

OUTDOOR TRAINING COMO METODOLOGIA PARA MELHORAR A INTELIGENCIA EMOCIONAL DE CRIANÇAS E JOVENS

Mário Alberto Santos, Club Sport Marítimo, mariofortes1@gmail.com

Resumo: Atravessamos uma época cuja conjuntura económico-social exige cada vez mais indivíduos talentosos preparados para os atuais desafios. A necessidade de melhorar os níveis das competências emocionais e sociais das crianças e dos jovens é uma exigência da sociedade moderna, preparando-os para enfrentarem os desafios dos atuais mercados de trabalho. O motivo do nosso estudo é inseri-lo no contexto das investigações que têm sido realizadas, que visam potenciar o trabalho das competências emocionais e sociais nas crianças e adolescentes. Para tal, efetuámos a nossa análise com crianças entre os 11 e os 13 anos. O nosso intuito é criar uma ferramenta para trabalhar as referidas competências e potenciar a inteligência emocional da nossa “população”. Numa altura em que diariamente se fala dos problemas sociais e cognitivos nestas idades, os quais acontecem porque crianças e adolescentes não estão dotados de competências como a intra e inter-relação, motivação, gestão do stresse, resiliência, comunicação, responsabilidade social, adaptabilidade, liderança, e outras mais, que lhes permitiria ter outro tipo de maturidade, e melhores resultados nos desafios com que lidam no seu dia-a-dia. Para a elaboração do nosso trabalho, socorremo-nos das teorias de grandes investigadores da área da Inteligência Emocional como Mayer, Salovey, Caruso, Gardener, Martin, Goleman e, essencialmente, Bar-on, aplicando-as a um programa educativo elaborado por nós que tem como base a metodologia de formação *Outdoor Training*, e como tema o futebol. Escolhemos a metodologia *Outdoor Training* para trabalhar as competências emocionais e sociais devido aos bons resultados registados por algumas investigações: Reinoso (2009) ao aplicá-la a empresários, Molina (2011) ao apropriá-la a alunos universitários e pelo trabalho desenvolvido pela *Outward Bound* para trabalhar as mesmas competências com crianças. Empregamos esta metodologia à temática futebol porque é um desporto de massas, que atrai e motiva crianças em todo o mundo, independentemente das idades, etnias ou condição social, propiciado pela sua simplicidade normativa e instrumental. Desta forma, a partir das escolas de futebol temos espaços privilegiados para podermos ‘criar’ possíveis talentos.

Pertinência de investigação

Nos dias de hoje, a palavra talento está perfeitamente na moda, toda a gente fala em Mozart, Gaudi, Einstein, John Lennon, Madonna, Bill Gates, Pelé, Eusébio, Cristiano Ronaldo, porquê? Na sociedade moderna e contemporânea, é comum a ideia de que existem sempre indivíduos mais dotados e mais capazes de utilizar as suas potencialidades, para realizar feitos assinaláveis em qualquer domínio que se possa pensar. Desta forma, o significado da palavra “talento” sugere algo muito valioso e invulgar.

Na atual sociedade existem forças que têm alterado as regras de jogo nas organizações e que têm revolucionado desde o conceito de mercado e competência, ao conceito de empresa e de trabalhador. O capital e a tecnologia, fatores necessários para a sobrevivência de uma organização, não são suficientes para a fazer sobreviver no envolvimento atual. É o talento que possui uma empresa e a sua capacidade de inovar e de se antecipar ao mercado, não só lhe permitirá, perdurar no tempo, como alterar as regras do jogo a seu favor. A chave do êxito, dos profissionais e organizações com talento, não se caracterizam por terem muitos conhecimentos, mas por serem capazes de aprender e incorporar tecnologia para inovar. Em definitivo, as organizações para poderem sobreviver nesta era de talento, terão que se adaptar às transformações, ou melhor ainda provocá-las.

Analisando os fatores necessários que um indivíduo tem de possuir para ser considerado talentoso, propusemo-nos utilizar uma metodologia, que tem como base fundamental a educação através da experiência, o *Outdoor Training* e que desenvolve nas crianças e jovens competências sócio emocionais defendidas por diversos autores, como importantíssimas, para o desenvolvimento do talento.

