

Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Psicologia do  
Desporto e do Exercício.

Ao meu pai....

## AGRADECIMENTOS

Gostaria de deixar presente o meu reconhecimento em relação a todas as pessoas que de alguma forma foram fonte de inspiração e suporte para a realização desta Dissertação, assim como em relação às Escolas que colaboraram na realização do estudo que foi desenvolvido:

À Escola E.B. D.João II e Rafael Bordalo Pinheiro, das Caldas da Rainha, e ao Externato Liceal de Albergaria dos Doze, por se terem mostrado disponíveis, colaborarem na investigação que foi desenvolvida, e terem prestado toda a ajuda necessária. À minha Prima Sandra, obrigado pela tua ajuda e cooperação.

Ao Professor António Rosado que fez aquilo que os amigos fazem. Esteve presente quando eu mais precisei e quando menos esperava. O seu suporte final fez com que a minha esperança de que ainda era possível conseguir realizar esta Dissertação não se desvanecesse. Tem todo o meu respeito e admiração. Tornou-se numa referência para mim.

Ao meu amigo Paulo Maurício e Raul Antunes por terem estado à distância de um telefonema.

A ti meiga. Obrigado por me encorajares em todos os projectos em que me envolvo e por me fazeres acreditar em mim mesmo. Obrigado por fazeres parte da minha vida.

À minha Mãe e às minhas irmãs, obrigado por me incentivarem a ir sempre mais longe.

À minha família, por me inspirar e ser um porto seguro.

Ao meu Pai, que estará sempre no meu coração e que continuará sempre a acompanhar todas as etapas da minha vida. Parte de mim és tu. Estarás eternamente vivo.

Ao meu amigo João, leal e “intemporal”, por me deixar partilhar com ele todos os meus sonhos sem nunca me fazer sentir que não estou à altura de os realizar. Obrigado por tudo puto.

“Certa vez ao tentar, pela milésima vez fazer a lâmpada funcionar, Tohmas Edison foi desencorajado a continuar as experiências, pois, já tentara mil vezes e não conseguira fazer a lâmpada funcionar. Resoluto, Edison respondeu: “Eu não fracassei, eu acabei de descobrir 1000 maneiras de como não fazer uma lâmpada funcionar.”

## Resumo

### Artigo de Revisão

Nos anos 90 uma nova concepção de Inteligência despertou a atenção mundial: a Inteligência Emocional (IE). O conceito difundiu-se amplamente em muitas áreas de estudo e, recentemente, captou, também, a atenção da área da Psicologia do Desporto e do Exercício, fazendo-se acompanhar por resultados bastante promissores. No entanto, os conhecimentos sobre a IE neste contexto carecem de sistematização e de um maior esforço de investigação, considerando quer problemas conceptuais quer metodológicos e atendendo ao reduzido número de pesquisa desenvolvida nesta área específica e ao pouco suporte para a intervenção prática. Neste sentido, este trabalho pretende fazer (a) uma breve análise das concepções teóricas sobre IE e sobre a sua avaliação; (b) uma análise crítica da literatura sobre IE no Desporto e (c) propor um modelo de referência para a intervenção na aplicação da IE no contexto da prática desportiva<sup>1</sup> (PD).

**Palavras chave:** Inteligência Emocional, prática desportiva.

### Estudo Empírico

Este estudo investigou a relação entre prática desportiva<sup>1</sup> (PD), género e idade, na Inteligência Emocional (IE) e na Satisfação com a Vida, assim como a relação entre estas duas variáveis. Quatrocentos e quarenta e oito adolescentes preencheram o *Emotional Quotient Inventory: Youth Version* (EQ-i:YV) e a *Satisfaction with life Scale* (SWLS). A IE e satisfação com a vida indicada por adolescentes envolvidos na prática desportiva federada foi significativamente superior comparando com os não praticantes ( $p < 0.05$ ). Os praticantes não federados indicaram ainda uma percepção de IE interpessoal significativamente maior do que os não praticantes ( $p < 0.05$ ). O género e a idade não demonstraram ter influência na IE ( $p > 0.05$ ) e na Satisfação com a Vida ( $p > 0.05$ ) dos adolescentes estudados, com excepção de alguns factores da IE, ao nível do género ( $p < 0.05$ ). Estes dados sugerem que a IE e Satisfação com a Vida estão relacionadas com práticas desportivas que requerem maior envolvimento por parte dos jovens.

**Palavras-chave:** Inteligência emocional, Satisfação com a Vida, Prática Desportiva.

---

<sup>1</sup> Neste trabalho adoptamos a terminologia prática desportiva como sendo a prática intencional de qualquer modalidade desportiva e forma de exercício e actividade física.

## Abstract

### Review Article

In the ninety decade a new conception of Intelligence called the world's attention: the Emotional Intelligence (EI). The concept widely spreads in many research areas and captures, more recently, the attention of Sports and Exercise Psychology obtaining very promising results. However, the EI intervention boundaries in the sport practice<sup>2</sup> (SP) are not clearly defined yet, because of conceptual problems and the small number of research produced in this specific area due to the insufficient support for the practice of this research. In that way, this research intends to do an: (a) analysis of EI conception and measure; (b) a critical analysis between bibliographies of EI and sport (c) and purpose e reference model in the intervention of the application of EI in the SP context.

**Key Words:** Emotional Intelligence, Sports Practice.

### Empirical Study

This research investigated the connection between Sport Practice (SP), gender and age, Emotional Intelligence (EI) and Life's Satisfaction, as well as, the relation between these last two variables. Four hundred and forty eight teenagers filled the Emotional Quotient Inventory: Youth Version (EQ-i:YV) and Satisfaction with life Scale (SWLS). The EI and life's satisfaction level indicated by the teenagers involved in official sports acts is significantly higher comparing with the non-sportspersons ( $p < 0.05$ ). The non-sportspersons have indicated a better Interpersonal EI perception, significantly higher than the non certified sportspersons ( $p < 0.05$ ). Gender and age had not shown to influence EI ( $p > 0.05$ ), and in life's satisfaction ( $p > 0.05$ ) among the teenagers sample, with the exception of some EI factors at a gender level ( $p < 0.05$ ). These results suggests that EI and life's satisfaction are related with sports activity that requests a highly commitment by the youth people.

**Key Words:** Emotional Intelligence, Life's Satisfaction, Sports Practice.

---

<sup>2</sup>In this thesis we adopted the Sports Practice (SP) terminology as the intentional practice of any kind of sport, exercise or physical activity.

# Índice Geral

AGRADECIMENTOS.....	lii
Resumos.....	V
Abstracts.....	Vi
Índice Geral.....	vii
Índice de Tabelas.....	Ix

## Artigo I: Artigo de Revisão.

Inteligência Emocional e Prática Desportiva: uma análise global.....	2
Introdução.....	2
Breve conceptualização teórica da Inteligência Emocional.....	4
Modelos de Inteligência Emocional e instrumentos de avaliação.....	6
Conceptualização no contexto da prática desportiva.....	8
Relação entre Inteligência Emocional e prática desportiva.....	9
Resultados das investigações entre Inteligência Emocional e prática desportiva.....	11
Intervenção no contexto da prática desportiva.....	14
Conclusões e recomendações.....	16
Referências.....	18

## Artigo II: Estudo empírico

Relação entre Inteligência Emocional, Satisfação com a Vida e Prática Desportiva.....	23
Introdução.....	24
Método.....	28
Participantes.....	28
Instrumentos utilizados.....	28
Procedimentos estatísticos.....	29
Resultados.....	29
Inteligência Emocional e prática desportiva.....	29
Inteligência Emocional e género.....	30
Inteligência Emocional e idade.....	30
Satisfação com a vida e prática desportiva.....	31
Satisfação com a vida e género.....	31
Satisfação com a vida e idade.....	32
Satisfação com a vida e inteligência emocional.....	32

Discussão.....	32
Inteligência Emocional e prática desportiva.....	32
Inteligência Emocional e género.....	34
Inteligência Emocional e idade.....	35
Satisfação com a vida e prática desportiva.....	35
Satisfação com a vida e género.....	36
Satisfação com a vida e idade.....	37
Satisfação com a vida e Inteligência Emocional.....	37
Conclusão, limitações e recomendações.....	38
Referências .....	40
ANEXOS.....	47

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1.</b> IE e satisfação com a vida nos três grupos de PD.....	29
<b>Tabela 2.</b> IE e satisfação com a vida em função do Género.....	30
<b>Tabela 3.</b> IE e satisfação com a vida em função da idade.....	30
<b>Tabela 4.</b> Correlação entre satisfação com a vida e IE.....	32

**Artigo I**

**ARTIGO DE REVISÃO**

## Artigo Original

# Inteligência Emocional e Prática Desportiva: Uma análise global

José Silva<sup>1</sup> e António Rosado<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Escola Superior de Desporto de Rio Maior*

<sup>2</sup>*Faculdade de Motricidade Humana*

### Resumo

Nos anos 90 uma nova concepção de Inteligência despertou a atenção mundial: a Inteligência Emocional (IE). O conceito difundiu-se amplamente em muitas áreas de estudo e, recentemente, captou, também, a atenção da área da Psicologia do Desporto e do Exercício, fazendo-se acompanhar por resultados bastante promissores. No entanto, os conhecimentos sobre a IE neste contexto carecem de sistematização e de um maior esforço de investigação, considerando quer problemas conceptuais quer metodológicos e atendendo ao reduzido número de pesquisa desenvolvida nesta área específica e ao pouco suporte para a intervenção prática. Neste sentido, este trabalho pretende fazer (a) uma breve análise das concepções teóricas sobre IE e sobre a sua avaliação; (b) uma análise crítica da literatura sobre IE no Desporto e (c) propor um modelo de referência para a intervenção na aplicação da IE no contexto da prática desportiva<sup>3</sup> (PD).

**Palavras chave:** Inteligência Emocional, prática desportiva.

### Abstract

In the ninety decade a new conception of Intelligence called the world's attention: the Emotional Intelligence (EI). The concept widely spreads in many research areas and captures, more recently, the attention of Sports and Exercise Psychology obtaining very promising results. However, the EI intervention boundaries in the sport practice<sup>4</sup> (SP) are not clearly defined yet, because of conceptual problems and the small number of research produced in this specific area due to the insufficient support for the practice of this research. In that way, this research intends to do an: (a) analysis of EI conception and measure; (b) a critical analysis between bibliographies of EI and sport (c) and purpose e reference model in the intervention of the application of EI in the SP context.

**Key Words:** Emotional Intelligence, Sports Practice.

## Introdução

É na década de 90 que uma nova concepção de Inteligência desperta a atenção da comunidade mundial: a Inteligência Emocional (IE). É nesse período que este novo constructo começa a ser estudado nos mais diversos campos e domínios com resultados promissores quer do ponto de vista teórico quer metodológico. Em muita da literatura deste

<sup>3</sup> Neste trabalho adoptamos a terminologia prática desportiva como sendo a prática intencional de qualquer modalidade desportiva e forma de exercício e actividade física.

<sup>4</sup> In this thesis we adopted the Sports Practice (SP) terminology as the intentional practice of any kind of sport, exercise or physical activity.

âmbito encontram-se sínteses evidenciando as relações positivas encontradas entre IE e, por ex., liderança, coesão, desempenho académico e profissional, bem-estar, saúde física e psicológica, satisfação em diversos domínios e nos mais variados contextos, destacando-se, por ex., o organizacional, o empresarial e o da saúde (Bar-On, 2006; Cherniss, 2004; Cherniss & Goleman, 2001; Latimer, Rench & Brackett, 2008; Maltaby, Day & Macaskill, 2010; Mayer, Roberts & Barsade, 2008; Mayer, Salovey, Caruso & Cherkasskiy, 2011; Meyer & Fletcher, 2007; Meyer & Zizzi, 2007; Nunez, León, González & Martín-Albo, 2011). A IE apresenta-se, assim, como um importante indicador de sucesso em muitos aspectos de vida (Goleman, 1995).

Este novo conhecimento, proveniente de uma nova linha de pesquisa e a sua resultante relevância, capta, também, a atenção Ciências do Desporto tornando-se evidente que pode ser mais uma competência a acrescentar à intervenção no âmbito da Psicologia do Desporto e do Exercício.

O contexto da prática desportiva (PD) engloba o treino e a preparação de aspectos técnicos, táticos, físicos e psicológicos, que contemplam, também, a Inteligência Emocional, e pode, ainda, assumir uma posição de desenvolvimento de competências pessoais e sociais indirectamente e/ou de forma intencional.

Neste cenário surgem duas questões eminentes. Será que a IE influencia o desempenho e a performance dos agentes desportivos (i.e., treinadores, atletas, árbitros, instrutores, equipas, praticantes e grupos de exercício, professores, funcionários das instituições e entidades desportivos, entre outros intervenientes no contexto da prática desportiva)? E será que a prática desportiva promove o desenvolvimento das habilidades da IE?

Em 2003, surge o primeiro estudo publicado entre IE e PD (Zizzi, Deaner, & Hirschhorn, 2003). Juntamente com outras investigações pioneiras na área, que surgem posteriormente e que se fazem igualmente acompanhar por resultados promissores, começa a dar-se forma a um novo domínio de estudo e que aparenta ter um potencial contributo para a Psicologia do Desporto e do Exercício.

Apesar da crescente tendência da investigação do domínio da IE e PD, dado o seu carácter recente, é bastante comum encontrar-se referenciado na literatura que existe pouco suporte teórico e empírico neste domínio (Costarelli & Satmou, 2009; Laborde, Brull & Anders 2011; Latimer et al., 2008; Li, Lu & Wang, 2009; Mayer & Fletcher 2007; Mayer & Zizzi 2007; Petrides, Niven, Mouskounti, 2006; Queirós, Carral & Fernández-Berrocal, 2004; Saklofske, Austin & Andrews, 2007). Assim sendo, a fundamentação teórica neste campo e a discussão de resultados das investigações são frequentemente desenvolvidas tendo, como base, paralelismos com outros domínios e contextos que cruzam similaridades com o campo em análise.

Neste sentido, pretendemos que este trabalho possa contribuir para a investigação da IE no domínio das práticas desportivas e para a sua operacionalização prática por parte dos psicólogos do desporto e do exercício e outros profissionais de interesse. Nesse sentido, pretendemos fazer (a) uma breve análise das concepções teóricas sobre IE e sobre a sua avaliação; (b) uma análise crítica da literatura sobre IE no Desporto e (c) propor um modelo de referência para a intervenção na aplicação da IE no contexto da prática desportiva.

## Breve conceptualização teórica da Inteligência Emocional

Antes dos psicólogos começarem a tentar medir a inteligência emocional, Darwin já se tinha pronunciado, em 1872, sobre a importância adaptativa das emoções na vida humana e animal (Cherniss, 2004).

Ao conceito contemporâneo de inteligência está inerente a ideia de “capacidade de adaptação” (Almeida, 1994). Segundo Sternberg (2004), "Inteligência é a capacidade de implementar comportamentos adaptativos dirigidos por objectivos." (p.322).

