



# **INTELIGÊNCIA EMOCIONAL PARA ATLETAS:**

**Introdução à abordagem RULER**



**Raissa Fernanda Lins da Silva  
Rosângela Ricardo Vieira**

Ficha Catalográfica  
Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

---

S586i Silva, Raissa Fernanda Lins da

Inteligência emocional para atletas: introdução à abordagem RULER.  
/ Raissa Fernanda Lins da Silva, Rosângela Ricardo Vieira. – Recife:  
Do Autor, 2023.  
31 f.:il.

Cartilha.  
ISBN: 978-65-6034-032-9

1. Inteligência emocional. 2. Esporte. 3. RULER. I. Vieira, Rosângela  
Ricardo. II. Título.

CDU 159.942

---

# SOBRE AS AUTORAS



## **Raissa Fernanda**

Graduanda em Psicologia, estagiária de Psicologia do Esporte em um clube de voleibol na categoria de base, atuando com o público infantojuvenil.



## **Rosângela Ricardo Vieira | CRP: 02/11.213**

Psicóloga Clínica e Esportiva, Escritora, Professora Universitária. Psicóloga Esportiva há 22 anos, atuando com equipes esportivas e atletas de alto rendimento em modalidades individuais e coletivas em Pernambuco.

**PARA OS COLEGAS DA ÁREA ESPORTIVA,** psicólogos e estagiários esportivos, aqui falaremos sobre a Inteligência Emocional e sua importância para o contexto esportivo e como trabalhar de forma prática com nossos atletas essas habilidades fundamentais para o bem-estar e saúde mental. Estarão disponíveis materiais para serem usados nas intervenções, e o e-book pode ser utilizado como um guia de trabalho para o desenvolvimento das Habilidades de Inteligência Emocional.



# SUMÁRIO

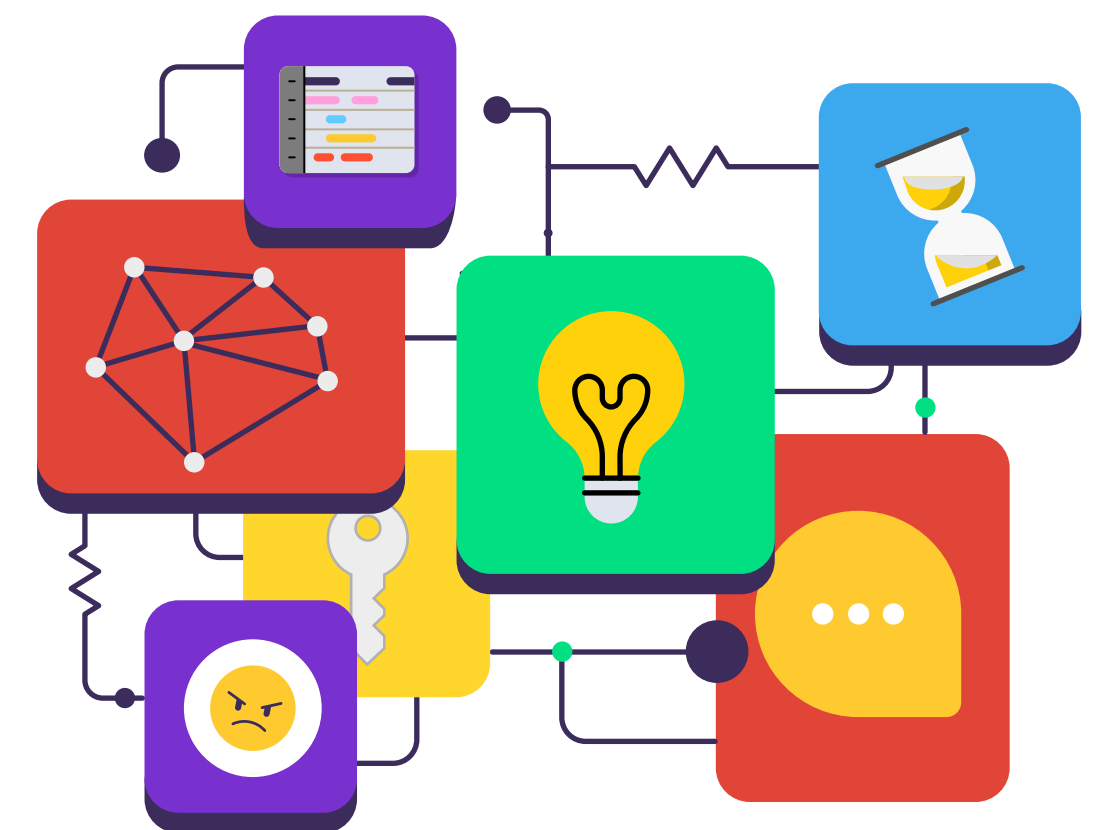
O que é inteligência emocional?	1
E no esporte, a Inteligência Emocional faz diferença?	3
<b>RULER, o que é?</b>	8
Habilidades RULER	10
<b>Ferramentas e Técnicas para o treino de habilidades de IE</b>	11
Medidor de Humor	13
Carta	18
Meta Momento	20
Blueprint	23
Outras Técnicas de Regulação Emocional	25
<b>Referências</b>	26

# — O QUE É INTELIGÊNCIA EMOCIONAL?

# O QUE É INTELIGÊNCIA EMOCIONAL?

A Inteligência Emocional (IE) é a habilidade de processar de forma adequada informações emocionais, além da capacidade de utilizar emoções para modular o pensamento e o comportamento, a fim de atingir objetivos. A IE é dividida em quatro áreas:

- 1. Perceber Emoções**
- 2. Facilitar o pensamento a partir de emoções**
- 3. Entender Emoções**
- 4. Manejar Emoções**



**E NO ESPORTE,  
A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL  
FAZ DIFERENÇA?**



**NO CONTEXTO ESPORTIVO**, há um consenso de que as emoções têm um impacto importante na performance dos atletas. Os estados emocionais podem influenciar a cognição, percepção, motivação, comportamento, tomada de decisão e execução motora, assim, facilitando ou interferindo na performance do atleta.