Outdoor Training

Ao defendermos uma “educação de qualidade para todos e entre todos”, proporcionando às crianças e aos jovens uma educação de qualidade, que não consiste só em adquirir mais conhecimentos instrumentais nem mais habilidades cognitivas, artísticas ou afetivas, mas também educar em Valores, propomo-nos trabalhar uma educação em sociedade, desenvolvendo a personalidade dos alunos, favorecendo a aquisição de hábitos de convivência, de respeito mútuo, atitudes solidárias, lealdade, cooperação, conhecimento dos seus direitos e deveres, resolução de conflitos, educação cívica, para um exercício eficaz e

responsável de cidadania (Reinoso, 2009). É dentro desta linha de pensamento que pretendemos apostar na metodologia do *Outdoor Training*, cientificamente provada por diversos autores como um método de formação baseado em teorias e modelos educativos cujo principal propósito é o desenvolvimento e transmissão de valores, para além de desenvolver a inteligência emocional dos indivíduos, também desenvolve uma educação de altíssima qualidade.

As ações de formação realizadas fora das aulas convencionais, atividades conhecidas como *Outdoor Training*, inseridas num plano global de formação, permitem maior eficácia e rapidez de aprendizagem, que a formação tradicional. Permite que se aprenda atuando em tempo real, no qual a assimilação de conhecimentos, atitudes e condutas se produzem de forma mais profunda e efetiva. Entre outras vantagens o participante, interioriza o que foi ensinado muito mais facilmente, dado que aprende participando e num contexto motivador. Com o *Outdoor Training* conseguimos uma mudança de atitudes, facilitando o desenvolvimento pessoal. Os participantes encarregam-se de analisar os seus próprios progressos e como devem aplicá-los (De la Veja, 1999). Pode então constituir uma nova ferramenta de formação para a escola, por ser constituída por um conjunto de atividades cuidadosamente sequenciadas e desenhadas através de um modelo experimental, inserido na natureza e desenhado para facilitar o desenvolvimento e a transmissão de valores aos participantes.

A inteligência emocional

Tem-se dado cada vez mais importância aos fatores emocionais, importância devida ao tempo e ao espaço, incluindo-os no ótimo desempenho, das atividades profissionais, onde as pessoas, como indivíduos, como gerentes e como líderes, têm diferenças em muitos aspetos e

áreas, mas que como seres humanos estão dentro dos princípios de inteligências emocionais (Herrera, 2008).

Enquanto que inicialmente se valorizava o QI, uma inteligência lógico-matemática, nos finais do século XX, regista-se uma mudança de mentalidade, começa-se a por em causa o QI (coeficiente de inteligência), como fator predominante para que se alcance o êxito social e profissional, passando a defender o QE (coeficiente emocional). A inteligência não garante o êxito na nossa vida quotidiana. A inteligência não facilita a felicidade, com os que nos rodeiam. O QI das pessoas não contribui, para o nosso equilíbrio emocional, nem a nossa saúde mental. São as habilidades emocionais e sociais as responsáveis pela nossa estabilidade emocional e mental, assim com do nosso ajuste social e racional (Goleman, 2002).

Linda Lantieri na sua obra “Inteligência Emocional Infantil” (2008), defende que os estudantes estão mais dotados para a vida se no seu programa de estudos, conjuntamente com os fundamentos académicos, se incluírem uma preparação de fundamentos, de habilidade sociais e emocionais. Logo ao longo da vida, conseguem adquirir diversas capacidades, como a auto – consciência, aptidão para dominar as emoções perturbadoras, uma maior sensibilidade para tratar com as emoções dos outros, e uma maior habilidade interpessoal, sendo a base destas atitudes construídas desde a infância.

Os bons pais são como os bons professores, ao oferecerem uma base segura. Os adultos responsáveis pelas crianças podem-lhes criar um envolvimento que permita funcionar os seus cérebros ao máximo rendimento. Esta base converte-se num refúgio seguro, um âmbito de força desde o qual a criança se pode aventurar a explorar algo de novo para que assim possa alcançar metas. A criança pode interiorizar esta base segura se ensina a dominar melhor a sua ansiedade, para que possa concentrar melhor a sua atenção. Portanto, é potenciada a sua capacidade para criar um envolvimento propício à aprendizagem.

O grande valor do *Outdoor Training* reside no facto de ser o único método de formação que atua sobre as dimensões pessoais de cada individuo, permitindo melhorar as competências da Inteligência Emocional (HayGroup, 2000).

Metodologia

Objetivo geral

Esta investigação tem como objetivo a criação de pessoas talentosas em centros educativos convencionais e em centros desportivos. Este objetivo sustenta-se no princípio de que o talento, hoje em dia, está a ser cada vez mais escasso – *war for talent* (Mckinsey, 1997).

