



Universidade dos Açores

Faculdade de Ciências Sociais e Humanas

Joana Patrícia dos Santos Rodrigues

ESTUDO SOBRE A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO DESPORTO

*Avaliação da Influência da Prática Desportiva no Desenvolvimento da Inteligência
Emocional*

Dissertação de Mestrado em Psicologia da Educação
Ramo de especialização em Contextos Educativos

Sob a orientação científica de:

Prof. Doutora Célia Barreto Carvalho

Prof. Doutora Maria Isabel Condessa

Ponta Delgada, 2016

Joana Patrícia dos Santos Rodrigues

ESTUDO SOBRE A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO DESPORTO

*Avaliação da Influência da Prática Desportiva no Desenvolvimento da Inteligência
Emocional*

Dissertação apresentada à Universidade dos Açores, para obtenção de grau de Mestre em Psicologia da Educação, ramo de especialidade em Contextos Educativos, realizada sob orientação científica da Prof. Doutora Célia Barreto Carvalho e da Prof. Doutora Maria Isabel Condessa.

Ponta Delgada, 2016

Ao meu namorado e companheiro de
todas as horas

À Prof. Doutora Célia Carvalho que
nunca desistiu de mim

À Prof. Doutora Isabel Condessa por
todo o apoio

Ao Professor Doutor Ermelindo
Peixoto por todos os obstáculos
superados em meu nome

Aos meus pais, irmão e amigos que
são uma fonte de inspiração

Agradecimentos

A elaboração de uma dissertação de mestrado requer um esforço e dedicação incondicional, a conjugação de todas as competências de quem a elabora, e o apoio de uma vasta rede de pessoas que participam, ensinam e corrigem o trabalho realizado. Portanto, um projeto deste nível, é uma aprendizagem constante, tanto a nível pessoal, como profissional. Se a este processo juntarmos um conjunto de limitações que se impõem (fora do controlo de quem elabora a dissertação), o apoio destas pessoas torna-se ainda mais importante, tanto que as palavras se tornam poucas para conseguirem expressar o quanto esse apoio foi precioso. Mesmo assim, gostaria de tentar, e por isso agradeço:

À Prof. Doutora Célia Carvalho, que desde o primeiro dia idealizou comigo esta dissertação, e mesmo nos momentos mais difíceis, não deixou de acreditar nas minhas capacidades para a realizar, partilhando experiências e conhecimentos, sempre presente em todos os momentos, por mais difícil que a situação se mostrasse.

À Prof. Doutora Isabel Condessa, que apoiou este projeto desde o início, contribuindo com o seu conhecimento precioso numa área em crescimento.

Ao Professor Doutor Ermelindo Peixoto, que foi meu conselheiro em todas as questões, representando um papel que ia para além das suas funções com Diretor de Mestrado, tornando-se um apoio e uma peça fundamental para que este pudesse ser concluído.

A todos os clubes e associações que aceitaram participar neste estudo, embora tivesse sido um desafio, pois era a primeira vez que eram abordados com este propósito, e a todos os atletas que encontraram um momento para cooperar, apesar de serem atletas amadores e terem outras responsabilidades na sua vida.

Ao meu namorado e companheiro, Pedro Gomes, por tudo o que me deu, mesmo quando eu não dei, por ter estado sempre presente, mesmo quando eu estando, não estava, por ter ultrapassado comigo todos os obstáculos desta viagem, por mais difíceis e intransponíveis que estes parecessem ser.

Ao meu irmão, Diogo Rodrigues, que mesmo a milhas de distância era uma voz de conforto e auxílio, desempenhando o seu papel de irmão e estando sempre presente, mesmo por telefone ou telemóvel, tornando-se uma fonte de inspiração.

Aos meus pais, pela educação e competências que me transmitiram, por me terem ensinado a quer ser melhor e a não desistir perante os obstáculos, e pelo orgulho que sentem de mim.

Por fim, a todos os meus amigos, que me acompanharam, que me ouviram, que me incentivaram, que me ensinaram, e às minhas futuras colegas de trabalho, que já considero amigas.

Resumo

O estudo da Inteligência Emocional (IE) em contexto desportivo é uma área relativamente recente e pouco estudada, mas que tem vindo a estabelecer uma relação positiva com dois sentidos, a prática desportiva parece incrementar a IE e a IE melhora a performance desportiva.

