se em três padrões: (a) transcendência religiosa explícita, atletas que interpretam a experiência de unidade como manifestação de sua fé religiosa (P11); (b) transcendência secular, atletas que descrevem a experiência em termos de conexão com a natureza ou com algo "maior", sem referência religiosa explícita (P13); (c) transcendência estética, atletas que descrevem a experiência em termos de beleza, harmonia e perfeição da performance (P1, P6).

Esta diversidade de padrões sugere que a dimensão espiritual/transcendente do esporte de endurance é um fenômeno multifacetado, que pode ser interpretado a partir de diferentes quadros de referência (religioso, secular, estético), mas que compartilha uma estrutura fenomenológica comum: a percepção de que a experiência transcende os limites ordinários do self e da percepção temporal.

4.11 Síntese dos Achados

A análise dos dados coletados junto aos 13 participantes desta pesquisa permite consolidar os seguintes achados centrais.

Primeiro, a dimensão mental é universalmente reconhecida como determinante para o desempenho em esportes de endurance de elite. Todos os participantes, independentemente de praticarem meditação ou não, reconhecem que fatores psicológicos são tão ou mais importantes que a preparação física.

Segundo, a prática meditativa formal não é condição necessária para o desenvolvimento de estratégias mentais sofisticadas. Atletas não praticantes desenvolvem, por tentativa e erro ao longo de anos de exposição a situações limite, repertórios de estratégias que apresentam convergência funcional com os efeitos da meditação.

Terceiro, a resiliência em atletas de endurance é um fenômeno multifatorial que se manifesta em diferentes perfis (confiança na recuperação, persistência incondicional, flexibilidade adaptativa). A unanimidade da escolha por alternativas de enfrentamento ativo (nenhum participante escolheu a desistência) sugere que a resiliência é um traço compartilhado por atletas de elite, possivelmente desenvolvido pela exposição repetida a situações adversas.

Quarto, emerge dos dados a proposição de um terceiro modo atencional (a atenção integrativa) que transcende a dicotomia clássica associação-dissociação e caracteriza-se pela capacidade de habitar a experiência corporal sem ser capturado pelo sofrimento, com abertura e aceitação das sensações. Quinto, a lacuna intenção-ação, a discrepância entre a crença universal no potencial da meditação e sua baixa adoção efetiva, não é um fenômeno monolítico, mas composto por barreiras distintas (falta de acesso, incompatibilidade percebida com a rotina, associação cultural, ausência de protocolos validados) que afetam diferentes perfis de atletas. Sexto, a dimensão ontológica da experiência esportiva (o Terceiro Véu do modelo proposto) emerge espontaneamente nos relatos de atletas, mesmo naqueles sem prática meditativa formal, sugerindo que as experiências de transcendência e unidade são potencialidades latentes na experiência humana que podem ser despertadas por situações limite.

Estes achados, fundamentados na análise sistemática dos dados de 13 participantes, fornecem a base empírica para a discussão dos resultados à luz do Modelo dos Três Véus, que será desenvolvida no Capítulo 5 desta tese.

CAPÍTULO 5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

5.1 Retomada dos Achados e Articulação com o Modelo Teórico

Este capítulo propõe uma análise aprofundada dos dados qualitativos obtidos junto aos 12 atletas de elite de esportes de endurance, conforme detalhado no Capítulo 4, acrescidos do relato do pesquisador-participante (P13). Enquanto a seção 4.9 dedicou-se a uma síntese integrativa de caráter analítico-descritivo, este estágio da tese visa transcender a descrição fenomenológica para estabelecer uma ponte epistemológica com o Modelo dos Três Véus, proposto no Capítulo 3.

A tese central aqui defendida é que as experiências relatadas pelos atletas não são meros subprodutos do treinamento físico ou da personalidade individual, mas manifestações de diferentes níveis de consciência que podem ser sistematicamente acessados e cultivados via meditação Shamatha. Esta proposição alinha-se ao movimento contemporâneo na psicologia do esporte que reconhece a necessidade de integrar dimensões contemplativas ao treinamento de alto rendimento (Gard et al., 2012; Baltzell & Akhtar, 2014), mas avança ao propor que a expansão da consciência e não apenas a regulação atencional ou emocional constitui o mecanismo central da performance extraordinária.

A organização desta discussão segue a hierarquia do modelo proposto:

- Primeiro Véu. Dimensão Atencional: as estratégias cognitivas de campo são confrontadas com as tecnologias de foco cultivadas pelo Shamatha;
- Segundo Véu. Dimensão Psicológica: a resiliência inabalável e a dissolução da autoconsciência avaliativa são analisadas à luz da literatura sobre ego e desempenho;
- Terceiro Véu. Dimensão Ontológica: a espiritualidade e os estados não-duais emergem como o ápice da integração entre consciência e performance.

Esta grade interpretativa permite compreender o esporte de alto rendimento não apenas como uma disputa biomecânica ou fisiológica, mas como um laboratório de expansão da consciencia, um campo no qual os limites do humano são testados e, potencialmente, transcendidos.

O relato do pesquisador-participante (P13) apresenta convergências significativas com os padrões observados no grupo de atletas. Assim como a maioria dos participantes, P13:

- Relata estado pré-prova de relaxamento, atribuindo-o diretamente à prática meditativa (convergente com a seção 4.3);
- Utiliza estratégias mentais estruturadas antes e durante a prova, incluindo visualização, fragmentação de metas e foco na respiração (convergente com as seções 4.4 e 4.5);
- Demonstra perfil de resiliência alinhado ao achado central da pesquisa, a alternativa D ("vou conseguir me recuperar") foi unânime entre todos os participantes (seção 4.6);
- Atribui à meditação um papel central na melhoria do desempenho esportivo (seção 4.7).

Um aspecto particularmente relevante no relato de P13 é a transição da meditação formal (sentada) para a meditação em movimento (Shamatha ativa durante o esporte). Este dado sugere que os benefícios da meditação para o desempenho esportivo podem se intensificar com o tempo de prática e com a capacidade de transferir a técnica do contexto formal para o contexto competitivo, e que merece investigação sistemática em estudos futuros com delineamentos longitudinais.

5.2 O Primeiro Véu. Dimensão Atencional: Foco e Estratégias Mentais

Os achados do Capítulo 4 revelaram que atletas de elite, como S.B.B. , utilizam a contagem de braçadas e o fracionamento de metas como âncoras cognitivas durante a prova. No Modelo dos Três Véus, o Primeiro Véu representa a capacidade de sustentar a atenção de forma ininterrupta sobre um objeto escolhido, mitigando a dispersão mental e a reatividade a estímulos

distractores, habilidade que constitui o fundamento de toda a arquitetura contemplativa.

Esta evidência empírica encontra respaldo direto no estudo de Lutz, Dunne e Davidson (2007), que demonstraram ser o treinamento baseado em Shamatha (atenção focada) uma prática capaz de promover estados otimizados de consciência através do refinamento da atenção sustentada e da metaconsciência, a capacidade de monitorar o próprio estado atencional sem perder o foco no objeto primário. A prática de Shamatha, portanto, atua como uma tecnologia que formaliza o que o atleta de endurance busca intuitivamente: a estabilização do objeto de foco sob condições de estresse extremo, fadiga progressiva e dor crescente.

A convergência entre a prática esportiva e a meditação torna-se ainda mais evidente ao analisarmos o modelo de regulação atencional proposto por Posner e Petersen (1990) e posteriormente refinado por Petersen e Posner (2012). Este modelo propõe que a atenção opera através de três redes neurais distintas:

- Alerta: manutenção de um estado de prontidão para processar estímulos;
- Orientação: seleção de informações sensoriais específicas no ambiente;
- Controle executivo: monitoramento e resolução de conflitos entre respostas concorrentes.

A ancoragem atencional (mecanismo que permite ao atleta manter-se presente na tarefa apesar da adversidade) recruta predominantemente a rede de controle executivo, que é precisamente a rede mais fortalecida pela prática de Shamatha (Tang et al., 2007; Hasenkamp et al., 2012).

Os dados desta pesquisa corroboram que as estratégias associativas (foco na técnica, na respiração, no ritmo) e dissociativas (contagem rítmica, evocação de imagens, fragmentação da prova) utilizadas pelos 12 atletas mimetizam os estágios iniciais de Shamatha, nos quais a mente é treinada para retornar ao

objeto escolhido sempre que ocorre a distração. A diferença crucial é que, no atleta não meditador, este retorno ao foco ocorre por tentativa e erro, ao passo que o praticante de Shamatha desenvolve um sistema metaconsciente de monitoramento que detecta a distração mais rapidamente e restaura o foco com menor custo cognitivo (Lutz et al., 2008).

