



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO FISIOTERAPIA**

EMANUELA DA SILVA E SOUZA

**ANÁLISE DO USO DA HIPNOSE NA MELHORA DA PERFORMANCE
ATLÉTICA: ESTADO DA ARTE**

CAMPINA GRANDE-PB

2022

EMANUELA DA SILVA E SOUZA

**ANÁLISE DO USO DA HIPNOSE NA MELHORA DA PERFORMANCE
ATLÉTICA: ESTADO DA ARTE**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) a ser apresentado na Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), em cumprimento às exigências para obtenção do diploma de graduação em Fisioterapia.

Orientador: Prof. Dr. Danilo de Almeida Vasconcelos

Coorientador: Prof^a Dr^a Isabelle Eunice de Albuquerque Pontes

CAMPINA GRANDE- PB

2022

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S729a Souza, Emanuela da Silva e.
Análise do uso da hipnose na melhora da performance atlética [manuscrito] : estado da arte / Emanuela da Silva e Souza. - 2022.
29 p.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2022.
"Orientação : Prof. Dr. Danilo de Almeida Vasconcelos , Coordenação do Curso de Fisioterapia - CCBS."
"Coorientação: Profa. Dra. Isabelle Eunice de Albuquerque Pontes , Coordenação do Curso de Fisioterapia - CCBS."
1. Hipnose. 2. Performance atlética. 3. Esporte. I. Título
21. ed. CDD 154.7

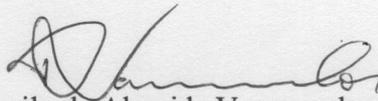
EMANUELA DA SILVA E SOUZA

**ANÁLISE DO USO DA HIPNOSE NA MELHORA DA PERFORMANCE
ATLÉTICA: ESTADO DA ARTE**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) a ser apresentado na Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), em cumprimento às exigências para obtenção do diploma de graduação em Fisioterapia.

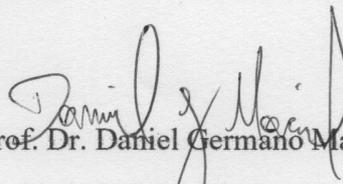
Aprovada em: 30 de Novembro de 2022

BANCA EXAMINADORA



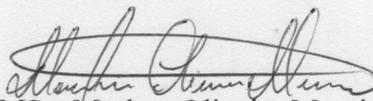
Prof. Dr. Danilo de Almeida Vasconcelos (Orientador)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Daniel Germano Maciel

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Profa. MSc. Marlem Oliveira Moreira

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Este trabalho é dedicado ao meu noivo, Rienzy e à minha afilhada, Ana Letícia.

A mente que se abre a uma nova ideia jamais voltará ao seu tamanho original.

(ALBERT EINSTEIN)

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 - ESTUDOS INCLUÍDOS E EXCLUÍDOS NA REVISÃO SOBRE ANÁLISE DO USO DA HIPNOSE NA MELHORA DA PERFORMANCE ATLÉTICA: ESTADO DA ARTE.....	12
FIGURA 2 - COMPONENTES DO PROCESSO DO <i>LOOP</i> HIPNÓTICO.....	20
FIGURA 3 - FLUXOGRAMA DAS AÇÕES CARACTERÍSTICAS ENTRE A HIPNOSE E O DESEMPENHO MOTOR EM ATLETAS.....	21

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
2	MÉTODO	9
3	RESULTADOS E DISCUSSÕES	10
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
	REFERÊNCIAS.....	22

ANÁLISE DO USO DA HIPNOSE NA MELHORA DA PERFORMANCE ATLÉTICA: ESTADO DA ARTE

ANALYSIS OF THE USE OF HYPNOSIS IN IMPROVING ATHLETIC PERFORMANCE: STATE OF THE ART

SOUZA, Emanuela da Silva^{1*}
PONTES, Isabelle Eunice de Albuquerque^{2*}
VASCONCELOS, Danilo de Almeida^{3*}

RESUMO

A hipnose pode ser uma ferramenta útil para abordar uma variedade de questões nos esportes. É uma das mais antigas abordagens mente-corpo com abordagem científica e clínica no campo da saúde. Trata-se de um técnica não-farmacológica prática e com aplicabilidade acessível para ajustar o condicionamento físico e mental dos esportistas, sem exigências em termos de locais ou equipamentos adequados. Tendo em vista esse aspecto, esse estudo teve como objetivo realizar um levantamento tipo estado da arte sobre a aplicabilidade da hipnose na melhora da performance atlética. O cômputo científico de dados foi por meio da consulta de estudos na base de dados PUBMED (National Library of Medicine), utilizou-se o Medical Subject Headings (MeSH). Considerou-se para essa revisão estudos que associavam a hipnose ao esporte. Pautou-se em uma análise descritiva dos dados e sistematização das informações coletadas, levando em consideração informações quantitativas da produção científica mundial. Ao final da busca, 289 artigos foram encontrados, sendo selecionados oito estudos, caracterizados quanto a amostra, método, intervenção hipnótica, aplicabilidade na área esportiva e principais resultados. Verificou-se que os estudos possuíam uma amostra de 579 atletas, com idade média de 15 a 50 anos, nos quais constatou-se que a maioria dos atletas experimentaram hipnose em algum momento no esporte que prática. As modalidades esportivas que utilizavam esses recursos encontradas nessa revisão foram a corrida de longa distância, levantamento de peso, ginástica, futebol, basquete; golfe e tiro de rifle de ar. Conclui-se que os atletas utilizavam apenas a hipnose ou associavam-na com técnicas de relaxamento e obtinham resultado positivo nas habilidades esportivas individuais e aumento da performance em treinos e competições. Além disso, a hipnose colaborou para manutenção da qualidade psicológica, melhora na autoconfiança e concentração.

Palavras-chave: Hipnose; Atletas; Esporte.

