



# Diferenças da Inteligência Emocional Percebida em Praticantes de Treinos Aeróbios e Anaeróbios

Mestrado em Ciências do Desporto  
Especialidade de Desportos de Academia

Belarmino Pereira Leite

Guarda  
Junho | 2014



# Diferenças da Inteligência Emocional Percebida em Praticantes de Treinos Aeróbios e Anaeróbios

Projeto de Investigação realizado no âmbito do mestrado em Ciências do Desporto-  
Especialidade de Desportos de Academia, sob a orientação da Professora Doutora  
Teresa Fonseca e Coorientação da Professora Doutora Carolina Vila-Chã.

Belarmino Pereira Leite

Guarda  
Junho | 2014

## **Dedicatória**

Dedico todo este trabalho àqueles que tudo fizeram para que o mesmo pudesse ser realizado. A vós: Belarmino Marques Leite, Isabel M<sup>a</sup> Silva Pereira Leite, Amaro Pereira Leite, Amaro Fonseca Pereira, Fernanda Regina da Silva, Júlia Augusta Soares e por último, mas não menos importante, Margarete Marques de Oliveira.

## **Agradecimentos**

Queria agradecer a todos aqueles que contribuíram de alguma forma para que este trabalho pudesse ser realizado.

- ❖ À Professora Doutora Teresa Fonseca, pela ajuda e pela assistência incansável prestada durante todo o trabalho;
- ❖ À Professora Doutora Carolina Vila-Chã, pela ajuda prestada e pela disponibilidade demonstrada;
- ❖ À Margarete Oliveira, pelo apoio incondicional prestado e pelas palavras dadas nos momentos mais difíceis;
- ❖ A todos aqueles que fizeram parte da amostra do estudo.

# Índice Geral

Dedicatória.....	III
Agradecimentos .....	IV
Índice de Tabelas .....	VII
Índice de Figuras .....	VIII
Índice de Gráficos.....	IX
Resumo .....	X
Abstract.....	XI
Introdução.....	1
1. Revisão da Literatura.....	3
1.1 - Inteligência.....	3
1.1.1 - Teorias da Inteligência .....	3
1.1.2 - A inteligência como dois fatores .....	5
1.1.3 - Teoria das inteligências múltiplas .....	5
1.2 – Emoção .....	7
1.2.1 - Aspecto fisiológico das emoções .....	10
1.2.2 - Emoção Vs Razão .....	11
1.3 - Inteligência Emocional.....	11
1.3.1 - Instrumentos de Avaliação da IEP .....	17
1.4 - Atividade Física .....	18
1.5 - Exercícios aeróbios e anaeróbios .....	18
1.5.1 - Aeróbios .....	18
1.5.2 - Anaeróbios .....	19
1.6 - Benefícios Psicológicos da Atividade Física .....	20
2. Metodologia.....	23
2.1 - Caracterização da amostra.....	24
2.2 - Instrumentos de avaliação .....	25
2.3 - Procedimentos .....	26
2.4 - Procedimentos Estatísticos.....	26
3. Apresentação e Discussão dos Resultados .....	27
3.1 - Análise das características socioculturais e antropométricas de cada um dos grupos. ....	27

3.2 Análise e discussão das variáveis em estudo com as três dimensões do TMMS – 24	
.....	29
3.2.1 - Atenção às emoções .....	29
3.2.2 - Clareza de sentimentos.....	30
3.2.3 - Reparação do estado emocional. ....	30
3.2.4 - Análise da média das respostas do TMMS – 24 .....	33
4 – Conclusões e Recomendações .....	37
5 - Bibliografia .....	39

## Índice de Tabelas

Tabela 1 - As competências segundo Goleman (Fonte: Rodrigues, 2004) .....	14
Tabela 2 - Critérios de seleção (inclusão/exclusão) dos elementos da amostra. ....	24
Tabela 3 - Tabela representativa do tipo de exercício. ....	24
Tabela 4 - Dimensões da IEP e protocolo de avaliação .....	25
Tabela 5 - Tabela representativa do tipo de exercício e da idade estratificada. ....	27
Tabela 6 - Tabela representativa do tipo de atividade física dos elementos da amostra. ....	28
Tabela 7 - Tabela representativa da idade e gênero dos elementos da amostra. ....	28
Tabela 8 - Tabela representativa do número de filhos.....	28
Tabela 9 - Tabela representativa da escolaridade. ....	29
Tabela 10 - Atenção às emoções em treino aeróbio e anaeróbio.....	29
Tabela 11 - Clareza de sentimentos em treino aeróbio e anaeróbio. ....	30
Tabela 12 - Reparação do estado emocional em treino aeróbio e anaeróbio.....	30
Tabela 13 - Relação entre as três dimensões do questionário e a frequência semanal... ..	32
Tabela 14 - Tabela representativa da relação entre as dimensões e o gênero. ....	33

## Índice de Figuras

Figura 1 - Componentes da Inteligência Emocional segundo Salovey & Sluyter (Fonte: Rodrigues, 2004) .....	13
---	----



## Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Gráfico representativo da média geral das questões da dimensão 1. ....	34
Gráfico 2 - Gráfico representativo da média geral das questões da dimensão 2. ....	34
Gráfico 3 - Gráfico representativo da média geral das questões da dimensão 3. ....	35
Gráfico 4 - Gráfico representativo da média geral das dimensões .....	36

## Resumo

A atividade física é fundamental para a promoção de uma qualidade de vida melhor, desde pequenas mudanças no dia-a-dia, como as caminhadas no final do dia, até à frequência de ginásios e salas de exercício, realizando práticas físicas desde mais leves até às mais vigorosas.

Com este propósito o objetivo deste projeto foi perceber se há uma relação da prática de exercício físico, nomeadamente exercícios aeróbios e anaeróbios, e a Inteligência Emocional Percebida dos indivíduos. Para tal, o instrumento utilizado foi o questionário demográfico e o questionário TRAIT META-MOOD SCALE – 24 (TMMS – 24).

A amostra do estudo foi constituída por 40 indivíduos (entre os 18 e 65 anos) dos quais 20 praticam treinos aeróbios (aulas de grupo e sessões de treino cardiovascular), com 17 elementos do sexo feminino e 3 do sexo masculino, e com uma média de idades de  $36,15 \pm 11,10$ . Os restantes 20 elementos praticavam treinos anaeróbios (treino de força) com 20 elementos do sexo masculino e uma média de idades de  $28,9 \pm 6,52$ .

Após a análise dos resultados obtidos, verificou-se que, existem diferenças significativamente positivas nos indivíduos que praticam exercício aeróbio em comparação com os praticantes de exercício anaeróbio.

Apesar de não ser tema central do estudo consideramos relevante as diferenças no que respeita ao género dos indivíduos da amostra, sendo significativamente positivas para os indivíduos do sexo feminino. Já no que respeita á frequência semanal de prática de atividade física, de mais ou menos quatro vezes por semana, não se evidenciou diferenças significativas entre elas.

**Palavras-Chave:** Inteligência Emocional, atividade física, treino aeróbio, treino anaeróbio.

## Abstract

Physical activity is essential to promoting a better quality of life, since small changes in day-to-day as walks in the day, up to frequency gyms and exercise rooms, performing physical practices from lighter to the most vigorous.

For this purpose the goal of this project was to understand whether there is a relationship of physical activity, including aerobic and anaerobic exercises, and Perceived Emotional Intelligence of individuals. To this end, the instrument used was the demographic questionnaire and the questionnaire TRAIT META-MOOD SCALE - 24 (TMMS - 24).

The study sample consisted of 40 individuals (between 18 and 65 years) of which 20 practicing aerobic training (group classes and cardio training sessions), with elements of 17 female and 3 male, with an average age of  $36.15 \pm 11.10$ . The remaining 20 elements practiced anaerobic workouts (strength training) with 20 elements males and a mean age of  $28.9 \pm 6.52$ .

After analyzing the results, it was found that there are significant positive differences in individuals who practice aerobic compared to anaerobic exercise practitioners.

Although not the central theme of the study was considered relevant differences with regard to gender of the sample, being significantly positive for females. In what respects to the weekly frequency of physical activity, more or less four times a week, did not show significant differences between them.

**Key words:** emotional intelligence, physical activity, aerobic training, anaerobic training.

## Introdução

Hoje em dia há uma crescente procura por vários tipos de atividade física, sendo ela programada, ou espontânea. Cada vez mais, existe uma crescente procura de ginásios para a prática de atividade física, quer por motivos de bem-estar físico ou psicológico, quer por motivos estéticos.

Vários são os tipos de exercício pelos que hoje em dia se pode optar, sendo que cada pessoa vai de encontro ao que a faz sentir-se melhor ou que mais rapidamente lhe trará os objetivos pretendidos. Quanto à atividade física, podemos dizer que nada melhor há para nos manter saudáveis, trazendo assim benefícios diretos na nossa qualidade de vida. O Desporto é preventivo no que respeita a uma grande quantidade de doenças, que hoje em dia afetam cada vez mais a população mundial, como o caso da diabetes, hipertensão arterial, obesidade, colesterol, entre muitas outras (Barata, 2007).

Com os resultados obtidos num estudo realizado por Cid, Silva e Alves (2007) foi possível concluir que as principais razões que levam os indivíduos a aderir a programas de atividade física são os fatores associados à saúde, ou seja, apresentam um perfil de uma pessoa que procura a atividade física para se manter saudável. Solanki (2010) realizou o seu estudo com indivíduos que frequentavam ginásios, mas sem fazer a distinção entre o tipo de exercício por eles praticado, treino aeróbio ou anaeróbio e concluiu que o exercício físico proporcionava aos praticantes melhorias no estado de humor e da inteligência emocional. Ainda dentro da atividade física, mas no que respeita a diferentes modalidades, como o futebol, natação, voleibol, basquetebol, entre outros, autores como Kerkoski (2008) e Rodrigues (2010) referem-nos os benefícios destas atividades na inteligência emocional.

No campo da Inteligência Emocional vários são os estudos que se podem encontrar, tais como os de Kerkoski, (2008), Acrizio, (2013) e Silva, et al (2014), que se propuseram a estudar a relação da prática da atividade física (desportos coletivos) com a Inteligência Emocional Percebida em jovens. Queirós (2007) realizou um estudo com idosos inseridos num programa de atividade física, com a finalidade de verificar os benefícios que esta trazia para a Inteligência Emocional Percebida dos mesmos.

Todos aqueles que se deslocam aos ginásios, que fazem caminhadas, que seguem planos de treino, ou simplesmente se põe em movimento, tem os seus motivos

específicos, mas como será que cada grupo de indivíduos se vê a si mesmo? Como será que encaram o exercício? Como será que se sentem antes e após a realização deste?

Com base na análise de alguns artigos acima referidos, não foi encontrada uma resposta concreta para estas perguntas, pois nenhum tema assenta totalmente nestas mesmas bases, daí surgiu então o tema deste projeto.

Desta forma, como nenhum dos autores acima mencionados definiu como seu objetivo fundamental a variável que vamos estudar, surgiu a ideia de superar mais um desafio e desta forma conseguir ter algumas conclusões válidas acerca desta temática. Por isso a problemática deste estudo foi crescendo e a dúvida sobre se os praticantes de treinos aeróbios e anaeróbios teriam a mesma Inteligência Emocional assumiu-se como problema central deste estudo.

Assim sendo, foi decidido estudar a Inteligência Emocional, para tentar perceber de que forma a mesma se manifesta em praticantes de diferentes tipos de exercícios físicos.

Pelo acima exposto foi definido como objetivo deste trabalho, estudar a Inteligência Emocional Percebida (IEP) nas suas três dimensões (atenção à emoções, clareza de sentimentos e reparação do estado emocional), comparando os resultados obtidos entre os praticantes de treinos aeróbios e anaeróbios.