O esporte de endurance exige, por natureza, uma regulação em malha fechada na qual o feedback sensorial: dor muscular, fadiga respiratória, desconforto térmico, é processado sem que a atenção se desvie do objetivo final. Esta exigência é funcionalmente idêntica ao treinamento de Shamatha, no qual as distrações (pensamentos, emoções, sensações) são reconhecidas e liberadas sem engajamento, enquanto a atenção permanece ancorada no objeto primário (Wallace, 2006).

Adicionalmente, a pesquisa de Davidson et al. (2003) fornece a base neurofisiológica para esta discussão ao identificar alterações na assimetria alfa frontal como correlatos da regulação emocional induzida por mindfulness. Os atletas da amostra que relataram maior controle sobre seus estados mentais durante a prova demonstram, na prática, a funcionalidade deste Primeiro Véu. A capacidade de "ancorar a atenção" não apenas melhora a eficiência técnica e a economia de movimento, mas protege o atleta contra o ruído cognitivo que precede a exaustão, a cascata de pensamentos catastróficos ("não vou conseguir", "isso é insuportável", "por que estou fazendo isso?") que, se não interrompida, leva ao abandono.

Esta proteção cognitiva valida a hipótese central desta seção: o treinamento meditativo Shamatha constitui um otimizador da economia de esforço mental, permitindo ao atleta sustentar a atenção de alto rendimento por períodos mais prolongados e com menor custo subjetivo.

5.3 O Segundo Véu. Dimensão Psicológica: Ansiedade, Ego e Resiliência

Um dos achados mais contundentes desta tese (Seção 4.6) foi a unanimidade dos 12 atletas ao optarem pela persistência inabalável diante da adversidade (alternativa D). No Modelo dos Três Véus, o Segundo Véu refere-se à dimensão psicológica e à dissolução da autoconsciência avaliativa, o processo

pelo qual o "eu" que julga, compara e teme é temporariamente silenciado, permitindo que a ação flua sem a interferência do autojulgamento.

A resiliência absoluta observada sugere que o atleta de elite opera em um estado no qual o "ego avaliador", aquele que julga o cansaço como insuportável, a dor como inaceitável ou o fracasso como iminente, é temporariamente desativado. Ao reduzir a autoconsciência avaliativa, o atleta elimina o filtro do sofrimento psicológico, restando apenas o desconforto físico, que é processável, gerenciável e suportável. Este fenômeno encontra respaldo no conceito de descentramento cognitivo (cognitive decentering) proposto por Safran e Segal (1990) e posteriormente incorporado aos modelos de mindfulness no esporte (Gardner & Moore, 2007).

Este fenômeno alinha-se ao conceito de recentramento psicológico proposto por Hanin (2000) em sua teoria das Zonas Individuais de Funcionamento Ótimo (IZOF). O recentramento psicológico é a habilidade de recuperar o engajamento após uma ruptura emocional ou física, um retorno ao centro de equilíbrio após uma perturbação. Os atletas entrevistados demonstraram que, embora a ansiedade seja universal no pré-prova, a capacidade de "voltar para o centro" durante a competição é o que distingue o desempenho excepcional do desempenho mediano.

A meditação Shamatha, ao treinar sistematicamente o Segundo Véu, acelera este processo de desidentificação com os pensamentos intrusivos de desistência, dúvida e autocomiseração. O praticante aprende a observar tais estados mentais como fenômenos transitórios (nuvens que passam no céu da consciencia) em vez de ordens a serem seguidas ou verdades a serem acreditadas. Esta capacidade de não identificação permite que o atleta mantenha o otimismo realista identificado nos dados qualitativos: a convicção simultânea de que "as coisas não estão bem" e de que "vou conseguir me recuperar".

A relação entre experiência meditativa e fadiga mental, explorada por Kaplan (1995) em sua Teoria da Restauração da Atenção (ART), reforça este argumento. Kaplan demonstrou que a exposição a ambientes naturais e a

práticas contemplativas restaura a capacidade de atenção dirigida, esgotada pelo esforço cognitivo sustentado. No contexto do endurance, a prática meditativa atua como um escudo neurocognitivo que protege o atleta contra o esgotamento dos recursos atencionais, permitindo-lhe sustentar a regulação emocional por períodos mais prolongados.

Atletas que treinam a mente para observar pensamentos sem se identificar com eles, processo que a literatura denomina decentramento ou re percepção (Shapiro et al., 2006), conseguem contrabalançar os efeitos deletérios da fadiga sobre o julgamento e a tomada de decisão. Na amostra estudada, mesmo os atletas que não praticam meditação formal utilizam mecanismos espontâneos de "silenciamento do ego" para atingir seus objetivos, como Márcio Villar, que desenvolveu sozinho um treinamento mental robusto baseado em simulação e visualização, sem qualquer prática contemplativa formal. Este dado sugere que o esporte de elite é, por si só, uma via de acesso ao Segundo Véu, as demandas extremas do endurance forçam o desenvolvimento de estratégias de desidentificação que, funcionalmente, produzem efeitos similares aos da meditação. A diferença reside na eficiência e na sustentabilidade do acesso: enquanto o atleta não meditador alcança este estado por tentativa e erro, ao longo de anos de exposição a situações extremas, o praticante de Shamatha desenvolve um acesso deliberado e reproduzível a este modo de funcionamento psicológico.

5.4 O Terceiro Véu. Dimensão Ontológica: Consciência Ampliada, Espiritualidade e Transcendência

A emergência da dimensão espiritual e transcendente nos relatos dos atletas (Seção 4.7) aponta para a relevância do Terceiro Véu, a dimensão ontológica que transcende tanto a atenção focada (Primeiro Véu) quanto a regulação emocional (Segundo Véu), referindo-se a estados nos quais a distinção entre sujeito (atleta) e objeto (prova, natureza, movimento) se dissolve temporariamente.

O estudo de Lutz et al. (2008), publicado na Trends in Cognitive Sciences, oferece uma evidência empírica fundamental para esta tese: a redução da

diferença entre processamento interno e externo em meditadores avançados correlaciona-se com estados de consciência não-duais, nos quais a fronteira entre self e mundo se torna permeável ou temporariamente inexistente. No contexto esportivo, este fenômeno explica relatos recorrentes de "fusão com o mar" , "tornar-se a corrida" ou "a montanha e eu somos um", descrições nas quais a consciência se expande para além dos limites corporais e o esforço individual é experimentado como expressão de algo maior.

Estas experiências, frequentemente descritas na literatura como experiências de pico (peak experiences; Maslow, 1964) ou estados de flow profundo (Csikszentmihalyi, 1990), representam a integração total proposta pelo Terceiro Véu. A distinção conceitual crucial, contudo, é que enquanto o flow é frequentemente descrito como um estado que ocorre sob condições específicas (equilíbrio desafio-habilidade, feedback imediato, objetivos claros), o Terceiro Véu propõe que tal estado pode ser sistematicamente cultivado através do treinamento contemplativo, tornando-se não um evento fortuito, mas uma competência acessível.

Frankl (1959) denominou construção de significado (meaning construction) a capacidade humana de encontrar sentido mesmo sob condições extremas, a dimensão que regula a proliferação mental baseada em valor. Quando o atleta transcende o julgamento dicotômico de "bom" ou "mau", "sucesso" ou "fracasso", e opera a partir de um sentido de unidade e pertencimento, ele acessa uma reserva de energia e clareza que a psicologia tradicional do esporte raramente quantifica, mas que os relatos dos participantes desta pesquisa documentam com riqueza de detalhes.

A espiritualidade relatada pelos atletas da amostra, por Zobaran (fé religiosa como recurso de enfrentamento), por S.B.B. (gratidão por estar na prova), por Adriano Passini (esporte como caminho para contato com a alma), por Carlos Dias (transcendência do sofrimento individual pela conexão com pessoas significativas) e pelo pesquisador-participante (gratidão pela saúde e pela oportunidade), não é necessariamente religiosa em sentido institucional, mas sim uma percepção de conexão com algo maior que o self individual. Esta percepção valida a meditação Shamatha como um veículo de acesso a esta

realidade ontológica, na medida em que a prática sistemática de estabilização atencional e cultivo do samatha (tranquilidade) cria as condições neurofenomenológicas para que estados não-duais emergiam com maior frequência e clareza.

