

Millenium, 2(ed espec. nº9), 171-177.

pt

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL EM IDOSOS INSCRITOS EM UNIVERSIDADES SENIORES
EMOTIONAL INTELLIGENCE IN SENIORS ENROLLED IN SENIOR UNIVERSITIES
INTELIGENCIA EMOCIONAL EN PERSONAS MAYORES MATRICULADAS EN UNIVERSIDADES PARA MAYORES

Rosa Martins¹  <http://orcid.org/0000-0001-9850-9822>

Delfina Gaspar²

Nélia Carvalho³

Susana Batista³

Ana Andrade⁴

¹ Instituto Politécnico de Viseu, Escola Superior de Saúde, Viseu, Portugal | UICISA:E, ESEnFC, Coimbra

² Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra, Portugal

³ Instituto Politécnico de Viseu, Escola Superior de Saúde, Viseu, Portugal

⁴ Centro Hospitalar Tondela Viseu, Viseu, Portugal

Rosa Martins - rmartins.viseu@gmail.com | Delfina Gaspar - dgaspar@sapo.pt | Nélia Carvalho - mnelia.carvalho@gmail.com |

Susana Batista - susanapbatista@gmail.com | Ana Andrade - anandrade67@gmail.com



Autor Correspondente

Rosa Martins

Rua Cândido dos Reis nº23 3º

3510-057 Viseu - Portugal

rmartins.viseu@gmail.com

RECEBIDO: 23 de agosto de 2021

ACEITE: 23 de setembro de 2021

RESUMO

Introdução: A Inteligência Emocional (IE) é um constructo que tem sido considerado o maior responsável pelo sucesso ou insucesso do ser humano, destacando-se também os contributos das Universidades Seniores no seu desenvolvimento.

Objetivo: Avaliar inteligência emocional de idosos inscritos em Universidades Seniores e verificar associações com variáveis sociodemográficas.

Métodos: Estudo transversal, descritivo/correlacional do tipo quantitativo, que utilizou uma amostra não probabilística por conveniência, constituída por 122 idosos inscritos em Universidades Seniores da região Centro de Portugal. O instrumento de medida utilizado integrou uma ficha de dados sociodemográficos e uma Escala de Medida de Inteligência Emocional (MIE).

Resultados: População maioritariamente feminina (58,1%), com média de idades de 62,3 anos, casada (62,3%), com o 9º ano de escolaridade (40,3%), reformada (72,1%) e com poucos recursos económicos. Apresentam níveis elevados nas várias dimensões da IE (>60%), destacando-se a automotivação, a empatia e a sociabilidade. Inversamente os valores mais baixos referem-se à autoconsciência e ao autocontrolo. A associação entre variáveis não apresentou significâncias estatísticas significativas ($p > 0,05$), porém, os valores médios sugerem que a IE (na maioria das dimensões) é superior nos homens, nos indivíduos com mais idade (>70 anos), casados, com 6º ano de escolaridade, com rendimentos mensais mais baixos e nos mais insatisfeitos com o valor da reforma.

Conclusão: O estudo, reforça a pertinência e legitimidade das Universidades Seniores no desenvolvimento da inteligência emocional dos idosos no sentido de otimizar programas promotores da IE.

Palavras-chave: inteligência emocional; idosos; universidades seniores

ABSTRACT

Introduction: Emotional Intelligence (EI) is a construct that has been considered the most responsible for the success or failure of human beings, highlighting also the contributions of Senior Universities in its development.

Objective: Evaluate emotional intelligence of seniors enrolled in Senior Universities and verify associations with sociodemographic variables.

Methods: Cross-sectional, descriptive/correlational and quantitative study, which used a non-probabilistic convenience sample, consisting of 122 elderly people enrolled in the Senior University of the Center of Portugal. The measurement instrument used included a sociodemographic data sheet and an Emotional Intelligence Measurement Scale (EIM).

Results: Mainly female population (58.1%), with an average age of 62.3 years, married (62.3%), with the 9th grade of schooling (40.3%), retired (72.1%) and with meager economic resources. They present high levels in the various dimensions of EI (>60%), with emphasis on self-motivation, empathy and sociability. Conversely, the lowest values refer to self-awareness and self-control. The association between variables did not show significant statistical significance ($p > 0.05$), however, the mean values suggest that EI (in most dimensions) is higher in men, in older individuals (>70 years), married, with 6th year of schooling, with lower monthly income and those most dissatisfied with the value of the pension.

