SÉRIE TÉCNICA — EDITORA WALDEN4

Intervenções Psicológicas Baseadas em Evidências

para a

atuação do psicólogo do esporte com esportes equestres

AUTORIA
Mariana de Araújo Costa Batista
Márcio Borges Moreira

IW4 WALDEN4

BRASÍLIA · 2026

PSICOLOGIA DO ESPORTE · PRÁTICAS BASEADAS EM EVIDÊNCIAS

Intervenções Psicológicas Baseadas em Evidências

para a atuação do psicólogo do esporte com esportes equestres

AUTORIA

Mariana de Araújo Costa Batista

Márcio Borges Moreira

Editora do Instituto Walden4 · Brasília · 2026

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Batista, Mariana de Araújo Costa
Intervenções psicológicas baseadas em evidências para a atuação do psicólogo do esporte com esportes equestres [livro eletrônico] / Mariana de Araújo Costa Batista ; organização Márcio Borges Moreira. -- Brasília, DF : Instituto Walden4, 2026.
PDF

Bibliografia.
ISBN 978-85-65721-62-2

1. Ansiedade 2. Atletas - Aspectos psicológicos 3. Autoeficácia 4. Competição 5. Esportes equestres 6. Psicologia do esporte I. Moreira, Márcio Borges. II. Título.

26-387355.0 CDD-796.01

Índices para catálogo sistemático:

1. Psicologia do esporte 796.01

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380

ISBN: 978-85-65721-62-2

CRÉDITOS

Intervenções Psicológicas Baseadas em Evidências: para a atuação do psicólogo do esporte com esportes equestres

1ª edição · Brasília: Editora do Instituto Walden4, 2026.

© 2026 Mariana de Araújo Costa Batista e Márcio Borges Moreira. Todos os direitos reservados.

Autoria: Mariana de Araújo Costa Batista e Márcio Borges Moreira.

Origem: livro apresentado à Faculdade de Ciências da Educação e Saúde (FACES) do Centro Universitário de Brasília (UniCEUB) como requisito parcial para a conclusão do curso de Psicologia, Brasília, junho de 2026.

Editora: Editora do Instituto Walden4 — www.walden4.com.br

Diagramação: João Vítor Mansilha Silva.

Capa: João Vítor Mansilha Silva e Márcio Borges Moreira — composição gráfica original, produzida com auxílio de inteligência artificial para esta edição.

Design gráfico: João Vítor Mansilha Silva e Márcio Borges Moreira.

Ilustrações do miolo: produzidas com auxílio de inteligência artificial (Gemini) pela autora, conforme declarado na nota sobre o uso de inteligência artificial.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, armazenada em sistema de recuperação ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio sem autorização prévia por escrito do editor.

Editora do Instituto Walden4

A Editora do Instituto Walden4 se dedica à promoção e difusão de conhecimentos avançados na esfera da Análise do Comportamento, assim como em outras áreas práticas baseadas em evidências, abrangendo tanto aspectos científicos quanto profissionais. Comprometida em democratizar o acesso ao conhecimento, muitos de seus livros são disponibilizados gratuitamente em formato digital.

CONSELHO EDITORIAL

Dr. Gleidson Gabriel da Cruz
Dr. Márcio Borges Moreira

CONTATO

secretaria@walden4.com.br
www.walden4.com.br
@instituto.walden4

Sumário

PRELIMINARES

Resumo 7

Nota sobre o uso de inteligência artificial 8

O ESTUDO

1 Introdução 9

2 Método 15

RESULTADOS · OS QUATRO MANUAIS

3 Manual 1 · Avaliação da Ansiedade Competitiva em Atletas Equestres 25

4 Manual 2 · Imagética Cognitiva Específica, Qualidade do Treino e Autoeficácia 39

5 Manual 3 · Desenvolvimento de Competências Emocionais no Esporte Equestre 57

6 Manual 4 · Treinamento Mental Pré-Competitivo, Autoeficácia e Desempenho 74

FECHAMENTO

7 Discussão 89

8 Considerações Finais 93

FONTES

Referências 96

Resumo

Os esportes equestres apresentam características específicas que exigem não apenas preparo técnico e físico dos atletas, mas também o desenvolvimento de habilidades psicológicas e da relação atleta-cavalo. Apesar da existência de intervenções psicológicas baseadas em evidências e já testadas nesse contexto esportivo, observa-se que muitos profissionais da Psicologia ainda possuem acesso limitado a esse conhecimento ou não o incorporam de forma sistemática em sua prática. Diante dessa realidade, torna-se relevante ampliar a disseminação de estratégias fundamentadas cientificamente para favorecer a atuação profissional junto a atletas equestres. Nesse sentido, o presente estudo tem como objetivo apresentar práticas baseadas em evidências para intervenções psicológicas em esportes equestres. Para isso, foi realizada uma revisão da literatura científica, reunindo estudos que investigam técnicas e programas de intervenção voltados ao aprimoramento do desempenho esportivo e ao bem-estar psicológico desses atletas. Os resultados apontam que intervenções como treinamento de habilidades psicológicas, estratégias de regulação emocional, técnicas de relaxamento, estabelecimento de metas, fortalecimento da autoeficácia e manejo da ansiedade competitiva demonstram efeitos positivos no contexto equestre. Conclui-se que a utilização de práticas baseadas em evidências pode contribuir significativamente para a qualidade da atuação do psicólogo do esporte, promovendo benefícios tanto para o desempenho quanto para a saúde mental dos atletas.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte; esportes equestres; práticas baseadas em evidências; intervenção psicológica; desempenho esportivo.

TRANSPARÊNCIA METODOLÓGICA

Nota sobre o uso de inteligência artificial

O uso da inteligência artificial configurou-se como um recurso importante ao longo deste trabalho. As ferramentas utilizadas auxiliaram na tradução de textos, na extração de informações, na organização dos dados e na elaboração dos materiais didáticos. Além disso, a inteligência artificial foi empregada como ferramenta de apoio na construção de scripts, exemplos práticos, diálogos, instruções de aplicação das intervenções e avaliações e propostas de ilustrações que contribuíram para tornar os manuais mais didáticos, acessíveis e aplicáveis ao contexto profissional. Esses recursos possibilitaram a criação de materiais complementares voltados à facilitação da aprendizagem e da implementação das intervenções psicológicas descritas na literatura científica. Entretanto, ressalta-se que todos os conteúdos gerados foram revisados criticamente pela pesquisadora, que permaneceu responsável pela seleção, interpretação, adaptação e validação das informações apresentadas. Dessa forma, a inteligência artificial atuou como ferramenta de apoio ao processo científico, e não como substituta da análise acadêmica realizada pela pesquisadora.

CAPÍTULO

1

Introdução

Os esportes equestres constituem uma modalidade esportiva singular, marcada pela interação entre dois atletas de espécies distintas: o ser humano e o cavalo. Esse fator confere ao esporte demandas psicológicas específicas, relacionadas tanto ao controle emocional e domínio cognitivo do praticante quanto à construção de uma relação de confiança e comunicação eficaz com o animal (Pretty & Bridgeman, 2006).

Relação cavalo x pessoa

Nos esportes equestres, a interação entre cavalo e ser humano caracteriza-se por sua singularidade, pois envolve a parceria entre dois organismos vivos que apresentam subjetividades, reatividade fisiológica e modos distintos de percepção do ambiente. Nesse sentido, Bridgeman (2009) contribui com evidências empíricas ao analisar a relação funcional entre cavalo e cavaleiro, considerando variáveis como frequência cardíaca, respostas comportamentais e níveis de ansiedade do praticante. Seus resultados apontam que, ainda que haja correlações entre os estados emocionais humanos e as respostas do animal, tais relações são complexas, contextuais e não podem ser generalizadas. Portanto, compreender a especificidade dos esportes equestres requer reconhecer que o desempenho e a parceria não decorrem de uma conexão espontânea ou idealizada, mas de um processo contínuo de adaptação, observação e respeito às diferenças interespécies.

Finalidades atividades equestres

Existem diferentes finalidades no universo equestre, que abrangem desde práticas voltadas à recreação e ao lazer até atividades com propósitos terapêuticos e de alto desempenho.

A prática voltada para o objetivo recreativo, popularmente chamado de *hobby*, têm como objetivo principal a integração entre cavalo e cavaleiro de forma prazerosa, promovendo bem-estar físico e emocional.

Além da recreação, as práticas equestres também são reconhecidas por seus fins terapêuticos, impactando dimensões sociais, emocionais e comportamentais, conforme evidenciado por diversos estudos (Xiao et al., 2023; Bass et al., 2009; Earles et al., 2015; Hemingway, 2019).

Por último, o alto desempenho, o qual envolve, além do bem-estar físico e mental, a busca por excelência técnica, resultados competitivos e aprimoramento constante das habilidades do atleta e do animal. Nesse contexto, o presente trabalho tem como foco o universo do alto desempenho nos esportes equestres.

Modalidades

Existem uma variedade de modalidades equestres no mundo todo, porém, de acordo com a Federação Equestre Internacional (FEI, n.d.-b), o esporte equestre é composto por oito disciplinas regulamentadas mundialmente: Salto, Adestramento, Concurso Completo de Equitação (CCE), Atrelagem, Enduro, Volteio, Rédeas e Paraequestre. A FEI, fundada em 1921, surgiu da necessidade de padronizar regras e garantir a integridade das competições internacionais, especialmente após a inclusão do hipismo nos Jogos Olímpicos (International Olympic Committee [IOC], n.d.). Atualmente entre essas modalidades, três se tornaram olímpicas desde 1912: Salto, Adestramento e CCE. Diante disso, o estudo desenvolvido por Schütz et al. (2023) representa uma contribuição significativa para o campo da Psicologia do Esporte e para esse trabalho, ao investigar a ansiedade competitiva em atletas equestres de diferentes modalidades e níveis de desempenho.

Estratégias para melhora de desempenho nos esportes equestres

O desempenho nos esportes equestres é influenciado por uma combinação de fatores físicos, técnicos e psicológicos, que atuam de forma integrada na relação entre cavaleiro e cavalo. Diferentemente de outras modalidades esportivas, a equitação exige elevada capacidade de comunicação, sincronização e adaptação contínua entre atleta e animal, tornando aspectos como concentração, autoconfiança, regulação emocional, tomada de decisão, por exemplo, fundamentais para a obtenção de resultados esportivos consistentes. Nesse contexto, pesquisas recentes têm buscado identificar fatores psicológicos associados ao alto rendimento e desenvolver estratégias capazes de potencializar o desempenho competitivo, favorecendo a qualidade da execução técnica, a construção da parceria cavalo-cavaleiro e a adaptação eficiente às demandas do ambiente competitivo.

O estudo de Schütz et al. (2023) investigou os níveis de ansiedade competitiva entre cavaleiros de diferentes modalidades como salto, adestramento e concurso completo e, em distintos níveis de experiência. Os autores identificaram que atletas menos experientes e competidores de modalidades com maior grau técnico apresentaram níveis mais elevados de ansiedade cognitiva e somática. A partir desses resultados, Schütz et al. (2023) sugerem estratégias de manejo da ansiedade adaptadas ao perfil e à modalidade esportiva, enfatizando a importância do treinamento psicológico voltado à regulação emocional, ao fortalecimento da autoconfiança e ao estabelecimento de rotinas pré-competitivas. Tais rotinas podem incluir técnicas de respiração controlada, auto afirmações positivas e ensaios mentais contextualizados à modalidade, com o objetivo de reduzir a ativação fisiológica e aprimorar o foco atencional. Além disso, os autores

destacam o papel do acompanhamento psicológico contínuo e do treino mental individualizado, que permitem ao cavaleiro reconhecer seus gatilhos emocionais e desenvolver estratégias de enfrentamento específicas para situações de pressão competitiva.

Na mesma linha, Schütz et al. (2020) propuseram o *Emotional Competences Training* (ECT), um programa voltado ao desenvolvimento das competências emocionais de cavaleiros e amazonas. O estudo buscou aprimorar habilidades como percepção, compreensão, regulação e expressão emocional, tanto em relação ao próprio atleta quanto à interação com o cavalo. Após a aplicação do programa, os participantes apresentaram redução significativa nos níveis de ansiedade competitiva e relataram maior controle emocional durante as provas. As estratégias implementadas incluíram exercícios de autopercepção emocional, reestruturação cognitiva e reflexões empáticas sobre o vínculo cavaleiro-cavalo. De acordo com Schütz et al. (2020), o ECT não visa apenas reduzir a ansiedade, mas transformar a relação emocional do atleta com o desempenho, permitindo que emoções sejam utilizadas como recursos de autorregulação e não como obstáculos à performance. Essa abordagem amplia o foco tradicional da psicologia esportiva, promovendo inteligência emocional como base da estabilidade psicológica.

De modo complementar, O'Callaghan (2015) examinou o impacto do treinamento mental pré-competitivo sobre a autoeficácia e o desempenho de cavaleiros amadores. O programa desenvolvido combinou relaxamento, visualização mental e definição de metas, em que os resultados indicaram que os atletas apresentaram maior confiança e menor ansiedade pré-competitiva, demonstrando melhor estabilidade emocional e consistência de performance. Segundo O'Callaghan (2015), o fortalecimento da autoeficácia funciona como mediador essencial entre o preparo psicológico e o desempenho real, pois o atleta passa a reinterpretar a excitação fisiológica da ansiedade como uma energia mobilizadora. Assim, o autor recomenda que o treinamento mental estruturado seja incorporado de forma sistemática à rotina esportiva, fortalecendo tanto o controle emocional quanto a crença na própria capacidade de execução.

Por fim, no artigo de Davies et al. (2014), as estratégias de redução da ansiedade estão centradas no uso da *cognitive-specific imagery* , uma técnica de imaginação mental voltada para ensaiar, de forma detalhada, a execução correta de habilidades específicas da equitação. Ao visualizar mentalmente o desempenho ideal, visualizando postura, precisão técnica e tomada de decisão, o atleta fortalece sua auto eficácia, reduz a incerteza e cria um estado psicológico de maior controle e segurança. Esse ensaio mental prévio funciona como preparação cognitiva para situações de pressão, permitindo que o praticante antecipe desafios, regule emoções e minimize respostas ansiosas antes da atividade real. Segundo o estudo, o aprimoramento da autoconfiança decorrente dessa prática contribui diretamente para a diminuição da ansiedade e para uma atuação mais estável e eficaz em contextos competitivos (Davies et al., 2014).

De modo geral, os estudos demonstram que intervenções baseadas em regulação emocional, visualização cognitivo-específica, treinamento de competências emocionais e programas estruturados de fortalecimento da autoeficácia produzem efeitos consistentes na diminuição da ansiedade e no aprimoramento do desempenho. Técnicas como respiração consciente, reestruturação cognitiva, auto afirmações, ensaios mentais realísticos, meditação guiada e rotinas pré-competitivas planejadas auxiliam o atleta a reconhecer suas emoções, reduzir a ativação fi-

siológica e sustentar foco, segurança e estabilidade durante situações de pressão. Além disso, os autores destacam que o vínculo estabelecido entre cavaleiro e cavalo ocupa papel central nesse processo, influenciando tanto a expressão emocional do atleta quanto o comportamento do animal.

Justificativa e objetivo

Apesar do avanço das produções científicas na área da Psicologia do Esporte, muitas referências continuam restritas a materiais em inglês ou a textos excessivamente técnicos, o que limita o acesso de profissionais em formação. Trabalhos como os de Braga e Moreira (2022) e Lago e Moreira (2022) demonstram a relevância de sistematizar conhecimentos por meio de manuais que traduzam evidências científicas em orientações práticas de intervenção.

Inspirado nessa proposta, o presente estudo busca reunir, organizar e apresentar intervenções psicológicas baseadas em evidências específicas para psicólogos do esporte que atuam com modalidades equestres, considerando demandas de atletas de alto rendimento. Ao revisar a literatura, observam-se práticas eficazes — como técnicas de imagem mental estruturada, estratégias de autorregulação, e rotinas pré-competitivas, porém ainda pouco difundidas no contexto dos esportes equestres. Assim, este trabalho propõe a elaboração de um manual que aproxime o conhecimento científico da prática profissional, reunindo estratégias comprovadas e adaptadas às especificidades do ambiente equestre e às necessidades psicodinâmicas dos atletas.

instituto WALDEN4
walden4.com.br

INSTITUTO WALDEN4 · PSICOTERAPIA

Psicoterapia

Um caminho de autoconhecimento e transformação pessoal, em um espaço acolhedor e seguro — para adultos, crianças e adolescentes.

- Atendimento presencial e online
- Particular ou plano de saúde
- +15 anos de experiência · +5.000 pacientes atendidos

Dê o primeiro passo no seu autoconhecimento.