Desta forma, a avaliação entre o desporto e a IE torna-se pertinente, sendo que, não só contribui para perceber como a IE pode melhorar a performance desportiva, como o contexto desportivo se pode estabelecer como um meio educativo das emoções. As investigações realizadas até agora nesta área, beneficiam o estudo da IE como fator preditor de uma melhor performance, negligenciando o papel que a prática desportiva pode ter como promotora da IE.

Este estudo pretende ser um primeiro passo para colmatar esta lacuna ao nível da investigação nesta área, pretendendo abrir caminho para um melhor conhecimento da relação entre prática desportiva e IE. Para isto, revelou-se importante estabelecer o modelo teórico e os instrumentos de medida da IE a utilizar, uma vez que, até agora, este assunto não reuniu consenso entre os investigadores. Assim, adotou-se o modelo conceptual de IE de Mayer e Salovey (1997), tendo sido escolhidos os instrumentos de medida de habilidades emocionais (STEU-B e STEM-B). No entanto, como a maioria das investigações na área utiliza instrumentos de avaliação da IE de autorrelato, achou-se pertinente incluir também um instrumento de medida deste tipo no presente trabalho (TEIQue-SF).

O presente estudo utilizou uma amostra total de 180 indivíduos, habitantes da ilha de São Miguel, a qual se encontra dividida em duas amostras mais pequenas: uma com 122 indivíduos, divididos em dois grupos (atletas e não atletas); e outra com 163 indivíduos, divididos em quatro grupos (não atletas, atletas de artes marciais, atletas de desportos individuais e atletas de desportos coletivos).

Os resultados obtidos através dos instrumentos de medida da IE administrados aos participantes do estudo, revelaram não existirem diferenças estatisticamente significativas entre os atletas e não atletas, e entre os diferentes grupos de atletas, ao contrário do que vem sendo defendido pelos estudos nesta área. Estes resultados também evidenciaram que as principais variáveis com valor preditivo da IE, medida pelos instrumentos de autorrelato, são os traços da personalidade e os sintomas de ansiedade, depressão e *stress*, enquanto, os instrumentos de habilidades não apresentaram variáveis com valor preditivo forte, de entre as variáveis presentes no estudo. Estes resultados podem apontar para a existência de diferenças ao nível da IE entre atletas profissionais e de elite e, atletas amadores e, levantar a questão, se não será a psicoeducação sobre as emoções associada à prática desportiva que promove a IE.

O facto de os resultados do presente estudo não se encontrarem em consonância com a literatura nem serem concordantes entre os diferentes tipos de instrumentos de avaliação da IE utilizados, atestam a necessidade de mais investigações nesta área, que permitam compreender a relação entre a prática desportiva e a IE.

Palavras-chave: inteligência emocional, desporto, meio educativo, psicoeducação, instrumentos de medida

Abstract:

The studies involving Emotional Intelligence (EI) and sports are relatively recent and still need more investigations. Although, it appears that exist a positive relation between them, practice sports appears to increase EI and EI enhance sports performance. The evaluation among sports and EI is important, because, it allows to understand how EI can improve performance, and how the practice of sports could be used to educate about emotions.

Until now, the studies about this subject, shows a preference to understand how EI can benefit performance, in detriment of the comprehension how practice sports can promote EI. This study intends to be the first step to evidence the relation between practice sports and EI. Since there's no agreement among experts about the theoretic model and measure instruments of EI to use in this area of investigation, it was important to define the ones to use. So, Mayer and Salovey's model (1997) was adopted in this study, and as measure instruments it was chosen the ability measures of emotions (STEU-B and STEM-B). To respect the studies in this area, it was also included a measurement instrument of self report of EI.

The present study includes a sample of 180 individuals, that was separated into small samples, one with 122 individuals divided in two groups (athletes and non athletes), and another with 163 individuals in four groups (non athletes, martial arts athletes, individual sports athletes and team sports athletes).

Evidence from the measure instruments of EI administered to participants, didn't show any statistical difference between athletes and non athletes, and between the different groups of athletes, in opposition to the investigations in this area. Results also show that the traits of personality, and symptoms of anxiety, depression and stress, are the strongest predictors of the results in self reports of EI. In the other hand, between the variables in study, there's none that strongly predicts the results of the abilities measures of EI.

The contradictions among the results of this study and the investigations in the area could mean that EI is different between professional and amateur athletes. Also raises the question, if the increment of EI in sports is associated with psychoeducation. With these new concerns, more investigations are needed to allow to understand the relationship between practice sports and EI.