Conclusion: The study reinforces the relevance and legitimacy of research in the area of emotional intelligence of the elderly towards the implementation of programs to promote EI, with a special focus on self-awareness and self-control.

Keywords: emotional intelligence; aged; senior college

RESUMEN

Introducción: La Inteligencia Emocional (IE) es un constructo que ha sido considerado el mayor responsable del éxito o fracaso del ser humano, destacando también las aportaciones de las Universidades Mayores en su desarrollo.

Objetivo: Evaluar la inteligencia emocional de los mayores matriculados en Universidades Mayores y verificar asociaciones con variables sociodemográficas.

Métodos: estudio transversal, descriptivo / correlacional y cuantitativo, que utilizó una muestra de conveniencia no probabilística, compuesta por 122 ancianos matriculados en la Universidad Superior del Centro de Portugal. El instrumento de medición utilizado incluyó una ficha sociodemográfica y una Escala de Medición de Inteligencia Emocional (EIM).

Resultados: Población mayoritariamente femenina (58,1%), con edad promedio de 62,3 años, casada (62,3%), con 9º grado de escolaridad (40,3%), jubilada (72,1%) y con escasos recursos económicos. Presentan niveles elevados en las distintas dimensiones de la IE (> 60%), con énfasis en la automotivación, la empatía y la sociabilidad. Por el contrario, los valores más bajos se refieren a la autoconciencia y el autocontrol. La asociación entre variables no mostró significancia estadística significativa ($p > 0.05$), sin embargo, los valores medios sugieren que la IE (en la mayoría de dimensiones) es mayor en hombres, en individuos mayores (> 70 años), casados, con 6º año de escolaridad, con menores ingresos mensuales y los más insatisfechos con el valor de la pensión.

Conclusión: El estudio refuerza la relevancia y legitimidad de la investigación en el área de la inteligencia emocional de las personas mayores hacia la implementación de programas de promoción de la IE, con especial énfasis en la autoconciencia y el autocontrol.

Palabras clave: inteligencia emocional; anciano; universidades superiores

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é hoje um dos principais desafios do século XXI e ao qual Portugal não está imune. Trata-se de um processo, que tende a ser cada vez mais longo e simultaneamente acompanhado por alterações fisiológicas e biológicas associadas a processos degenerativos, cujas implicações negativas se fazem sentir sobretudo na qualidade de vida das pessoas (Martins et al. 2018).

As estimativas mostram, que em 2050 haverá 60 idosos dependentes por cada 100 pessoas em idade ativa, despoletando um aumento de 100% em relação aos números de hoje, o que irá repercutir um grande desafio no que respeita à sustentabilidade dos sistemas de segurança social e das próprias economias dos países. Este quadro demográfico submete não só os governos mas também profissionais de saúde, educadores, investigadores e sociedade civil a criar iniciativas tanto no que respeita à prestação de cuidados de saúde, como também respostas sociais relacionados ao combate à solidão, ao esquecimento, à pobreza e à exclusão social, estando demasiados idosos sujeitos, a estes últimos fenómenos (Loureiro et al., 2021)

Intervir neste cenário requer que todos os atores envolvidos procurem buscar no cotidiano soluções práticas que possam dar respostas eficazes no que respeita à melhoria da qualidade de vida deste segmento populacional. A literatura demonstra a existência de inúmeros autores que na atualidade orientam os seus estudos no sentido de buscar alternativas viáveis que possam de alguma forma garantir a esta nova geração de idosos condições de um envelhecimento saudável, ativo e criativo. (Almeida et al., 2017)

Foi nesta perspetiva que começaram a surgir ações de cariz educativo para os mais velhos, de que são exemplo as universidades seniores como respostas socioeducativas que amparadas nos princípios da educação para a vida cria, orienta e dinamiza regularmente atividades culturais, formativas e de convívio para as pessoas que se encontram na faixa etária dos 50 anos em diante.