No entanto, até aos anos 80 do século XX, dominavam duas ideias clássicas sobre inteligência: Uma considerava que esta era uma capacidade geral única e que todos os indivíduos a possuíam em maior ou menor “quantidade”. A outra afirmava que podia ser medida através de instrumentos devidamente validados e estandardizados (Flores & Tovar, 2005). Por outro lado, as definições e as propostas de instrumentos para a sua avaliação tendiam a enfatizar as componentes cognitivas do tipo intelectual (raciocínio lógico-dedutivo).

Se estas componentes e a sua avaliação não estão em causa, cedo se percebeu, também, que estas não actuam de forma autónoma ou são suficientes para determinar os comportamentos inteligentes (adaptativos) dos indivíduos.

É neste quadro que Gardner (1983) refuta algumas das ideias instituídas, cujas perspectivas sobrevalorizam o coeficiente de inteligência (QI), e a sua determinação hereditária (Kate, Christodoulou, Seider & Gardner, 2011).

Tendo em conta algumas destas ideias, assim como os resultados obtidos nos testes de QI, seria de esperar que certos indivíduos fossem extremamente bem sucedidos ao contrário de outros, o que se veio a verificar não ser assim tão simples e linear.

Gardner, em 1983, na sua obra *Frames of Mind*, reformula a concepção de inteligência, através da teoria das inteligências múltiplas, propondo um conceito pluralista. Esta teoria considera que os seres humanos possuem oito tipos de inteligência principais sendo cada uma relativamente independente da outra: Inteligência Linguística; Inteligência

Lógico-Matemática; Inteligência Espacial; Inteligência Musical; Inteligência Cinestésica-Corporal e Inteligência Naturalista (incluída posteriormente em 1990) (Kate et al., 2011).

Esta abordagem contempla, ainda, a Inteligência Intrapessoal e a Inteligência Interpessoal, muito relacionadas com a Inteligência Social apresentada anteriormente por Thorndike, em 1920 (Kate et al., 2011).

Segundo Kate et al. (2011), a inteligência intrapessoal é a habilidade do indivíduo em reconhecer e compreender os seus próprios estados emocionais, os seus sentimentos e o seu humor, os seus desejos e intenções e a inteligência interpessoal, a habilidade de reconhecer e compreender esses mesmos aspectos nas outras pessoas.

No princípio dos anos 90, Salovey & Meyer (1990) baptizam estes dois tipos de Inteligência com o expressivo nome de "Inteligência Emocional". Esta englobaria todo um conjunto de qualidades pessoais que contribuem para a qualidade de vida do sujeito. No entanto, é Goleman que, em 1995, ao lançar a sua obra *Emotional Intelligence*, tem o privilégio de expandir o seu significado mais profundamente, despertando a atenção mundial para este novo conceito (Martin & Boeck, 1997).

A IE representa a habilidade de conciliar Emoção e Razão para incrementar o pensamento (Mayer et al., 2008), envolvendo a integração da emoção e da cognição (Mayer et al., 2011) nos processos de tomada de decisão. Os autores referem que as emoções são reconhecidas como uma das classes fundamentais de operações mentais entre as quais se encontra, também, a motivação, a cognição e a consciência.

Existem várias definições e modelos de IE que, na sua abordagem, podem divergir em aspectos e questões particulares. Mesmo que, por vezes, possam vir acompanhados de alguma controvérsia, é importante salientar que, de um modo geral, todos são congruentes acerca da noção básica e do sentido comum da IE. Cherniss (2004) clarifica que "no núcleo de cada definição estão as habilidades para perceber claramente as próprias emoções e dos outros, de usar as emoções para facilitar o pensamento e acção, de entender como as emoções afectam o próprio comportamento e o dos outros, e para regular as próprias reacções emocionais " (p.315).

A IE, é definida, no seu emergir, por Salovey e Mayer (1990) "como o subconjunto da inteligência social que envolve a capacidade de monitorizar as próprias emoções e sentimentos e as dos outros, de os discriminar entre si e de utilizar essa informação para guiar o pensamento e a acção " (p.189) ou como "a capacidade de perceber e expressar emoções, assimilar emoção no pensamento, compreender uma razão com emoção e regular a emoção em si e nos outros" (Mayer et al., 2011, p.528).

Bar-On (2006), propondo o *Emotional-Social Intelligence Model* (ESI), define-a como "uma área, transversal, de competências emocionais e sociais interligadas que determinam

como é que efectivamente nos compreendemos e expressamos, compreendemos os outros, nos relacionamos com eles e com as exigências diárias” (p.14).

Considerando os domínios da IE, Goleman (1995, p. 63), apresenta cinco áreas principais: conhecer as nossas próprias emoções; gerir emoções; motivarmo-nos a nós mesmos; reconhecer as emoções dos outros e gerir relacionamentos.

Mayer e Salovey (1997) sugerem os seguintes domínios: percepção e expressão de emoção; assimilação da emoção no pensamento; compreender e analisar a emoção e regulação reflectiva da emoção.

Bar-On (1997) identifica como domínios as competências intrapessoais, as competências interpessoais, a adaptabilidade, a gestão de stress e o humor geral.

Segundo Goleman (2001, p.14) todos estes modelos de IE, no entanto, compartilham um núcleo comum de conceitos básicos: a inteligência emocional, no nível mais geral, refere-se à capacidade de reconhecer e regular emoções em nós mesmos e nos outros. Esta definição mais parcimoniosa sugere quatro domínios principais da IE: auto-conhecimento, auto-gestão, consciência social e gestão de relacionamentos.

Bar-On (2006) refere que, desde Darwin até ao presente, a maioria das descrições, definições e conceptualizações da *Emotional-social Intelligence* têm incluído um ou mais dos seguintes componentes chave: (a) a habilidade para reconhecer, compreender e expressar emoções e sentimentos; (b) a habilidade para compreender como os outros se sentem e estabelecer relação com eles; (c) a habilidade para gerir e controlar emoções; (d) a habilidade para gerir mudanças, de adaptar e resolver problemas de natureza pessoal e interpessoal e (e) a habilidade de gerar afecto positivo e ser auto-motivado.

## **Modelos de Inteligência Emocional e instrumentos de avaliação**

Na literatura podemos identificar três teorias principais ou modelos conceptuais sobre IE (Cherniss & Goleman, 2001; Maltby et al., 2010). Bar-On (2006) menciona a diferenciação feita pela *Encyclopedia of Applied Psychology* (Spielberger, 2004) 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).
- (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).

(c) *The Bar-On model* que descreve um conjunto de competências emocionais e sociais interligadas que promovem o comportamento inteligente, medidas por auto-relatos dentro de uma expansível potencial aproximação multi-modal que inclui entrevista e avaliações por múltiplos juízes.

No entanto, também é frequente a referência a dois modelos conceptuais de IE designados habitualmente como *Ability models* e *Mixed models* (Flores & Tovar, 2005; Maltby et al., 2010; Mayer et al., 2011; Meyer & Zizzi, 2007).

Os *Ability models* referem-se, fundamentalmente, ao modelo desenvolvido por Mayer e Salovey, designado por *Four-branch model of IE*. Os *Mixed models* referem-se, principalmente, ao modelo de Goleman e ao modelo de Bar-On.

Neste sentido, os *Ability models* fundamentam-se numa perspectiva que assume a IE como um conjunto de habilidades emocionais e cognitivas consideradas únicas para a IE, separadas de qualquer aspecto e características da personalidade e comportamento.

Já os *Mixed models* sugerem a conjugação de habilidades mentais (por ex., auto-consciência emocional, empatia, resolução de problemas, controlo de impulsos) e características da personalidade (por ex., humor, autenticidade, afecto, optimismo), numa abordagem teórica que conjuga traços psicológicos, habilidades, estilos e outras características (Cherniss, 2004; Maltby et al., 2010; Mayer et al., 2008; Mayer et al., 2011; Meyer & Zizzi, 2007).

O Modelo de Bar-On e de Goleman focam-se em abordar a IE tendo em conta o sucesso da “pessoa emocionalmente inteligente”. Debruçam-se, então, sobre todos os elementos que possam estar inerentes a esse sucesso, considerando aspectos da personalidade e comportamento como parte central desse sucesso (Maltby et al., 2010).

O desenvolvimento dos modelos teóricos da IE foi acompanhado pelo aparecimento de um vasto leque de instrumentos que se propõe a medir os constructos que lhe estão associados. Geralmente, a avaliação da IE é feita com base em dois métodos de medida utilizados para a operacionalização do constructo: auto-relatos de desempenhos típicos ou performance máxima à semelhança dos testes de Q.I. (Latimer et al., 2008; Petrides et al., 2006).

Na realidade, um dos maiores problemas no estudo e investigação da IE é que as teorias não são coesivas, atendendo à existência de diversos modelos e, consequentemente, de diversos instrumentos de avaliação. As diferentes avaliações disponíveis para medir a IE, por vezes, não têm sequer forte correlação entre si. As teorias e pesquisas da IE são também acompanhadas pela crítica de que algumas abordagens apresentam pouco rigor científico (Cherniss, 2004; Maltby, et al., 2010; Mayer, et al., 2008; Mayer et al., 2011; Meyer & Zizzi, 2007).

No âmbito das investigações que consultámos entre IE e PD alguns dos instrumentos mais utilizados foram os seguintes:

- *EQ-i: Emotional Quotient Inventory* (Bar-On, 1997) e *EQ-i:YV: Emotional Quotient Inventory* (Bar-On & Parker, 2000);
- *ECI-2: The Emotional Competence Inventory-2* (Goleman, 1998);
- *MEIS: Multifactor Emotional Intelligence Scale* (Mayer et al., 1999);
- *MSCEIT: The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test* (Mayer et al., 2002);
- *TMMS: Trait Meta-Mood Scale* (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, and Palfay, 1995);
- *EIS: Emotional Intelligence Scale* (Schutte et al., 1998);
- *TEIQue: Trait Emotional Intelligence Questionnaire* (Petrides & Furnham, 2003) e *TEIQue-SF: Trait Emotional Intelligence Questionnaire Short-Form* (Petrides & Furnham, 2006).

## Conceptualização no contexto da prática desportiva

A IE emergiu como um conceito fundamental e tem despertado um interesse crescente no domínio das Ciências do Desporto, sendo, actualmente, conceptualizado como mais uma competência (ou conjunto de competências) a desenvolver na intervenção profissional nesta área. A IE pode ser vista como uma ferramenta de trabalho junto de atletas, praticantes de exercício, treinadores, instrutores, administradores, etc. (Latimer et al., 2008; Meyer & Fletcher, 2007; Meyer & Zizzi, 2007; Nunez et al., 2011; Thelwell, Lane, Weston & Greenlees, 2008; Zizzi, et al., 2003).

As emoções são, na realidade, uma parte integrante da prática desportiva e podem ser uma chave para a optimização do desempenho no desporto (Cashmore, 2008; Laborde, et al., 2011; Latimer et al., 2008). No entanto, o uso discrepante de diferentes modelos e técnicas de medida utilizadas no domínio da IE têm dificultado a clarificação da relação entre IE e PD (Meyer & Fletcher, 2007; Meyer & Zizzi, 2007; Newman, 2010) e a investigação nesta área está, ainda, na sua infância.

Na maioria da literatura consultada não encontramos nenhuma referência à existência de um modelo de IE ou a instrumentos de avaliação unicamente desenvolvidos para o contexto das práticas físico-desportivas.

A investigação tem sido principalmente realizada com base nos modelos e teorias referidas e através das medidas de avaliação correspondentes.

Na aproximação que tem sido feita entre os modelos e as medidas de avaliação existentes e o domínio das actividades físicas e desportivas podem mencionar-se por ex., Meyer e Fletcher (2007) e Meyer e Zizzi (2007) que analisaram os vários modelos e respectivas medidas da IE e consideram o modelo da Salovey e Mayer e a MSCEIT como válidos para o Desporto.

Igualmente, Latimer et al. (2008), fizeram o enquadramento da aplicabilidade dos vários domínios da IE no contexto da PD afirmando, igualmente, a MSCEIT como uma medida que poderá ser válida no contexto do Desporto e do Exercício.

Lane, A., Meyer, B., Devonport, T., Davies, K., Thelwell, R., Gill, G., Diehl, C., Wilson, M. & Weston, N. (2009) referem, no entanto, que, até à data, nenhum estudo tinha publicado ou investigado a validade factorial de um teste de desempenho ou uma medida de auto-relato para amostras de atletas e realizaram um estudo de investigação da validade factorial do EIS para esse efeito. Também Stanimirovic e Hanrahan (2011) examinaram a estrutura dimensional e a validade factorial do EQ-i numa amostra de atletas masculinos.

Ainda assim, alguns autores destacam a importância de se desenvolver uma medida de IE específica para o contexto das práticas físicas e desportivas porque as medidas tradicionais não foram concebidas para uso específico no contexto da PD (Frank, Lu, Eva & Lavon, 2010; Lu, Li, Hsu & Williams, 2010; Newman, 2010).

Neste âmbito, encontramos um instrumento de avaliação da IE no contexto da PD: O *Emotional Intelligence Sports Inventory* (ESI). Newman (2010) menciona que o ESI representa uma inovação na avaliação de competências psicológicas em atletas de elite proporcionando uma medida válida e eficiente da IE. O ESI consiste em dez factores: auto-conhecimento, auto-confiança, auto-suficiência, competitividade, realização, resiliência, focalização, flexibilidade, auto-controle e optimismo. Apesar da curiosidade e interesse que este instrumento possa suscitar não encontramos nenhum estudo em que tenha sido utilizado nem nenhuma investigação recente em que tenha sido referenciado.

## **Relação entre Inteligência Emocional e prática desportiva**

As relações entre IE e as práticas físico-desportivas têm sido, no essencial, desenvolvidas com base em evidências de outras sub-disciplinas da Psicologia, como, por ex., da psicologia social, da personalidade e organizacional, que têm fornecido informação a esta área (Latimer, et al., 2008).

Tendo em conta a existência de poucos estudos entre IE e PD, e as particularidades de cada investigação, a discussão dos resultados e a fundamentação teórica das pesquisas entre IE e PD tem sido feita com base em paralelismos que permitem, não sem dificuldades

teóricas, transpor o conhecimento da relação da IE com determinados domínios (por ex., liderança, coesão, comunicação, resolução de problemas, bem-estar, etc.) e contextos (por ex., empresarial, da saúde, do trabalho em equipa, etc.) com domínios similares relacionados com a IE no contexto da PD.

Para ilustrar podemos verificar esse suporte nalguma fundamentação teórica que se encontra sobre IE e PD. Por ex., Meyer e Zizzi (2007) debruçando-se sobre pesquisas realizadas com líderes na assistência em saúde e no contexto empresarial, consideram-nas populações com experiências similares às dos líderes no Desporto.

Também Meyer e Fletcher (2007) revêem a investigação da IE no contexto empresarial e da saúde, de forma a identificarem potenciais relações com o domínio do Desporto.

Num outro caso, Latimer et al. (2008) demonstram como é que a teoria da IE pode prover um quadro teórico para estudar os aspectos interpessoais das emoções e das habilidades relacionadas com as emoções no contexto do desporto e do exercício. Referem que os grupos de trabalho servem como um modelo apropriado no campo do desporto e do exercício uma vez que a sua natureza social e os factores relacionados com a performance e o sucesso (ex., liderança, coesão de grupo, comunicação) são similares em ambos os contextos.