Quando falamos de modalidades competitivas, é notória a presença de diversos estressores e desafios emocionais que os atletas enfrentam. Esses fatores estão presentes nos períodos pré-competitivos, competitivos e pós competitivos.



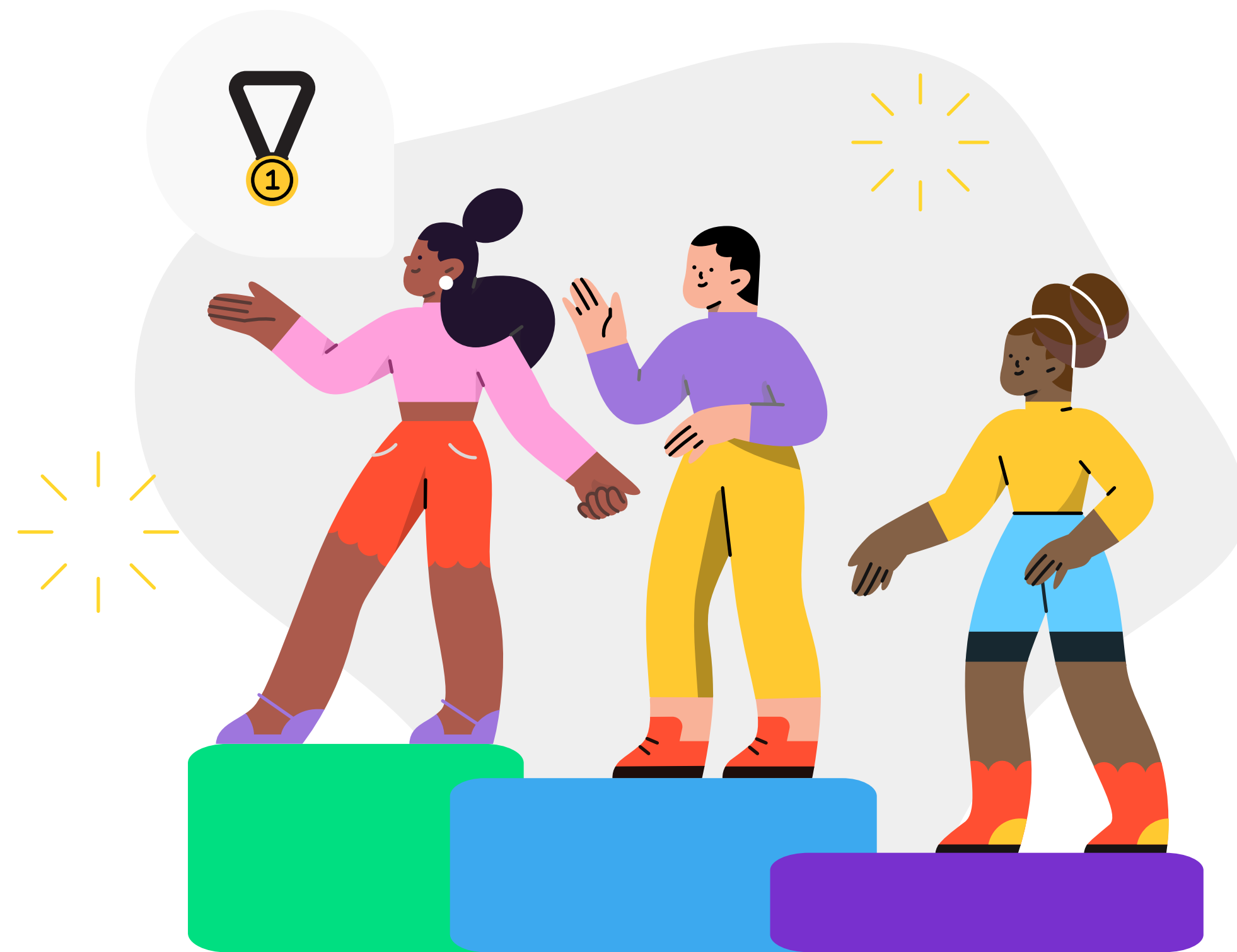
Ademais, em modalidades de grupo, para alcançar uma boa performance, é necessário que haja comunicação, trabalho colaborativo, coesão, cooperação e resolução de problemas, fatores que podem ser influenciados pelas emoções dos atletas.

Para além, no contexto competitivo os atletas precisam se manter motivados para que alcancem metas de longo prazo, além de manejar e lidar com o estresse contínuo e a pressão em competições.

Os achados na literatura mostram ser benéfico para atletas ter altos níveis de IE como uma forma efetiva para o desenvolvimento de estados mentais positivos.

**O MANEJO DE FATORES ESTRESSANTES PODE SER POTENCIALIZADO PELAS HABILIDADES DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.**

Também foi apontado que as habilidades que compõem a IE são importantes para que os atletas façam escolhas assertivas, frente a demandas que requerem tomada de decisão rápida e sob pressão em competições.



Assim como a habilidade de regulação emocional, que é apontada como uma importante ferramenta para lidar de forma efetiva com suas emoções durante as competições, demonstrando a relação benéfica da IE com a performance esportiva.

As intervenções psicológicas com atletas focadas em habilidades mentais específicas, como as que compõem a Inteligência Emocional, resultam em efeitos positivos no bem-estar, performance, concentração, motivação e outras habilidades cognitivas.