A transcendência no esporte de endurance atua como o mecanismo final de transformação da performance. Ao atingir o Terceiro Véu, o esforço deixa de ser uma luta contra o ambiente (a água, a montanha, a distância, o tempo) e passa a ser uma expressão do ambiente, uma dança na qual a dualidade entre atleta e elemento é temporariamente suspensa. A expansão da consciência permite que o atleta processe a complexidade da prova com uma serenidade não-reativa, transformando o sofrimento em uma experiência de significado profundo. Este achado sugere que o treinamento de alto rendimento, para atingir seu potencial máximo, deve contemplar não apenas o corpo e a mente, mas a capacidade do indivíduo de situar-se em estados ampliados de consciência, uma proposição que, embora desafiadora para o paradigma mecanicista dominante na ciência do esporte, encontra respaldo tanto na tradição contemplativa milenar quanto nos dados empíricos aqui apresentados.

5.5 Contribuições do Modelo dos Três Véus para a Psicologia do Esporte

O Modelo dos Três Véus oferece uma contribuição original ao campo da psicologia do esporte ao integrar dimensões que modelos anteriores, como o Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) proposto por Gardner e Moore (2007) ou o Mindfulness Meditation Training for Sport (MMTS) desenvolvido por Baltzell e Akhtar (2014), tratam de forma fragmentada ou parcial.

Enquanto os modelos vigentes focam primordialmente na regulação atencional (componente do Primeiro Véu) e na aceitação emocional (componente do Segundo Véu), o modelo aqui proposto inclui a Dimensão Ontológica (Terceiro Véu) como o pilar de sustentação da performance extraordinária, aquela que transcende o meramente excelente para alcançar o que os atletas descrevem como experiências de unidade, transcendência e significado profundo.

O modelo preenche a lacuna crítica identificada por Gard et al. (2012) de que a pesquisa em mindfulness no esporte tem negligenciado os mecanismos em

tempo real em favor de resultados estatísticos de longo prazo. Ao propor uma hierarquia de três dimensões que operam simultaneamente durante a performance (atenção, ego e consciência) o modelo oferece um framework processual que pode guiar tanto a investigação empírica quanto o desenho de intervenções.

A originalidade desta tese reside na proposição de que a expansão da consciência é o mecanismo causal, e não apenas um efeito colateral, da alta performance em esportes de endurance. Esta inversão da relação causal da consciência como subproduto para a consciência como motor, tem implicações profundas para a forma como entendemos e treinamos o desempenho atlético de elite.

Ao mapear como cada "véu" é atravessado durante a prática esportiva, o modelo permite o desenho de programas de treinamento contemplativo específicos para o endurance, organizados em três estágios progressivos:

- Treinamento do Primeiro Véu: desenvolvimento da atenção sustentada através de práticas de ancoragem respiratória e corporal, com ênfase na detecção precoce da distração e no retorno eficiente ao foco;
- Treinamento do Segundo Véu: cultivo do descentramento e da desidentificação, com ênfase na observação não-reativa de pensamentos e emoções durante o esforço físico;
- Treinamento do Terceiro Véu: abertura para experiências de transcendência e unidade, com ênfase na dissolução da dualidade sujeito-objeto e na expansão da consciência.

Tais programas não visariam apenas a redução do estresse ou a melhora da concentração (benefícios já amplamente documentados pela literatura) mas o treinamento sistemático da atenção (1º Véu) , a reestruturação da identidade do ego (2º Véu) e a abertura para experiências de transcendência (3º Véu) , oferecendo um framework unificado para o desenvolvimento humano integral no esporte.

5.6 Limitações e Direções para Pesquisas Futuras

Apesar da profundidade dos achados e da consistência interna da argumentação, esta pesquisa apresenta limitações que devem ser explicitadas para que o alcance e os limites das conclusões sejam adequadamente compreendidos.

Quanto à amostra. Os 12 atletas, embora compostos por indivíduos de elite com trajetórias competitivas notáveis, incluindo um atleta olímpico e múltiplos recordistas em provas de ultra-endurance, constituem uma amostra restrita ao universo dos esportes de endurance individuais. Esta especificidade limita a generalização dos achados para:

- Esportes de explosão e potência (velocidade, saltos, lançamentos), nos quais a dinâmica atencional e emocional é qualitativamente diferente;
- Esportes coletivos (futebol, basquete, vôlei), nos quais a interação social e a coordenação com outros atletas introduzem variáveis adicionais;
- Atletas de nível amador ou recreacional, cujo perfil psicológico e motivacional pode diferir significativamente.

Quanto à metodologia. A natureza qualitativa dos dados, baseada em auto-relatos obtidos por questionários, está sujeita a vieses de memória (o atleta pode não recordar com precisão seus estados mentais durante a prova), desejabilidade social (tendência a apresentar uma imagem positiva de si) e limitações de vocabulário introspectivo (dificuldade em verbalizar estados internos complexos). A ausência de triangulação metodológica como observação direta, diários de campo longitudinais ou entrevistas em profundidade, circunscreve o alcance explicativo dos achados.

Quanto às medidas psicofisiológicas. Conforme detalhado na subseção seguinte, a ausência de correlatos neurofisiológicos objetivos impede a correlação direta entre os relatos de "expansão da consciência" e as escalas

temporais neurais mencionadas na literatura recente sobre neurofenomenologia (Varela, 1996; Lutz & Thompson, 2003).

5.6.1 Ausência de Medidas Psicofisiológicas

Uma limitação metodológica significativa deste estudo reside na ausência de medidas psicofisiológicas objetivas que pudessem fornecer correlatos independentes dos fenômenos autorrelatados pelos atletas. Conforme discutido na seção 3.6.1, a literatura psicofisiológica do esporte, notadamente os trabalhos de Hatfield e Landers (1987), Crews e Landers (1993) e Shin et al. (1995), demonstra a viabilidade de se mensurar, por meio de eletroencefalografia (EEG) e análise da variabilidade da frequência cardíaca (VFC), estados atencionais e de ativação diretamente relevantes para os mecanismos propostos no Modelo dos Três Véus.

A opção por um delineamento exclusivamente qualitativo, embora justificada pelo caráter exploratório da pesquisa e pela ênfase na experiência subjetiva dos atletas, coerente com a abordagem neurofenomenológica que orienta esta tese (Varela, 1996), implica que as relações causais sugeridas entre prática meditativa, expansão da consciência e melhora do desempenho esportivo permanecem no plano das correlações baseadas em autorrelato.

Sem a triangulação com medidas fisiológicas, não é possível determinar, por exemplo:

- Se as mudanças relatadas na regulação atencional correspondem a alterações mensuráveis nos padrões de ativação cortical (particularmente nas bandas alfa e theta);
- Se a modulação da ansiedade descrita pelos atletas se reflete em mudanças objetivas na variabilidade da frequência cardíaca ou nos níveis de cortisol salivar;
- Se os relatos de "expansão da consciência" e "fusão com o ambiente" correlacionam-se com padrões específicos de coerência neural inter-hemisférica.

Esta limitação, contudo, não compromete a validade dos achados qualitativos, estes permanecem como descrições fidedignas da experiência subjetiva de atletas de elite, documentadas com riqueza de detalhes e consistência interna, mas circunscreve seu alcance explicativo. As relações causais sugeridas devem ser tratadas como hipóteses a serem testadas em estudos futuros com delineamentos mistos.

Para pesquisas futuras, recomenda-se a adoção de delineamentos que integrem:

- Eletroencefalografia (EEG): para investigar se a prática de Shamatha se associa a padrões específicos de ativação cortical, particularmente redução da atividade do hemisfério esquerdo e aumento da coerência alfa/theta, durante a preparação e execução de tarefas esportivas, conforme sugerido por Hatfield e Landers (1987) e subsequentemente corroborado por estudos com meditadores avançados (Lutz et al., 2004);
- Variabilidade da Frequência Cardíaca (VFC): para avaliar se os efeitos relatados da meditação sobre a modulação da ansiedade e da ativação correspondem a alterações no equilíbrio simpático-parassimpático mensuráveis pela análise espectral, seguindo os parâmetros estabelecidos por Shin et al. (1995) e Task Force (1996);
- Cortisol Salivar: para examinar se a prática meditativa regular se associa a uma atenuação da resposta neuroendócrina ao estresse competitivo, conforme protocolo validado por Port (1992) e Rudolph e McAuley (1995);
- Ressonância Magnética Funcional (fMRI): para investigar correlações neurais dos estados de "atenção integrativa" e "dissolução da autoconsciência avaliativa" descritos pelos participantes, particularmente no que se refere à atividade do córtex pré-frontal medial e da rede de modo padrão (default mode network), conforme demonstrado por Brewer et al. (2011) em meditadores experientes.

