



**ANDRÉ LUÍS SILVA E BATISTA**

**SONHOS LÚCIDOS ENQUANTO ACELERADOR NO DESENVOLVIMENTO DE  
HABILIDADES MOTORAS: IMPLICAÇÃO NO DESPORTO DE ALTO RENDIMENTO**

**LAVRAS - MG**

**2024**

**ANDRÉ LUÍS SILVA E BATISTA**

**SONHOS LÚCIDOS ENQUANTO ACELERADOR NO DESENVOLVIMENTO DE  
HABILIDADES MOTORAS: IMPLICAÇÃO NO DESPORTO DE ALTO RENDIMENTO**

Trabalho de Conclusão de curso apresentado como  
requisito parcial para obtenção do título de Licenciado  
em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Alessandro Teodoro Bruzi

**LAVRAS MG**

**2024**



**ANDRÉ LUÍS SILVA E BATISTA**

**SONHOS LÚCIDOS ENQUANTO ACELERADOR NO DESENVOLVIMENTO DE  
HABILIDADES MOTORAS: IMPLICAÇÃO NO DESPORTO DE ALTO RENDIMENTO**

**LUCID DREAMS AS AN ACCELERATOR IN THE DEVELOPMENT OF MOTOR  
SKILLS: IMPLICATIONS FOR HIGH-PERFORMANCE SPORT**

Trabalho de Conclusão de curso apresentado como  
requisito parcial para obtenção do título de Licenciado  
em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Alessandro Teodoro Bruzi

**LAVRAS - MG**

**2024**

## AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar minha profunda gratidão a todos envolvidos de maneira significativa para a realização deste trabalho.

A Deus, por ter permitido que eu tivesse saúde e determinação para não desanimar durante a realização deste trabalho.

Agradeço aos meus pais, que sempre foram fontes inesgotáveis de amor, incentivo e sabedoria. Suas palavras de encorajamento foram a luz que me guiou nos momentos desafiadores, e sou imensamente grato por sua dedicação e apoio ao longo de todos esses anos.

Ao meu orientador, expresso minha sincera gratidão pela orientação valiosa, paciência e expertise que proporcionaram um direcionamento essencial para o desenvolvimento deste trabalho. Seu comprometimento e insights foram determinantes para a qualidade deste projeto.

À minha amada namorada, agradeço por ser minha fonte constante de apoio emocional, compreensão e amor. Sua presença trouxe equilíbrio e motivação, tornando essa jornada acadêmica mais significativa e prazerosa.

Que todos os envolvidos saibam que suas contribuições não passaram despercebidas e que este trabalho é, de certa forma, reflexo do apoio generoso que recebi ao longo desta jornada.

Muito obrigado.

**À minha MÃE e PAI**

*Tudo era apenas uma brincadeira  
 E foi crescendo, crescendo me absorvendo  
 E de repente eu me vi assim, completamente seu  
 Vi a minha força amarrada no seu passo  
 Vi que sem você não a caminho eu não me acho  
 Vi um grande amor gritar dentro de mim  
 Como eu sonhei um dia  
 Quando o meu mundo era mais mundo  
 E todo mundo admitia  
 Uma mudança muito estranha  
 Mais pureza, mais carinho, mais calma, mais alegria  
 No meu jeito de me dar....  
 Ter saudade até que é bom  
 É melhor que caminhar vazio  
 A esperança é um dom  
 Que eu tenho em mim  
 Eu tenho sim  
 Não tem desespero não  
 Você me ensinou milhões de coisas  
 Tenho um sonho em minhas mãos  
 Amanhã será um novo dia  
 Certamente eu vou ser mais feliz*

*AROLDO ALVES SOBRINHO ( PENINHA*

*“ Every accomplishment starts with the decision to try .”*

*“Toda conquista começa com a decisão de tentar”*

*Yolanda Gail Devers*

## Resumo

Este trabalho busca investigar a relação entre sonhos lúcidos e o aprimoramento de habilidades motoras através de um estudo exploratório, realizado por meio de uma pesquisa bibliográfica. Os sonhos lúcidos, caracterizados pela consciência do sonhador durante o sonho, oferecem um ambiente mental único que pode ser explorado para o desenvolvimento de habilidades específicas. Uma pesquisa inovadora liderada por Daniel Erlacher, da Universidade de Heidelberg, e Michael Schredl, da Universidade de Berna, abriu novas perspectivas na investigação dos sonhos lúcidos. Os resultados indicam a empolgante perspectiva de aprimorar exercícios relacionados a habilidades motoras por meio da experiência de sonhos lúcidos. Logo, o presente trabalho visa entender como a prática de habilidades motoras durante sonhos lúcidos pode influenciar a melhoria dessas habilidades na realidade física.

Palavras chave: Prática de sonhos lúcidos; prática mental; sonhos lúcidos; aprendizado motor; habilidades motoras.

## **Abstract**

This study aims to investigate the relationship between lucid dreams and the improvement of motor skills through an exploratory study, carried out by means of a bibliographical survey. Lucid dreams, characterized by the dreamer's awareness during the dream, offer a unique mental environment that can be exploited to develop specific skills. Innovative research led by Daniel Erlacher from the University of Heidelberg and Michael Schredl from the University of Bern has opened up new perspectives in lucid dream research. The results indicate the exciting prospect of improving exercises related to motor skills through the experience of lucid dreams. Therefore, this study aims to understand how the practice of motor skills during lucid dreams can influence the improvement of these skills in physical reality.

Key words: Lucid dream practice; mental practice; lucid dreams; motor learning; motor skills.



## Sumário

<b>Preâmbulo.....</b>	<b>10</b>
<b>1. Introdução.....</b>	<b>11</b>
<b>2. Objetivos.....</b>	<b>13</b>
<b>3. Antecedentes teóricos.....</b>	<b>14</b>
<b>4. Metodologia.....</b>	<b>20</b>
<b>5. Resultados e Discussão.....</b>	<b>23</b>
<b>6. Conclusão.....</b>	<b>26</b>
<b>7. Referências e Base de pesquisa.....</b>	<b>27</b>

## Preâmbulo

Enunciado a escolha de um tema nunca feito totalmente ao acaso. O trabalho apresentado é o resultado de uma das várias experiências da minha vida, com fundamento na confrontação entre experiências pessoais e exigências científicas.

