
Psicoeducação baseada em evidências no esporte: revisão bibliográfica e proposta de intervenção para manejo emocional

*Paulo Ribeiro,
Adriana Lacerda,
Raquel Melo,
Leonardo Rosa Habib,
Alberto Filgueiras*

Resumo

A Psicologia do esporte é uma área de conhecimento que visa estudar e compreender técnicas que ajudem no desenvolvimento humano nas suas quatro esferas de atuação: iniciação, atividade física, reabilitação e alto rendimento. Focalizando nossa atenção no alto rendimento, o manejo das emoções parece constituir um dos pontos nevrálgicos na melhora da performance e do bem-estar do atleta. O conhecimento adquirido através da psicoeducação é fator fundamental para o empoderamento do desportista acerca das próprias emoções e de como usá-las a seu favor. Propomos nesse estudo bibliográfico levantar de maneira exploratória na literatura científica baseada em evidência como as intervenções de psicoeducação podem auxiliar o atleta de alto rendimento no desenvolvimento de habilidades de manejo eficaz das emoções que potencializem suas valências psicológicas voltadas para seu esporte.

Palavras-chave: esporte, performance, emoção, psicoeducação, inteligência emocional.

Evidence-based psychoeducation in sport: literature review and proposal of an intervention to emotion management

Paulo Ribeiro, Adriana Lacerda, Raquel Melo, Leonardo Rosa Habib, Alberto Filgueiras

Abstract

Sport psychology is a field of knowledge that aims to study and understand techniques to help human development in all four types of acting: sport initiation, physical activity, rehabilitation and elite performance. Regarding elite performance, emotional management seems to be a pivotal aspect toward performance improvement and athlete's well-being. The technique of psychoeducation enables sportspersons' empowerment regarding his/her own emotions, then, providing resources to use them in his/her own benefit. In the present study, we propose a literature review of evidence-based psychoeducation interventions. We also provide rationale of how this technique may help elite athletes to manage effectively their own emotions to improve psychological variables toward sport.

Key-words: sport, performance, emotion, psychoeducation, emotional intelligence.

Psicoeducación basada en evidencias en el deporte: revisión bibliográfica y propuesta de intervención para manejo emocional

Paulo Ribeiro, Adriana Lacerda, Raquel Melo, Leonardo Rosa Habib, Alberto Filgueiras

Resumen

La Psicología del deporte es un área de conocimiento que busca estudiar y comprender técnicas que ayuden en el desarrollo humano en sus cuatro esferas de actuación: iniciación, actividad física, rehabilitación y alto rendimiento. Enfocando nuestra atención en el alto rendimiento, el manejo de las emociones parece constituir uno de los puntos neurálgicos en la mejora de la performance y del bienestar del atleta. El conocimiento adquirido a través de la psicoeducación es un factor fundamental para el empoderamiento del deportista acerca de las propias emociones y de cómo usarlas a su favor. Proponemos en ese estudio bibliográfico levantar de manera exploratoria en la literatura científica basada en evidencia como las intervenciones de psicoeducación pueden auxiliar al atleta de alto rendimiento en el desarrollo de habilidades de manejo eficaz de las emociones que potencialicen sus valencias psicológicas volcadas para su deporte.

Palabras-clave: deporte, rendimiento, emoción, psicoeducación, inteligencia emocional.

Introdução

A Psicologia do esporte, tem como objetivo entender como os fatores psicológicos interferem nas ações do exercício físico e na prática esportiva de um modo geral (Filgueiras, 2013). Segundo Filgueiras (2017), os fatores físicos e psicológicos não devem ser vistos separadamente no esporte. É importante prestar muita atenção na influência dos fatores cognitivos, motivacionais e emocionais que exercem influência direta ou indireta no rendimento esportivo.