Key words: emotional intelligence, sports, educate emotions, psychoeducation, measure instruments

Índice

Agradecimentos	iii
Resumo	iv
Abstract	vi
Índice de Figuras	ix
Índice de Tabelas	ix
Abreviaturas	xi

Introdução	2
-------------------------	----------

Capítulo I – *Enquadramento Teórico* – Desporto e Inteligência Emocional

1. Emoções	6
2. Inteligência Emocional	12
3. Desporto e Prática Desportiva	19
3.1.Desporto e Emoções.....	21
3.2.Desporto e Inteligência Emocional	25
3.3.Inteligência Emocional e Performance Desportiva.....	27
4. Outras Variáveis a Considerar	32
5. Conclusões	37

Capítulo II – *Estudo Empírico* – Avaliação da relação entre a Prática Desportiva e a Inteligência Emocional

1. Introdução	40
2. Objetivos, Variáveis e Hipóteses	41
3. Metodologia	44
3.1. <i>Design</i> Metodológico	44

3.2.Caracterização da Amostra Total.....	44
3.2.1.Caracterização da amostra A (grupo de não atletas e grupo de atletas)	45
3.2.2.Caracterização da amostra B (quatro grupos, dividindo a amostra por não atletas e atletas de diferentes modalidades desportivas).....	47
3.3.Instrumentos.....	49
3.3.1.Questionário Sociodemográfico	49
3.3.2. <i>Situational Test of Emotional Understanding – Brief</i>	50
3.3.3. <i>Situational Test of Emotional Management- Brief</i>	52
3.3.4. <i>The Emotional Intelligence Questionnaire Short Form</i>	54
3.3.5.Escala de Dificuldades de Regulação Emocional	54
3.3.6.Inventário da Personalidade NEO-FFI-20.....	55
3.3.7.Escala Multidimensional do Perfeccionismo	55
3.3.8.Escala de Ansiedade, Depressão e <i>Stress</i>	56
3.3.9.Escala de Vulnerabilidade ao <i>Stress</i>	56
3.3.10. Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto	57
3.4.Procedimentos.....	57
4. Resultados.....	58
4.1. Comparação entre dois grupos (atletas e não atletas).....	58
4.2. Comparações entre quatro grupos (não atletas, atletas de artes marciais, atletas de desportos individuais e atletas de desportos coletivos).....	60
4.3. Variáveis que explicam a variância da Inteligência Emocional.....	71
5. Discussão dos Resultados	78
6. Conclusões.....	83
Referências Bibliográficas.....	86
Índice de Anexos	
Anexo A.....	100
Anexo B.....	103

Anexo C	105
Anexo D	122

Índice de Figuras

Capítulo I

Figura 2.1	Componentes da Inteligência Emocional	18
------------	---	----

Índice de Tabelas

Capítulo II

Tabela 3.1	Caracterização do grupo 1 (não atletas) e grupo 2 (atletas)	46
Tabela 3.2	<i>Caracterização do grupo 3 (não atletas), grupo 4 (artes marciais), grupo 5 (desportos individuais) e grupo 5 (desportos coletivos)</i>	48
Tabela 3.3	<i>Valores de Infit e Outfit de Itens e Pessoas da STEU-B</i>	52
Tabela 3.4	Valores de <i>Infit e Outfit</i> de Itens e Pessoas do STEM-B	53
Tabela 4.1	Médias dos instrumentos (STEU-B, STEM-B, TEIQue-SF e EDRES) em função do sexo.....	59
Tabela 4.2	Médias dos instrumentos (STEU-B, STEM-B e TEIQue-SF) em função do grupo	60
Tabela 4.3	Médias dos instrumentos (STEU-B, STEM-B, TEIQue-SF e EDRES) em função do sexo.....	61
Tabela 4.4	ANOVA da comparação dos instrumentos de medida da IE (STEU-B, STEM-B e TEIQue-SF) nos diferentes grupos.....	62
Tabela 4.5	ANCOVA da comparação da EDRES nos diferentes grupos	62
Tabela 4.6	ANCOVA de comparação do STEU-B nos diferentes grupos.....	66
Tabela 4.7	ANCOVA de comparação do STEM-B nos diferentes grupos.....	66
Tabela 4.8	ANCOVA de comparação do TEIQue-SF nos diferentes grupos.....	67
Tabela 4.9	ANCOVA de comparação do EDRES nos diferentes grupos	68
Tabela 4.10	Médias dos instrumentos (STEU-B, STEM-B, TEIQue-SF e EDRES) em função da participação em competições desportivas	69