No que diz respeito à estrutura e organização do presente trabalho, este está estruturado em quatro capítulos, organizados da seguinte forma:

- ❖ Capítulo 1, encontra-se a revisão da literatura, onde é executada uma revisão dos estudos feitos nesta temática, “Inteligência Emocional e exercício físico”, bem como alguns conceitos importantes.
- ❖ Capítulo 2, encontra-se a metodologia do estudo, as variáveis, a caracterização da amostra, o instrumento de recolha utilizado e a descrição dos procedimentos estatísticos utilizados.
- ❖ Capítulo 3, faz-se a apresentação e discussão dos resultados obtidos.
- ❖ Capítulo 4, apresentam-se a conclusões do estudo. As limitações do mesmo e algumas considerações.

## **1. Revisão da Literatura**

### **1.1 - Inteligência**

Inteligência, de acordo com a literatura, é um dos temas mais estudados e ao mesmo tempo “teimosamente controverso” (Morais, 1996)), no domínio da psicologia.

As noções de inteligência divergem ao longo do tempo, entre culturas e até dentro de uma mesma cultura (Mayer et. al., 2000). De acordo com Sternberg (1990, p.33), podem ser encontradas “tantas definições de inteligência, quantos os investigadores e teóricos da inteligência que existam”. Seguindo a mesma corrente, Pinto (2001, cit. por Rodrigues, 2010), considera que a definição de inteligência compreende um leque alargado de perspectivas. Sternberg (2012, p. 91) considera que a “A inteligência é a capacidade de aprender com a experiência e se adaptar, de forma a selecionar os ambientes.”

Já no dicionário de língua portuguesa podemos encontrar um conjunto de asserções, das quais se podem destacar que a inteligência é um conjunto de todas as funções mentais que têm por objeto o conhecimento; faculdade de compreender e conhecimento conceptual e racional.

#### **1.1.1 - Teorias da Inteligência**

##### **Teoria Cognitivista**

O cognitivismo designa-se sob um conjunto de concepções psicológicas cujo objeto principal é o estudo dos processos de aquisição dos conhecimentos e de tratamento da informação. Este atribui aos comportamentos observáveis um valor de signos cujo estudo permite a interferência de estruturas subjacentes que constituem os verdadeiros objetos desta psicologia. Estas estruturas são descritas em termos de algoritmos, de autómatos ou de heurísticos, isto é, de objetos formais que permitem a calculabilidade. A validade deste processo assenta num método de simulação ou na pesquisa do substrato fisiológico que suporta essas estruturas. Nesta perspectiva, o comportamento é o produto das regras de funcionamento próprias do sujeito: aqui, o conceito de produção é uma simples transposição do conceito de pensamento produtivo, enquanto o de regras de funcionamento exprime a ambição racionalista de estabelecer para este funcionamento normas universais (Doron e Parot, 2001).

Os autores mais influentes da perspectiva cognitivista da inteligência são Robert Sternberg e Howard Gardner. Para Sternberg (1988) a inteligência fornece os meios para nos orientarmos a nós próprios, de maneira que os nossos pensamentos e ações sejam querentes e intencionais, tendo em consideração tanto as nossas necessidades internas como necessidades do meio ambiente.

Já Gardner (1983) afirma que não existe apenas um tipo de inteligência que seja fundamental para o êxito na vida, mas sim um potencial biopsicológico para resolver problemas ou criar soluções que sejam valorizados num cenário cultural. Esta visão determina a inteligência em função de diferentes formas de conhecer o mundo e recusa a inteligência como sendo única, propondo desta forma a existência de inteligências múltiplas independentes.

### **Teoria desenvolvimentista**

De forma geral, a abordagem desenvolvimentista associa-se a Piaget, psicólogo suíço que, iniciou a sua carreira de investigador em 1920. O seu interesse de estudo recaiu sobre os erros que as crianças cometiam ao responder a testes de inteligência, desta forma, ele considerou que se devia dar importância ao raciocínio utilizado por estas, e não, à precisão e correção com que as repostas eram dadas (Gardner, 1983).

Para Piaget (1990) a aprendizagem realiza-se através de um processo de ajustamento ao meio, que é composto por dois mecanismos básicos, a acomodação e a assimilação, regulados pelo processo de equilíbrio; Piaget (1990, p.17) refere-se a este assunto referindo “ (...) que toda a necessidade tende, primeiro a incorporar as pessoas e as coisas na atividade própria do sujeito, portanto a ‘assimilar’ o mundo exterior às estruturas já construídas, e, segundo, a reajustar esta função das transformações sofridas, portanto em ‘acomodá-las’ aos objetos externos”.

Piaget (1869-1980, cit. por Pinto,2001) considerou então, que a progressão do desenvolvimento cognitivo se faz através de um processo de maturação biológica e ocorre de “dentro para fora”, estando dependente da fase de desenvolvimento intelectual a capacidade de aprender qualquer conteúdo. O ambiente é também um fator facilitador ou impeditivo ao desenvolvimento intelectual, tendo ainda assim menos influência que a maturação.

Nesta perspectiva, a inteligência não é concebida como uma entidade estável, mas sim, como um percurso lento e progressivo de equilíbrio cognitivo, de correndo dos processos de acomodação e assimilação a que o indivíduo está sujeito, aquando da sua interação com o meio (Morais, 1996).

### **1.1.2 - A inteligência como dois fatores**

Cattell (1971, cit por Gazzaniga e Heatherton, 2005) propôs que a inteligência pode ser dividida em dois fatores, aos quais deu o nome de inteligência fluida e cristalizada. Sendo que a inteligência fluida está associada à capacidade de compreender relações entre as coisas, na ausência de experiências ou prática manifesta com elas. Já a inteligência cristalizada, refere-se ao conhecimento adquirido por meio da experiência, com a suposição de que as pessoas que aprendem com as suas experiências estão a demonstrar uma capacidade mental que está ausente naqueles que não conseguem aprender com a experiência.

### **1.1.3 - Teoria das inteligências múltiplas**

Em 1983, Howard Gardner, ao considerar que não existe uma inteligência geral, mas sim um conjunto de inteligências que podem atuar em conjunto e para produzir um comportamento considerado inteligente, desta forma, propôs a teoria das inteligências múltiplas, que inclui definições práticas do que constitui inteligência (Pinto, 2001).

Gardner (1983) identificou sete tipos de inteligência, sendo eles:

- A inteligência linguística traduz-se pela sensibilidade aos sons, ritmos e significados das palavras, para além de uma especial perceção das diferentes funções da linguagem. É a habilidade para usar a linguagem para convencer, agradar, estimular ou transmitir ideias. Gardner (2000: 25) refere que “ (...) o dom da linguagem é universal, e o seu desenvolvimento nas crianças é surpreendentemente constante em todas as culturas. Mesmo nas populações surdas, em que uma linguagem manual de sinais não é explicitamente ensinada, a crianças frequentemente ‘inventam’ sua própria linguagem manual e a utilizam secretamente”;



- A inteligência musical revela-se através da discriminação de sons, habilidade para perceber temas musicais, sensibilidade para ritmos, texturas e timbre, habilidade para produzir e / ou reproduzir música, para apreciar, compor ou reproduzir uma peça musical. Certas partes do cérebro desempenham papéis importantes na percepção e produção da música e estão localizadas no hemisfério direito, embora a capacidade musical não esteja claramente “localizada” numa área específica (Gardner, 2000);
- A Inteligência Lógico-Matemática: manifesta-se por uma sensibilidade para padrões, ordem e sistematização. É a habilidade para explorar relações, categorias padrões, através da manipulação de objetos ou símbolos, bem como para lidar com séries de raciocínios, para reconhecer problemas e resolvê-los;
- A Inteligência Espacial: é a capacidade para perceber o mundo visual e espacial de forma precisa. Traduz-se na habilidade para manipular formas ou objetos mentalmente e, a partir de percepções iniciais, criar tensão, equilíbrio e composição, numa representação visual ou espacial. O hemisfério direito desempenha um papel de extrema importância no processamento espacial, pelo que uma patologia nesta área do cérebro implica uma dificuldade acrescida em encontrar o caminho certo, reconhecer rostos ou cenas e de observar pequenos detalhes (Gardner, 2000);
- A Inteligência Corporal-cinestésica: refere-se à habilidade para resolver problemas ou criar produtos através do uso de parte ou de todo o corpo. Consiste na habilidade para usar a coordenação fina ou grossa no desporto, artes teatrais ou plásticas, no controle dos movimentos do corpo e na manipulação de objetos com destreza. O controlo do movimento corporal encontra-se localizado no córtex motor, e cada hemisfério controla os movimentos corporais do lado contrário (Gardner, 2000).
- A inteligência interpessoal e intrapessoal. Essa inteligência caracteriza-se pelos debates internos, o que é inerente à vivência e ao pensamento humano. Pode-se dizer também que é formada por um conjunto de “paradigmas pessoais” ou entendida pela definição da autoimagem e do autorrelato sobre “virtudes” e “defeitos”. O desenvolvimento dessa inteligência geralmente decorre de atividades de imagem corporal, jogos individuais de superação de obstáculos e auto descrição interna ou para um grupo. A Inteligência Interpessoal é a

capacidade de entender e interagir com outras pessoas. Biologicamente, a área para esse tipo de inteligência está localizada nos lóbulos frontais do cérebro. Outras duas evidências biológicas se devem ao comportamento exclusivo dos seres humanos: o apego pela mãe nos primeiros anos de vida e a interação social advinda de atividades em que são exigidas coesão, liderança, organização e solidariedade. Essa interação pode acontecer em qualquer ambiente, partindo do familiar, passando pelos ambientes escolar ou acadêmico, pelos ambientes de trabalho e pelos ambientes que definem o convívio social com amigos (Gardner, 2000).

Ao apresentar esta grande variedade de fatores, o modelo de Gardner claramente amplia o tradicional modelo de Quociente de Inteligência Gazzaniga e Heatherton (2005).

## **1.2 – Emoção**

Apesar de existir uma multiplicidade de definições e todas elas diferentes, consideramos algumas para definir este conceito. Freud (1915, cit. por Belzung 2007, p. 17) considera que “os afetos e as emoções correspondem a um processo de descarga”; já Young, (1943, cit. por Belzung 2007, p. 17) diz-nos que “a emoção é uma perturbação aguda do individuo no seu conjunto, de origem psicológica, implicando um comportamento, a experiência consciente e o funcionamento visceral”. Por seu turno Lazarus (1975 cit. por Belzung 2007) considera que,

a emoção é uma perturbação complexa que comporta três componentes principais: o afeto subjetivo, as modificações fisiológicas associadas a formas de mobilização para a ação adaptativa específica da espécie, e a tendência para a ação que tem simultaneamente um aspeto instrumental e um aspeto expressivo (p.17).

Mais recente Damásio (1999) afirma que:

a emoção é a combinação de um processo avaliatório mental, simples ou complexo, com respostas disposicionais a esse processo, na sua maioria dirigidas ao corpo propriamente dito, resultando, num estado emocional do corpo, mas também dirigidas ao próprio cérebro (núcleos neurotransmissores no

tronco cerebral), resultando em alterações mentais adicionais (p. 168).

Conforme salientaram Matthews et al. (2002), para que possamos compreender a Inteligência Emocional, é necessário que se tenha clara a concepção de emoção. Além disso, o próprio aspeto multidimensional das emoções ocasionaria uma concepção de Inteligência Emocional complexa. Segundo D'Andrea (1996) poucos factos psicológicos se comparam com as emoções, pois são estas que marcam fases importantes da nossa vida. São as emoções que influenciam a forma como reagimos em diferentes situações.

Desta forma existem na literatura várias teorias, de diferentes autores, que tentam explicar a emoção. Devido ao número de teorias existentes, Strongman (1998) agrupou-as por temas como, as teorias primitivas, as fenomenológicas, comportamentalista, fisiológica, cognitiva, teorias ambiciosas, das emoções específicas, desenvolvimentistas, teoria social, clinica, do individuo, do ambiente e da cultura e teorias fora da psicologia. Os primeiros autores que falaram das emoções foram Darwin e James – Lang. O primeiro considerava que as emoções não evoluem porque não dependem da seleção natural mas da forma como o sistema nervoso está concebido ou de restos de velhos hábitos; o segundo diz-nos que a “emoção é uma sensação, que sem a sensação ela não existe” (Strongman, 1998. p. 27) e é William James (Sec. XIX) que está na base das explicações das emoções inatas (Strogman, 1998 e Damásio, 1999).