ABSTRACT

Hypnosis can be a useful tool in addressing a variety of issues in sports. It is one of the oldest scientific and clinical mind-body approaches in the field of health. It is a practical, non-pharmacological technique with accessible applicability to adjust the physical and mental conditioning of athletes, without requirements in terms of adequate places or equipment. In

¹ Aluna do curso de graduação em fisioterapia na universidade estadual da paraíba – campus I. email: souzaemanuelaa@gmail.com

² Professora doutora do curso de graduação em fisioterapia na universidade estadual da paraíba – campus I. email: isabelle_albuquerque@hotmail.com

³ Professor doutor do curso de graduação em fisioterapia na universidade estadual da paraíba – campus I. email: osteopatia@gmail.com

view of this aspect, this study aimed to carry out a state-of-the-art survey on the applicability of hypnosis in improving athletic performance. The scientific calculation of data was performed by consulting studies in the pubmed (national library of medicine) database, using the medical subject headings (mesh). For this review, studies that associated hypnosis with sport were considered. It was based on a descriptive analysis of the data and systematization of the information collected, taking into account quantitative information from the world's scientific production. At the end of the search, 289 articles were found, eight studies were selected, characterized in terms of sample, method, hypnotic intervention, applicability in the sports area and main results. It was found that the studies had a sample of 579 athletes, with an average age of 15 to 50 years, in which it was found that most athletes experienced hypnosis at some point in the sport they practice. The sports that used these resources found in this review were long-distance running, weight lifting, gymnastics, soccer, basketball; golf and air rifle shooting. It is concluded that the athletes used only hypnosis or associated it with relaxation techniques and obtained a positive result in individual sports skills and increased performance in training and competitions. In addition, hypnosis collaborated to maintain psychological quality, improve self-confidence and concentration.

Keywords: Hypnosis; Athletes; Sports.

1 INTRODUÇÃO

Como uma ciência antiga, a hipnose tem sido usada pelos humanos desde as sociedades primitivas durante os tempos teocráticos. No século XX, cientistas e psicólogos reconheceram e estudaram a hipnose e exploraram suas aplicações em campos como medicina, educação e usos militares (LI; LI, 2022).

O conceito de hipnose e as tentativas para explicar o que exatamente ocorre durante a hipnose variam com o passar do tempo. Cada cultura tem usado a hipnose de uma forma, e tem passado seus conhecimentos adiante para outras culturas. A base fundamental da comunicação hipnótica é a sugestão sob suas diferentes formas e diferentes aspectos (FERREIRA, 2011). Trata-se de um momento em que o indivíduo é designado como um paciente, cliente ou participante que empenha-se para responder a sugestões imaginativas oferecidas pelo hipnotizador, e que essas sugestões normalmente requerem modificações de sensações, percepções, memórias, emoções, pensamentos e comportamentos (LYNN, 2015).

Pode-se dizer que a hipnose é um conjunto de técnicas psicológicas e fisiológicas que modificam gradualmente a atenção. E durante esse processo, é possível tratar pessoas com quadros de depressão, traumas, fobias, ansiedade, dependência química, desequilíbrio emocional, falta de atenção, insônia entre outros. (CREFITO, 2016).

Assim, a hipnose tem sido cada vez mais utilizada no Brasil para diversas finalidades. Pode ser utilizada tanto para autoconhecimento como para incremento de performances intelectuais, artísticas e desportivas (CREFITO, 2016). O uso da hipnose colabora com os

processos cognitivos que são importantes inclusive no desempenho físico e atlético, como a autoconfiança, atenção e memória. Autoafirmações positivas aliada às estratégias racionais-emotivas podem ser adquiridas com o uso da hipnose (LI; LI, 2022).

Diante dessa perspectiva, é possível perceber que a área esportiva depende não só meramente de aspectos físicos ou fisiológicos, mas também de fatores mentais inerentes ao bom desempenho de um atleta. Dependendo das demandas específicas do respectivo esporte, do objetivo da intervenção, da história e preferências individuais do atleta, diferentes intervenções e técnicas psicológicas podem ser aplicadas para regular processos e estados psicológicos relevantes para uma boa performance do atleta (BIRRER; MORGAN, 2010).

É papel do fisioterapeuta tratar, prevenir e melhorar o bem-estar físico e psicológico do paciente (SALDANHA et al., 2020). Cabral e Vieira (2021) citam que a missão do profissional de fisioterapia esportiva é ajudar atletas amadores e de elite a alcançar seu mais alto desempenho sem se prejudicar (apud CRUZ, 2020, p. 02). Neste ínterim, a hipnose terapêutica pode ser uma tecnologia aliada, seja na prevenção, promoção, recuperação de disfunções físico-mecânicas ou no trabalho para aumento da performance e/ou confiança do atleta.

Destarte, vale ressaltar a importância da inter-relação entre a hipnose e a prática esportiva de atletas, bem como considerar a necessidade de ampliar os horizontes dessa tão fascinante área do conhecimento. Dessa forma, esse estudo teve como objetivo realizar um levantamento tipo estado da arte sobre a aplicabilidade da hipnose na melhora da performance atlética.

2 MÉTODO

Em virtude da quantidade crescente e da complexidade de informações na área da saúde, tornou-se imprescindível o desenvolvimento de artifícios no contexto da pesquisa cientificamente embasada capazes de delimitar etapas metodológicas mais concisas e de propiciar aos profissionais melhor utilização das evidências elucidadas em inúmeros estudos. Nesse cenário, a revisão integrativa emerge como uma metodologia que proporciona a síntese do conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática (SILVEIRA, 2005 *apud* SOUZA, 2010).

O presente estudo trata-se de uma revisão da literatura, embasada pela pesquisa científica em uma base de dados com estudos indexados sobre a hipnose e o esporte, que foram selecionados seguindo critérios de inclusão e exclusão, análises descritiva e quantitativa de resultados científicos alicerçados na Prática Baseada em Evidências (PBE). Para tal, é

necessário muito mais que identificar os achados, mas também analisar, compreender e categorizar as múltiplas perspectivas acerca da hipnose nos esportes. Desta forma, o trabalho desenvolvido caracteriza-se como estado da arte.

O termo estado da arte resulta de uma tradução literal do inglês, *state of art*, é um forma de pesquisa utilizada na literatura científica americana, e entre os pesquisadores do Brasil, o estado da arte não é muito conhecido. O objetivo desse tipo de pesquisa é realizar levantamentos do que se conhece sobre um determinado assunto a partir de pesquisas realizadas em uma determinada área (SILVA; CARVALHO, 2014).