Dessa forma, mostra-se relevante o ensino de habilidades de Inteligência Emocional para



atletas, podendo trazer benefícios para sua performance, além de potencializar positivamente outros aspectos da vida, como relacionamentos interpessoais, melhor desempenho em contextos acadêmicos e laborais, resolução de conflitos de forma assertiva, engajamento menos frequente em comportamentos desadaptativos, melhor comunicação com seus pares e maior autoestima.

**IRULER,  
¿QUÉ É?**

# RULER, O QUE É?

A RULER é uma abordagem baseada em evidências para o desenvolvimento da Inteligência Emocional em crianças, adolescentes e adultos, criada no Centro de Inteligência Emocional da Universidade de Yale.

A RULER é composto por cinco habilidades-chaves, juntamente de ferramentas e um método estruturado de ensino.

O nome é um acrônimo das habilidades-chaves trabalhadas, que são: Reconhecer, Entender, Nomear, Expressar e Regular as emoções.

Também compõe a RULER um conjunto de ferramentas que auxiliam na aquisição das habilidades, sendo elas o Medidor de Humor, Carta, Meta Momento e Blueprint.

## HABILIDADES RULER!



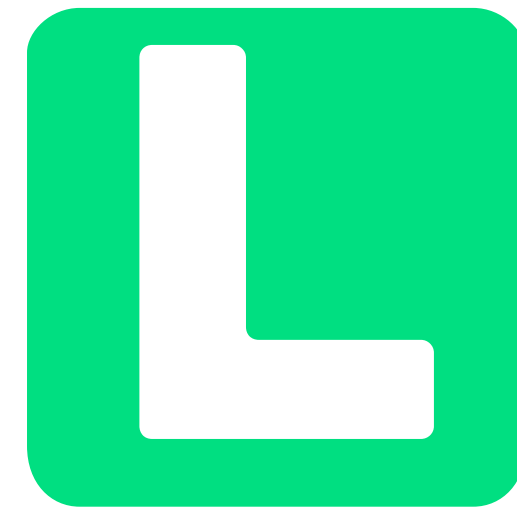
### RECOGNIZE

**Reconhecer** emoções em si e nos outros, não apenas os sentimentos mas também expressões faciais, tom de voz e outras dicas não verbais.



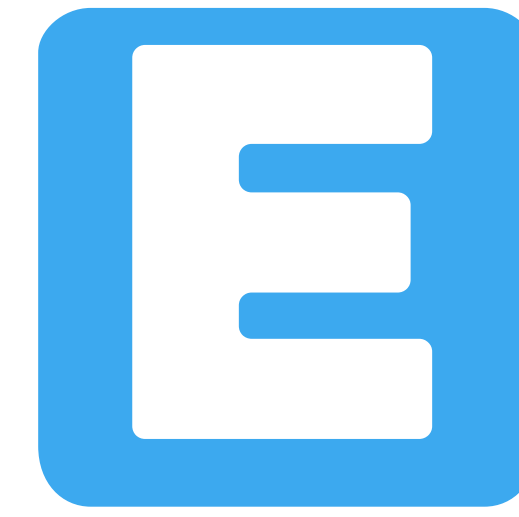
### UNDERSTAND

**Entender** as causas e consequências das emoções, conseguindo identificar quais experiências as desencadearam.



### LABEL

**Nomear** experiências emocionais de forma precisa com um vocabulário amplo e diverso.



### EXPRESS

**Expressar** emoções de forma adaptativa, em acordo com normas culturais e contextos sociais.



### REGULATE

**Regular** emoções utilizando estratégias úteis e eficientes, de forma a promover crescimento intra e interpessoal.

# FERRAMENTAS E TÉCNICAS PARA O TREINO DE HABILIDADES DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL





Aqui estão algumas ferramentas que podem ser utilizadas em intervenções com atletas em trabalho individual e em grupo. Serão sugeridas algumas formas de trabalho, mas o uso das ferramentas fica a seu critério e criatividade, baseado nas características e necessidades dos seus atletas.

Teremos a apresentação das ferramentas presentes na RULER: Quadro de Humor, Carta, Meta Momento e Blueprint, além de outras técnicas que podem auxiliar no ensino das Habilidades de Inteligência Emocional. Fique ligado nos QR Codes e links para download dos materiais.



**O MEDIDOR DE HUMOR,** principal ferramenta da RULER, é um gráfico de quatro quadrantes que apresenta as duas dimensões do afeto: A valência, que varia do desagradável ao agradável, e a Ativação, que vai de baixa à alta energia.