Com base no exposto anteriormente, em termos operacionais, a investigação tem como objetivos gerais:

- Verificar de que forma a metodologia do *Outdoor Training*, ligada à prática do futebol, consegue potenciar competências emocionais, com vista à criação de indivíduos mais talentosos.

- Determinar qual a contribuição da metodologia do *Outdoor Training*, ligada à prática do futebol, para a formação das dimensões relacionadas com a inteligência emocional à luz da proposta de Bar-On (EQ – i: YV, Bar-On & Parker, 2004) pelas comparações entre jovens do mesmo género e diferentes idades, do grupo de controlo e do grupo experimental.

- Identificar qual a contribuição da metodologia do *Outdoor Training*, ligada à prática do futebol, para a formação de aptidões e competências da inteligência emocional a partir da

Hipóteses

Com base na revisão da literatura e de acordo com os objetivos expostos para este estudo, formularam-se as seguintes hipóteses de investigação:

H₁ – As diferenças nos valores das dimensões relacionadas com a inteligência emocional antes e depois do programa de desenvolvimento de competências são significativas, do ponto de vista dos próprios alunos (grupo experimental).

H₂ – Há diferenças nas classificações das dimensões relacionadas com a inteligência emocional do grupo experimental, quando comparadas com as classificações dos alunos do grupo de controlo;

H₃ – Existem diferenças nas classificações das dimensões relacionadas com a inteligência emocional feitas pelos pais e pelo treinador/professor dos alunos do grupo experimental, antes e depois da metodologia do *Outdoor Training*.

Variáveis

Atendendo a que uma variável é definida como uma característica ou qualidade que assume diferentes valores, sendo algo que varia com os inquiridos e com os objetivos (Fortin, 2003), têm-se como variáveis a dependente e as independentes, as quais se expõem de seguida:

Variável dependente: Fatores de competências emocionais (intrapessoal, interpessoal, gestão do *stress*, adaptabilidade, humor geral), total de EQ (quociente emocional, do inglês *emotional quotient* – EQ) e impressão positiva.

Variáveis independentes: idade, grupo de controlo e grupo experimental, pré-teste e pós-teste.

População e participantes

Depois de termos definido o problema em estudo, tendo sido fundamentado por suporte literário e inserido num desenho apropriado, procede-se à caracterização da população, estabelecendo critérios de seleção para o estudo, e precisa-se a população e a amostra do presente estudo.

Segundo Tuckman (2005, p. 338), “a população utilizada num estudo é o grupo sobre o qual o investigador tem interesse em recolher informação e extrair conclusões”. Um estudo de investigação pode abranger um número de indivíduos tão extenso que se torna impossível estudá-los na sua totalidade. Assim, torna-se imperiosa a formação de uma amostra que possa caracterizar essa população de uma forma representativa. Neste contexto, é relevante distinguir população-alvo de população acessível, tomando a primeira como constituída pelos elementos que satisfazem os critérios de seleção definidos previamente e para os quais o investigador quer fazer generalizações, e a segunda como a porção da população-alvo que é alcançável pelo investigador. Ainda para o mesmo autor, a população-alvo dificilmente é acessível na sua totalidade, resultando no facto de que a população acessível deve ser representativa desta.

Para o presente estudo, seleccionou-se como população-alvo acessível todos os alunos, pais e professores da Manchester United School Lisboa – Futebol By Carlos Queiroz., tendo-se em conta que se fez uma seleção com base nas escalas de Bar-On, que abarca crianças e jovens na faixa etária dos 11 aos 13 anos. Assim, tivemos a necessidade de seleccionar uma amostra, que é vista como qualquer subconjunto do conjunto universal ou da população em estudo. Tuckman (2005) diz que a amostra é um subconjunto de elementos tirados da população que são seleccionados para participarem no estudo.

A amostra é conceituada como uma parte ou porção representativa de um conjunto ou população a ser medida, analisada ou ensaiada. Esta deve ser representativa do todo e homogénea, para não vir a constituir um caso isolado. O tamanho e recolha de uma amostra, bem como o seu manuseamento, requerem cuidados especiais para que os resultados não sejam distorcidos.

Deste modo, a amostra é um subconjunto de uma população ou de um grupo de sujeitos que fazem parte de uma mesma população. É, de qualquer forma, uma réplica em miniatura da população-alvo.