Os autores referem, ainda, evidências relacionadas com grupos de trabalho para demonstrar como é que a IE afecta o desempenho do grupo, estendendo essa discussão através das emoções e de outros componentes emocionais, como o humor e os sentimentos, para o contexto da PD. Também Westerbeek e Smith (2005), mencionam que a IE é um factor essencial em ambos os contextos.

Em vários estudos realizados no campo da IE, podemos verificar que esta tem sido associada, positivamente, a vários aspectos da vida. Numa perspectiva mais ocupacional tem sido relacionada, por ex., com a avaliação profissional e da carreira, liderança, desempenho, satisfação, estratégias de *coping* para lidar com a insegurança e a tensão profissional, resolução de conflitos, desempenho em entrevistas de trabalho, liderança, colaboração e cooperação, saúde no trabalho, desempenho académico e profissional, bournout, etc. (Bar-On, 2006; Cherniss, 2004; Cherniss & Goleman, 2001; Latimer et al., 2008; Maltby et al., 2010; Mayer et al. 2008; Mayer, et al., 2011; Meyer & Fletcher, 2007; Meyer & Zizzi, 2007).

O Desporto de elite pode ser equiparado a uma ocupação profissional (Latimer, et al., 2008; Meyer & Fletcher, 2007; Perlini & Halverson, 2006) e muitos destes aspectos contribuem para o desempenho e a satisfação no mundo do Desporto (Meyer & Fletcher, 2007) e estão bastante relacionados com o contexto da PD em geral. Também as relações

encontradas entre IE e liderança podem apresentar uma potencial relevância para os treinadores (Meyer & Zizzi, 2007).

Numa perspectiva mais relacionada com a saúde e o bem-estar biopsicossocial, a análise dos estudos existentes também indica a associação positiva da IE, por ex., com o *stress*, o humor, a auto-estima, a satisfação com a vida, o uso de substâncias, os estados depressivos, o auto-conceito, a saúde física e psicológica, o bem-estar, o ajuste psicológico, a adaptação e a interacção social (Bar-On, 2006; Cherniss, 2004; Cherniss & Goleman, 2001; Latimer et al., 2008; Maltby et al., 2010; Mayer et al., 2008; Mayer, et al., 2011; Meyer & Fletcher, 2007; Meyer e Zizzi, 2007; Nunez et al., 2011).

Para além de sabermos que estes resultados podem ser importantes no contexto do desporto, em que atletas, treinadores e outros profissionais estão expostos a imensos factores de stress psicossocial, sabemos, também, que estão associados à performance atlética (Meyer & Fletcher, 2007) e que muitos objectivos associados às práticas físico-desportivas estão relacionados com os seus potenciais benefícios biopsicossociais.

A análise dos estudos tem, ainda, mostrado que IE pode ter uma influência positiva no uso de substâncias (tabaco, álcool, drogas, narcóticos, esteróides) que são utilizadas pelos atletas (Meyer & Fletcher, 2007; Meyer & Zizzi, 2007).

O paralelismo entre o contexto empresarial/organizacional, o mundo do desporto e o conhecimento da importância da saúde física e mental na performance atlética, reforça a necessidade de examinar a potencial importância da IE no Desporto (Meyer & Zizzi, 2007).

## **Resultados das investigações entre Inteligência Emocional e Prática Desportiva**

Sendo um dos primeiros estudos sobre IE no contexto desportivo, a investigação de Zizzi et al. (2003) tem vindo a ser referenciada em grande parte das investigações que posteriormente se debruçaram sobre a temática. Num estudo que explorava a relação entre IE e performance, os autores identificaram que as componentes da IE parecem estar moderadamente associadas ao desempenho no *pitching* mas não no desempenho do *hitting*, sugerindo que os níveis maiores de IE no *pitching* poderiam ser justificados pelo facto de se ter mais tempo para pensar nas emoções e das regular.

Também Crombie, Lombard e Noakes (2009) verificaram que a IE foi positivamente associada ao desempenho desportivo das equipas de *Cricket*, mostrando ser um indicador significativo de desempenho desportivo.

Petrides et al. (2006) verificaram que as pontuações de IE correlacionavam-se positivamente com as avaliações das habilidades e encontraram níveis de convergência, de moderados a altos, entre a autoavaliação da IE e a avaliação feita por outros.

Lane (2007) faz referência a dois estudos que exploraram a noção de que a relação entre humor e performance é mediada pela IE: o de Lane, Soos, Leibinger, Karsai & Hamar (2005) e o de Lane, Thelwell, Weston & Devonport (2005). No primeiro, foi investigada a relação entre estados de humor, IE e performance desportiva. Os resultados indicaram que a IE está associada ao vigor e à performance. No segundo, foi investigada a relação entre IE e os estados de humor associados a uma performance eficaz no desporto e na vertente académica, entre atletas estudantes, tendo-se verificado a sua associação positiva.

Lane, Thelwell e Devonport (2009) investigaram a relação entre IE e a memória de estados de humor associados a um desempenho óptimo e disfuncional em situações desportivas de competição e situações académicas, verificando que a IE indicada esteve associada a estados óptimos de humor para ambas as situações.

Numa linha muito similar, Lane, Devonport, Soos, Karsai, Leibinger e Hamar (2010) estudaram a relação entre a IE e a memória de emoções pré-competitivas no desempenho óptimo e disfuncional. A IE correlacionou-se com a avaliação retrospectiva de emoções em ambos os tipos de desempenho. A direcção dessa relação mostra que a IE se correlaciona com emoções agradáveis.

Lane, Devonport e Stevens (2010) e Lane e Wilson (2011) verificaram, respectivamente, em corridas de longa duração, que a IE se correlaciona significativamente mais com emoções agradáveis e menos com emoções desagradáveis, antes e depois da corrida, e que os corredores com alta IE relataram mais emoções agradáveis e menos emoções desagradáveis do que os corredores com baixa EI.

Solanki e Lane (2010) concluíram que a prática de exercício físico para regular o humor se relacionava significativamente com a IE, o que sugeriu que indivíduos que recorrem ao exercício para melhorar o humor apresentam maiores níveis de IE relatada.

Perlini e Halverson (2006) verificaram que a IE intrapessoal e o humor geral adicionaram variância significativa nas estimativas do número de pontos na NHL e de jogos realizados. Os jogadores tiveram pontuações de IE superiores nas escalas intrapessoal, gestão de stress e humor geral em comparação ao padrão populacional.

Costarelli e Satmou (2009) verificaram que atletas praticantes de Judo e Taekwondo tiveram maior IE comparando com o grupo de controlo.

Li et al. (2009) verificaram que o total EQ era significativamente superior num grupo de PD regular e no grupo de PD insuficiente, em comparação ao grupo inactivo. O grupo de PD regular pontuava significativamente mais em todas as escalas, excepto na interpessoal.

Queirós et al. (2004) mencionam que os seus resultados indicam que a participação dos idosos num programa de exercício físico regular está associada positiva e significativamente aos indicadores que definem a IE percebida.

Meyer e Zizzi (2007) fazem referência ao estudo piloto de Meyer, Kilty, Parker, Fletcher, Cole e Davis (2005) em que o total de IE pontuada pelos treinadores não se diferenciou significativamente dos valores padrões estandardizados da população em geral. Em relação à IE de treinadores de vários desportos não foram encontradas diferenças significativas, assim como entre treinadores e treinadores adjuntos/assistentes.

Afkhami, Mokhtari, Tojjari, Bashiri e Salehian (2011) e Thelwell et al. (2008) investigaram a relação entre IE e a eficácia de treino, verificando associações positivas entre estas duas variáveis.

Meyer e Fletcher (2007) referem o estudo de Magyar (2004), que investigou a relação entre IE e liderança eficaz *on personal caring*, entre líderes de dois campos desportivos de verão. Os resultados indicaram que a IE é um predictor significativo de *personal caring*. Numa estudo similar, desenvolvido no mesmo contexto, Magyar, Guivernau, Gano-Overway, Newton, Kim, Watson e Fry (2007), verificaram que exista correlação positiva entre todos os factores da IE e o *caring* e de alguns factores da IE com liderança eficaz.

No contexto do Fitness, Eckmann (2004) refere um estudo em que os vencedores do prémio IDEA (Health and Fitness Association) pontuaram significativamente mais em vários factores da IE comparando com os membros que ainda não tinham recebido prémios IDEA, o que sustenta a ideia de que altos níveis de competência emocional podem beneficiar os profissionais da indústria de Fitness e, por outro lado, que os clientes podem beneficiar da interacção com estes líderes.

Ilyasi, Sedagati e Salehian (2011) verificaram que a IE apresentou uma correlação positiva com a orientação para a competitividade e para objectivos mas não com a orientação para vitória. Os resultados do seu estudo indicaram que entre equipas e atletas individuais não existiam diferenças significativas tanto em relação à orientação desportiva como em relação à IE.

Kajbafnezhad, Ahadi, Heidarie, Askari e Enayati (2011) referem que, ao nível da IE total, os seus resultados também indicaram que não existiam diferenças significativas entre atletas de PD colectiva e PD Individual. No entanto, Bal, Singh, Sood, Kumar (2011) analisaram 20 jogadores de Futebol e 20 Ginastas e encontraram diferenças significativas ao nível de alguns factores da IE.

Frank et al. (2010), e Lu et al. (2010) verificaram que atletas com menor IE demonstraram níveis de ansiedade pré-competitiva cognitiva mais elevados em comparação com os atletas com elevada IE.

Laborde et al. (2011) indicaram que atletas com elevada IE experienciavam menos stress comparando com os atletas com baixa IE.

No estudo de Saklofske et al. (2007) a IE total não se correlacionou com as atitudes face ao exercício mas verificaram pequenas correlações entre alguns factores da IE e os benefícios do exercício.

Nunez et al. (2011), no sentido de testarem um modelo teórico que pudesse explicar o bem-estar psicológico no contexto desportivo, mostraram que a IE percebida mediava a relação entre clima motivacional para a tarefa; a orientação para tarefa influenciava a motivação intrínseca, que, por sua vez, influenciava o bem-estar psicológico. Além disso, a IE percebida influenciou directamente o bem-estar psicológico.

Ahmed e Ahmed (2011) analisaram as relações entre IE e género. Os jogadores masculinos indicaram maior habilidade de gestão intrapessoal e Interpessoal e maior IE geral.

Kajbafnezhad (2011) estudou, no domínio da PD, a relação entre competências psicológicas e IE. Os resultados mostraram que existe relação significativa e positiva entre estas variáveis. Lane, Andrew, Thelwell, Lowther e Devonport (2009) investigaram também a relação entre auto-relato da EI e competências psicológicas. Os resultados sugeriram que as competências psicológicas usadas, tanto em competição como nos treinos, relacionam-se com as percepções de IE. Mais especificamente, diálogo interno, visualização mental e activação, estavam associadas à habilidade de avaliar as emoções dos outros e de regular emoções. A direcção dessa relação mostrou que indivíduos que relataram o uso frequente de competências psicológicas também relatam uma forte percepção de IE.

Latimer et al. (2008) referiram ser necessário realizarem-se vastas pesquisas antes que a IE e as suas componentes possam ser plenamente entendidas no contexto do Desporto e Exercício. Apesar dos resultados das pesquisas apresentadas acima mostrarem que a IE pode assumir um papel importante no contexto da PD, muitas dessas linhas de investigação precisam de ser consolidadas e ainda há muito trabalho a desenvolver-se neste domínio de estudo.

## **Intervenção no contexto da prática desportiva**

Considerando que este campo teórico alcançou alguma consistência, é importante considerar a transição para o domínio da intervenção prática. No sentido de contribuirmos nesta direcção, apresentamos como sugestão um modelo de intervenção na PD, que pode servir de base de trabalho para os Psicólogos do Desporto e do Exercício, e outros

profissionais, assim como de suporte ao desenvolvimento de outros modelos úteis neste contexto.

O modelo que propomos consiste num modelo com duplo sentido. Identifica três domínios principais de intervenção que podem operar de forma independente ou interligada e é direccionado para cinco principais contextos de intervenção, e aplicável aos mais diversos intervenientes do contexto da PD. Os psicólogos do desporto e outros profissionais que pretendam trabalhar no âmbito da IE na PD poderão apoiar-se nas teorias, modelos e subdomínios da IE (que mais vão de encontro às necessidades identificadas) e nalguns modelos de treino de IE existentes (como por ex., o de Cherniss & Goleman, 2001), de forma a desenvolverem os seus planos de intervenção.

### **Sentido**

*Duplo sentido*, ou seja, a IE pode ser trabalhada de forma a produzir um efeito na PD (i.e., associada a factores como desempenho, performance, rendimento, satisfação, comprometimento, etc.) assim como a PD pode ser um mecanismo para desenvolver a IE da pessoa e/ou do grupo (i.e., PD como instrumento de trabalho para promover o desenvolvimento de habilidades emocionais).

### **Principais domínios operantes**

*Domínio do desempenho e da performance*, i.e., desenvolver a IE de forma a otimizar o rendimento e a eficácia. Por ex., Salovey e Mayer (1990) referem que a IE está associada à habilidade de identificar estados emocionais óptimos, mudar emoções e usar emoções para melhorar a performance.

*Domínio do comprometimento e satisfação de praticantes*, i.e., aplicar e desenvolver a IE de forma a criar relações e envolvimento favoráveis à PD. Eckmann (2004) refere que a capacidade de inspirar as pessoas a sentirem-se bem sucedidas, experienciarem sentimentos de pertença e de sentirem ligações depende muito da IE.

*Domínio formativo e educativo e de desenvolvimento da IE através da PD*, i.e., a PD pode servir de contexto para a tomada de consciência da importância, utilidade e aplicabilidade das habilidades emocionais; ser uma ferramenta para desenvolver a IE; ser um contexto moderador para a transferência da aplicabilidade das habilidades emocionais apreendidas nas vivências da PD para outros contextos de vida. Por ex., Lane (2007) salienta que ensinar os alunos a transferirem as suas competências de controlo emocional para diferentes domínios é claramente uma característica desejável no processo educativo.

### **Principais contextos de intervenção**

*Modalidades desportivas* (desportos colectivos e individuais, desporto de rendimento, formação desportiva, desportos artísticos, etc.). Segundo Meyer e Fletcher (2007) uma das aplicações mais óbvias da IE no Desporto pode ser um quadro teórico sistemático e hierárquico para melhorar a performance dos treinadores, atletas e equipas.

*Exercício físico, saúde e bem-estar* (Centros de *Fitness*, programas desportivos direccionados para a saúde e o bem-estar, piscinas Municipais, PD lúdica e recreativa, etc.). Latimer et al. (2008) referem que IE pode ser bastante importante no sucesso dos grupos de exercício.

*Contexto educacional* (programas curriculares e extracurriculares de Educação Física e desporto das instituições de ensino). Por ex., acções de formação pontuais desenvolvidas por psicólogos do desporto e do exercício poderiam facultar aos professores algumas estratégias para promoverem o desenvolvimento da IE nas suas aulas, no Desporto Escolar, ou noutros programas extracurriculares.

*PD de formação psicossocial* (projectos e programas desportivos direccionados para o desenvolvimento de competências pessoais e sociais como, por ex., as actividades desportivas de *team building* habitualmente realizadas no contexto empresarial, Desporto Escolar, programas educativos incorporados na formação desportiva de modalidades ou nas aulas de Educação Física, projectos de inclusão social através da PD, programas de educação e formação através da PD, etc.)