A qualidade de vida parece ser influenciada por fatores motivacionais e emocionais da inteligência, em que qualidades como a compreensão individual dos próprios sentimentos, a empatia e a capacidade de controlar as emoções, se têm revelado essenciais e por essa razão sobretudo nos indivíduos mais velhos.

A Inteligência Emocional é uma habilidade intrínseca e disposicional que permite enfrentar de modo mais adaptativo as emoções e sentimentos negativos provocados pelos contratempos quotidianos, e constitui um conteúdo programático frequentemente refletido nos currícula escolares das Universidades seniores.

Assim, considerando os pressupostos descritos e a complexidade que envolve a tríade IE, Idosos e US, desenvolvemos esta pesquisa com o objetivo de avaliar a inteligência emocional dos idosos que frequentam Universidades Seniores e verificar em que medida as variáveis sociodemográficas estão associadas a este constructo.

1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

A inteligência emocional (IE), é um constructo relativamente recente e complexo, não existindo consenso entre investigadores quanto às suas delimitações (Woyciekoski & Hutz, 2019).

É um tema, que ganhou maior relevância e popularidade nos anos 90, quando Goleman (grande responsável pelo seu desenvolvimento) publicou o seu livro intitulado “Inteligência Emocional”. Para este autor a IE define-se como a capacidade de reconhecer os nossos sentimentos e os dos outros, de nos motivarmos e de gerirmos bem as emoções em nós e nas nossas relações. O modelo de inteligência emocional que desenvolveu, contemplava cinco competências emocionais e sociais, nomeadamente: (1) a autoconsciência (capacidade de reconhecer as próprias emoções e sentimentos quando ocorrem, usando-as como guia na tomada de decisões); (2) a autorregulação (capacidade de saber gerir as emoções sem que estas prejudiquem determinada tarefa e simultaneamente contribua para o bom desempenho da mesma); (3) a motivação (capacidade de utilizar as preferências próprias como guia para atingir objetivos, o que impele o sujeito a tomar iniciativa e a ser eficiente); (4) a empatia (capacidade de perceber os sentimentos e pontos de vista dos outros com maior sensibilidade, promovendo uma maior capacidade de interação) e (5) aptidões sociais (capacidade de gerir emoções nas relações e perceber as informações do contexto social de forma a interagir harmoniosamente).

As primeiras competências são intrapessoais, remetendo para a noção de inteligência intrapessoal como capacidade de auto compreensão, percepção e gestão dos próprios sentimentos, enquanto as duas últimas são interpessoais, remetendo para o conceito de inteligência interpessoal como capacidade de entender reações, criar empatias, relacionar-se com o outro e gerir conveniências em grupo) (Goleman, 2012; Silva, 2015).

Na perspetiva do adulto/idoso a IE tem sido entendida como a capacidade de administrar as próprias emoções e usá-las a seu favor, além de compreender as emoções das outras pessoas, construindo relações saudáveis, fazendo escolhas conscientes e adquirindo fundamentalmente uma melhor qualidade de vida (Gaspar & Martins, 2016).

Em convergência com o referido Andrade et al. (2019) definem IE, como um conjunto de habilidades que se vão adquirindo ou desenvolvendo ao longo dos tempos, permitindo ao sénior uma melhor adaptação a nível individual e de grupo, um conhecimento mais aprofundado das suas emoções e da forma como as devem gerir. Trata-se de desafios que são constantes, que aumentam a autoestima, a autoconfiança e potenciam o desenvolvimento de projetos de vida no futuro.

O processo de envelhecimento, tem estado frequentemente ligado a um conjunto de estereótipos, que associam a velhice a um conjunto de perdas e limitações, porém as universidades seniores (US), como resposta social, têm contribuído positivamente na desmistificação de alguns destes preconceitos associados a esta fase de vida. (Fragoso, 2017). Feitor (2018) expressa um amplo reconhecimento sobre os benefícios das US, chegando a afirmar que estas, se constituem como poderosos centros de educação ao longo da vida, especialmente vocacionados para as pessoas com mais idade.

As universidades seniores, surgem em Portugal com o objetivo de promover a ocupação de tempos livres dos mais velhos, já numa fase de aposentação, fomentar o envelhecimento ativo e integração social, com a participação em várias atividades estimulantes a nível físico, cognitivo e social.