Assim as emoções primárias são as que nascem connosco, são inatas, ou seja nascemos programados para reagir com uma emoção perante um estímulo exterior que pode ser detetado individualmente ou em conjunto. Estas emoções dependem do sistema da rede de circuitos do sistema límbico, sendo a amígdala e o cíngulo as estruturas principais (Damásio, 1999).

Algumas das emoções primárias consideradas por alguns teóricos são a ira, a tristeza, o medo, o prazer, o amor, a surpresa, a aversão e a vergonha. Apesar destas emoções consideradas não categorizarem de forma clara todas as emoções e combinações de emoções possíveis permite-nos ter uma noção básica e um ponto de partida para as entender (Golman, 2012).

As emoções podem causar importantes impactos no bem-estar subjetivo das pessoas, na saúde física e mental, nas interações sociais, além de influenciar a capacidade de resolução de problemas. Campos et al. (1989, cit. por Garber e Dodge,

1991), sugeriram que as emoções seriam responsáveis pelas relações da pessoa com o ambiente externo, bem como pela sua manutenção ou interrupção. Para estes autores a coordenação de múltiplos processos é uma característica principal da emoção. Sendo assim, a emoção corresponderia a uma reação psicobiológica complexa, que envolveria inteligência e motivação, impulso para ação, além de aspetos sociais e da personalidade, que acompanhados de mudanças fisiológicas, expressariam um acontecimento significativo para o bem-estar subjetivo do sujeito no seu encontro com o ambiente. Sob este prisma, a emoção seria parcialmente biologicamente determinada, e parcialmente o produto da experiência e do desenvolvimento humano no contexto sociocultural (Smith e Lazarus, 1990).

As competências emocionais são essenciais nas interações sociais porque as emoções alimentam funções comunicativas e sociais, além de conterem informações sobre os pensamentos e intenções das pessoas. A ocorrência de uma interação social positiva e satisfatória demandaria que os indivíduos percebessem, processassem e manejassem a informação emocional de forma inteligente. A visão de que as competências emocionais são cruciais para a adaptação tem suscitado o interesse pelo tema da Inteligência Emocional e tem inspirado muitos programas de aprendizagem social e emocional, em escolas e em ambientes de trabalho (Woyciekoski e Hutz, 2008).

Ao longo da vivência do individuo torna-se mais complexa a forma como surgem as emoções. Estas designam-se como emoções secundárias e tem início o seu processo com considerações deliberadas e conscientes que lhe surgem em relação a pessoas ou acontecimentos. As representações que foram proporcionadas por qualquer tipo de imagem (que provocaram determinada emoção) ao longo da vida do individuo ficam guardadas no substrato neural topograficamente organizadas, que ocorrem nos diversos córtices sensoriais (visual, auditivo, entre outros). Desta forma ao nível inconsciente, no córtex pré-frontal, acontece uma reação automática quando existe processamento das imagens referidas (Damásio, 1999).

Segundo Pinto, 2001, as emoções desempenham funções de destaque, tais como:

- **Função adaptativa** que ajuda o organismo a enfrentar situações de sobrevivência impostas pelo ambiente. “Quando o papel adaptativo da emoção é desempenhado satisfatoriamente, a emoção torna-se num estado racional, porque está adaptada à percepção que a pessoa faz da situação.” (Pinto, 2001 p. 245);

- **Função motivacional** que cria uma predisposição no indivíduo para responder a situações urgentes de forma célere sem perder tempo a refletir se aquela será a melhor resposta. Tendo em conta a rapidez com que as emoções se surgem é importante mobilizar o organismo para reagir;
- **Função perturbadora** que tem uma ação mobilizadora. Quando os indivíduos se encontram em estados de tristeza e depressão, pode considerar-se, (apesar de parecer contraditório) que estão a adaptar-se a uma situação de procura de compaixão pelo mais fraco.

### 1.2.1 - Aspeto fisiológico das emoções

De forma geral ao nível fisiológico verificam-se ativações do sistema nervoso autónomo como, alterações do ritmo cardíaco, da pressão arterial, da temperatura corporal, da resposta eletrodérmica, do ritmo eletroencefálico, da dilatação das pupilas, da atividade respiratória e da mobilidade gástrica. No entanto, é difícil relacionar uma determinada resposta fisiológica a uma dada emoção, pois não é possível realizar estudos rigorosos, em que os indivíduos sintam com a intensidade de uma emoção verdadeira, geralmente nestes estudos recorre-se a filmes ou tarefas de imaginação Belzung (2007).

A nível neurológico Damásio, 1999 destaca a importância do sistema límbico, mais especificamente da amígdala, no processamento das emoções primárias, como é o exemplo do medo, assim como, do sistema límbico e dos córtices pré-frontal e somatossensorial quando processadas as emoções secundárias, como é exemplo o luto. Deste modo as lesões “do sistema límbico limitam o processamento das emoções primárias; as lesões nos córtices pré-frontais limitam o processamento das emoções secundárias” (Damásio, 1999, p. 154).

LeDoux (1996 cit por Pinto, 2001) defendeu que o processamento cerebral era feito em dois circuitos, direto e indireto, onde o circuito direto tinha a seguinte sequência de estimulação: identificação do estímulo, tálamo sensorial, amígdala e reação emocional; o circuito indireto existia um desvio do tálamo para a amígdala através do córtex sensorial. Os estudos realizados por este autor como ignoram o córtex

foram aproveitados para apoiar várias teorias que rejeitavam a influência da avaliação cognitiva na resposta emocional.

As emoções são demonstradas através de expressões faciais, postura corporal, reações químicas que resultam em mudanças no estado do corpo e do cérebro (Damásio, 1999). Ao longo da vida é a face que mais está exposta e, no que diz respeito às emoções é o espelho que reflete aquilo que estamos a sentir em determinado momento, tendo em conta que a maioria das expressões faciais que apresentamos são involuntárias (Magalhães, 2011).

### **1.2.2 - Emoção Vs Razão**

Muitas vezes ouvimos dizer que certa pessoa “agiu com o coração”, ou então, “agiu com cabeça”. A verdade é que de uma forma bem real, nós temos duas mentes, uma que pensa e outra que sente. Por um lado temos a mente racional que, tipicamente está ligada a aspetos como a atenção, o pensamento, a capacidade de ponderar e refletir; por outro lado existe a mente emocional que está relacionada à impulsividade e poder, ainda que por vezes seja ilógico (Goleman, 2012).

As duas mentes funcionam em harmonia uma com a outra, o que na verdade acaba por ser coordenado ligeiramente coordenado pelos sentimentos. Acontece que quanto mais intensas se tornam as paixões, a parte emocional da nossa mente tende a prevalecer em relação ao lado racional assumindo assim o controlo. Ou seja, quanto mais intenso é o sentimento, mais dominante se torna a mente emocional e mais ineficaz a racional (Goleman, 2012).

### **1.3 - Inteligência Emocional**

Dentro dos diversos tipos de inteligência, a área sobre a qual nos debruçamos neste estudo é a Inteligência Emocional.

Segundo Goleman (2012), a Inteligência Emocional é

a capacidade de a pessoa se motivar a si mesma e persistir a despeito das frustrações; de controlar os impulsos e adiar a recompensa; regular o seu próprio estado de espírito e impedir que o desânimo subjugue a faculdade de pensar; de sentir empatia e de ter esperança (p. 54).

O termo “inteligência emocional” foi utilizado pela primeira vez num artigo com o mesmo nome, no qual foi apresentado como uma subclasse da Inteligência Social, cujas habilidades estariam relacionadas à “monitorização dos sentimentos e emoções em si mesmo e nos outros, na discriminação entre ambos e na utilização desta informação para guiar o pensamento e as ações” (Salovey & Mayer, 1990, cit. por Bueno & Primi, 2003).

No seguimento desta multiplicidade de inteligências, Salovey & Sluyter (1997, cit. por Rodrigues 2004) referem que, para uma inteligência ser aceite deve em primeiro lugar, definir-se, em segundo, é necessário desenvolver um meio de a medir, em terceiro plano, deve também ser possível documentar a sua parcial ou completa independência de outras inteligências, visto que, se estiverem altamente correlacionadas, provavelmente será a mesma inteligência. Por último, esta inteligência deverá demonstrar a previsão de algumas variáveis do mundo real.

Nestas últimas décadas têm vindo a aumentar os estudos relativos à Inteligência Emocional, nomeadamente os que dizem respeito às relações emocionais e sociais.

Vários são os autores (Wong & Law, 2002; Goleman, 1995; Cooper et al, 1997) que distinguem o QE (quociente de Inteligência Emocional) do QI (quociente de inteligência); sendo o QE de maior importância para o sucesso na vida (profissional e pessoal) que a medição do Q. Cooper (1997) afirma que apenas 4% do sucesso na vida está relacionado com o QI e que os restantes 96% estão relacionados com outras formas de inteligências (Rodrigues,2004).

Existem alguns autores que divergem na descrição da temática, podemos entre eles destacar Goleman (1995), Bar-On (1997) e Mayer & Salovey (1997).

Goleman (1995) denominou Inteligência Emocional às competências de autocontrolo, zelo, persistência e à capacidade de se motivar a si próprio. Referiu também que existe uma palavra antiga que define o corpo de competências que a Inteligência Emocional representa, sendo esta, carácter (Monteiro, 2009). Por sua vez Bar-On (1997, cit por Teixeira, 2008) definiu o conceito como um conjunto de capacidades não-cognitivas e competências que influenciam a capacidade para lidar com as necessidades e pressões do meio ambiente. Também Mayer & Salovey (1997) definiram Inteligência Emocional como um conjunto de competências que distinguem a forma de como a perceção emocional e compreensão emocional varia de pessoa para pessoa quanto à sua precisão. Formalmente, estes autores definiram Inteligência Emocional como a competência para perceber e expressar uma emoção, assimilando

emoção no pensamento, compreendendo e racionalizando com emoção, regulando desta forma as emoções em si próprio e nos outros (Teixeira, 2008).

Resumidamente, na literatura podemos verificar facilmente três teorias principais ou modelos conceptuais sobre Inteligência Emocional (Cherniss & Goleman, 2001; Maltby et al., 2010).

Bar-On (2006, cit. por Silva, Rosado & Serpa, 2012) menciona a diferenciação feita pela *Encyclopedia of Applied Psychology* e distingue-as, em sinopse, da seguinte forma:

(a) *The Salovey-Mayer Model*, que define este constructo como a capacidade de perceber, compreender, gerir e utilizar as emoções para facilitar o pensamento, sendo medido por uma *ability-based measure* (avaliação de desempenho de capacidade máxima), tal como representado na Figura 1.