A nossa amostra é constituída por dois grupos de alunos: o grupo de controlo (n=30) e o grupo experimental (n=30), os quais fizeram parte do pré-teste e do pós-teste. Conta também com um professor e 30 pais dos alunos do grupo experimental. Os alunos são todos do sexo masculino, nos dois grupos. No grupo de controlo, há 16 alunos (53,3%) na faixa etária dos 12 anos e 14 alunos (46,7%) com 13 anos de idade. No grupo experimental, há uma predominância de alunos com 13 anos de idade (n=19; 63%), os restantes possuem 12 anos (n=11; 36,7%).

Descrição e validação do instrumento de recolha de dados

O instrumento de recolha de dados foi a escala de Bar-On (o EQ – i: YV, Bar-On & Parker, 2000) adaptada de Kerkoski (2008), a qual foi sujeita a uma validação, para que a pudéssemos aplicar à população portuguesa, atendendo-se ao facto de o autor a ter validado mas para a população brasileira. É de referir também que a mesma escala foi aplicada aos pais e professores, para que houvesse uma homogeneidade de resultados entre os participantes no estudo.

O instrumento de recolha de dados é composto por um questionário que contém 60 perguntas de autorrelato para os alunos e de heterorrelato para pais e professores, distribuídas em sete dimensões; Intrapessoal, Interpessoal, Gestão do *stress*, Adaptabilidade, Humor Geral, Total inteligência emocional, Impressão positiva.

Conclusões

O *terminus* da investigação realizada exige um esforço de síntese do trabalho. Como tal, relacionaremos os aspetos centrais do marco teórico e empírico, tendo em conta a metodologia utilizada. Tentaremos demonstrar a pertinência das hipóteses que conduziram à nossa investigação e a relevância pedagógica e científica do tema, bem como a sua abordagem em crianças e adolescentes.

É bem patente a necessidade de a inteligência emocional ser incluída no dia a dia das crianças e jovens, tanto por intermédio da instituição escola, como através de outros níveis sociais, sendo esta uma convicção subjacente à necessidade de investigarmos este conceito, que implica competências emocionais potenciadoras de êxito na forma de enfrentar os desafios ambientais e as pressões diárias (Bar-On, 1997).

O desenvolvimento das crianças e dos adolescentes pressupõe, em primeiro lugar, a dimensão pessoal da sua existência, a qual se consolida na aquisição de competências que permitem o estabelecimento do sentido da sua identidade. Implica também considerar a dimensão social da sua existência, que se consubstancia na aquisição de competências que possibilitam estabelecer comportamentos relacionais pró-ativos e a inserção na vida social e escolar. Esta prerrogativa refere-se à forma da aptidão de inteligência emocional para manter relações pessoais e interpessoais significativas com os demais, expresso na máxima “aprender a viver consigo e com os outros”.

Consideramos que o *Outdoor Training* proporciona a aprendizagem de padrões de relacionamentos pessoais e interpessoais maduros e o desenvolvimento da personalidade. Neste contexto, visa aperfeiçoar sobretudo as aptidões relativas à comunicação assertiva, ao estabelecimento e cultivo dos laços de amizade, à comunicação autêntica, à gestão da pressão de resolução de problemas e à capacidade de superar conflitos e o *stress*.

Assim, e tendo-se em conta investigações recentes, cabe-nos salientar que as crianças e adolescentes com uma inteligência emocional elevada aprendem melhor; têm menos problemas de conduta; são menos violentos, resolvendo melhor os conflitos; têm menos probabilidade de recorrer a uma conduta autodestrutiva; gozam de maior capacidade para controlar os impulsos; sentem-se melhor consigo próprios; possuem maior facilidade de resistir a pressões; caracterizam-se por ser mais empáticos, mais amigos; são mais felizes e saudáveis, tendo mais êxito nas suas atividades.

Pelas características do nosso trabalho, optámos por realizar um estudo quase experimental, que tem uma estrutura mista, qualitativa e quantitativa, tendo-se utilizado, como método de recolha de dados, questionários, diagnósticos, testes educativos e observação de atividades, as quais foram filmadas. Este estudo contou também com sessões de *feedback*, com o pós-teste, passados dois meses do *terminus* do programa, momento em que realizámos um *Outdoor Training* como metodologia para potenciar jovens com talento. Contou igualmente com o reteste, para que daí pudéssemos tirar as verdadeiras conclusões do trabalho e da metodologia aplicada.