Um estado da arte é um mapa que nos permite continuar caminhando; um estado da arte é também uma possibilidade de perceber discursos que em um primeiro exame se apresentam como descontínuos ou contraditórios. Em um estado da arte está presente a possibilidade de contribuir com a teoria e prática de uma área do conhecimento (MESSINA, 1998).

Desta forma, o cômputo científico de dados foi realizado através da consulta de estudos na base de dados: PUBMED (*National Library of Medicine*). Utilizou-se o *Medical Subject Headings* (MeSH). Os respectivos descritores foram combinados entre si através do operador booleano (AND) na base de dados citada; e para a pesquisa considerou-se: “hipnoterapia” (*Hypnotherapy*); “hipnose” (*Hypnosis*); “imagens, psicoterapia” (*Imagery, Psychotherapy*); “atletas” (*Athletics*); “esporte” (*Sport*).

A prospecção dos critérios de inclusão dos achados científicos pautou-se nos estudos que associavam a hipnose ao esporte, artigos na íntegra que relatavam sobre essa temática de trabalho, artigos nos idiomas inglês, francês, alemão, italiano, espanhol e português. Não houve limitação de tempo de publicação, visto que o estudo caracteriza-se como estado da arte.

Em relação aos estudos que foram excluídos para essa revisão considerou-se: fuga ao tema; estudos que envolviam animais; não envolver hipnose aplicada ao esporte; a utilização de outra técnica que não seja hipnose associada ao esporte; bem como revisões de literatura; e os artigos com duplicatas.

Desta forma, foi realizada uma análise descritiva dos dados, levando em consideração informações quantitativas da produção científica mundial sobre o tema. Isto se deu através da leitura na íntegra dos estudos e sistematização das informações coletadas.

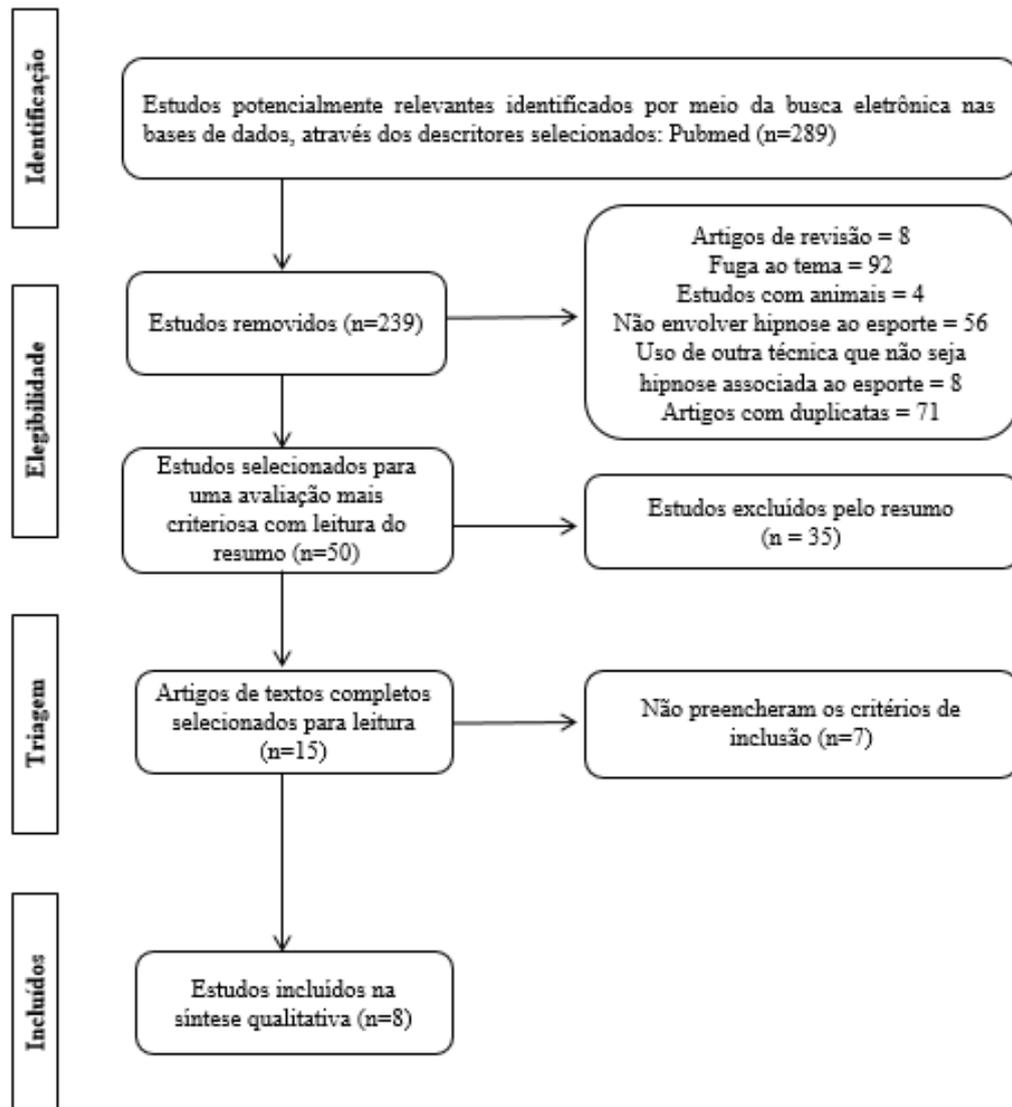
3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Um resumo da compactação da busca eletrônica na base de dados selecionada para esse estudo é apresentado na Figura 1. Inicialmente, foram identificados 289 artigos, por meio da

estratégia de busca eletrônica com descritores da temática de trabalho. Em seguida, a leitura dos títulos dos achados científicos foi realizada, dos quais 239 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão da pesquisa, permanecendo 50, os quais passaram para uma etapa de avaliação mais criteriosa e submetidos à análise dos resumos, conteúdos e verificação de dados. Destes, 35 foram eliminados por não possuírem dados relevantes e suficientes, permanecendo 15. Esses foram lidos na íntegra, e sete artigos desses não preenchiam os critérios de inclusão do estudo e oito artigos preenchiam adequadamente todos os critérios de inclusão da síntese qualitativa, sendo assim, incluídos para este estado da arte.