*Vertente organizacional da instituição desportiva* (relações institucionais e interpessoais, clima organizacional, liderança, coesão, etc.). As organizações estão a utilizar a avaliação da IE para fins de selecção de colaboradores, promocionais e de treino de competências psicológicas (Eckmann, 2004).

### **Conclusões e recomendações**

Apesar da conceptualização teórica e da avaliação da IE estarem envolvidas numa certa controvérsia, que contagia, naturalmente, a investigação da IE na PD, é importante destacar que esta nova tendência de pesquisa na área da Psicologia do Desporto e do Exercício tem-se mostrado bastante reveladora e assume uma posição bastante importante para a intervenção prática.

Numa síntese abrangente dos estudos consultados verificou-se que a IE esteve associada a uma melhor performance e desempenho e à boa gestão de estados de humor e emocionais que influenciam a performance. Indivíduos que recorrem ao exercício para

melhorar o humor indicaram maiores níveis de IE e a prática desportiva foi relacionada com competências de IE mais desenvolvidos em comparação ao padrão geral populacional e em relação a não praticantes.

A IE está, ainda, associada ao bem-estar psicológico no contexto do desporto e ao uso de competências psicológicas, tanto em contexto de competição como de treino e noutras esferas da vida.

Evidentemente, estas linhas de estudo não são conclusivas. Neste sentido, sugere-se que as novas linhas de investigação aprofundem as relações entre prática desportiva e IE. Uma percepção mais clara da causalidade e da direccionalidade destas relações pode assumir um papel importante na intervenção da Psicologia do Desporto e do Exercício. Igualmente importante será compreender-se, de forma mais precisa, como é que a IE pode afectar a performance e desempenho na PD, tendo em consideração os vários agentes envolvidos neste contexto e delinearem-se métodos que permitam treinar as habilidades da IE no domínio na PD.

## Referências

- Afkhami, E., Mokhtari, P., Tojjari, F., Bashiri, M. & Salehian, M.H. (2011). Relationship between Emotional Intelligence and coaching efficacy in coaches. *Annals of Biological Research*, 2 (4), 469-475.
- Ahmed, S. & Ahmed, K. S. K (2011). A study on Emotional Intelligence among male and female Volleyball players. *Research Paper-Physical Edu*, 1 (3), 1-4.
- Almeida, L. (1994). *Inteligência: Definição e medida*. Aveiro: CIDInE.
- Bal, B. S., Singh, K., Sood, M. & Kumar, S. (2011). Emotional intelligence and sporting performance: A comparison between open-and closed-skill athletes. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 2 (5), 48-52.
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual*. Toronto: Multi-Health Systems, Inc.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of Emotional-social Intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, supl., 13-25.
- Bar-On, R., & Parker, J. D. A. (2000). *The Bar-On Emotional Quotient Inventory: Youth Version (EQ-i:YV) Technical Manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, Inc.
- Cashmore, E. (2008). *Sport and Exercise Psychology: The Key concepts. (2nd Ed.)*. New York: Routledge (145-153).
- Cherniss, C. (2004). Intelligence, Emotional. In C. Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of Applied Psychology* (Vol. 2, pp. 315-321). Oxford, UK: Elsevier.
- Cherniss, C., & Goleman, D. (Eds.) (2001). *The emotionally intelligent workplace*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Costarelli, V. & Satmou, D. (2009). Emotional Intelligence, body image, and disordered eating attitudes in combat sport athletes. *J Exerc Sci Fit* 7(2), 104-11.
- Crombie, D., Lombard, C. & Noakes, T. (2009). Emotional Intelligence scores predict team Sports performance in a National Cricket competition. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 4 (2), 209-224.
- Eckman, T, F. (2004). Emotional Intelligence makes a difference: developing emotional competences can be the “little bit extra” that make ordinary fitness extraordinary. *IDEIA Fitness Journal*, 1, 30-37.
- Flores, M. & Tovar, L. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *Innovar: Revista de ciências administrativas y sociales*, 15 (25), 9-24.
- Frank, J. H., Lu, G. S. F. L, EVA, Y. W. H., & Lavon, W. (2010). Relationship between athletes' Emotional Intelligence and precompetitive anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 110 (1), pp. 323-338.
- Goleman, D. (1995). *Inteligência Emocional*. Lisboa: Temas e debates – Actidade Editoriais.

- Goleman, D. (1998). *Working With Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D (2001). Emotional intelligence: Issues in paradigm building. In C. Cherniss & D. Goleman (Eds.), *The emotionally intelligent workplace*, (pp. 13-26), Jossey-Bass: San Francisco.
- Ilyasi, G., Sedagati, P. & Salehian, M. H. (2011). Relationship between the Sport Orientation and Emotional Intelligence among team and individual athletes. *Annals of Biological Research*, 2 (4), 476-481.
- Kajbafnezhad, H. (2011). The Relationship between mental skills and Emotional Intelligence in athlete girls' students. *The Social Sciences*, 6 (6), 408-411.
- Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A. R., Askari, P. & Enayati, M. (2011). Difference between team and individual Sports with respect to psychological skills, overall Emotional Intelligence and athletic success motivation in Shiraz City athletes. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 1 (11), 1904-1909.
- Kate, D., Christodoulou, J., Seider, S. & Gardner, H. (2011). Emotional Intelligence. In R.J. Sternberg & S.B. Kaufman (Eds.), *The Cambridge Handbook of Intelligence* (pp.485-503). New York: Cambridge University Press.
- Laborde, S., Brull, A., Weber, J. & Anders L. S. (2011). Trait Emotional Intelligence in Sport: A protective role against stress through heart rate variability?. *Personality and Individual Differences*, 5, 23-27.
- Lane, A., Meyer, B., Devonport, T., Davies, K., Thelwell, R., Gill, G., Diehl, C., Wilson, M. & Weston, N. (2009). Validity of the Emotional Intelligence Scale for use in sport. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8 (2), 289-295.
- Lane, A., Thelwell, R. & Devonport, T. (2009). Emotional intelligence and mood states associated with optimal performance. *Journal of Applied Psychology*, 5 (1), 67-73.
- Lane, A. M. & Wilson, M. (2011). Emotions and trait Emotional Intelligence among ultra-endurance runners. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14 (4), 358-362.
- Lane, A. M. (2007). The rise and fall of the iceberg: development of a conceptual model of mood-performance relationship. In A.M. Lane (Ed.), *Mood and Human Performance: Conceptual, Measurement, and Applied Issues* (pp. 1–33). London: Nova Science Publishers.
- Lane, A. M., Andrew, M., Thelwell, R. C., Lowther, J., Devonport, T. J. (2009). Emotional Intelligence and psychological skills use among athletes. *Social Behavior and Personality: an international Journal*, 37 (2), 195-201.
- Lane, A. M., Devonport, T. J., Soos, I., Karsai, I., Leibinger, E. & Hamar, P. (2010). Emotional Intelligence and Emotions associated with optimal and dysfunctional Athletic Performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 388-392.

- Lane, A. M., Devonport, T. J. & Stevens, M. (2010). Relationships between Emotional Intelligence, pre-race and post-race emotions in 10-mile runners. *Athletic Insight*, 2 (3), 205-219.
- Latimer, A. E., Rench, T. A. & Brackett, M. A. (2008). Emotional Intelligence: a framework for examining emotions in sport and exercise groups. In M.R. Beauchamp & M.A. Eys (eds.), *Group dynamics in exercise and sport psychology* (pp. 3-21). New York: Routledge.
- Li, G. S. F., Lu, F. J. H. & Wang, A. H. H. (2009). Exploring the relationship of physical activity, Emotional Intelligence and health in Taiwan college students. *J Exerc Sci Fit*, 7(1), 55-63.
- Lu, F. J., Li, G. S., Hsu, E.Y. & Williams, L. (2010). Relationship between athletes' Emotional Intelligence and precompetitive anxiety. *Perceptual and motor skills*, 110 (1), 323-338.
- Magyar, T. M., Guivernau, M. R., Gano-Overway, L. A., Newton, M., Kim, M. S., Watson, D. L. & Fry, D. M. (2007). The Influence of Leader Efficacy and Emotional Intelligence on personal caring in physical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 26, 310-319.
- Maltby, J., Day, L. & Macaskill, A. (2010). *Personality, Individual Differences and Intelligence* (pp 391-409). (2nd Edition). Harlow: Pearson Education.
- Martin, D. & Boeck, K. (1997). *O que é a inteligência emocional*. (M.J. Bernurdes, trad). Lisboa: Editora Pergaminho.
- Mayer, J. D, Roberts, R. D. & Barsade, S. G (2008). Human abilities: emotional intelligence. *Annu Rev Psychol*, 59,507–36.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is Emotional Intelligence? In P. Salovey and D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic.
- 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.
- Meyer, B. B & Fletcher, T.B. (2007). Emotional Intelligence: A Theoretical Overview and Implications for Research and Professional Practice in Sport Psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19 (1), 1-15.
- Meyer, B. B. & Zizzi, S. (2007). Emotional intelligence in sport: conceptual, methodological, and applied issues. In A.M. Lane (Ed.), *Mood and Human Performance: Conceptual, Measurement, and Applied Issues* (pp. 131–54). London: Nova Science Publishers.
- Newman, M. (2010). Emotional Intelligence Sports Inventory Technical Paper.

- Recuperado em 22 de Novembro, de 2011, do <http://www.rochemartin.com/emotional-intelligence-sports-inventory>
- Nunez, J., León, J., González, V. & Martín-Albo, J. (2011). Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto Deportivo. *Revista de Psicología del Deport*, 20 (1), 223-242.
- Perlini, A. H. & Halverson, T. R. (2006). Emotional Intelligence in the National Hockey League. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 38, 2, 109- 119.
- Petrides, K. V., Niven, L., Mouskounti, T., (2006). The trait emotional intelligence of Ballet dancers and Musicians. *Psicothema*, 18, 101-107
- Queirós, M. M., Carral, J. M. C. & Fernández-Berrocal, P. (2004). Inteligência Emocional Percebida (IEP) e Actividade Física na Terceira Idade. *Revista de Psicologia, Educação e Cultura*, 8 (1) 187-209.
- Saklofske, D.H., Austin, E.J. & Andrews, J.J. W. (2007). Personality, Emotional Intelligence and exercise. *Journal of Health Psychology*, 12 (6), 937-948.
- Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Solanki, D. & Lane, A. M. (2010). Relationship between exercise as a mood regulation strategy and Trait Emotional Intelligence. *Asian Journal of Sport Medicine*, 1 (4), 195-200.
- Spielberger, C. (Ed.) (2004). *Encyclopedia of Applied Psychology*. Academic Press.
- Stanimirovic, R. & Hanrahan, S. (2011). Examining the dimensional structure and factorial validity of the Bar-On Emotional Quotient Inventory in a sample of male athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 13 (1), pp. 44-50.
- Sternberg, J. R. (2004). Intelligence in Humans. In C. Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of Applied Psychology*, (Vol. 2, pp. 321-327). Oxford, UK: Elsevier.
- Thelwell, R. C., Lane, A.M., Weston, N.J.V. & Greenlees, L.A. (2008). Examining relationships between Emotional intelligence and coaching efficacy. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6 (2), 224-235.
- Westerbeek, H. & Smith A. (2005). *Business leadership and the lessons form sport*. New York: Palgrave Macmilan.
- Zizzi, S. J., Deaner, H. R., & Hirschhorn, D. K. (2003). The relationship between Emotional Intelligence and performance among college baseball players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 262-269.

## Artigo II

# ESTUDO EMPÍRICO

Artigo Original

## Relação entre Inteligência Emocional, Satisfação com a Vida e Prática Desportiva

José Silva<sup>1</sup> e António Rosado<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Escola Superior de Desporto de Rio Maior*

<sup>2</sup>*Faculdade de Motricidade Humana*

### Resumo

Este estudo investigou a relação entre prática desportiva<sup>5</sup> (PD), género e idade, na Inteligência Emocional (IE) e na Satisfação com a Vida, assim como a relação entre estas duas variáveis. Quatrocentos e quarenta e oito adolescentes preencheram o *Emotional Quotient Inventory: Youth Version (EQ-i:YV)* e a *Satisfaction with life Scale (SWLS)*. A IE e satisfação com a vida indicada por adolescentes envolvidos na prática desportiva federada foi significativamente superior comparando com os não praticantes ( $p < 0.05$ ). Os praticantes não federados indicaram ainda uma percepção de IE interpessoal significativamente maior do que os não praticantes ( $p < 0.05$ ). O género e a idade não demonstraram ter influência na IE ( $p > 0.05$ ) e na satisfação com a vida ( $p > 0.05$ ) dos adolescentes estudados, com excepção de alguns factores da IE, ao nível do género ( $p < 0.05$ ). Estes dados sugerem que a IE e satisfação com a vida estão relacionadas com práticas desportivas que requerem maior envolvimento por parte dos jovens.

**Palavras chave:** Inteligência emocional, Satisfação com a Vida, Prática Desportiva.

### Abstract

This research investigated the connection between Sport Practice (SP), gender and age, Emotional Intelligence (EI) and Life's Satisfaction, as well as, the relation between these last two variables. Four hundred and forty eight teenagers filled the Emotional Quotient Inventory: Youth Version (EQ-i:YV) and Satisfaction with life Scale (SWLS). The EI and life's satisfaction level indicated by the teenagers involved in official sports acts is significantly higher comparing with the non-sportspersons ( $p < 0.05$ ). The non-sportspersons have indicated a better Interpersonal EI perception, significantly higher than the non certified sportspersons ( $p < 0.05$ ). Gender and age had not shown to influence EI ( $p > 0.05$ ) and in life's satisfaction ( $p > 0.05$ ) among the teenagers sample, with the exception of some EI factors at a gender level ( $p < 0.05$ ). These results suggests that EI and life's satisfaction are related with sports activity that requests a highly commitment by the youth people.

**Key Words:** Emotional Intelligence, Life's Satisfaction, Sports Practice.

<sup>5</sup> Neste trabalho adoptamos a terminologia prática desportiva como sendo a prática intencional de qualquer modalidade desportiva e forma de exercício e actividade física.

## Introdução

Os programas de prática desportiva (PD) podem ser fundamentais no desenvolvimento das crianças e jovens tendo em consideração três aspectos que se podem destacar particularmente: permitem-lhes que sejam fisicamente activos, que desenvolvam as suas competências motoras, e desempenhem um papel relevante no seu desenvolvimento psicossocial, proporcionando-lhes a possibilidade de aprenderem competências de vida importantes. As experiências desportivas têm sido associadas a cooperação, disciplina, liderança, auto-controlo, cidadania, sucesso social, competências de liderança, relações de pares positivas, sentido de iniciativa, progresso na carreira na vida adulta (Fraser-Thomas & Côté, 2006), gestão emocional, (Jones, 2003), entre outros aspectos.

A prática desportiva promove o desenvolvimento de competências intrapessoais e interpessoais essenciais para a vida das crianças e jovens e isso pode ser um factor marcante no seu bem-estar e na sua de satisfação com a vida.