Tais medidas, integradas a entrevistas em profundidade e a instrumentos psicométricos validados, como o Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ; Baer et al., 2006) e o Dispositional Flow Scale (DFS-2; Jackson & Eklund, 2002), permitiriam não apenas testar as hipóteses derivadas do Modelo dos Três Véus com maior poder explicativo, mas também estabelecer pontes entre a fenomenologia da experiência atlética e seus correlatos neurobiológicos, objetivo central da abordagem neurofenomenológica que orienta esta tese (Varela, 1996; Thompson, 2007).

5.6.2 Direções para Pesquisas Futuras

A partir das limitações identificadas e das lacunas reveladas pela análise, recomenda-se que pesquisas futuras explorem as seguintes direções:

- Estudos com delineamentos mistos (quanti-quali): que integrem biomarcadores de estresse (cortisol, VFC), neuroimagem (EEG, fMRI) e instrumentos psicométricos aos relatos fenomenológicos, permitindo a triangulação de dados e o teste direto das hipóteses derivadas do Modelo dos Três Véus;
- Investigação da lacuna intenção-ação (intention-action gap): por que atletas reconhecem o valor da meditação para o desempenho, mas poucos a praticam regularmente? Esta lacuna, documentada na seção 4.7.2, merece investigação sistemática quanto a barreiras práticas (tempo, acesso a instrução qualificada), culturais (associação da meditação a tradições religiosas específicas) e psicológicas (resistência a práticas contemplativas em contextos competitivos);
- Desenvolvimento e teste de intervenções de "micro-meditação" ou Shamatha aplicada: protocolos breves (5-15 minutos) adaptados à rotina exaustiva de treinos físicos de atletas de elite, que possam ser integrados ao aquecimento, ao resfriamento ou aos períodos de recuperação sem demandar tempo adicional significativo;
- Estudos longitudinais: que acompanhem a evolução da consciência de atletas ao longo de uma temporada competitiva sob

treinamento meditativo formal, com medidas repetidas em múltiplos pontos no tempo para capturar trajetórias de mudança e identificar preditores de adesão e resposta;

- Comparação entre modalidades: estudos que investiguem a aplicabilidade do Modelo dos Três Véus em esportes de explosão, esportes coletivos e modalidades de precisão, testando a hipótese de que a hierarquia dos véus pode variar em função das demandas específicas de cada modalidade;
- Investigação do papel do pesquisador-participante: o relato de P13 sobre a integração sistemática do Shamatha ao esporte, com episódios documentados de alteração temporal, redução drástica do esforço subjetivo e acesso deliberado a estados de flow, oferece um modelo empírico que merece investigação aprofundada em estudos de caso único com delineamento experimental (N=1).

5.7 Síntese do Capítulo

A discussão dos resultados demonstrou que o Modelo dos Três Véus constitui uma ferramenta teórica robusta para interpretar a experiência do atleta de elite de endurance, oferecendo uma grade interpretativa que integra dimensões atencionais, psicológicas e ontológicas frequentemente tratadas de forma isolada pela literatura.

A articulação entre os dados empíricos e a literatura clássica e contemporânea sobre meditação, atenção e desempenho confirmou que:

- As estratégias mentais de campo: contagem rítmica, visualização, fragmentação de metas, ancoragem na respiração, correspondem funcionalmente ao Primeiro Véu (Dimensão Atencional), representando manifestações intuitivas de princípios que o Shamatha treina de forma sistemática e deliberada;
- A resiliência inabalável documentada pela unanimidade na resposta à adversidade (alternativa D) corresponde ao Segundo Véu (Dimensão Psicológica), revelando que atletas de elite de endurance

compartilham a capacidade de silenciar a autoconsciência avaliativa e manter a crença na recuperação mesmo diante de dificuldades extremas;

- As percepções de transcendência e espiritualidade: fusão com o ambiente, gratidão, conexão com algo maior que o self, correspondem ao Terceiro Véu (Dimensão Ontológica), representando o ápice da integração entre consciência e performance e apontando para a dimensão mais profunda e menos explorada do potencial humano no esporte.

Esta integração teórica valida a meditação Shamatha não apenas como uma técnica de relaxamento ou regulação emocional, mas como uma tecnologia de ponta para a expansão da consciência e a otimização da performance humana, uma ferramenta que, ao treinar sistematicamente os três véus da consciência, permite ao atleta acessar níveis de desempenho que transcendem o meramente físico ou técnico.

O capítulo seguinte: Considerações Finais, retomará sinteticamente os objetivos da pesquisa, avaliará em que medida foram alcançados, e oferecerá uma reflexão final sobre as implicações teóricas, práticas e epistemológicas desta tese para o campo da psicologia do esporte e para a compreensão da relação entre consciência e performance humana.

CAPÍTULO 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

6.1 Síntese da Tese

A presente investigação percorreu uma trajetória analítica complexa e multidimensional, partindo da premissa central de que o desempenho esportivo de elite, especialmente em modalidades de endurance que exigem esforço prolongado, regulação emocional constante e enfrentamento de limites fisiológicos extremos, não é um fenômeno puramente fisiológico ou psicológico-comportamental, mas sim uma manifestação da profundidade e do estado da consciência do atleta.

O problema central que norteou este estudo buscou compreender como a prática sistemática da meditação Shamatha atua como uma tecnologia de expansão da consciência, permitindo ao indivíduo transcender as limitações da mente ordinária: dispersão, reatividade emocional, identificação com o sofrimento, para acessar estados de performance otimizada que a literatura denomina flow, experiência de pico ou, nos termos da tradição contemplativa, samadhi (união estável da mente com seu objeto).

A tese central, aqui defendida e corroborada pelos dados empíricos obtidos junto a 13 participantes (12 atletas de elite de esportes de endurance brasileiros mais o relato do pesquisador-participante) é que a meditação Shamatha permite o "desvelamento" progressivo de três camadas de obstrução da consciência plena: os véus atencional, psicológico e ontológico, resultando em uma integração psíquica que favorece a excelência esportiva não como subproduto acidental, mas como consequência natural do cultivo sistemático da atenção, da desidentificação egóica e da abertura à transcendência.

A trajetória argumentativa da tese desenvolveu-se em seis movimentos interligados:

Capítulo 1. Introdução: estabeleceu a contextualização do problema, delimitando o hiato existente entre o treinamento físico rigoroso, fartamente documentado e cientificamente embasado e a negligência histórica das dimensões profundas da consciência no esporte de alto rendimento. A pergunta central: como a meditação

pode melhorar a performance do atleta, por meio dessa expansão, elevar seu desempenho, foi apresentada como o fio condutor de toda a investigação.

Capítulo 2. Fundamentação Teórica: resgatou as bases conceituais que sustentam a investigação, percorrendo a psicologia da consciência de William James (1902), particularmente sua noção de fluxo de consciência e a abertura para experiências religiosas e transcendentais como fenômenos psicológicos legítimos; os estados alterados de consciência de Charles Tart (1972); a neurofenomenologia de Francisco Varela (1996), que oferece a ponte metodológica entre a experiência em primeira pessoa e os correlatos neurobiológicos; os conceitos de flow de Mihaly Csikszentmihalyi (1990) e de autorrealização e experiências de pico de Abraham Maslow (1964). Esta base teórica permitiu sustentar a meditação não como técnica de relaxamento ou paliativo para o estresse, mas como treinamento atencional rigoroso com implicações profundas para a performance humana.

Capítulo 3. Modelo dos Três Véus: constituiu o núcleo propositivo original da tese, articulando uma síntese teórica inédita que integra a tradição contemplativa oriental, particularmente o Shamatha e as formulações sobre avidyā (ignorância fundamental) e os cinco skandhas da psicologia budista, à psicologia do esporte ocidental. O modelo propõe que a consciência do atleta, em seu estado ordinário, encontra-se "velada" por três camadas progressivas de obstrução: (1) Primeiro Véu. Atencional: a incapacidade de sustentar o foco de forma ininterrupta, caracterizada pela dispersão mental e pela reatividade a estímulos distratores; (2) Segundo Véu. Psicológico: a identificação com o "ego avaliador" que julga, teme e interpreta o sofrimento como insuportável ou o fracasso como iminente; (3) Terceiro Véu. Ontológico: a percepção de separação radical entre

self e mundo (entre atleta e prova, entre indivíduo e natureza) que impede a experiência de unidade e transcendência.