A síntese das evidências desse processo de seleção dos artigos é ilustrada na FIGURA 1, composta pelas etapas de identificação, elegibilidade, triagem e estudos incluídos nesta revisão.

FIGURA 1 - ESTUDOS INCLUÍDOS E EXCLUÍDOS NA REVISÃO SOBRE ANÁLISE DO USO DA HIPNOSE NA MELHORA DA PERFORMANCE ATLÉTICA: ESTADO DA ARTE.



Fonte: Dados da pesquisa, 2022

Tendo em vista o cômputo final dos artigos analisados, segue na tabela 1 a sumarização dos estudos sobre a relação da hipnose na área esportiva, seus objetivos e resultados encontrados.

As principais modalidades do esporte que foram encontradas na literatura científica de acordo com os critérios de inclusão desse estudo foram coletadas e são descritas na tabela. As técnicas e momentos de intervenção hipnótica utilizados em treinos ou competições também foram descritos de acordo com as principais informações dos documentos revisados.

TABELA 1 - DESCRIÇÃO DOS ESTUDOS SOBRE HIPNOSE E ESPORTE

Autor	Objetivos	Método	Resultado	Conclusão
CALLEN, K. E. (1983)	Investigar a experiência de corredores e os efeitos do “ <i>runner’s high</i> ” com auto hipnose	<ul style="list-style-type: none"> - 424 atletas - Corrida de longa distância - Auto hipnose - Durante treino - observância: questionário elaborado pelo autor do estudo sobre as sensações dos atletas durante a corrida 	<ul style="list-style-type: none"> 58% - visualizações 18% - alucinação 37% - amnesia 59% - sensação de criatividade 59% - sensação cenestésica de levitação 54% - transe hipnótico na prática de corrida 	Os processos mentais vivenciados durante a corrida preenchem todos os critérios compatíveis com a auto hipnose.
HOWARD, W.; REARDON, J. (1986)	Examinar os efeitos da hipnose na performance neuro-muscular, crescimento de músculos e aumento de autoconsciência.	<ul style="list-style-type: none"> -32 atletas - Levantamento de Peso - Técnica de imagética + relaxamento hipnótico - Pré-treino - Observância: execução e quantidade de peso utilizada no exercício de supino reto com barra; medidas antropométricas do peito e do braço dominante 	<ul style="list-style-type: none"> Desempenho neuro-muscular – ↑ de 23 libras na execução do supino reto com barra Crescimento muscular- ↑ de 0,5 polegada na média das medidas de peito e braço Autoconsciência- ↑ 10% na média de pontuação do teste 	Os atletas submetidos ao tratamento com hipnose obtiveram resultados superiores e foram impactados positivamente em relação ao grupo controle.

TABELA 1 - DESCRIÇÃO DOS ESTUDOS SOBRE HIPNOSE E ESPORTE (CONTINUAÇÃO)

Autor	Objetivos	Método	Resultado	Conclusão
MASTERS, K. S. (1992)	Investigar a suscetibilidade hipnótica de um grupo de maratonistas	<ul style="list-style-type: none"> - 48 atletas - Corrida de longa distância (maratona) - Teste de suscetibilidade (escala de suscetibilidade hipnótica de Stanford – Fórmula A, SHSS: A) 	<ul style="list-style-type: none"> 50% dos corredores - ↑ alto nível de suscetibilidade hipnótica 27% - ↓ baixo nível suscetibilidade hipnótica 	Corredores apresentaram suscetibilidade hipnótica média superior em relação à amostra normativa.
LIGGETT, D. R.; HAMADA, S. (1993)	Avaliar os efeitos da hipnose no aumento do desempenho de ginastas	<ul style="list-style-type: none"> - Pré e pós - competição - 3 atletas - Ginástica - Técnica de relaxamento muscular progressivo (RMP) + indução de escada (Hammond) + sugestões hipnóticas - Pré-treino 	<ul style="list-style-type: none"> Os ginastas conseguiram executar os atos esportivos: <i>double backflip layout with a full twist</i>, Tkachev e Kovacs. Ganho de amplitude de movimento (ADM) máxima para o exercício de abertura de quadril. 	Os ginastas foram capazes de executar atos esportivos que não conseguiam antes das sessões de hipnose e obtiveram ganho de flexibilidade.

TABELA 1 - DESCRIÇÃO DOS ESTUDOS SOBRE HIPNOSE E ESPORTE (CONTINUAÇÃO)

Autor	Objetivos	Método	Resultado	Conclusão
NEWMARK, T., BOGACKI, D. (2005)	Descrever o uso de métodos de relaxamento, hipnose e técnicas de imaginação disponíveis para melhorar o desempenho atlético.	<ul style="list-style-type: none"> - 4 atletas - Futebol; basquete; golfe -Técnica de relaxamento de Jacobson + treinamento de imaginação - Pré-treino 	O atletas conseguiram superar queda aguda de desempenho, melhorar na execução de passe em linha reta, arremessos e defesa de bola.	A hipnose pode aguçar o foco do atleta, útil para superar uma queda aguda de desempenho e melhora-lo.
BARKER, J. JONES, M., GREENLEES, I. (2010)	Avaliar os efeitos da hipnose na autoeficácia e no desempenho no futebol	<ul style="list-style-type: none"> -59 atletas - Futebol -Técnica de relaxamento progressivo + sugestões hipnóticas - Pré-treino - Questionário de Autoeficácia de futevôlei (SWVSEQ) - Escala de profundidade hipnótica (HDS) 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ crenças de autoeficácia ↑desempenho no futebol 	O grupo hipnose foi mais eficaz e teve melhor desempenho do que o grupo controle.