A inteligência intrapessoal e interpessoal, propostas por Gardner em 1983, na teoria das Inteligências Múltiplas, referem-se à habilidade de reconhecer e compreender as nossas próprias emoções, desejos e intenções, assim como os dos outros (Kate, Christodoulou, Seider & Gardner, 2011), e foram intituladas por Salovey e Mayer (1990) de Inteligência Emocional (IE).

À semelhança da PD, a IE também tem sido associada, por ex., a liderança, coesão, desempenho académico e profissional, bem-estar, saúde física e psicológica, satisfação com a vida, etc. (Bar-On, 2006; Cherniss, 2004; Cherniss & Goleman, 2001; Latimer, Rench & Brackett, 2008; Maltaby, Day & Macaskill, 2010; Mayer, Roberts & Barsade, 2008; Mayer, Salovey, Caruso & Cherkasskiy, 2011; Meyer & Fletcher, 2007; Meyer & Zizzi, 2007; Nunez, León, González & Martín-Albo, 2011).

Apesar de muitos investigadores se distinguirem pelo trabalho teórico e estudos desenvolvidos no campo da IE, Peter Salovey em conjunto com John D. Mayer, Daniel Goleman e Reuvon Bar-On, são habitualmente referenciados na literatura por se destacarem em relação às teorias e modelos de IE (Cherniss, 2004; Maltby et al., 2010; Mayer, et al., 2011).

A IE é definida (ex. Bar-On, 2006), como sendo “uma área, transversal, de competências emocionais e sociais interligadas que determinam como é que efectivamente nos compreendemos e expressamos, compreendemos os outros, nos relacionamos com eles e com as exigências diárias” (p.14).

Maltby et al. (2010), ao analisarem as diferenças de IE entre género, no livro *Personality, Individual Differences and Intelligence*, mencionam que “examinar a evidência das diferenças de IE entre género em amostras da população sugere que os resultados são mistos, ou que o efeito do tamanho de qualquer diferença significativa é pequeno” (p.404).

Na infância verifica-se um aumento significativo da IE (Bar-On, 2006; Mirza & Redzuan, 2010) e, à medida que se vai ficando mais velho, tende-se a ficar emocionalmente e socialmente mais inteligente (Bar-On, 2006; Rooy, Alonso, & Viswesvaran, 2005), tornando-se essa diferença especialmente acentuada depois dos 40 anos (Bar-On, 2006).

Apesar da IE já ter despertado o interesse de muitas áreas só recentemente é que o seu estudo tem sido mais evidente no domínio da PD. Neste sentido, é muito frequente encontrar-se na literatura referenciado que existe pouca investigação e pouco suporte teórico que sustentem o comportamento da IE neste âmbito (Costarelli & Satmou, 2009; Laborde, Weber & Anders, 2011; Latimer et al., 2008; Li, Lu & Wang, 2009; Mayer & Fletcher 2007; Mayer & Zizzi, 2007; Petrides, Niven, Mouskounti, 2006; Queirós, Carral & Fernández-Berrocal, 2004; Saklofske, Austin & Andrews, 2007). Por ex., Meyer e Fletcher (2007) e Latimer et al. (2008), mencionavam que, até às datas, apenas um estudo de IE na PD tinha sido publicado, o de Zizzi, Deaner, e Hirschhorn (2003).

A IE tem despertado um interesse crescente no domínio da PD, podendo ser mais uma das competências a desenvolver na intervenção da Psicologia do Desporto e do Exercício, junto de atletas, praticantes de exercício, treinadores, instrutores, administradores, etc. (Latimer et al., 2008; Meyer & Fletcher, 2007; Meyer & Zizzi, 2007; Nunez et al., 2011; Thelwell, Lane, Weston & Greenlees, 2008; Zizzi et al., 2003).

Numa análise global da pesquisa verificou-se que a IE esteve associada a uma melhor performance e desempenho (Crombie, Lombard & Noakes, 2009; Lane, Devonport, Soos, Karsai, Leibinger & Hamar, 2010; Perlini & Halverson, 2006; Petrides et al., 2006; Zizzi et al., 2003) e a estados de humor e emoções que influenciam a performance (Lane & Wilson, 2011; Lane, Devonport & Stevens, 2010; Lane, Soos, Leibinger, Karsai & Hamar, 2005 cit. Lane 2007; Lane, Thelwell, Devonport, 2009; Lane, Thelwell, Weston & Devonport, 2005 cit. Lane 2007).

Indivíduos que recorrem ao exercício para melhorar o humor indicaram maiores níveis de IE (Solanki & Lane, 2010) e a PD foi relacionada com habilidades da IE mais desenvolvidas, em comparação ao padrão geral populacional (Perlini & Halverson, 2006), e em relação a não praticantes (Costarelli & Satmou, 2009; Li, et al., 2009; Queirós et al., 2004).

No que respeita à IE dos treinadores, globalmente, não diferiu significativamente da população em geral, nem de treinadores principais para adjuntos, nem entre treinadores de modalidades diferentes (Meyer, Kilty, Parker, Fletcher, Cole & Davis, 2005 cit. Meyer & Zizzi, 2007).

A IE foi também relacionada com treino e liderança eficazes, assim como a uma liderança focalizada em melhorar o bem-estar dos seguidores, tanto por parte de treinadores como de outros líderes do contexto da PD (Afkhami, Mokhtari, Tojjari, Bashiri, & Salehian, 2011; Eckmann, 2004; Magyar, 2004, Meyer & Fletcher, 2007; Magyar, Guivernau, Gano-Overway, Newton, Kim, Watson, & Fry, 2007; Miller, 2003 cit. Meyer & Fletcher, 2007; Thelwell et al., 2008).

A IE apresentou uma correlação positiva com a orientação para a competitividade e para objectivos mas, não com a orientação para vitória (Ilyasi, Sedagati & Salehian, 2011).

A IE de atletas de PD colectiva não diferiu significativamente da IE de atletas de PD individual (Ilyasi et al., 2011; Kajbafnezhad, Ahadi, Heidarie, Askari, & Enayati, 2011), no entanto, também se diferenciou nalguns factores da IE (Bal, Singh, Sood & Kumar, 2011).

Atletas com maior IE experienciariam níveis de ansiedade pré-competitiva mais baixos (Frank, Lu, EVA & Lavon, 2010; Lu, Li, Hsu, & Williams, 2010) e um menor aumento de stress (Laborde et al., 2011).

A IE não se correlacionou com as atitudes face ao exercício mas, correlacionou-se, parcialmente, com a percepção dos benefícios do exercício, assim como, comportamentos de exercício (Saklofske et al., 2007). Esteve ainda associada ao bem-estar psicológico no contexto do desporto (Nunez et al., 2011) e ao uso de competências psicológicas, tanto em contexto de competição como de treino (Kajbafnezhad, 2011; Lane, Andrew, Thelwell, Lowther & Devonport, 2009).

Evidentemente que estas linhas de estudo não são conclusivas, no entanto, podemos aproximar do hipotético comportamento da IE no contexto da PD e apontar direcções para futuras pesquisas.

Alguns autores destacam a importância de se desenvolver uma medida de IE específica para o contexto das práticas físicas e desportivas, porque as medidas tradicionais não foram concebidas para uso específico no contexto da PD (Frank, et al., 2010; Lu et al., 2010).

Aparentemente, ser emocionalmente inteligente influencia o desempenho e performance na PD, e esta, por sua vez, parece promover o desenvolvimento de competências de IE.

A satisfação com a vida, componente cognitiva do bem-estar subjectivo (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), é entendida como um processo de julgamento no qual os

indivíduos avaliam globalmente a qualidade das respectivas vidas com base em critérios próprios (Diener, 1984; Diener, et al., 1985). É uma das três componentes primárias do bem-estar subjectivo, que incluem, também, as respostas emocionais das pessoas (afecto positivo e negativo) e o domínio das satisfações (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999).

Diener (1984) sugeriu que o exercício físico seria uma das variáveis que influênciam a satisfação com a vida. Os estudos desenvolvidos neste sentido têm mostrado que existe uma relação positiva entre PD e satisfação com a vida, tanto nas crianças e jovens como nos adultos em geral (Alves, Corte-Real, Corredeira, Brustad, Balaguer & Fonseca, 2004; Bustag & Duman, 2010; Gomes, Borges, Lima, Farinatti, 2010; Gomes, Tavares, Corte-Real, Corredeira & Fonseca, 2004; Melin, Fugl-Meyer & Fugl-Meyer, 2003; Moraes, Corte-Real, Dias & Fonseca, 2009; Salama-Younes, 2011).

As pesquisas entre satisfação com vida e IE também têm mostrado que estas duas variáveis estão associadas de forma positiva (Austin, Saklofske & Egan, 2004; Extremera & Fernández-Berrocal, 2005; Ghorbanshiroudi, Khalatbari, Salehi, Bahari & Keikhayfarzaneh, 2011; Kang, Shaver, Sue, Min & Jing, 2003; Palmer, Donaldson & Stough, 2002; Saklofske, Austin & Minsky, 2003).

De um modo geral, de acordo com a literatura, aparentemente, a satisfação com a vida não é influenciada pelo género (Arrindell, Heesink, & Feij, 1999; Arrindell, Meewesen, Huyse, 1991; Bailey, 2007; Diener et al., 1999; Eryilmaz, 2010; Gouveia, Barbosa, Andrade & Carneiro, 2005; Le Roux & Kagee, 2008; Melin et al., 2003; Myers & Diener, 1995; Pavot & Diener, 1993; Shevlin, Brunnsden & Miles, 1998). No entanto, alguns estudos desenvolvidos com adolescentes mencionam que os rapazes indicam estar mais satisfeitos com as suas vidas do que as raparigas (Currie, Roberts, Morgan, Smith, Settertobulte, Samdal, Rasmussen, 2004; Matos, Simões, Carvalhosa, Reis & Canha, 2000; Neto, 1993).

Em relação à idade, a maioria da investigação sugere que esta não é um factor que influencia a satisfação com a vida (Arrindell et al., 1991; Bailey, 2007; Ehrlich & Isaacowitz, 2002; Myers, & Diener, 1995; Pavot & Diener, 1993), ou então, nas faixas etárias de idade mais avançada, a satisfação com a vida poderá aumentar, mas não tende a diminuir (Diener et al., 1999; Gouveia et al., 2005; Melin et al., 2003). No entanto, alguma literatura também indica o inverso (Meléndez, Tomás, Oliver & Navarro, 2009). Alguns estudos indicaram, ainda, que os adolescentes mais novos referiam com mais frequência sentirem-se satisfeitos com as suas vidas do que adolescentes mais velhos (Currie, et al., 2004; Eryilmaz, 2010; Matos et al., 2003).

Tendo em consideração a importância que a PD e IE podem ter no bem-estar e na satisfação com a vida das pessoas, e atendendo à literatura, este estudo pretendeu

investigar a relação entre PD, género e idade, na IE e na satisfação com a vida, assim como a relação entre estas duas variáveis.

## Método

### **Participantes**

Participaram no estudo 448 adolescentes (224 rapazes e 224 raparigas), com idades compreendidas entre os 12 e os 17 anos (média=13,7±1,08), que frequentavam o 3º ciclo de escolaridade de 3 escolas do Distrito de Leiria (Portugal). Depois dos objectivos e propósito da investigação terem sido apresentados às instituições de ensino estas, disponibilizaram-se a colaborar e autorizaram a aplicação dos instrumentos seleccionados para o estudo. No que respeita à PD, 135 adolescentes eram não praticantes (30,1%), 192 praticantes não federados (42,9%), e 121 praticantes federados (27%).

### **Instrumentos utilizados**

*Bar-On Emotional Quotient Inventory: Youth Version (EQ-i:YV)* (Bar-On & Parker, 2000).

Este questionário de 60 itens é um instrumento de auto-relato desenvolvido para medir a IE de crianças e jovens com idades compreendidas entre os 7 e os 18 anos. As respostas são dadas numa escala de Likert de 4 pontos que varia entre “1-Muito raramente verdadeiro para mim” e “4-Muito frequentemente verdadeiro para mim”, e consiste nas seguintes escalas: escala intrapessoal (mede a habilidade de compreender as próprias emoções e a habilidade de as expressar), escala interpessoal (mede a habilidade para ter relações interpessoais satisfatórias e compreender e identificar as emoções dos outros), escala de gestão de stress (mede a habilidade de gerir e controlar as próprias emoções e responder serenamente a situações stressantes), escala de adaptabilidade (mede a habilidade de ser flexível, realista e efectivo na resolução de problemas e gestão de mudanças), escala de humor geral (mede a habilidade de manter um olhar positivo sobre a vida), escala de impressão positiva (mede a possibilidade de indivíduo ter respondido ao questionário com base numa impressão demasiado positiva de si mesmo) e o total *EQ score* (aglomera as quatro primeiras escalas e mede a habilidade de lidar com os desafios do dia-a-dia permanecendo feliz e satisfeito).

*Satisfaction with life Scale (SWLS)* (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985).

A SWLS consiste em 5 itens que podem ser respondidos através de uma escala de Likert de 5 pontos, que varia entre “1-Discordo muito” e “5-Concordo muito”. A SWLS avalia

uma componente cognitiva do bem-estar subjectivo e foi desenvolvida para avaliar, de forma subjectiva e global, a satisfação com a vida, através do peso e significado que cada indivíduo atribui aos diferentes domínios da sua vida.

A SWLS é o instrumento mais utilizado na investigação no domínio da satisfação com a vida (Barros, Gropo, Petribú & Colares, 2008; Clench-Aas, Nes, Dalgard, Aaro, 2011).

### **Procedimentos estatísticos**

O tratamento estatístico foi efectuado através do programa SPSS PASW Statistics 18. A PD, género e idade foram as variáveis independentes do estudo e a IE e satisfação com a vida as dependentes. Em relação à idade e aos diferentes grupos de PD, foi utilizada a análise de variância Anova para examinar as diferenças dos resultados existentes nas pontuações de escalas de IE e na escala de satisfação com a vida, ( $p < 0.05$ ). As diferenças entre género foram examinadas através do t-test ( $p < 0.05$ ) e a relação entre IE e satisfação com a vida examinada através da correlação de Pearson ( $p < 0.05$ ).

## **Resultados**

### **Inteligência Emocional e prática desportiva**

Através de análise de variância Anova e do teste de *Tukey* verificou-se que o grupo de prática federada pontuou significativamente mais ( $p < 0.05$ ) no total *EQ score* e na escala intrapessoal do que o grupo de não praticantes. O grupo de praticantes não federados também pontuou significativamente mais na escala interpessoal ( $p < 0.05$ ) do que o grupo de não praticantes (tabela 1).