Capítulo 4. Análise dos Dados: apresentou a fenomenologia da experiência meditativa e das estratégias mentais no contexto da competição, organizando os relatos dos 13 participantes nos seis eixos temáticos definidos pela metodologia. A análise documentou como atletas como Rafael Zobaran (prática meditativa consolidada desde 2003, integração entre fé religiosa e estratégias contemplativas) e S.B.B. (prática limítrofe entre mentalização informal e meditação formal, com repertório sofisticado de âncoras cognitivas) operam em diferentes níveis de profundidade do Modelo dos Três Véus, ao mesmo tempo que revelou a convergência funcional entre praticantes e não praticantes de meditação no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento.

Capítulo 5. Discussão dos Resultados: promoveu a articulação integrativa entre os dados empíricos, o Modelo dos Três Véus e a literatura científica contemporânea, validando a eficácia do modelo como ferramenta explicativa para a resiliência inabalável documentada pela unanimidade dos participantes, a diversidade de estratégias atencionais empregadas durante a competição e os relatos de experiências transcendentais que emergem nos momentos de maior desafio e sofrimento.

Capítulo 6. Considerações Finais: que ora se apresenta, oferece a síntese conclusiva da tese, retomando suas contribuições teóricas e práticas, reconhecendo suas limitações com honestidade intelectual, propondo direções para pesquisas futuras e oferecendo uma reflexão final sobre o significado mais amplo desta investigação para a compreensão da relação entre consciência e performance humana.

6.2 Contribuições Teóricas

A principal contribuição original desta tese reside na proposição do Modelo dos Três Véus como um framework integrativo que unifica dimensões da experiência humana: atenção, emoção, identidade e transcendência que a literatura especializada tem tratado de forma fragmentada.

Diferentemente de modelos consolidados na psicologia do esporte, como o Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) de Gardner e Moore (2004, 2007) ou o Mindfulness Meditation Training for Sport (MMTS) de Baltzell e Akhtar (2014), que focam primordialmente na regulação emocional e na aceitação de experiências internas desagradáveis, o Modelo dos Três Véus avança para a dimensão ontológica, aquela que interroga não apenas como o atleta regula sua atenção e suas emoções, mas quem é o atleta que experimenta, sofre e transcende.

O modelo unifica, em uma arquitetura coerente e hierárquica:

- **Primeiro Véu:** Dimensão Atencional: a regulação da atenção sustentada e a capacidade de ancorar a consciência em objetos escolhidos sob condições de estresse extremo;
- **Segundo Véu:** Dimensão Psicológica: a desidentificação com o ego avaliador e a dissolução da autoconsciência que julga, compara e teme;
- **Terceiro Véu:** Dimensão Ontológica: a percepção de não-dualidade e consciência expandida, na qual a distinção entre sujeito e objeto se atenua ou temporariamente se dissolve.

Esta arquitetura oferece uma visão holística que modelos fragmentados, focados exclusivamente na atenção, na emoção ou no comportamento, não conseguem abarcar, preenchendo a lacuna identificada por Gard et al. (2012) quanto à necessidade de frameworks processuais que capturem os mecanismos em tempo real da relação entre mindfulness e desempenho.

Ademais, esta pesquisa contribui para a reabilitação da dimensão espiritual e ontológica no discurso científico do esporte. Ao dialogar com a obra clássica de

James (1902), *The Varieties of Religious Experience*, e com a tradição contemplativa budista mediada pela neurofenomenologia de Varela (1996), a tese demonstra que as experiências de transcendência relatadas por atletas de endurance (fusão com o ambiente, suspensão da temporalidade ordinária, sensação de unidade com algo maior que o self individual) não são meros subprodutos de hipóxia, exaustão fisiológica ou delírio transitório, mas fenômenos psicológicos legítimos que podem ser sistematicamente cultivados via Shamatha.

A articulação mediada pela neurofenomenologia de Varela permitiu que a tradição contemplativa budista fosse traduzida para uma linguagem compatível com as ciências humanas contemporâneas, sem perder sua essência transformadora e sem reduzir seus conceitos mais sutis a meras categorias psicológicas ocidentais. Esta tradução epistemológica, do sânscrito e do pali para o vocabulário acadêmico ocidental, constitui, em si mesma, uma contribuição metodológica relevante.

Por fim, a tese redefine conceitualmente a resiliência no esporte de elite. A resiliência documentada pelos dados, a unanimidade dos 13 participantes na convicção de que "vou conseguir me recuperar" mesmo diante da adversidade, deixa de ser vista como uma "força de vontade" heroica que luta contra o sofrimento (concepção romântica e individualista predominante no imaginário esportivo) e passa a ser compreendida como o resultado do silenciamento do ego avaliador, um estado no qual a resistência emerge naturalmente da ausência de conflito interno, e não do esforço heroico de suprimir o desconforto pela força de vontade.

6.3 Contribuições Práticas

Do ponto de vista aplicado, os achados desta investigação oferecem subsídios valiosos e diretamente operacionalizáveis para treinadores, psicólogos do esporte, preparadores físicos e, sobretudo, para os próprios atletas.

- **Primeira implicação prática:** a necessidade de reposicionar a meditação Shamatha no contexto do treinamento esportivo. Não se

trata de uma prática complementar, optativa ou paliativa, a ser adotada quando o atleta já apresenta sinais de estresse ou ansiedade excessivos, mas de um protocolo de treinamento mental sistemático com status equivalente ao treinamento físico, técnico e tático. Se o treinamento físico desenvolve o condicionamento cardiovascular e muscular, o treinamento em Shamatha desenvolve o condicionamento atencional e metacognitivo, igualmente crucial para o desempenho em endurance.

- **Segunda implicação prática:** o Modelo dos Três Véus serve como uma ferramenta diagnóstica de precisão para profissionais que trabalham com atletas. Diante de um bloqueio de desempenho (queda de rendimento, abandono precoce, dificuldade de concentração) o profissional pode identificar qual véu está obstruído: Se o bloqueio é de ordem atencional (Primeiro Véu): o atleta relata dificuldade de concentrar-se durante a prova, mente dispersa, pensamentos intrusivos que interrompem o fluxo da atividade. Se o bloqueio é de ordem psicológica (Segundo Véu): o atleta relata ansiedade paralisante, medo do fracasso, autojulgamento severo, diálogo interno negativo que mina a confiança. Se o bloqueio é de ordem ontológica (Terceiro Véu): o atleta relata desconexão com o propósito da prática esportiva, sensação de vazio ou falta de sentido, ausência de experiência de transcendência ou prazer na atividade.

A cada diagnóstico, corresponde uma intervenção específica: treinamento de âncoras atencionais para o Primeiro Véu; práticas de descentramento e desidentificação para o Segundo Véu; abertura para experiências de significado e transcendência para o Terceiro Véu.

Estratégias práticas derivadas dos dados incluem:

- Refinamento de âncoras cognitivas: a contagem de braçadas, passos ou ciclos respiratórios (identificada nos relatos de S.B.B.,

Rafael Zobaran e do pesquisador-participante) funciona como suporte para a estabilidade mental (Samadhi), ancorando a atenção no presente e protegendo contra a dispersão;

- **Visualização sistemática:** tratada aqui como uma forma de inoculação de estresse (stress inoculation training; Meichenbaum, 1985), S.B.B. descreve a visualização de todas as condições ambientais possíveis (frio, vento, calor, correntezas) antes da prova, com o objetivo explícito de tornar o inesperado "algo comum" — estratégia passível de ser formalizada e ensinada;

- **Fragmentação cognitiva da prova:** a divisão do percurso total em metas intermediárias — uma árvore, uma curva, um ponto do percurso — reduz a sobrecarga psicológica da distância total e gera ciclos sucessivos de realização e reforço positivo;

- **Reconhecimento da fé e da espiritualidade como recursos psicológicos legítimos:** a pesquisa destacou que mesmo atletas sem prática meditativa formal recorrem a dimensões transcendentais (fé, gratidão, conexão com pessoas significativas) como fontes de sentido e motivação. Recomenda-se que tais recursos sejam acolhidos e integrados ao treinamento psicológico, não ignorados ou patologizados.