Essa etapa de Conclusão de Curso é o resultado de um jovem adoscente que aos 12 anos iniciou sua carreira esportiva na modalidade Atletismo, pelo Centro de Iniciação ao Atletismo de Lavras (CRIA Lavras). Permaneci como atleta durante 10 anos, e acordando com minhas habilidades informáticas, entrei para o curso de Sistemas de Informação, pela Universidade Federal de Lavras. Sim! Um grande conflito surge, Sistemas de informação x Mundo Esportivo. Entretanto, a vida é uma singela caixa de surpresas e em 2018 fui aprovado na transferência interna de cursos, iniciando Licenciatura em Educação Física.

Finalmente havia me encontrado e em conjunto à minha carreira acadêmica iniciei minha carreira profissional, sendo uma de minhas experiências trabalhar como Motorista de Aplicativo e Viagens. Em uma de minhas viagens, à Monte Santo de Minas, transportei uma cliente que me contou sobre sua infância e as modalidades esportivas praticadas. Em determinado momento da conversa a cliente afirma:

“ E eu tinha uma coisa muito engraçada, passava o dia todo tentando realizar alguns movimentos específicos do balé e não conseguia...mas na hora de dormir sempre sonhava que estava realizando esses movimentos e conseguia controlar os movimentos no sonho e no outro dia quando chegava no treino, conseguia realizar o movimento sem dificuldades...o meu irmão também isso”

A partir deste relato, me questioneei, “sonhar que está fazendo algo pode apresentar uma melhora real na execução da atividade? “. Desde então, fixou-se o tema do meu Trabalho de Conclusão de Curso. Confesso que não foi um tema fácil de ser estruturado, a escassez e complexidade dos documentos encontrados, horários de trabalho e residir fora do país, não colaboraram de forma a me incentivar. Entretanto, mantive minha escolha, mesmo com a possibilidade de mudar de tema. Independente, estou feliz e grato por ter completado esse processo e vencido todas as adversidades.

## 1. Introdução

É fato que a busca pelo aprimoramento das habilidades motoras é um objetivo comum entre atletas, artistas e qualquer pessoa que deseje melhorar seu desempenho físico. Durante anos, diversos métodos e técnicas têm sido desenvolvidos para maximizar o potencial do corpo humano, buscando muitas vezes ultrapassar as barreiras do que conhecemos como “possível”.

No entanto, há alguns anos, uma nova abordagem intrigante tem capturado a atenção de pesquisadores: indivíduos com capacidade de sonhos lúcidos, induzidos ou não, estão sob posse de uma ferramenta para o aprimoramento das habilidades motoras?

Os sonhos lúcidos são fenômenos em que o indivíduo se torna consciente de que está sonhando, no caso, o indivíduo que está em estado de sonho, é capaz de induzir, manipular ou controlar as variáveis e narrativa do sonho de acordo com sua vontade. Desta forma o indivíduo fica livre para tentar fazer, literalmente, o que desejar. Podemos afirmar que, neste contexto, o sonhador lúcido deixa de ser um mero expectador que é carregado pela correnteza da narrativa do sonho comum, se tornando um sonhador que sempre estará ciente de que tudo é meramente construção mental voluntária ou apenas seus sonhos.

Essa capacidade única de interagir com o mundo onírico oferece uma oportunidade intrigante para explorar os limites do potencial humano. Ao combinar essa consciência durante o sono com a prática e visualização de habilidades motoras específicas, alguns pesquisadores acreditam que é possível impulsionar, incrementar e até mesmo aprimorar o processo de aprendizagem de habilidades motoras no mundo real.

Nesta perspectiva, este trabalho busca explorar a fascinante relação entre os sonhos lúcidos ( induzidos e não induzidos) e o aprimoramento das habilidades motoras, especificamente, esportivas. Analisaremos os estudos científicos mais recentes que investigam essa abordagem inovadora, examinando os possíveis mecanismos pelos quais os sonhos lúcidos podem influenciar a aquisição de habilidades físicas. Além disso, discutiremos as implicações práticas dessas descobertas, considerando como essa técnica pode ser aplicada em diversos domínios, como esportes, música, dança e reabilitação física.

À medida que nos aprofundamos nessa exploração, descobriremos os benefícios potenciais do uso de sonhos lúcidos induzidos no desenvolvimento motor. Desde o aprimoramento da precisão e coordenação até a superação de bloqueios mentais e a

maximização do desempenho físico, os sonhos lúcidos podem revelar-se uma ferramenta promissora para alcançar metas e desafiar os limites do corpo e da mente.

## **2. Objetivos**

Objetiva-se investigar o uso de sonhos lúcidos como um potencializador no desenvolvimento de habilidades motoras e treinamento esportivo, a partir de uma revisão da literatura. Por meio desta investigação, espera-se poder contribuir para a reflexão sobre a prática e treino a partir de novos fundamentos e potencializar o desempenho de atletas de alto rendimento, utilizando sonhos lúcidos.

### 3. Antecedentes teóricos

Por habilidade motora entende-se qualquer tarefa, simples ou complexa que, por intermédio da exercitação, pode passar a ser efectuada com elevado grau de qualidade, podendo chegar à automatização, ou seja, podemos reduzir com sendo habilidades motoras, a capacidade de sincronizar os movimentos usando cérebro, músculos e articulações (MAGILL, 2000). O desenvolvimento motor pode ser compreendido como um processo sequencial de mudanças no comportamento motor ao longo de toda vida, sendo afetado por diferentes interações entre o indivíduo, o ambiente e a tarefa (HAYWOOD; GETCHELL, 2016).

As habilidades motoras caracterizam-se principalmente por possuir um determinado propósito; são efetuadas de forma voluntária; requerem movimentos corporais e/ou movimentos dos seus segmentos e por fim, são habilidades (movimentos) que têm que ser aprendidas (MAGILL, 2000).