**Tabela 1.** Comparação da IE e satisfação com a vida nos três grupos de PD

Escalas	Médias±DP	F	P	Post hoc
<b>Total EQ score</b>		4.127	0.017	PF > NP
NP (n=135)	2.78±0.31			
PNF (n=192)	2.86±0.29			
PF (n=121)	2.89±0.32			
<b>Intrapessoal</b>		3.021	0.050	PF > NP
NP (n=135)	2.47±0.52			
PNF (n=192)	2.56±0.52			
PF (n=121)	2.63±0.51			
<b>Interpessoal</b>		4.982	0.007	PNF > NP
NP (n=135)	3.25±0.40			
PNF (n=192)	3.39±0.31			
PF (n=121)	3.35±0.30			
<b>Gestão de stress</b>		0.316	0.729	Sem diferenças
NP (n=135)	2.55±0.42			
PNF (n=192)	2.54±0.38			
PF (n=121)	2.58±0.41			
<b>Adaptabilidade</b>		2.793	0.062	Sem diferenças
NP (n=135)	2.85±0.45			

PNF ( <i>n</i> =192)	2.94 ±0.43			
PF ( <i>n</i> =121)	2.98±0.46			
<b>Humor geral</b>		3.197	0.042	PF> NP
NP ( <i>n</i> =135)	3.06±0.40			
PNF ( <i>n</i> =192)	3.15±0.38			
PF ( <i>n</i> =121)	3.18±0.37			
<b>Satisfação com a Vida</b>		3.471	0.032	PF> NP
NP ( <i>n</i> =135)	3.42±0.99			
PNF ( <i>n</i> =192)	3.62±0.90			
PF ( <i>n</i> =121)	3.76±0.79			

\**p*<0.05; DP= desvio padrão; NP= não praticantes; PNF= praticantes não federados; PF= praticantes federados

### Inteligência Emocional e género

As diferenças das médias das pontuações da IE entre género foram comparadas através do t-test (tabela 2). Não foram encontradas diferenças significativas no total *EQ score* (*p*>0.05). No entanto, o género feminino pontuou significativamente mais na escala interpessoal (*p*<0.05) e o masculino significativamente mais na escala gestão de stress (*p*<0.05), não sendo reveladas diferenças significativas nas restantes escalas (*p*>0.05).

**Tabela 2.** Comparação das pontuações de IE e satisfação com a vida em função do género

Escalas	Género	Média±DP	Standard Error Mean	t-values
<b>Total EQ score</b>	Masculino	2.85±0.35	0.02	0.752
	Feminino	2.84±0.26	0.02	
Intrapessoal	Masculino	2.56±0.56	0.04	0.839
	Feminino	2.56±0.48	0.03	
Interpessoal	Masculino	3.23±0.38	0.03	0.000
	Feminino	3.44±0.31	0.02	
Gestão de stress	Masculino	2.63±0.42	0.03	0.000
	Feminino	2.48±0.37	0.03	
Adaptabilidade	Masculino	2.95±0.47	0.03	0.266
	Feminino	2.90±0.42	0.03	
Humor geral	Masculino	3.17±0.38	0.03	0.053
	Feminino	3.09±0.38	0.03	
<b>Satisfação com a Vida</b>	Masculino	3.59±0.90	0.06	0.388
	Feminino	3.67±0.88	0.06	

\**p*<0.05

### Inteligência Emocional e idade

Verificou-se que o grupo de adolescentes estudados não indicava, em função da idade, diferenças significativas no total *EQ score*, nem em nenhuma das outras escalas de IE (*p*>0.05) (tabela 3).

**Tabela 3.** Comparação da IE e satisfação com a vida em relação à idade em anos

Escalas	Médias±DP	F	P	Post hoc
<b>Total EQ score</b>		0.895	0.427	Sem diferenças
12 ( <i>n</i> =58)	2.77±0.21			
13( <i>n</i> =147)	2.85±0.31			
14( <i>n</i> =144)	2.87±0.30			
15( <i>n</i> =76)	2.83 ±0.32			
16( <i>n</i> =19)	2.89±0.29			
17( <i>n</i> =4)	2.73±0.40			
Intrapessoal		0.817	0.538	Sem diferenças
12 ( <i>n</i> =58)	2.47±0.57			

13(n=147)	2.59±0.55			
14(n=144)	2.55±0.49			
15(n=76)	2.52±0.50			
16(n=19)	2.71±0.47			
17(n=4)	2.54±0.60			
<b>Interpessoal</b>		0.579	0.580	Sem diferenças
12 (n=58)	3.30±0.36			
13(n=147)	3.37±0.38			
14(n=144)	3.35±0.36			
15(n=76)	3.32±0.35			
16(n=19)	3.23±0.36			
17(n=4)	3.19±0.43			
<b>Gestão de stress</b>		0.729	0.602	Sem diferenças
12 (n=58)	2.53±0.39			
13(n=147)	2.54±0.40			
14(n=144)	2.58±0.40			
15(n=76)	2.54±0.40			
16(n=19)	2.67±0.39			
17(n=4)	2.38±0.32			
<b>Adaptabilidade</b>		0.716	0.611	Sem diferenças
12 (n=58)	2.82±0.44			
13(n=147)	2.93±0.48			
14(n=144)	2.96±0.43			
15(n=76)	2.94±0.44			
16(n=19)	2.92±0.38			
17(n=4)	2.80±0.47			
<b>Humor geral</b>		0.448	0.815	Sem diferenças
12 (n=58)	3.14±0.33			
13(n=147)	3.16±0.38			
14(n=144)	3.10±0.41			
15(n=76)	3.12±0.40			
16(n=19)	3.17±0.35			
17(n=4)	3.11±0.36			
<b>Satisfação com a Vida</b>		0.470	0.798	Sem diferenças
12 (n=58)	3.60±1.08			
13(n=147)	3.59±0.95			
14(n=144)	3.62±0.82			
15(n=76)	3.72±0.86			
16(n=19)	3.74±0.74			
17(n=4)	3.15±0.64			

\*p<0.05; DP= desvio padrão

### **Satisfação com a vida e prática desportiva**

Através de análise de variância Anova e do teste de *Tukey* verificou-se que o grupo de prática federada pontuou significativamente mais na escala de satisfação com a vida ( $p<0.05$ ) do que o grupo de não praticantes (tabela 1).

### **Satisfação com a vida e género**

As diferenças das médias das pontuações da satisfação com a vida entre género foram comparadas através do t-test (tabela 2). Não foram encontradas diferenças significativas ao nível desta variável ( $p>0.05$ ).

**Satisfação com a vida e Idade**

Através de análise de variância Anova verificou-se que o grupo de adolescentes estudados não indicava diferenças significativas na escala de satisfação com a vida ( $p > 0.05$ ) (tabela 3).

**Satisfação com a vida e Inteligência emocional**

O coeficiente de correlação de Pearson permitiu determinar que a escala de satisfação com vida se correlacionou de forma positiva com todas as escalas da IE ( $p < 0.01$ ), com exceção da escala gestão de stress, que não teve qualquer correlação ( $p > 0,01$ ) (Tabela 4).

**Tabela 4.** Correlação entre satisfação com a vida e as escalas da IE.

	<i>r</i>
Total EQ score	0.390**
Intrapessoal	0.366**
Interpessoal	0.345**
Gestão de stress	0.003
Adaptabilidade	0.350**
Humor geral	0.600**

\*\* Correlação significativa ao nível de 0,01.

**Discussão****Inteligência Emocional e prática desportiva**

Nos resultados deste estudo verificou-se que os praticantes federados, em relação aos não praticantes, obtiveram maior pontuação significativa nas competências de competências IE intrapessoais, de humor geral, e no total EQ score. Os praticantes não federados também se diferenciaram de forma significativa dos não praticantes, relatando maior percepção de competências de IE interpessoal.

Por ex., Queirós et al. (2004), verificaram que a participação dos idosos num programa de exercício físico regular está associada positiva e significativamente aos indicadores que definem a IE percebida.

Através do modelo de Bar-On, por ex., Perlini e Halverson (2006) verificaram que os jogadores da NHL tiveram pontuações de IE significativamente superiores nas escalas intrapessoal, gestão de stress e humor geral, em comparação ao padrão populacional. Costarelli e Satmou (2009) encontraram diferenças significativas nalguns factores da escala intrapessoal e adaptabilidade em praticantes de Judo e Taekwondo, comparando com não praticantes. Li et al., (2009) verificaram que o total de IE era significativamente superior, no grupo de PD regular e no grupo de PD insuficiente, em comparação ao grupo inactivo. O

grupo de PD regular pontuava significativamente mais em todas as escalas, excepto na interpessoal.

De certo modo podemos considerar que os nossos resultados são consistentes com os de estes estudos, no sentido em que associam a IE e/ou respectivos factores à PD. A variância encontrada, de uns estudos para os outros, pode estar relacionada com o facto de terem sido realizados com amostras com características relativamente diferentes.

Juntos, estes resultados, podem ainda sugerir que IE intrapessoal é das habilidades da IE que possivelmente mais está associada à PD, o que também vai ao encontro dos resultados de Saklofske et al. (2007), que relacionaram no seu estudo “tempo” e “horas” de PD a IE Intrapessoal. A IE interpessoal será possivelmente o conjunto de habilidades em que menos se verifica essa associação, principalmente se houver um grande envolvimento com a PD.

Por outras palavras, a PD parece estar bastante associada à compreensão das próprias emoções e à habilidade de as expressar. Segundo Cashmore (2008), Laborde et al. (2011), e Latimer et al. (2008) as emoções são parte integrante do desporto e podem ser uma chave para o desempenho neste domínio.

No entanto, nestes estudos a PD parece não estar tão relacionada com a IE interpessoal, ou seja, de se ter relações interpessoais satisfatórias, compreender e identificar as emoções dos outros. Isto poderá fazer algum sentido uma vez que o contexto da PD pode ser apenas um entre muitos outros domínios da vida dos sujeitos.

Ainda assim, neste estudo ao se dividir o grupo de PD em prática federada e não federada verificou-se que este último indicava IE interpessoal significativamente superior em comparação ao grupo de não praticantes, o que também faz sentido uma vez que a prática não federada poderá estar muito relacionada com lazer e socialização.

No entanto, esta e outras questões deveriam ser analisadas no futuro. Existem imensos factores que podem influenciar a IE e pode se estar envolvido com o contexto da PD de muitas formas diferentes. Estas análises preliminares realizadas pelos estudos da IE no domínio da PD são fundamentais mas, para já, não são suficientes para serem conclusivas.

De futuro sugerem-se linhas de pesquisa que tenham em atenção, por ex., o nível e características do envolvimento dos praticantes não federados com a PD, o nível de competitividade dos praticantes federados, modalidades colectivas e individuais, ou a prática em grupo ou individual. Igualmente importante seria tentar-se compreender o sentido da relação entre IE e PD, ou seja, se pessoas com IE e/ou respectivos factores desenvolvidos tendem de certo modo a estar envolvidos com a PD, e/ou se a PD promove o desenvolvimento de competências da IE.

### **Inteligência Emocional e género**

Em relação às diferenças significativas de IE entre género, o masculino mostrou ter maior percepção de gestão de stress, e o feminino maior percepção de competências de IE interpessoal. Ao nível da total *EQ score* não foram encontradas diferenças significativas.

Maltby et al. (2010), referem que os resultados dos estudos de IE em função do género tendem a ser mistos.

Bar-on (2006), com base num estudo conduzido por si, em 1997, através de uma amostra normativa norte Americana (n=3831), refere que, através do seu modelo não foram reveladas diferenças significativas na IE geral. No entanto, menciona que existem diferenças significativas nalguns factores, que apesar de pequenas, indicam que o género feminino aparenta ter maior competência interpessoal, mas que o masculino tem maior IE intrapessoal, é melhor na gestão emocional, e adapta-se melhor. Bar-On (2006), refere ainda que resultados similares tendem a ser observado na maioria das amostras examinadas com o EQ-i.

Também Petrides e Furnham (2005), e Saklofske et al. (2007), verificaram nos seus estudos que o género feminino pontuou significativamente mais nas competências interpessoais.

Neste sentido, podemos considerar que, de um modo geral, os nossos resultados são consistentes com a literatura.

No entanto, algumas investigações consultadas também indicaram que o género feminino apresenta maior nível de IE que o masculino (Rooy et al., 2005; Li et al., 2009; Saklofske et al., 2007). Numa faixa etária mais jovem, Mirza e Redzuan (2010), analisaram um grupo de crianças com idades entre os 8 e 10 anos, e Harrod e Sheer (2005) um grupo de jovens entre os 16 e 19 anos, e também verificaram que a IE das raparigas tendia a ser significativamente superior á dos rapazes. Segundo Maltby et al., (2010) nos estudos realizados através do modelo de Salovey e Mayer verifica-se, de facto, que o género feminino pontua mais que o masculino. No entanto, praticamente todas as investigações mencionadas foram desenvolvidas através do modelo de Bar-On.

Ahmed e Ahmed (2011), no contexto da PD, referem que no seu estudo os jogadores masculinos indicaram maior habilidade de gestão intrapessoal, Interpessoal e maior IE geral.

No futuro, esta questão deverá continuar a ser analisada, particularmente nas faixas mais jovens, uma vez que os estudos tendem a ser mais direccionados para a faixa adulta.

### ***Inteligência Emocional e Idade***

Em relação à idade não foram encontradas diferenças significativas no *EQ score* nem em nenhuma das escalas.

Bar-On (2006), tendo como referência o estudo realizado com a amostra normativa norte americana, e outras investigações, menciona que, embora os resultados indiquem algumas diferenças significativas entre grupos de idade que foram comparados, essas diferenças são relativamente pequenas em magnitude.

Neste sentido, os nossos resultados são consistentes com o que tem sido examinado através do EQ-i e, por ex., com o estudo de Harrod e Sheer (2005), que analisaram um grupo de jovens com idades entre os 16 e 19 anos, através do EQ-i: YV, e não encontraram diferenças de IE ao nível da idade. A percepção de IE indicada pelos jovens parece não diferir de forma significativa mesmo que eles tenham idades diferentes.

No entanto, Mirza e Redzuan (2010) verificaram, num grupo de crianças entre os 8 e os 10 anos, que a IE tendia a ser mais elevada nas crianças mais velhas, mas segundo Bar-On (2006), na infância o aumento da IE é mais notório.

É importante referir que os instrumentos utilizados nestes estudos não são medidas de desempenho, mas sim de auto-relato, ou seja, compararam a percepção que diferentes faixas etárias têm em relação à sua IE e não as diferenças do desempenho de IE em relação a um mesmo “problema” apresentado.

### ***Satisfação com a vida e prática desportiva***

Em relação à satisfação com a vida e PD verificou-se a existência de diferenças significativas entre não praticantes e praticantes federados, sendo maior neste último grupo. O grupo de prática não federada não diferiu significativamente em relação e nenhum dos outros grupos.

De certa forma estes resultados vão ao encontro dos resultados dos estudos de, por ex., Gomes et al. (2004), que verificaram a relação positiva entre satisfação com a vida e PD através de uma amostra participante num encontro de Basquetebol Veterano. Salama-Younes (2011) verificou essa mesma relação num grupo de jovens. Alves et al., (2004) verificaram existirem diferenças estatisticamente significativas entre o grau de satisfação com vida de jovens mais e menos activos, do ponto de vista do envolvimento com actividades físicas e desportivas. Bustag e Duman (2010) verificaram que indivíduos praticantes de exercício indicavam maior satisfação com a vida em comparação com não praticantes.

Os nossos resultados tendem ainda a ser bastante consistentes com o estudo de Moraes et al. (2009), que analisaram um grupo de jovens com idades compreendidas entre

os 12 e os 20 anos e verificaram que quanto mais intenso e estruturado fosse a PD, maiores os níveis de satisfação com a vida. Isso poderá ser justificado, por ex., pelos sentimentos de pertença criados, reconhecimento, novas relações interpessoais, vivência de sensações intensas, superação de limites, etc., que se podem experienciar na PD, e que tendem a aumentar à medida que o envolvimento com a PD é maior, assumindo um papel importante na vida dos jovens e na sua percepção de desenvolvimento pessoal e social.