Recomendação central: que a periodização do treinamento mental seja integrada à periodização física, evoluindo em complexidade ao longo da temporada:

- Pré-temporada: práticas de concentração em ambiente controlado, desenvolvimento de âncoras atencionais básicas;
- Período competitivo inicial: aplicação do Shamatha em treinos de intensidade moderada;

- Período competitivo central: transferência das habilidades contemplativas para situações de alta intensidade e estresse;
- Pico competitivo: transformação de estratégias dissociativas deliberadas em um estado de presença pura e inabalável — integração plena dos três véus.

6.4 Limitações do Estudo

Não obstante o rigor metodológico empregado, a adoção de uma abordagem qualitativa de casos múltiplos, a explicitação clara dos critérios de inclusão e exclusão, a documentação sistemática dos dados e a articulação cuidadosa com o referencial teórico, esta pesquisa apresenta limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados e que delimitam, de forma honesta, o alcance de suas conclusões.

Quanto à amostra. A amostra, composta por 13 participantes (12 atletas de elite de esportes de endurance brasileiros mais o pesquisador-participante), embora qualitativamente rica e diversificada em termos de modalidades (corrida de montanha, triathlon, natação, maratona aquática, ultramaratona, multiesportes, SUP, surf), trajetórias e níveis de experiência, limita a generalização dos achados para:

- Modalidades de curta duração e explosão (velocidade, saltos, lançamentos, sprints), nas quais a dinâmica atencional e a relação com a dor e o sofrimento diferem qualitativamente;
- Esportes coletivos (futebol, basquete, vôlei, rugby), nos quais a interação social, a coordenação com outros atletas e a imprevisibilidade do ambiente introduzem variáveis adicionais que o presente modelo não contempla;
- Atletas de nível amador ou recreacional, cujo perfil motivacional, disponibilidade de tempo para treinamento mental e exposição a situações de estresse extremo podem diferir significativamente.

Quanto à metodologia. A investigação baseou-se em autorrelatos obtidos por meio de questionários com perguntas abertas e fechadas. Esta abordagem, embora apropriada para capturar a riqueza fenomenológica da experiência subjetiva dos atletas (justificativa epistemológica sustentada pela neurofenomenologia de Varela), está sujeita a:

- Vieses de memória: o atleta pode não recordar com precisão seus estados mentais durante provas realizadas semanas ou meses antes;
- Desejabilidade social: tendência a apresentar uma imagem de si que corresponda ao que o atleta acredita ser esperado de um competidor de elite;
- Limitações de vocabulário introspectivo: dificuldade em verbalizar estados internos complexos, especialmente aqueles que envolvem dimensões contemplativas ou transcendentais para as quais não há termos consagrados no vocabulário cotidiano.
- A ausência de triangulação metodológica, como observação direta, diários de campo longitudinais, entrevistas em profundidade ou medidas repetidas ao longo de uma temporada competitiva, circunscreve o alcance explicativo dos achados.

Quanto às medidas psicofisiológicas. Conforme discutido na seção 3.6.1 e detalhado na seção 5.6.1, a ausência de medidas neurofisiológicas concomitantes, como eletroencefalografia (EEG) para avaliar padrões de ativação cortical, variabilidade da frequência cardíaca (VFC) para mensurar o equilíbrio autonômico, ou cortisol salivar para quantificar a resposta neuroendócrina ao estresse, impede a correlação direta entre os relatos fenomenológicos de "expansão da consciência", "dissolução da autoconsciência avaliativa" e "fusão com o ambiente" e as escalas temporais neurais que a literatura neurofenomenológica considera correlatos objetivos desses estados. Tais medidas poderiam fornecer um lastro biométrico aos relatos subjetivos, fortalecendo a triangulação dos dados e permitindo o teste direto das hipóteses derivadas do Modelo dos Três Véus.

Quanto à Dimensão Energética (Seção 3.4). Reconhece-se, com honestidade intelectual, que a utilização de conceitos como ressonância e vibração na seção 3.4 opera primordialmente como uma heurística metafórica para descrever estados subjetivos de alta performance e sincronicidade entre atleta e ambiente. Não se trata de uma afirmação de física quântica aplicada ao esporte, campo que, embora fascinante, permanece especulativo e carece de evidências empíricas robustas no contexto esportivo. O leitor é advertido a interpretar tais conceitos como aproximações linguísticas para fenômenos experienciais que a linguagem científica convencional ainda não captura adequadamente.

Quanto ao viés do pesquisador-participante. Por tratar-se de um pesquisador que é também praticante de meditação Shamatha e atleta de endurance, reconhece-se o potencial viés inerente a esta dupla condição. Embora a inclusão do relato pessoal (P13) tenha seguido o mesmo protocolo metodológico dos demais sujeitos (mesmo questionário, mesmas perguntas, mesmo tratamento analítico) e esteja explicitamente declarada na Metodologia (seção 1.5.2), a interpretação dos dados pode ter sido influenciada pela experiência subjetiva do investigador.

Adicionalmente, o viés de autosseleção é um fator presente: os atletas que aceitaram participar da pesquisa já possuíam, em sua maioria, alguma inclinação ou curiosidade por práticas contemplativas, o que pode ter facilitado tanto a adesão ao estudo quanto a percepção de benefícios da meditação. Permanece em aberto a questão de como atletas céticos ou resistentes a práticas contemplativas reagiriam ao mesmo protocolo, uma lacuna que pesquisas futuras poderão investigar.

Estudos futuros, idealmente conduzidos por equipes de pesquisa independentes com expertise complementar (psicologia do esporte, neurociência contemplativa, metodologias mistas) e com a inclusão de medidas psicofisiológicas objetivas, poderão mitigar as limitações aqui reconhecidas e testar as hipóteses derivadas desta tese com maior poder explicativo e validade externa.

Diante do exposto, é necessário explicitar a natureza epistêmica das conclusões desta tese. Em função do desenho qualitativo adotado, estudo de

casos múltiplos com amostra intencionalmente selecionada, ausência de medidas psicofisiológicas de triangulação, e participação do pesquisador como sujeito da pesquisa, as conclusões apresentadas são de natureza compreensiva e exploratória, não causal, preditiva ou generalizável em sentido estatístico. O valor do conhecimento gerado reside na profundidade da compreensão dos mecanismos pelos quais a meditação Shamatha pode remover barreiras da consciência ordinária ao desempenho esportivo, e não na extensão ou replicabilidade dos achados para outras populações, modalidades ou contextos. A transferibilidade do Modelo dos Três Véus para outros cenários deverá ser testada por estudos futuros com desenhos metodológicos adequados a cada novo contexto de aplicação.

6.5 Agenda para Pesquisas Futuras

A presente investigação, ao mesmo tempo que oferece contribuições originais ao campo, abre múltiplas direções para o avanço desta linha de pesquisa. Propõem-se as seguintes frentes de investigação futura:

1. Estudos de Métodos Mistos (Quanti-Quali): A integração da análise fenomenológica, entrevistas em profundidade, questionários abertos, diários de campo, a dados de neuroimagem funcional (fMRI) , eletroencefalografia (EEG) e biomarcadores de estresse (cortisol salivar, variabilidade da frequência cardíaca, catecolaminas urinárias) permitiria mapear as correlações biológicas do "desvelamento" dos véus, testando a hipótese de que cada véu corresponde a padrões específicos de ativação neural e autonômica.

2. Investigações Longitudinais com Controle: Acompanhar atletas iniciantes na meditação ao longo de 12 a 24 semanas de treinamento contemplativo formal, utilizando o Modelo dos Três Véus como grade de leitura para mensurar a progressão da maturidade psicológica e seu impacto no desempenho. Idealmente, tais estudos

incluiriam um grupo controle (atletas que não recebem treinamento meditativo) para isolar o efeito da intervenção.

3. Estudos Comparativos entre Modalidades: Testar a aplicabilidade do Modelo dos Três Véus em:

Esportes de precisão (tiro, arco e flecha, golfe), nos quais o controle atencional fino e a regulação da excitação são variáveis críticas;

Esportes de combate (boxe, judô, jiu-jitsu, esgrima), nos quais o tempo de reação, a gestão da agressividade e o enfrentamento do medo são dimensões centrais.

Tais estudos permitiriam testar a hipótese de que a hierarquia dos véus (qual dimensão é mais relevante em cada modalidade) pode variar em função das demandas específicas de cada esporte.

4. Desenvolvimento e Validação de Escala Psicométrica: A criação e validação estatística de um instrumento, o Inventário dos Três Véus (ITV), que permita quantificar o nível de obstrução ou transparência de cada um dos três véus em contextos esportivos. Tal instrumento teria aplicações tanto na pesquisa quanto na prática clínica e de treinamento, permitindo diagnósticos individualizados e mensuração de progresso ao longo de intervenções.