Dentro da linha de Habilidade Motora temos “Capacidades Motoras”. As Capacidades Motoras referem-se a características ou traços gerais que são determinantes do potencial individual de aprendizagem e desempenho em habilidades motoras específicas. Podemos dividir esta definição em partes tais como, característica ou traço gerais; determinantes do potencial individual de aprendizagem; determinantes do rendimento em habilidades motoras específicas (MAGILL, 2000). Característica ou traços gerais é um conceito amplo que engloba diferentes elementos que influenciam a capacidade motora de uma pessoa. Isso pode incluir aspectos físicos, cognitivos, emocionais e até mesmo ambientais que impactam a habilidade de uma pessoa para aprender e executar habilidades motoras.

Determinantes do potencial individual de aprendizagem refere-se aos fatores individuais que afetam a habilidade de uma pessoa para aprender novas habilidades motoras. Inclui fatores como aptidão física, coordenação, equilíbrio, flexibilidade, entre outros. Esses fatores variam de pessoa para pessoa e influenciam a rapidez e a facilidade com que alguém pode aprender e aprimorar suas habilidades motoras (GALLAHUE; OZMUN; GOODWAY, 2013). Quando falamos em determinantes do rendimento em habilidades motoras específicas, estamos nos referindo aos fatores que impactam o desempenho de uma pessoa em habilidades motoras específicas. Os determinantes do rendimento podem ser tanto físicos (como força muscular) quanto cognitivos (como estratégia e tomada de decisão) emocionais (como confiança e motivação) e predisposições genéticas. Podemos resumir Capacidades Motoras como sendo um conjunto de características e fatores que influenciam a habilidade de uma

pessoa para aprender e executar movimentos motores, tanto de forma geral quanto em habilidades motoras específicas (Magill, 2000).

De acordo com a precisão do movimento, as habilidades são classificadas como habilidades motoras grossas( globais) e habilidades motoras finas. As habilidades motoras globais, são controladas principalmente pelos grandes músculos ou grupos musculares. Esses músculos são essenciais para produzir uma série de movimentos, como andar, correr e saltar. As habilidades Motoras Finas são conduzidas principalmente pelos pequenos músculos ou grupos musculares, normalmente os movimentos realizados com as mãos são considerados finos, portanto, movimentos como, pegar, desenhar, costurar, digitar, ou tocar um instrumento musical são considerados movimentos finos (REBELO, 2020).

Em esportes, principalmente em esportes de alto rendimento, pode-se observar um forte interesse e dedicação no estudo e aperfeiçoamento de habilidades motoras.

O esporte de alto rendimento é caracterizado pela busca incessante do atleta em atingir os mais elevados níveis de desempenho, resultando em conquistas notáveis tanto a nível coletivo quanto individual (De Rose, Deschamps e Korsakas , 1999). O sucesso esportivo de uma nação em contextos internacionais está intrinsecamente ligado à interação de diversos fatores, sendo a estrutura da organização esportiva do país um elemento determinante nesse processo (Van Rossum (2004). Apesar das conquistas admiráveis alcançadas pelos atletas ao longo dos anos, a limitação inerente ao corpo humano continua a desafiar os limites do desempenho esportivo. A busca por meios de ultrapassar essas barreiras e aperfeiçoar cada vez mais habilidades motoras, têm levado a uma variedade de abordagens inovadoras e, por vezes, controversas, utilizando-se de substâncias potencialmente dopantes, para fins do atingimento de performances extraordinárias (Flauzino, 2014).

A dopagem, conhecida como “doping” em inglês, é amplamente reconhecida como o uso de substâncias ou métodos proibidos, com a capacidade de induzir alterações físicas e/ou psíquicas, resultando em melhorias artificiais no desempenho esportivo do atleta (ABCD, 2021). A história do doping remonta a várias décadas, e as organizações esportivas em todo o mundo têm implementado medidas rigorosas para combater essa prática e garantir a justiça nas competições. As substâncias dopantes podem variar desde esteroides anabolizantes e estimulantes, passando por hormônios de crescimento e diuréticos. O uso dessas substâncias pode oferecer vantagens temporárias, como aumento da força, resistência ou recuperação mais rápida, mas muitas vezes tem consequências prejudiciais para a saúde do atleta. Além das

questões relacionadas à saúde, o doping mina a essência do esporte, que é a competição justa e equitativa (ABCD, 2021). Os atletas que buscam vantagens injustas comprometem não apenas a integridade das competições, mas também a confiança do público no esporte como um todo.

Justifica-se a escolha pelo uso destas substâncias em alguns fatores, tais como, pressão para resultados, recursos financeiros (o financiamento e o patrocínio muitas vezes estão vinculados ao desempenho) e vantagem competitiva. As organizações antidoping, como a Agência Mundial Antidoping (WADA), desempenham um papel crucial na definição e aplicação das regras antidoping em nível global. Os testes antidoping são realizados regularmente durante eventos esportivos e fora deles, visando detectar e punir aqueles que violam as normas estabelecidas. Para mais, há uma crescente ênfase na educação dos atletas sobre os riscos e consequências do doping, promovendo uma abordagem preventiva. A luta contra o doping envolve não apenas a detecção e punição de atletas que violam as regras, mas também esforços contínuos para educar atletas sobre os riscos e consequências do uso de substâncias proibidas. Além disso, é importante promover uma cultura esportiva que valorize a integridade e a ética, incentivando os atletas a competir de maneira justa e respeitosa (Aquino Neto, F. R., 2001).

A busca por habilidades motoras cada vez mais refinadas e resultados extraordinários, também têm influência por meio de abordagens psicológicas, como por exemplo, a técnica de Treinamento Mental. Compreender a importância dos fatores psicológicos que influenciam o desempenho desportivo é a grande prioridade da psicologia aplicada ao desporto. Na literatura de psicologia do esporte, há uma abundância de relatos que destacam o impacto positivo da preparação mental no desempenho esportivo.

O treinamento mental no esporte é uma técnica cada vez mais reconhecida, valorizada e utilizada no mundo do desporto de alto rendimento (Jackson, Marsh & Smethurst, 2001). Enquanto tradicionalmente o foco tem sido principalmente no treinamento físico e técnico, a compreensão do papel crucial que a mente ocupa no desempenho esportivo está crescendo significativamente. O treinamento mental no esporte é definido como a prática regular de habilidades psicológicas específicas, com o objetivo de enfrentar eficazmente situações esportivas, tanto durante os treinos quanto nas competições (Morales, 2003). Essa técnica foi objeto de estudo com grande interesse, especialmente nos países do leste europeu a partir dos anos 60. Essas nações, com uma longa tradição em psicologia do esporte, atribuem a ela um



papel crucial, especialmente no que diz respeito à seleção prévia, ao treinamento e à preparação dos atletas.