Marque sua sessão →

walden4.com.br/psicoterapia · @instituto.walden4

CAPÍTULO

2

Método

Seleção dos Artigos

A seleção dos dados foi conduzida por meio de um processo sistemático de busca e triagem de produções científicas, com o objetivo de identificar estudos relevantes à temática proposta. As buscas foram conduzidas principalmente na plataforma **Google Acadêmico**, por se tratar de uma base de dados ampla e de fácil acesso. Com isso, foram utilizadas junção de palavras-chave específicas, tais como "esportes *equestres e análises sistemáticas*", "*esportes equestres* e *intervenções psicológicas*", "*análises sistemáticas e performance em esportes equestres*" entre outras expressões correlatas, empregadas em diferentes combinações com o intuito de ampliar o alcance dos resultados. Após a coleta inicial, procedeu-se à leitura dos títulos, resumos e, posteriormente, do texto completo dos trabalhos selecionados, de modo a assegurar que atendiam aos critérios de inclusão previamente estabelecidos. Esse processo criterioso permitiu a delimitação de um corpus de pesquisa consistente e alinhado aos objetivos do estudo.

Extração das Informações

A extração das informações foi realizada a partir das seções **Método e Resultados** dos artigos selecionados. Para isso, foram utilizados prompts no Chat GPT, que ajudaram a extrair os dados de cada artigo escolhido. Depois, as informações fornecidas pela IA foram sempre comparadas com o texto original em inglês para garantir que estejam corretas, e então traduzidas para o português. Foram utilizados os seguintes prompts para extração dos dados dos artigos:

Nome do artigo traduzido

Para obtenção do nome do artigo traduzido foi utilizado o seguinte *prompt* com auxílio da inteligência artificial (IA) da plataforma Chat GPT:

PROMPT

"Escreva o nome do artigo anexado traduzido para o português"

Objetivo do estudo (da intervenção/avaliação)

Para extração dos dados relativos ao objetivo do estudo do artigo, foi utilizado o seguinte *prompt* com auxílio da inteligência artificial (IA) da plataforma Chat GPT:

PROMPT

"com base no objetivo da pesquisa, extraia um texto apresentando o objetivo da intervenção na íntegra e em inglês"

Participantes (público alvo)

Para extração dos dados relativos ao público alvo do estudo do artigo, foi utilizado o seguinte *prompt* com auxílio da inteligência artificial (IA) da plataforma Chat GPT:

PROMPT

"Extraia todas as informações relativas aos participantes da pesquisa. Extraia as informações na íntegra e em inglês."

Comportamentos-alvo (descrição e forma de mensuração)

Para extração dos dados relativos aos comportamentos-alvo do artigo, foi utilizado o seguinte *prompt* com auxílio da inteligência artificial (IA) da plataforma Chat GPT:

PROMPT

"Com base no artigo anexado, descreva os comportamentos alvos deste artigo e forma de mensuração deste, dando exemplos e mostrando como medir as escalas. Extraia na íntegra e em inglês."

Procedimentos de intervenção (tipo de abordagem utilizada, frequência e etapas)

Para extração dos dados relativos aos procedimentos de intervenção do artigo, foi utilizado o seguinte *prompt* com auxílio da inteligência artificial (IA) da plataforma Chat GPT:

PROMPT

"Com base no artigo elabore um manual de instrução para ensinar um profissional a conduzir essa intervenção (tipo de abordagem utilizada, frequência e etapas). Extraia as informações na íntegra e em inglês"

Instrumentos de medida (questionários, escalas, observações diretas, etc.)

Para extração dos dados relativos aos instrumentos de medida do artigo, foi utilizado o seguinte *prompt* com auxílio da inteligência artificial (IA) da plataforma Chat GPT:

PROMPT

"Extraia todas as informações relativas aos instrumentos da pesquisa. Extraia as informações na íntegra e em inglês(questionários, escalas, observações diretas, etc.)"

Resultados principais (principais achados do estudo)

Para extração dos dados relativos aos resultados do artigo, foi utilizado o seguinte *prompt* com auxílio da inteligência artificial (IA) da plataforma Chat GPT:

PROMPT

"Extraia todas as informações relativas aos resultados da pesquisa. Extraia as informações na íntegra e em inglês (principais achados do estudo)"

Os textos originais extraídos foram salvos em um arquivo para facilitar a comparação entre os estudos analisados.

Tratamento das Informações

Após a extração dos dados, foi realizada uma adaptação da linguagem para torná-la acessível a profissionais e estudantes da área. O processo de tratamento dos dados incluiu:

Tradução do texto para o português

Para tradução dos textos para o português, foi utilizado o seguinte *prompt* com auxílio da inteligência artificial (IA) da plataforma Chat GPT:

PROMPT

" Traduza para o português sem acrescentar ou retirar informações"

A tradução foi salva em um arquivo específico da extração dos dados

Conversão dos termos técnicos em uma linguagem didática e acessível

Após a tradução, as informações obtidas pelos prompts foram utilizadas para gerar novos comandos à IA da plataforma Chat GPT, com o objetivo de obter dados mais claros e específicos para iniciar a elaboração do manual. Em seguida, o material coletado foi organizado, permitindo uma análise separada de cada componente da pesquisa, conforme apresentado a seguir.

Para conversão dos termos técnicos em uma linguagem didática e acessível, foram utilizados os seguintes *prompts* com auxílio da inteligência artificial (IA) da plataforma Chat GPT:

PROMPT

"Com base no artigo anexado, descreva em forma de texto corrido sem retirar ou acrescentar informações, ***o comportamento alvo*** *da pesquisa."*

"Com base no artigo anexado, descreva em forma de texto corrido sem retirar ou acrescentar informações, ***os participantes*** *da pesquisa."*

"Com base no artigo anexado, descreva em forma de texto corrido sem retirar ou acrescentar informações, ***o método*** *da pesquisa."*

"Com base no artigo anexado, descreva em forma de texto corrido sem retirar ou acrescentar informações, ***os instrumentos utilizados*** *na pesquisa."*

"Com base no artigo anexado, descreva em forma de texto corrido sem retirar ou acrescentar informações, ***quais foram as intervenções aplicadas*** *nesta pesquisa."*

"Com base no artigo anexado, descreva em forma de texto corrido sem retirar ou acrescentar informações, ***os procedimentos*** *desta pesquisa."*

"Com base no artigo anexado, descreva em forma de texto corrido sem retirar ou acrescentar informações, ***os resultados*** *desta pesquisa."*

Elaboração do Texto Didático

Após produzidos todos os textos-base, iniciou-se a fase de tornar o texto didático para construir um capítulo com os seguintes tópicos:

Título

Foi informado o título do arquivo original e em seguida utilizado o seguinte *prompt* com auxílio da inteligência artificial (IA) da plataforma Chat GPT:

PROMPT

"Com base no texto a seguir, que estou transformando essa pesquisa em um manual didático, sugira um título em português."

Público-alvo

Foram postadas as informações extraídas anteriormente e em seguida utilizado o seguinte *prompt* com auxílio da inteligência artificial (IA) da plataforma Chat GPT:

PROMPT

"Com base no texto a seguir, elabore um texto para um manual didático falando de público-alvo da intervenção."

Para o artigo que tinha como objetivo avaliação, foi usado o seguinte *prompt* com auxílio da inteligência artificial (IA) da plataforma Chat GPT:

PROMPT

"Com base no texto a seguir, elabore um texto para um manual didático falando de público-alvo da avaliação."

Comportamento alvo

Foram postadas as informações extraídas anteriormente e em seguida utilizado o seguinte *prompt* com auxílio da inteligência artificial (IA) da plataforma Chat GPT:

PROMPT

"Escreva e exemplifique o comportamento alvo da intervenção de forma a basear o comportamento alvo do manual de intervenção."

Para o artigo que tinha como objetivo avaliação, foi usado o seguinte *prompt* com auxílio da inteligência artificial (IA) da plataforma Chat GPT:

PROMPT

"Escreva e exemplifique o comportamento alvo da avaliação de forma a basear o comportamento alvo do manual de avaliação."

Mensuração do comportamento

Foram postadas as informações extraídas anteriormente e em seguida utilizado o seguinte *prompt* com auxílio da inteligência artificial (IA) da plataforma Chat GPT:

PROMPT

"Escreva de forma didática e com exemplos, em forma de manual de intervenção, quais são as escalas e estratégias utilizadas para medir o comportamento disfuncional a ser intervido."

Para o artigo que tinha como objetivo avaliação, foi usado o seguinte *prompt* com auxílio da inteligência artificial (IA) da plataforma Chat GPT:

PROMPT

"Escreva de forma didática e com exemplos, em forma de manual, quais são as escalas e estratégias utilizadas para medir o comportamento disfuncional a ser avaliada."

Intervenção

Foram postadas as informações extraídas anteriormente e em seguida utilizado o seguinte *prompt* com auxílio da inteligência artificial (IA) da plataforma Chat GPT:

PROMPT

"Escreva de forma didática o passo a passo em linguagem de manual como realizar a intervenção."

Para o artigo que tinha como objetivo avaliação, foi usado o seguinte *prompt* com auxílio da inteligência artificial (IA) da plataforma Chat GPT:

PROMPT

"Escreva de forma didática o passo a passo em linguagem de manual como realizar a avaliação."

Resultados esperados

Foram postadas as informações extraídas anteriormente e em seguida utilizado o seguinte *prompt* com auxílio da inteligência artificial (IA) da plataforma Chat GPT:

PROMPT

"Escreva de forma didática, em forma de manual de intervenção, quais são os resultados esperados para esse tipo de intervenção."

Para o artigo que tinha como objetivo avaliação, foi usado o seguinte *prompt* com auxílio da inteligência artificial (IA) da plataforma Chat GPT:

PROMPT

"Escreva de forma didática, em forma de manual de intervenção, quais são os resultados esperados para esse tipo de avaliação."

Aprimoramento do texto didático

Nesta etapa foram utilizados *prompts* para a elaboração de instruções e recursos visuais adicionais, tais como exemplos de *scripts*, diálogos e ilustrações. Foram utilizados o seguintes *prompts* com auxílio da inteligência artificial (IA) da plataforma Chat GPT:

PROMPT

"Crie uma instrução para aplicação da intervenção."

"Crie instruções e exemplos de diálogos para complementar o manual (de acordo com cada tópico)."

"Crie ilustrações que complementem e representem o texto."

"Com base nessa seção de avaliação/intervenção de um manual, enriqueça com scripts, diálogos modelados e exemplos práticos. Mantendo a estrutura original e inserindo os elementos didáticos dentro de cada fase e eixo"

A pesquisadora analisou onde melhor coube ilustrações dentro do manual.

Com base nas informações tratadas, foi elaborado um **manual didático** voltado para profissionais da psicologia que pretendem atuar na área do esporte, especificamente para os esportes equestres no nível da alta performance. O objetivo do material é fornecer um recurso de fácil compreensão e aplicação para profissionais que atuam na área.

instituto WALDEN4
walden4.com.br

EDITORA WALDEN4 · LIVROS

Editora Walden4 — sobre o ombro de gigantes

Publicações especializadas em Análise do Comportamento e práticas baseadas em evidências científicas, conectando a ciência psicológica ao público.

- 13 anos de experiência · 62 livros publicados
- Da sua ideia à publicação, com curadoria editorial
- Disponível no Google Play e em PDF

Leve a ciência do comportamento para a sua estante.

Conheça o catálogo →

walden4.com.br/livros · @instituto.walden4

RESULTADOS

Os quatro manuais

Avaliação da ansiedade competitiva

Imagética cognitiva específica

Competências emocionais

Treinamento mental pré-competitivo

CAPÍTULO

3

Manual 1 · Manual Didático de Avaliação da Ansiedade Competitiva em Atletas Equestres: Diferenças entre Disciplinas e Níveis de Desempenho

MANUAL ELABORADO A PARTIR DE

Schütz, K., Rott, J., & Koester, D. (2023). Competition anxiety in equestrians across different disciplines and performance levels. *International Journal of Equine Science*, 2(1), 24–33. https://rasayely-journals.com/index.php/ijes/article/view/44/40

Visão geral do manual

PÚBLICO-ALVO Com base nas informações da pesquisa, o público-alvo deste manual didático é composto por atletas equestres que participam de competições, independentemente da disciplina ou do nível de desempenho. Especificamente, incluem-se cavaleiros e amazonas envolvidos em modalidades como salto, adestramento, concurso completo, western e equitação recreativa, que competem em níveis regionais, nacionais ou internacionais e que possuem experiência competitiva ativa.

COMPORTAMENTO-ALVO ansiedade competitiva em atletas equestres, compreendida a partir de três componentes específicos: ansiedade somática, preocupação e concentração (diminuição).

MENSURAÇÃO DO COMPORTAMENTO Neste manual, o comportamento disfuncional a ser avaliado é a ansiedade competitiva. Esse fenômeno é compreendido como um estado psicológico que pode influenciar diretamente o desempenho esportivo e é composto por três dimensões principais: ansiedade somática, preocupação e diminuição da concentração. A ansiedade somática refere-se às manifestações físicas da ansiedade, como aceleração cardíaca, tensão muscular ou respiração acelerada. A dimensão da preocupação está relacionada aos pensamentos negativos, dúvidas sobre o próprio desempenho e medo de cometer erros. Já a diminuição da concentração envolve dificuldades atencionais durante a competição, como distrações, perda de foco e esquecimento de sequências técnicas.

Para avaliar essas dimensões de forma sistemática, são utilizadas escalas específicas de mensuração, aliadas a estratégias práticas de avaliação que o profissional deve aplicar ao longo do acompanhamento psicológico do atleta.

O estudo foi fundamentado no WAI-T (Wettkampf-Angst-Inventar), instrumento alemão composto por 12 itens, elaborado para avaliar a ansiedade de traço no contexto esportivo. O inventário está estruturado em três subescalas, cada uma formada por quatro itens, que investigam diferentes dimensões da ansiedade: ansiedade somática, preocupações de natureza cognitiva e dificuldades de concentração. As respostas são registradas por meio de uma escala do tipo Likert, permitindo mensurar o grau de manifestação desses aspectos nos indivíduos avaliados. As respostas são dadas em uma escala de quatro pontos, em que 1 corresponde a “nada”, 2 a “pouco”, 3 a “bastante” e 4 a “muito”. O WAI-T, por sua vez, foi desenvolvido com base no SAS (Sport Anxiety Scale). No presente estudo, optou-se por utilizar como referência o SAS, considerando que este instrumento já foi devidamente traduzido e validado para a língua portuguesa, garantindo maior adequação metodológica e confiabilidade na aplicação no contexto pesquisado.

Levando em consideração que cada subescala avalia um aspecto específico da ansiedade competitiva. A subescala de ansiedade somática mede sintomas físicos associados à ativação fisiológica da ansiedade, como no exemplo de item: “Sinto meu coração acelerar antes de competir”. A subescala de preocupação avalia pensamentos negativos e dúvidas relacionadas ao desempe-

nho, como na afirmação “Fico preocupado em cometer erros”. Por fim, a subescala de diminuição da concentração mede a tendência à distração ou dificuldade em manter o foco durante a prova, como no item “Tenho dificuldade em manter o foco durante a competição”.

APLICAÇÃO DA AVALIAÇÃO No início da sessão, o profissional deve apresentar a proposta da avaliação ao atleta de maneira clara e objetiva, explicando que o objetivo do procedimento é compreender os aspectos emocionais e cognitivos relacionados às competições esportivas. É importante informar que não existem respostas certas ou erradas e que o mais importante é responder com sinceridade. Nesse momento, o profissional também deve esclarecer eventuais dúvidas, reforçar que a participação é voluntária e garantir o sigilo das informações fornecidas. Após essas orientações iniciais, o atleta deve assinar o termo de consentimento, autorizando sua participação.

Em seguida, inicia-se a coleta das informações demográficas e esportivas. O atleta deve responder perguntas relacionadas à idade, sexo, modalidade equestre praticada, tempo de experiência no esporte, frequência de participação em competições, nível ou classe de desempenho, experiências anteriores envolvendo situações críticas com cavalos e percepção sobre sua própria habilidade de equitação. Essas informações complementares são importantes para auxiliar na análise e interpretação posterior dos resultados da avaliação psicológica.

Após essa etapa inicial, o profissional deve aplicar o questionário WAI-T, instrumento utilizado para avaliar a ansiedade competitiva. O questionário é composto por 12 itens distribuídos em três dimensões principais: ansiedade somática, preocupação e diminuição da concentração. Além disso, existem perguntas adicionais que investigam se os sintomas físicos de ansiedade e os pensamentos de preocupação são percebidos pelo atleta como fatores que prejudicam ou melhoram seu desempenho esportivo. O profissional deve orientar o atleta a ler cada afirmação atentamente e selecionar a alternativa que melhor representa a frequência ou intensidade com que vivencia aquela situação durante as competições. As respostas são dadas em uma escala Likert de quatro pontos, variando de “nada” até “muito”.

Durante o preenchimento, o profissional deve evitar interferências, comentários ou interpretações que possam influenciar as respostas do atleta. O ideal é que o questionário seja respondido individualmente, em um ambiente tranquilo, favorecendo respostas espontâneas e honestas. A aplicação ocorre em sessão única, com duração aproximada de 15 a 20 minutos, respeitando o ritmo de cada participante e evitando interrupções ao longo do processo.

Após o término do preenchimento, o profissional deve verificar se todas as questões foram respondidas adequadamente. Em seguida, as respostas devem ser organizadas de acordo com as três subescalas do instrumento. A dimensão de ansiedade somática refere-se aos sintomas físicos da ansiedade, como tensão muscular, palpitações, sudorese e desconforto corporal. A dimensão preocupação está relacionada aos pensamentos negativos, insegurança, medo de falhar e antecipação de resultados negativos. Já a diminuição da concentração envolve dificuldades de manter foco e atenção durante situações competitivas, frequentemente associadas a distrações e pressão psicológica.