5. Micro-intervenções Contemplativas: Investigar a eficácia de sessões curtas de meditação (5 a 10 minutos) realizadas imediatamente antes da prova, durante intervalos competitivos ou em momentos de recuperação entre etapas de uma competição de múltiplos dias. Realizar estudos teóricos e empíricos que busquem diferenciar o estado de flow (Csikszentmihalyi, 1990), frequentemente ligado ao Segundo Véu, caracterizado pela fusão entre ação e consciência e pela perda da autoconsciência avaliativa, das experiências de não-dualidade (Terceiro Véu), nas quais a própria distinção entre sujeito e objeto se dissolve. Mapear as

fronteiras e interseções entre flow, experiência de pico (peak experience), experiência de platô (plateau experience) e estados não-duais constituiria uma contribuição significativa tanto para a psicologia do esporte quanto para a neurofenomenologia da consciência.

6 Estudo da Lacuna Intenção-Ação: Investigar sistematicamente as barreiras práticas, culturais e psicológicas que impedem atletas que reconhecem o valor da meditação (todos os 13 participantes) de efetivamente incorporá-la à rotina de treinamento. Este fenômeno, documentado na seção 4.7.2 como lacuna intenção-ação, merece investigação com amostras maiores e metodologias específicas para identificar preditores de adesão e fatores facilitadores.

6.6 Palavras Finais

Ao concluir esta tese, torna-se evidente que o atleta de elite de endurance, ao atingir as fronteiras da exaustão física, o momento em que o corpo clama por descanso, a mente sussurra argumentos convincentes para a desistência e cada fibra muscular parece rebelar-se contra a continuação, encontra-se diante de um portal que transcende a fisiologia. Não é a capacidade aeróbica, a potência muscular ou a eficiência biomecânica que determina quem atravessa esse portal e quem recua. São a qualidade da atenção, a profundidade da presença e a capacidade de transcender a identificação com o sofrimento que fazem a diferença entre o abandono e a realização extraordinária.

A presente investigação demonstrou que a meditação Shamatha não é meramente uma técnica de relaxamento, um recurso para reduzir a ansiedade pré-competitiva ou acelerar a recuperação pós-treino, benefícios já amplamente documentados pela literatura. Ela é, em sua essência, uma tecnologia da consciencia, um método sistemático e reproduzível que permite ao ser humano habitar o próprio corpo de uma forma radicalmente nova, na qual a relação entre esforço, sofrimento e significado é profundamente transformada.

Quando o véu da mente avaliadora se dissolve, camada por camada, prática após prática, o que resta não é o vazio, mas uma presença plena e potente. O esforço se torna sem esforço, ecoando o princípio taoista do wu-wei (ação não-volitiva) e o sofrimento, que no estado ordinário da consciência é experimentado como inimigo a ser evitado ou suprimido, se transubstancia em veículo de transcendência.

As implicações desta constatação extrapolam o esporte de endurance. Elas tocam questões fundamentais sobre o potencial humano, a natureza da consciência e os limites (ou a ausência deles) do que podemos ser e fazer quando cultivamos sistematicamente a arte de estar presente.

Honrando a visão pioneira de William James (1902) sobre a plasticidade da consciência, sua intuição de que a consciência não é uma entidade fixa, mas um fluxo que pode ser direcionado, treinado e expandido, e a coragem dos atletas que se permitiram mergulhar na quietude em meio ao caos da competição, expondo suas experiências mais íntimas em nome do avanço do conhecimento, esta pesquisa reafirma que a maior fronteira do esporte não está no cronômetro, na distância ou no recorde, mas na profundidade da mente que habita o corpo em movimento.

Que este trabalho sirva de inspiração para atletas, treinadores, psicólogos, pesquisadores e todos aqueles que buscam ir além dos limites aparentes, para que a ciência do esporte continue a desvelar não apenas os limites do corpo, mas as infinitas possibilidades da consciência humana.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AIKEN, L. S.; WEST, S. G. Invalidity of true experiments: self-report pretest biases. *Evaluation Review*, v. 14, n. 4, 1990.

BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 1977.

BOHM, D. *Wholeness and the implicate order*. London: Routledge & Kegan Paul, 1980.

BROWN, D. *Pointing out the great way: the stages of meditation in the Mahamudra tradition*. Boston: Wisdom Publications, 2006.

CREWS, D. J.; LANDERS, D. M. Electroencephalographic measures of attentional patterns prior to golf putts. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 25, n. 5, p. S116, 1993.

CSIKSZENTMIHALYI, M. *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass, 1975.

CSIKSZENTMIHALYI, M. *Finding flow: the psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books, 1997.

CSIKSZENTMIHALYI, M. *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row, 1990.

CSIKSZENTMIHALYI, M.; CSIKSZENTMIHALYI, I. S. (Ed.). *Optimal experience: psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press, 1988.

DAVIDSON, R. J.; GOLEMAN, D. J. The role of attention in meditation and hypnosis: a psychobiological perspective on transformations of consciousness. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, v. 25, n. 4, p. 291-308, 1977.

DAVIDSON, R. J.; KABAT-ZINN, J.; SCHUMACHER, J.; et al. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, Baltimore, v. 65, n. 4, p. 564-570, 2003.

DENNETT, D. C. *Consciousness explained*. Boston: Little, Brown and Company, 1991.

DENZIN, N. K. *The research act: a theoretical introduction to sociological methods*. New York: McGraw-Hill, 1978.

DIXON, E. M. et al. Neural regulation of heart rate variability in endurance athletes and sedentary controls. *European Journal of Applied Physiology*, v. 65, n. 6, p. 539-544, 1992.

DOSSEY, L. *Reinventing medicine: beyond mind-body to a new era of healing*. San Francisco: HarperOne, 1999.

FLETCHER, D.; SARKAR, M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, Amsterdam, v. 13, n. 5, p. 669-678, 2012.

GALLIMORE, R. *The mindful body: the role of attention in athletic performance*. 1999.

GARD, T.; HÖLZEL, B. K.; SACHS, M. A.; et al. The potential of mindfulness-based interventions for promoting resilience in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, Champaign, v. 6, n. 4, p. 353-374, 2012.

GARDNER, H. *Frames of mind: the theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books, 1983.

GARDNER, H.; HATCH, T. Multiple intelligences go to school: educational implications of the theory of multiple intelligences. *Educational Researcher*, v. 18, n. 8, p. 4-10, 1989.

GARMEZY, N. Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, v. 34, n. 4, p. 416-430, 1991.

GOLEMAN, D. *The Buddha on meditation and higher states of consciousness*. Kandy: Buddhist Publication Society, 1972. (The Wheel Publication, n. 189/190).

GOLEMAN, D. *The meditative mind: the varieties of meditative experience*. New York: G.P. Putnam's Sons, 1988.

GOLEMAN, D. *The varieties of the meditative experience*. New York: E.P. Dutton, 1977.

GOULD, D.; EKLUND, R. C.; JACKSON, S. A. Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, v. 64, n. 1, p. 83-93, 1993.

GUBA, E. G.; LINCOLN, Y. S. Competing paradigms in qualitative research. In: DENZIN, N. K.; LINCOLN, Y. S. (Ed.). *Handbook of qualitative research*. Thousand Oaks: Sage, 1994. p. 105-117.

HANIN, Y. L. A study of anxiety in sports. In: STRAUB, W. F. (Ed.). *Sport psychology: an analysis of athlete behavior*. Ithaca: Movement Publications, 1980. p. 236-249.

HANIN, Y. L. State-trait anxiety research on sports in the USSR. In: SPIELBERGER, C. D.; DIAZ-GUERRERO, R. (Eds.). *Cross-cultural anxiety*. Washington: Hemisphere Publishing, 1986. v. 3, p. 45-64.

HARDY, L. Testing the predictions of the cusp catastrophe model of anxiety and performance. *The Sport Psychologist*, v. 10, n. 2, p. 140-156, 1996.

HARDY, L.; FAZEY, J. The cusp catastrophe model of anxiety and performance. *Journal of Sports Sciences*, v. 5, n. 1, p. 88-89, 1987.

HATFIELD, B. D.; LANDERS, D. M. Psychophysiology in sport and exercise. In: GOULD, D. V.; WEISS, M. R. (Eds.). *Advances in pediatric sport sciences*. Champaign: Human Kinetics, 1987.