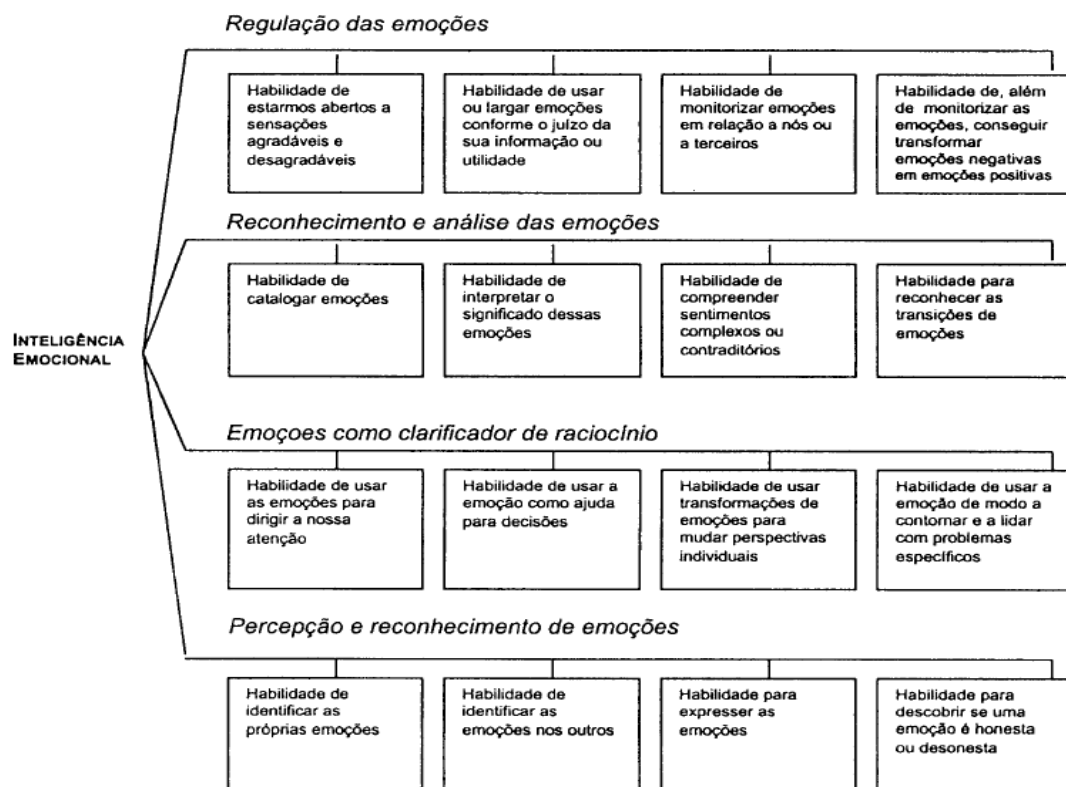


Figura 1 - Componentes da Inteligência Emocional segundo Salovey & Sluyter (Fonte: Rodrigues, 2004)

(b) *The Goleman Model* que assume este constructo como um vasto leque de competências e habilidades, medido *by multi-rater assessment* (avaliações por múltiplos juízes) (Silva, Rosado, e Serpa, 2012). Rodrigues (2004) explica este modelo recorrendo ao exposto na Tabela 1.



Tabela 1 - As competências segundo Goleman (Fonte: Rodrigues, 2004)

	<b>Competências pessoais</b>	<b>Competências sociais</b>
<b>Reconhecimento</b>	<b>Auto Consciência</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auto consciência emocional</li> <li>• Auto avaliação</li> <li>• Auto confiança</li> </ul>	<b>Consciência social</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empatia</li> <li>• Consciência organizacional</li> <li>• Espírito de serviço</li> </ul>
<b>Regulação</b>	<b>Auto Gestão</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auto domínio pessoal</li> <li>• Transparência</li> <li>• Capacidade de adaptação</li> <li>• Capacidade de realização</li> <li>• Capacidade de iniciativa</li> <li>• Otimismo</li> </ul>	<b>Gestão das Relações</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liderança inspiradora</li> <li>• Influencia</li> <li>• Feedback</li> <li>• Catalisador de mudança</li> <li>• Gestão de conflitos</li> <li>• Criar Laços</li> <li>• Espírito de equipa</li> <li>• Colaboração</li> </ul>

De acordo com a informação mencionada na Tabela 1 acima apresentada podemos referir que:

- Autoconsciência emocional é a capacidade para ler as próprias emoções e reconhecer o seu efeito;
- Auto Avaliação refere-se ao conhecimento das próprias forças e suas limitações;
- Autoconfiança é a clara noção do próprio valor e das próprias capacidades;
- Autodomínio emocional é a capacidade de controlar impulsos e emoções destrutivas;
- Transparência é a habilidade de mostrar honestidade e integridade;
- Capacidade de adaptação é a capacidade de mostrar flexibilidade nas diversas situações;
- Capacidade de realização é a habilidade de ter energia para melhorar o desempenho e satisfazer níveis pessoais de excelência;
- Capacidade de iniciativa é a capacidade de estar pronto para agir e aproveitar as oportunidades;
- Otimismo é a predisposição de olhar para o lado positivo das situações;
- Empatia é a habilidade de aceitar e compreender as emoções dos outros e estar interessado nas questões que os preocupam;

- Capacidade organizacional é a capacidade de ter a sensibilidade de perceber as redes de decisão e a política inserida na organização;
- Espírito de serviço é a capacidade de entender e satisfazer os funcionários;
- Liderança inspiradora é a habilidade de fazer uso de visões para orientar e motivar pessoas;
- Influência é a capacidade de conseguir persuadir ou convencer os outros no sentido positivo;
- *Feedback* é a capacidade para ajudar a desenvolver os outros;
- Catalisador da mudança é a capacidade de ser capaz de iniciar novas orientações, gerindo as pessoas no novo caminho;
- Gestão de conflitos é a habilidade de perceber e resolver desacordos e disputas visíveis ou não;
- Criar laços é a habilidade de cultivar e manter redes nas relações;
- Espírito de equipa e colaboração é a capacidade para interagir e ajudar a equipa e capacidade para cooperar. (Rodrigues, 2004)

(c) The Bar-On Model descreve um conjunto de competências emocionais e sociais interligadas que promovem o comportamento inteligente, medidas por autorrelatos dentro de uma aproximação multimodal que inclui a entrevista e avaliações por múltiplos juízes (Silva, Rosado e Serpa, 2012).

Martin e Boeck (2002, cit. por Salovey e Mayer 1997,) referem que a Inteligência Emocional tem cinco elementos fundamentais sendo eles classificados por:

- Reconhecer as próprias emoções- Poder fazer uma apreciação e nomear as nossas próprias emoções é um dos pilares da Inteligência Emocional.
- Saber controlar as próprias emoções- As emoções como o medo, a tristeza ou a ira são mecanismos que nos estão intrínsecos, ou seja, não podemos simplesmente desligá-los, não podendo assim escolher as nossas emoções. Está no entanto nas nossas mãos poder controlá-los e substituir o programa comportamental congénito primário, como por exemplo o desejo ou a luta, por outras formas de comportamento que aprendemos e mais civilizadas, como a ironia ou a conversa. Utilizar o potencial existente- Martin e Boeck (op cit) referem que

Uns 10% de inspiração com 90% de transpiração” são, segundo o autor, a frase popular que assenta na perfeição neste ponto. “Um

elevado quociente intelectual, só por si, não nos torna no primeiro da turma, nem nos garante o prémio Nobel. Os verdadeiros bons resultados requerem qualidades como a perseverança, gostar de aprender, ter confiança em si mesmo e ser capaz de passar por cima da adversidade da derrota (p. 57).

- Saber pôr-se no lugar dos outros- Os estudos existentes relativamente à comunicação, parte da base que cerca de 90% da comunicação emocional faz-se sem palavras. “A empatia frente a outras pessoas requer a predisposição para admitir as emoções, ouvir com atenção e ser capaz de compreender pensamentos e sentimentos que não tenham sido expressados verbalmente” (Martin e Boeck. op cit, p. 57).
- Criar relações sociais- Em todos os contactos que temos com outras pessoas, as nossas capacidades sociais são chamadas a intervir desde o contacto com clientes, nas entrevistas de apresentação, ou até mesmo numa conversa comum durante uma festa. Termos um trato satisfatório com outras pessoas, depende, de entre outras coisas, da nossa capacidade de criar e cultivar relações, de reconhecer os conflitos e de os solucionar, de encontrar o tom adequado e até perceber o estado de espírito do interlocutor. De acordo com Salovey e Mayer (1997) as qualidades emocionais por eles descritas podem aprender-se e até mesmo aperfeiçoar-se. Para tal, e acima de tudo, isso só se consegue mediante o esforço em perceber conscientemente as nossas próprias emoções e as emoções dos outros. “A atenção é a base para uma melhor gestão das próprias emoções e para um trato mais consciente com as outras pessoas. Um esforço que vale a pena, já que a aptidão emocional influi em todos os aspetos básicos da vida” (Martin e Boeck. op cit, p. 58).

### 1.3.1 - Instrumentos de Avaliação da IEP

A Trait Meta-Mood Scale (Salovey et al., 1995) é uma medida da Inteligência Emocional Percebida, definida como a habilidade individual para entender, clarificar e regular emoções.

A Trait Meta-Mood Scale – 24 é o mais indicado questionário para a análise da Inteligência Emocional, sendo assim viável e fiável a sua aplicação (Salovey et al., 1995).

Este instrumento está composto, na sua versão integral, por 48 itens (Salovey et al., 1995).

Salovey et al. (1995) através de uma análise confirmatória, com 148 sujeitos (dos 18 aos 24 anos), revelou esta estrutura de 3 fatores - Atenção, Clareza e Reparação.

Aos sujeitos é pedido que avaliem o grau em que estão de acordo com cada um dos itens sobre uma escala de tipo Likert de 5 pontos, que variam desde “discordo totalmente” (1) a “concordo plenamente” (5).

É caracterizado pela presença de três fatores:

I – Atenção às emoções, que é o grau com que as pessoas acreditam prestar atenção aos seus sentimentos;

II – Clareza de sentimentos, refere-se à forma como as pessoas acreditam perceber as suas emoções;

III – Reparação do estado emocional, refere-se à capacidade que o sujeito tem de acreditar na sua capacidade para interromper os estados emocionais negativos e prolongar os positivos.

Fernández-Berrocal et al. (2004) desenvolveram uma versão reduzida e modificada do TMMS. Esta escala, denominada TMMS-24, está composta pelas três dimensões da escala original: Atenção, Clareza e Reparação, embora os fatores tenham sido depurados e certos itens da escala tenham sido eliminados. A escala final está composta por 24 itens, 8 itens por fator, e a sua fiabilidade para cada componente é: Atenção ( $R = 0,90$ ); Clareza ( $R = 0,90$ ) e Reparação ( $R = 0,86$ ).

A versão portuguesa modificada da Trait Meta-Mood Scale foi traduzida e novamente retraduzida por três autores, um dos quais não conhecia o texto original em inglês (Queirós, Fernández-Berrocal, Extremera, e Queirós 2005).

De acordo com (Queirós, Fernández-Berrocal, Extremera, e Queirós 2005) a versão final portuguesa consiste em 3 subescalas, como a original, cada uma medindo

diferentes aspetos da Inteligência Emocional Percebida: Atenção (8 itens que correspondem aos itens 7,8,13,14,35,38,41 e 46 da versão inglesa), Clareza (8 itens, que corresponde aos itens 9,12,19,26,37,42,45 e 48 da versão inglesa) e Reparação (8 itens, que correspondem aos itens 2,3,6,10,16,17,40 e 43 da versão inglesa).

#### **1.4 - Atividade Física**

A atividade física, segundo Barata (2007), é todo e qualquer tipo de atividade motora ou muscular que um ser assume, em suma, tudo aquilo que implique movimento, força ou manutenção da postura.

Quanto ao exercício físico, podemos defini-lo como atividades físicas repetidas, estereotipadas, que visam a obtenção de um objetivo concreto: assim, falamos de exercícios abdominais, de fisioterapia, de preparação para o parto, para adquirir uma dada técnica, fortalecimento de zonas particulares do corpo, etc. Portanto, estamos dentro da atividade física estruturada, seja com fins terapêuticos, seja de promover a condição física (Barata, 2007).

Segundo o posicionamento oficial do ACSM (Colégio Americano de Medicina Desportiva) que apresenta novas diretrizes para a prática da atividade física, deve-se ter uma atividade física moderada, 30 minutos por dia, durante 5 dias na semana, ou atividade física intensa 20 minutos por dia, durante 3 dias na semana. Devem também executar-se 8 a 10 exercícios de força muscular, com 8 a 12 repetições de cada exercício, 2 vezes na semana.

A atividade física de intensidade moderada significa um trabalho físico que gera aumento da frequência cardíaca, não impossibilitando a capacidade de manter uma conversação durante a atividade. Deve ficar claro que para perder peso ou manter o peso perdido com uma dieta, 60 a 90 minutos de atividade física podem ser necessários. As recomendações de 30 minutos de atividade física por dia, são para adultos saudáveis manterem sua condição de saúde e reduzirem o risco de desenvolver uma doença crónica (ASCM, 2011).