TABELA 1 - DESCRIÇÃO DOS ESTUDOS SOBRE HIPNOSE E ESPORTE (CONTINUAÇÃO)

Autor	Objetivos	Método	Resultado	Conclusão
PATES, J. (2020)	Relatar a utilidade de uma intervenção hipnótica no desempenho e nas experiências de estado de embreagem de um golfista de elite jogando no torneio PGA Sênior.	- 1 atleta - Golfe -Técnica de relaxamento muscular progressivo (RMP) + induções + rotina pré-filme. -Pré-treino	A média de braçadas do jogador diminuiu desde a linha de base até a pós-intervenção.	A intervenção hipnótica melhorou desempenho do golfe durante competições reais. Regulou emoções, pensamentos, sentimentos e percepções associados a experiência de estado de embreagem.
MATTLE, S., BIRRER, D., ELFERING, A. (2020)	Explorar o efeito da hipnose no desempenho em tiro esportivo em condições de competição.	- 8 atletas -Tiro de rifle de ar -Relaxamento muscular + treino de visualização + meditação + sugestões hipnóticas - Pré-competição	5 de 8 indivíduos obtiveram melhor desempenho após a intervenção de hipnose.	Todos os atletas demonstraram viabilidade e experimentaram a intervenção de hipnose como positiva; trouxe um estado mais ideal para a competição de tiro, incluindo maior calma, concentração e autoconfiança.

Fonte: Dados da pesquisa, 2022

Ao realizar a análise na íntegra dos estudos selecionados para essa revisão, verificou-se que ao total os estudos possuíam uma amostra de 579 atletas, com idade média de 15 a 50 anos, nos quais constatou-se que a maioria dos atletas experimentaram hipnose em algum momento no esporte que pratica, seja antes do treino, encontrado com maior frequência, segundo os achados, ou durante ou após competições, esses últimos com menor frequência.

As modalidades esportivas que utilizavam esses recursos, com evidência científica para esse estado da arte foram: a corrida de longa distância (MASTERS, S.,1992), levantamento de peso (HOWARD; REARDON, 1986), ginástica (LIGGETT; HAMADA, 1993), futebol, basquete (NEWMARK, BOGACKI, 2005; BARKER et al. ,2010); golfe (PATES, 2020) e tiro de rifle de ar (MATTLE et al., 2020). De forma geral, os atletas obtiveram um resultado positivo em relação ao uso da hipnose, sejam em relação aos processos mentais, ou físicos e performance atlética. Ainda foi possível perceber que alguns atletas associavam a hipnose com técnicas de relaxamento e rotinas de filme.

O tempo de intervenção hipnótica variou em uma média de 10 - 15 minutos de intervenção em uma pré competição (MATTLE et al., 2020) a 45 minutos de sessão pré-treino (BARKER et al., 2010). Além disso, o período de tratamento foi desde uma única intervenção, a 4 e 16 semanas. A utilização de técnicas de hipnose associadas a visualizações do ato esportivo esteve presente na maioria dos estudos (MATTLE et al., 2020; PATES, 2020; NEWMARK; BOGACKI, 2005; LIGGETT; HAMADA, 1993; HOWARD; REARDON, 1986).

Um exemplo interessante da utilização dessa técnica de visualização é relatado no estudo de Liggett e Hamada, (1993), no qual o ginastas praticavam as visualizações do ato esportivo (*double backflip layout with a full twist*) sendo realizados em câmera lenta (*slow motion*) e depois a velocidade ia sendo aumentada gradativamente. As primeiras visualizações eram majoritariamente verbais e mentais. Em seguida, o ginasta, em treino executava a manobra esportiva pré-visualizada mentalmente.

Somente o estudo de Callen (1983) faz referência direta à auto-hipnose, destaca-se sobre uma sensação que frequentemente os corredores sentem após completar acima de 15 ou 30 minutos de corrida de longa duração, essa sensação tem o nome de *runner's high*, por muito tempo corredores a nomearam assim. Apesar de ser dificilmente de ser alcançado por corredores iniciantes, esse estado é descrito por corredores experientes como um interlúdio muito positivo, criativo, menos consciente e mais perspectivo, que é tão viciante que muitos corredores encontram dificuldade de deixar de correr durante um único dia (GRIEST et al. ,1978 *apud* CALLEN, 1983).

Esta sensação, segundo o estudo, preenche os critérios para ser descrita como auto-hipnose, uma vez que esta é definida de acordo com o ambiente, a situação, sugestão e resposta. O ambiente é autodefinido e a situação é aquela em que o hipnólogo está ausente. Sugestões são autoiniciadas e respostas são autodirecionadas. Adicionalmente, eles descrevem auto-hipnose como sendo caracterizada como uma expansão do alcance de atenção, receptividade aumentada a eventos internos e um aumento na quantidade e qualidade da imaginação (CALLEN, 1983).

Os estudos que compuseram esta revisão (MATTLE et al., 2020; PATES, 2020; BARKER, 2010; NEWMARK; BOGACKI, 2005; MASTERS; 1992; HOWARD; REARDON, 1986; LIGGETT; HAMADA, 1993) definem que as técnicas de hipnose no esporte incluem relaxamento, sugestionabilidade, concentração, capacidade imaginativa, teste de realidade, função cerebral, controle autonômico.

A utilização destas técnicas podem auxiliar os atletas para aperfeiçoar as características do transe hipnótico alcançado por elas a fim de beneficiar seu desempenho no esporte praticado. As imagens, que eram semelhantes à visualização, tornaram-se mais vívidas pelas forças sugeridas e ajudaram os atletas a superar a ansiedade ou queda aguda do desempenho. A hipnose pode ajudar a melhorar o desempenho a longo prazo e parece ser uma ferramenta útil em uma situação de queda aguda de desempenho (NEWMARK; BOGACKI, 2005).

Em relação aos instrumentos utilizados nos estudos, observou-se a utilização de questionários, testes ou de escalas para chegar aos resultados. No que diz respeito aos instrumentos relacionados a análise dos efeitos da hipnose foi possível encontrar no estudo de Masters (1992), a utilização da famigerada escala de suscetibilidade hipnótica de Stanford – (Formulário A, SHSS: A). Essa escala analisa o grau em que o indivíduo se encontra susceptível a hipnose e possui 12 itens. Cada item possui entre duas até treze perguntas associadas ao transe hipnótico e seus efeitos (MASTERS, 1992).