Ainda para Feitor (2018), a influência positiva destas organizações na vida dos seniores é notória e inegável. De facto, os estudos realizados em diferentes Universidades Seniores Portuguesas revelam, melhorias na perceção do estado de saúde físico e mental dos seus alunos, redução dos níveis de depressão e conseqüentemente, redução na toma da medicação antidepressiva. Para além destes benefícios, são ainda apontados: diminuição dos sentimentos de solidão; aumento dos níveis de conhecimentos (sobretudo na área digital); aumento da autoestima e dos contactos sociais, levando-os a sentir-se mais ativos e mais integrados na comunidade.

Outros têm demonstrado, que os seniores que frequentam a universidade manifestam mais sentimentos de felicidade, maior satisfação e bem-estar, levando a um envelhecimento mais saudável e ativo. Afirmando ainda, que a média de inteligência emocional encontrada nestas instituições nas pessoas mais velhas é elevada, (quando comparada com a IE de indivíduos mais jovens). Justificam estes achados, alegando que se trata de pessoas que valorizam as relações sociais cuidando delas; que sabem apreciar o presente, regulam as suas emoções; possuem capacidade de ajustamento a cada momento; avaliam os contextos que as rodeia de forma mais positiva e desfrutam mais do presente com foco mais relaxado e otimista de sua realidade (Gaspar & Martins, 2016; Andrade et al., 2019; Candeias & Canhoto, 2019).

Numa sociedade que se quer inclusiva, ninguém pode ficar de fora no que respeita ao desenvolvimento de competências emocionais, dado tratar-se de um domínio de competências fulcral para qualquer pessoa, particularmente para os mais idosos.

2. MÉTODOS

Estudo, transversal, descritivo-relacional do tipo quantitativo.

2.1 Amostra

A amostra foi constituída por 124 adultos/idosos inscritos em universidades seniores, sediadas em dois distritos da zona Centro de Portugal. A elegibilidade dos participantes emergiu dos seguintes critérios de inclusão: pessoas com 50 e mais anos, a frequentar Universidades Seniores. Foi determinada de forma não probabilística por conveniência, apresentava uma média de idades de 65,21 anos, ($Dp=\pm 5,56$), com mínimo de 51 anos e máximo de 82 anos.

2.2 Recolha de dados

A colheita de dados, decorreu entre janeiro e abril de 2018; foi efetuada através de um questionário de autopreenchimento, aplicado nos tempos letivos da disciplina de gerontologia educativa. O instrumento de colheita de dados integrava: variáveis de caracterização sócio demográfica (idade, sexo, estado civil, escolaridade, situação económica e satisfação com o valor da reforma), e uma escala de medida de inteligência emocional (MIE) adaptada e validada para a população portuguesa por (Andrade *et al*, 2015). Trata-se de um instrumento constituído por cinquenta e nove (59) itens elaborado em escala tipo Likert comportando para cada um deles, quatro (4) alternativas de resposta, (1=nunca até 4=sempre) que avaliam cinco (5) dimensões fatorias: Empatia (14 itens), Sociabilidade (13 itens), Auto motivação (12 itens), Autocontrolo (10 itens), Autoconsciência (10 itens). A versão portuguesa revela bons coeficientes de confiabilidade, apresentando uma correlação forte a muito forte (entre 0,8 e 1) de acordo com o coeficiente de correlação Kappa e uma boa consistência interna (0,896) de acordo com o coeficiente Kuder-Richarson.

2.3 Análise de dados

O tratamento estatístico foi efetuado através do programa Statistical Package Social Science versão 22.0 para o Windows e foi processado utilizando estatística descritiva e estatística inferencial. Para o estudo da associação entre variáveis independentes e variável dependente (IE) foram utilizados testes paramétricos (Anova e Teste t de Student) e não paramétricos (Teste de Kruskal-Wallis e Teste U de Mann-Whitney) de acordo com os parâmetros de normalidade verificados. Nos testes estatísticos foram considerados intervalos de confiança de 95% e/ou nível de significância $p<0,05$.