A reflexão proposta visa, ainda, a elaboração de algumas considerações sobre as implicações que os resultados obtidos neste estudo poderão ter na nossa prática profissional, ao nível da aplicação da metodologia de *Outdoor Training* como estratégia impulsionadora de ganhos de competências emocionais em crianças e adolescentes, o que poderá reverter em cidadãos de talento no futuro.

Para darmos cumprimento aos objetivos delineados, recorreremos a uma amostra constituída por dois grupos de alunos, nomeadamente o grupo de controlo (n=30) e o grupo experimental (n=30), os quais fizeram parte do pré-teste e do pós-teste. Tratava-se de alunos da Manchester United School Lisboa – Futebol By Carlos Queiroz, na faixa etária dos 11 aos 13 anos, sendo todos do sexo masculino. Contámos também com um professor e 30 pais dos alunos do grupo experimental e 30 pais dos alunos do grupo de Controlo.

Os dados empíricos evidenciaram que todos os alunos da amostra estudada, nas cinco dimensões do questionário Bar-On EQ-i: YV (*Bar-On Emotional Questionnaire Inventory: Young Version*) de Bar-On & Parker (2000), em situação de pré-teste, revelaram níveis de inteligência emocional baixos, apresentando classificações *médias, baixas, muito baixas e marcadamente baixas*. Salientamos que os resultados obtidos para os alunos do grupo experimental, com base no seu ponto de vista, foram corroborados pela perceção dos pais e do professor/treinador dos mesmos.

Concluimos igualmente que, em situação de pós-teste, houve um aumento dos níveis de inteligência emocional, quer através da autoperceção dos alunos do grupo experimental, quer da perceção dos pais e do professor/treinador, estando, *grosso modo*, os valores percentuais mais elevados acima do ponto de corte, ou seja, situam-se no somatório das classificações *média, alta, muito alta e marcadamente alta*. Decorrente destes dados empíricos, podemos dizer que houve uma alteração de comportamentos do pré-teste para o pós-teste, após a aplicação da metodologia de *Outdoor Training*, revertendo em ganhos de inteligência emocional.

Os alunos do grupo experimental, comparativamente com os alunos do grupo de controlo, demonstram entender melhor a suas emoções; tornaram-se mais hábeis para expressar e comunicar os seus sentimentos e as suas necessidades, alcançando relacionamentos interpessoais mais satisfatórios; tornam-se melhores ouvintes e mais hábeis

para apreender os sentimentos dos outros; tornam-se mais flexíveis, realistas e gestores de mudanças; ganharam mais capacidade de resolução de problemas quotidianos; conseguiram gerir melhor o *stress* a que estavam sujeitos, autocontrolando-se de forma mais satisfatória.

Fazendo-se uma síntese global, podemos dizer que os alunos do grupo experimental, após a aplicação da metodologia de *Outdoor Training*, com base nas classificações positivas do total de QE, evidenciaram ganhos de capacidades para lidar com as exigências diárias e maiores níveis de felicidade e otimismo, resultando em ganhos de humor geral, o que reflete uma maior positividade da sua autoimpressão.

Os dados obtidos resultaram na confirmação das hipóteses de investigação formuladas, uma vez que se registaram diferenças nos valores das dimensões relacionadas com a inteligência emocional, antes e depois da metodologia do *Outdoor Training*, do ponto de vista dos próprios alunos do grupo experimental, sendo essas diferenças também significativas quando comparadas com as classificações dos alunos do grupo de controlo e com as perceções dos seus pais e do seu treinador/professor.

Em suma, este estudo permitiu-nos confirmar que a metodologia do *Outdoor Training*, ligada à prática do futebol, consegue potenciar competências emocionais, com vista à criação de indivíduos mais talentosos. Como tal, consideramos que esta é uma estratégia que pode ser seguida nos centros educativos convencionais e noutros centros desportivos.

Limitações do estudo

O facto de termos realizado o nosso estudo numa escola de futebol resultou também em limitações, tais como: o número de atletas a participar no estudo e o facto de serem todos rapazes não nos permitiu fazer uma comparação entre os dois sexos. Por outro lado, a faixa etária escolhida, mediante estas condicionantes e exigências do teste de Bar-On, foi a dos 11

aos 13 anos, limitando o número da amostra a 60 alunos. Contudo, fazendo-se uma comparação com estudos desenvolvidos na mesma área, a amostra parece razoável. Mesmo assim, os resultados obtidos não podem ser extrapolados a outras amostras com as mesmas características. Porém, os resultados poderão fornecer importantes subsídios em relação à temática explorada.

