

## RELAÇÃO ENTRE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL, SATISFAÇÃO COM A VIDA E PRÁTICA DESPORTIVA

José Filipe Barreiro da Silva<sup>1</sup>, António Fernando Boleto Rosado<sup>2</sup>, Carlos  
Manuel Marques da Silva<sup>1</sup> e Sidónio Serpa<sup>2</sup>  
Escola Superior de Desporto de Rio Maior<sup>1</sup>, Rio Maior,  
Portugal e Faculdade de Motricidade Humana<sup>2</sup>, Lisboa, Portugal

**RESUMO:** Este estudo tem por objectivo verificar a existência de diferenças entre grupos de praticantes, de idade e de género na inteligência emocional e na satisfação com a vida, assim como descrever a relação entre estas duas variáveis. 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 a satisfação com a vida indicada por adolescentes envolvidos na prática desportiva federada foi significativamente superior comparando com os não praticantes. Os praticantes não federados indicaram, ainda, uma percepção de IE interpessoal significativamente maior do que os não praticantes. O género e a idade não demonstraram ter influência na IE e na satisfação com a vida dos adolescentes, com exceção de alguns fatores da IE, ao nível do género. Estes dados sugerem que a IE e satisfação com a vida estão intimamente correlacionadas com a prática desportiva.

**PALAVRAS CHAVE:** Inteligência emocional, Satisfação com a Vida, Prática Desportiva.

*Manuscrito recibido:* 30/01/2013

*Manuscrito aceptado:* 27/09/2013

---

Dirección de contacto: José Filipe Barreiro da Silva. Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Av. Dr. Mário Soares, Pavilhão Multiusos 2040-413 Rio Maior. Portugal.  
Correo-e.: josesilva.psicdesporto@gmail.com

## RELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL, SATISFACCIÓN EN LA VIDA Y PRÁCTICA DEPORTIVA

**RESUMEN:** Este estudio tiene como objetivo verificar la existencia de diferencias entre los grupos de profesionales, la edad y el género en la inteligencia emocional y la satisfacción con la vida, así como describir la relación entre estas dos variables. Cuatrocientos cuarenta y ocho adolescentes rellenaron el *Emotional Quotient Inventory: Youth Version* (EQ-i:YV) y la *Satisfaction with life Scale* (SWLS). La IE es la satisfacción en la vida indicada por adolescentes envueltos en la práctica deportiva federada, fue significativamente superior comparado con los no practicantes. Los practicantes no federados indicaron una percepción de IE interpersonal significativamente mayor de los no practicantes. El género y la edad no demostraron tener influencia en la IE y en la satisfacción en la vida de los adolescentes, con excepción de algunos factores de la IE, a nivel de género. Estos datos sugieren que la IE y la satisfacción en la vida están íntimamente correlacionados con la práctica deportiva.

**PALABRAS CLAVE:** Inteligencia emocional, Satisfacción en la vida, práctica deportiva.

## RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE, LIFE SATISFACTION AND SPORT PRACTICE

**ABSTRACT:** This study aims to verify the existence of differences between groups of practitioners, age and gender on emotional intelligence and satisfaction with life, as well as describe the relationship between these 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 IE and life satisfaction indicated by adolescents involved in sports Federated was significantly higher compared with non-practitioners. Practitioners are not federal also indicated a perception of interpersonal IE significantly higher than non-practitioners. Gender and age had not shown to influence EI and in life's satisfaction among the teenagers sample, with the exception of some EI factors at a gender level. These results showed that EI and life's satisfaction are closed associated with sports activity.

**KEY WORDS:** Emotional Intelligence, Life's Satisfaction, Sports Practice.

A prática desportiva tem sido associada à promoção da cooperação, da disciplina, da liderança, do auto-controlo, da cidadania, do sucesso social, a competências de liderança, a relações de pares positivas, ao sentido de iniciativa, ao progresso na carreira na vida adulta (Fraser-Thomas e Côté, 2006) e à gestão emocional (Jones, 2003), entre outros aspetos, e pode potenciar o desenvolvimento de competências intrapessoais e interpessoais essenciais para a vida das crianças e jovens e ser um fator marcante no seu bem-estar e na sua de satisfação com a vida.

Segundo Kate, Christodoulou, Seider e Gardner (2011) as inteligências, intrapessoais e interpessoais, propostas por Gardner em 1983, na teoria das Inteligências Múltiplas, referem-se à habilidade de reconhecer e compreender as suas próprias emoções, desejos e intenções, assim como as dos outros. Foram intituladas por Salovey e Mayer (1990) de Inteligência Emocional (IE).