2.4 Procedimentos Éticos

Os procedimentos foram efetuados respeitando os princípios éticos inscritos na Declaração de Helsínquia e autorizados pelas Comissões de Ética das Universidades onde foi realizado o estudo, garantindo-se o anonimato e confidencialidade dos dados recolhidos a todos os participantes.



3. RESULTADOS

Em termos de caracterização sociodemográfica verificou-se, que 58,1% dos participantes era do género feminino e 41,9% do género masculino. O estado civil para a maioria (62,3%) é o de casado, seguindo-se o de viuvez com 22,6%. Quanto às habilitações académicas surgem com maior destaque (40,3%) os indivíduos com o 9º ano de escolaridade, seguindo-se os que possuem o quarto ano (33,9%) e apenas 16,1% tem formação equivalente ao décimo segundo ano de escolaridade.

O rendimento mensal auferido por 38,8% dos inquiridos oscila entre 500 e 1000 euros, e apenas 17,7% dispõe de valores superiores aos descritos. Constatou-se ainda que a maioria (72,1%) dos participantes se encontrava em situação de reforma, sendo esta diferenciada na tipologia: assim a pensão por limite de idade é a que assume maior representação (54,8%), seguindo-se a pensão por cônjuge (17,7%), a pensão social (14,5%) e a pensão por invalidez (12,9%). Na sequência dos dados anteriores e questionados sobre o grau de satisfação com os valores das pensões, 70,9% dos inquiridos mostra-se claramente insatisfeito e apenas 29,1% revela satisfação.

Os dados relativos à inteligência emocional (IE) expressos na tabela 1, mostram que os valores médios e os correspondentes valores percentuais (coluna 6 criada para proporcionar melhor compreensão e comparação dos resultados das diferentes dimensões) são globalmente positivos (> 60%). A análise mais detalhada por dimensão permite constatar que os valores são mais elevados aos níveis da automotivação (\bar{x} = 39,04 ± 5,52), empatia (\bar{x} = 39,25 ± 4,87) e sociabilidade (\bar{x} = 35,43 ± 4,06). Inversamente os valores mais baixos referem-se à autoconsciência (\bar{x} = 25,72 ± 2,29), e autocontrolo (\bar{x} = 26,19 ± 3,28).

Tabela 1 – Dados relativos à inteligência emocional dos Participantes

Inteligência emocional	N	Min	Máx	\bar{x}	% (0-100)	Dp	CV (%)
Empatia	62	24	51	39,25	70	4,87	12,40
Sociabilidade	62	24	45	35,43	68,1	4,06	11,45
Automotivação	62	27	59	39,04	81	5,52	14,13
Autocontrolo	62	16	35	26,19	65,4	3,28	12,52
Autoconsciência	62	18	33	25,72	64,3	2,29	8,09

Para analisar a relação existente entre variáveis independentes e dimensões da IE (variável dependente), utilizamos testes paramétricos e não paramétricos. Assim observou-se que entre o género e as diversas dimensões, não existem diferenças estatisticamente significativas. Contudo, os valores médios, revelam que os homens possuem valores superiores às mulheres nas dimensões empatia (40,34 vs 38,47; $t = 1,509$ $p = 0,137$) sociabilidade (36,11 vs 34,94; $t = 1,121$ $p = 0,267$) e autocontrolo, (26,61 vs 25,88; $t = 0,856$ $p = 0,395$) e por sua vez as mulheres detêm melhores valores na automotivação (38,96 vs 39,11; $t = -0,104$ $p = 0,917$) e na autoconsciência (25,42 vs 25,94; $t = -0,880$ $p = 0,383$).

Relativamente à idade verificou-se que os sujeitos com idades superiores a 70 anos possuíam níveis mais elevados da inteligência emocional em todas as subescalas, exceto na auto motivação, uma vez que nesta dimensão são os indivíduos com idade entre 60-70 anos aqueles que detêm valores superiores (38,33 vs 39,22; $F = -0,099$ $p = 0,906$).