O trabalho do psicólogo é fazer com que o atleta tenha um autoconhecimento acerca de seus processos mentais para atingir uma melhor performance física (APA, 2010). O psicólogo do esporte trabalha no sentido de desenvolver no atleta uma maior percepção de seu corpo e mente e, assim, conseguir definitivamente fazê-lo entender que, como Damásio (1996) sugere, não existe esse dualismo que muitas das vezes o assombra e o faz perder atenção e foco (Damásio, 1996). A hipótese inicial que podemos levantar a partir dessa constatação é que os resultados dessa tomada de consciência podem reverberar no aumento da concentração durante jogos, diminuição do estresse, melhora da memória, velocidade de raciocínio e atenção, entre outras coisas.

Acredita-se que os estudos da Psicologia Cognitiva tenham trazido à luz uma infinidade de questões importantes para a Psicologia do Esporte (Filgueiras, 2010). A psicologia cognitiva é um dos mais recentes ramos da investigação em psicologia, tendo se desenvolvido como uma área separada desde os fins dos anos 50 e início dos anos 60 (Eysenck & Keane, 2007).

Pode-se dizer, entretanto, que já desde a segunda metade do século XIX que as funções mentais humanas deixaram o terreno da filosofia e começaram a se tornar objeto legítimo de investigação científica (Schultz & Schultz, 2015). A Psicologia Cognitiva é uma área do conhecimento que se propõe a estudar como as pessoas são capazes de perceber, aprender, lembrar e pensar sobre determinadas situações da vida, fato esse que corrobora e muito com a atuação de um atleta ou mesmo a de um simples praticante de alguma atividade física (Filgueiras, 2010). O Psicólogo cognitivo precisa levar em consideração as possíveis ligações entre o comportamento e a variedade de aspectos e elementos que o compõe. A Psicologia Cognitiva moderna se insere num movimento mais amplo, o das chamadas "ciências cognitivas" e pretende estudar, dentre outras coisas, a relação entre os processos cognitivos e o comportamento humano (Gazzaniga & Heatherton, 2010). Nesse aspecto, observa-se a grande contribuição e avanço que a Psicologia Cognitiva trouxe à Psicologia do Esporte no que diz respeito às funções cognitivas como memória, linguagem, atenção e etc. (Figueiras, 2010; Figueiras, 2013) e o impacto na performance de atletas (Vestberg, Reinebo, Maurex, Ingvar & Petrovic, 2017).

Recentemente, a Psicologia Cognitiva vem se debruçando na abordagem evolucionista, que sugere que todos os nossos processos mentais foram desenvolvidos para interagirmos melhor com o ambiente em que nos relacionamos (Pinker, 2015). São os nossos sentidos que fazem a mediação entre o indivíduo e o ambiente em que ele vive, por isso, estudar os processos perceptivos e sensoriais é tão importante para entendermos melhor esse fascinante universo da mente humana (Gazzaniga & Heatherton, 2010), no nosso caso mais especificamente dos praticantes de esporte e

atividades físicas (Filgueiras, 2013). É claro que uma série de demandas ainda precisam ser consideradas dentro desse tema e, para isso, estamos começando a tratar do assunto no presente artigo.

Outro fator fundamental que precisa ser levado em consideração é o papel da emoção na tomada de decisão (Pinker, 2015). Confundida por muitos como sentimento, Damásio (1996) nos alerta para o entendimento dessa diferença como fator fundamental para uma tomada de decisão adequada. Segundo ele, sentimento é o processo de viver uma emoção e, que essa maquinaria cognitiva e neurológica está subjacente ao processo de tomar decisões e resolver problemas (Damásio, 1996).

Entende-se, então, que as decisões são necessárias sempre que o sujeito precisa elaborar planos de ação, ou quando uma sequência de respostas adequadas, precisa ser selecionada e esquematizada (Filgueiras, 2010; Vestberg et al., 2017). Na neuropsicologia, resolução de problemas dizem respeito a fenômenos atrelados à flexibilidade cognitiva e tomada de decisões (Diamond, 2013). Considerando então que atletas, independente, de sua modalidade esportiva, precisam ter velocidade de processamento para decidir rapidamente a melhor estratégia para dar conta de um problema e empreender ações praticamente instantâneas durante o evento esportivo, presume-se que o manejo adequado das emoções no momento dessa tomada de decisão é balizador do comportamento e da performance (Damásio, 1996; Filgueiras, 2010; Pinker, 2015; Vestberg, et al., 2017).

