



Inteligência emocional percebida (iep) ajuste emocional e actividade física na terceira idade

Maria Manuela Lima de Figueiredo Queirós¹

¹Agrupamento Vertical de Escolas de S. João da Madeira | Rua 5 de Outubro, n.º 204, 2.º esq. 3700-084 S. João da Madeira.

Queirós, M.; ;Inteligência emocional percebida (iep) ajuste emocional e actividade física na terceira idade Motricidade 3(2): 14-15

Introdução

O interesse deste estudo está centrado na forma como interage a inteligência emocional percebida (IEP) com a prática da actividade física e que peso específico tem cada uma das variáveis estudadas sobre o ajuste emocional das pessoas nesta faixa etária e, consequentemente, na sua qualidade de vida.

Objectivos

O objectivo do presente estudo consistiu em analisar a incidência que tem o conhecimento dos estados emocionais, avaliados através das componentes da inteligência emocional percebida do TMMS sobre o ajuste emocional dos idosos, praticantes de actividade física regular.

Metodologia

Para verificar as hipóteses formuladas recorreremos a um desenho correlacional no qual se incluiu uma variável de comparação intergrupo, denominada “prática de actividade física”.

Amostra

A amostra foi constituída por 400 idosos com idades compreendidas entre os 65 e os 95 anos de idade, de ambos os sexos, que foram divididos em dois grupos; grupo 1 e 2. O grupo 1 é formado por praticantes de actividade física regular (desportistas), e constituído por 192 idosos, sendo 98 do sexo masculino (média de idades = 70,63 anos; desvio-padrão de 5,76) e 94 do sexo feminino (média de idades = 70,64 anos; desvio-padrão = 5,51). O grupo 2 é formado por não praticantes

de actividade física (sedentários), composto por 208 idosos, sendo 99 do sexo masculino (média de idades = 72,93 anos; desvio-padrão de 6,12) e 109 do sexo feminino (média de idades = 73,05 anos; desvio-padrão = 6,92). Procedimentos:

1. **Actividade Física:** A medição dos níveis de actividade física concretizou-se através do questionário de actividade física (AF), adaptado e validado por Voorrips *et al.*, (1991) para pessoas idosas, saudáveis e independentes, a partir do questionário desenhado por Baecke, *et al.* (1982).
2. **Inteligência Emocional Percebida:** Para avaliar a inteligência emocional foi utilizado o questionário de inteligência emocional intrapessoal, Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24; Salovey *et al.*, 1995).
3. **Depressão:** Para avaliar a depressão utilizou-se o Beck Depression Inventory (BDI; Beck, Rush, Shaw e Emery, 1979).
4. **Saúde Mental:** Para avaliar a saúde mental utilizou-se o SM-5 que é uma escala reduzida de 5 itens, obtida do questionário de Saúde SF-36 (Health Survey SF-36; Ware e Sherbourne, 1992).
5. **Satisfação com a Vida:** Para avaliar a satisfação com a vida foi utilizada a Escala de Satisfação com a Vida (SWLS, Neto, 1992).
6. **Estilo de Resposta:** Para avaliar os estilos de resposta, utilizamos o Questionário de Estilo de Resposta - RTD (SRS *Style Responses Scale*; Nolen-Hoeksema scale about ruminative styles. Nolen-Hoeksema e Morrow, 1991).

Estatística: O procedimento estatístico utilizado incluiu a análise de medidas de tendência central e de dispersão, o coeficiente de correlação de Pearson e o teste t para amostras independentes.

Resultados





A amostra escolhida mantém um equilíbrio entre o número de homens e mulheres, 49% e 51% respectivamente. Os resultados do teste t para amostras independentes, demonstraram que existem diferenças estatisticamente significativas entre o grupo de idosos praticantes de actividade física regular e os não praticantes e a variável “inteligência emocional percebida”. A prática de actividade física regular provoca uma melhoria significativa nos indicadores que definem a inteligência emocional percebida: atenção às emoções ($t=3,217$; $p<0,001$), clareza de sentimentos ($t=4,214$; $p<0,001$) e reparação do estado emocional ($t=5,662$; $p<0,001$). Nas medidas de ajuste emocional, os resultados indicaram que existem diferenças estatisticamente significativas entre o grupo de idosos praticantes de actividade física regular e os não praticantes nas variáveis de “depressão” ($t=-3,657$; $p<0,001$) e “estilo de resposta de distração” ($t=3,072$; $p<0,001$).

Maria Manuela Queirós
E-mail: manuchax@gmail.com

Discussão

As conclusões deste estudo revelam que a participação dos idosos num programa de exercício físico regular pode ser um factor protector contra a deterioração de todos os factores da inteligência emocional percebida: atenção às emoções; clareza de sentimentos e reparação do estado emocional e constituir, de facto, uma resposta agradável de distração dos seus sentimentos depressivos, capaz de proporcionar um reforço positivo que, além de favorecer a aparição de estados emocionais positivos, pode contribuir para um incremento no bem-estar psicológico do indivíduo, contribuindo para a redução dos seus estados depressivos, abrindo assim, perspectivas para uma intervenção eficaz neste domínio.

Correspondência