Não foram encontradas diferenças estatísticas significativas entre o estado civil e as dimensões da IE, contudo os valores ordenados das médias indicam que são os participantes casados aqueles que apresentam valores médios superiores em todas as dimensões. Excetua-se ao referido a autoconsciência onde os viúvos pontuam superiormente (30,05 vs 34,33; $U = 371.000$ $p = 0,366$). Resultados semelhantes foram encontrados na variável habilitações académicas: assim os valores médios demonstraram que são os indivíduos com uma escolaridade inferior ou igual ao 6º ano os que apresentam melhores médias em todas as dimensões, exceto no autocontrolo onde se destacam os indivíduos com habilitações superiores ao 9º (26,00 vs 26,34 ; $t = -0,404$ $p = 0,687$).

Os participantes com rendimentos mensais entre 500 e 1000€, apresentam níveis mais elevados nas diversas dimensões da escala MIE. A exceção encontra-se ligada à dimensão automotivação, onde os indivíduos que possuem rendimentos superiores a 1000€ apresentam valores superiores (40,22 vs 37,38; $F = 1,205$ $p = 0,316$).

Considerando a correlação entre a IE e a satisfação dos participantes com os rendimentos auferidos não foram encontradas diferenças estatísticas significativas ($p > 0,05$) em nenhuma das dimensões. Não obstante verificou-se, que são os indivíduos que se revelaram satisfeitos, aqueles que apresentam médias mais baixas em todas as dimensões da IE.

4. DISCUSSÃO

As características sociodemográficas dos participantes estão alinhadas com outros estudos realizados recentemente em contexto português e tendo por alvo populações semelhantes (Silva, 2015; Campos et al., 2016; Andrade et al., 2019). Trata-se de uma amostra maioritariamente composta por idosos do género feminino, com média de idade de 65,21 anos, com estado civil casados e com o nono ano de escolaridade como habilitação académica, confirmando a correlação expectável com os dados estatísticos publicitados em Portugal pelo Instituto Nacional de Estatística (INE, 2017). O rendimento mensal auferido pela maioria é relativamente baixo e por essa razão não ficámos surpreendidos com o grau de insatisfação manifestado, sobretudo pelos

participantes do género feminino. Estes dados estão em linha com os de Andrade et al. (2019) ao referir que existem grupos de idosos que se encontram no limiar de pobreza com impactos fortíssimos na própria qualidade de vida.

A inteligência emocional dos elementos da nossa amostra é muito positiva uma vez que todas as dimensões do constructo são superiores a sessenta por cento. São dados que veem corroborar os de outros autores (Gaspar & Martins, 2016; Candeias & Canhoto, 2019) ao afirmarem que a média de inteligência emocional nas pessoas mais velhas é elevada, por se tratar de um grupo de pessoas que valorizam as relações sociais e cuidam delas; sabem apreciar o presente, regulam as suas emoções para se ajustar a cada momento e avaliam os contextos que as rodeia de forma mais positiva. Além disso diz-nos Nowack (2017), que o envelhecimento constitui-se como uma etapa marcada por um potencial evolutivo, que é reforçado pelas competências desenvolvidas nas universidades seniores.

Realçar ainda as médias das dimensões automotivação, empatia e sociabilidade como sendo as mais pontuadas apesar de se tratar de uma amostra com níveis medianos de habilitações académicas: de facto como refere Boazinha (2014), e Fragoso (2017) existem outros valores que nascem do perfil emocional do indivíduo que modelam as pautas do triunfo pessoal e a autossatisfação, tais como, a compreensão dos seus sentimentos e emoções, o otimismo e a capacidade de se emocionar. Estes aspetos são de facto importantes numa inteligência analítica e num pensamento lógico. Porém as médias da autoconsciência – como facilidade de lidar com os próprios sentimentos no que se refere à identificação, nomeação, avaliação, reconhecimento e atenção a esses sentimentos - e de autocontrolo – como facilidade de administrar os próprios sentimentos, impulsos, pensamentos e comportamentos- apresentaram valores mais baixos. Estes achados foram igualmente referidos nos estudos de Silva, (2015); e Nowack, (2017) uma vez que é comum encontrar nas pessoas mais velhas dificuldades em reconhecer os seus novos papéis e em contornar as diferentes vulnerabilidades frequentes nestas faixas etárias.

Ficou ainda demonstrado que os homens possuem valores superiores às mulheres nas dimensões empatia, sociabilidade e autocontrolo, porém as mulheres revelaram estar mais automotivadas e mais autoconscientes. São dados que divergem dos de Andrade et al. (2019) onde as mulheres pontuavam mais em todas as dimensões.