À semelhança da prática desportiva, a inteligência emocional (IE) também tem sido associada a liderança, coesão, desempenho académico e profissional, bem-estar, saúde física e psicológica e a satisfação com a vida. (Bar-On, 2006; Cherniss, 2004; Cherniss e Goleman, 2001; Latimer, Rench e Brackett, 2008; Maltaby, Day e Macaskill, 2010; Mayer, Roberts e Barsade, 2008; Mayer, Salovey, Caruso e Cherkasskiy, 2011; Meyer e Fletcher, 2007; Meyer e Zizzi, 2007). A IE é definida (Bar-On, 2006), como sendo uma área, transversal, de competências emocionais e sociais interligadas que determinam como é que efetivamente nos compreendemos e expressamos, compreendemos os outros, nos relacionamos com eles e com as exigências diárias.

Segundo Maltby et al. (2010), ao analisarem as diferenças de IE entre género, “The evidence examining sex differences in emotional intelligence among the samples in the population suggests results are mixed, or that the effect size of any significant difference is small”.

No que se refere à evolução em função da idade, verifica-se um aumento significativo da IE (Bar-On, 2006; Mirza e 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, e 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 das atividades físicas e desportivas. Silva, Rosado e Serpa (2012), numa análise global das relações entre IE e prática desportiva, referem que este contexto engloba o treino e a preparação de aspetos técnicos, táticos, físicos e psicológicos, contemplando, estes, necessariamente, também, a IE, ou seja, a capacidade de identificar, compreender e gerir emoções eficazmente em si e nos outros. Na sua análise ao suporte teórico e empírico preliminar existente neste campo, verificaram que a IE tem sido associada a melhor desempenho no contexto da prática desportiva e que este assume particular relevo no desenvolvimento

de competências pessoais e sociais, participando no processo formativo global que o desporto e a atividade física representam.

A IE tem, assim, despertado um interesse crescente no campo da prática desportiva, constituindo mais uma das competências a desenvolver na intervenção da Psicologia do Desporto e do Exercício, junto de atletas, praticantes de exercício, treinadores, instrutores, professores, administradores, entre outros. (Latimer et al., 2008; Meyer e Fletcher, 2007; Meyer e Zizzi, 2007; Zizzi, Deaner e Hirschhor, 2003).

Numa análise global da pesquisa verificou-se que a IE esteve associada a fatores relacionados com melhor performance e desempenho na prática desportiva (Crombie, Lombard e Noakes, 2009; Lane et al. 2010; Perlini e Halverson, 2006; Petrides, Niven e Mouskounti, 2006; Zizzi et al., 2003) e a prática desportiva foi, também, associada com habilidades da IE mais desenvolvidas em comparação ao padrão geral populacional (Perlini e Halverson, 2006), e em comparação a não praticantes (Costarelli e Satmou, 2009; Li, Lu e Wang, 2009; Queirós, Carral e Fernández-Berrocal, 2004) e indivíduos que recorrem ao exercício para melhorar o humor indicaram maiores níveis de IE (Solanki e Lane, 2010).

A satisfação com a vida, componente cognitiva do bem-estar subjetivo (Diener, Emmons, Larsen e Griffin, 1985), é entendida como um processo de julgamento no qual os indivíduos avaliam globalmente a qualidade das respetivas vidas com base em critérios próprios (Diener, 1984; Diener, et al., 1985). É uma das três componentes primárias do bem-estar subjetivo, que incluem, também, as respostas emocionais das pessoas (afeto positivo e negativo) e o domínio das satisfações (Diener, Suh, Lucas e 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 associação positiva entre prática desportiva e satisfação com a vida, tanto nas crianças e jovens como nos adultos em geral (Alves et al., 2004; Bustag e Duman, 2010; Gomes, Borges, Lima e Farinatti, 2010; Gomes, Tavares, Corte-Real, Corredeira e Fonseca, 2004; Melin, Fugl-Meyer e Fugl-Meyer, 2003; Moraes, Corte-Real, Dias e 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 e Egan, 2004; Extremera e Fernández-Berrocal, 2005; Ghorbanshiroudi, Khalatbari, Salehi, Bahari e Keikhayfarzaneh, 2011; Kang, Shaver, Sue, Min e Jing, 2003; Palmer, Donaldson e Stough, 2002; Saklofske, Austin e Minsky, 2003).

De um modo geral, a literatura indica que o género não se associa com a satisfação com a vida (Arrindell, Heesink e Feij, 1999; Arrindell, Meewesen e Huyse, 1991; Bailey, 2007; Diener et al., 1999; Eryilmaz, 2010; Gouveia, Barbosa, Andrade

e Carneiro, 2005; Le Roux e Kagee, 2008; Melin et al., 2003; Myers e Diener, 1995; Pavot e Diener, 1993; Shevlin, Brunnsden e Miles, 1998).