#### **1.5 - Exercícios aeróbios e anaeróbios**

##### **1.5.1 - Aeróbios**

O exercício aeróbio é aquele que se refere ao uso de oxigénio no processo de geração de energia dos músculos. Esse tipo de exercício trabalha uma grande quantidade de grupos musculares de forma rítmica. Andar, correr, nadar e pedalar, são

alguns dos principais exemplos de exercícios aeróbios. Os exercícios aeróbios típicos são contínuos e prolongados, realizados com movimentos não muito rápidos.

É o sistema circulatório que fornece aos músculos o necessário para que estes se mantenham num trabalho constante, no entanto o sistema respiratório também desempenha um papel importante, uma vez que é este que fornece ao organismo o oxigénio necessário, uma vez que o consumo de oxigénio em situação de atividade física é de aproximadamente de dois litros por minuto (Santos, 1999).

A produção de energia aeróbia é realizada a partir do momento que a carga de treino dura mais de um minuto que a produção de energia aeróbia, que se desenvolve nas mitocôndrias tem crescente importância (Weinek, 2002).

### 1.5.2 - Anaeróbios

Os esforços anaeróbios caracterizam-se por serem realizados de forma a sustentar durante o maior intervalo de tempo possível, uma carência de oxigénio no organismo, produzido por um elevado ritmo de trabalho (picos de velocidade, corridas de velocidade, grandes saltos, musculação com cargas elevadas, entre outros). Quanto maior for o esforço feito pelo indivíduo, maior será a quantidade de oxigénio requerida pelo organismo, embora a quantidade de oxigénio que pode ser usada tenha limite (Santos, 1999).

Exercícios anaeróbios são geralmente usados por atletas para desenvolver força e *bodybuilders* para construir massa muscular. Músculos que são treinados sob condições anaeróbias desenvolvem melhor performance em atividades de curta duração e alta intensidade (Barata, 2007).

De acordo com Santos (1999) A atividade física anaeróbia divide-se em:

- Anaeróbia aláctica. É a capacidade de manter de forma eficiente um esforço de máxima intensidade pelo maior tempo possível, sem que a concentração de ácido láctico chegue a interferir na contração muscular.
- Anaeróbia láctica. É a capacidade de manter eficiente um esforço de máxima intensidade pelo maior tempo possível, apesar da acumulação de ácido láctico no sangue; como por exemplo a corrida dos 400 m em atletismo que dura entre 40 a 70 segundos

A produção de energia anaeróbia inicia-se no começo de qualquer carga de treino de intensidade elevada na qual as necessidades energéticas não são compensadas pela via oxidativa - o atraso inicial da absorção respiratória de oxigénio provem sem

dúvida da reação relativamente lenta do sistema circulatório no início do esforço (Hermansen, 1969, cit. por Weinek, 2002).

### **1.6 - Benefícios Psicológicos da Atividade Física**

Segundo Brito (1993) a inatividade física encontra-se ligada a alguns distúrbios emocionais. Este afirma que através da atividade física podemos conseguir um efeito psicológico estável e que os efeitos psicológicos da atividade física se encontram ligados a mudanças positivas no estado de espírito.

A atividade física, de acordo com Biddle e Faulkner (2002), promove o bem-estar através da variabilidade de emoções, afetos e boa disposição, contribuindo para a diminuição da ansiedade e estados depressivos.

A prática regular de atividade física pode contribuir positivamente na diminuição dos níveis de Stress e, conseqüentemente melhorar a qualidade de vida (Novais e Fonseca, 1997), na medida em que o exercício físico pode desencadear a sensação de vigor que conduz ao bem-estar psicológico. Este sentimento reflete-se igualmente no aumento dos estados positivos de humor e numa diminuição dos níveis de depressão, ansiedade e Stress (Cid, Silva e Alves, 2007).

Relativamente à Inteligência Emocional recolhemos alguns estudos que mostram a posição destes autores na relação deste, com o exercício, começando por Queirós, (2007) cujo objetivo do estudo foi “analisar a incidência que tem o conhecimento dos estados emocionais, avaliados através de componentes da Inteligência Emocional Percebida do TMMS sobre o ajuste emocional dos idosos, praticantes de atividade física regular.”, recorrendo a uma amostra constituída por 400 idosos em que foram divididos entre dois grupos, um de praticantes de atividade física e o outro não praticantes. Desta forma concluiu que a prática de atividade física proporciona uma melhoria significativa nos indicadores que definem a Inteligência Emocional Percebida, nomeadamente, na Atenção às Emoções, Clareza de Sentimentos e Reparação do Estado Emocional. Kerkoski (2008), num estudo realizado com jovens que praticam atividade física (Voleibol, natação e basquetebol) e jovens que não praticam atividade física, teve como objetivos gerais “determinar qual a contribuição do desporto para a formação das dimensões relacionadas com a Inteligência Emocional” e “identificar qual a contribuição dos desportos, suas representações e praticas para a formação de aptidões e competências da Inteligência Emocional a partir da perspectiva de treinadores, pais e da

própria criança.” Com uma amostra constituída por 443 indivíduos, sendo 221 praticantes de atividade física e 233 não praticantes concluiu que cada modalidade desportiva produz um efeito distinto nas dimensões da Inteligência Emocional; que os indivíduos que praticam atividade física apresentam de uma forma geral melhores resultados no que respeita ao coeficiente emocional, no entanto, em três das dimensões estudadas (Gestão do stresse, adaptabilidade e humor geral) os indivíduos que não praticam atividade física apresentam melhores resultados. A investigação realizada por Rodrigues (2010), teve por objetivo “estudar a Inteligência Emocional Percebida nas suas três dimensões (Atenção às Emoções, Clareza de Sentimentos e Reparação do Estado Emocional) em jovens futebolistas, escalões juvenil e júnior, comparando os resultados obtidos dentro da mesma zona competitiva e entre as duas zonas analisadas: zona norte e zona sul.” Nos resultados obtidos, podemos verificar que as zonas competitivas não apresentam diferenças significativas no que respeita às dimensões, no que respeita aos escalões competitivos, os atletas do escalão júnior apresentam valores superiores nas dimensões Clareza de Sentimentos e Reparação Emocional, comparativamente com os outros escalões. Solanki (2010) pretendia verificar se o exercício físico influenciava o humor e a Inteligência Emocional em indivíduos adultos que frequentavam um ginásio, Os resultados obtidos permitiram concluir que a prática de exercício melhora ambos os aspetos. Morais (2011) Num estudo realizado com uma amostra de 76 indivíduos, onde 38 praticam voleibol e 38 não praticam atividade física e cujo objetivo é determinar a contribuição do desporto, Voleibol, para a formação das dimensões relacionadas com a Inteligência Emocional, chegou à conclusão que não existem diferenças significativas entre as aptidões de Inteligência Emocional entre atletas e não atletas independentemente do género. Também Acrizio (2013) num estudo cujo objetivo era verificar a influência da prática desportiva na idade escolar na Inteligência Emocional, realizado com crianças, com idades compreendidas entre os 12 e os 14 anos, num total de 108 indivíduos, dos quais 54 praticavam basquetebol e 54 não praticavam atividade física. Apesar de ter verificado que os praticantes de atividade física utilizavam constantemente habilidades psicológicas em situações de treino e de competição, desenvolvendo assim um maior nível de Inteligência Emocional. No entanto, no que respeita aos critérios deste estudo, não verificou diferenças significativas na relação da atividade física com a Inteligência Emocional. Finalmente, Silva, et al. (2014) realizaram um estudo que tinha por objetivo “verificar a existência de diferenças entre grupos de praticantes de idade e de género na Inteligência



Emocional e na satisfação com a vida, assim como descrever a relação entre estas duas variáveis”. Para concretizar a realização deste estudo foi utilizada uma amostra composta por 448 adolescentes, chegando à conclusão que os adolescentes envolvidos na prática desportiva federada, apresentam a Inteligência Emocional e a satisfação com a vida significativamente superior aos que não praticam atividade física e que os praticantes não federados tem uma perceção de Inteligência Emocional interpessoal significativamente mais que os não praticantes, ainda no que respeita ao género e à idade, verifica-se que não tem influência na Inteligência Emocional e na satisfação com a vida.

## 2. Metodologia

Para o desenvolvimento desta parte do projeto foi necessária a realização de determinadas tarefas, as quais consistem em apresentar os procedimentos utilizados, os instrumentos, como se constitui a amostra, análise e discussão de resultados e, como ponto de partida para apresentação desta etapa do projeto, apresentamos o objetivo, as hipóteses e o problema deste estudo.

Através deste estudo procura-se fazer uma avaliação das três dimensões que caracterizam a Inteligência Emocional Percebida. Para uma comparação posterior dos resultados obtidos nos dois grupos de praticantes, optou-se por uma metodologia de teor quantitativo.

Desta forma, não podia iniciar este capítulo, nem todo o projeto de investigação, sem me propor a um problema, uma questão que fosse pertinente investigar surgindo a dúvida: Será que os praticantes de treinos aeróbios e anaeróbios possuem os mesmos níveis de Inteligência Emocional Percebida?

Posto isto, e para tentar dar resposta a esta questão traçando um objetivo principal, com a finalidade de apurar se aqueles que praticam atividade física regular apresentam benefícios no que respeita às componentes da Inteligência Emocional Percebida.

Para ajudar a atingir este objetivo formularam-se duas hipóteses:

- H0 – Existem diferenças correlacionais nos valores dos fatores da Inteligência Emocional Percebida entre os praticantes dos diferentes tipos de treino.
- H1 – Os praticantes de treino aeróbio, evidenciam valores mais elevados dos fatores da Inteligência Emocional Percebida, quando comparados aos praticantes de treino anaeróbio.

## 2.1 - Caracterização da amostra

Dada a tipologia do estudo foram definidas algumas condições para a seleção dos elementos da amostra, que se sintetizam na Tabela 2.

**Tabela 2 - Critérios de seleção (inclusão/exclusão) dos elementos da amostra.**

<b>Critérios de inclusão no estudo</b>	<b>Critérios de exclusão do estudo</b>
Praticar exercício físico no mínimo 3 x por semana.	Praticar exercício físico menos de 3 x por semana ou ter iniciado a prática apenas nos últimos 3 meses.
Praticar exercícios maioritariamente aeróbios ou anaeróbios.	Praticar ambos os tipos de exercícios.
Ter mais de 18 anos.	Ser menor de idade.

De acordo com a caracterização sociodemográfica e dados expressos nas Tabelas seguintes temos:

No que se relaciona com a tipologia do exercício realizado, tal como se pode observar pelos dados apresentados na Tabela 3, pode-se concluir-se que 50% (n=20) dos indivíduos desta amostra e em igualdade percentual, efetuam treino aeróbio e similarmente treino anaeróbio.

**Tabela 3 - Tabela representativa do tipo de exercício.**

	<i>N</i>	%
Aeróbio	20	50,0
Anaeróbio	20	50,0
Total	40	100,0

No seguimento da descrição da amostra, as variáveis que se pretendem estudar são o exercício (aeróbio e anaeróbio).

Atendendo aos objetivos do trabalho e às variáveis envolvidas no estudo foram definidas as seguintes condições para a constituição dos grupos:

Grupo treino aeróbio. Conjunto de praticantes regulares de aulas de grupo (aeróbica, step, localizada, pump, jump, combat, cycling, zumba, entre outras) e de treino cardiovascular (passadeira, elítica, remo, bicicleta, entre outras).

Grupo treino anaeróbio. Conjunto de praticantes regulares de treinos exclusivos de força (hipertrofia muscular, força resistente, força máxima e força explosiva).

## 2.2 - Instrumentos de avaliação

O instrumento utilizado para a realização deste estudo foi a Trait Meta-Mood Scale – 24. Este questionário de autoinformação é o mais indicado para a análise da Inteligência Emocional Percebida, sendo assim viável e fiável a sua aplicação (Salovey et al., 1995).