Sabemos que a psicoeducação é uma ferramenta utilizada pelo psicólogo com a finalidade de simplificar a queixa do cliente e proporcionar a ele uma visão mais clara de todo o processo que será desenvolvido com ele (Van Daele, Hermans, Van Audenhove & Van Den Bergh, 2012). O psicólogo demonstra ao cliente a partir daí todo o contexto em que está inserida sua questão, afim de que ele entenda e inicie o processo de colaboração ativa em todo seu tratamento terapêutico (Beck, 2010). Dessa forma o cliente consegue, durante as sessões, discutir mais sobre a sua queixa e aderir de forma mais eficaz as intervenções do psicólogo. Portanto, a psicoeducação seria o processo voltado para um entendimento maior por parte do cliente acerca de suas dificuldades e, conseqüentemente, uma maior facilidade na condução e remissão de suas queixas (Van Daele, et al., 2012).

A psicoeducação pode ser desenvolvida de diversas formas e, fica por conta de o Psicólogo ter um perfil de seu cliente e ajustar a forma mais adequada que poderá ser por exemplo através de filmes, vídeos, áudios, exemplos e etc. (Beck, 2010). Acredita-se que dessa forma, para o cliente, fiquem bem mais clara suas queixas e entendimento sobre seus sintomas. Nesse sentido, o objetivo do presente trabalho é investigar a presença na literatura científica de um método de psicoeducação do manejo eficaz das emoções e como esses métodos podem ser usados em atletas de alta performance.

2 PSICOEDUCAÇÃO EM ATLETAS: O QUE SABEMOS ATÉ AGORA

O presente artigo investigou cinco bases de busca com relevância nacional e internacional: Scielo, PubMed, Scopus, ScienceDirect e Redalyc. Todas as buscas foram feitas com as tags "Psicoeducação" e "Atletas" (com

suas respectivas variações para o inglês: Psychoeducation e Athletes; e para o espanhol Psicoeducación e Atletas). Foram retornados apenas 93 resultados, dos quais apenas 7 endereçavam realmente a um protocolo de psicoeducação baseado em evidências voltado especificamente para a população de atletas e desportistas. Apesar desse montante, nenhum levanta a questão das emoções, focando em outros aspetos como bulimia e anorexia, qualidade do sono e doping.

Todos os indivíduos são submetidos a condições estressoras ao longo da vida e em relação a elas possuem diferentes tipos de reações, mais exaltadas, comedidas ou reprimidas. No entanto, é possível se submeter a terapias capazes de oferecer uma educação voltada para o manejo das emoções, de modo a adotar posicionamentos mais maduros em relação às situações da vida (Danish, Petitpas & Hale, 1993).

Os atletas, como todo o resto da população, estão vulneráveis ao desenvolvimento de doenças psiquiátricas, sobretudo aquelas relacionadas à percepção corporal. Muitos deles recorrem ao uso de substâncias para a manutenção do corpo desejado. No entanto, a busca por tratamento psiquiátrico é menor entre indivíduos desse grupo. Essa circunstância é consequência principalmente do fato de existirem estigmas em relação às doenças psiquiátricas que não se associam ao perfil competitivo, saudável e conciso em geral associado aos atletas. No caso dos homens, essa circunstância é agravada pela representação social do atleta, que os qualifica como heróis ou pessoas sem fraquezas, impedindo que eles adotem posturas maduras em relação aos problemas psiquiátricos (Glick & Rorsfall, 2005).

