

# Manual Institucional — MINDS Performance System®

Este manual orienta a implementação do **MINDS Performance System®** em clubes, equipes ou para acompanhamento individual. O objetivo é fornecer um protocolo padronizado de coleta, análise e intervenção que integra psicologia do esporte, nutrição de alto rendimento, análise do comportamento e performance física.

## 1. Objetivo e Propósito

O MINDS existe para reduzir a lacuna entre potencial e performance. Utiliza ciência comportamental e nutricional, instrumentos psicométricos e tecnologia para gerar intervenções precisas e personalizadas. Visa aumentar a consistência, a adesão e o rendimento atlético de forma sustentável.

## 2. População-Alvo

- Atletas de todas as modalidades, idades e níveis de rendimento.
- Equipes competitivas (coletivas ou individuais).
- Clubes e seleções que desejam padronizar a coleta de dados e intervenções.

## 3. Fundamentos Teóricos

### 3.1 Psicologia do Esporte

Baseia-se na relação entre humor, coping, autoeficácia e relação treinador-atleta. Considera os estudos de **Smith & Smoll** sobre clima motivacional e comportamento do treinador, além de escalas validadas (BRUMS, PMCSQ-2, ACSI-28BR, GSES-12, Coachability). O PMCSQ-2 brasileiro demonstrou boa validade de conteúdo, confiabilidade interna e índices de ajuste adequados para medir clima de tarefa e ego em amadores de diferentes modalidades<sup>[1]</sup>.

### 3.2 Análise do Comportamento

A microanálise funcional (Modelo ABC) permite identificar antecedentes, comportamentos e consequências relevantes para o desempenho. Intervenções comportamentais são elaboradas com base em contingências de reforço, esquiva e planejamento de metas.

### 3.3 Nutrição de Alto Rendimento

A ingestão energética (VET), distribuição de macronutrientes (g/kg/dia), timing das refeições, hidratação e adesão são monitorados. Integra-se a avaliação com sinais de humor e fadiga para ajustar planos alimentares individualizados.

### 3.4 Força e Composição Corporal

Incluem testes de força neuromuscular (prensão palmar, força escapular e lombar) e avaliação de composição corporal (bioimpedância InBody ou similar). Pesos estratégicos são controlados para modalidades de combate.

### 3.5 Indicadores de Estresse e Recuperação

O RESTQ-Sport mede a frequência de sintomas de estresse e atividades de recuperação, fornecendo um perfil equilibrado entre estresse e recuperação em atletas. O instrumento avalia estados em múltiplas dimensões e serve para ajustar cargas de treino e intervenções[2].

## 4. Metodologia

### 4.1 Coleta de Dados

- **Cadastro do atleta** via Google Forms (informações pessoais, histórico, condições médicas, nível competitivo).
- **Questionários psicométricos:** BRUMS diário, PMCSQ-2 bimestral, ACSI-28BR mensal, GSES-12 mensal, Escala Coachability trimestral, RESTQ-Sport quinzenal.
- **Carga de treino:** Duração da sessão (min) × RPE (0–10) = Training Load.
- **Avaliações físicas:** testes de força e composição corporal trimestralmente.
- **Avaliação nutricional:** registro alimentar semanal (ingestão total, g/kg, distribuição de refeições) e score de adesão.

### 4.2 Integração de Dados

1. **Google Forms** → respostas gravadas em planilhas Google Sheets.
2. **n8n / Evolution API** → automação de disparo de formulários, lembretes e atualização de planilhas.
3. **Google Sheets** → consolida dados por atleta e por equipe.
4. **Looker Studio** → dashboards com indicadores psicológicos, comportamentais, nutricionais e de força.

## 4.3 Microanálise ABC

1. **Antecedentes (A)**: fatores contextuais que precedem o comportamento (ex.: ambiente competitivo, feedback do treinador, horário de treino).
2. **Comportamentos (B)**: respostas observáveis (treinar, comer, evitar, procrastinar).
3. **Consequências (C)**: reforçadores positivos/negativos ou punições que mantêm ou extinguem o comportamento.

A microanálise deve ser realizada mensalmente durante as reuniões individuais para gerar hipóteses de intervenção.