Futuras linhas de investigação

Ao apresentarmos algumas propostas de investigação, que consideramos pertinentes e necessárias, estamos convictos de que a complexidade do fenómeno em causa serviu de incentivo para o desenvolvimento de uma investigação empírica futura neste domínio, mas numa outra perspetiva, ou seja, fazermos uma adaptação do instrumento de recolha de dados à população portuguesa (EQ – i: YV, Bar-On & Parker, 2004), com o apoio de uma equipa de investigadores portugueses nas diferentes regiões do nosso País.

Sugerimos também a realização de estudos de *Outdoor Training* com alunos de escolas convencionais, para comprovar que esta metodologia, ao desenvolver a inteligência emocional dos estudantes, promove o sucesso escolar. Será importante recorrer-se também a testes de aptidão e não apenas a uma escala de autoavaliação, utilizando-se o MSCEIT, instrumento que mede a inteligência emocional de acordo com o modelo de aptidões mais frequentemente empregues na investigação.

Propomos o desenvolvimento de um estudo contínuo de *Outdoor Training* no meio escolar, ao longo de um ano letivo, com a introdução de vários momentos de medida, para conseguirmos testar a sua evolução, desenvolvendo nos participantes as competências emocionais necessárias para o seu desenvolvimento pessoal e social, promovendo similarmente o sucesso escolar.

Uma outra sugestão prende-se com a aplicação da metodologia de *Outdoor Training* noutras modalidades desportivas, para podermos desenvolver nos seus atletas determinadas competências, tais como: trabalho de equipa, liderança, solidariedade, comunicação, resiliência, autoestima, controlo do *stress* e autocontrolo, características inerentes a indivíduos talentosos, como ficou demonstrado na revisão da literatura.

Terminamos com a certeza de que, numa sociedade em constante mudança, é necessário que cada um de nós, empenhado na formação contínua, tenha presente a necessidade de acompanhar essas alterações, não só porque crescemos e atualizamos o nosso conhecimento, mas porque contribuimos para um desenvolvimento pleno e ajustado às necessidades reais da nossa própria formação. Apenas resta dizer, na primeira pessoa, que a realização deste trabalho resultou em ganhos de competências científicas e profissionais para o exercício da prática futura.

Referências

- Austin, Martin, Mittelstaedt, Schanning, & Ogle (2009). Outdoor orientation program effects: Sense of place and social benefits. *Journal of Experiential Education*, 31 (3), 435-439.
- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the emotional quotient inventory. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *Handbook of Emotional Intelligence: Theory, Development, Assessment and Application at Home, School and in the Workplace* (pp. 363-388). San Francisco: Jossey-Bass
- Bravo, M. P. C., & Eisman, L. B. (1998). *Investigación Educativa* (3.ª ed.). Sevilla: Ediciones Alfar.
- Candeias, A. A., Almeida, L. S., Roazzi, A., & Primi, R. (2008). *Inteligência: Definição e medida na confluência de múltiplas concepções*. Casa do Psicólogo.
- Franco, G. (2007). *A Gestão das Emoções na Sala de Aula*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, Fundação para a Ciência e a Tecnologia.
- Goleman, D. (1995). *Inteligência Emocional*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Jericó, P. (2008). *Gestión del Talento – La Nueva Gestión del Talento Construyendo Compromiso*. Madrid: Person Educación.
- Kerkoski, M. J. (2008). *Prática Desportiva e Inteligência Emocional: Estudo da Influência do Desporto na Aquisição de Aptidões e Competências de Inteligência Emocional*. Tese de Doutoramento. Universidade do Minho.

- Martin, A. J. (2001). *Towards the next generation of experiential education programmes: A case study of Outward Bound thesis*. New Zeland: Massey University, Palmerston North.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2000). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27 (4), 267-298.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Cherkasskiy, (2011). Emotional Intelligence. In R.J. Sternberg & S.B. Kaufman (Eds.). *The Cambridge Handbook of Intelligence* (pp. 528-545). New York: Cambridge University Press.
- Minguet, J. L. C., Vega, Y. H., & Preciados, V. G. (2010). Estudio de la ocupación del tiempo libre de los escolares. *Retos. Nuevas tendências en Educación Física, Deporte y Recreación*, 18, 9-13.
- Molina, J. (2011). *Gestalentum, desarrollo de competencias emocionales en alumnus universitarios bajo la metodología de formación «Outdoor Training»*. Tesis doctoral. Universidad de Málaga.
- Reinoso Fernández, M. (2009). *Outdoor Training y la Educación en Valores*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.