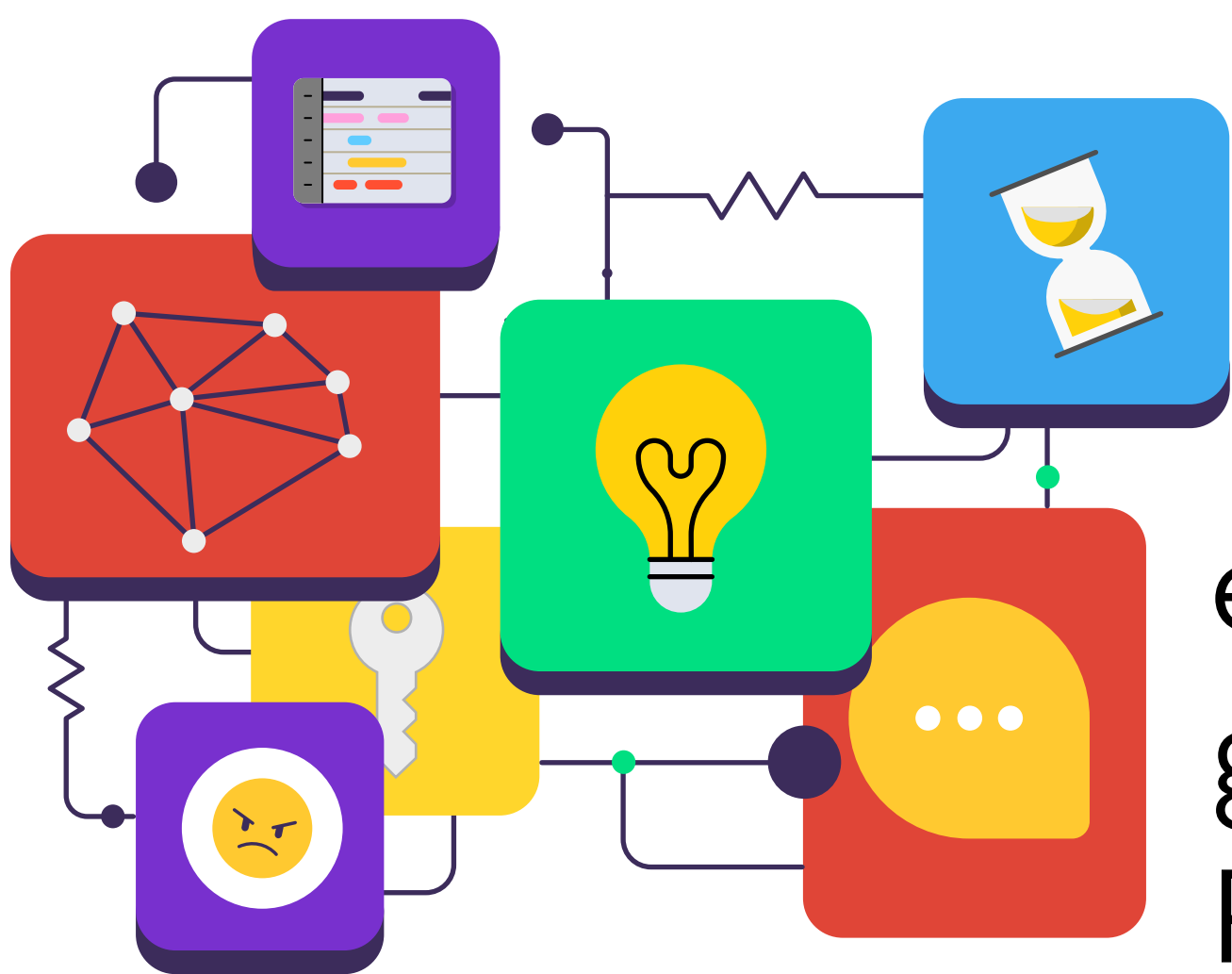
**Medidor de Humor**

Os estados emocionais que sentimos variam entre os de alta e baixa energia e entre agradáveis e desagradáveis. Saber identificar qual estado emocional estamos sentindo nos auxilia a aceitar e regular as emoções.

	furioso	em pânico	estressado	apavorado	em choque	surpreso	impressionado	maravilhado	radiante	extasiado
Sobrecarregado	indignado	frustrado	tenso	espantado	elétrico	encantado	empolgado	inspirado	eufórico	
	irado	assustado	com raiva	aflito	inquieto	enérgico	alegre	motivado	entusiasmado	orgulhoso
	ansioso	apreensivo	preocupado	irritado	incomodado	positivo	feliz	animado	otimista	emocionado
perturbado	atormentado	receoso	desconfortável	chateado	lisonjeado	satisfeito	esperançoso	brincalhão	sortudo	
	enojado	amuado	decepcionado	descontente	desanimado	à vontade	colaborativo	contente	realizado	honrado
	pessimista	desencorajado	lento	triste	entediado	calmo	seguro	satisfeito	grato	equilibrado
	aéreo	deplorável	solitário	desestimulado	cansado	descontraído	relaxado	sossegado	abençoado	espiritoso
	melancólico	desesperançoso	infeliz	exausto	fatigado	gentil	pensativo	pacífico	confortável	despreocupado
desesperado	depressivo	desolado	esgotado	acabado	sonolento	flexível	tranquilo	acolhido	sereno	

O Medidor de humor permite a nomeação e diferenciação dos estados emocionais (EEs), dando apoio para a aquisição dessa habilidade complexa, que tende a ser mais difícil pela natureza subjetiva e abstrata dos EEs.