Em relação à idade, a maioria da investigação sugere que esta não é um fator determinante na satisfação com a vida (Arrindell et al., 1991; Bailey, 2007; Ehrlich e Isaacowitz, 2002; Myers, e Diener, 1995; Pavot e 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).

Tendo em consideração a importância que a prática desportiva e IE podem ter no bem-estar e na satisfação com a vida das pessoas, e atendendo à literatura, este estudo tem por objectivo verificar a existência de diferenças entre grupos de praticantes, de idade e de género na IE e na satisfação com a vida, assim como descrever 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 =  $13.7 \pm 1.08$ ), que frequentavam o 3º ciclo de escolaridade de 3 escolas do Distrito de Leiria (Portugal).

No que respeita à prática desportiva, 135 adolescentes eram não praticantes (30.1%), 192 praticantes não federados (42.9%), envolvidos com a prática regular de natação, BTT, skate, corrida, futebol, basquetebol, dança, ténis e 121 praticantes federados (27%) nas modalidades de futebol, andebol, basquetebol, voleibol, atletismo e natação.

### Instrumentos

*Bar-On Emotional Quotient Inventory: Youth Version* (EQ-i:YV; Bar-On e 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 estresse (mede a habilidade de gerir e controlar as próprias emoções e responder serenamente a situações estressantes), escala de adaptabilidade (mede a habilidade de ser flexível, realista e efetivo 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).

Usou-se a versão Portuguesa deste instrumento, inicialmente traduzido e validado para o português do Brasil por Kerkoski (2008), reportando os autores valores globais de consistência interna calculados com base no Alpha de Cronbach's de .80. Os autores calcularam, ainda, os valores de fiabilidade individual para todos os itens considerando-os ajustados. Atendendo à existência de uma versão em língua portuguesa, ainda, que brasileira, e no sentido de o adaptar ao português falado em Portugal utilizámos o procedimento (Brislin, 1980), designado de “abordagem por comité”, consistindo na avaliação do instrumento por parte de três pessoas bilingues com conhecimentos aprofundados dos constructos teóricos medidos pelo questionário e familiarizados quer com as especificidades do contexto de aplicação quer com os princípios básicos do que é a avaliação psicológica. Após essa avaliação procedeu-se ao cálculo da consistência interna da nova versão, reportando-se os seguintes valores: Coeficiente Alpha de Cronbach de .89 para a escala global, com .69 para a Escala Intrapessoal, .77 para a escala Interpessoal, .68 para a Escala de Gestão do Stress, .82 para a escala de adaptabilidade e .80 para a Escala Geral do Humor.

*Satisfaction with life Scale* (SWLS) (Diener, Emmons, Larsen e 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 subjetivo e foi desenvolvida para avaliar, de forma subjetiva e global, a satisfação com a vida, através do peso e significado que cada indivíduo atribui aos diferentes domínios da sua vida.

A SWLS foi validada pela primeira vez em Portugal por Neto, Barros e Barros (1990), tendo sido encontrado uma consistência interna (através do Alpha de Cronbach) de .78, e posteriormente revista por Simões (1992) (alfa de Cronbach de .77). Neste estudo, a consistência interna foi medida com o Alpha de Cronbach relatando-se um valor de .84.

## **Procedimentos**

Depois dos objetivos e propósito da investigação terem sido apresentados às instituições de ensino, estas, disponibilizaram-se a colaborar e autorizaram a aplicação dos instrumentos selecionados para o estudo. As escolas estabeleceram contacto com os encarregados de educação que assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido. Os instrumentos foram aplicados a cada uma das turmas na sala de aula, em ambiente calmo e tranquilo, depois de agendadas datas e horas com as várias escolas e com os directores de turma. A aplicação dos instrumentos seguiu os procedimentos e normas do *The Bar-On Emotional Quotient Inventory: Youth Version*

(*EQ-i:YV*) *Technical Manual* (Bar-On e Parker, 2000). Foram respeitadas todas as normas éticas inerentes ao processo de investigação.

### Tratamento de dados

O tratamento estatístico foi efetuado através do programa SPSS PASW 18. A prática desportiva, género e idade foram as variáveis independentes do estudo e a IE e satisfação com a vida, as dependentes. Foi utilizada a ANCOVA fatorial para examinar as diferenças dos resultados existentes nas pontuações de escalas de IE e na escala de satisfação com a vida, em função das variáveis independentes género e prática desportiva, considerando a idade como co-variável. Verificaram-se os pressupostos da ANCOVA, nomeadamente, a normalidade das distribuições e a homogeneidade das variâncias. A relação entre IE e satisfação com a vida examinada através da correlação  $r$  de Pearson. Calculou-se, ainda, o tamanho do efeito ( $\eta^2_p$ ) e a potência do teste ( $\pi$ ).