O TM (Treinamento Mental) é descrito como uma recapitulação cognitiva de uma habilidade física na ausência dos movimentos físicos e explícitos (MARQUES;PEROTTI JÚNIOR, 2016). O TM também é reconhecido como: Imaginação de forma planejada, repetida e consciente das habilidades motoras e técnicas esportivas (Samulski, 2002). Este método pode ser usado para a aquisição de novas habilidades, melhoria do desempenho, mudanças no comportamento e apoio ao aprendizado, com o objetivo de regular os níveis de comportamento (Machado, 2006). Podemos dizer que um atleta pode reconstruir, através da imaginação, experiências positivas do passado ou visualizar eventos futuros com o fim de preparar-se mentalmente para a performance de determinada atividade, movimento ou rotina (Weinberg;Gould, 1999). Ainda, outra definição, assume que o treinamento mental no esporte é direcionado para dois objetivos distintos: os movimentos e as situações. Os movimentos referem-se às habilidades motoras específicas, ou técnicas, enquanto as situações envolvem as ações táticas e estratégias esportivas inseridas em contextos específicos (Samulski, 2011).

Prosseguindo com abordagens psicológicas para aprimorar habilidades motoras e técnicas esportivas, temos a técnica de sonhos lúcidos.

A origem do termo "sonho lúcido" remonta ao trabalho do sinólogo francês Marquês d'Hervey de Saint-Denys, no século XIX. Em seu extenso diário de sonhos com 22 volumes, intitulado "Les rêves et les moyens de les diriger" (Os sonhos e os meios para dirigi-los), publicado em 1867, Saint-Denys utilizou pela primeira vez a expressão "rêves lucides" para descrever uma experiência particular nos sonhos. Nas primeiras páginas de sua obra, o termo "rêves lucides" é mencionado, mas inicialmente, referindo-se a sonhos que são fáceis de lembrar, conforme aponta a tradução para o inglês (p. 9). No entanto, ao abordar o que hoje chamamos de "sonho lúcido", Saint-Denys descreve sua experiência com expressões como "eu tive perfeitamente, enquanto dormia, o sentimento de que sonhava, o sentimento de minha situação real" (HERVEY DE SAINT-DENIS, 1867, p. 14, 17). A pesquisa de Saint-Denys não se limitou apenas a descrever a experiência dos sonhos lúcidos, mas também abordou questões morais associadas aos atos cometidos nos sonhos. Ele expressou preocupação com o problema moral dos eventos oníricos e argumentou que a força de vontade poderia ser reintroduzida mesmo durante os sonhos. Além disso, defendeu a ideia de que atividades práticas de resolução de problemas poderiam ocorrer durante a atividade onírica (HOBSON, 1994, p. 64).

É possível notar um fato interessante, Mary Arnold-Forster, uma psicóloga inglesa que não estava ciente do trabalho de Saint-Denys, chegou a conclusões semelhantes em seu livro "Studies in Dreams", publicado em 1921. Utilizando a técnica de autossugestão pré-sono, ela conseguia controlar seus sonhos, considerando-os ensaios de comportamento e contribuindo assim para a compreensão do fenômeno do sonho lúcido (GACKENBACH e LABERGE, 1988; HOBSON, 2009; VOSS et al., 2009).

Esse tema começou a ser tratado durante a década de 80, pelo psicólogo alemão Paul Tholey. Seu interesse pelo tema dos sonhos e pela ciência desportiva não demoraram a se cruzar. Tholey de fato estava convencido de que era possível desenvolver habilidades motoras, através de treinamentos durante os sonhos lúcidos. Até hoje sua técnica de indução de sonhos lúcidos, é uma das mais praticada. Esses pioneiros proporcionam insights valiosos para o entendimento atual do sonho lúcido e sua influência na consciência humana. Stephen LaBerge, um pesquisador renomado no campo dos sonhos lúcidos, contribuiu significativamente para a compreensão científica desse fenômeno. Ele definiu o sonho lúcido como "um sonho durante o qual o sonhador sabe que está sonhando." (Stephen LaBerge, 1985). LaBerge desenvolveu técnicas práticas para induzir e prolongar essas experiências, ampliando assim a compreensão sobre como a mente pode interagir conscientemente com o mundo onírico.

Pode-se afirmar que em um sonho lúcido, o sonhador está ciente de que está sonhando e pode, portanto, decidir realizar ações específicas. Os sonhos lúcidos ocorrem principalmente na fase REM (Rapid Eyes Movement) do sono, quando o cérebro está mais ativo e ocorrem os sonhos mais vívidos (Schredl & Erlacher, 2004); um método de verificação dos sonhos lúcidos é por meio de sinais oculares que podem validar os relatos verbais dos sonhos (Schädlich, 2018). É possível desenvolver técnicas para induzir e prolongar esses episódios de sonho lúcido, como manter um diário dos sonhos, realizar exercícios de realidade aumentada durante o dia ou utilizar métodos de indução direta antes de dormir (Erlacher e Schredl, 2008). O pioneiro da psicanálise, Sigmund Freud, reconheceu implicitamente a existência de um estado de consciência peculiar durante os sonhos, afirmando em sua obra "A Interpretação dos Sonhos": "O sonhador está sempre ciente de que sonha, mesmo quando os acontecimentos no sonho o absorvem." Freud sugeriu que, dentro desse estado onírico, elementos do inconsciente podem se manifestar de maneira peculiar (Sigmund Freud, 1900).