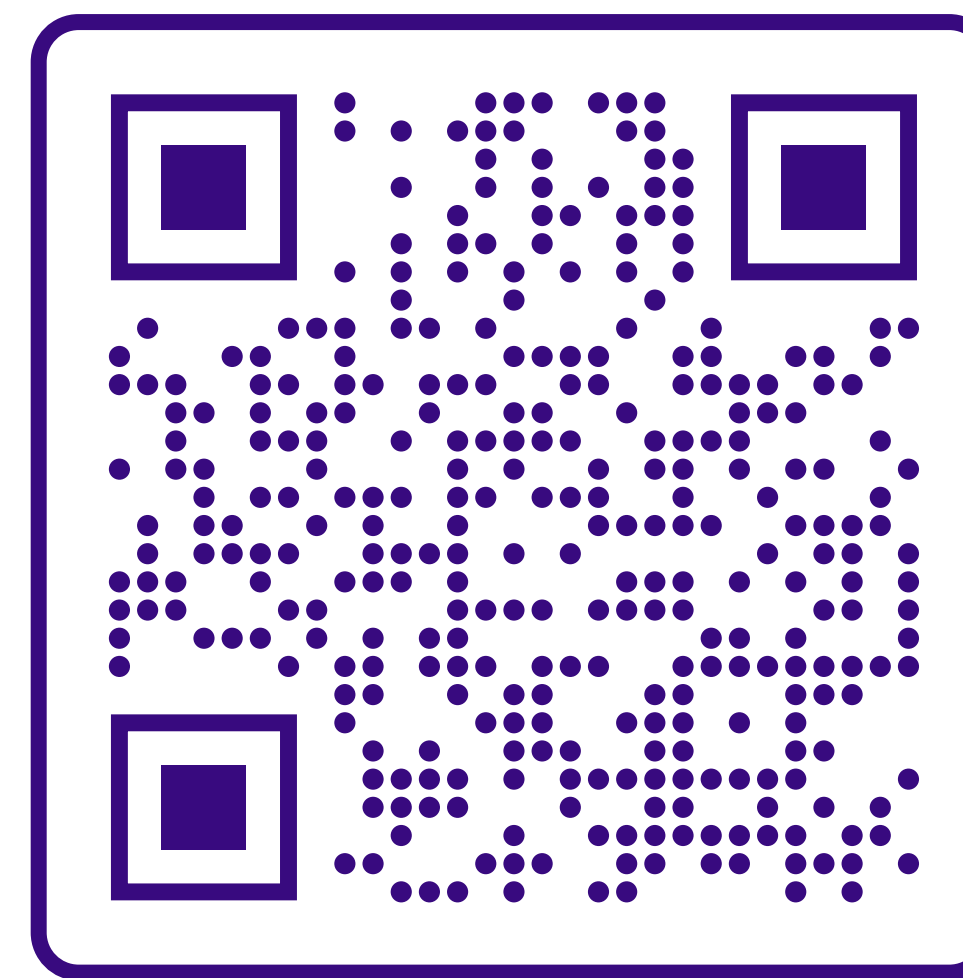
O uso contínuo do Medidor de humor **permite a aquisição de todas as habilidades RULER**, a partir da exploração e reflexão sobre o que estão sentindo (Reconhecer), investigação do que está causando os sentimentos e emoções (Entender), nomeação do seu estado emocional atual (Nomeação), reflexão sobre a expressão e escolha de estratégias de regulação emocional e gerenciamento das emoções (Expressão e Regulação das emoções).



## COMO UTILIZAR ESSA FERRAMENTA?

O Medidor de Humor é uma ferramenta que pode estar presente em diversas intervenções, servindo de material de apoio durante todo o processo de ensino de Habilidades de Inteligência Emocional. O material está disponível e você pode trabalhar com ele de forma impressa ou digital.

Uma forma de trabalho é deixar uma versão impressa em local visível, para que os atletas tenham acesso contínuo. Em seguida terão outras sugestões de uso.



QR Code para Download do medidor de humor em PDF

**1** Com o medidor de humor disponível para todos, faça uma intervenção de psicoeducação, explicando as **duas dimensões do afeto**.

**A valência** pode ser explicada assim: Os estados emocionais podem variar entre desagradáveis e agradáveis. Podemos identificar em qual das esferas estamos avaliando os conteúdos dos pensamentos e as sensações corporais.

**A Ativação** podemos explicar assim: Os estados emocionais podem variar entre baixa e alta energia. As situações de alta energia são as que deixam o nosso corpo "ligado" e o pensamento acelerado, enquanto nas de baixa energia o corpo e pensamentos ficam mais lentos.

**Quando juntamos esses dois fatores temos quatro divisões:** Estados emocionais desagradáveis de alta energia, como a raiva; estados emocionais agradáveis de alta energia, como a euforia; estados emocionais desagradáveis de baixa energia, como a tristeza; e estados emocionais agradáveis de baixa energia, como a calma.

**2** Baseada na sua observação dos atletas, selecione situações frequentes do dia a dia de treinos e competições que tem potencial de ser gatilhos para emoções que podem interferir na performance, como erros consecutivos ou reclamações do técnico.

Em seguida, apresente para os atletas as situações e peça que escrevam quais emoções poderiam surgir naquele momento. A partir daí, pode-se discutir estratégias para manejar e regular essas emoções.

Se o trabalho for feito com um grupo, além da nomeação das emoções e identificação de possíveis causas, pode-se trabalhar a percepção de que cada atleta pode sentir de forma diferente, podendo aparecer emoções distintas para a mesma situação.

**A CARTA** é um documento aspiracional originalmente guiado por duas perguntas: "Como queremos nos sentir?" e "Como garantir que todos tenhamos esses sentimentos?". É construído em grupo com o objetivo de criar climas emocionais favoráveis. Para esse e-book, foi acrescentada uma pergunta relativa à resolução de conflitos.

A elaboração da Carta é um momento em que o grupo compartilha suas necessidades, valores e aspirações, além de desenvolver suas habilidades RULER e outras habilidades emocionais como autoconsciência, consciência social, autogestão e tomada de decisões responsáveis.

### Carta de Compromisso

Como queremos nos sentir?