Na etapa de análise dos resultados, o profissional deve calcular os escores correspondentes a cada dimensão do questionário, utilizando a soma ou média das respostas. Pontuações mais elevadas indicam maiores níveis de ansiedade competitiva em determinada dimensão. A partir disso, é possível identificar padrões emocionais e cognitivos do atleta diante das competições, bem como comparar resultados entre modalidades, níveis de desempenho ou experiência esportiva. O estudo original realizou a avaliação em apenas um momento, caracterizando um delineamento transversal, sem sessões repetidas ou acompanhamento longitudinal. Entretanto, na prática profissional, o instrumento pode ser reaplicado periodicamente para monitorar mudanças psicológicas ao longo da temporada esportiva e auxiliar no planejamento de intervenções psicológicas voltadas ao desempenho e bem-estar do atleta.

Passo a passo com scripts e exemplos práticos

PROMPT

"Com base nessa seção de avaliação de um manual, enriqueça com scripts, diálogos modelados e exemplos práticos. Mantendo a estrutura original e inserindo os elementos didáticos dentro de cada fase e eixo"

Preparação do Ambiente e Organização dos Materiais

Antes do início da avaliação, é fundamental que o profissional organize cuidadosamente todo o material necessário para a sessão. Essa preparação prévia reduz interrupções, aumenta a sensação de segurança do atleta e contribui para uma aplicação mais fluida e padronizada.

DEVEM SER SEPARADOS PREVIAMENTE

- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE);
- ficha demográfica e esportiva;
- questionário Competition Anxiety Inventory Trait (WAI-T) com base no SAS (Sport Anxiety Scale);
- canetas, pranchetas ou dispositivos eletrônicos;
- planilhas ou formulários para organização posterior dos resultados.

Além disso, recomenda-se preparar um ambiente silencioso, confortável, ventilado e com o mínimo possível de estímulos distratores. O local deve favorecer a privacidade, concentração e sensação de acolhimento.

ORGANIZAÇÃO DA SESSÃO

- Recepção e explicação inicial;
- Preenchimento da ficha esportiva;
- Aplicação do WAI-T com base no SAS (Sport Anxiety Scale)

- Conferência
- Análise e Interpretação dos Resultados
- Encerramento e Orientações Futuras

Recepção e explicação inicial

SCRIPT DA RECEPÇÃO

> **PROFISSIONAL**
> *"Seja bem-vindo. Pode ficar à vontade. Antes de começarmos os questionários, vou explicar brevemente como funcionará nossa sessão de hoje."*
>
> **ATLETA**
> *"Tudo bem."*
>
> **PROFISSIONAL**
> *"Hoje vamos realizar uma avaliação voltada para compreender como você costuma vivenciar emocionalmente as situações de competição. Não se trata de um teste de desempenho ou aprovação. O objetivo é entender como pensamentos, emoções e reações físicas aparecem no contexto esportivo."*

Preenchimento da ficha esportiva

Após o consentimento, inicia-se a coleta das informações pessoais, esportivas e competitivas do atleta. Essa etapa auxilia na contextualização dos resultados psicológicos e permite compreender fatores relevantes da trajetória esportiva.

Devem ser investigados aspectos como:

Figura 1. *Preenchimento da ficha demográfica e esportiva*

Nota. Imagem produzida com auxílio da inteligência artificial (Gemini).

- idade;
- modalidade equestre praticada;
- tempo de experiência;
- frequência competitiva;
- nível de desempenho;
- histórico de acidentes ou situações críticas;
- percepção subjetiva sobre sua habilidade esportiva.

O profissional deve manter postura neutra, acolhedora e não julgadora.

SCRIPT DE CONDUÇÃO DA ENTREVISTA ESPORTIVA

PROFISSIONAL

"Agora vamos conversar um pouco sobre sua experiência no esporte para que eu possa compreender melhor seu contexto competitivo."

"Há quanto tempo você pratica equitação?"

ATLETA

"Há cerca de quinze anos."

PROFISSIONAL

"E com que frequência costuma competir?"

ATLETA

"Normalmente participo de provas a cada um ou dois meses."

PROFISSIONAL

"Como você definiria seu nível de experiência hoje?"

ATLETA

"Acho que tenho boa técnica, mas emocionalmente ainda me desorganizo em algumas provas."

PROFISSIONAL

"Essa percepção é importante. Muitas vezes o atleta possui excelente repertório técnico, mas enfrenta dificuldades relacionadas à pressão competitiva."

"Você já passou por alguma experiência muito difícil ou marcante envolvendo cavalos durante treinos ou competições?"

ATLETA

"Sim. Sofri uma queda em uma competição importante."

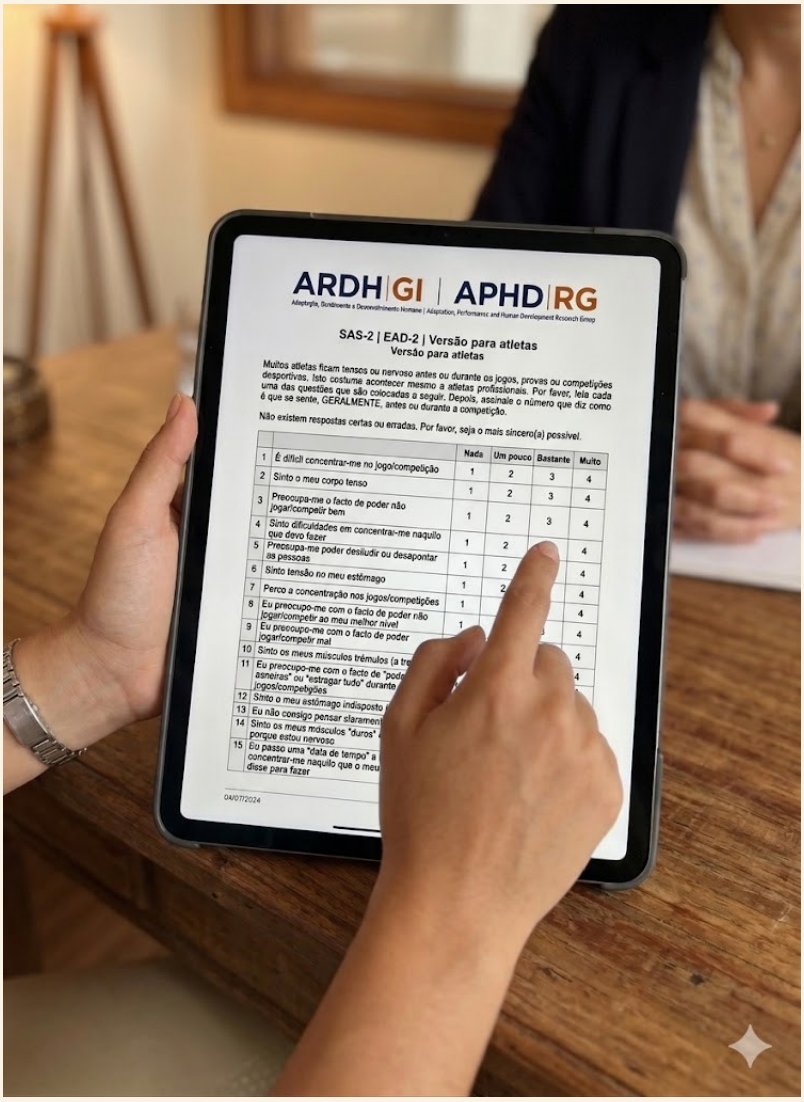
PROFISSIONAL

"Entendo. Experiências assim podem impactar confiança, ansiedade e percepção de segurança durante provas futuras"

Aplicação do Questionário WAI-T - com base no SAS (Sport Anxiety Scale)

Após a coleta inicial, realiza-se a aplicação do Competition Anxiety Inventory Trait (WAI-T), instrumento utilizado para avaliar ansiedade competitiva. foi desenvolvido com base no SAS (Sport Anxiety Scale). No presente estudo, optou-se por utilizar como referência o SAS, considerando que este instrumento já foi devidamente traduzido e validado para a língua portuguesa, garantindo maior adequação metodológica e confiabilidade na aplicação no contexto pesquisado.

Figura 2. *Aplicação do inventário de ansiedade competitiva*



Nota. Imagem produzida com auxílio da inteligência artificial (Gemini).

O profissional deve explicar:

- objetivo do instrumento;
- funcionamento da escala;
- modo correto de responder;
- importância da espontaneidade.

SCRIPT DE INTRODUÇÃO AO QUESTIONÁRIO

PROFISSIONAL

"Agora iremos para o questionário principal da avaliação, que tem como objetivo avaliar a ansiedade competitiva. Ele contém afirmações relacionadas a pensamentos, emoções e reações físicas que podem surgir antes ou durante competições."

"Para cada frase, escolha a alternativa que melhor representa o quanto aquilo acontece com você."

Explicação prática da escala Likert

PROFISSIONAL

"As respostas variam de 'nada' até 'muito'. Por exemplo, se o item disser 'Sinto tensão muscular antes das provas', você deve marcar o quanto essa experiência combina com o que normalmente acontece com você."

SCRIPT DE PSICOEDUCAÇÃO BREVE SOBRE ANSIEDADE COMPETITIVA

PROFISSIONAL

"Nem toda ansiedade é necessariamente prejudicial. Alguns atletas interpretam a ativação física como sinal de preparo e foco. Outros vivenciam isso como algo incapacitante. O questionário também nos ajuda a entender essa diferença."

ATLETA

"Então sentir ansiedade antes da prova não significa automaticamente algo ruim?"

PROFISSIONAL

"Exatamente. O importante é compreender como você interpreta e responde a essa ativação."

"Você pode responder no seu próprio ritmo. Não há necessidade de pressa. Se tiver dúvida sobre o significado de alguma frase, posso ajudar a esclarecer a pergunta, mas a resposta deve refletir sua experiência pessoal."

ATLETA

"Não entendi exatamente essa afirmação."

PROFISSIONAL

"Posso explicar o sentido da frase, mas quero que a resposta represente aquilo que você realmente costuma sentir em situações competitivas."

EVITAR COMENTÁRIOS COMO

- "A maioria dos atletas sente isso."
- "Essa resposta costuma indicar ansiedade."
- "Talvez você esteja sendo muito crítico."

Esses comentários podem enviesar as respostas do atleta.

Conferência

Após o preenchimento, o profissional deve verificar cuidadosamente se todos os itens foram respondidos.

SCRIPT DE CONFERÊNCIA

> **PROFISSIONAL**
> *"Vou apenas verificar se nenhuma questão ficou em branco, tudo bem?"*
>
> **ATLETA**
> *"Claro."*

As respostas devem então ser organizadas conforme as três dimensões do instrumento:

- ansiedade somática;
- preocupação;
- diminuição da concentração.

EXEMPLO PRÁTICO: ANSIEDADE SOMÁTICA (SINAIS QUE INDICAM MAIOR ATIVAÇÃO FISIOLÓGICA ASSOCIADA À COMPETIÇÃO)

O atleta relata:

- mãos frias;
- taquicardia;
- tensão muscular;
- desconforto gastrointestinal antes das provas.

EXEMPLO PRÁTICO: PREOCUPAÇÃO (INDICADORES QUE SUGEREM MAIOR FREQUÊNCIA DE PENSAMENTOS ANTECIPATÓRIOS NEGATIVOS)

O atleta verbaliza pensamentos como:

- "Vou falhar";
- "Posso decepcionar meu treinador";
- "Os outros atletas são melhores que eu."

EXEMPLO PRÁTICO: DIMINUIÇÃO DA CONCENTRAÇÃO

O atleta relata:

- dificuldade para manter foco no percurso;
- distração com erros anteriores;
- preocupação excessiva com avaliação externa.

Análise e Interpretação dos Resultados

Na etapa de análise, o profissional calcula os escores de cada dimensão do questionário utilizando soma ou média das respostas. Pontuações mais elevadas indicam maior intensidade de ansiedade competitiva naquela dimensão específica.

Figura 3. *Devolutiva dos escores ao atleta*

Nota. Imagem produzida com auxílio da inteligência artificial (Gemini).

EXEMPLO PRÁTICO DE INTERPRETAÇÃO CLÍNICA

Um atleta com alta pontuação em preocupação, média pontuação em ansiedade somática e baixa pontuação em concentração, pode apresentar predominantemente pensamentos negativos antecipatórios, sem grande prejuízo fisiológico ou atencional.

SCRIPT DE DEVOLUTIVA INICIAL

PROFISSIONAL

"Os resultados mostram que os pensamentos de preocupação aparecem com bastante intensidade antes das competições. Já os sintomas físicos parecem ocorrer de forma moderada."

ATLETA

"Isso faz sentido. Minha cabeça costuma ficar muito acelerada antes das provas."

PROFISSIONAL

"Percebo que a antecipação negativa parece ter um peso importante para você. Isso nos ajuda a pensar em estratégias psicológicas mais específicas para trabalhar foco, autoconfiança e manejo cognitivo."

Encerramento e Orientações Futuras

Ao final da sessão, o profissional deve explicar que a avaliação representa um retrato daquele momento específico e que os resultados podem mudar ao longo do tempo. Também pode ser apresentada a possibilidade de reaplicação futura do instrumento para monitoramento psicológico.

SCRIPT DE ENCERRAMENTO

PROFISSIONAL

"Essa avaliação nos ajuda a compreender como você funciona emocionalmente no contexto competitivo neste momento da sua trajetória esportiva."

"Ela também pode ser repetida futuramente para acompanharmos mudanças ao longo da temporada e observar possíveis efeitos de intervenções psicológicas."

ATLETA

"Então dá para perceber evolução emocional também?"

PROFISSIONAL

"Sim. Muitas mudanças psicológicas podem ser acompanhadas ao longo do tempo, especialmente quando o atleta desenvolve estratégias de regulação emocional, foco e autoconfiança."

SCRIPT FINAL DE ACOLHIMENTO

PROFISSIONAL

"Quero reforçar que sentir ansiedade em competições é algo humano e relativamente comum no esporte. O objetivo da avaliação não é eliminar emoções, mas compreender como elas aparecem e como podemos trabalhar para que interfiram de maneira mais saudável e funcional no seu desempenho."

RESULTADOS ESPERADOS espera-se inicialmente uma compreensão mais ampla sobre a maneira como o atleta percebe, interpreta e reage às demandas psicológicas da competição. A avaliação possibilita identificar níveis de ansiedade somática, caracterizada por sintomas físicos como tensão muscular, sudorese, palpitações e desconforto corporal, além de detectar a presença de preocupações excessivas, pensamentos negativos e dificuldades de concentração durante provas e treinamentos.

Outro resultado esperado é a identificação de padrões específicos de funcionamento psicológico relacionados ao contexto esportivo. Atletas com níveis elevados de preocupação podem apresentar insegurança, medo excessivo de cometer erros e tendência à autocrítica intensa, enquanto aqueles com maior diminuição da concentração podem demonstrar dificuldade em manter o foco diante da pressão competitiva, distraindo-se facilmente com fatores externos, como público, ambiente ou expectativas de desempenho. A avaliação também permite verificar se os sintomas físicos da ansiedade são percebidos pelo atleta como fatores facilitadores ou prejudiciais para o desempenho esportivo, contribuindo para uma compreensão mais individualizada do funcionamento emocional do praticante.

Além disso, espera-se que a avaliação contribua para a identificação de fatores de risco psicológicos associados ao desempenho esportivo e à segurança na prática equestre. Atletas com níveis muito elevados de ansiedade podem apresentar maior vulnerabilidade emocional durante competições, maior dificuldade de tomada de decisão e redução da confiança em situações de pressão, o que pode interferir tanto no desempenho quanto na relação com o cavalo. Dessa forma, a avaliação auxilia o profissional na identificação precoce de necessidades de acompanhamento psicológico, treinamento emocional ou desenvolvimento de habilidades de autorregulação.

Outro resultado importante consiste na possibilidade de comparar os níveis de ansiedade entre diferentes modalidades do hipismo, níveis de experiência e classes de desempenho. Isso permite compreender como determinadas exigências esportivas podem impactar o estado psicológico dos atletas, favorecendo o planejamento de estratégias mais adequadas para cada perfil competitivo. Em atletas mais experientes, por exemplo, pode-se observar maior controle emocional e melhor gerenciamento da ansiedade, enquanto atletas menos experientes podem apresentar maior preocupação cognitiva e menor estabilidade emocional diante das competições.

A avaliação também favorece o desenvolvimento do autoconhecimento do atleta. Ao refletir sobre seus pensamentos, emoções e reações físicas durante situações competitivas, o praticante passa a reconhecer com maior clareza os fatores que influenciam seu desempenho esportivo. Esse processo pode facilitar a construção de estratégias de enfrentamento mais adaptativas, maior percepção de autocontrole e fortalecimento da autoconfiança em contextos de competição.

NO AR 24H · GRÁTIS

UM SERVIÇO DO INSTITUTO WALDEN4

instituto WALDEN4
walden4.com.br

INSTITUTO WALDEN4 · RÁDIO IW4

Rádio iW4 — ciência e conhecimento ao seu alcance

Rádio 24 horas com leituras de artigos científicos, palestras, aulas e muito mais, dedicada à Análise do Comportamento e ciências afins.