## 5. Estrutura de Indicadores

A seguir, os principais indicadores e dashboards:

- **Humor**: média diária de tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão (BRUMS). Alerta quando tensão + fadiga > 2× vigor.
- **Clima Motivacional**: scores de tarefa e ego do PMCSQ-2.
- **Coping**: subescalas do ACSI-28BR (controle de adversidade, controle emocional, visualização, autoconfiança, treinamento mental, etc.).
- **Autoeficácia**: total da GSES-12.
- **Coachability**: disposição para feedback (baixo, médio, alto).
- **Estresse/Recuperação**: dimensões do RESTQ-Sport (físico, emocional, social, geral).
- **Nutrição**: ingestão calórica total, g/kg de macronutrientes, distribuição por refeição, adesão (%).
- **Força**: dados de preensão palmar, força escapular, força lombar; monitorar evolução.
- **Composição Corporal**: peso, IMC, percentual de gordura, massa muscular.
- **Training Load**: duração × RPE de cada sessão, somando cargas semanais.

## 6. Modelos e Relatórios

### 6.1 Playbook Individual (Exemplo)

1. **Perfil do atleta**: dados pessoais, histórico, modalidade.
2. **Microanálise ABC**: resumo do comportamento e contingências identificadas.
3. **Análise Integrada**: BRUMS, PMCSQ-2, ACSI-28BR, GSES-12, Coachability, RESTQ-Sport.

4. **Análise Nutricional:** ingestão média, g/kg, aderência, deficiências.
5. **Força e Composição:** evolução das medidas de força e composição corporal.
6. **Recomendações:** intervenções comportamentais e nutricionais, metas de 4 semanas.

## 6.2 Relatório de Equipe

- Visão geral do humor da equipe.
- Clima motivacional (tarefa vs. ego).
- Distribuição das estratégias de coping e autoeficácia.
- Correlações entre humor, carga de treino e ingestão nutricional (análises descritivas e inferenciais).
- Avaliação do treinador e recomendações para ajuste de clima de tarefa.

## 7. Procedimentos Operacionais Padrão (POP)

- **Coleta diária de BRUMS:** enviar formulário às 8h; alertar se houver valores extremos; registrar média semanal.
- **Aplicação do PMCSQ-2:** a cada 2 meses em contexto de treinamento; garantir que o atleta responda sozinho e sem pressa.
- **Administração do ACSI-28BR e GSES-12:** mensalmente em ambiente controlado; analisar subescalas para intervenções.
- **RESTQ-Sport:** a cada 15 dias; avaliar estresse e recuperação antes de ciclos intensos de treino.
- **Testes de força:** trimestrais; usar dinamômetro padrão; registrar em planilha.
- **Avaliação nutricional:** semanal; revisar registro alimentar de 3 dias; calcular g/kg e adesão.
- **Intervenções comportamentais:** baseadas em microanálise; devem incluir orientações de reforço positivo, modelagem e prevenção de esquiva.
- **Reunião semanal da comissão técnica:** revisar indicadores, definir ações imediatas e próximos passos.

## 8. Plano de Implementação

Mês	Atividade
1	Configurar formulários Google, planilhas e automações n8n
1	Treinamento da equipe técnica

Mês	Atividade
2	sobre POPs e instrumentos
2	Iniciar coletas e dashboards
3	Primeiro ciclo de reuniões individuais
3	Análise do primeiro ciclo, ajustes de intervenções
4	Aplicação do PMCSQ-2 e ACSI-28BR novamente
4	Revisão do programa e planejamento para próximos 4 meses

## 9. Considerações Finais

O MINDS Performance System® foi projetado para ser **modular e adaptável** a qualquer modalidade. É importante assegurar a confidencialidade dos dados e o uso ético das informações. A integração entre psicologia, nutrição e performance física deve sempre considerar as particularidades individuais e culturais dos atletas.

Para mais informações ou suporte na implementação, entre em contato com nossa equipe.

---

[1] Propriedades psicométricas da versão brasileira do *Perceived Motivational Climate In Sport Questionnaire-2* (PMCSQ-2) - IBAP - Instituto Brasileiro de Avaliação Psicológica

<https://www.ibapnet.org.br/espaco-do-conhecimento/highlights-cientificos/231/propriedades-psicométricas-da-versão-brasileira-do-%3Cem%3Eperceived-motivational-climate-in-sport-questionnaire-2%3Cem%3E-pmcsg-2>

[2] Use of the Recovery-Stress Questionnaire - Sport (RESTQ-Sport) and King-Devick Test to Monitor Changes During Recovery of Concussion in an Amateur Women's Rugby Union Team

<https://www.jscimedcentral.com/public/assets/articles/physicalmedicine-5-1014.pdf>