Os sonhos lúcidos possibilitam que o indivíduo explore seu eu interior, emoções e pensamentos dentro do estado de sonho. Essa autoconsciência elevada pode levar ao crescimento pessoal, auto-reflexão e uma compreensão mais profunda da mente subconsciente. Desenvolver esta técnica possibilita uma plataforma única para criatividade e resolução de problemas. Sonhadores podem se envolver ativamente com seus sonhos, manipular o ambiente onírico e explorar ideias e soluções inovadoras que talvez não tenham considerado na vida desperta. O sonho lúcido oferece um ambiente seguro e controlado para confrontar e superar medos, ansiedades e fobias. Ao se envolver conscientemente com cenários oníricos desafiadores, os indivíduos podem reduzir gradualmente o impacto emocional desses medos tanto no sonho quanto na vida desperta, podendo ser usado como uma plataforma para praticar habilidades da vida real e melhorar o desempenho. Atletas, músicos e artistas, por exemplo, podem ensaiar suas técnicas, visualizar o sucesso e melhorar a memória muscular no estado de sonho lúcido. Eles podem explorar paisagens fantásticas, interagir com personagens de sonhos e desfrutar de aventuras extraordinárias que expandem os limites da imaginação e proporcionam uma sensação de emoção e admiração (Tuccillo, Dylan, 2015).

É importante observar que, embora o sonho lúcido possa oferecer esses benefícios potenciais, ele pode não ser experimentado por todos e os resultados individuais podem variar. Contudo, é essencial reconhecer os desafios e possíveis riscos que podem acompanhar a experiência fascinante e gratificante dos sonhos lúcidos. As práticas de sonhos lúcidos, quando excessivas ou perturbadoras dos padrões regulares de sono, podem causar distúrbios do sono, levando à fadiga diurna e ao comprometimento da função cognitiva. Esta técnica também pode obscurecer a linha entre os sonhos e a realidade, potencialmente causando confusão e falsas memórias, afetando a percepção de eventos reais.

A transição entre os estágios do sono pode resultar em paralisia muscular temporária, conhecida como paralisia do sono, muitas vezes acompanhada de alucinações e sensação de estar preso ou incapaz de se mover. Sonhos lúcidos intensos ou vívidos, especialmente aqueles envolvendo conteúdo emocional ou traumático, podem desencadear fortes reações emocionais, levando ao aumento da ansiedade, distúrbios do humor e desconforto ao acordar. Uma ênfase excessiva em sonhos lúcidos ou fixação em alcançar a lucidez pode interromper os padrões naturais do sono, afetando a qualidade geral do sono e aumentando o risco de distúrbios do sono (Stephen LaBerge - Sonhos Lúcidos, 2009).

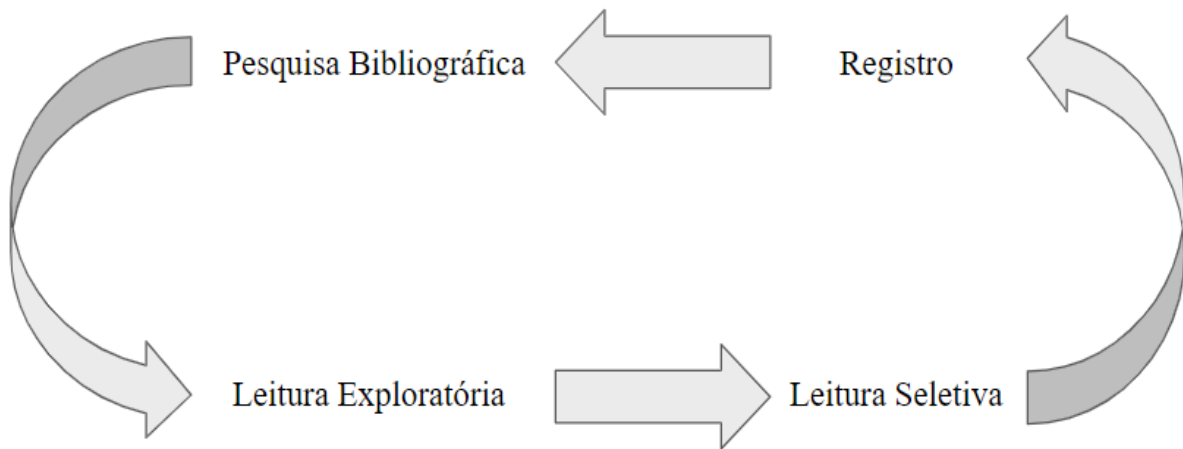
#### 4. Metodologia

É necessário realizar uma pesquisa quando não se dispõe de informação suficiente para responder ao problema, ou então quando a informação disponível se encontra em tal estado de desordem que não pode ser adequadamente relacionada ao problema (Gil (2002, p. 17). A pesquisa científica apresenta várias modalidades, sendo uma delas a pesquisa bibliográfica que será abordada no presente trabalho, expondo todas as etapas que devem ser seguidas na sua realização. Esse tipo de pesquisa é concebida por diversos autores, dentre eles Marconi e Lakatos (2003) e Gil (2002).

A pesquisa bibliográfica está inserida principalmente no meio acadêmico e tem a finalidade de aprimoramento e atualização do conhecimento, através de uma investigação exploratória, desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído de livros e artigos científicos (Gil ,2008, p.50). Podemos somar a este acervo as consultas a bases de dados, periódicos e artigos indexados com o objetivo de enriquecer a pesquisa. Este tipo de pesquisa tem como finalidade colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto (MARCONI e LAKATOS, 2007). Conforme os autores mencionados, a pesquisa bibliográfica não se resume a uma simples reiteração do que já foi discutido ou escrito sobre um determinado assunto. Pelo contrário, ela oferece a oportunidade de examinar um tema sob uma nova perspectiva ou abordagem, resultando em conclusões inovadoras. Desta forma, é fundamental que o pesquisador se aproprie do domínio da leitura do conhecimento e sistematize todo o material que está sendo analisado.

Para a elaboração deste trabalho utilizou-se artigos científicos sobre a temática, acessados nas bases de dados ResearchGate, Scielo, revista International Journal of Dream Research, revista Current Issues in Sport Science e a revista SageJournals, acervo digital da Universidade de Heidelberg, Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 20, 1,75-85, acervo digital do Instituto Superior de Psicologia Aplicada de Lisboa, acervo digital Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro Vila Real, 2008, revista Psicologia.pt, dentre outras plataformas digitais.