A Trait Meta-Mood Scale é uma medida da Inteligência Emocional Percebida, definida como a habilidade individual para entender, clarificar e regular emoções, ou seja, o meta conhecimento que as pessoas têm sobre as suas emoções (Queirós, 2004). Este instrumento está composto, na sua versão integral, por 48 itens (Salovey et al., 1995). Salovey et al., (1995) através de uma análise confirmatória, com 148 sujeitos (dos 18 aos 24 anos), revelou esta estrutura de 3 fatores - Atenção, Clareza e Reparação.

Contudo neste estudo foi utilizada a versão reduzida e modificada por Fernández-Barrocal et al, (TMMS-24), composta por 24 itens, distribuídos da seguinte forma: Atenção (8 itens); Clareza (8 itens) e Reparação (8 itens), avaliados segundo uma escala tipo Likert de 5 pontos, que vão desde o “discordo totalmente” (1) a “concordo totalmente (5) que por sua vez deu origem à versão portuguesa modificada da TMMS-24, desenvolvida e validada por Queirós et al. (2005).

Para se avaliar cada dimensão deve-se ter em consideração a fórmula apresentada na Tabela 4.

**Tabela 4 - Dimensões da IEP e protocolo de avaliação**

Dimensões	Fórmula
Atenção às Emoções	$(1+2+3+4+5+6+7+8)/8$
Clareza de Sentimentos	$(9+10+11+12+13+14+15+16)/8$
Reparação do Estado Emocional	$(17+18+19+20+21+22+23+24)/8$

Aos sujeitos é pedido que avaliem o grau em que se encontram de acordo com cada um dos itens.

### **2.3 - Procedimentos**

A aplicação do instrumento de avaliação utilizado neste estudo (TMMS-24) foi efetuada a praticantes de ambos os tipos de exercício (aeróbio e anaeróbio), em ginásios da zona de Braga, durante o mês de Maio, Junho e Julho de 2013. Todos os questionários foram entregues pessoalmente e respondidos nesse momento, sendo recolhidos após o seu preenchimento. Para poderem responder aos questionários, os indivíduos teriam que estar de acordo com a tabela de inclusão/exclusão que acima é apresentada. A todos foi explicado qual o objetivo e finalidade do mesmo e a forma do seu preenchimento. Para além do referido anteriormente, foi ainda garantida a confidencialidade dos dados pessoais.

### **2.4 - Procedimentos Estatísticos**

Para a análise estatística dos dados foi utilizado o programa SPSS Statistics 17.0 (SPSS, Inc., Chicago, IL) em Windows. O nível de significância considerado para todos os casos foi de  $p \leq 0,05$ .

Para a primeira fase das análises, a caracterização sociodemográfica da amostra, recorreremos à estatística descritiva, com a utilização das medidas de tendência central, nomeadamente média, percentagem e desvio-padrão. Na segunda fase, normalidade dos itens do questionário e das três dimensões da IEP, foi avaliada com o teste Kolmogorov-Smirnov. No caso de se verificar normalidade da distribuição dos dados utilizou-se a estatística inferencial recorrendo ao teste de Levene e teste T.

### 3. Apresentação e Discussão dos Resultados

#### 3.1 - Análise das características socioculturais e antropométricas de cada um dos grupos.

A amostra global (n=40) deste estudo foi constituída por praticantes de exercícios aeróbios (n=20) e praticantes de exercícios anaeróbios (n=20). As idades dos elementos da amostra deste estudo estavam compreendidas entre os 18 e os 65 anos de idade, com uma média de  $32.53 \pm 9,706$ . De forma a conseguir agrupar as idades, a amostra foi dividida em dois grupos, sendo um com os elementos cuja idade estava compreendida entre os 18 e os 32 anos e o outro grupo com os elementos cujas idades eram iguais ou superiores aos 33 (conforme Tabela 5). Também se regista que os elementos do primeiro grupo (n=9) fazem exercício aeróbio e (n=15) fazem exercício anaeróbio. Por seu turno, no segundo grupo, verificámos que (n=11) fazem exercício aeróbio e (n=5) fazem exercício anaeróbio.

**Tabela 5 - Tabela representativa do tipo de exercício e da idade estratificada.**

		Idade estratificada		Total
		Até 32 anos	Maior ou igual a 33 anos	
Tipo de Exercício	Aeróbio	9	11	20
	Anaeróbio	15	5	20
Total		24	16	40

Na tabela 6, está representada a atividade física que cada elemento da amostra realiza, sendo que 5 indivíduos realizam aulas de grupo, 15 realizam treino cardiovascular, perfazendo assim os 20 elementos que realizam treino aeróbio e 20 realizam exercícios de musculação, representando os de treino anaeróbio. Podemos também referir que 60% dos elementos da nossa amostra (n=24) possui idade até aos 32 anos e os restantes 40% dos elementos (n=16) apresenta uma idade igual ou superior a 33 anos.

**Tabela 6 - Tabela representativa do tipo de atividade física dos elementos da amostra.**

		Atividade Desportiva	Total
<b>Treino aeróbio</b>	Aulas de grupo	5	20
	Treino Cardiovascular	15	
<b>Treino anaeróbio</b>	Musculação	20	20

Verifica-se pelos dados registados na Tabela 7, relativamente ao género e à idade dos indivíduos, que existem 7 elementos do sexo Feminino e 17 do sexo masculino, no primeiro grupo (elementos até aos 32 anos). No segundo grupo (com idade igual ou superior a 33) existem 10 elementos do sexo feminino e 6 do masculino. Verificámos assim que 42,5% são elementos do sexo Feminino (n=17) e os 57,5% restantes pertencem ao sexo Masculino (n=23).

**Tabela 7 - Tabela representativa da idade e género dos elementos da amostra.**

		Sexo		Total
		Fem.	Masc.	
<b>Idade estratificada</b>	Até 32 anos	7	17	24
	Maior ou igual a 33 anos	10	6	16
<b>Total</b>		17	23	40

Quanto ao número de filhos, verifica-se pelos dados registados na tabela 8 que 47,5% (n=19) dos elementos da amostra não tem filhos, 22,5% (n=9) tem apenas 1 filho. Finalmente e em igualdade 15% (n= 6) têm 2 e também 3 filhos.

**Tabela 8 - Tabela representativa do número de filhos.**

	N	%
Não tem filhos	19	47,5
1 Filho	9	22,5
2 Filhos	6	15,0
3 Filhos	6	15,0
Total	40	100,0

No que respeita à escolaridade 57.5% (n=23) apenas possui como formação académica uma frequência até ao 12º ano e os restantes 42,5% (n=17) frequentaram o ensino superior.

**Tabela 9 - Tabela representativa da escolaridade.**

	<i>N</i>	<i>%</i>
Até ao 12º ano	23	57,5
Ensino superior	17	42,5
Total	40	100,0

Seguidamente aos dados sociodemográficos, apresentam-se os dados relativos à atividade física realizada pelos elementos da amostra.

### 3.2 Análise e discussão das variáveis em estudo com as três dimensões do TMMS – 24

#### 3.2.1 - Atenção às emoções

Como se pode observar pela leitura dos dados apresentados na Tabela 10 relativos aos resultados obtidos da dimensão atenção às emoções para o grupo treino aeróbio e para o grupo treino anaeróbio, os elementos que demonstraram maior atenção às emoções são os praticantes de treino aeróbio ( $4,10 \pm 0,45$ ), para ( $3,35 \pm 0,49$ ) respetivamente, tal como confirmam os estudos realizados por Kerkoski (2008) e Solanki (2010) onde mostram resultados significativamente positivos para os indivíduos que praticam exercício aeróbio e no que respeita a dimensão atenção às emoções.

**Tabela 10 - Atenção às emoções em treino aeróbio e anaeróbio.**

	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>T</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Aeróbio</i>	4,10	,45	5,06	38	,000*
<i>Anaeróbio</i>	3,35	,49	5,06	37,70	

\*valor significativo para  $p \leq 0,05$



### 3.2.2 - Clareza de sentimentos.

No que respeita à dimensão Clareza de Sentimentos verificámos na tabela 13 uma diferença significativa entre as duas variáveis em estudo. Os indivíduos que praticam exercício aeróbio apresentam resultados mais positivos ( $4,40 \pm 0,50$ ) que os indivíduos que praticam exercício anaeróbio ( $3,65 \pm 0,49$ ). No estudo realizado por Rodrigues (2010) é confirmado este resultado, nomeadamente no que diz respeito a esta dimensão, também ele encontrou diferenças significativamente positivas nesta variável. (tabela 14)

**Tabela 11 - Clareza de sentimentos em treino aeróbio e anaeróbio.**

	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>T</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Aeróbio</i>	4,40	,50	4,78	38	,000
<i>Anaeróbio</i>	3,65	,49	4,78	37,97	

### 3.2.3 - Reparação do estado emocional.

Analisando esta dimensão, representada na tabela 12, podemos afirmar que, são os indivíduos que praticam exercício aeróbio a apresentar o valor mais elevado ( $4,20 \pm 0,52$ ) e o valor menos elevado é apresentado pelos indivíduos que praticantes de exercício anaeróbio ( $3,70 \pm 0,66$ ).

**Tabela 12 - Reparação do estado emocional em treino aeróbio e anaeróbio.**

	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>T</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Aeróbio</i>	4,20	,52	2,66	38	,011
<i>Anaeróbio</i>	3,70	,66	2,66	36,19	

No que respeita a estas três dimensões, não existe na bibliografia encontrada relação direta entre as variáveis em estudo e as dimensões da inteligência emocional. Contudo, Queirós (2007) é o autor que mais se aproxima do presente estudo sem referir no entanto o tipo de exercício que os elementos da sua amostra praticam, sendo que no que respeita às três dimensões (Atenção às emoções, Clareza de sentimentos e Reparação do estado emocional), verificou a influência positiva do exercício na inteligência emocional percebida de cada um, sendo a dimensão da Reparação do estado

emocional que atingiu os valores mais elevados, seguida da Clareza dos sentimentos e por fim a Atenção às emoções. Já Solanki (2010) apesar de ter realizado um estudo onde os sujeitos da amostra frequentavam clubes de fitness, não dividiu a amostra por tipo de exercício, nem por modalidade. No entanto sabemos que os indivíduos praticavam exercício cardiovascular em aparelhos, musculação e aulas de grupo, incluindo Yoga. Assim sendo só podemos fazer estabelecer uma relação com o presente estudo no sentido em que, este autor, afirmou existir influencia positiva do exercício geral praticado nos ginásios na inteligência emocional e nos estados de humor. Kerkoski (2008) realizou um estudo onde comparou crianças que praticavam natação, voleibol e basquetebol com crianças que não praticavam. Com esta comparação concluiu que aqueles que praticavam as referidas modalidades conseguiram obter valores significativamente mais positivos que aqueles que não praticavam. No entanto no que respeita ao tipo de modalidade, verificou que quando avaliadas entre si, existem diferenças significativas na influência da inteligência emocional, apresentando o basquetebol os melhores resultados. Por fim, Rodrigues (2010) que realiza um estudo também com crianças, onde todas eram praticantes de futebol em diferentes escalões (juvenis e juniores). Apesar de referenciar que cerca de 90% praticavam outras atividades para além do futebol, em que a maior incidência era atletismo, ténis e badminton, não teve em conta estas variáveis nos resultados finais. Concluindo afirma que os elementos pertencentes ao escalão júnior apresentam resultados superiores aos do escalão juvenil em todas as dimensões da inteligência emocional percebida. Refere também que as dimensões da Clareza de sentimentos e Reparação do estado emocional, apresentam resultados significativamente positivos e se evidenciam mais que na dimensão da atenção às emoções. Clarifica ainda que a inteligência emocional percebida poderá aumentar em função da idade.