Melin et al. (2003), associaram actividade física à satisfação com a vida num grupo de adultos e justificam que isso poderá estar, por ex., relacionado com a produção de endorfinas e com os momentos de lazer resultantes da PD.

Tendo em conta o design do nosso estudo não nos é possível verificar a direcção desta relação, i.e., se a satisfação com a vida leva à PD ou se a PD promove a satisfação com a vida. No entanto, Gomes et al. (2010), verificaram, num estudo que desenvolveram, que um programa de actividade física de intensidade moderada, melhorou a percepção de satisfação com a vida em portadores de HIV.

De futuro esta questão deveria continuar a ser investigada. À semelhança do que foi sugerido em relação à IE e PD, seria igualmente importante realizarem-se linhas de pesquisa que permitam esclarecer que tipo de envolvimento com a PD está mais relacionada com a satisfação com a vida.

### ***Satisfação com a vida e género***

Nos nossos resultados não encontramos diferenças significativas na satisfação com a vida ao nível do género. Estes resultados vão ao encontro dos estudos em geral, mas que tendem a enfatizar a população mais adulta (Arrindell et al., 1999; Arrindell et al., 1991; Bailey, 2007; Diener, et al., 1999; Melin et al., 2003; Gouveia et al., 2005; Le Roux & Kagee, 2008; Myers & Diener, 1995; Pavot & Diener, 1993; Shevlin et al., 1998), assim como com a investigação de Eryilmaz (2010), que estudou a satisfação com a vida em adolescentes não tendo encontrado igualmente diferenças significativas entre género.

No entanto o estudo European Health Behaviour in School-aged Children (Currie, et al., 2004), no qual participaram adolescentes Portugueses, menciona que os rapazes indicam com mais frequência sentirem-se satisfeitos com as suas vidas do que as raparigas, resultados partilhados por outros investigadores que estudaram adolescentes Portugueses Matos et. al. (2003) e Neto (1993).

Tendo em conta os nossos resultados e a análise dos estudos consultados, sugere-se que linhas de investigação futuras tentem esclarecer se, apesar de haver fortes indícios de que o género não influencia a satisfação com a vida, isso de facto também acontece

durante a adolescência, um período acompanhado por imensas mudanças biopsicossociais ao nível do género.

### ***Satisfação com a vida e Idade***

À semelhança da hipótese anterior também não encontramos nesta investigação diferenças significativas ao nível da idade. Estes resultados também tendem a ir de encontro à literatura que indica as mesmas conclusões (Arrindell et al., 1991; Bailey, 2007; Ehrlich & Isaacowitz, 2002; Myers & Diener, 1995; Pavot & Diener, 1993) ou à literatura que indica que em idades mais avançadas pode haver aumento de satisfação com a vida mas não declínio (Diener et al., 1999; Gouveia et al., 2005; Melin et al., 2003).

No entanto, o estudo de Eryilmaz (2010), de Matos et al. (2003), e o estudo Europeu Health Behaviour in School-aged Children (Currie, et al., 2004), indicaram que os adolescentes mais novos referiam com mais frequência sentirem-se satisfeitos com as suas vidas do que adolescentes mais velhos.

Na perspectiva do ponto anterior, uma vez que a maioria da investigação tem sido desenvolvida com adultos, e tendo em consideração os nossos resultados e os estudos analisados com jovens, sugerimos igualmente que novas pesquisas tentem continuar a esclarecer se na adolescência a idade está, ou não, relacionada com a satisfação com a vida.

### ***Satisfação com a vida e Inteligência Emocional***

Todas as escalas da IE estudadas, incluindo o total QE, tiveram uma correlação positiva com a satisfação com a vida, com excepção da escala gestão de stress. Estes resultados vão ao encontro das investigações consultadas que também relacionaram IE e satisfação com a vida (Austin et al., 2004; Extremera & Fernández-Berrocal, 2005; Ghorbanshiroudi et al., 2011; Kang et al., 2003; Palmer et al., 2002; Saklofske et al., 2003).

Tal como já foi referido anteriormente, a IE tem sido associada a muitos factores que assumem um papel importante na vida das pessoas, sendo natural que isso tenha influência na sua satisfação com a vida.

No entanto, a escala gestão de stress não se correlacionou com a satisfação com a vida, o que vai ao encontro do estudo de Ganon & Ranzijn (2005), que analisaram se a IE prediz uma variância única na satisfação com a vida, e verificaram que a gestão de stress é o factor que está menos associado à satisfação com a vida. A habilidade de gerir e controlar as próprias emoções e responder serenamente a situações stressantes parece ser a habilidade da IE que menos está relacionada com a satisfação com a vida.

## Conclusão, limitações e recomendações

Neste estudo, a percepção de IE e satisfação com a vida indicada por adolescentes envolvidos de forma federada com a PD foi significativamente superior comparando com não praticantes. Aponta ainda que praticantes não federados têm maior percepção significativa de IE interpessoal do que os não praticantes. Estes dados sugerem que IE e satisfação com a vida estão associadas práticas desportivas que requerem maior envolvimento por parte dos jovens.

A IE e satisfação com a vida estão igualmente associadas pelo que aparentemente adolescentes emocionalmente inteligentes tendem a estar mais satisfeitos com as suas vidas.

No entanto, estas associações devem continuar a ser analisadas de forma a se tentar compreender que características do envolvimento PD (nível de competitivo, características da modalidade, prática não federada organizada ou de lazer, PD colectiva ou em grupo, etc.) estão mais relacionadas com estas ligações.

O Tipo de desenho do estudo não permite estabelecer causalidade ou direcionalidade. Seria igualmente importante tentar-se compreender se ao ser-se emocionalmente inteligente ou ao estar-se satisfeito com a vida se tende a estar mais envolvido com a PD, por ex., de forma federada, e/ou se esta envolvência tem consequências na vida do sujeito, por ex., no desenvolvimento de habilidades da IE, (que têm sido associadas à satisfação, desempenho e performance, incluindo no contexto da PD) e na sua satisfação com a vida.

A tríade da relação entre IE, satisfação com a vida e PD, pode assumir um papel importante na intervenção da Psicologia do Desporto e do Exercício a muitos níveis.

Em relação ao género e idade não se verificou que estas duas variáveis tivessem uma influência na IE e satisfação com a vida dos adolescentes estudados, com excepção de alguns factores da IE, em que os rapazes indicaram maior percepção de gestão de stress e as raparigas maior percepção de IE interpessoal.

Apesar destes resultados irem, de um modo geral, ao encontro dos da literatura, também se encontram estudos que apontam noutras direcções e, além disso, a maioria da investigação desenvolvida tende a debruçar-se em faixas etárias adultas. Neste sentido, seria importante continuar a analisar-se a influência do género e idade na IE e satisfação com a vida durante a adolescência, um período acompanhado por mudanças biopsicossociais repentinas e intensas.

Uma vez que o nosso estudo incluiu praticantes e não praticantes de Desporto, não sentimos como limitação o facto de não se ter utilizado um instrumento de IE devidamente desenvolvido para o contexto da PD. Ainda assim, à semelhança de outros investigadores,

alertamos para a importância de se desenvolver um. O contexto da PD tem características muito específicas, e uma medida de IE desenvolvida particularmente para este domínio poderá ser um passo bastante importante para a investigação da IE no domínio da PD.

## Referências

- Afkhami, E., Mokhtari, P., Tojjari, F., Bashiri, M. & Salehian, M.H. (2011). Relationship between Emotional Intelligence and coaching efficacy in coaches. *Annals of Biological Research*, 2 (4), 469-475.
- Ahmed, S. & Ahmed, K. S. K (2011). A study on Emotional Intelligence among male and female Volleyball players. *Research Paper-Physical Edu*, 1(3), 1-4.
- Alves, J. R., Corte-Real, N., Corredeira, R., Brustad, R., Balaguer, I. & Fonseca, A. M. (2004). A actividade física e desportiva e a satisfação com a vida. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 4 (2), 135-136.
- Arrindell, W. A., Heesink, J., & Feij, J. A. (1999). The Satisfaction With Life Scale (SWLS): Appraisal with 1700 healthy young adults in the Netherlands. *Personality and Individual Differences*, 26, 815-826.
- Arrindell, W. A., Meewesen, L. & Huyse, F. J. (1991). The Satisfaction with Life Scale (SWLS): Psychometric proprieties in a non-psychiatric medical outpatient sample. *Personality and Individual Differences*, 12, 117-123.
- Austin, E., Saklofske, D. H. & Egan, V. (2004). Personality, well-being, and health correlates of trait Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38 (3), 547-558.
- Bailey, T. C. (2007). Satisfaction with Life and hope: A look at age and marital status. *The Psychological Record*, 57, 233-240.
- Bal, B. S., Singh, K., Sood, M. & Kumar, S. (2011). Emotional Intelligence and sporting performance: A comparison between open-and closed-skill athletes. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 2 (5), 48-52.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, supl., 13-25.
- Bar-On, R., & Parker, D.A. (2000). *The Bar-On Emotional Quotient Inventory: Youth Version (EQ-i:YV) Technical Manual*. New York: Multi-Health Systems; New York.
- Barros, L. P., Gropo, N. L., Petribú, K. & Colares, V. (2008). Avaliação da qualidade de vida em adolescentes: revisão de literatura. *J. Bras Psiquiatr*, 57 (3), 212-217.
- Botterill, C., & Brown, M. (2002). Emotion and perspective in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 38-60.
- Bustag, G., & Duman, S. (2010). Examining Life Satisfaction level depending on physical activity in Turkish and German Societies. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 2, 4892-4895.
- Cashmore, E. (2008). *Sport and Exercise Psychology: The Key concepts. (2nd Ed.)*. New York: Routledge (145-153).

- Cherniss, C. (2004). Intelligence, Emotional. In C. Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of Applied Psychology* (Vol. 2, pp. 315-321). Oxford, UK: Elsevier.
- Cherniss, C., & Goleman, D. (Eds.) (2001). *The emotionally intelligent workplace*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Clench-Aas, J., Nes, R. B., Dalgard, O. S. & Aaro, L.E., (2011). Dimensionality and invariance in the Satisfaction With Life Scale in Norway. *Qual Life Res*, 20, 1307-1317.
- Costarelli, V. & Satmou, D. (2009). Emotional Intelligence, body image, and disordered eating attitudes in combat sport athletes. *J Exerc Sci Fit* 7(2), 104-11.
- Crombie, D., Lombard, C. & Noakes, T. (2009). Emotional Intelligence scores predict team Sports performance in a National Cricket competition. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 4 (2), 209-224.
- Currie C, Roberts C, Morgan A, Smith R, Settertobulte W, Samdal O, Barnekow Rasmussen, V. (2004). *Young People's Health in Context, Health Behaviour in School-aged Children study: International Report from the 2001/2002 Survey*. Health Policy for Children and Adolescents No.4, WHO Regional Office for Europe, Copenhagen, Denmark.
- Diener, E. (1984). The Satisfaction with life Scale. *Psychological Bulletin. Subjective WellBeing*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J.& Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 79-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Eckman, T,F. (2004). Emotional Intelligence makes a difference: developing emotional competences can be the "little bit extra" that make ordinary fitness extraordinary. *IDEIA Fitness Journal*, 1, 30-37.
- Ehrlich, B. S. & Isaacowitz, D.M. (2002). Does subjective well-being increase with age? *Perspectives in Psychology*,5, 20-26.
- Eryilmaz, A. (2010). Turkish Adolescents' subjective well-being with respect to age, gender and SES of Parents. *International Journal of Human and Social Sciences*, 5 (8), 523-526.
- Extremera, M. & Fernández-Berrocal, P. ( 2005). Perceived Emotional Intelligence and Life Satisfaction: Predicted and incremental validity using Trait-mood-scale. *Personality and Individual Differences*, 39, 937-948.

- Frank, J.H., Lu, G. S. F. L, EVA, Y. W. H., & Lavon, W. (2010). Relationship between athletes' Emotional Intelligence and precompetitive anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 110 (1), pp. 323-338.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J. (2006). Youth Sports: Implementing findings nada moving forward with research. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology* , 8 (3), 12-27.
- Ganon, N. & Ranzijn, R. (2005). Does emotional intelligence predict unique variance in life satisfaction beyond IQ and personality? *Personality and Individual Differences*. 38, 1353-1364.
- Ghorbanshiroudi, S. Khalatbari, J., Salehi, M., Bahari, S. & Keikhayfarzaneh, M. M. (2011). The relationship between Emotional Intelligence and Life Satisfaction and determining their communication skill test effectiveness. *Indian Journal of Science and Technology*, 4 (11), 1560-1564.
- Gomes, N., Tavares, F., Corte-Real, N., Corredeira, R. & Fonseca, A.M. (2004). Um olhar sobre a qualidade de vida de adultos praticantes de Desporto. Estudo exploratório realizado no XIX encontro de Basquetebol Master no Brasil 2003. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 4 (2), 135.
- Gomes, R., Borges, J., Lima D. & Farinatti, P.(2010). Efeito do Exercício físico na percepção de satisfação com a vida e função imunológica em pacientes infectados com HIV: Ensaio clínico não randomizado. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, São Carlos V, 14 (5), 390-405.
- Gouveia, V.V, Barbosa, G.A., Andrade, E.O.& Carneiro, M.B. (2005). Medindo a Satisfação com a Vida dos Médicos no Brasil. *J. Bras Psiquiatr*, 54 (4), 298-305.
- Horrod, N.R. & Sheer, S.D. (2005). An exploration of adolescent Emotional Intelligence in relation to demographic characteristics. *Adolescence* (4) 159.
- Ilyasi, G., Sedagati, P., & Salehian, M.H. (2011). Relationship between the sport orientation and Emotional Intelligence among team and individual athletes. *Annals of Biological Research*, 2 (4), 476-481.
- Jones, M. V. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17, 471–486.
- Kajbafnezhad, H. (2011). The Relationship between mental skills and Emotional Intelligence in athlete girl's Students. *The Social Sciences*, 6 (6), 408-411.
- Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A.R., Askari, P. & Enayati, M. (2011). Difference between team and individual Sports with respect to psychological skills, overall Emotional Intelligence and athletic success motivation in Shiraz City athletes. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 1 (11), 1904-1909.