Semelhante a escala de suscetibilidade hipnótica de Stanford, no estudo de Barker (2010), foi utilizada a escala de profundidade hipnótica (HDS), a qual analisa o nível de intensidade do transe hipnótico em um formulário de onze itens com âncoras verbais em pontos que variam de zero a 10, sendo classificado como “Eu não experimentei hipnose”, “Eu tive uma ligeira experiência de hipnose”, “Eu senti um nível moderado de hipnose”, “Eu senti um profundo nível de hipnose” e “Eu senti o nível mais profundo possível de hipnose” (BARKER, 2010).

Callen (1983) aplicou em seu estudo com os atletas corredores de longa distância um questionário elaborado por ele, com o objetivo de mensurar os tipos de sensações que os corredores apresentavam durante a corrida, composto por 6 itens. Eles são relacionados aos

efeitos de amnesia, visualizações, alucinação, sensação de criatividade, sensação cenestésica de levitação, ou que sentem que estão em transe hipnótico na prática de corrida respectivamente.

O estudo de Newmark e Bogacki (2005), de maneira objetiva, resumiu relatos de casos de atletas que utilizaram a hipnose para aumentar o desempenho atlético. De maneira similar, Pates (2020) utilizou um questionário de avaliação prática, no qual relatava a experiência interna do jogador durante os torneios, descrevia se ele estava mais focado, concentrado, ou com mais comprometimento. Também relatava as emoções que o jogador sentia. Além desse questionário, foi aplicado um questionário de experiência interna, que incluiu as seguintes perguntas: “Como você se sentiu durante a apresentação? O que você estava pensando durante a apresentação? Quais eram suas crenças gerais sobre seu desempenho?”.

“A classificação subjetiva dos indivíduos do efeito e satisfação da intervenção” utilizada por Mattle e colaboradores (2020) avaliou se os atletas concordavam ou discordavam de uma série de afirmações sobre a intervenção hipnótica, por exemplo: “Consegui me engajar bem na intervenção mental”; “Acredito que essa intervenção mental teve efeito sobre minha desempenho”) e a competição (por exemplo: “Consegui me concentrar bem durante a competição”; “A competição correu bem para mim”) usando uma escala de classificação de cinco pontos (0 =discordo, 1 =discordo parcialmente, 2 =nenhum, 3=concordo parcialmente, e 4 =concordo plenamente). Além disso, os atletas comentavam sobre a intervenção e a competição respondendo a perguntas abertas (como: “O que mais há a dizer sobre a intervenção mental? Foi algo incomum, especial, distrativo, agradável ou surpreendente?” (MATTLE, 2020).

Já relacionado aos aspectos dos instrumentos referentes à análise dos efeitos da performance atlética com o uso da hipnose, foi utilizado no estudo de Barker (2010) o questionário de auto eficácia do futevôlei de parede (SWVSEQ). Neste questionário é realizada a análise da medida específica da força de autoeficácia do atleta, e consistiu em 10 itens relacionados ao desempenho na tarefa de futevôlei de parede. Esses itens foram esforço, controle, precisão, persistência, rebatida na bola, tomada de decisão, enfrentamento da pressão, consistência, concentração e compostura (BARKER, 2010).

Outro aspecto importante utilizado nos estudos em questão, são os indicadores de média de desempenho esportivo que tiveram aplicabilidade em alguns dos estudos analisados (LIGGETT, 1993; HOWARD, REARDON, 1986; PATES, 2020; MATTLE, 2020) e comparavam as médias de desempenho do atleta entre duas competições consecutivas, antes de realizar sessões de hipnose e pós-hipnose para os esportistas de tiro de rifle de ar, por exemplo.

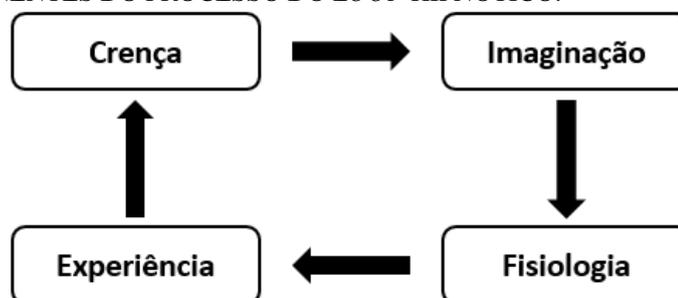
A média de braçadas e de tacadas dadas pelos atletas de golfe também foi parâmetro para comparação dos efeitos da hipnose (PATES, 2020); assim como, para ginastas a diferença de medidas de amplitude de movimento (ADM) e a efetividade da execução do ato esportivo que não era executado antes da hipnose foram também mensuráveis (LIGGETT; HAMADA, 1993).

A observância da execução e quantidade de peso utilizada no exercício de supino reto com barra, bem como as medidas antropométricas do peito e do braço dominante também serviram como indicadores de desenvolvimento para corroborar os efeitos da hipnose na performance atlética de levantadores de peso (HOWARD; REARDON, 1986). Nesse estudo um aspecto bem interessante é aplicado, trata-se de um programa de reestruturação cognitiva com atletas. Ele é composto por meio de técnicas de imagética, nas quais o indivíduo era conduzido a corrigir e substituir o ato esportivo negativo relacionado ao levantamento de peso, no exercício de supino reto, por um ato esportivo correto e positivo.

Howard e Reardon (1986) ainda descrevem que as visualizações positivas e de uma performance bem-sucedida no esporte, bem como auto afirmações de metas para alcançar eram estimuladas nos atletas durante o transe hipnótico. Os atletas eram induzidos a imaginar “panos quentes” na região do peito, e a sentir a respectiva sensação térmica dessa imagem, a fim de fazê-los associar ao aporte sanguíneo do corpo, direcionando-se para essa região, e conseqüentemente estimulando as fibras musculares.

Todos esses instrumentos de avaliação supracitados tem como finalidade corroborar a efetividade da hipnose na melhora da performance do atleta. Tendo em vista o fenômeno do *loop* hipnótico, que segundo Tripp (2020), trata-se de uma ferramenta essencial para o estado hipnótico, formado por quatro elementos: a crença, imaginação, fisiologia e experiência; eles se interrelacionam de modo que forma um ciclo que se repete, o qual não existe ordem correta, como ilustra a FIGURA 2.