De acordo com a tabela 13 podemos verificar que não há diferenças significativas entre as três dimensões em estudo pelo TMMS – 24 e a frequência semanal de treinos dos elementos que fazem parte da amostra. Desta forma podemos verificar que o número de vezes por semana que os indivíduos realizam atividade física, quer seja ela aeróbia ou anaeróbia, esta não influencia a sua inteligência emocional percebida. Apesar de não haver diferenças significativas nos valores da IEP quanto ao número de treinos semanais, podemos afirmar que relativamente à prática ou não prática de atividade física há diferenças significativas, como confirma Kerkoski (2008), que ao

comparar os praticantes com os não praticantes de atividade física, verifica que o facto de os indivíduos frequentarem um ambiente desportivo envolve emoções com uma intensidade suficiente para promover a aprendizagem (no caso deste estudo) em atletas. Podemos ainda referir que no estudo de Perlini & Halverson (2006: 109 cit por Kerkoski, 2008) que adultos praticantes regulares de atividade física, obtém resultados superiores aos esperados, segundo a análise de padrões estandardizados de inteligência emocional para a população.

**Tabela 13 - Relação entre as três dimensões do questionário e a frequência semanal.**

	Menos de 4x semana					Mais de 4x semana				
	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>T</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>T</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
Atenção às emoções	3,74	,65	,12	38,00	,907	3,71	,56	,12	35,71	,908
Clareza de Sentimentos	3,95	,70	,75	38,00	,458	4,09	,54	,74	33,61	,465
Reparação do estado emocional	3,90	,57	,52	38,00	,609	4,00	,71	,52	37,49	,605

De acordo com os resultados obtidos a partir da análise da tabela 14, relativa à relação entre as dimensões do questionário TMMS – 24 e o género dos elementos da amostra, verificamos diferenças significativas. No estudo realizado por Acrizio (2013), embora em atividades desportivas diferentes, não foram encontradas diferenças significativas quanto ao género dos elementos da amostra. Também Siva et. Al. (2014) não encontrou diferenças relacionadas com o género no seu estudo. Kerkoski (2008) quando realiza a comparação entre praticantes de natação, voleibol e basquetebol afirma que não há diferenças significativas no nível da inteligência emocional entre os géneros,

referindo que não existem estudos suficientes na área que possam explicar estes resultados.

**Tabela 14 - Tabela representativa da relação entre as dimensões e o género.**

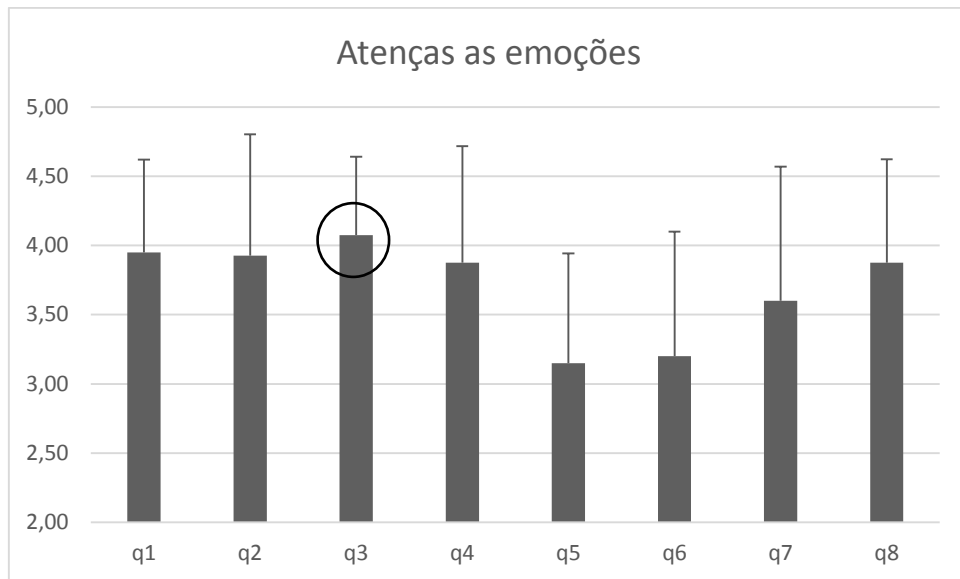
	Sexo Feminino					Sexo Masculino				
	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>T</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>T</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
Atenção às emoções	4,18	,39	5,37	38,00	,000	3,39	,50	5,56	37,84	,000
Clareza de Sentimentos	4,35	,49	3,20	38,00	,003	3,78	,60	3,30	37,51	,002
Reparação do estado emocional	4,23	,56	2,60	38,00	,013	3,74	,62	2,64	36,32	,012

### 3.2.4 - Análise da média das respostas do TMMS – 24

Podemos verificar de seguida a média das respostas dadas nas 8 questões da dimensão 1 do TMMS – 24.

Como esta representado no gráfico 1, a questão que obteve um valor mais elevado foi a 3ª (Acho que é útil pensar nas minhas emoções.), com uma média de respostas de 4,08 em 5.

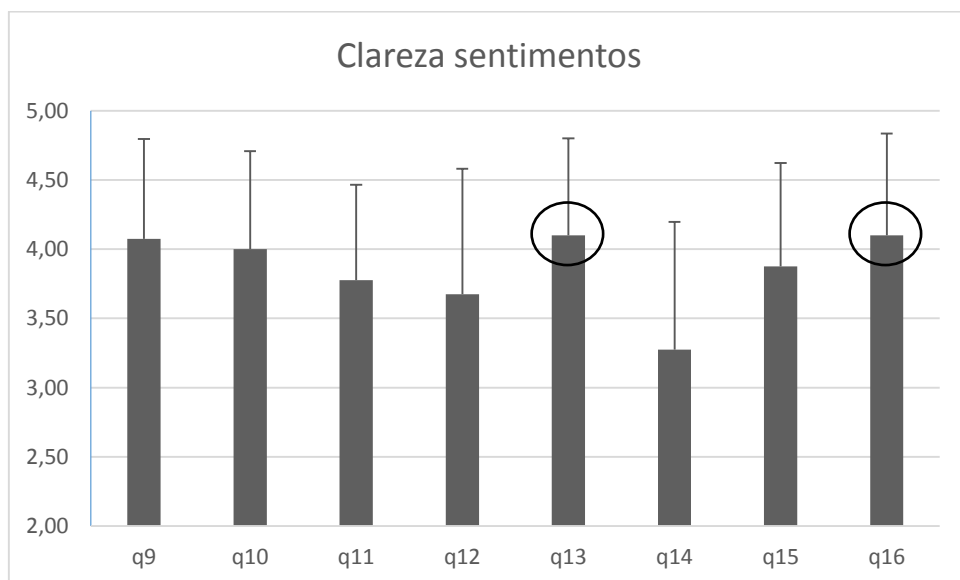
Esta dimensão, das três em estudo, foi a que obteve um valor geral da média de todas as suas questões mais baixo, contando com 3,71 em 5, conforme gráfico 4.



**Gráfico 1 - Gráfico representativo da média geral das questões da dimensão 1.**

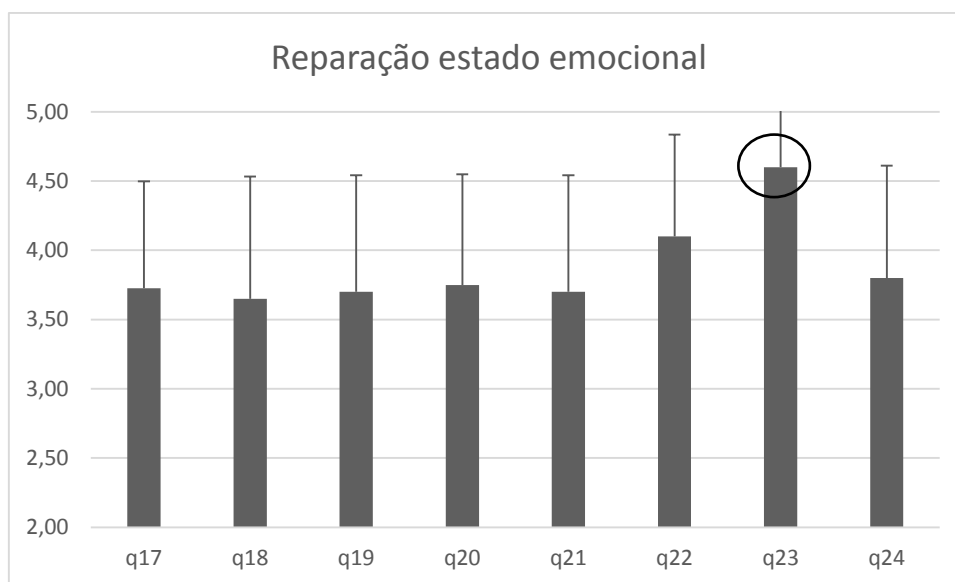
Na dimensão da clareza de sentimentos, representada pelo gráfico 2, as questões que obtiveram uma maior pontuação foram as 13 e 16, ambas com uma média de 4,10 em 5, (Tenho, muitas vezes, consciência do que sinto sobre qualquer assunto. / Consigo perceber aquilo que sinto.), respetivamente.

Esta foi a dimensão que apresentou a segunda maior media de respostas às suas 8 questões, com 3,86 em 5, como se verifica no gráfico 4.



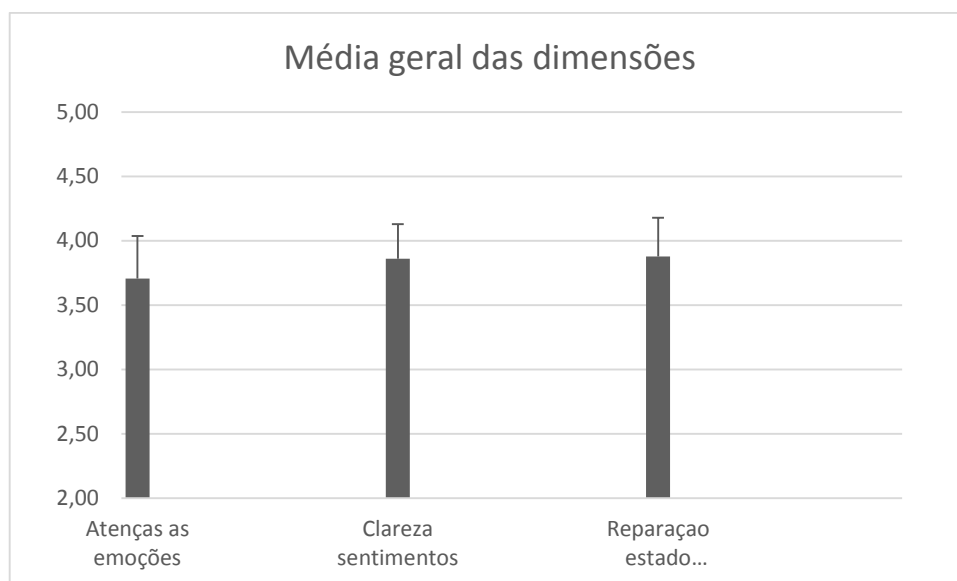
**Gráfico 2 - Gráfico representativo da média geral das questões da dimensão 2.**

Por fim, na terceira dimensão, representada no gráfico 3, relativa à reparação do estado emocional, podemos verificar que foi a questão 23 (Tenho sempre muita energia quando estou feliz.) que obteve uma pontuação mais elevada, contando com 4,10 em 5. Foi também esta a dimensão que apresentou uma maior media das suas respostas, com 3,88, como se constata no gráfico 4.



**Gráfico 3 - Gráfico representativo da média geral das questões da dimensão 3.**

No gráfico 4 estão representadas as medias obtidas nas respostas dadas pelos indivíduos da amostra para cada uma das dimensões aqui em estudo. Como referido anteriormente, pode verificar-se que aquela que apresenta um maior valor é a 3ª dimensão, seguindo-se da 2ª e por fim a 1ª.



**Gráfico 4 - Gráfico representativo da média geral das dimensões**

Ao verificar estes resultados, de forma geral podemos afirmar que o exercício físico influencia de forma positiva a Inteligência Emocional Percebida dos indivíduos tal como nos demonstra os resultados obtidos por Queirós (2007), Rodrigues (2010), Solanki (2010) e Silva et al (2014).