Nota-se que atletas são altamente vulneráveis ao desenvolvimento de doenças psiquiátricas. A necessidade de resultados tanto por parte da sociedade quanto para se manter profissionalmente ativo, interfere em diferentes aspectos da vida do atleta. Não são profissionais cujas vidas pessoas estão desconectadas de suas vidas profissionais. Eles precisam se comportar como atletas o tempo todo, inclusive em seus períodos de lazer, de modo a evitar que o instrumento de trabalho (corpo) seja depreciado. É uma condição causadora de grande estresse e ansiedade. O sono do atleta, inclusive é afetado de modo significativo pela ansiedade que a atividade laboral provoca. Em uma experiência com atletas durante os Jogos Olímpicos de Londres em 2012, foram realizadas atividades de relaxamento e psicoeducação com os atletas da Austrália. Notava-se uma grande preocupação com resultados, com o relacionamento interpessoal no alojamento e como as condições físicas. A equipe médica do Comitê que representava o referido país elaborou um projeto terapêutico que, associado à proibição do uso de sedativos, foi capaz de eliminar os problemas de sono dos atletas e reduzir a ansiedade (McCloughan & Anderson, 2014).

Pandyra (2006) discute que é da natureza dos atletas o hábito de fazer mudanças alimentares em decorrência das competições. Em geral os atletas realizam dietas restritivas para perda ou ganho de massa muscular em períodos anteriores a competições e adotam dietas menos restritivas durante os intervalos as competições. Verificou-se uma condição mais severa entre atletas mulheres, principalmente relacionada ao desejo pelo corpo magro. No entanto, os treinadores buscam cada vez mais métodos inseridos na psicoeducação, voltados para a redução dos índices de transtornos

alimentares entre atletas. Tais métodos buscam a promoção de hábitos alimentares saudáveis, que como consequência darão ao atleta o peso desejado. A psicoeducação entre atletas depende da sensibilidade do treinador. São eles os responsáveis por orientar os atletas em relação ao modo como constroem a autoestima e a autoimagem (Baum, 2006).

O estresse acompanha o atleta durante toda a sua carreira. Além da necessidade de desempenho, ele também precisa estar ciente de que a aposentadoria é mais precoce que aquela praticada em outras áreas. Muitos atletas são surpreendidos com aposentadorias precoces motivadas por lesões e problemas com doping. Em diversas modalidades, como natação e futebol, o anúncio de aposentadoria ocorre após uma competição para a qual houve grande dedicação, causando uma sensação de esvaziamento no atleta.

Na elaboração de programas que prestam suporte a atletas em encerramento de carreira, McArdle, Siobhain e Lyons (2014), verificaram a importância do atendimento psicológico prestado ao atleta para a normalização emocional durante o processo de transição para a aposentadoria e focalização no futuro.

3 PSICOEDUCAÇÃO E MANEJO DAS EMOÇÕES

Existem diferentes programas construídos com o foco no desenvolvimento da capacidade de gerir as emoções por parte dos atletas. Shuppert et al. (2009) desenvolveram o treinamento de regulação das emoções, com o objetivo de oferecer métodos de manejo da instabilidade afetiva, estressores diários e vulnerabilidade psicológica dos atletas adolescentes.

Após três sessões de terapia, pessoas importantes da rede de afeto do atleta são convidadas a participar de uma reunião psicoterápica na qual é discutida a desregulação emocional e esclarecido o programa de terapia sobre como lidar com pessoas próximas emocionalmente instáveis. São organizados grupos de 6 a 9 jovens, que se reúnem por 17 semanas, em sessões de 4 horas. O grupo é mediado por dois terapeutas que não oferecem terapia individual aos jovens. Entre os terapeutas, um deles possui experiência no tratamento da desregulação emocional e na terapia grupal. Trata-se de um programa que não exige uma qualificação muito específica por parte do terapeuta, podendo ser facilmente desenvolvido (Shuppert et al., 2009).