Figura 1 - Premissa de coleta

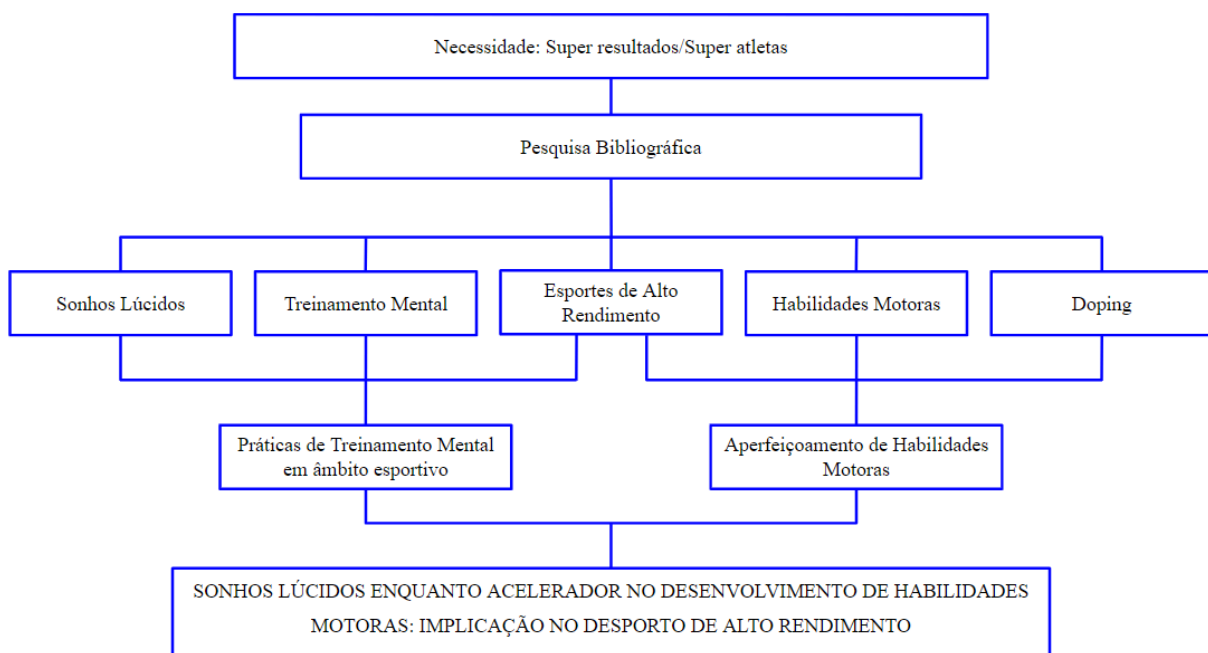


FONTE: Elaborada pelo autor

A coleta seguiu a seguinte premissa (FIGURA 1):

- a) Leitura Exploratória de todo o material selecionado (leitura rápida que objetiva verificar se a obra consultada é de interesse para o trabalho);
- b) Leitura Seletiva (leitura mais aprofundada das partes que realmente interessam);
- c) Registro das informações extraídas das fontes em instrumento específico (autores, ano, objetivo, método e conclusões).

Figura 2 - FLUXOGRAMA



FONTE: Elaborada pelo autor

O fluxograma a seguir explicita a linha de pesquisa e lógica utilizada para o desenvolvimento do estudo. (FIGURA 2)

O uso da técnica de Sonhos Lúcidos, como acelerador, no desenvolvimento e aperfeiçoamento de habilidades motoras, advém da busca constante por super atletas e, conseqüentemente, super resultados no mundo esportivo.

Dando início à pesquisa, a linha de raciocínio principal foi separada em assuntos individuais, sendo realizada a busca por material sobre Sonho Lúcido; Treinamento Mental; Esportes de Alto Rendimento, Habilidades Motoras; Doping. Os três primeiros assuntos originaram um novo assunto para pesquisa, práticas de Treinamento Mental em âmbito esportivo. Desta forma, os últimos três assuntos desencadearam outro tópico, aperfeiçoamento de habilidades motoras. Por fim, a junção destes dois últimos tópicos, resultou na busca por material (artigos, livros, revistas e publicações) que abordassem o tema principal, **Sonhos Lúcidos enquanto acelerador no desenvolvimento de habilidades Motoras: implicação no desporto de alto rendimento.**

## 5. Resultados e Discussão

Reafirmando a objetividade deste estudo, pretende-se investigar o uso de sonhos lúcidos como um potencializador de habilidades motoras e treinamento esportivo, a partir de uma revisão da literatura já existente.

Os principais trabalhos encontrados, estão dispostos em uma tabela, divididos em Autor; Ano; Objetivo; Método; Conclusão.

AUTOR	ANO	OBJETIVO	MÉTODO	CONCLUSÃO
Daniel Erlacher - University of Bern	2018	Reunir informações investigativas sobre sonhos lúcidos.	Revisão bibliográfica do Livro “Complicated movements should be practiced in dreams” de Paul Tholey	A prática esportiva em sonhos lúcidos têm um efeito positivo no desempenho durante a prática real.
Melanie Schädlich	2017	O objetivo desta pesquisa foi explorar ainda mais a eficácia da prática do sonho lúcido e obter implicações práticas para os atletas.	Investigação qualitativa e quantitativa, através de entrevistas com 16 atletas com a técnica de sonho lúcido, verificados por sinais em um laboratório do sono.	Verificou-se efeitos positivos da prática do sonho lúcido, como a melhora de desempenho e maior confiança, dentro da prática esportiva.
Sebastião Santos	2008	Verificar a influência de um programa de treino mental na melhora de estímulos na natação	Aplicar a técnica de treino mental, Wilcoxon, em um grupo de 22 nadadores. A tarefa executada foi a partida no bloco. A tarefa foi realizada de duas formas: uma execução física, numa piscina de 25m, e outra execução mental, o nado imaginado.	Foi de facto efectivo à melhoria do desempenho dos nadadores, notável a evolução positiva e confiante de grande parte do grupo de trabalho.
ANA MARQUES & ANTÓNIO RUI GOMES	2006	Analisar a possível eficácia de intervenções psicológicas nos treinos	Aplicação do Questionário de Visualização Mental no Desporto em uma amostra de 10 atletas de basquete.	É sugerida a eficácia da intervenção psicológica, observando-se melhorias significativas no treino

A tabela permite isóbaras principais informações essenciais e decisivas para que se embase a linha de pensamento do trabalho. A escassez de material e estudos sobre a temática implicaram diretamente na dimensão de resultados.