- Sempre disponível · 24/7
- Conteúdo para desenvolvimento profissional
- No navegador e no app Android (Google Play)

Conhecimento de qualidade, sempre que você quiser.

Ouça agora, é gratuito →

walden4.com.br/radio · @instituto.walden4

INSTITUTO WALDEN4 · CIÊNCIA QUE CUIDA

CAPÍTULO

4

Manual 2 · Manual de Intervenção para o Desenvolvimento da Qualidade do Treinamento Equestre e da Autoeficácia por meio da Imagética Cognitiva Específica

MANUAL ELABORADO A PARTIR DE

Davies, J., Boxall, S., Szekeres, Z., & Greenlees, I. (2014). Developing equestrian training quality and self-efficacy using cognitive-specific imagery. *Sport & Exercise Psychology Review*, 10(1), 25–40. https://doi.org/10.53841/bpssepr.2014.10.1.25

Visão geral do manual

PÚBLICO ALVO O público-alvo desta intervenção é composto por atletas equestres amadores, com experiência consolidada na prática da equitação. Trata-se de praticantes com longo histórico na modalidade, geralmente com mais de 20 anos de experiência, que sejam proprietárias de seus próprios cavalos e que mantenham uma rotina regular de treinamento, com frequência mínima de três vezes por semana. Além disso, esse público costuma participar de competições de forma periódica, aproximadamente a cada dois meses, atuando em diferentes níveis do adestramento, como preliminar, elementar ou novato. A intervenção é especialmente indicada para atletas que ainda não tiveram acesso prévio a acompanhamento em psicologia do esporte, configurando-se como uma estratégia inicial de introdução ao treinamento psicológico aplicado ao desempenho equestre.

COMPORTAMENTO-ALVO O comportamento-alvo da intervenção refere-se ao desempenho de uma habilidade específica de equitação durante o treinamento, bem como à autoeficácia associada à execução dessa habilidade. Para a definição desse comportamento, o atleta deve inicialmente identificar uma habilidade na qual apresenta menor confiança, estabelecendo-a como habilidade-alvo. Essa habilidade será o foco da intervenção, enquanto outra habilidade semelhante pode ser definida como controle para fins de comparação.

MENSURAÇÃO A primeira medida utilizada é a escala de autoeficácia, aplicada antes de cada sessão de treino. Trata-se de uma escala hierárquica composta por 11 níveis de desempenho, correspondentes às pontuações do adestramento, variando de 0 (não executa) a 10 (excelente). Para cada nível, o atleta indica o quanto acredita ser capaz de executar a habilidade-alvo, atribuindo um valor de 0 a 100, onde 0 significa “não consigo de forma alguma” e 100 significa “tenho total certeza de que consigo”. Ao final, é possível obter uma média desses valores, representando o nível geral de autoeficácia para aquela habilidade.

Exemplo: antes do treino, uma atleta avalia sua confiança para executar o “médio trote”. Ela pode indicar 40 para níveis mais altos de desempenho (por exemplo, nota 8 ou 9) e 70 para níveis mais baixos (nota 5 ou 6). Isso indica uma crença parcial em sua capacidade, evidenciando um padrão de baixa autoeficácia em desempenhos mais exigentes.

A segunda medida é a escala de qualidade de desempenho, aplicada após cada sessão de treino. Nessa escala, o atleta atribui uma nota única de 0 a 10 para sua execução da habilidade-alvo durante o treino, com base nos critérios do adestramento (como ritmo, equilíbrio, obediência e harmonia). Exemplo: após o treino, a atleta avalia que sua execução do “médio trote” foi adequada, mas com falhas de ritmo, atribuindo nota 6. Esse registro permite acompanhar se há evolução ao longo das sessões.

Além das escalas, utiliza-se o diário de prática de imagética, que funciona como uma estratégia complementar de monitoramento do processo. Nesse diário, o atleta registra a frequência da prática de imagética e avalia aspectos da experiência imaginativa, como: vividez da imagem, percepção de sons, sensações corporais, emoções e controle da imagem, utilizando uma escala de 0 a 10. Também há espaço para comentários livres sobre a experiência.

Exemplo: após a prática de imagética, a atleta registra que conseguiu visualizar bem o movimento (nota 8), mas teve dificuldade em sentir as sensações corporais (nota 5), relatando distrações durante o exercício.

INTERVENÇÃO A intervenção inicia-se com uma etapa de preparação, na qual o profissional apresenta ao atleta os objetivos do trabalho, explicando que o foco será a melhoria do desempenho de uma habilidade específica da equitação e o aumento da confiança na sua execução. Nesse momento, também é feita uma introdução à técnica de imagética, esclarecendo que se trata de um ensaio mental da execução correta da habilidade. Além disso, são apresentados os instrumentos que serão utilizados ao longo do processo, como a escala de autoeficácia, a escala de qualidade de desempenho e o diário de imagética, garantindo que o atleta compreenda como e quando deverá utilizá-los.

Na sequência, realiza-se a identificação da habilidade-alvo, que será o foco da intervenção. O atleta é orientado a refletir sobre quais habilidades apresenta maior dificuldade ou menor confiança, sendo então selecionada, em conjunto com o profissional, uma habilidade específica para o trabalho. Essa definição é fundamental para direcionar toda a intervenção de forma individualizada e precisa.

Após a definição da habilidade-alvo, inicia-se a fase de linha de base, que tem como objetivo avaliar o funcionamento inicial do atleta sem a aplicação da técnica de imagética. Durante esse período, que pode durar entre seis e oito sessões de treino, o atleta preenche a escala de autoeficácia antes de cada treino e preenche a escala de qualidade de desempenho, aplicada após cada sessão de treino. Essa etapa permite identificar padrões iniciais de desempenho e confiança, servindo como referência para comparação posterior.

Em seguida, é realizada uma sessão individual de introdução à imagética, com duração aproximada de 90 minutos. Nessa sessão, o profissional ensina de forma mais aprofundada a técnica, solicitando que o atleta imagine a execução perfeita da habilidade-alvo. O atleta é incentivado a descrever essa experiência em detalhes, incluindo aspectos visuais, sensações corporais, emoções e características do ambiente. A partir dessa descrição, é construído um roteiro de imagética individualizado, que pode ser disponibilizado em formato escrito ou em áudio, contendo instruções específicas para guiar a prática mental.

A fase de intervenção prática consiste na incorporação da imagética à rotina de treino. O atleta é orientado a realizar a prática de imagética três vezes por semana, durante aproximadamente cinco minutos, sempre no início das sessões de treino. Essa prática pode ser realizada montado, em movimento leve, ou de forma estacionária, em um ambiente tranquilo. Durante a imagética, o atleta deve visualizar e sentir a execução correta e bem-sucedida da habilidade-alvo, buscando envolver diferentes sentidos e emoções para tornar a experiência mais realista.

Paralelamente à prática, mantém-se o registro sistemático das informações. Antes de cada treino, o atleta continua preenchendo a escala de autoeficácia e, após o treino, registra a qualidade do desempenho. Além disso, após cada prática de imagética, o atleta preenche o diário, avaliando aspectos como vividez da imagem, sensações corporais, emoções e controle da imaginação, podendo também adicionar comentários sobre sua experiência. Esses registros são fundamentais para o acompanhamento do progresso e para a análise da efetividade da intervenção.

Ao longo do processo, o profissional realiza o acompanhamento contínuo, revisando os registros com o atleta e identificando possíveis avanços ou dificuldades. Caso necessário, o roteiro de imagética pode ser ajustado, incluindo mais detalhes sensoriais, reforçando aspectos positivos ou simplificando instruções, de modo a favorecer maior engajamento e eficácia da prática.

Por fim, realiza-se a avaliação dos resultados, comparando os dados obtidos na fase de linha de base com aqueles registrados durante a intervenção. Observa-se, principalmente, possíveis melhorias na qualidade do desempenho da habilidade-alvo e no nível de autoeficácia do atleta. Após essa análise, o atleta recebe uma devolutiva sobre seu progresso, sendo também incentivado a continuar utilizando a imagética como estratégia de treinamento, tanto para a habilidade trabalhada quanto para outras demandas do contexto esportivo, incluindo situações de competição.

Passo a passo com scripts e exemplos práticos

Preparação, Acolhimento e Apresentação da Intervenção

A intervenção inicia-se com uma etapa de preparação, na qual o profissional apresenta ao atleta os objetivos do trabalho, explicando que o foco será a melhoria do desempenho de uma habilidade específica da equitação e o aumento da confiança na sua execução. Nesse primeiro momento, é fundamental criar um ambiente acolhedor, seguro e colaborativo, favorecendo vínculo, confiança e abertura para o processo.

Antes da sessão, o profissional deve organizar o ambiente e os materiais necessários, garantindo que o espaço esteja silencioso, confortável e livre de distrações. Também é importante revisar previamente os instrumentos utilizados como: Escala de autoeficácia; Escala de qualidade de desempenho e Diário de imagética.

Recepção e explicação inicial

SCRIPT DA RECEPÇÃO

> **PROFISSIONAL**
>
> *"Que bom ter você aqui. Antes de começarmos qualquer prática, quero entender um pouco melhor como tem sido sua experiência na equitação e quais objetivos você gostaria de alcançar daqui para frente."*

ATLETA

"Tenho treinado bastante, mas percebo que em alguns movimentos ainda fico insegura."

PROFISSIONAL

"Entendo. Isso é muito comum, principalmente em habilidades que exigem mais precisão, ritmo e controle corporal. Nosso trabalho será justamente fortalecer sua confiança e desenvolver estratégias mentais que possam ajudar tanto no desempenho quanto na forma como você se sente durante a execução."

ATLETA

"E como vamos trabalhar isso?"

PROFISSIONAL

"Vamos utilizar uma técnica chamada imagética, que funciona como um ensaio mental da habilidade. A ideia é que você aprenda a visualizar e sentir mentalmente a execução correta do movimento, fortalecendo segurança, foco e preparação emocional."

O profissional deve utilizar linguagem simples, evitando excesso de termos técnicos e favorecendo compreensão clara da proposta.

Introdução ao conceito da Técnica de Imagética

Nesse momento, realiza-se uma explicação inicial sobre o funcionamento da imagética. O profissional deve apresentar a técnica como um treino mental estruturado, enfatizando que ela envolve não apenas imagens mentais, mas também sensações corporais, emoções e percepção do ambiente.

Figura 4. *Psicoeducação sobre a técnica de imagética*

Nota. Imagem produzida com auxílio da inteligência artificial (Gemini).

SCRIPT DE EXPLICAÇÃO DA IMAGÉTICA

PROFISSIONAL

"A imagética é como um treino mental. Mesmo sem executar fisicamente o movimento naquele momento, seu cérebro pratica a habilidade por meio da imaginação."

ATLETA

"Então é como imaginar o exercício antes de fazer?"

PROFISSIONAL

"Exatamente. Mas não é apenas 'pensar' no movimento. Vamos tentar construir uma experiência mental completa: como seu corpo se movimenta, como o cavalo responde, como está sua respiração, sua postura, o ritmo e até os sons do ambiente."

ATLETA

"Interessante. Nunca tinha pensado nisso dessa forma."

PROFISSIONAL

"Muitos atletas já utilizam isso intuitivamente. Aqui vamos transformar essa habilidade em uma estratégia estruturada e intencional."

Apresentação dos Instrumentos e Organização do Processo

Além da imagética, o atleta deve conhecer os instrumentos utilizados ao longo da intervenção, compreendendo como funcionam os registros e avaliações.

O profissional deve apresentar:

- Escala de autoeficácia;
- Escala de qualidade do desempenho;
- Diário de imagética.

SCRIPT DE APRESENTAÇÃO DOS INSTRUMENTOS

PROFISSIONAL

"Durante o processo, vamos acompanhar duas coisas principais: sua confiança para executar a habilidade e como você percebe sua qualidade de execução."

ATLETA

"E como isso será registrado?"

PROFISSIONAL

"Antes dos treinos, você responderá uma escala de autoeficácia, indicando o quanto acredita ser capaz de executar a habilidade. Depois do treino, preencherá a escala sobre a qualidade da sua execução."

"Além disso, após cada prática de imagética, você preencherá um diário breve contando como foi sua experiência mental."

"Por exemplo, imagine que hoje você sente confiança moderada para executar o médio trote. Talvez atribua nota 50 para sua capacidade atual. Com o passar das semanas, queremos observar se essa percepção muda."

Identificação da Habilidade-Alvo

Na sequência, o profissional auxilia o atleta a identificar qual habilidade será trabalhada durante a intervenção. Essa escolha deve ocorrer de maneira colaborativa, considerando dificuldades técnicas, insegurança emocional e percepção de baixa confiança.

SCRIPT DE EXPLORAÇÃO DA HABILIDADE-ALVO

PROFISSIONAL

"Existe algum movimento ou situação em que você perceba mais insegurança ou dificuldade?"

ATLETA

"O médio trote costuma ser complicado para mim. Tenho dificuldade em manter estabilidade."

PROFISSIONAL

"Quando você executa esse movimento, o que costuma acontecer emocionalmente?"

ATLETA

"Fico muito preocupada em perder o controle ou errar a postura."

PROFISSIONAL

"E o que percebe no seu corpo nesses momentos?"

ATLETA

"Fico rígida, principalmente nas pernas e nos ombros."

PROFISSIONAL

"Essas informações são importantes. Então nosso foco será trabalhar o médio trote, buscando melhorar tanto a qualidade técnica quanto sua confiança durante a execução."

EXEMPLO PRÁTICO DE DELIMITAÇÃO DA META

O profissional pode ajudar o atleta a tornar o objetivo mais concreto:

- Melhorar estabilidade corporal durante o médio trote;
- Aumentar confiança antes da execução;
- Reduzir tensão corporal excessiva;
- Melhorar a fluidez e ritmo do movimento.

Linha de Base

Após a definição da habilidade-alvo, inicia-se a fase de linha de base, cujo objetivo é observar como o atleta funciona naturalmente antes da aplicação sistemática da imagética.

Durante aproximadamente seis a oito sessões (aproximadamente 2 semanas de treino)

- o atleta responde à escala de autoeficácia antes dos treinos;
- preenche a escala de qualidade do desempenho após o treino.

Figura 5. *Registro da linha de base ao longo dos treinos*

Nota. Imagem produzida com auxílio da inteligência artificial (Gemini).

SCRIPT DE EXPLICAÇÃO DA LINHA DE BASE

PROFISSIONAL

"Nesse primeiro momento, o objetivo é observar como sua confiança e desempenho acontecem naturalmente."

ATLETA

"Então é como criar um ponto de comparação?"

PROFISSIONAL

"Exatamente. Assim conseguiremos identificar com mais clareza os efeitos da intervenção depois."

EXEMPLO DE REGISTRO ANTES E APÓS TREINO

ANTES DO TREINO

> **PROFISSIONAL**
> *"Como acredita que conseguirá executar o médio trote hoje?"*
>
> **ATLETA**
> *"Acho que está razoavelmente bem, mas ainda fico insegura."*

APÓS O TREINO

> **PROFISSIONAL**
> *"E como percebeu sua execução hoje?"*
>
> **ATLETA**
> *"Diria que foi nota 6. Em alguns momentos consegui manter estabilidade, mas perdi ritmo no final."*

Técnica de Imagética

Após a linha de base, realiza-se uma sessão individual mais aprofundada de introdução à imagética, geralmente com duração aproximada de 90 minutos. O ambiente deve favorecer relaxamento e concentração.

Figura 6. *Sessão individual de introdução à imagética*

Nota. Imagem produzida com auxílio da inteligência artificial (Gemini).

SCRIPT DE CONDUÇÃO INICIAL DA IMAGÉTICA

PROFISSIONAL

"Agora quero que feche os olhos, se sentir confortável, e imagine-se entrando no ambiente de treino."

"Observe os detalhes ao redor. Perceba a temperatura, os sons, o cheiro do ambiente e o contato do corpo com a sela."

"Agora visualize o cavalo iniciando o movimento de forma tranquila e equilibrada."

"Perceba seu corpo acompanhando esse movimento com estabilidade, confiança e fluidez."

EXPLORAÇÃO DA EXPERIÊNCIA MENTAL

PROFISSIONAL

"O que conseguiu perceber durante a visualização?"

ATLETA

"Consegui imaginar bem o percurso, mas tive dificuldade em sentir meu corpo."

PROFISSIONAL

"Isso é completamente esperado no início. Algumas pessoas visualizam imagens com mais facilidade; outras percebem melhor sensações corporais. Vamos fortalecer isso aos poucos."

Construção do Roteiro Individualizado

Com base nos relatos do atleta, o profissional constrói um roteiro de imagética personalizado, podendo disponibilizá-lo em áudio ou texto.

EXEMPLO DE ROTEIRO INDIVIDUALIZADO

"Minha respiração permanece calma e estável."

"Sinto meu corpo alinhado e equilibrado sobre o cavalo." "O movimento acontece com ritmo e fluidez."

"Consigo manter foco, estabilidade e confiança durante toda a execução." "Percebo harmonia entre meu corpo e o movimento do cavalo."