Mennin et al. (2002) discutiram as concepções integrativas voltada para o tratamento do transtorno de ansiedade generalizada também por meio da regulação emocional. Defenderam a abordagem integrativa de Roemer e Orsillo. De acordo com essa terapia, as pessoas que estão muito preocupadas conseguem processar suas emoções mais resumidamente, pois vivem diferentes emoções em curto prazo. Elas podem ficar ansiosas, bravas, calmas e enfurecidas em curtos espaços de tempo. Sendo assim, existe um reforço negativo para as suas preocupações. A ansiedade generalizada impede que as pessoas coloquem suas preocupações de lado. Em longo prazo, a pessoa se sente constantemente confrontado com suas preocupações, foco da terapia integrativa. Por meio dessa terapia ocorre um

esvaziamento das experiências, estimulando a adoção de medidas para alterar a forma ou a frequência de eventos e os contextos estressores.

Berking, Ebert, Cuijpers & Hofmann (2013) verificaram que dificuldades no manejo das emoções aumentam a predisposição para o desenvolvimento de transtornos depressivos. Deste modo, desenvolveram um treinamento sistemático de regulação emocional como parte da terapia de transtornos depressivos. Verificaram que os pacientes submetidos ao treinamento tiveram melhora significativa nos sintomas do transtorno depressivo. Também apresentaram redução nas reações emocionais negativas. Resultado semelhante foi encontrado por Mennin (2004), que verificou uma melhora significativa dos sintomas do transtorno generalizado de ansiedade em pacientes submetidos a terapias de manejo das emoções.

Çelik (2004) estudaram os níveis de ansiedade e insegurança de estudantes universitários. Verificaram que entre os estudantes com menor autoestima, os índices de medo e preocupação eram maiores. As mulheres se demonstraram como maiores índices de medo e insegurança. Foram selecionados 8 estudantes preocupados, para os quais não foi oferecido tratamento. Aos demais foi oferecido um tratamento em grupo para controle das emoções. Após o tratamento, os indivíduos inseguros elevaram seus índices de autoestima e segurança, validando a importância da psicoeducação para o manejo das emoções.

4 COMO PODEMOS PENSAR A PSICOEDUCAÇÃO PARA PROMOVER REGULAÇÃO EMOCIONAL ENTRE ATLETAS?

É necessário, de antemão, que o treinador coopere com o tratamento do atleta, pois ele representa a liderança e o estímulo para as ações que o atleta executa em direção ao aumento do seu potencial (Filgueiras, 2013). O manejo das emoções por parte dos atletas não é uma questão somente terapêutica. Existem, nessa discussão, aspectos sociais e culturais associados a uma representação social existente em relação a esses profissionais, que os concebem como indivíduos com potencial acima da média humana e que devem atender a expectativas heróicas (Filgueiras, 2010).

No entanto, atletas são pessoas com habilidades construídas por meio de treinamento e desenvolvimento de competências técnicas. Esse entendimento permite uma análise holística do atleta, entendendo esse indivíduo como uma pessoa humana, que possui todas as características comuns aos seus pares, que incluem também a vulnerabilidade à pressão da sociedade e da sua área profissional pela apresentação de resultados. A pesquisa realizada por Çelik (2004) pode ser adaptada para o contexto do atletismo, de modo a oferecer um diagnóstico do modo como a insegurança e as expectativas com resultados interferem nas emoções dos atletas.

As demandas da sociedade também interferem em demandas que o atleta constrói para si mesmo, associadas à manutenção de um corpo de atleta e à competição constante. Nesse cenário, muitos atletas desenvolvem distúrbios psicológicos associados ao estresse, ansiedade e transtornos alimentares. A terapêutica oferecida a essas pessoas deve considerar esse indivíduo em sua plenitude, pressupondo que é necessário treinamento

também para o manejo das emoções que emergem do contexto no qual o indivíduo está inserido.