Todos os autores analisados compartilham a mesma opinião sobre o assunto em questão. Esse é um resultado significativo, pois indica um consenso entre as fontes estudadas. A análise, previamente apresentada, possibilitou um sólido estudo teórico relativo à temática da pesquisa. A prática de esportes em sonhos lúcidos revela-se uma experiência fascinante e cheia de potencial. Ao explorar as características únicas desse fenômeno, compreendemos que os sonhos lúcidos oferecem um terreno fértil para aprimorar habilidades atléticas, explorar limites físicos e até mesmo mentais, otimizando, desta forma, o processo de aprendizado motor. Além disso, os efeitos positivos dessas práticas podem se estender para a vida diária, melhorando não só o desempenho esportivo mas também a qualidade de vida.

Considerando todas as limitações, o estudo sugere a incorporação de técnicas de sonhos lúcidos em treinamentos esportivos e reabilitação física como uma área promissora de pesquisa e aplicação. A prática de esportes em sonhos lúcidos oferece uma perspectiva emocionante sobre a interação mente-corpo, destacando o potencial impacto positivo na saúde mental e física e no desempenho humano. Com base no estudo, é possível afirmar que a prática dos sonhos lúcidos possa sustentar o aprendizado de novos movimentos e o aprimoramento de movimentos conhecidos, até mesmo a repetição de estratégias em esportes coletivos. Além disso, o LDP ( Lucid Dream Practice) pode fortalecer a confiança na PP ( Physical Practice) e ajudar a reduzir a ansiedade. A pesquisa demonstra que o LDP pode ser aplicado em vários esportes, bem como em diferentes movimentos ou rotinas.

Em termos de implicações práticas, a incorporação de técnicas de sonhos lúcidos nas rotinas de treinamento esportivo e reabilitação física apresenta-se como uma área promissora de pesquisa e aplicação. Isso pode contribuir para aprimorar a tomada de decisões rápida e estratégica, características cruciais em muitas modalidades esportivas.

A interseção entre sonhos lúcidos e a saúde mental é particularmente intrigante e ressalta que a natureza imersiva dos sonhos lúcidos pode ser explorada para superar, também, obstáculos psicológicos e não só físicos. Atletas lidando com lesões ou bloqueios mentais podem usar esse estado de consciência para enfrentar e superar desafios, visualizando-se realizando movimentos específicos ou superando obstáculos de maneiras que podem ser transferidas para a realidade física. A prática regular pode ser explorada como uma ferramenta complementar no tratamento de condições como ansiedade, estresse pós-traumático e até



mesmo distúrbios do sono. Ao oferecer um espaço seguro para enfrentar medos e confrontar questões emocionais, os sonhos lúcidos podem desempenhar um papel importante na promoção do equilíbrio mental. Dentro desse estado de consciência ampliado, os praticantes de sonhos lúcidos muitas vezes relatam uma maior clareza mental, foco aprimorado e uma sensação geral de bem-estar psicológico.

À medida que a pesquisa avança nessa área, é possível que os sonhos lúcidos se tornem uma ferramenta valiosa e inovadora para atletas, treinadores e profissionais da saúde, abrindo novas possibilidades para a otimização do potencial humano. Além dos benefícios já mencionados, os sonhos lúcidos viabilizam uma plataforma única para a exploração da mente subconsciente e aprimoramento do autoconhecimento. Nota-se que mais pesquisas são necessárias para compreender completamente os benefícios e as limitações dos sonhos lúcidos no contexto esportivo e de saúde. A ética, a segurança e a adaptação individual dessas práticas devem ser consideradas de maneira cuidadosa, especialmente ao incorporar técnicas de sonhos lúcidos em protocolos de treinamento e reabilitação.

## 6. Conclusão

É interessante explorar essa conexão entre habilidades motoras e sonhos lúcidos! Os sonhos lúcidos, nos quais o sonhador está ciente de que está sonhando e pode até controlar o ambiente onírico, têm sido objeto de estudo e fascinação por muitos anos.

Existe uma intrigante relação entre as habilidades motoras e os sonhos lúcidos, embora a experiência dos sonhos lúcidos seja frequentemente associada à manipulação consciente do ambiente onírico.

A exploração dos sonhos lúcidos no âmbito “desporto de alto rendimento” oferece uma nova perspectiva revolucionária para aprimorar não apenas o desempenho atlético, mas também a saúde mental e física. Em resposta ao questionamento que fundamentou este trabalho, sim, a técnica de sonhos lúcidos têm implicações fascinantes e pode, sim, ser considerada como acelerador para desenvolver e aprimorar habilidades motoras utilizadas em esportes de alto rendimento. Desta forma, considera-se válida a ideia de super atletas.

## 7. Referências e Base de pesquisa

ABCD, Brasil (2021). Relatório Executivo 2021 [PDF]. Recuperado de [https://www.gov.br/abcd/pt-br/aceso-a-informacao/dados-abertos/relatorios/relatorios/copy\\_of\\_ABCD\\_RelatrioExecutivo2021.pdf](https://www.gov.br/abcd/pt-br/aceso-a-informacao/dados-abertos/relatorios/relatorios/copy_of_ABCD_RelatrioExecutivo2021.pdf)

Aquino Neto, F. R. de .. (2001). O papel do atleta na sociedade e o controle de dopagem no esporte. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 7(4), 138–148. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922001000400005>

Bizinotto, T., Formiga, C. K. M. R., Santos, R. N. D., Castro, V. C. D., Hernandes, J. C., Fernandes, M. R., & Porto, C. C. (sem data). Habilidades motoras de crianças saudáveis de seis a 12 anos: revisão sistemática [Motor skills of healthy children aged six to 12 years: systematic review]. *Motricidade*, 2022, vol. 18, n. 1, pp. 85-97. [.https://doi.org/10.6063/motricidade.23223](https://doi.org/10.6063/motricidade.23223)

DE ROSE, D.; DESCHAMPS, S.; KORSAKAS, P. *Esporte de Alto Rendimento: Estudo sobre a Performance de Atletas*. São Paulo: Ed. Manole, 1999.