Tendo em atenção as principais variáveis em estudo verificámos que os indivíduos que praticam exercício aeróbio são os que apresentam os resultados mais positivos nas três dimensões (Atenção às Emoções, Clareza de Sentimentos e Reparação do Estado Emocional) da Inteligência Emocional. Apesar de os referidos autores não tratarem as mesmas modalidades nos seus estudos e de termos em conta que cada uma tem características específicas, ao verificarmos o tipo de exercício (aeróbio) consideramos os estudos validos para realizar as comparações acima.

Relativamente às hipóteses pudemos verificar que ambas se confirmaram em todas as dimensões, assim podemos afirmar para H0 (Existem diferenças correlacionais nos valores dos fatores da Inteligência Emocional Percebida entre os praticantes dos diferentes tipos de treino), que existem diferenças entre ambos os praticantes de exercício. Relativamente à H1 (Os praticantes de treino aeróbio, evidenciam valores mais elevados no que diz respeito aos fatores da Inteligência Emocional Percebida), verifica-se que esses mesmos praticantes (de treino aeróbio), evidenciam valores mais elevados que os praticantes de treino anaeróbio.

## 4 – Conclusões e Recomendações

A prática regular d atividade física é promotora da diminuição dos níveis de stresse (consequente melhora da qualidade de vida e do bem estar psicológico), aumento dos estados positivos de humor e numa diminuição dos níveis de depressão e ansiedade (Novais e Fonseca, 1997 e Cid, Silva e Alves, 2007).

Com a análise dos dados obtidos através do questionário TMMS – 24, entregue aos elementos da amostra, foi possível aferir que se verificou existirem diferenças significativas nas três dimensões em estudo (clareza de sentimentos, reparação do estado emocional e atenção às emoções) e que os praticantes de treino aeróbio foram aqueles que apresentaram melhores resultados.

Tal como corroboram Queirós (2007), que ao estudar um grupo de idosos, concluiu que os que praticavam atividade física obtiveram melhores resultados nas dimensões estudadas; Kerkoski (2008), num estudo que realizou com jovens que praticavam natação voleibol e basquetebol, concluindo que estes apresentaram melhores resultados no que respeita à inteligência emocional; Rodrigues (2010), que também concluiu que os jovens futebolistas apresentam valores positivos no que respeita à inteligência emocional; Solanki (2010), refere que indivíduos adultos que frequentam o ginásio também apresentam bons resultados em relação ao tema em estudo; Acrizio (2013) e Silva et. al. (2014) também chegaram a conclusões semelhantes nos grupos de crianças e adolescentes praticantes de desportos coletivos. No entanto Morais (2011) num estudo que realizou com praticantes de voleibol, não encontrou diferenças significativas no que respeita à influência da inteligência emocional.

Outra conclusão a que chegamos, apesar de não ser tema central da investigação, é respeitante ao género dos indivíduos, sendo que os elementos do sexo feminino apresentaram resultados significativamente positivos em relação aos elementos do sexo masculino, nas três dimensões apresentadas em estudo. Autores como Acrizio (2013) e Silva et. al. (2014), refutam este resultado nas suas investigações, não encontrando diferenças significativas.

Por fim realizou-se outra análise às dimensões por forma a perceber qual delas apresentava um valor médio de respostas mais elevado, sendo a dimensão da Reparação do Estado Emocional a que se evidenciou com o valor de 3,88 em 5. Ainda dentro das dimensões, verificamos quais os itens que obtiveram um valor de resposta mais elevado,



sendo que na primeira dimensão foi a questão 3 (Acho que é útil pensar nas minhas emoções), na segunda dimensão foram as questões 13 e 16 respectivamente (Tenho, muitas vezes, consciência do que sinto sobre qualquer assunto. / Consigo perceber aquilo que sinto), ambas com 4,10 em 5, e por fim na terceira dimensão, foi a questão 23 (Tenho sempre muita energia quando estou feliz.) que apresentou o valor mais elevado com 4,60 em 5.

Desta forma podemos sintetizar as conclusões nos seguintes pontos:

- Os praticantes de treino aeróbio apresentam melhores resultados em todas as dimensões;
- Os praticantes de treino anaeróbio não apresentam resultados tão positivos como os praticantes de exercício aeróbio.
- Ambas hipóteses de estudo foram confirmadas.

Com o decorrer do estudo consideramos que se deveria realizar mais estudos direcionados para a Inteligência Emocional relacionada os indivíduos que frequentam os ginásios, por forma a melhor perceber como o exercício realizado nesses locais influencia a percepção que os indivíduos têm de si próprios, também para tentar superar algumas lacunas na literatura quando se trata deste tema.

## 5 - Bibliografia

**Acrizio, A.** (2012). *Estudo Comparativo do Nível de Inteligência Emocional Entre Praticantes e Não praticantes de Basquetebol*. Dissertação de Bacharelato à Universidade Tecnológica Federal Do Paraná.

**Alves, J.** (1995). *Processamento de informação e inteligência*. Lisboa: Edições FMH.

**Barata, J.** (2007). *Mexa-se... Pela sua saúde. Guia prático de atividade física e emagrecimento para todos*. 6ª Edição. Lisboa: Dom Quixote.

**Bar-On, R.** (1997). *Bar-On emotional quotient inventory: technical manual*. Toronto: Multi-Health Systems.

**Belzung, C.** (2007). *Psicologia das Emoções*. Lisboa: Ed. Instituto Piaget.

**Bueno, J. e Primi, R.** (2003). Inteligência Emocional: Um Estudo de Validade sobre a Capacidade de Perceber Emoções. *Psicologia: Reflexão e Critica*. 16(2): 279-291.

**Cherniss, C. e Goleman, D.** (Eds.) (2001). *The emotionally intelligent workplace*. San Francisco: Ed. Jossey-Bass.

**Cid, L., Silva, C. e Alves, J.** (2007). Atividade física e bem-estar psicológico - perfil dos participantes no programa de exercício e saúde de rio maior. *Motricidade*, 3(2): 47-55.

**Colégio Americano de Medicina Desportiva (ASCM)** (2011). Quantidade e qualidade do exercício desenvolvido. Acedido em 20 de Maio de 2014 em: [http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2011/07000/Quantity\\_and\\_Quality\\_of\\_Exercise\\_for\\_Developing.26.aspx](http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2011/07000/Quantity_and_Quality_of_Exercise_for_Developing.26.aspx)  
Segun;

**Cooper, R. e Sawaf, A.** (1997). *A Inteligência Emocional na empresa*. Rio da Janeiro: Editora Campus;

**Damáσιο, A.** (1999). *O Erro de Descartes: Emoção, Razão e Cérebro*. 19ª Edição. Mem Martins: Publicações Europa-America.

**Doron, R. e Parot, F.** (2001). *Dicionário de Psicologia*. 1ª edição. Lisboa: CLIMEPSI Editores.

**Garber, J., e Dodge, K.** (Eds.). (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation*. Cambridge: Cambridge University Press.

**Gardner, H.** (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books Inc., Publishers.

**Gardner, H.** (2000). *Inteligências Múltiplas: A teoria na prática*. São Paulo: Artmed Editora.

**Gazzaniga, M. e Heatheron, T.** (2005). *Ciência psicológica – Mente, Cérebro e Comportamentos*. São Paulo: Ed. Artmed.

**Goleman, D.** (2012). *Inteligência Emocional*. 17ª Edição. Lisboa: Circulo de Leitores.

**Inteligência.** In Infopédia [ em linha]. Porto: Porto Editora, 2003-2014.[consult. 2014-04-25].

**Kerkoski, M.** (2008). *Prática Desportiva e Inteligência Emocional: Estudo da Influência do Desporto na Aquisição de Aptidões e Competências de Inteligência Emocional*. Tese de Doutoramento à Universidade do Minho.

**Mayer, J. e Salovey, P.** (1997). *What is emotional intelligence?* In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence* (pp. 3-31). New York: Basic Books.

**Mayer, J., Salovey, P. e Caruso, D.** (2004). *Emotional intelligence: theory, findings, and implications*. *Psychological inquiry*, 15, nº3, 197-215.

**Monteiro, N.** (2009). *Inteligência emocional: validação do constructo do MSCEIT numa amostra portuguesa*. Dissertação de Mestrado à Faculdade de Psicologia e Ciência da Educação da Universidade de Lisboa.

**Morais, M.** (1996). *Inteligência e treino cognitivo: um desafio aos educadores*. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais (Manuais de Psicologia).

**Morais, P.** (2011). *Inteligência emocional em atletas de voleibol*. Monografia – Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Curitiba, 2011.

**Novais, M. e Fonseca, A.** (1997). *O Que Leva as Pessoas à Actividade Física Em “Health” Clubes*. Em: Cruz, J. (ed), *I Encontro Internacional da Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física*. Braga.

**Parlamento Europeu.** (2002). *Charter of Fundamental Rights of the European Union Official Journal of the European Communities*. Acedido em 13 de abril de 2013 em: [http://www.europarl.europa.eu/charter/pdf/text\\_en.pdf](http://www.europarl.europa.eu/charter/pdf/text_en.pdf)

**Piaget, J.** (1990). *Seis estudos de psicologia*. Lisboa: Publicações Dom Quixote.

**Pinto, A.** (2001). *Psicologia Geral*. Lisboa, Universidade Aberta.

**Queirós, M.** (2007). *Inteligência Emocional Percebida (IEP) Ajuste Emocional e Atividade Física na Terceira Idade*. *Motricidade* 3 (2): 14-15.

**Queirós, M., Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., Carral, J. e Queirós, P.** (2005). *Validação e fiabilidade da versão portuguesa modificada da Trait Meta-Mood Scale*. *Revista de Psicologia, Educação e Cultura*, 9 (1) 199-216.

**Rodrigues, A.** (2004). *Inteligência Emocional e Satisfação no Trabalho em centros de fitness: Um estudo exploratório*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física - Universidade do Porto.

**Rodrigues, N.** (2010). *Inteligência Emocional Percebida em Futebolistas jovens. Estudo realizado com atletas Juvenis e Juniores participantes nos campeonatos nacionais de Portugal*. Porto: N. Rodrigues. Dissertação de Mestrado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

**Salovey, P. e Sluyter, J.** (1997). *Emotional development and Emotional intelligence*. New York: BasicBooks.

**Salovey, P. e Mayer, J.** (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.

**Santos, A.** (1999). Grande Enciclopédia do Deporto. Volume 1. Madrid: Cultural, S.A.

**Silva, J., Rosado, A. e Serpa, S.** (2012). Inteligência Emocional e Prática Desportiva: Uma Análise Global. *Revista Portuguesa de Fisioterapia no Desporto*. 6 (1): 17-29.

**Silva, J., Rosado, A., Silva, C. e Serpa, S.** (2014). Relação Entre Inteligência Emocional, Satisfação Com a Vida e Prática Desportiva. *Revista Iberoamericana De Psicología Del Ejercicio Y El Deporte* Vol. 9, Nº 1 Pp. 93-109.

**Solanki, D.** (2012). Relationships between Exercise as a Mood Regulation Strategy and Trait Emotional Intelligence. *Asian J Sports Med*. Dec 2010; 1(4): 195–200.

**Sternberg, R. J.** (1988). *The Triarchic Mind: A new theory of human intelligence*. Middlesex: Viking Penguin Inc.

**Strongman, K.** (1998). *A Psicologia da Emoção. Uma perspetiva sobre as teorias da emoção*. 4ª Edição. Lisboa: CLIMEPSI Editores.

**Teixeira, P.** (2008). Inteligência emocional. Inteligência Emocional e Satisfação com a Vida Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Seminário de Investigação em Psicologia, Aconselhamento e Psicoterapia. Faculdade de Psicologia.

**Weinek, J.** (2002). Manual de Treino Ótimo – Teoria de treino da fisiologia da performance desportiva e do seu desenvolvimento no treino de crianças e adolescentes. Lisboa: Instituto Piaget.

**Woyciekoski, C. e Hutz, C.** (2008). Inteligência Emocional: Teoria, Pesquisa, Medida, Aplicações e Controvérsias. *Psicologia: Reflexão e Crítica*. 22 (1): 1-11.