Prática Sistemática da Imagética

A fase prática consiste na incorporação da imagética à rotina esportiva. O atleta deve realizar:

- três sessões semanais;
- aproximadamente cinco minutos antes dos treinos.

Figura 7. *Imagética incorporada à rotina de treino*

Nota. Imagem produzida com auxílio da inteligência artificial (Gemini).

SCRIPT DE ORIENTAÇÃO PARA PRÁTICA REGULAR

PROFISSIONAL

"O mais importante não é a duração, mas a constância. Pequenas práticas feitas regularmente costumam gerar melhores resultados do que sessões longas e irregulares."

SCRIPT ANTES DA PRÁTICA

PROFISSIONAL

"Antes do treino, reserve alguns minutos apenas para o exercício mental. Tente diminuir distrações e direcionar atenção totalmente para a execução da habilidade."

SCRIPT DURANTE A IMAGÉTICA

PROFISSIONAL

"Imagine o ritmo do cavalo."

"Perceba a estabilidade do seu corpo."

"Sinta suas mãos conduzindo com precisão e leveza."

"Observe-se executando o movimento com confiança e controle."

"Permita que essa sensação de segurança acompanhe toda a prática."

Diário de Imagética

Após cada prática, o atleta registra utilizando uma escala de 0 a 10. Também há espaço para comentários livres sobre a experiência:

- vividez da imagem;
- sensações corporais;
- emoções;
- controle da imaginação;
- observações gerais.

EXEMPLO ESTRUTURADO DE DIÁRIO

Tabela 1. *Exemplo de registro no diário de imagética*

Aspecto	Nota
Vividez da imagem	8
Sensações corporais	6
Emoções percebidas	7
Controle da imaginação	5

Figura 8. *Preenchimento do diário de imagética*

Nota. Imagem produzida com auxílio da inteligência artificial (Gemini).

EXEMPLO DE COMENTÁRIO

"Hoje consegui visualizar melhor o movimento, mas perdi concentração algumas vezes."

SCRIPT DE ORIENTAÇÃO PARA PREENCHIMENTO

> **PROFISSIONAL**
> *"Não se preocupe em fazer registros perfeitos. O objetivo é acompanhar sua experiência e perceber padrões ao longo do tempo."*

Acompanhamento e Monitoramento

Ao longo do processo, o profissional revisa continuamente os registros, identificando avanços, dificuldades e possíveis ajustes necessários.

SCRIPT DE ACOMPANHAMENTO

> **PROFISSIONAL**
> *"Percebi que colocou notas mais altas em relação à sua confiança nas últimas semanas. Você também sente diferença durante os treinos?"*
>
> **ATLETA**
> *"Sim. Estou começando a iniciar os movimentos com menos tensão."*
>
> **PROFISSIONAL**
> *"Excelente. Isso mostra que sua preparação mental está começando a influenciar também sua execução prática."*

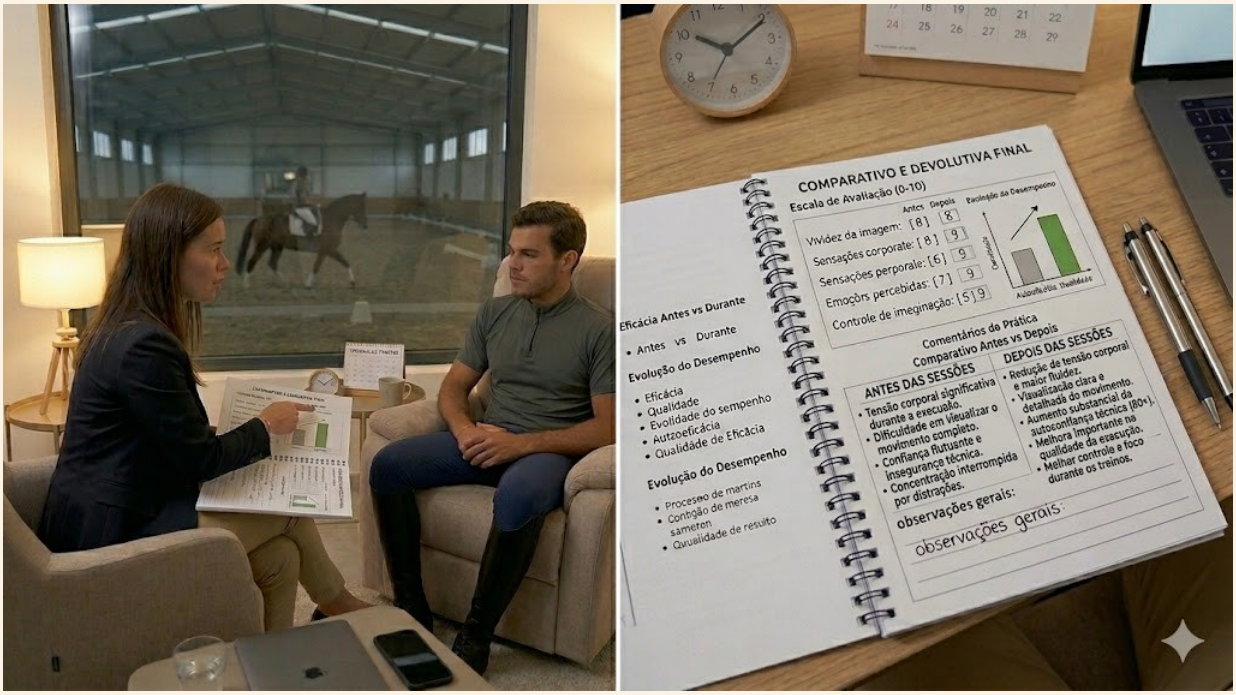
SCRIPT DE AJUSTE DA IMAGÉTICA

> **PROFISSIONAL**
> *"Você comentou que ainda sente dificuldade em perceber sensações corporais durante a visualização. Podemos incluir mais detalhes relacionados à postura, respiração e contato com a sela."*

Avaliação Final e Encerramento

Por fim, realiza-se a comparação entre os dados da linha de base e os registros obtidos durante a intervenção.

Figura 9. *Comparação entre linha de base e intervenção*



Nota. Imagem produzida com auxílio da inteligência artificial (Gemini).

São analisados:

- níveis de autoeficácia;
- qualidade do desempenho;
- percepção subjetiva do atleta;
- evolução da prática de imagética.

SCRIPT DE DEVOLUTIVA FINAL

PROFISSIONAL

"No início da intervenção, suas notas de confiança estavam próximas de 40 ou 50. Agora observamos registros próximos de 80."

"Além disso, houve melhora importante na qualidade da execução e redução da tensão corporal durante os movimentos."

ATLETA

"Hoje me sinto muito mais segura antes de começar."

PROFISSIONAL

"Isso mostra que a imagética passou a funcionar como uma ferramenta concreta de preparação mental."

SCRIPT DE ENCERRAMENTO

> **PROFISSIONAL**
>
> *"O ideal é que você continue utilizando essa estratégia de forma autônoma, tanto em treinos quanto em competições."*
>
> *"A preparação mental também faz parte do desempenho esportivo, e agora você possui recursos mais consistentes para lidar com desafios técnicos e emocionais dentro da equitação."*

RESULTADOS No contexto deste manual, espera-se que a aplicação sistemática da imagética cognitiva específica contribua para a melhoria do desempenho esportivo e para o aumento da autoeficácia dos atletas, especialmente quando integrada de forma consistente à rotina de treino. A intervenção tende a produzir mudanças positivas no ambiente natural de treinamento, ainda que com possíveis variações individuais nos resultados.

Como principal desfecho esperado, prevê-se um aumento consistente da autoeficácia em relação à habilidade-alvo, de modo que o atleta passe a apresentar maior crença em sua capacidade de executar a tarefa com sucesso. Esse ganho é considerado central, uma vez que níveis mais elevados de autoeficácia estão associados a maior engajamento, persistência diante de dificuldades e melhor desempenho esportivo.

Em relação à qualidade do desempenho, espera-se uma melhora progressiva na execução da habilidade treinada, com maior precisão, controle e eficiência durante os treinos. No entanto, reconhece-se que esses avanços podem não ocorrer de maneira uniforme entre os atletas, sendo influenciados por fatores como regularidade da prática, condições do treino e características individuais. Ainda assim, a tendência esperada é de evolução positiva quando comparada ao desempenho inicial.

Adicionalmente, espera-se que o atleta apresente uma percepção favorável em relação à intervenção, reconhecendo a utilidade da imagética como ferramenta de treino mental. É provável que o atleta relate aumento de confiança, maior clareza na execução dos movimentos e intenção de continuar utilizando a técnica de forma autônoma.

Por fim, destaca-se que os efeitos da intervenção podem variar entre indivíduos. Fatores como experiência prévia, adesão à prática, qualidade da imagética e condições do treinamento podem influenciar os resultados. Dessa forma, recomenda-se acompanhamento contínuo e adaptação das estratégias, a fim de potencializar os efeitos da intervenção e atender às necessidades específicas de cada atleta.

COMECE COM SEGURANÇA

UM SERVIÇO DO INSTITUTO WALDEN4

instituto WALDEN4
walden4.com.br

INSTITUTO WALDEN4 · AVALIAÇÃO

Avaliação do Comportamento

Avaliação funcional detalhada, baseada na Análise do Comportamento Aplicada (ABA), para identificar necessidades e desenhar objetivos terapêuticos individualizados.

- Avaliação funcional do comportamento
- Definição de objetivos terapêuticos personalizados
- Plano de intervenção orientado por evidências

Quanto antes a avaliação, melhores os resultados.

Agende uma avaliação →

walden4.com.br/autismo/avaliacao · @instituto.walden4

INSTITUTO WALDEN4 · CIÊNCIA QUE CUIDA

CAPÍTULO

5

Manual 3 · Manual de Intervenção para o Desenvolvimento de Competências Emocionais no Esporte Equestre

MANUAL ELABORADO A PARTIR DE

Schütz, K., Rahders, F., Mosley, E., & Laborde, S. (2020). Emotional competences training in equestrian sport – A preliminary study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 613–625. https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1819367

Visão geral do manual

PÚBLICO ALVO A intervenção proposta neste manual é direcionada, prioritariamente, a praticantes do esporte equestre, especialmente aqueles que já possuem algum nível de familiaridade com cavalos e com o ambiente de manejo e treinamento. No estudo que fundamenta este manual, os participantes eram adultos com experiência prévia consistente com equinos, o que favoreceu a execução das atividades e a adesão às propostas práticas. Assim, recomenda-se que o público-alvo seja composto por indivíduos que já estabelecem algum tipo de relação com cavalos, seja no contexto esportivo, recreativo ou profissional.

COMPORTAMENTO-ALVO O comportamento-alvo desta intervenção refere-se ao desenvolvimento e à manifestação de competências emocionais (CE) no contexto do esporte equestre, especialmente no que diz respeito à forma como o indivíduo percebe, compreende, regula e utiliza suas próprias emoções durante a interação com o cavalo e em situações de treino ou manejo.

MENSURAÇÃO A avaliação do comportamento disfuncional no contexto desta intervenção deve ser compreendida como um processo contínuo, estruturado e multimétodo, que visa identificar, mensurar e acompanhar dificuldades relacionadas às competências emocionais no ambiente equestre. Tais comportamentos disfuncionais estão, em geral, associados a déficits na identificação, regulação e uso das emoções, podendo impactar negativamente tanto o desempenho quanto a qualidade da interação com o cavalo. A Competência Emocional (CE) foi medida por meio da versão alemã do Perfil de Competência Emocional (PEC). Esse questionário é composto por 50 itens respondidos em uma escala de cinco pontos, variando de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente), avaliando separadamente os cinco componentes centrais da competência emocional para as próprias emoções e para as emoções dos outros:

identificação, expressão, compreensão, regulação e utilização. Cada fator é composto por dez itens (CE global, subescalas: CE interpessoal e CE intrapessoal).

A CE global foi calculada a partir da média das subescalas de CE interpessoal e CE intrapessoal. Exemplos de itens incluem: “Quando me sinto bem, consigo identificar facilmente se isso se deve ao fato de estar orgulhoso de mim mesmo, feliz ou relaxado” (identificação das próprias emoções) e “Quando vejo alguém estressado ou ansioso, consigo facilmente ajudá-lo a se acalmar” (regulação das emoções dos outros).

Por exemplo, ao avaliar a capacidade de identificação emocional, o participante pode refletir sobre afirmações como sua habilidade de distinguir diferentes estados emocionais positivos. Pontuações mais baixas indicam maior presença de comportamentos disfuncionais, como dificuldade em reconhecer emoções, enquanto pontuações mais elevadas sugerem maior repertório emocional. A aplicação do instrumento antes e após a intervenção permite verificar mudanças e avaliar sua efetividade.

Complementarmente, a observação comportamental no contexto prático constitui uma estratégia essencial. Durante os exercícios com o cavalo, o terapeuta ou instrutor deve atentar-se a indicadores como tensão corporal excessiva, reatividade emocional intensa, dificuldade de concentração, evitação de desafios ou inconsistência nos comandos. Por exemplo, diante de um erro em um percurso, um participante que reage com irritação, aumenta a rigidez corporal ou interrompe a atividade pode estar demonstrando dificuldades na regulação emocional. Esses comportamentos observáveis funcionam como indicadores indiretos das competências emocionais em ação.

Outra estratégia relevante é o uso do diário reflexivo, que favorece o automonitoramento e a ampliação da consciência emocional. Após as atividades, o participante é incentivado a registrar o que sentiu, em que momento as emoções surgiram, como reagiu e quais foram as consequências dessas reações. Esse processo permite que o indivíduo reconheça padrões emocionais e comportamentais, além de refletir sobre possíveis alternativas mais adaptativas. Por exemplo, ao relatar que sentiu ansiedade e reagiu com aumento de controle sobre o cavalo, percebendo que isso piorou a interação, o participante inicia um processo de autorregulação mais consciente.

O feedback do profissional também desempenha papel fundamental nesse processo avaliativo. A devolutiva deve ser específica, descritiva e orientada para a relação entre emoção, comportamento e resultado. Ao apontar, por exemplo, que o participante demonstrou maior tensão em determinado momento ou que conseguiu se reorganizar emocionalmente em uma segunda tentativa, o terapeuta contribui para a integração entre percepção interna e observação externa, potencializando a aprendizagem.

INTERVENÇÃO A intervenção é baseada no treinamento de competências emocionais (CE), com ênfase em habilidades intrapessoais, por meio de práticas estruturadas e mediadas pela interação com o cavalo.

Inicialmente, realiza-se a fase de preparação e avaliação inicial. Nesse momento, o participante deve ser acolhido, orientado sobre os objetivos da intervenção e convidado a participar de forma voluntária. Aplica-se o instrumento de avaliação das competências emocionais, o Perfil de Competências Emocionais (PEC), com o intuito de identificar o repertório inicial do participante. Paralelamente, o profissional pode realizar uma observação inicial da interação do indivíduo com o cavalo, atentando-se a indicadores emocionais e comportamentais relevantes, como tensão, ansiedade ou impulsividade.

Na sequência, inicia-se a fase de psicoeducação, na qual são apresentados, de forma acessível, os conceitos fundamentais sobre emoções e competências emocionais. O participante deve ser orientado sobre o que são emoções, suas funções adaptativas e como elas influenciam o comportamento, especialmente no contexto equestre. É importante destacar como os cavalos são sensíveis aos estados emocionais humanos, o que torna a regulação emocional um elemento central para uma interação eficaz.

Após essa etapa, dá-se início à fase de treino das competências emocionais, que constitui o núcleo da intervenção. Essa fase é composta por práticas específicas, realizadas tanto em momentos estruturados quanto durante a interação com o cavalo.

O primeiro eixo trabalhado é a identificação emocional. O participante é estimulado a reconhecer e nomear suas emoções durante as atividades, sendo frequentemente questionado sobre o que está sentindo em diferentes momentos do treino. Por exemplo, antes de iniciar um exercício, pode-se solicitar que o indivíduo identifique seu estado emocional (ansioso, confiante, inseguro), promovendo maior consciência emocional.

Em seguida, trabalha-se a regulação emocional, por meio de estratégias como controle da respiração, ajuste da postura corporal e redução da tensão física. Durante a prática com o cavalo, o participante é orientado a aplicar essas estratégias ao perceber sinais de ativação emocional elevada. Por exemplo, ao sentir-se ansioso, pode ser instruído a pausar, respirar profundamente e retomar a atividade de forma mais controlada.

O terceiro eixo envolve o uso funcional das emoções, incentivando o participante a utilizar seus estados emocionais como recursos para melhorar o desempenho. Emoções como alerta e excitação podem ser reinterpretadas como facilitadoras do foco e da atenção, ao invés de serem vistas como obstáculos.

Paralelamente às práticas, é fundamental incluir momentos de reflexão guiada, nos quais o participante é convidado a analisar suas experiências. Perguntas como “O que você sentiu?”, “Como isso influenciou sua ação?” e “O que poderia fazer diferente?” auxiliam na consolidação do aprendizado.

Outra estratégia importante é o uso do diário reflexivo, no qual o participante registra suas experiências emocionais após cada sessão. Esse registro favorece o automonitoramento e a identificação de padrões, contribuindo para o desenvolvimento da autorregulação.