FIGURA 2 – COMPONENTES DO PROCESSO DO *LOOP* HIPNÓTICO.

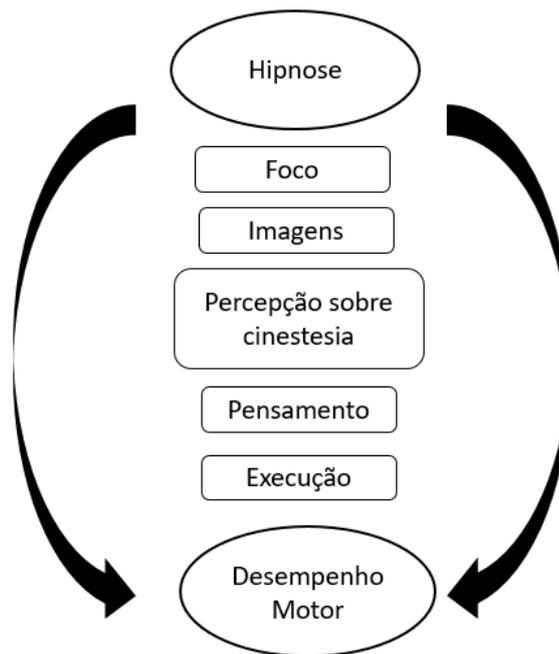


Fonte: Dados da pesquisa, 2022

Desse modo, a crença conduzirá a imaginação, que por sua vez modifica a fisiologia, para elaborar uma experiência que confirma ou reforça a crença do indivíduo (TRIPP, 2020). Diante disso, a aplicabilidade e a relevância do *loop* nos atletas é essencial, bem como corrobora os aspectos relacionados a uma experiência esportiva e crença de melhorar as performances durante os treinos.

Tendo em vista esse fenômeno do *loop* hipnótico, as sugestões hipnóticas conseguem modular as percepções e pensamentos, fazendo com que o atleta concentre-se em imaginar as ações necessárias para alcançar um bom desempenho, isso contribui para o aumento do foco e da probabilidade do desempenho idealizado pelo atleta ser de fato reproduzido (MATTLE; BIRRER; ELFERING, 2020). Na FIGURA 3, segue um fluxograma para melhor compreensão das habilidades que são intensificadas e comuns entre a hipnose e a ação do ato motor em atletas.

FIGURA 3 - FLUXOGRAMA DAS AÇÕES CARACTERÍSTICAS ENTRE A HIPNOSE E O DESEMPENHO MOTOR EM ATLETAS.



Fonte: Dados da pesquisa, 2022.

O foco, a imaginação, as percepções sobre a cinestesia, o controle do pensamento do ato esportivo, a execução automática do exercício são habilidades mentais que podem ser desenvolvidas com a hipnose e fazer o atleta atingir objetivos reais diretamente ligados com o desempenho motor (ROBAZZA; BORTOLI, 1994).

A hipnose traz benefícios ligados à autoconfiança, atenção, memória e relaxamento mental e físico. Deste modo, o esportista, com foco e estado de acreditar, pode aprimorar condições físicas e potenciais, e isso é possível por meio das sugestões que o hipnotizador transmite, fato

que leva o atleta a adquirir maior autoconfiança, tendo possibilidade de concretizar seus objetivos de forma mais fácil (LI; LI, 2022).

Ademais, vale a observância para o aspecto relacionado a terminologia “hipnose”. No estudo de Mattle (2020), a intervenção hipnótica foi nomeada aos sujeitos como intervenção mental. Isso tinha o objetivo de evitar possíveis preconceitos negativos contra a hipnose, mas a renomeação poderia ter influenciado os efeitos (MATTLE, 2020).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A hipnose pode ser uma ferramenta útil para abordar uma variedade de questões nos esportes ajudando os atletas na manutenção da sua qualidade psicológica, aumentar sua autoconfiança, restaurar auto eficácia, ajudá-los a adquirir melhor concentração nos treinamentos diários e competições, melhorar suas habilidades e performance atlética.

Os achados deste estudo podem contribuir com o uso da hipnose na área esportiva, uma vez que é uma técnica não-farmacológica prática e com aplicabilidade acessível para ajustar o condicionamento físico e mental dos esportistas, sem exigências em termos de locais ou equipamentos adequados.

No entanto, há escassa pesquisa empírica metodologicamente experimental e rigorosa, que seja atual, para comprovar cada vez mais a importância da hipnose associada ao esporte e sua eficácia como poderoso mecanismo na área desportiva. Dessa forma, a hipnose no esporte ainda precisa ser estudada com mais profundidade e amplitude, sendo necessária mais pesquisas sobre essa técnica milenar no desempenho e performance atlética.

Outrossim, compreender mais sobre a aplicação desse recurso não-farmacológico em esportistas é adentrar em um universo bastante interessante e muito utilizado na contemporaneidade, porém ainda de maneira tênue e, por vezes, preconceituosa.

REFERÊNCIAS

BARKER, J.; JONES, M.; GREENLEES, I. Assessing the immediate and maintained effects of hypnosis on self-efficacy and soccer wall-volley performance. **Journal of sport & exercise psychology**, v. 32, n. 2, p. 243-252, 2010. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.2.243>

BIRRER, D.; MORGAN, G. Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. **Scand J Med Sci Sports**, v. 20, n. 2, p. 78-87, 2010. DOI: 10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x.

CABRAL, W.; VIEIRA, K. Principais Benefícios da Fisioterapia no Aumento da Performance dos Atletas de Elite. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 7, n. 10, p. 2600–2610, 2021. DOI: 10.51891/rease.v7i10.2893

CALLEN, K. E. Mental and emotional aspects of long-distance running. **Psychosomatics**, v. 24, n. 2, 1983. DOI: 10.1016/S0033-3182(83)73239-1.

CREFITO. **Hipnose e fisioterapia aliadas no tratamento da dor**. Crefito5, 2016. Disponível em: <https://crefito5.org.br/noticia/hipnose-e-fisioterapia-aliadas-no-tratamento-da-dor>. Acesso em: 21 set. 2022.