Surpreendentemente os níveis mais elevados da inteligência emocional correspondem aos indivíduos com idades superiores a 70 anos. A exceção foi encontrada na subescala automotivação, onde os indivíduos com idade entre os 60-70 anos apresentavam valores superiores. Diz-nos Candeias e Canhoto, (2019) que se por um lado as investigações sugerem que existe uma componente genética associada à inteligência emocional, pesquisas na área da psicologia do desenvolvimento têm vindo a demonstrar que as experiências relacionais que os indivíduos vão acumulando ao longo da vida modulam decisivamente os índices deste tipo de inteligência. Contudo, a automotivação como capacidade de elaborar planos para a própria vida com esperança e otimismo, é mais comum em faixas etárias mais baixas.

Pudemos ainda observar valores superiores de IE nos participantes casados, com habilitações académicas baixas (6º ano de escolaridade) e com rendimentos mensais de reforma entre os 500 e 1000€. São resultados que reforçam o paradigma de que o idoso vê o mundo ao seu redor de acordo com suas vivências, expectativas, cultura, recursos financeiros e psicossociais. Por serem mais maduros, criam menos expectativas de vida a longo prazo, o que diminui as possibilidades de frustrações e desenvolve maior IE. (Andrade et al., 2015; Gaspar & Martins 2016; Campos et al., 2016)

CONCLUSÃO

O estudo da inteligência emocional em Idosos (no geral ou no âmbito da frequência de universidades seniores) põe em relevo a complexidade, extensão e variabilidades individuais. Pensar a IE nestes grupos passa sobretudo por um esforço de individualização, ou seja, mais do que darmos o trabalho por terminado no cálculo do quociente de inteligência emocional, torna-se mais importante que isso, perceber as suscetibilidades e pontos de maior coesão em termos do funcionamento mental nas diferentes competências que o conceito compreende.

Trata-se portanto de um grupo de idosos com valores elevados de inteligência emocional, materializados sobretudo nas dimensões automotivação, empatia e sociabilidade. Pese embora a manutenção em valores positivos a autoconsciência e o autocontrolo pontuaram valores mais baixos. De forma genérica constatou-se, que a maioria das dimensões da IE eram superiores nos homens, nos indivíduos mais velhos (≥ 70 anos), casados, com baixa escolaridade ($\geq 6^\circ$ ano) e baixas condições económicas. Apesar dos moderados padrões sociodemográficos dos sujeitos a frequência das universidades seniores (US) associada ao seu desenvolvimento socio emocional, revelou-se crucial ao longo do processo investigativo. De facto só conhecendo o modo, condições e a (in)suficiência dos recursos promotores do bem-estar psicológico das pessoas idosas, se pode fazer frente aos desafios que o envelhecimento proporciona. Assim, destes resultados emerge a necessidade de desenvolvimento de futuros estudos comparativos e de carater longitudinal que permitam uma avaliação mais rigorosa da inteligência emocional, uma vez que quanto mais elevados forem os níveis, maiores serão os benefícios relacionados com a gestão da vida pessoal.

Como limitações do estudo, apontam-se: a tipologia da amostra, uma vez que sendo não probabilístico por conveniência, não nos permite generalizar resultados com precisão estatística; a recolha de dados por auto preenchimento do questionário, o que pode apresentar alguns vieses de interpretação quer por subestimação ou hipervalorização do problema relacionado com a IE e deste modo afetar a validade dos dados.

Em síntese final, os resultados deste estudo, colocam em destaque a importância que nos deve merecer o conhecimento da IE em idosos, considerando que a capacidade para reconhecer emoções é fundamental na interação humana, na aprendizagem social e na adoção de condutas adequadas. Aportam ainda contributos pertinentes ao conhecimento científico e holístico em Saúde, com especial enfoque para a Enfermagem, uma vez que o desenvolvimento da IE potencializa o relacionamento interpessoal, promove a excelência nos cuidados e otimiza a adesão ao tratamento, sobretudo em situações clínicas adversas.