Ao longo de todo o processo, o profissional deve oferecer feedback contínuo e estruturado, destacando comportamentos observados e promovendo a conexão entre emoção, ação e resultado. Esse feedback deve ser descritivo e não julgador, favorecendo um ambiente seguro para aprendizagem.

Por fim, realiza-se a fase de reavaliação e encerramento, na qual o instrumento inicial é reaplicado para verificar possíveis mudanças nas competências emocionais. O participante também é convidado a refletir sobre seu progresso, dificuldades e aprendizados ao longo da intervenção.

Passo a passo com scripts e exemplos práticos

Preparação e Apresentação Inicial

Inicialmente, realiza-se a fase de preparação e avaliação inicial. Nesse momento, o participante deve ser acolhido de forma empática e respeitosa, recebendo informações claras sobre os objetivos da intervenção e sobre como ocorrerão as atividades ao longo do processo.

Antes do início das atividades, o profissional pode organizar um momento breve de conversa inicial para conhecer a experiência prévia do participante com cavalos, suas expectativas, dificuldades percebidas e objetivos pessoais dentro da prática equestre.

Essa conversa inicial também auxilia na observação espontânea de indicadores emocionais, comportamentais e comunicacionais.

SCRIPT DE ACOLHIMENTO E APRESENTAÇÃO INICIAL

PROFISSIONAL

"Que bom que você está aqui. Antes de começarmos as atividades, quero explicar um pouco sobre como será nosso trabalho. O objetivo deste processo é ajudar você a compreender melhor suas emoções durante a interação com o cavalo e desenvolver estratégias para lidar com elas de maneira mais funcional e equilibrada."

ATLETA

"Entendi. Acho que isso pode ajudar bastante porque percebo que fico nervoso em alguns momentos."

PROFISSIONAL

"Muitas pessoas sentem ansiedade, insegurança ou tensão durante atividades equestres. O importante aqui não é eliminar essas emoções, mas aprender a reconhecê-las e utilizá-las de forma que elas não atrapalhem sua comunicação com o cavalo e seu desempenho."

"Também gostaria de entender um pouco melhor sua experiência. Como costuma ser sua relação com os cavalos durante os treinos ou atividades?"

ATLETA

"Geralmente me sinto bem, mas às vezes fico preocupado em errar ou perder o controle."

PROFISSIONAL

"Perfeito. Essas situações serão importantes para trabalharmos juntos ao longo das sessões."

Aplicação Inicial do Instrumento de Avaliação

Após o acolhimento inicial, aplica-se o instrumento de avaliação das competências emocionais - Perfil de Competências Emocionais (PEC), com o objetivo de identificar o repertório emocional inicial do participante. Antes do preenchimento, o profissional deve explicar de maneira simples e acessível a finalidade do questionário, reduzindo possíveis inseguranças relacionadas à avaliação.

Figura 10. *Aplicação do Perfil de Competências Emocionais (PEC)*

Nota. Imagem produzida com auxílio da inteligência artificial (Gemini).

SCRIPT DE EXPLICAÇÃO DO INSTRUMENTO

PROFISSIONAL

"Agora vou pedir que você responda um questionário sobre a forma como costuma perceber, expressar e lidar com suas emoções no dia a dia. Esse instrumento nos ajuda a compreender melhor seu funcionamento emocional atual."

ATLETA

"Tenho um pouco de receio de responder errado."

PROFISSIONAL

"Fique tranquilo. Não existem respostas certas ou erradas. O mais importante é responder com sinceridade, pensando em como você realmente costuma se sentir e reagir nas situações."

Durante o preenchimento, o profissional deve manter postura acolhedora, disponível para esclarecer dúvidas relacionadas à compreensão das perguntas, sem influenciar as respostas do participante.

Observação Inicial da Interação com o Cavalo

Paralelamente à aplicação do instrumento, o profissional realiza uma observação inicial da interação do participante com o cavalo. Essa observação tem como objetivo identificar indicadores emocionais, corporais e comportamentais relevantes, como sinais de ansiedade, impulsividade, insegurança, rigidez corporal ou dificuldade de comunicação com o animal.

O profissional pode observar aspectos como:

Figura 11. *Observação da interação entre participante e cavalo*

Nota. Imagem produzida com auxílio da inteligência artificial (Gemini).

- postura corporal rígida ou excessivamente tensionada;

- respiração curta ou acelerada;
- movimentos bruscos ou hesitantes;
- dificuldade de aproximação do cavalo;
- intensidade excessiva nos comandos;
- alterações faciais de apreensão;
- tendência a evitar contato visual ou físico com o animal;
- impulsividade diante de dificuldades inesperadas.

EXEMPLO PRÁTICO DE OBSERVAÇÃO ESTRUTURADA

Durante a aproximação inicial do cavalo, o participante mantém os ombros elevados, segura as rédeas com força excessiva e apresenta respiração superficial. Ao perceber um movimento inesperado do animal, recua rapidamente e verbaliza: "Tenho medo de fazer algo errado."

O profissional pode explorar essa percepção de maneira acolhedora e reflexiva:

> **PROFISSIONAL**
> *"Percebi que seu corpo ficou um pouco mais tenso quando o cavalo se movimentou. Você também conseguiu notar isso?"*
>
> **ATLETA**
> *"Sim. Acho que fico preocupado em perder o controle da situação."*
>
> **PROFISSIONAL**
> *"Isso é uma informação muito importante. Muitas vezes o corpo reage antes mesmo de percebermos conscientemente a emoção. Nosso trabalho será justamente aumentar essa percepção para que você consiga se reorganizar com mais tranquilidade durante as atividades."*

Psicoeducação

Na sequência, inicia-se a fase de psicoeducação, na qual o profissional apresenta, de forma acessível e didática, conceitos fundamentais sobre emoções, autorregulação emocional e sua influência no comportamento humano e na interação com o cavalo.

O objetivo dessa etapa é ajudar o participante a compreender que emoções possuem funções adaptativas importantes e que o problema não está em sentir emoções como medo, ansiedade ou frustração, mas na dificuldade de reconhecê-las e manejá-las adequadamente.

SCRIPT DE PSICOEDUCAÇÃO SOBRE EMOÇÕES

> **PROFISSIONAL**
> *"Antes de irmos para os exercícios práticos, quero conversar com você sobre algo fundamental: as emoções. Emoções são respostas naturais do nosso organismo diante das situações que vivemos. Medo, ansiedade, frustração, alegria ou confiança possuem funções importantes."*

ATLETA

"Então sentir ansiedade não significa necessariamente algo ruim?"

PROFISSIONAL

"Exatamente. A ansiedade, por exemplo, pode preparar o corpo para situações desafiadoras, aumentando atenção e prontidão. O problema acontece quando ela fica intensa a ponto de atrapalhar raciocínio, coordenação ou tomada de decisão."

"E isso tem uma relação muito direta com os cavalos. Eles são extremamente sensíveis aos sinais corporais e emocionais das pessoas. Mudanças pequenas na respiração, tensão muscular, postura e energia emocional costumam ser percebidas rapidamente pelo animal."

EXEMPLO DE ANALOGIA DIDÁTICA

O profissional pode utilizar analogias simples para facilitar a compreensão:

PROFISSIONAL

"Imagine que as emoções funcionam como sinais do painel de um carro. Elas não existem para atrapalhar, mas para informar que algo precisa de atenção. O importante não é desligar o painel, mas aprender a interpretar os sinais corretamente."

Treino das Competências Emocionais

Após a psicoeducação, inicia-se a fase central da intervenção: o treino das competências emocionais. Essa etapa ocorre tanto em momentos estruturados quanto durante a interação prática com o cavalo.

Figura 12. *Treino de competências emocionais em situação prática*

Nota. Imagem produzida com auxílio da inteligência artificial (Gemini).

Identificação Emocional

O primeiro eixo consiste em estimular o participante a reconhecer, diferenciar e nomear emoções durante as atividades.

SCRIPT DE IDENTIFICAÇÃO EMOCIONAL ANTES DA ATIVIDADE

PROFISSIONAL

"Antes de começar o exercício, quero que você faça uma pequena pausa e observe como está agora. Como está sua respiração? Seu corpo parece mais relaxado ou mais tenso?"

ATLETA

"Acho que estou um pouco ansioso."

PROFISSIONAL

"Ótimo. E onde você percebe essa ansiedade no corpo?"

ATLETA

"Nas mãos e no peito."

PROFISSIONAL

"Quanto mais conseguimos identificar o que estamos sentindo e como isso aparece no corpo, mais fácil fica regular essas emoções durante a atividade."

SCRIPT DE AMPLIAÇÃO DO VOCABULÁRIO EMOCIONAL

PROFISSIONAL

"Você diria que essa sensação é mais ansiedade, insegurança, medo ou tensão?"

PARTICIPANTE

"Acho que insegurança."

PROFISSIONAL

"Perfeito. Conseguir diferenciar emoções parecidas ajuda muito na escolha da melhor estratégia para lidar com elas."

Regulação Emocional

Após aumentar a consciência emocional, trabalha-se a regulação emocional por meio de técnicas simples e aplicáveis durante a prática.

SCRIPT DE RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

PROFISSIONAL

"Vou te ensinar uma técnica que pode ajudar bastante quando perceber aumento da tensão. Coloque uma mão no peito e outra na barriga. Inspire lentamente pelo nariz contando até quatro e solte o ar devagar pela boca contando até seis."

(Após algumas repetições)

PROFISSIONAL

"Como seu corpo ficou depois da respiração?"

ATLETA

"Mais relaxado. Senti os ombros diminuindo a tensão."

PROFISSIONAL

"Perfeito. Sempre que perceber aceleração ou rigidez corporal durante os exercícios, tente utilizar essa respiração antes de continuar."

SCRIPT DE REGULAÇÃO DURANTE ERRO NA ATIVIDADE

PROFISSIONAL

"Percebi que depois desse erro seu corpo ficou mais rígido. Vamos parar um instante. O que está acontecendo dentro de você agora?"

ATLETA

"Fiquei irritado comigo mesmo."

PROFISSIONAL

"Tudo bem perceber isso. Agora vamos reorganizar o corpo antes de continuar. Faça duas respirações profundas e solte os ombros lentamente."

Uso Funcional das Emoções

O terceiro eixo envolve ensinar o participante a utilizar emoções como recursos funcionais para melhorar foco, atenção e desempenho.

SCRIPT DE REINTERPRETAÇÃO EMOCIONAL

ATLETA

"Sempre que fico muito ativado acho que vou perder o controle."

PROFISSIONAL

"Nem toda ativação emocional é negativa. Muitas vezes ela é apenas um sinal de que seu corpo está se preparando para agir."

"Ansiedade e empolgação produzem sensações físicas muito parecidas: coração acelerado, músculos ativados e aumento da atenção. O que muda é a forma como interpretamos isso."

"Ao invés de pensar 'vou perder o controle', tente pensar: 'meu corpo está se preparando para responder ao desafio'."

ATLETA

"Nunca tinha pensado dessa forma."

PROFISSIONAL

"E essa mudança de interpretação pode alterar positivamente sua forma de agir durante o exercício."

Reflexão Guiada

Ao final das atividades, o profissional deve incluir momentos de reflexão guiada para favorecer a integração e consolidação do aprendizado emocional.

SCRIPT DE REFLEXÃO GUIADA

PROFISSIONAL

"Qual foi a emoção mais marcante que apareceu hoje durante o treino?"

ATLETA

"Frustração quando perdi o ritmo."

PROFISSIONAL

"E o que essa frustração fez com seu corpo e com sua forma de agir?"

ATLETA

"Fiquei mais rígido e comecei a agir com pressa."

PROFISSIONAL

"E se essa situação acontecer novamente, o que poderia fazer diferente?"

ATLETA

"Parar, respirar e reorganizar os comandos antes de continuar."

PROFISSIONAL

"Excelente. Esse é exatamente o processo que estamos treinando: perceber a emoção, entender como ela influencia seu comportamento e escolher uma resposta mais funcional."

Diário Reflexivo

Outra estratégia importante consiste na utilização de um diário reflexivo após cada sessão.

Figura 13. *Registro no diário reflexivo após a sessão*

Nota. Imagem produzida com auxílio da inteligência artificial (Gemini).

O profissional pode orientar o participante a registrar:

- emoções percebidas antes e durante a atividade;
- situações que geraram desconforto;
- reações corporais observadas;
- estratégias utilizadas;
- resultados percebidos;
- aprendizados da sessão.

EXEMPLO DE REGISTRO

"Hoje senti ansiedade no início do treino. Percebi minhas mãos tensas e a respiração acelerada. Fiz a respiração diafragmática antes de montar e consegui me reorganizar parcialmente. Durante o percurso, o cavalo respondeu melhor quando reduzi minha tensão corporal."

Feedback Contínuo e Estruturado

Ao longo de toda a intervenção, o profissional deve fornecer feedbacks específicos, descritivos e não julgadores, ajudando o participante a estabelecer conexões entre emoção, corpo, comportamento e resultado.

SCRIPT DE FEEDBACK POSITIVO

> **PROFISSIONAL**
> *"Hoje observei uma diferença importante. Antes de iniciar o exercício, você fez uma pausa para respirar e reorganizar o corpo. O resultado foi que seus comandos ficaram mais suaves e o cavalo respondeu com mais precisão."*

SCRIPT DE FEEDBACK CORRETIVO ACOLHEDOR

> **PROFISSIONAL**
> *"Percebi que, quando surgiu a irritação, seus ombros ficaram mais rígidos e os comandos mais bruscos. Isso não é uma crítica, mas uma informação importante sobre como suas emoções aparecem no corpo."*
>
> *"O fato de você já conseguir perceber essa relação é um avanço significativo."*

Reavaliação e Encerramento

Por fim, realiza-se a fase de reavaliação e encerramento. Nesse momento, o instrumento inicial é reaplicado para verificar possíveis mudanças nas competências emocionais do participante.

SCRIPT DE REAVALIAÇÃO

> **PROFISSIONAL**
> *"Agora iremos repetir a avaliação inicial para observar possíveis mudanças na forma como você percebe, compreende e regula suas emoções durante as atividades."*

Após a análise, o participante é convidado a refletir sobre seu processo de desenvolvimento.

SCRIPT DE DEVOLUTIVA FINAL

PROFISSIONAL

"Quais mudanças você percebe em si mesmo desde o início da intervenção?"

ATLETA

"Hoje consigo perceber mais rapidamente quando fico ansioso e consigo me reorganizar melhor."

PROFISSIONAL

"E quais estratégias foram mais úteis para você?"

ATLETA

"A respiração e as pausas antes de reagir."

PROFISSIONAL

"Isso mostra um avanço importante no seu processo de autorregulação emocional. O desenvolvimento emocional é contínuo, mas agora você possui mais recursos para reconhecer suas emoções, compreender suas reações e responder de maneira mais equilibrada durante a interação com o cavalo."

RESULTADOS ESPERADOS A partir dos achados do estudo, espera-se que a aplicação sistemática desta intervenção promova um conjunto de mudanças significativas no funcionamento emocional e comportamental dos participantes. De modo geral, observa-se um aumento da capacidade de identificação emocional, de modo que o indivíduo passa a reconhecer e nomear suas emoções com maior precisão, especialmente em situações desafiadoras. Paralelamente, verifica-se uma melhora na regulação emocional, evidenciada pela maior habilidade em manejar estados emocionais intensos, reduzindo respostas impulsivas ou desproporcionais.

Além disso, espera-se que o participante desenvolva um uso mais adaptativo das emoções, passando a utilizá-las como facilitadoras do desempenho, em vez de percebê-las como obstáculos. Como consequência, há uma tendência à redução de comportamentos disfuncionais, como irritabilidade, evitação, rigidez corporal ou perda de controle durante a prática. Essas mudanças contribuem diretamente para a melhoria na interação com o cavalo, tornando-a mais sensível, consistente e harmoniosa.

Adicionalmente, a intervenção tende a favorecer o aprimoramento do desempenho e da tomada de decisão, uma vez que o participante desenvolve maior capacidade de manter foco, atenção e controle em situações de exigência. Por fim, observa-se também um aumento da autoeficácia e do bem-estar psicológico, com o indivíduo passando a perceber-se como mais competente e confiante na gestão de suas emoções.

instituto WALDEN4
walden4.com.br

INSTITUTO WALDEN4 · PSICOTERAPIA

Psicoterapia

Um caminho de autoconhecimento e transformação pessoal, em um espaço acolhedor e seguro — para adultos, crianças e adolescentes.

- Atendimento presencial e online
- Particular ou plano de saúde
- +15 anos de experiência · +5.000 pacientes atendidos

Dê o primeiro passo no seu autoconhecimento.

Marque sua sessão →

walden4.com.br/psicoterapia · @instituto.walden4

CAPÍTULO

6

Manual 4 · Manual de Treinamento Mental Pré-Competitivo, Autoeficácia e Desempenho em Atletas Equestres Amadores

MANUAL ELABORADO A PARTIR DE

O'Callaghan, L. (2015). *Pre-competition mental training, self-efficacy and performance in amateur equestrian athletes* (Master's thesis). Dublin Business School. https://esource.dbs.ie/server/api/core/bitstreams/bb21b17c-1ced-42d4-ab4d-2dba6c37ebb0/content

Visão geral do manual

PÚBLICO-ALVO Este manual é direcionado a atletas equestres amadores que participam ativamente de competições, especialmente nas modalidades de adestramento e salto, incluindo provas combinadas. A intervenção foi desenvolvida para indivíduos maiores de 18 anos, que possuam experiência prévia na prática das modalidades equestres e que estejam inseridos em uma rotina regular de treinos e participação em competições.