Sendo o atleta um profissional que não distingue a sua identidade profissional de sua identidade pessoal, os conceitos de sucesso e fracassos são muito mais latentes em sua rotina visto que, o sucesso pessoal e profissional, estão estreitamente vinculados. Questões como aposentadoria, derrota e condição física possuem influências maiores na vida do atleta quando comparado a outros profissionais (Filgueiras, 2016; 2017). Nesse sentido, uma terapêutica adequada deve estar pautada na oferta de um tratamento que inclua todas as esferas da sua vida, com a participação da família e profissionais de treinamento no sentido de cooperar com o desenvolvimento de técnicas que ajudem o atleta a lidar com suas emoções em um contexto no qual as circunstâncias estressoras são potencializadas.

Considerações finais

O objetivo da pesquisa foi verificar se existem, na literatura, métodos construídos no âmbito da psicoeducação dedicados ao manejo das emoções por atletas. Verificou-se que existem diferentes métodos de diagnóstico e de apoio ao manejo das emoções e que aqueles submetidos a apreciação no âmbito da presente pesquisa indicaram resultados positivos. As ações realizadas em terapias dedicadas ao manejo das emoções se apresentaram como profícuas em relação à redução dos efeitos dos distúrbios de ansiedade generalizada e da depressão entre indivíduos de diferentes grupos.

No caso específico dos atletas, a terapia de relaxamento apresentou bons resultados no controle da ansiedade e dos distúrbios do sono. Entende-se que atletas são submetidos a agentes estressores capazes de estimular o desenvolvimento de transtornos psiquiátricos e que são mais resistentes ao tratamento devido às demandas sociais existentes. No entanto, os resultados indicam que as terapias psicoeducacionais podem contribuir com a promoção da qualidade de vida desses indivíduos por meio da orientação para o manejo das emoções.

Referências

APA (2010). American Psychological Association Division 47: Exercise & Sport Psychology. Policies & Procedures. American Psychological Association. Disponível em: <http://www.apadivisions.org/division-47/about/policies.pdf>. Acesso em: 15 jun 2017.

Baum, A. (2006). Eating disorders in the male athlete. *Sports Medicine*, 36, 1-6. doi: <https://doi.org/10.2165/00007256-200636010-00001>

Beck, J. (2010). *Terapia Cognitivo-Comportamental*. Porto Alegre: PubMed.

Berking, M., Ebert, D., Cuijpers, P., & Hofmann, S. (2013). Emotion Regulation Skills Training Enhances the Efficacy of Inpatient Cognitive Behavioral Therapy for Major Depressive Disorder: A Randomized Controlled Trial. *Psychotherapy and Psychosomatic*, 82, 234-245. doi: <https://doi.org/10.1159/000348448>

Çelik, Ş. (2004). The effects of attachment oriented psychoeducational group training on improving the preoccupied attachment styles of university. Ph.D. Dissertation. Ankara: School of Social Sciences of Middle East Technical, 145-189.

Damásio, A. (1996). *O Erro de Descartes*. São Paulo: Companhia das Letras.

Danish, S. J., Petitpas, A., & Hale, B. D. (1993). Life Development Intervention for Athletes: Life Skills through Sports. *The Counseling Psychologist*, 21(3): 352-385. doi: <https://doi.org/10.1177/0011000093213002>.

Diamond, A. (2013). Executive Functions. *Annual Review of Psychology*, 64: 135-168. doi: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>

Eysenck, H. & Keane, M. (2007). *Manual de Psicologia Cognitiva*. Porto Alegre: ArtMed

Filgueiras, A. (2010). Abordagem Neuropsicológica dos Processos de Orientação da Atenção Visuo-Espacial e Manutenção da Concentração em Atletas da Categoria Sub-13 de Futebol de Campo. *Ciências e Cognição*, 15 (2): 142-154.

Filgueiras, A. (2013). A Psicologia do Esporte e as Artes Marciais. In: Antunes, M. M. & Iwanaga, C. C. (Orgs.). *Aspectos Multidisciplinares das Artes Marciais*. Rio de Janeiro: Paco Editorial. pp. 53-66.