Tabela 4.11	Média dos instrumentos (STEU-B, STEM-B, TEIQue-SF e EDRES) em função de já ter ganho alguma competição desportiva	69
Tabela 4.12	ANOVA da comparação dos instrumentos de medida da IE (STEU-B, STEM-B e TEIQue-SF) nos diferentes grupos de tempo de prática desportiva.....	70
Tabela 4.13	ANCOVA da comparação da EDRES nos diferentes grupos de tempo de prática desportiva	70
Tabela 4.14	Sumário da regressão múltipla <i>stepwise</i> para a IE medida pelo STEU-B	72
Tabela 4.15	Coefficientes de regressão na variável IE avaliada pelo STEU-B	72
Tabela 4.16	Sumário da regressão múltipla <i>stepwise</i> para a IE medida pelo STEM-B.....	73
Tabela 4.17	Coefficientes de regressão na variável IE avaliada pelo STEM-B	73
Tabela 4.18	Sumário da regressão múltipla <i>stepwise</i> para a IE medida pelo TEIQue-SF.....	74
Tabela 4.19	Coefficientes de regressão na variável IE avaliada pelo TEIQue-SF.....	75
Tabela 4.20	Sumário da regressão múltipla <i>stepwise</i> para as dificuldades de regulação emocional medidas pela EDRES	76
Tabela 4.21	Coefficientes de regressão na variável as dificuldades de regulação emocional avaliadas pela EDRES.....	77

Abreviaturas

CMR – *Cognitive Motivational Relational*
EADS – Escala de Ansiedade, Depressão e *Stress*
ECI-2 – *Emotional Competence Inventory*
EDRES – Escala de Dificuldades de Regulação Emocional
EIS – *Emotional Intelligence Scale*
EQi – *Emotional Questionnaire Inventory*
ESI – *Emotional Intelligence Sports Inventory*
ESRS – Escala de Situações e Reações ao *Stress*
IE – Inteligência Emocional
IRT – *Item Reponse Theory*
IZOF – *Individual Zones of Optimal Functioning*
MSCEIT – *Mayer-Caruso-Salovey Intelligence Test*
NEO-FFI – Inventário da Personalidade
PAO – Perfeccionismo Auto Percecionado
POO – Perfeccionismo Orientado aos Outros
PSIS – Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto
PSP – Perfeccionismo Socialmente Prescrito
SPSS – *Statistical Package for the Social Sciences*
STEU – *Situational Test of Emotional Understanding*
STEM-B – *Situational Test of Emotional Management – Brief*
STEM – *Situational Test of Emotion Management*
STEU-B – *Situational Test of Emotional Understanding – Brief*
TEIQue – *Emotional Intelligence Questionnaire*
TEIQue-SF – *The Emotional Intelligence Questionnaire Short Form*
WAIS – *Wechsler Adult Intelligence Scale*

Introdução

A Inteligência Emocional (IE) ganhou grande projeção e interesse através dos trabalhos publicados por Goleman (1995), porém as investigações sobre esta temática são anteriores a esta data, sendo os estudos de Bar-On (1988) e Mayer e Salovey (1990) precursores na definição e caracterização da mesma.

Desde cedo que Mayer e Salovey (1990) sugeriram uma definição de IE que interliga as emoções com a cognição, sendo que o reconhecimento e a compreensão das emoções facilitaria o processo de resolução de problemas, tornando-se uma estrada de dois sentidos, em que seria possível pensar de forma inteligente acerca das emoções, e as emoções compreendidas tornariam o processo de pensar mais inteligente (Mayer, Salovey & Caruso, 2000).

Atualmente, a IE é uma das temáticas mais estudadas para atingir sucesso, isto porque se acredita que lhe estão associadas um conjunto de competências essenciais para o indivíduo aquando do seu desempenho (Monteiro, 2009).

Embora ainda não exista um consenso sobre a sua definição e quanto às competências que lhe correspondem (Mayer et al, 2000), o certo é que cada vez mais se fazem relações entre a IE e várias áreas, como a das organizações, a escola, o desporto, entre outras. Pelo que se torna importante educar as pessoas para serem emocionalmente inteligentes.