COMPORTAMENTO-ALVO O comportamento-alvo desta intervenção consiste na adoção e aplicação de estratégias de treinamento de habilidades mentais por atletas equestres amadores, com foco na preparação para competições e na melhoria do desempenho esportivo e da autoeficácia específica ao domínio. Trata-se de comportamentos relacionados à preparação psicológica pré-competitiva, que envolvem o uso intencional de técnicas voltadas ao controle emocional, à organização cognitiva e ao direcionamento do desempenho durante provas.

MENSURAÇÃO Para a avaliação dos comportamentos a serem modificados por meio da intervenção, utilizará instrumentos específicos que permitem identificar padrões relacionados à autoeficácia, à percepção de desempenho e ao engajamento no treinamento mental. Inicialmente, foram aplicados questionários de autoeficácia específica ao domínio, desenvolvidos para o contexto equestre, com o objetivo de avaliar o grau de confiança do atleta em executar habilidades específicas exigidas nas modalidades de adestramento e salto. Esses questionários são compostos por 10 itens, organizados em uma escala Likert de 11 pontos, variando de 0 (“não consigo fazer de jeito nenhum”) a 10 (“tenho certeza de que consigo fazer”), nos quais os atletas indicam o nível de confiança para realizar cada habilidade conforme o padrão exigido em competição.

Como exemplo, os atletas avaliam itens como manter a concentração durante todo o teste, manter uma atitude positiva e responder rapidamente em diferentes situações. Escores baixos nesses itens indicam um padrão disfuncional relacionado à baixa confiança e insegurança na execução das habilidades, sinalizando a necessidade de intervenção, enquanto escores mais elevados indicam maior percepção de competência.

Além disso, foi utilizado um questionário de validação social ao final da intervenção, com o objetivo de avaliar a percepção dos participantes quanto à utilidade, importância e impacto do treinamento mental. Esse instrumento utiliza uma escala Likert de 7 pontos e inclui questões relacionadas à relevância da melhora no desempenho, à percepção de mudanças significativas, ao nível de satisfação com o treinamento e à utilidade da intervenção. Como exemplo, um atleta pode indicar níveis mais altos de satisfação e utilidade, sugerindo que percebe benefícios na intervenção, enquanto escores mais baixos podem indicar menor adesão ou percepção de impacto.

Outra estratégia empregada foi o formulário de estabelecimento de metas, integrante do pacote de treinamento mental, no qual os atletas são orientados a definir metas seguindo o modelo SMART, ou seja, metas específicas, mensuráveis, alcançáveis, realistas e com prazo definido. Essas metas são organizadas em diferentes níveis, incluindo metas para o treino, para a compe-

tição imediata e para o período competitivo mais amplo. Por exemplo, um atleta pode estabelecer como meta manter a concentração durante todo o percurso na próxima competição, com critérios claros de avaliação. A ausência de metas claras ou a definição de metas irreais pode indicar um padrão disfuncional relacionado à organização e ao planejamento.

Por fim, foi utilizado um recurso de áudio de relaxamento e visualização guiada, com duração aproximada de 11 minutos, desenvolvido especificamente para atletas equestres. Esse recurso atua tanto como estratégia de intervenção quanto como uma forma indireta de avaliar o engajamento do atleta, uma vez que sua utilização adequada indica adesão às práticas propostas, enquanto dificuldades em seguir as instruções ou a não utilização do recurso podem sinalizar baixa adesão às estratégias de autorregulação.

INTERVENÇÃO A intervenção deve ser conduzida de forma estruturada e progressiva, iniciando-se com uma avaliação inicial que permita identificar o nível de base do atleta. Nesse momento, o atleta responde ao questionário de autoeficácia específica ao domínio, no qual avalia seu grau de confiança para executar habilidades relevantes do hipismo, como manter a concentração, conduzir o cavalo com precisão e responder adequadamente às demandas da prova. Essa etapa é fundamental, pois fornece um parâmetro inicial para comparação ao longo do processo. Por exemplo, o atleta pode indicar baixa confiança (como 3 em uma escala de 0 a 10) para manter a concentração durante toda a prova, evidenciando um ponto de intervenção.

Em seguida, realiza-se a apresentação da intervenção, na qual o profissional explica de forma clara os objetivos do treinamento mental e sua relação com o desempenho esportivo e a autoeficácia. Nessa etapa, são introduzidos os principais componentes do programa, que incluem técnicas de relaxamento, visualização guiada e estabelecimento de metas, enfatizando que essas estratégias devem ser utilizadas de forma integrada e sistemática no período pré-competitivo.

Dando continuidade, o atleta é orientado a estabelecer metas por meio de um formulário estruturado, seguindo o modelo SMART, ou seja, metas específicas, mensuráveis, alcançáveis, realistas e com prazo definido. Essas metas são organizadas em diferentes níveis, contemplando o treino, a próxima competição e o período competitivo mais amplo, conforme proposto no protocolo da intervenção. Por exemplo, o atleta pode definir como meta “manter a concentração durante todo o percurso na próxima competição”, com critérios claros que permitam avaliar seu cumprimento.

Na sequência, inicia-se o treinamento em relaxamento e visualização, utilizando um áudio guiado com duração aproximada de 11 minutos, desenvolvido especificamente para o contexto equestre. O atleta deve ser orientado a realizar essa prática em um ambiente tranquilo, preferencialmente antes de treinos importantes e, sobretudo, nos momentos que antecedem a competição. Durante a prática, o atleta é conduzido a atingir um estado de relaxamento físico e mental, ao mesmo tempo em que ensaia mentalmente a execução da prova, imaginando com detalhes os movimentos, o ritmo e a interação com o cavalo. Por exemplo, o atleta pode escutar o áudio na noite anterior à competição, visualizando a realização bem-sucedida do percurso.

Nos dias que antecedem a competição, o atleta deve aplicar de forma consistente as estratégias aprendidas, integrando o uso do áudio de relaxamento e visualização com a revisão de suas metas. Esse período é essencial para consolidar a preparação mental. No dia da prova, espera-se que o atleta utilize essas estratégias de forma mais autônoma, organizando seus pensamentos, mantendo o foco atencional e regulando seu estado emocional, o que pode ser observado quando ele revisa mentalmente seu desempenho esperado antes de iniciar a prova.

Após a competição, realiza-se o monitoramento do desempenho por meio do registro dos resultados obtidos, como pontuações, penalidades ou qualidade da execução. Essa etapa permite acompanhar mudanças ao longo do tempo e relacioná-las com o uso das estratégias de treinamento mental.

Posteriormente, o atleta deve passar por uma reavaliação da autoeficácia, respondendo novamente ao mesmo questionário aplicado na linha de base. A comparação entre os dois momentos possibilita identificar mudanças na percepção de confiança. Por exemplo, o atleta que inicialmente indicava nível 3 pode passar a relatar nível 7 de confiança para manter a concentração, sugerindo resultado positivo da intervenção.

Por fim, é realizada a avaliação da percepção do atleta sobre a intervenção por meio de um questionário de validação social, no qual ele indica o quanto considera o treinamento útil, importante e eficaz. Essa etapa complementa a avaliação dos resultados, fornecendo informações sobre a aceitação e relevância prática da intervenção.

Passo a passo com scripts e exemplos práticos

Preparação e Avaliação Inicial

A intervenção deve iniciar-se de forma estruturada, acolhedora e progressiva, permitindo que o atleta compreenda os objetivos do processo e se sinta emocionalmente seguro para participar das atividades propostas. Nesse primeiro momento, o profissional busca estabelecer vínculo, compreender a percepção inicial de autoeficácia do atleta e identificar fatores emocionais, cognitivos e comportamentais que influenciam seu desempenho nas competições equestres.

SCRIPT DE ACOLHIMENTO E APRESENTAÇÃO DA INTERVENÇÃO

PROFISSIONAL

"Que bom que você veio. Antes de começarmos o treinamento mental, quero explicar como será nosso trabalho. O objetivo dessa intervenção é fortalecer sua confiança, sua capacidade de concentração e sua preparação psicológica para as competições."

ATLETA

"Então vamos trabalhar mais a parte mental do desempenho?"

PROFISSIONAL

"Exatamente. Assim como você treina técnica, equilíbrio e controle corporal, também é possível treinar habilidades psicológicas importantes para a prova, como foco, controle emocional e sensação de confiança durante o percurso."

ATLETA

"Isso faz sentido. Às vezes sinto que minha cabeça atrapalha mais do que a técnica."

PROFISSIONAL

"E esse é justamente um dos pontos que iremos trabalhar ao longo das próximas sessões."

Introdução à avaliação inicial de autoeficácia

Após o acolhimento, inicia-se a avaliação inicial da autoeficácia específica ao domínio. O atleta responde a um questionário no qual avalia seu nível de confiança para executar habilidades importantes da equitação, como manter concentração, recuperar-se após erros, conduzir o cavalo com precisão e manter estabilidade emocional durante a prova.

Antes do preenchimento, o profissional deve explicar claramente a finalidade do instrumento, reduzindo possíveis inseguranças relacionadas à avaliação.

Figura 14. *Avaliação inicial da autoeficácia específica ao domínio*

Nota. Imagem produzida com auxílio da inteligência artificial (Gemini).

SCRIPT DE EXPLICAÇÃO DA AVALIAÇÃO

PROFISSIONAL

"Antes de iniciarmos as estratégias de treinamento mental, precisamos entender como você percebe atualmente sua confiança em diferentes situações da competição."

ATLETA

"Isso é como uma avaliação de desempenho?"

PROFISSIONAL

" Aqui não estamos avaliando se você é um bom ou mau atleta. O que queremos compreender é como você percebe sua própria capacidade diante das demandas da prova. Isso nos ajuda a identificar quais áreas precisam ser fortalecidas."

"Para cada habilidade apresentada, você dará uma nota de 0 a 10 indicando o quanto se sente confiante para executá-la durante uma competição."

ATLETA

"E se eu ficar em dúvida sobre alguma resposta?"

PROFISSIONAL

"Não existem respostas certas ou erradas. O mais importante é responder com sinceridade, pensando em como você realmente costuma se sentir durante as provas."

EXPLORAÇÃO INICIAL DAS DIFICULDADES PERCEBIDAS

Além do preenchimento do questionário, o profissional pode explorar brevemente situações relacionadas à baixa confiança ou dificuldades emocionais frequentes durante as competições.

EXEMPLO DE EXPLORAÇÃO CLÍNICA INICIAL

PROFISSIONAL

"Existe alguma situação específica da prova em que você costuma sentir mais insegurança ou dificuldade de concentração?"

ATLETA

"Quando cometo um erro no percurso, parece que minha atenção vai embora."

PROFISSIONAL

"O que geralmente acontece no seu pensamento nesse momento?"

ATLETA

"Começo a pensar que vou errar de novo ou comprometer o restante da prova."

PROFISSIONAL

"Entendo. Isso nos mostra um padrão importante: depois do erro, sua atenção sai do momento presente e vai para pensamentos de preocupação. Esse será um ponto importante do treinamento."

EXEMPLO PRÁTICO DE AVALIAÇÃO DA AUTOEFICÁCIA

O profissional pode utilizar exemplos concretos para facilitar a compreensão da escala.

PROFISSIONAL

"Na habilidade 'manter a concentração durante todo o percurso', qual nota você daria hoje para sua confiança?"

ATLETA

"Acho que 3."

PROFISSIONAL

"E o que faz essa nota não ser zero?"

ATLETA

"Porque em alguns momentos consigo me recuperar."

PROFISSIONAL

"Ótimo. Isso mostra que já existe uma capacidade de reorganização. Nosso trabalho será fortalecer isso para que aconteça de forma mais consistente."

Psicoeducação e Introdução ao Treinamento Mental

Após a avaliação inicial, inicia-se a fase de psicoeducação, na qual o profissional apresenta os fundamentos do treinamento mental e sua relação com o desempenho esportivo. O objetivo é ajudar o atleta a compreender que aspectos psicológicos também podem ser treinados e aperfeiçoados sistematicamente. É interessante que o profissional utilize linguagem simples, exemplos práticos e conexões diretas com o contexto competitivo do atleta.

SCRIPT DE PSICOEDUCAÇÃO SOBRE TREINAMENTO MENTAL

PROFISSIONAL

"Muitos atletas treinam intensamente a parte técnica e física, mas acabam negligenciando a preparação mental. Só que durante uma competição, fatores como ansiedade, excesso de preocupação ou perda de foco podem interferir diretamente na execução."

ATLETA

"Isso acontece muito comigo antes de entrar na pista."

PROFISSIONAL

"E é justamente por isso que vamos trabalhar estratégias específicas para fortalecer sua preparação psicológica. O objetivo é que você consiga entrar na prova mais organizado mentalmente, mais focado e com maior sensação de controle."

Introdução às estratégias da intervenção

Nessa etapa, o profissional apresenta os principais componentes do programa:

- estabelecimento de metas.
- relaxamento
- visualização mental

SCRIPT DE APRESENTAÇÃO DAS TÉCNICAS

> **PROFISSIONAL**
>
> *"Durante a intervenção iremos trabalhar três estratégias principais."*
>
> *"Primeiro, técnicas de relaxamento, que ajudam a reduzir a tensão física e mental." "Depois, a visualização mental, que funciona como um ensaio psicológico da prova."*
>
> *"E também o estabelecimento de metas, que ajudam a direcionar foco e organização durante treinos e competições."*
>
> **ATLETA**
>
> *"A visualização é como imaginar a prova acontecendo?"*
>
> **PROFISSIONAL**
>
> *"Exatamente. Você irá imaginar a execução da prova de forma detalhada, como se estivesse realmente vivendo aquela experiência."*

Estabelecimento de Metas

Após a introdução das estratégias, o atleta é orientado a construir metas utilizando o modelo SMART (metas específicas, mensuráveis, alcançáveis, realistas e temporais). O profissional deve auxiliar o atleta a transformar objetivos vagos em metas claras e observáveis.

Figura 15. *Formulário de estabelecimento de metas (modelo SMART)*

Nota. Imagem produzida com auxílio da inteligência artificial (Gemini).

SCRIPT DE CONSTRUÇÃO DE METAS

PROFISSIONAL

"Uma meta como 'quero melhorar nas provas' é muito ampla. Precisamos transformá-la em algo mais concreto."

ATLETA

"Talvez 'manter a concentração durante todo o percurso'?"

PROFISSIONAL

"Ótimo. Agora precisamos definir como você perceberá que conseguiu fazer isso."

ATLETA

"Talvez conseguir continuar focado mesmo depois de um erro."

PROFISSIONAL

"Perfeito. Agora temos uma meta mais específica e observável."

EXEMPLO PRÁTICO DE METAS ESTRUTURADAS

- Meta de treino: "Manter atenção plena durante exercícios específicos por pelo menos 15 minutos."
- Meta para próxima competição: "Recuperar o foco rapidamente após pequenos erros no percurso."

- Meta de longo prazo: “Desenvolver maior estabilidade emocional durante as provas que participar.”

Treinamento em Relaxamento e Visualização

Após a definição das metas, inicia-se o treinamento em relaxamento e visualização mental. O atleta é orientado a utilizar um áudio guiado ou roteiro estruturado antes de treinos e competições. O ambiente deve ser silencioso e favorecer a concentração.

Figura 16. *Treinamento em relaxamento e visualização guiada*

Nota. Imagem produzida com auxílio da inteligência artificial (Gemini).

SCRIPT DE CONDUÇÃO DO RELAXAMENTO

PROFISSIONAL

“Antes de iniciar a visualização, vamos preparar o corpo. Inspire lentamente pelo nariz contando até quatro.”

“Agora solte o ar devagar, percebendo os ombros relaxarem.”

“Permita que sua respiração encontre um ritmo mais lento e estável.”

ATLETA

“Já sinto meu corpo menos tensionado.”

PROFISSIONAL

“Ótimo. Quanto mais relaxado estiver, mais fácil será construir imagens mentais claras e realistas.”

SCRIPT DE VISUALIZAÇÃO GUIADA

PROFISSIONAL

"Agora imagine-se entrando na pista."

"Observe os detalhes do ambiente, o som do cavalo, o contato das rédeas nas suas mãos."

"Visualize seu corpo alinhado, estável e seguro."

"Imagine-se executando o percurso com ritmo, foco e precisão."

"Mesmo diante de pequenos imprevistos, visualize-se mantendo calma e reorganizando rapidamente sua atenção."

EXPLORAÇÃO DA EXPERIÊNCIA DE IMAGÉTICA

Após a prática, o profissional deve estimular o atleta a descrever sua experiência.

PROFISSIONAL

"O que você conseguiu perceber durante a visualização?"

ATLETA

"Consegui imaginar bem o percurso, mas tive dificuldade em sentir meu corpo."

PROFISSIONAL

"Isso é muito comum no início. A prática vai tornando essas sensações mais claras e naturais."

Aplicação das Estratégias na Rotina Pré-Competitiva

Nos dias que antecedem as competições, o atleta deve integrar as estratégias aprendidas em sua rotina esportiva.