Filgueiras, A. (2016). Imagery for the Improvement of Serving in Beach Volleyball: A Single Case Study. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 6(3): 57-76.

Filgueiras, A. & Hall, C. C. (2017). Psychometric properties of the Brazilian-adapted version of Sport Imagery Questionnaire. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 30:22. doi:<http://dx.doi.org/10.1186/s41155-017-0075-7>

Gazzaniga, M. & Heatherton, T. (2010). *Ciência Psicológica*. Porto Alegre: ArtMed.

Glick, I. D. & Horsfall, J. L. (2005). Diagnosis and Psychiatric Treatment of Athletes. *Clinical Sports Medicine*, 24, 771-781. doi: <https://doi.org/10.1016/j.csm.2005.03.007>

McArdle, S. & Lyons, P. M. D. (2014). Olympic Athletes' Experiences of a Post Games Career Transition Program. *The Sport Psychologist*, 28, 269-278.

McCloughan, L., & Anderson, R. (2017). Australian Psychological Society: Disordered sleep of elite athletes – possible solutions. *Psychology.org.au*. Disponível em: <https://www.psychology.org.au/inpsych/2014/april/mccloughan/> Acesso em: 12 jun. 2017.

Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2002). Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 85-90. doi: <http://doi.org/10.1093/clipsy.9.1.85>.

Mennin, D. S. (2004). Emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11(1), 17-29. doi: <http://doi.org/10.1002/cpp.389>

Pandyra, P. (2006). Disordered Eating in Athletes: Prevention and Treatment. In: Singh, S. (Org.). *Psychology of Sports Performance: Applications, Intervention and Method*. Nova Deli: Global Vision Publishing House, pp. 75-106.

Pinker, S. (2015). *Como a mente funciona*. São Paulo: Companhia das Letras.

Schultz D. P. & Schultz S. E. (2015). *História da Psicologia Moderna*. 10ª Ed. São Paulo: Cengage Learning.

Schuppert, H. M., Giesen-Bloo, J., van Gemert, T. G., Wiersema, H. M., Minderaa, R. B., Emmelkamp, P. M., & Nauta, M. H. (2009). Effectiveness of an emotion regulation group training for adolescents—a randomized controlled pilot study. *Clinical psychology & psychotherapy*, 16(6), 467-478. doi: <http://doi.org/10.1002/cpp.637>

Van Daele, T., Hermans, D., Van Audenhove, C., Van den Bergh, O. (2012). Stress reduction through psychoeducation: a meta-analytic review. *Health Education and Behavior*, 39(4): 474-485. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/1090198111419202>

Vestberg, T., Reinebo, G., Maurex, L., Ingvar, M., & Petrovic, P. (2017). Core executive functions are associated with success in young elite soccer players. *PloS one*, 12(2), e0170845. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0170845>

Sobre o autor

Paulo Ribeiro

Laboratório de Neuropsicologia Cognitiva e Esportiva (LaNCE). Instituto de Psicologia, Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

Adriana Lacerda

Núcleo de Neuropsicologia Cognitiva e Experimental (NNCE). Departamento de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro.

Raquel Melo

Laboratório de Neuropsicologia Cognitiva e Esportiva (LaNCE). Instituto de Psicologia, Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

Leonardo Rosa Habib

Laboratório de Neuropsicologia Cognitiva e Esportiva (LaNCE). Instituto de Psicologia, Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

Alberto Filgueiras

Laboratório de Neuropsicologia Cognitiva e Esportiva (LaNCE). Instituto de Psicologia, Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

Contato

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

Alberto Filgueiras

Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Rua São Francisco Xavier, 524, sala 10.030, Bloco E

Maracanã, Rio de Janeiro, RJ, Brasil - CEP: 20550-900

E-MAIL: alberto.filgueiras@uerj.br

Agradecimentos

Essa pesquisa só foi possível com o apoio do Edital INST #211.250/2016 da Fundação Carlos Chagas de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio de Janeiro (FAPERJ).