A IE ganhou projeção no desporto através dos trabalhos realizados no âmbito da Psicologia do Desporto, mas logo foi reconhecido que o seu carácter educacional poderia trazer valor a outras áreas da psicologia, como a área da educação. De facto, a educação não é exclusiva do contexto escolar, e a psicoeducação pode ser aplicada em qualquer contexto que promova a aprendizagem (Ahamadi, 2001; as cited in Talebzadeh & Jafari, 2012).

Alguns estudos surgiram tentando explicar esta relação entre IE e desporto, contudo, na sua maioria, estes estudos estão centrados na influência que a IE tem na performance, existindo poucas investigações que explorem o papel da prática desportiva no desenvolvimento da IE (Silva, Rosado & Serpa, 2012). Embora sejam poucos, os estudos anteriormente referidos parecem encontrar uma relação positiva entre a prática desportiva e o desenvolvimento da IE, demonstrando que os atletas exibem nível mais elevado de IE do que os não atletas (e.g., Zamanian, Haghghi, Forouzandeh, Sedighi e Salehian, 2011; Pasand, Mohammadi, Soltani & Bazgir 2013; Szabo e Urbán, 2014).

No que concerne aos estudos nacionais sobre esta temática, estes são ainda mais escassos, existindo a necessidade de investir nesta área de conhecimento que se encontra em crescimento e que pode ser uma mais-valia para a Psicologia da Educação.

Neste sentido, a presente dissertação, desenvolvida no âmbito da Psicologia da Educação, com enfoque em Contextos Educativos, vem explorar a influência que a prática desportiva pode ter no desenvolvimento da IE. Pretende-se que este estudo se torne uma ferramenta útil para compreender melhor a realidade desportiva dos atletas da ilha de São Miguel, ajudando a entender como se processa o desenvolvimento da IE no contexto desportivo. Os resultados deste estudo podem ser o primeiro passo para uma linha de investigação que possa estudar a influência da prática desportiva no desenvolvimento da IE, a nível nacional, servindo como ponto de partida para investigações futuras nesta temática e, conseqüente, para o desenvolvimento de programas de intervenção psicoeducacionais que visem a IE e o desporto.

A presente dissertação encontra-se dividida em duas partes, a primeira parte constituída pelo primeiro capítulo, que se debruça sobre a revisão literária acerca das temáticas em estudo, e a segunda parte, constituída pelo segundo capítulo, que descreve o estudo empírico realizado e os resultados e discussão dos mesmos. Para além disto, esta dissertação também comporta um resumo, a presente introdução, uma conclusão, uma secção de referências bibliográficas e outra de anexos.

O Capítulo I abrange o enquadramento teórico sobre a IE no contexto desportivo. Este capítulo começa pelas diferentes perspetivas da definição de emoção, passando para o desenvolvimento do conceito de IE e atuais modelos explicativos da mesma, com especial destaque para o modelo de Mayer e Salovey (1997). Seguidamente, é referida a evolução do conceito de desporto desde a antiguidade até à sociedade moderna, sendo explicadas as alterações concetuais deste conceito. Embora seja escassa a literatura nesta área, este capítulo possui um ponto dedicado à relação entre a IE e o desporto e outro sobre a IE e a performance desportiva. Por fim, devido ao encontrado na revisão de literatura, são explicadas algumas variáveis que podem moderar a relação entre a IE e o desporto.

O Capítulo II é dedicado ao estudo empírico, que tem como objetivo estudar a relação entre a prática desportiva e o desenvolvimento da IE, em diversas modalidades desportivas da ilha de São Miguel, e a sua comparação com indivíduos que não praticam uma modalidade desportiva. Assim, numa primeira fase, são identificados os objetivos do estudo e as respetivas hipóteses estatísticas, passando-se para a comparação da IE entre atletas e não atletas, sendo explicados todos os procedimentos estatísticos realizados para este fim. Seguidamente, são comparados os grupos que refletem diferentes modalidades desportivas (individuais, coletivas e artes marciais) com o grupo de não atletas, continuando com os procedimentos estatísticos necessários para um correto tratamento dos dados, de modo a verificar se as influências encontradas se devem à variável independente (desporto), a fatores sociodemográficos ou, ainda, a outras variáveis reconhecidas na literatura como

passíveis de influenciar a relação entre a IE e a performance desportiva. Por fim, procede-se a uma discussão dos resultados e conseqüentes conclusões, onde são referidas as vantagens e limitações do presente estudo.