

## INTERRUPÇÃO DE PADRÕES EMOCIONAIS EM ATLETAS: UM RELATO DE INTERVENÇÃO

FERNANDO ZABAleta<sup>1</sup>; VINICIUS BAQUINI<sup>2</sup>; LORENZO DURASMO<sup>3</sup>;  
FERNANDA KRUGER<sup>4</sup>; HELENA CARDOSO<sup>5</sup>; VICTORIA HALLAL<sup>6</sup>.

<sup>1</sup>*Universidade Católica de Pelotas – fernando.zabaleta@sou.ucpel.edu.br*

<sup>2</sup>*Universidade Católica de Pelotas – vinicius.baquini@sou.ucpel.edu.br*

<sup>3</sup>*Universidade Católica de Pelotas – lorenzo.durasmo@sou.ucpel.edu.br*

<sup>4</sup>*Universidade Católica de Pelotas – fernanda.kruger@sou.ucpel.edu.br*

<sup>5</sup>*Universidade Católica de Pelotas – helena.cardoso@sou.ucpel.edu.br*

<sup>6</sup>*Universidade Católica de Pelotas – victoria.hallal@sou.ucpel.edu.br*

### 1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho relata uma intervenção realizada com a equipe masculina de basquete do Instituto Federal Sul-rio-grandense (IF Sul), com foco no desenvolvimento de habilidades de autorregulação emocional por meio de técnicas breves de Psicologia.

Com esse propósito, foi aplicada uma dinâmica baseada na técnica de interrupção de padrão emocional, proposta por ROBBINS (2001; 2005). A interrupção de padrão emocional consiste em provocar uma mudança abrupta no estado mental da pessoa — por meio de estímulos inesperados, humor, movimentos físicos ou mudança de perspectiva — de modo a quebrar a sequência automática de pensamentos e emoções negativas. A partir dessa quebra, cria-se a oportunidade de redirecionar o estado interno para algo mais construtivo e funcional. Essa técnica parte do princípio de que estados emocionais podem ser modificados de forma significativa e imediata por meio da alteração deliberada da fisiologia e do foco atencional, permitindo ao indivíduo retomar o controle da própria experiência interna.

O objetivo do trabalho foi proporcionar aos atletas uma vivência prática da mudança voluntária de estado emocional, demonstrando que é possível interromper, de forma rápida e eficaz, estados internos prejudiciais ao desempenho.

### 2. METODOLOGIA

A intervenção foi realizada com aproximadamente 20 jogadores da equipe de basquete masculino do IF Sul - campus Pelotas, durante um dos encontros regulares de treino. A atividade teve duração aproximada de 20 minutos e foi conduzida presencialmente, com foco na aplicação de técnicas de autorregulação emocional.

No início da dinâmica, os atletas foram convidados a criar, em conjunto, um grito de guerra exclusivo da equipe. Após definido, o grito foi repetido algumas vezes para fins de fixação, com ênfase na entonação, postura corporal e intensidade vocal.

A seguir, foi conduzida a dinâmica central, na qual foi aplicada uma atividade baseada na técnica de interrupção de padrão emocional, conforme descrita por ROBBINS (2001; 2005), que propõe a mudança rápida de estado emocional por meio da alteração deliberada da fisiologia e do foco atencional. A atividade foi realizada em duas etapas consecutivas, cada uma voltada à interrupção de um padrão emocional específico: vergonha e tristeza.

Em ambas as etapas, os atletas foram orientados a fechar os olhos e acessar uma lembrança pessoal marcante relacionada à emoção proposta. Durante o processo, foram conduzidos verbalmente para intensificar a vivência emocional da cena lembrada, com foco em detalhes sensoriais, corporais e contextuais, como imagens, sons, sensações físicas e pensamentos associados ao momento original.

Enquanto ainda mantinham os olhos fechados, foi solicitado que levantassem a mão aqueles que estivessem sentindo a emoção evocada, como forma de autorrelato silencioso.

Na sequência, foi dado o comando para que, em três segundos, abrissem os olhos e imediatamente entoassem o grito de guerra em conjunto, com energia e envolvimento físico.

Ao final de cada etapa, com os atletas já em estado ativo após o grito de guerra, foi feita uma nova checagem verbal, solicitando que levantassem a mão aqueles que ainda estivessem sentindo a emoção anteriormente evocada.

A proposta da técnica foi demonstrar, na prática, como a mudança intencional de foco e fisiologia pode interromper rápida e radicalmente estados emocionais negativos.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a dinâmica, foi possível verificar que a maioria dos atletas acessou com sucesso os estados emocionais propostos. No momento de autorrelato silencioso, ainda com os olhos fechados, foi solicitado que levantassem a mão aqueles que estivessem realmente sentindo a emoção evocada. Aproximadamente 17 dos 20 atletas levantaram a mão em ambas as etapas, o que indica que cerca de 90% dos participantes foram capazes de experienciar, de forma intensa, as emoções de vergonha e tristeza.

Após a execução coletiva do grito de guerra, foi feita uma segunda checagem, solicitando novamente que levantassem a mão aqueles que ainda estivessem sentindo a emoção negativa trabalhada. Nenhum atleta levantou a mão, tanto na etapa referente à vergonha quanto na etapa referente à tristeza.

Esses dados indicam que a técnica teve um efeito perceptível na modulação emocional imediata dos participantes, permitindo que os atletas acessassem estados emocionais intensos e, logo em seguida, os interrompessem de forma abrupta, conforme proposto pela técnica de interrupção de padrão emocional descrita por ROBBINS (2001; 2005).

#### 4. CONCLUSÕES

O presente trabalho teve como objetivo proporcionar aos atletas uma experiência prática de autorregulação emocional, utilizando a técnica de interrupção de padrão emocional. Com base nos dados observados, é possível concluir que a intervenção foi eficaz em demonstrar a possibilidade de interromper estados emocionais negativos de forma rápida e voluntária.

A proposta mostrou-se aplicável ao contexto esportivo, oferecendo aos atletas uma vivência concreta de que emoções intensas podem ser transformadas a partir de uma mudança deliberada de fisiologia e foco. Esses resultados reforçam o potencial de estratégias breves e experienciadas diretamente para o desenvolvimento de recursos emocionais entre atletas em formação.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ROBBINS, A. **Poder sem limites: a nova ciência do desenvolvimento pessoal**. Rio de Janeiro: BestSeller, 2001.

ROBBINS, A. **Desperte seu gigante interior: como assumir o controle de tudo em sua vida**. Rio de Janeiro: BestSeller, 2005.