- Kang, S. M., Shaver, P. R., Sue, S., Min, K. H., & Jing, H. (2003). Culture-specific patterns in the prediction of Life Satisfaction: Roles of Emotion, relationship quality and self-Esteem. *Personality and Social Personality Bulletin*, 29, 12, 1596-1608.
- Kate, D., Christodoulou, J., Seider, S. & Gardner, H. (2011). Emotional Intelligence. In R.J. Sternberg & S.B. Kaufman (Eds.), *The Cambridge Handbook of Intelligence* (pp.485-503). New York: Cambridge University Press.
- Laborde, S., Brull, A., Weber, J. & Anders L.S. (2011). Trait Emotional Intelligence in Sport: A protective role against stress through heart rate variability? *Personality and Individual Differences*, 5, 23-27.
- Lane, A., Thelwell, R. & Devonport, T. (2009). Emotional intelligence and mood states associated with optimal performance. *Journal of Applied Psychology*, 5 (1), 67-73.
- Lane, A. M. & Wilson, M. (2011). Emotions and trait emotional intelligence among ultra-endurance runners. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14 (4), 358-362.
- Lane, A.M. (2007). The rise and fall of the iceberg: development of a conceptual model of mood-performance relationship. In A.M. Lane (Ed.), *Mood and Human Performance: Conceptual, Measurement, and Applied Issues* (pp. 1–33). London: Nova Science Publishers.
- Lane, A. M., Andrew, M., Thelwell, R.C., Lowther, J., Devonport, T.J. (2009). Emotional Intelligence and Psychological Skills use among athletes. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 37 (2), 195-201.
- Lane, A. M., Devonport, T.J., Soos, I., Karsai, I., Leibinger, E. & Hamar, P. (2010). Emotional Intelligence and Emotions associated with optimal and dysfunctional Athletic Performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 388-392.
- Lane. A. M., Devonport, T.J. & Stevens, M. (2010). Relationships between Emotional Intelligence, pre-race and post-race emotions in 10-mile runners. *Athletic Insight*, 2 (3), 205-219.
- Latimer, A. E., Rench, T. A. & Brackett, M. A. (2008). Emotional Intelligence: a framework for examining emotions in sport and exercise groups. In M.R. Beauchamp & M.A. Eys (eds.), *Group dynamics in exercise and sport psychology* (pp. 3-21). New York: Routledge.
- Le Roux, M.C. & Kagee, A., (2008). Subjective wellbeing of primary healthcare patients in the Western Cape, South Africa. *South African Family Practice*, 50 (3), 68a-68d.
- Li, G. S. F., Lu, F. J. H. & Wang, A. H. H. (2009). Exploring de relationship of Physical Activity, Emotional Intelligence and health in Taiwan college students. *J Exerc Sci Fit*, 7(1), 55-63.

- Lu, F.J., Li, G.S., Hsu, E.Y. & Williams, L. (2010). Relationship between athletes' Emotional Intelligence and precompetitive anxiety. *Perceptual and motor skills*, 110 (1), 323-338.
- Magyar, T. M., Guivernau, M. R., Gano-Overway, L. A., Newton, M., Kim, M. S., Watson, D. L. & Fry, D. M. (2007). The Influence of Leader Efficacy and Emotional Intelligence on Personal Caring in Physical Activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 26, 310-319.
- Maltby, J., Day, L. & Macaskill, A. (2010). *Personality, Individual Differences and Intelligence* (pp 391-409). (2nd Edition). Harlow: Pearson Education.
- Matos, M., Simões, C., Carvalhosa, S., Reis, C. & Canha, L. (2003). *A Saúde dos adolescentes Portugueses*. Lisboa: FMH/PEPT- Saúde.
- Mayer, J. D, Roberts, R. D. & Barsade, S.G (2008). Human abilities: emotional intelligence. *Annu Rev Psychol*, 59,507–36.
- 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.
- Meléndez, J. C., Tomás, M. J., Oliver, A. & Navarro, E. (2009). Psychological and physical dimensions explaining life satisfaction among the elderly: A structural model examination. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 48 (3), 291-295.
- Melin, R., Fugl-Meyer, K. S. & Fugl-Meyer, A. R. (2003). Life Satisfaction in 18 to 64-years-old Swedes: In relation to education, employment situation, health and physical activity. *J Rehabil Med*, 35, 94-90.
- Meyer, B. B & Fletcher, T.B. (2007). Emotional Intelligence: A Theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19 (1), 1-15.
- Meyer, B. B. & Zizzi, S. (2007). Emotional intelligence in sport: conceptual, methodological, and applied issues. In A.M. Lane (Ed.), *Mood and Human Performance: Conceptual, Measurement, and Applied Issues* (pp. 131–54). London: Nova Science Publishers.
- Mirza, M. Redzuan, M. (2010). Age and gender differences and construct of children's Emotional Intelligence. *Journal of American Science*, 6 (10), 1213-1221.
- Moraes, M. M, Corte-Real, N., Dias, C. & Fonseca, A.M (2009). Satisfação com a vida, exercício físico e consumo de tabaco em adolescentes em diferentes áreas geográficas do país. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 30 (2), 137-149.
- Myers, D. G. & Diener (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6, 10-18.

- Neto, F. (1993). The Satisfaction with Life Scale: Psychometrics Properties in an Adolescent Sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22 (2), 125-134.
- Nunez, J., León, J., González, V. & Martín-Albo, J. (2011). Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto Deportivo. *Revista de Psicología del Deport*, 20 (1), 223-242.
- Palmer, B., Donaldson, C. & Stough, C. (2002). Emotional Intelligence and Life Satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 33, 1091-1100.
- Pavot, E. & Diener, E. (1993). Review Satisfaction With life Scale. *Psychological Assessment*, 5 (2), 164-172.
- Perlini, A. H. & Halverson, T. R. (2006). Emotional Intelligence in the National Hockey League. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 38, 2, 109- 119.
- Petrides, K. V. & Furnham, A. (2005). Gender differences in measured and self-esteemed trait Emotional Intelligence. *Sex Roles*, 42, 449-461.
- Petrides, K. V., Niven, L., Mouskounti, T., (2006). The trait emotional intelligence of Ballet dancers and Musicians. *Psicothema*, 18, 101-107
- Queirós, M. M., Carral, J. M. C. & Fernández-Berrocal, P. (2004). Inteligência Emocional Percebida (IEP) e atividade física na terceira idade. *Revista de Psicologia, Educação e Cultura*, 8 (1) 187-209.
- Rooy, D. L. V., Alonso, A. & Viswesvaran, C. (2005). Group differences in Emotional Intelligence scores theoretical and practical implications. *Personality and Individual Differences*, 38, 689-700.
- Saklofske, D. H., Austin, E. J. & Andrews, J.J. W. (2007). Personality, Emotional Intelligence and exercise. *Journal of Health Psychology*, 12 (6), 937-948.
- Saklofske, D. H., Austin, E. J. & Minsky, P. S. (2003). Factor Structure and validity of Trait Emotional Intelligence measure. *Personality and Individual Differences*, 34, 1091-1100.
- Salama-Younes, M. (2011). Positive mental health, subjective validity and Satisfaction with Life for French physical education students. *World Journal of Sport Sciences*, 4 (2), 90-97.
- Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Shevlin, M., Brunsdon, V. & Miles, J.N.V. (1998). Satisfaction with Life scale: analyses of factorial invariance, means structure, and reliability. *Personality and Individual Differences*, 25, 911-916.

- Solanki, D. & Lane, A.M. (2010). Relationship between exercise as a mood regulation strategy and Trait Emotional Intelligence. *Asian Journal of Sport Medicine*, 1 (4), 195-200.
- Thelwell, R. C., Lane, A. M., Weston, N. J. V. & Greenlees, L. A. (2008). Examining relationships between Emotional intelligence and Coaching efficacy. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6 (2), 224-235.
- Zizzi, S. J., Deaner, H. R. & Hirschhor, D. K. (2003). The relationship between Emotional Intelligence and performance among college baseball players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 262-269.

## ANEXOS

# QUESTIONÁRIO APLICADO



# Escola Superior de Desporto de Rio Maior

O presente questionário é estritamente confidencial. Apenas será feita a análise global de todos os questionários. Não existem respostas certas ou erradas, o importante é que sejas o mais sincero (a) possível. Algumas questões poderão parecer-te repetitivas mas, por favor, responde a todas.

## Definição desporto

Entende-se por “desporto” todas as formas de actividades físicas que, através de uma participação organizada ou não, têm por objectivo a expressão ou o melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis.

**Ano de escolaridade:** \_\_\_\_\_ **Idade:** \_\_\_\_\_ **Género:** Masculino  Feminino

1. **Fora do Contexto escolar praticas desporto com alguma regularidade?**  Não  
 Sim

(Caso a resposta seja negativa, ignora as questões 1.1, 1.2, 1.3 e 1.4)

**1.1 Qual a modalidade desportiva que praticas?**

\_\_\_\_\_

(No caso de praticares mais do que uma modalidade indica apenas aquela que praticas com maior regularidade.)

**1.2 Qual a frequências (nº de vezes) de prática?**

- Menos de 1 vez por mês  1 vez por semana  4 a 5 vezes por semana  
 1 a 3 vezes por mês  2 a 3 vezes por semana

**1.3 Qual a duração de cada sessão?**

- Menos de 20min  Entre 20 e 45min  Mais de 45min

**1.4 Em que contexto realizas essa modalidade desportiva?**

- Federado. A que nível? \_\_\_\_\_  
 Organizado (Associações recreativas, grupos de dança, Ginásios, etc)  
 Informal / Lazer

**S.W.L.S**  
by Diener et al.

**Instruções:** Mais abaixo, encontrarás cinco afirmações, relativas ao modo como encaras a tua vida, com as quais poderás concordar ou discordar. Usando a escala de 1 a 5 que se segue, em que 1 Discordo muito e 5 Concordo muito, indica o grau de acordo com cada item, assinalando com um círculo o que melhor traduz a tua opinião.

	Discordo muito	Discordo um pouco	Nem concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo muito
1. A minha vida parece-se, em quase tudo, com o que eu desejaria que ela fosse	1	2	3	4	5
2. As minhas condições de vida são muito boas	1	2	3	4	5
3. Estou satisfeito (a) com a minha vida	1	2	3	4	5
4. Até agora, tenho conseguido as coisas mais importantes da vida que eu desejava	1	2	3	4	5
5. Se pudesse recomeçar a minha vida, não mudaria quase nada	1	2	3	4	5

**BarOn EQ-i : YV**

by Reuven Bar-On, Ph.D. & James D. A. Parker, Ph. D.

**Instruções:** Lê cada uma das afirmações e escolhe a resposta que melhor te descreve em relação à forma como te sentes, pensas ou ages NA MAIORIA DAS VEZES e na MAIORIA DOS LUGARES. Há QUATRO respostas possíveis: 1=Muito raramente verdadeiro para mim 2=Raramente verdadeiro para mim 3=Frequentemente verdadeiro para mim 4=Muito frequentemente verdadeiro para mim. Escolhe uma e apenas UMA resposta para cada afirmação e assinala com um círculo o número que corresponde à tua resposta. Por exemplo: se tua resposta é “ raramente verdadeiro para mim”, então deves assinalar o número 2 na mesma linha dessa afirmação. Não é um teste, não existem respostas certas ou erradas.

	Muito raramente verdadeiro para mim	Raramente verdadeiro para mim	Frequentemente verdadeiro para mim	Muito frequentemente verdadeiro para mim
1. Eu gosto de me divertir	1	2	3	4
2. Eu sou bom a entender como as pessoas se sentem	1	2	3	4
3. Eu consigo ficar calmo quando estou chateado	1	2	3	4
4. Eu sou feliz	1	2	3	4
5. Eu importo-me com o que acontece com outras pessoas	1	2	3	4
6. É difícil controlar a minha raiva	1	2	3	4
7. É fácil contar para as pessoas como eu me sinto	1	2	3	4
8. Eu gosto de todos que conheço	1	2	3	4
9. Eu sinto-me seguro sobre mim mesmo	1	2	3	4
10. Eu geralmente sei como as outras pessoas se estão a sentir	1	2	3	4

11. Eu sei como me manter calmo	1	2	3	4
12. Eu tento responder a perguntas difíceis de maneiras diferentes	1	2	3	4
13. Eu acho que a maior parte das coisas que faço vão acabar bem	1	2	3	4
14. Eu sou capaz de respeitar outras pessoas	1	2	3	4
15. Eu fico muito chateado com as coisas	1	2	3	4
16. É fácil para mim entender coisas novas	1	2	3	4
17. Eu consigo falar sobre os meus sentimentos facilmente	1	2	3	4
18. Eu tenho bons pensamentos sobre toda a gente	1	2	3	4
19. Eu espero pelo melhor	1	2	3	4
20. É importante ter amigos	1	2	3	4
21. Eu brigo com as pessoas	1	2	3	4
22. Eu consigo entender perguntas difíceis	1	2	3	4
23. Eu gosto de sorrir	1	2	3	4
24. Eu tento não magoar os sentimentos de outras pessoas	1	2	3	4
25. Prendo-me a um problema até que o consiga resolver	1	2	3	4
26. Eu sou uma pessoa que age ou reage de acordo com o meu estado de humor	1	2	3	4
27. Nada me incomoda	1	2	3	4
28. É difícil falar sobre os meus sentimentos profundos	1	2	3	4
29. Eu sei que as coisas vão ficar bem	1	2	3	4
30. Eu consigo pensar em boas respostas para perguntas difíceis	1	2	3	4
31. Eu consigo descrever os meus sentimentos facilmente	1	2	3	4
32. Eu sei como me divertir	1	2	3	4
33. Eu devo dizer a verdade	1	2	3	4
34. Quando eu quero, eu consigo encontrar várias maneiras de responder a uma pergunta difícil	1	2	3	4

# Escola Superior de Desporto de Rio Maior

	Muito raramente verdadeiro para mim	Raramente verdadeiro para mim	Frequentemente verdadeiro para mim	Muito frequentemente verdadeiro para mim
35. Eu fico zangado facilmente	1	2	3	4
36. Eu gosto de fazer coisas para os outros	1	2	3	4
37. Eu não sou muito feliz	1	2	3	4
38. Eu consigo facilmente usar diferentes maneiras de resolver problemas	1	2	3	4
39. Levo muito tempo para ficar chateado	1	2	3	4
40. Eu sinto-me bem comigo mesmo	1	2	3	4
41. Eu faço amigos facilmente	1	2	3	4
42. Eu considero-me o melhor em tudo o que faço	1	2	3	4
43. Para mim é fácil contar para as pessoas como eu me sinto	1	2	3	4
44. Quando tenho que responder a perguntas difíceis, eu tento pensar em várias soluções	1	2	3	4
45. Eu sinto-me mal quando as outras pessoas são magoadas	1	2	3	4
46. Quando estou furioso com alguém, fico furioso bastante tempo	1	2	3	4
47. Eu sou feliz com o tipo de pessoa que eu sou	1	2	3	4
48. Eu sou bom a resolver problemas	1	2	3	4
49. Para mim é difícil ter que esperar a minha vez	1	2	3	4
50. Eu gosto das coisas que faço	1	2	3	4
51. Eu gosto dos meus amigos	1	2	3	4
52. Eu não tenho dias maus	1	2	3	4
53. Eu tenho dificuldade em falar como os outros sobre os meus sentimentos	1	2	3	4
54. Eu chateio-me facilmente	1	2	3	4
55. Eu consigo dizer quando um dos meus melhores amigos não está feliz	1	2	3	4
56. Eu gosto do meu corpo	1	2	3	4
57. Mesmo quando as coisas ficam difíceis, eu não desisto	1	2	3	4
58. Quando fico zangado, eu ajo sem pensar	1	2	3	4
59. Eu sei quando as pessoas estão chateadas, mesmo quando elas não dizem nada	1	2	3	4
60. Eu gosto da minha aparência	1	2	3	4

**Obrigado pela colaboração!**