Figura 17. *Aplicação das estratégias na rotina pré-competitiva*

Nota. Imagem produzida com auxílio da inteligência artificial (Gemini).

EXEMPLO DE ROTINA PRÉ-COMPETITIVA

- Revisar metas antes do treino;
- Realizar respiração lenta por alguns minutos;
- Escutar o áudio de relaxamento e visualização;
- Mentalizar pontos importantes do percurso;
- Reforçar frases de autoconfiança e foco.

SCRIPT DE ORIENTAÇÃO PRÉ-COMPETITIVA

PROFISSIONAL

"O mais importante agora é transformar essas estratégias em hábitos da sua preparação."

"Atletas mais preparados mentalmente não são aqueles que nunca sentem ansiedade, mas aqueles que conseguem se reorganizar rapidamente diante da pressão."

SCRIPT DE MANEJO DA ANSIEDADE PRÉ-PROVA

PROFISSIONAL

"O que você pode fazer se perceber aumento da ansiedade antes de entrar na pista?"

ATLETA

"Posso usar a respiração e revisar mentalmente minha estratégia."

PROFISSIONAL

"Exatamente. O objetivo é que essas técnicas se tornem recursos automáticos durante a competição."

Monitoramento e Acompanhamento Contínuo

Após treinos e competições, o profissional deve monitorar tanto os resultados objetivos quanto o uso das estratégias psicológicas.

SCRIPT DE REFLEXÃO PÓS-COMPETIÇÃO

PROFISSIONAL

"Além do resultado final, quero que você observe como conseguiu utilizar as estratégias mentais durante a prova."

ATLETA

"No início estava nervoso, mas consegui utilizar o recurso da respiração e visualização antes de entrar na pista, recuperando o foco e me sentindo mais presente."

PROFISSIONAL

"Isso é extremamente importante. Muitas vezes, a evolução aparece primeiro na capacidade de reorganização emocional antes mesmo dos resultados técnicos."

Reavaliação e Encerramento

Ao final da intervenção, o atleta responde novamente ao questionário de autoeficácia, permitindo comparar os resultados com a avaliação inicial.

SCRIPT DE REAVALIAÇÃO

PROFISSIONAL

"Agora vamos repetir o questionário de autoeficácia, que realizamos para avaliação inicial, para observar possíveis mudanças na sua percepção de confiança."

ATLETA

"Sinto que hoje consigo lidar melhor com a pressão."

PROFISSIONAL

"E isso costuma refletir diretamente na forma como você executa a prova."

EXEMPLO DE DEVOLUTIVA FINAL

PROFISSIONAL

"No início da intervenção, você avaliava sua capacidade de manter concentração como nível 3. Agora seus registros estão próximos de 7 ou 8."

"Atualmente você consegue perceber a ansiedade mais cedo, utilizar estratégias de regulação e recuperar o foco com maior rapidez."

ATLETA

"Hoje sinto que tenho mais controle sobre minha mente durante as provas."

PROFISSIONAL

"Esse é um avanço muito significativo. O objetivo agora é continuar utilizando essas estratégias de forma autônoma, incorporando o treinamento mental à sua rotina esportiva."

RESULTADOS ESPERADOS Espera-se que a aplicação deste manual de intervenção produza mudanças graduais e consistentes no comportamento dos atletas. Entre os principais efeitos esperados estão o aumento da confiança nas próprias capacidades, a melhora da concentração durante as provas, a redução da ansiedade pré-competitiva e o desenvolvimento de maior controle emocional. Espera-se também maior consistência no desempenho esportivo, com melhor execução das tarefas e menor variabilidade nos resultados, além de maior capacidade de planejamento por meio do uso de metas estruturadas.

Na prática, isso pode ser observado quando um atleta que anteriormente apresentava insegurança e dificuldade em manter o foco passa a demonstrar maior controle emocional antes e durante a competição, executando suas ações com mais precisão e relatando maior confiança em sua capacidade de desempenho. É importante destacar que esses resultados dependem do engajamento do atleta e da aplicação contínua das estratégias propostas, sendo a regularidade da prática um fator essencial para a efetividade da intervenção.

instituto WALDEN4
walden4.com.br

EDITORA WALDEN4 · LIVROS

Editora Walden4 — sobre o ombro de gigantes

Publicações especializadas em Análise do Comportamento e práticas baseadas em evidências científicas, conectando a ciência psicológica ao público.

- 13 anos de experiência · 62 livros publicados
- Da sua ideia à publicação, com curadoria editorial
- Disponível no Google Play e em PDF

Leve a ciência do comportamento para a sua estante.

Conheça o catálogo →

walden4.com.br/livros · @instituto.walden4

CAPÍTULO

7

Discussão

O presente trabalho teve como objetivo apresentar práticas psicológicas baseadas em evidências para intervenções em esportes equestres, buscando aproximar o conhecimento científico da prática profissional em Psicologia do Esporte, possibilitando democratização e profissionalização do conhecimento científico. A escolha desse objetivo fundamentou-se na constatação de que, embora existam pesquisas investigando variáveis psicológicas relevantes para atletas equestres e avaliando intervenções eficazes nesse contexto, esse conhecimento ainda se encontra disperso na literatura científica e pouco acessível aos profissionais que atuam na área.

Para atingir esse objetivo, foi realizada uma revisão da literatura científica sobre Psicologia do Esporte aplicada aos esportes equestres. A partir dos estudos selecionados, foram extraídas informações referentes aos participantes, métodos, instrumentos, procedimentos, intervenções e resultados. Posteriormente, esse conteúdo foi reorganizado e transformado em materiais didáticos, culminando na elaboração de manuais de avaliação e intervenção psicológica voltados à prática profissional. Dessa forma, buscou-se não apenas sintetizar o conhecimento disponível, mas também traduzi-lo para uma linguagem aplicada, favorecendo sua utilização por psicólogos interessados em atuar com atletas equestres.

Os resultados obtidos permitiram a construção de protocolos e manuais contemplando diferentes demandas psicológicas identificadas na literatura, incluindo avaliação da ansiedade competitiva, desenvolvimento da autoeficácia por meio da imagética cognitiva específica e promoção de competências emocionais. De modo geral, os estudos analisados evidenciaram a relevância de variáveis como ansiedade competitiva, autorregulação emocional, autoconfiança, concentração e autoeficácia para o desempenho esportivo equestre. Esses achados são coerentes com a literatura mais ampla da Psicologia do Esporte, que aponta tais fatores como componentes centrais para o rendimento atlético em diferentes modalidades.

Em relação aos trabalhos que serviram como modelo metodológico para esta pesquisa, especialmente os desenvolvidos por Braga e Moreira (2022) e Lago e Moreira (2022), observa-se significativa convergência quanto ao propósito de sistematizar práticas baseadas em evidências e transformá-las em materiais aplicáveis ao contexto profissional. Assim como nesses trabalhos, a presente pesquisa buscou realizar a transposição do conhecimento científico para um formato didático, organizado e de fácil utilização por psicólogos.

Entretanto, algumas adaptações e aprimoramentos foram realizados ao longo do processo. Diferentemente dos trabalhos anteriores Braga e Moreira (2022) e Lago e Moreira (2022), em que na parte metodológica esteve relacionada à tradução e adaptação manual dos conteúdos encontrados na literatura internacional, o presente estudo contou com o suporte de ferramentas de inteligência artificial (chatGPT) para auxiliar na otimização, organização e elaboração inicial dos materiais. As ferramentas utilizadas demonstraram elevada eficiência, reduzindo significativamente o tempo necessário para essa etapa e permitindo que a pesquisadora direcionasse maior atenção à análise crítica dos conteúdos, à seleção das informações mais relevantes e à adaptação didática dos materiais produzidos.

Além disso, buscou-se enriquecer os manuais elaborados por meio da inclusão de scripts, exemplos de diálogos, orientações passo a passo, exemplos práticos, ilustrações e sugestões de aplicação clínica, recursos que podem facilitar ainda mais a utilização do material por profissio-

nais que estejam iniciando sua atuação no contexto esportivo equestre. Essa estratégia foi inspirada em propostas de sistematização de intervenções já utilizadas em outras áreas da Psicologia Aplicada. Por exemplo, Silveira e Moreira (2026), ao desenvolverem um manual didático para aplicação de avaliações de preferência em crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA), complementaram as orientações técnicas com imagens ilustrativas, exemplos práticos e descrições detalhadas dos procedimentos, tornando o material mais acessível e favorecendo sua implementação por profissionais em formação. De modo semelhante, considera-se que a inclusão desses recursos nos manuais elaborados neste trabalho aumenta a aplicabilidade dos protocolos e favorece a transferência do conhecimento científico para a prática profissional cotidiana.

Apesar das contribuições do estudo, algumas limitações foram identificadas. A principal delas refere-se à escassez de publicações disponíveis sobre intervenções psicológicas em esportes equestres. Durante o levantamento bibliográfico, observou-se que a maior parte da produção científica encontrada estava publicada em língua inglesa, havendo ainda alguns estudos em outros idiomas. Foram identificadas poucas publicações disponíveis em português, o que pode representar uma barreira para profissionais brasileiros interessados em aprofundar seus conhecimentos sobre o tema. Essa limitação reforça a necessidade de ampliar a produção científica nacional na área e de investir na divulgação do conhecimento já existente.

Outra dificuldade encontrada refere-se à própria quantidade de estudos disponíveis. Alguns temas tradicionalmente investigados na Psicologia do Esporte, como ansiedade competitiva, autoeficácia e imagética, foram localizados com relativa facilidade. Por outro lado, intervenções específicas voltadas exclusivamente para atletas equestres mostraram-se mais escassas, exigindo maior esforço na busca e seleção dos materiais. Esse achado sugere que o esporte equestre ainda representa um campo pouco explorado pela pesquisa psicológica quando comparado a modalidades esportivas mais populares.

Por sua vez, o uso da inteligência artificial configurou-se como um recurso importante ao longo da pesquisa. As ferramentas utilizadas auxiliaram na tradução dos artigos, na extração de informações, na organização dos dados e na elaboração inicial dos materiais didáticos. Entretanto, ressalta-se que todos os conteúdos gerados foram revisados criticamente pela pesquisadora, que permaneceu responsável pela seleção, interpretação, adaptação e validação das informações apresentadas. Dessa forma, a inteligência artificial atuou como ferramenta de apoio ao processo científico, e não como substituta da análise acadêmica realizada pela pesquisadora.

NO AR 24H · GRÁTIS

UM SERVIÇO DO INSTITUTO WALDEN4

instituto WALDEN4
walden4.com.br

INSTITUTO WALDEN4 · RÁDIO IW4

Rádio iW4 — ciência e conhecimento ao seu alcance

Rádio 24 horas com leituras de artigos científicos, palestras, aulas e muito mais, dedicada à Análise do Comportamento e ciências afins.

- Sempre disponível · 24/7
- Conteúdo para desenvolvimento profissional
- No navegador e no app Android (Google Play)

Conhecimento de qualidade, sempre que você quiser.

Ouça agora, é gratuito →

walden4.com.br/radio · @instituto.walden4

INSTITUTO WALDEN4 · CIÊNCIA QUE CUIDA

CAPÍTULO

8

Considerações Finais

Este trabalho teve como objetivo apresentar práticas psicológicas baseadas em evidências para intervenções em esportes equestres, reunindo e sistematizando conhecimentos científicos disponíveis na literatura para transformá-los em materiais de aplicação prática destinados a psicólogos do esporte. A partir da revisão dos estudos selecionados, foi possível elaborar manuais de avaliação e intervenção que contemplam diferentes variáveis psicológicas relevantes para o desempenho e o bem-estar de atletas equestres, tais como ansiedade competitiva, autoeficácia e competências emocionais.

Espera-se que este trabalho possa contribuir para a aproximação entre pesquisa e prática profissional, favorecendo a utilização de intervenções fundamentadas cientificamente no contexto esportivo equestre. Espera-se também que os materiais desenvolvidos possam servir como recurso de consulta para psicólogos, estudantes e pesquisadores interessados na área, ampliando o acesso a estratégias de atuação baseadas em evidências.

Além disso, espera-se que esta pesquisa estimule a realização de novos estudos sobre Psicologia do Esporte aplicada aos esportes equestres, incentivando a investigação de outras intervenções, populações e variáveis psicológicas ainda pouco exploradas na literatura. Considerando a escassez de publicações nacionais identificada durante o desenvolvimento deste trabalho, acredita-se que futuras pesquisas possam contribuir para o fortalecimento da produção científica brasileira e para a consolidação da atuação do psicólogo junto a atletas equestres.

Por fim, espera-se que o presente estudo represente um passo inicial para ampliar a disseminação de práticas baseadas em evidências nesse contexto esportivo, contribuindo para o desenvolvimento da Psicologia do Esporte e para a oferta de intervenções cada vez mais qualificadas, acessíveis e fundamentadas cientificamente.

COMECE COM SEGURANÇA

UM SERVIÇO DO INSTITUTO WALDEN4

instituto WALDEN4
walden4.com.br

INSTITUTO WALDEN4 · AVALIAÇÃO

Avaliação do Comportamento

Avaliação funcional detalhada, baseada na Análise do Comportamento Aplicada (ABA), para identificar necessidades e desenhar objetivos terapêuticos individualizados.

- Avaliação funcional do comportamento
- Definição de objetivos terapêuticos personalizados
- Plano de intervenção orientado por evidências

Quanto antes a avaliação, melhores os resultados.

Agende uma avaliação →

walden4.com.br/autismo/avaliacao · @instituto.walden4

INSTITUTO WALDEN4 · CIÊNCIA QUE CUIDA

Referências

Bass, M. M., Duchowny, C. A., & Llabre, M. M. (2009). The effect of therapeutic horseback riding on social functioning in children with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 39(9), 1261–1267. https://doi.org/10.1007/s10803-009-0734-3

Braga, L. M., & Moreira, M. B. (2022). *Sistematização da aplicação de práticas baseadas em evidências na terapia familiar em diagnóstico de depressão*. Instituto Walden4. https://www.walden4.com.br/livros/pdfs/braga_moreira_2022.pdf

Bridgeman, D. J. (2009). *The working relationship between horse and rider during training and competition for equestrian sports* (Tese de doutorado). University of Southern Queensland. https://research.usq.edu.au/download/da15333a02b68451fa5346b0687411ee2c22c05bbf4cb270221ef936f3102a5c/2672910/Bridgeman_2009_whole.pdf

Davies, J., Boxall, S., Szekeres, Z., & Greenlees, I. (2014). Developing equestrian training quality and self-efficacy using cognitive-specific imagery. *Sport & Exercise Psychology Review*, 10(1), 25–40. https://doi.org/10.53841/bpssepr.2014.10.1.25

Earles, J. L., Vernon, L. L., & Yetz, J. P. (2015). Equine-assisted therapy for anxiety and posttraumatic stress symptoms. *Journal of Traumatic Stress*, 28(2), 149–152. https://doi.org/10.1002/jts.21990

Fédération Equestre Internationale. (n.d.-b). *Equestrian disciplines*. Fédération Equestre Internationale. https://www.fei.org/

Hemingway, A. (2019). An exploration of the mechanism of action of an equine-assisted intervention. *Animals*, 9(6), 303. https://doi.org/10.3390/ani9060303

International Olympic Committee. (n.d.). *International Equestrian Federation (FEI)*. International Olympic Committee. https://www.olympics.com/ioc/international-equestrian-federation

Lago, J. P. K., & Moreira, M. B. (2022). *Transtornos alimentares: exemplos de tratamentos psicológicos com suporte empírico* (1ª ed.). Instituto Walden4. https://www.walden4.com.br/livros/pdfs/lago_moreira_2022.pdf

O'Callaghan, L. (2015). *Pre-competition mental training, self-efficacy and performance in amateur equestrian athletes* (Master's thesis). Dublin Business School. https://esource.dbs.ie/server/api/core/bitstreams/bb21b17c-1ced-42d4-ab4d-2dba6c37ebb0/content

Pretty, G., & Bridgeman, D. (2006). Of two minds: Consulting with the horse-and-rider team in dressage, show jumping and polo. In *The sport psychologist's handbook: A guide for sport-specific performance enhancement*. John Wiley.

Schütz, K., Rahders, F., Mosley, E., & Laborde, S. (2020). Emotional competences training in equestrian sport – A preliminary study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 613–625. https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1819367

Schütz, K., Rott, J., & Koester, D. (2023). Competition anxiety in equestrians across different disciplines and performance levels. *International Journal of Equine Science*, 2(1), 24–33. https://rasayely-journals.com/index.php/ijes/article/view/44/40

Silveira, L. A., & Moreira, M. (2026). *Manual didático para a aplicação de avaliações de preferência em crianças com TEA* [Livro eletrônico]. Instituto Walden4. https://www.walden4.com.br/livros/pdfs/silveira_moreira_2026.pdf

Xiao, N., Shinwari, K., Kiselev, S., Huang, X., Li, B., & Qi, J. (2023). Effects of equine-assisted activities and therapies for individuals with autism spectrum disorder: Systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2630. https://doi.org/10.3390/ijerph20032630

Editora do Instituto Walden4

Brasília · 2026

Composto em Poppins e Lora.

www.walden4.com.br