AGRADECIMENTOS

Este trabalho é financiado por Fundos Nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do projeto Ref^a UIDB/00742/2020. Agradecemos adicionalmente à Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E) e ao Politécnico de Viseu pelo apoio prestado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, A., Mendes, L., Castro, L. (2017) Educação na Terceira Idade: contribuição das UTIS na qualidade devida dos seus frequentadores. *Internet Latent Corpus Journal*, 7(1), 113-125. <http://revistas.ua.pt//index.php/ilcj/index>
- Andrade, A., Duarte, J., Cruz, C., Albuquerque, C., Chaves, C. (2019). Inteligência emocional em Idosos Portugueses. *Rev INFAD de Psicologia*, 4(1): 331-338 <http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEP/article/view/1566>
- Andrade, A., Martins, R., Duarte, J. & Madureira, A. (2015). Validation of Emotional Intelligence Measure (MIE) for the Portuguese population. *Atención Primaria*, 46 (especial congreso), 92- 100. doi: 10.1016/S0212-6567(14)70073-3
- Boazinha, I. (2014). Atitudes e práticas na gestão de talentos e inteligência emocional: Suas interações. [Dissertação de Mestrado em Psicologia não publicada]. Universidade de Évora. Évora. <https://dspace.uevora.pt/rdpc/bitstream/10174/10935/1/Atitudes%20e%20Pr%C3%A1ticas%20na%20Gest%C3%A3o%20de%20Talentos%20e%20Intelig%C3%Aancia%20Emocional.pdf>
- Campos, S., Martins, R., Martins, C., Chaves, C., Duarte, J. (2016). Emotional Intelligence and Quality of life in Special Education Teachers. *Journal of Teaching and Education*. ISSN: 2165-6266 :05(01):681-688 (2016)
- Candeias, A. A., & Canhoto, M. (2019). Estudos de Inteligência emocional em contextos profissionais com o IEVQ: Metanálise dos trabalhos de adaptação à população portuguesa. In A.A. Candeias, (Coord.). *Desenvolvimento ao longo da vida: Aprendizagem, Bem-estar e Inclusão* (Cap. 11, pp. 190-203). Évora: Universidade de Évora. <http://hdl.handle.net/10174/27430>
- Feitor, F. D.S. (2018). Aprender a ser: As Universidades Seniores na Vida das Pessoas de Idade Avançada. [Dissertação de Mestrado em Ciências da Educação, não publicada]. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação. Universidade de Coimbra. https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/85659/1/Relat%C3%B3rio_Filipa%20Feitor.pdf
- Fragoso, V. (2017). Escolha e decisão: educação emocional na senioridade. In J. Alves & A. Neto (Eds.), *Decisão percursos e contextos* (pp. 397- 403). Vila Nova de Gaia. DOI:10.17060/ijodaep.2019.n1.v4.1566
- Gaspar, D., & Martins, R. (2016). Inteligência Emocional em ALunos que frequentam a Universidade Sénior. Dissertação de Mestrado em Psicologia. Coimbra: Instituto Superior Miguel Torga.
- Goleman, D. (2012). *Trabalhar com inteligência emocional*. Lisboa: temas e Debates.
- Instituto Nacional de Estatística. (2017). *Projeções de população residente 2015-2080*. Recuperado:https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaque&DESTAQUESdest_boui=277695619&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt
- Loureiro, R., Martins, R., Bernardo, J., & Batista, S. (2021). Efficacy of Rehabilitation on Mobility, Prevention and Reduction of the Fall's Risk in Parkinson's Patients. *New Trends in Qualitative Research*, 8, 163–171. <https://doi.org/10.36367/ntqr.8.2021.163-171>
- Nowack, K. (2017). Sleep, emotional intelligence, and interpersonal effectiveness: Natural bedfellows. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 69(2), 66–79. <https://doi.org/10.1037/cpb0000077>
- Silva, D.C.M. (2015). Inteligência Emocional e Estilos de Coping: estudo exploratório numa população de idosos. Dissertação de Mestrado em Gerontologia Social. Porto. Instituto Superior de Serviço Social do Porto. <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/10909/1/Diana%20Catarina%20Martins%20da%20Silva.pdf>
- Woyciekoski, C., & Hutz, C. S. (2009). Inteligência emocional: teoria, pesquisa, medida, aplicações e controvérsias. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 22(1), 1-11. <https://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722009000100002>