---

---

---

---

Para ajudar todos do grupo a se sentir assim, nós iremos:

---

---

---

---

Se tivermos conflitos ou sentimentos desfavoráveis, nós iremos:

---

---

---

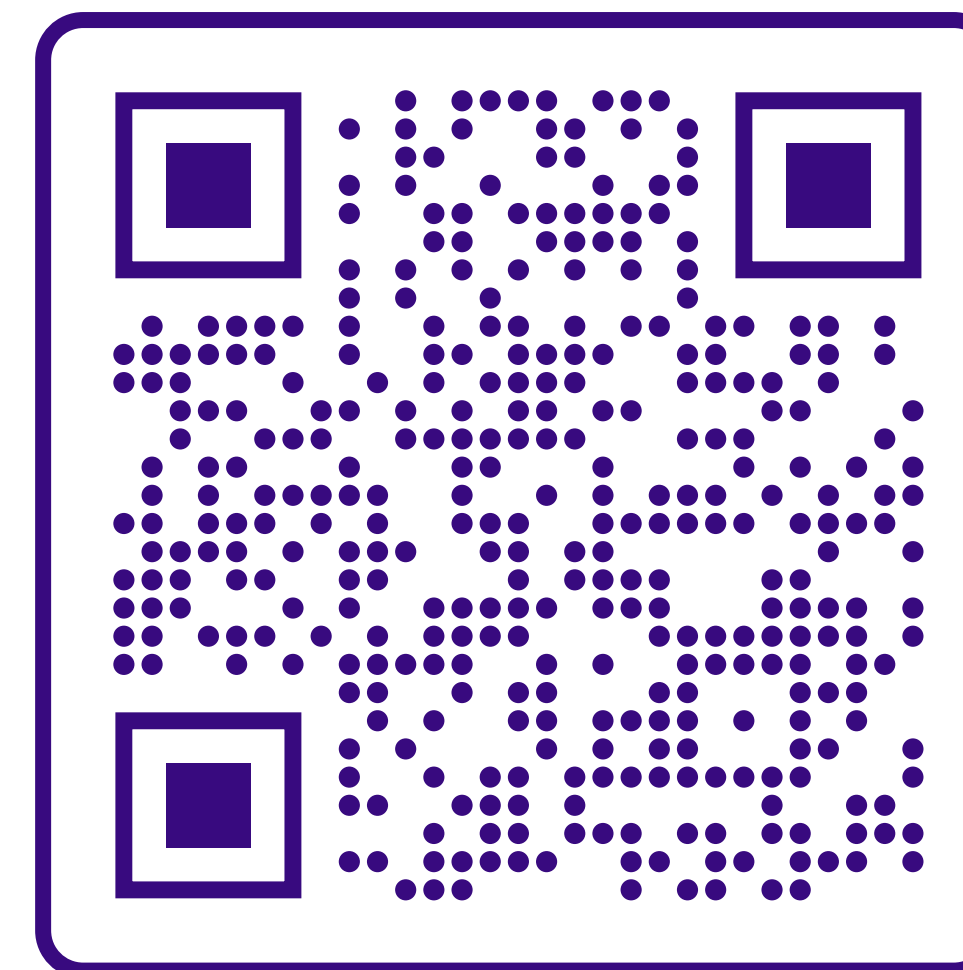
---

SILVA, R. F. L.; PAES, R. R. V. Inteligência Emocional para atletas: Introdução a abordagem RULER | Adaptado de: BRACKETT, M. Permission to Feel, 2021.

## COMO UTILIZAR ESSA FERRAMENTA?

Você pode elaborar uma Carta junto ao grupo para os momentos de treino e outras específicas para as competições. É importante explicar aos atletas os benefícios dessa intervenção, trazendo informações sobre como os estados emocionais podem influenciar a performance, para que se comprometam a aplicar as estratégias discutidas.

Do mesmo modo, é fundamental que todos os atletas sejam ouvidos e sejam incentivados a compartilhar suas ideias e sugestões, para que o resultado represente as necessidades, valores e aspirações do grupo.



QR Code para Download da Carta em PDF



**O META MOMENTO** é um guia para auxiliar na regulação em situações de alta intensidade emocional. Tem como objetivo:

- 1) Direcionar a atenção para as mudanças na cognição, fisiologia e comportamento.
- 2) Inibir respostas emocionais desadaptativas, para ativar respostas adaptativas.
- 3) Ativar a imagem mental do seu “melhor eu”.
- 4) Escolher estratégias úteis para a regulação emocional e resposta a situação.

### Meta Momento

- **PASSO 1 | SINTA**  
Perceba as mudanças causadas pela situação. Quais emoções apareceram? Quais pensamentos apareceram? Quais mudanças no seu corpo?
- **PASSO 2 | PAUSA**  
Pare um pouco! Faça um exercício de respiração, ande um pouco, preste atenção a sua volta. Vamos baixar a intensidade!
- **PASSO 3 | VISUALIZE O “MELHOR EU”**  
Qual a sua melhor versão? Vamos pensar no eu em que as suas ações são alinhadas com seus valores e crenças, o que ele faria nessa situação?
- **PASSO 4 | ESCOLHA DE UMA ESTRATÉGIA**  
Agora vamos pensar, o que você vai fazer? Escolha uma resposta de forma consciente!