JACKSON, S. A.; CSIKSZENTMIHALYI, M. *Flow in sports: the keys to optimal experiences and performances*. Champaign: Human Kinetics, 1999.

JAMES, W. Does 'Consciousness' exist? *The Journal of Philosophy, Psychology and Scientific Methods*, v. 1, n. 18, p. 477-491, 1904.

JAMES, W. *The principles of psychology*. New York: Henry Holt, 1890. 2 v.

JAMES, W. *The varieties of religious experience: a study in human nature*. New York: Longmans, Green and Co., 1902.

KABAT-ZINN, J. *Coming to our senses: healing ourselves and the world through mindfulness*. New York: Hyperion, 2005.

KEE, Y. H.; WANG, C. K. J. Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: a cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise*, Amsterdam, v. 9, n. 4, p. 393-411, 2008.

KOBASA, S. C. Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 37, n. 1, p. 1-11, 1979.

KRANE, V. A practical application of the anxiety-performance relationship: the zone of optimal functioning. *The Sport Psychologist*, Champaign, v. 7, n. 2, p. 113-126, 1993.

KUBOSE, S. K. An experimental investigation of psychological aspects of meditation. *Psychologia*, v. 19, n. 1, p. 1-8, 1976.

LASZLO, E. *Science and the akashic field: an integral theory of everything*. Rochester: Inner Traditions, 2004.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.

LIBET, B. A testable field theory of mind-brain interaction. *Journal of Consciousness Studies*, v. 1, n. 1, p. 119-126, 1994.

LOTAN, G.; TAN, J.; CHANG, E. C.; et al. The effect of mindfulness training on running performance and perception of effort. *Psychology of Sport and Exercise*, Amsterdam, v. 14, n. 5, p. 643-651, 2013.

LUTZ, A.; DUNNE, J. D.; DAVIDSON, R. J. Meditation and the neuroscience of consciousness: an introduction. In: THOMPSON, E.; ZELAZO, P. D. (Ed.). *The Cambridge handbook of consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press, 2007. p. 499-554.

LUTZ, A.; SLAGTER, H. A.; DUNNE, J. D.; DAVIDSON, R. J. Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, v. 12, n. 4, p. 163-169, 2008.

MAHONEY, M. J. Cognitive skills and athletic performance. In: KENDALL, P. C.; HOLLON, S. D. (Eds.). *Cognitive-behavioral interventions: theory, research, and procedures*. New York: Academic Press, 1979. p. 423-443.

MAHONEY, M. J.; AVENER, M. Psychology of the elite athlete: an exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, v. 1, n. 2, p. 135-141, 1977.

MARTENS, R. *Sport competition anxiety test*. Champaign: Human Kinetics, 1977.

MASLOW, A. H. *The farther reaches of human nature*. New York: Viking Press, 1971.

MASLOW, A. H. *Religions, values, and peak-experiences*. Columbus: Ohio State University Press, 1964.

MASLOW, A. H. *Toward a psychology of being*. Princeton: D. Van Nostrand, 1962.

MASLOW, A. H. *Toward a psychology of being*. 2. ed. New York: Van Nostrand Reinhold, 1968.

MASTERS, K. S.; OGLES, B. M. The relations of cognitive strategies with injury, motivation, and performance among marathon runners: results from two studies. *Journal of Applied Sport Psychology*, v. 10, n. 2, p. 281-296, 1998.

MCTAGGART, L. *The intention experiment: using your thoughts to change your life and the world*. New York: Free Press, 2007.

MERLEAU-PONTY, M. *Fenomenologia da percepção*. Paris: Gallimard, 1945.

MORAN, A. P. *The psychology of concentration in sport performers: a cognitive analysis*. Hove: Psychology Press, 1996.

MORGAN, W. P. Selected psychological considerations in sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, v. 51, n. 2, p. 374-390, 1980.

MORGAN, W. P. Selected psychological factors limiting performance: a mental health model. In: CLARKE, D. H.; ECKERT, H. M. (Eds.). *Limits of human performance*. Champaign: Human Kinetics, 1985. p. 70-80.

MORGAN, W. P.; POLLOCK, M. L. Psychologic characterization of the elite distance runner. *Annals of the New York Academy of Sciences*, v. 301, p. 382-403, 1977.

MURPHY, M.; WHITE, R. A. *The psychic side of sports*. Reading: Addison-Wesley, 1978.

NIDEFFER, R. M. Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 34, n. 3, p. 394-404, 1976.

NYANAPONIKA THERA. *The heart of Buddhist meditation: Satipaṭṭhāna*, a handbook of mental training based on the Buddha's way of mindfulness. London: Rider & Company, 1962.

ORNSTEIN, R. E. *The psychology of consciousness*. San Francisco: W.H. Freeman, 1972.

ORNSTEIN, R. E. *The psychology of consciousness*. 2. ed. New York: Penguin Books, 1977.

PORT, K. Glucocorticoid response to exercise as measured by serum and salivary cortisol. *European Journal of Applied Physiology*, v. 65, n. 6, p. 546-549, 1992.

PRIVETTE, G. Peak experience, peak performance, and flow: a comparative analysis of positive human experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 45, n. 6, p. 1361-1368, 1983.

PRIVETTE, G.; BUNDRICK, C. M. Peak experience, peak performance, and flow: correspondence of personal descriptions and theoretical constructs. *Journal of Humanistic Psychology*, v. 31, n. 1, p. 37-51, 1991.

RADIN, D. *Entangled minds: extrasensory experiences in a quantum reality*. New York: Paraview Pocket Books, 2006.

RAVIZZA, K. Peak experiences in sport. *Journal of Humanistic Psychology*, v. 17, n. 4, p. 35-40, 1977.

RUDOLPH, D. L.; McAULEY, E. Self-efficacy and salivary cortisol responses to acute exercise in physically active and less active adults. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, v. 17, n. 2, p. 206-213, 1995.

RUTTER, M. Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, v. 147, p. 598-611, 1985.

SAFRAN, J. D.; SEGAL, Z. V. *Interpersonal process in cognitive therapy*. New York: Basic Books, 1990.

SALMON, P.; HANNEMAN, S.; HARWOOD, B. Integrative mind-body training in sport. In: HANIN, Y. L. (Ed.). *Emotions in sport*. 2. ed. Champaign: Human Kinetics, 2010. p. 219-238.

SHIN, K. et al. The power spectral analysis of heart rate variability in athletes during dynamic exercise — Part I. *Clinical Cardiology*, v. 18, n. 10, p. 583-586, 1995.

SINGER, R. N.; LIDOR, R.; CAURAUGH, J. H. To be aware or not aware? What to think about while learning and performing a motor skill. *The Sport Psychologist*, v. 7, n. 1, p. 19-30, 1993.

SPIELBERGER, C. D. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1983.

SPIELBERGER, C. D.; GORSUCH, R. L.; LUSHENE, R. E. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1970.

TART, C. T. (Ed.). *Altered states of consciousness: a book of readings*. New York: John Wiley & Sons, 1969.

TART, C. T. *States of consciousness*. New York: E.P. Dutton, 1975.

THOMPSON, E. *Mind in life: biology, phenomenology, and the sciences of mind*. Cambridge: Harvard University Press, 2007.

VARELA, F. J. Neurophenomenology: a methodological remedy for the hard problem. *Journal of Consciousness Studies*, v. 3, n. 4, p. 330-349, 1996.

VARELA, F. J.; THOMPSON, E.; ROSCH, E. *The embodied mind: cognitive science and human experience*. Cambridge: MIT Press, 1991.

WALLACE, B. A. *The attention revolution: unlocking the power of the focused mind*. Boston: Wisdom Publications, 2006.

WALLACE, B. A. The Buddhist tradition of Samatha: methods for refining and examining consciousness. *Journal of Consciousness Studies*, v. 6, n. 2-3, p. 175-187, 1999.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. *Foundations of sport and exercise psychology*. 3. ed. Champaign: Human Kinetics, 2001.

WERNER, E. E. *Vulnerable but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw-Hill, 1982.

YERKES, R. M.; DODSON, J. D. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, v. 18, n. 5, p. 459-482, 1908.

YERKES, R. M.; DODSON, J. D. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, v. 18, n. 5, p. 459-482, 1908.

YIN, R. K. *Estudo de caso: planejamento e métodos*. 3. ed. Porto Alegre: Bookman, 2005.

Salvador/Bahia - Brasil
Março 2014