ERLACHER, D. (2018). “Complicated movements should be practiced in dreams” Paul Tholey about sports, lucid dreams and consciousness. *International Journal of Dream Research*, 11(2), 230-233. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2018.2.51340>

ERLACHER, D.; SCHREDL, M. Induction and Maintenance of Lucid Dreams: A Review of Techniques. *International Journal of Dream Research*, v. 1, n. 1, p. 19-27, 2008.

Ferro, N. F. (2014). *Legislação Antidoping: Uma Análise Crítica do seu Caráter Punitivo*. 56 p

FLAUZINO, R. *Doping e Alto Rendimento: Análise das Substâncias e Suas Implicações no Esporte*. São Paulo: Ed. Nova Era, 2014.

FREUD, S. *A Interpretação dos Sonhos*. Trad. de Jorge de Almeida. São Paulo: Editora Abril, 1900.

GACKENBACH, J.; LABERGE, S. *Control Your Dreams*. New York: Plenum Press, 1988.

- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2013). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (7th ed.). McGraw-Hill Education.
- GIL, A. C. *Como Elaborar Projetos de Pesquisa*. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- HAYWOOD, K. M.; GETCHELL, N. *Desenvolvimento Motor ao Longo da Vida*. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.
- HERVEY DE SAINT-DENIS, A. *Des Rêves: Mémoire sur les Rêves Lucides*. Paris: Librairie de L. Hachette, 1867.
- HOBSON, J. A. *The Dreaming Brain*. New York: Basic Books, 1989.
- JACKSON, P.; MARSH, H.; SMETHURST, C. *Treinamento Mental no Esporte: Técnicas e Aplicações no Alto Rendimento*. Rio de Janeiro: Ed. Performance, 2001.
- LABERGE, S. *Lucid Dreaming: A Concise Guide to Awakening in Your Dreams*. New York: New World Library, 2009.
- LaBerge, S. P. (1980). *Lucid Dreaming: An Exploratory Study of Consciousness During Sleep* [Dissertação de doutorado, Stanford University]. ProQuest Dissertations Publishing. (Número de identificação ProQuest: 8024691).
- MAGILL, R. A. *Aprendizagem Motora: Conceitos e Aplicações*. Tradução de Sandra Maria Ribeiro Zaro. 7. ed. São Paulo: Ed. Manole, 2000.
- MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. *Fundamentos de Metodologia Científica*. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2007.
- Marques, A., & Gomes, A. R. (2006). Avaliação da eficácia de um programa de treino de visualização mental num escalão de formação desportiva no basquetebol. *Revista Análise Psicológica*, 4(XXIV), 533-544.
- Marques, L. F., & Perotti Júnior, A. (2016). A implementação do treinamento mental nos esportes. *Revista Faculdades do Saber*, 01(1), 28-40. ISSN: 2448-3354
- Meira, Tatiana de Barros *Programas de desenvolvimento da natação de alto rendimento no Estado de São Paulo* / Tatiana de Barros Meira. -- São Paulo : [s.n.], 2011. xv, 157p.

- Morales, D. F. (2003, julho 1). O treino mental no desporto. Publicado no Psicologia.pt. Espanhol].[https://www.psicologia.pt/artigos/ver\\_artigo.php?o-treino-mental-no-desporto&codigo=A0077&area=d14](https://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?o-treino-mental-no-desporto&codigo=A0077&area=d14)
- Muniz, C. M. (2005). Sonhos Lúcidos: o Surgimento da Lucidez. *Revista Ciência & Cognição*, 5, 50-66. ISSN 18065821. Publicado online em 31 de julho de 2005.
- Paul, F., Schädlich, M., & Erlacher, D. (2014). Lucid dream induction by visual and tactile stimulation: An exploratory sleep laboratory study. *International Journal of dream research*, 7(1), 61-66.
- Rebelo, M.; Serrano, J.; Duarte-Mendes, P.; Paulo, R.; Marinho, D.A. (2020). Desarrollo Motor del niño: Relación entre Habilidades Motoras Globales, Habilidades Motoras Finas y Edad. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 75-85
- Rudd, J. M., Williams, C. A., & McGaw, R. (2015). The Developmental Model of Sport Participation: A Review of the Literature. *Journal of Sport Sciences*, 33(15), 1666-1675.
- Sá, J. F. R. de ., & Fernandes, E. G.. (2016). Psicologia analítica e a interpretação dos personagens dos sonhos lúcidos. *Fractal: Revista De Psicologia*, 28(1), 146–152. <https://doi.org/10.1590/1984-0292/1141>
- SAMULSKI, D. M. *Treinamento Mental no Esporte: Fundamentos e Aplicações*. São Paulo: Ed. Esporte, 2002.
- Santos, S. (2008). A influência de um programa de treino mental na reação a um estímulo esperado. *Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 124 - Setiembre de 2008*. <https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes>
- Schädlich, M., Erlacher, D., & Schredl, M. (2016). Improvement of darts performance following lucid dream practice depends on the number of distractions while rehearsing within the dream – a sleep laboratory pilot study. *Journal of Sports Sciences*, 35(23), 2365-2372.
- Schädlich, Melanie. (2017). Motor learning in lucid dreams – quantitative and qualitative investigations.

Schädlich, Melanie; Erlacher, Daniel Practicing sports in lucid dreams – characteristics, effects, and practical implications *Current Issues in Sport Science*, vol. 3, diciembre, 2018, pp. 1-14 Universität Bern

SCHREDL, M.; ERLACHER, D. Lucid Dreaming and REM Sleep: Evidence for a Direct Relationship. *Sleep Research Online*, v. 5, n. 2, p. 79-87, 2004.

Silva, E. S. (2021). Implicações epistemológicas do sonho lúcido. FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS - CAMPUS MARÍLIA

Tholey, P. (1983). Techniques for inducing and manipulating lucid dreams. *Perceptual and Motor Skills*, 57(1), 79–90. <https://doi.org/10.2466/pms.1983.57.1.79>

TUCCILLO, D. *A Guide to Lucid Dreaming: Discover Your Dream World*. New York: Perigee Books, 2015.

VOSS, U. et al. Lucid Dreaming: A State of Consciousness with Features of Both Wakefulness and REM Sleep. *Science*, v. 321, n. 5891, p. 106-109, 2009.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. Porto Alegre: Artmed, 1999.