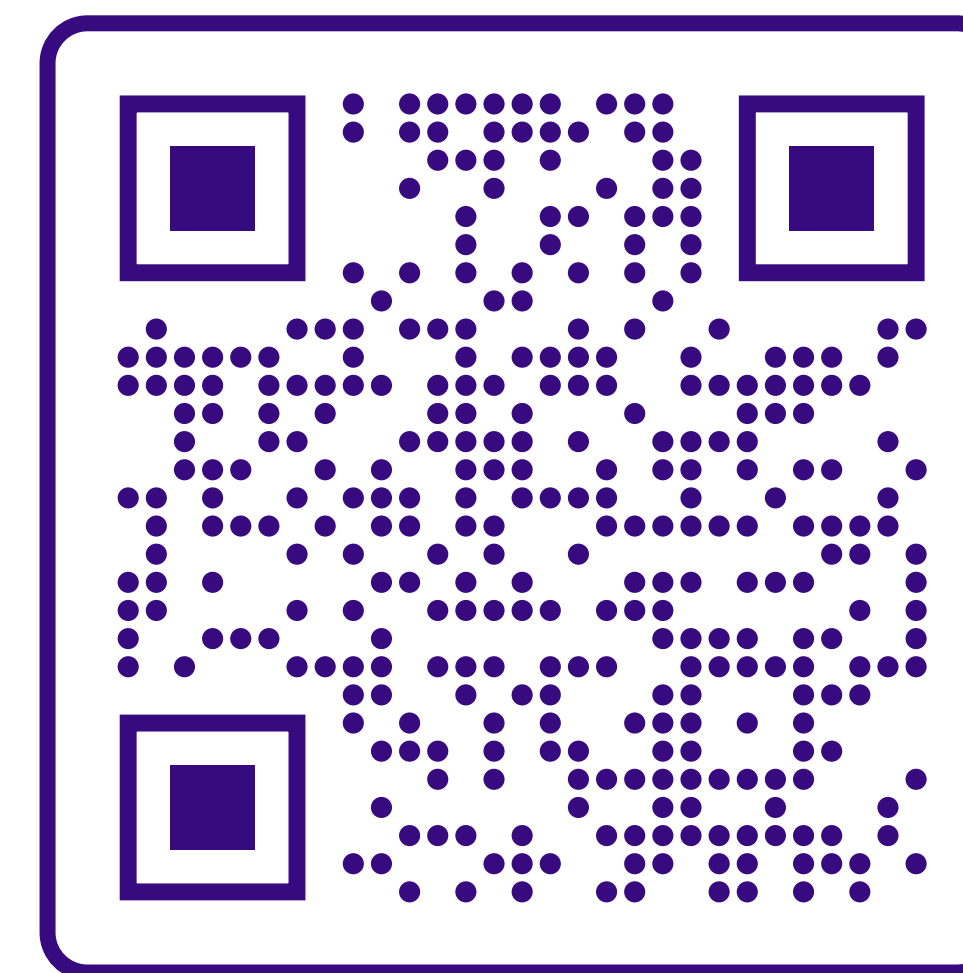
SILVA, R. F. L.; PAES, R. R. V. Inteligência Emocional para atletas: Introdução a abordagem RULER | Adaptado de: BRACKETT, M. Permission to Feel, 2021.

O Meta Momento é **composto por quatro passos:**

- 1) Sentir:** Percebe-se as mudanças em si, causadas pela situação.
- 2) Pausa:** Utiliza-se de estratégias, como exercícios de respiração, para baixar a intensidade da resposta emocional.
- 3) Visualizar o "melhor eu":** Busca-se a visualização de quem você almeja ser, sua melhor versão, o eu em que as suas ações são alinhadas com seus valores e crenças.
- 4) Escolha de uma resposta adaptativa:** Após a redução da intensidade da resposta emocional, você conscientemente busca escolher uma resposta a situação.

## COMO UTILIZAR ESSA FERRAMENTA?

O guia deve ser explicado aos atletas, passo a passo, para que compreendam cada etapa de forma clara. Você pode dividir cada passo em uma intervenção, onde serão discutidos de forma mais aprofundada aquela etapa, para pôr fim, apresentar todo o guia aos atletas.



QR Code para Download do Meta Momento em PDF

Uma forma de avaliar se os atletas entenderam é fazendo simulações de uso com alguma situação de alta intensidade emocional que o atleta ou grupo passaram. O material deve ficar disponível e de fácil acesso aos atletas.

**BLUEPRINT** ou Diagrama do conflito, é uma ferramenta de avaliação norteada por seis perguntas: “O que aconteceu?” “Como eu me senti?” “O que causou meus sentimentos?” “Como eu expressei e regulei minhas emoções?” “Como minhas ações afetaram as ações dos outros?” “Na próxima vez, pensando no meu ‘melhor eu’, como irei agir?”.

Essa ferramenta tem como objetivo desenvolver habilidades de empatia, perspectiva e resolução de conflitos, autoconsciência, tomada de decisão responsável, além das habilidades RULER.

**Blueprint**

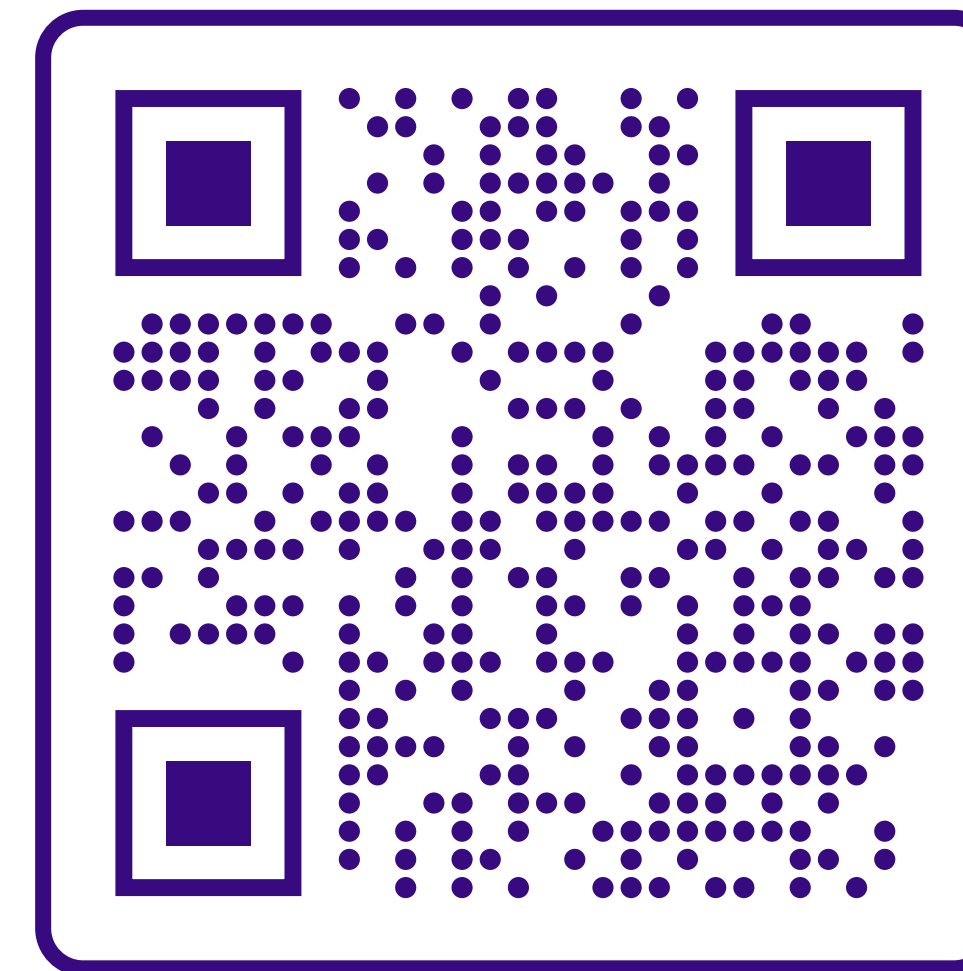
- !** **1- DESCREVA O QUE ACONTECEU**  
Baseado na minha perspectiva, o que causou essa situação?
- R** **2- RECONHEÇA E NOMEIE**  
O que eu senti?
- U** **3- ENTENDA**  
O que causou meus sentimentos?
- L** **4- EXPRESSAR E REGULAR**  
Como eu expressei minhas emoções? E como eu regulei minhas emoções?
- E** **5- REFLETIR**  
Como minhas ações afetaram as ações dos outros?
- R** **6- PLANEJAR**  
O que eu poderia ter feito para lidar de uma melhor forma com a situação?  
E agora, o que eu posso fazer sobre isso?