FERREIRA, M. V. **Hipnose na prática clínica**. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2011

HOWARD, W. L.; REARDON, J. P. Changes in the self concept and athletic performance of weight lifters through a cognitive-hypnotic approach: an empirical study. **The american journal of clinical hypnosis**, v. 28, n. 4, p. 248-257, 1986. DOI: <https://doi.org/10.1080/00029157.1986.10402661>

LI, S.; LI, Z. The application of hypnosis in sports. **Frontiers in Psychology**, v. 12, p. 6434, 2022. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.771162.

LIGGETT, D. R.; HAMADA, S. Enhancing the visualization of gymnasts. **The american journal of clinical hypnosis**, v. 35, n. 3, p. 190-197, 1993. <https://doi.org/10.1080/00029157.1993.10403003>

LYNN, S. J.; KIRSCH, I. Clinical Hypnosis. **The encyclopedia of clinical psychology**, U.S.A, 2015.

MASTERS, K. S. Hypnotic susceptibility, cognitive dissociation, and runner's high in a sample of marathon runners. **The american journal of clinical hypnosis**, v. 34, n. 3, p. 193-201, 1992. <https://doi.org/10.1080/00029157.1992.10402844>

MATTLE, S.; BIRRER, D.; ELFERING, A. Feasibility of Hypnosis on Performance in Air Rifle Shooting Competition. **The International journal of clinical and experimental hypnosis**, v. 68, n. 4, p. 521–529, 2020. DOI: 10.1080/00207144.2020.1799655

MESSINA, Graciela. **Estudio sobre el estado da arte de la investigacion acerca de la formación docente en los noventa**. Organización de Estados Iberoamericanos para La Educación, La Ciência y La Cultura. In: REÚNION DE CONSULTA TÉCNICA SOBRE INVESTIGACIÓN EN FORMACIÓN DEL PROFESSORADO. P.01, México, 1998.

NEWMARK, T. S.; BOGACKI, D. F. The use of relaxation, hypnosis, and imagery in sport psychiatry. **Clinics in sports medicine**, v. 24, n. 4, p. 973–xi, 2005. <https://doi.org/10.1016/j.csm.2005.06.003>

PATES, J. Clutch-Based Hypnotic Intervention to Improve Golf Performance: A Case Study. **International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis**, v. 69, n. , p. 246-252, 2021. DOI: 10.1080/00207144.2021.1839901

ROBAZZA, C.; BORTOLI, L. Hypnosis in sport: an Isomorphic Model. **Perceptual and motor skills**, v. 79, n. 2, p. 963-973, 1994. DOI: 10.2466/pms.1994.79.2.963.

SALDANHA, J.; SILVA, J.; NASCIMENTO, M.; CAIXETA, M.; MELO, C.; SILVA, R. **Benefícios da Fisioterapia Esportiva aplicada a Prevenção e Reabilitação de Atletas.** Associação Educativa Evangélica. In: Anais da XVIII Mostra Acadêmica do Curso de Fisioterapia, v. 8, n. 1, 2020.

SILVA, F.; CARVALHO, M. O estado da arte das pesquisas educacionais sobre gênero e educação infantil: uma introdução. **18ºREDOR.** Tema: Perspectiva feminista de gênero: desafios no campo das militâncias e das práticas. Universidade Federal Rural de Pernambuco, 2014.

SILVEIRA, R. **O cuidado de enfermagem e o cateter de Hickman:** a busca de evidências. 2005. Dissertação (Mestrado em Enfermagem Fundamental) - Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2005. DOI: 10.11606/D.22.2005.tde-15082007-153503.

SOUZA, M.; SILVA, M.; CARVALHO, R. Integrative review: what is it? How to do it? Einstein, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010. DOI: 10.1590/S1679-45082010RW1134.

TRIPP, J. **Hypnosis Beyond the Trance Myth.** Edinburgh, UK: Hypnosis without trance presents, 2020.

AGRADECIMENTOS

A Deus, Nossa Senhora e Santa Clara, obrigada por sempre fortalecerem a minha fé nos momentos mais desafiadores desta jornada acadêmica.

Aos meus pais, Lúcia e Assis, por investirem na minha educação, dos anos escolares culminando neste ensino superior.

Aos meus irmãos, Assiluci e Tiago, pelo apoio e compreensão sempre ofertados.

Ao meu noivo e principal incentivador da minha carreira acadêmica, Rienzy, por todo apoio e companheirismo.

Aos mestres e “pais científicos”, Danilo Vasconcelos e Isabelle Albuquerque, pela orientação, paciência e dedicação durante este trabalho de conclusão de curso e apoio nos momentos de bloqueios. Pelos ensinamentos profissionais e de vida, incentivo, cumplicidade e por acreditarem na minha capacidade.

Aos mestres e banca, Marlem Moreira e Daniel Germano, pelas contribuições acadêmicas, ensinamentos e confiança.

À equipe HYPNOS, extensionistas e coordenadores, pela confiança e colaboração em ações e trabalhos científicos.

Aos mestres e profissionais de saúde: Cláudia Holanda, Renata Madruga, Vânia Maria, Giselda, Alecsandra Tomaz, Rosalba Maria, Tiago Assis, Yasmyne Martins, pelas oportunidades de aprendizado em projetos, cursos, treinamentos, trabalhos acadêmicos, conselhos profissionais e de vida.

A Dra. Mércia Albuquerque, Dra. Daniége, Dra. Adna, Dra. Mirella, Dra. Claudia, Dra. Samyta, Lidiane, Paula e demais profissionais da equipe Hidrofisio pelos ensinamentos profissionais.

Aos colegas de caminhada acadêmica que se fizeram presentes, pelos momentos vividos e partilha de histórias. À amiga Adília pela cumplicidade e orientações acadêmicas. Ao quarteto de colegas pelo auxílio em estágios, trabalhos e lembretes de atividades nesses últimos períodos do curso, em especial, Beatriz Monteiro pela parceria e companheirismo.

Aos servidores da UEPB, auxiliares de coordenação, aos coordenadores e chefia de departamento, pelo apoio e colaboração durante estes anos dedicados à graduação.

Obrigada a todos por possibilitarem que eu ampliasse os meus horizontes. Ademais, tenho certeza que cada um teve o seu papel essencial para minha vida profissional. Gratidão.