SILVA, R. F. L.; PAES, R. R. V. Inteligência Emocional para atletas: Introdução a abordagem RULER | Adaptado de: BRACKETT, M. Permission to Feel, 2021.

## COMO UTILIZAR ESSA FERRAMENTA?

O Blueprint, ou diagrama do conflito, deve ser uma ferramenta à disposição dos atletas. O objetivo é a reflexão sobre como os estados emocionais influenciaram em situações de conflito e avaliação sobre como se foi lidado com o problema.

Em situações de conflito em jogos e competições, você pode utilizar a ferramenta com o grupo ou atleta, investigando e avaliando a situação, sempre com o foco no que pode ser aprimorado em uma situação similar no futuro. O uso se estende para além do contexto esportivo, sendo possível a aplicação no dia a dia dos atletas para avaliar suas ações.



QR Code para Download do Blueprint em PDF

# OUTRAS TÉCNICAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL

**Respiração diafragmática:** Ajuda a reduzir os sintomas de ansiedade. Prestar a atenção no diafragma que está entre abdômen e o tórax. Ao inspirar empurramos o abdômen para frente, ao expirar murchamos o abdômen.

**Mindfulness:** Manter a atenção no que está acontecendo no momento, seja externamente ou internamente, com uma postura de abertura, aceitação e curiosidade. Percebe-se o que acontece sem julgamento.

**Lista de atividades sociais e prazerosas:** Produzida com o atleta, pode ser usada em momentos de esgotamento, facilitando o engajamento em atividades prazerosas para aliviar os sintomas de cansaço mental.

**Lista de atividades relaxantes:** Também produzida com o atleta, pode ser usada em momentos de ansiedade e estresse, para ajudar no engajamento em atividades para aliviar os sintomas.

## REFERÊNCIAS

ALLEN, M.S.; DOSSEVILLE, F.; LABORDE, S. Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science In Sports*, Denmark, v. 26, n. 8, p. 826-874, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/sms.12510>.

BAILEY, C. S.; BRACKETT, M.A.; HOFFMANN, J.D.; SIMOMONS, D.N. RULER: A Theory-Driven, Systemic Approach to Social, Emotional, and Academic Learning. *Educational Psychologist*, Madison, v. 54, n. 3, p. 144-163, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/00461520.2019.1614447>.

BECK, J. *Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática*. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BRACKETT, M. *Permissão para sentir*. 1 ed. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2021.

BRACKETT, M.A.; FLYNN, L.M.; NATHANSON, L.; RIVERS, S.E. Creating Emotionally Intelligent Schools With RULER. *Emotion Review*, United Kingdom, v. 8, n. 4, p. 305-310, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1754073916650495>.

BRACKETT, M.A.; RIVERS, S.E. Transforming Students' Lives with Social and Emotional Learning. In: PEKRUN, R.; GARCIA, L.L. *International Handbook of Emotions in Education*. 1. ed. Abingdon: Routledge, 2014. p. 368-388.

## REFERÊNCIAS

BRACKETT, M.A.; RIVERS, S.E.; SALOVEY, P. Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success. *Social and Personality Psychology Compass*, United Kingdom, v. 5, n. 1, p. 88-103, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x>.

BRANDÃO, R. et al. Effects of psychological interventions on high sports performance: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, Pully, v. 13, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1068376>.

CARUSO, R.D.; MAYER, J.D.; SALOVEY, P. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*, United Kingdom, v. 8, n. 4, p. 290-300, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>.

JEKAUC, D. KOOP, A. The Influence of Emotional Intelligence on Performance in Competitive Sports: A Meta-Analytical Investigation. *Sports*, Basel, v. 6, n. 4, p. 175-198, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/sports6040175>.

MAYER, J.D; SALOVEY, P. What is emotional intelligence? In: SALOVEY, P.; SLUYTER, D. *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. 1.ed. New York: Basic Books, 1997. p. 3-34.