## RESULTADOS

### *Determinantes da Inteligência Emocional*

A tabela 1 apresenta os valores descritivos em função da prática desportiva.

Tabela 1

*Estatísticas descritivas em função da variável Prática Desportiva*

	Total <i>EQ score</i>	Intrapessoal	Interpessoal	Gestão de stress	Adaptabilidade	Humor geral	Sat. Vida
NP ( $n=135$ )	2.78±0.31	2.47±0.52	3.25±0.40	2.55±0.42	2.85±0.45	3.06±0.40	3.42±0.99
PNF ( $n=192$ )	2.86±0.29	2.56±0.52	3.39±0.31	2.54±0.38	2.94 ±0.43	3.15±0.38	3.62±0.90
PF ( $n=121$ )	2.89±0.32	2.63±0.51	3.35±0.30	2.58±0.41	2.98±0.46	3.18±0.37	3.76±0.79

DP= desvio padrão; NP= não praticantes; PNF= praticantes não federados; PF= praticantes federados

A análise inferencial permitiu verificar que só o fator prática desportiva tem um efeito significativo sobre o valor global da IE ( $F_{2,392} = 4.032; p = .018; \eta^2_p = 0.020; \pi = 0.718$ ). O grupo de prática federada pontuou significativamente mais no total *EQ score* do que o grupo de não prática ( $p = .018$ ).

No que se refere à escala de inteligência interpessoal evidenciaram-se efeitos significativos da variável género ( $F_{2,430} = 44.59; p = .00; \eta^2_p = 0.095; \pi = 1.00$ ) e prática desportiva ( $F_{2,430} = 8.47; p = .00; \eta^2_p = 0.038; \pi = 0.97$ ). No que se refere ao género as diferenças são favoráveis ao sexo feminino ( $p = .000$ ). Na variável prática desportiva as diferenças significativas verificaram-se entre os grupos de não-prática e prática não federada ( $p = .005$ ), favorável aos praticantes não-federados.

A análise da escala de stress mostrou, por outro lado, que o género é a única variável com impacto significativo ( $F_{1,429} = 15.07$ ;  $p = .00$ ;  $\eta^2P = 0.034$ ;  $\pi = .97$ ), apresentando os rapazes valores significativamente mais altos ( $p = .000$ ).

Tabela 2

*Estatísticas descritivas das variáveis IE e satisfação com a vida em função do género*

	Total EQ score	Intrapessoal	Interpessoal	Gestão de stress	Adaptabilidade	Humor geral	Sat. Vida
Masculino	2.85±0.35	2.56±0.56	3.23±0.38	2.63±0.42	2.95±0.47	3.17±0.38	3.59±0.90
Feminino	2.84±0.26	2.56±0.48	3.44±0.31	2.48±0.37	2.90±0.42	3.09±0.38	3.67±0.88

DP= desvio padrão

No que se refere à dimensão de inteligência intrapessoal, de adaptabilidade e humor não foram encontradas diferenças entre os grupos de nível de cada uma das variáveis independentes.

Em nenhuma situação se verificaram efeitos de interação significativos entre as diversas variáveis independentes. O mesmo aconteceu relativamente à idade, não tendo sido encontradas diferenças significativas em nenhuma das variáveis dependentes em função deste fator.

Tabela 3

*Estatísticas descritivas das variáveis IE e satisfação com a vida em relação à idade*

	Total EQ score	Intrapessoal	Interpessoal	Gestão de stress	Adaptabilidade	Humor geral	Sat. Vida
12 (n = 58)	2.77±0.21	2.47±0.57	3.30±0.36	2.53±0.39	2.82±0.44	3.14±0.33	3.60±1.08
13 (n = 147)	2.85±0.31	2.59±0.55	3.37±0.38	2.54±0.40	2.93±0.48	3.16±0.38	3.59±0.95
14 (n = 144)	2.87±0.30	2.55±0.49	3.35±0.36	2.58±0.40	2.96±0.43	3.10±0.41	3.62±0.82
15 (n = 76)	2.83±0.32	2.52±0.50	3.32±0.35	2.54±0.40	2.94±0.44	3.12±0.40	3.72±0.86
16 (n = 19)	2.89±0.29	2.71±0.47	3.23±0.36	2.67±0.39	2.92±0.38	3.17±0.35	3.74±0.74
17 (n = 4)	2.73±0.40	2.54±0.60	3.19±0.43	2.38±0.32	2.80±0.47	3.11±0.36	3.15±0.64

DP = desvio padrão



*Determinantes da Satisfação com a vida*

A análise da satisfação com a vida evidenciou diferenças significativas apenas no fator prática desportiva ( $F_{2,387} = 3.885$ ;  $p = .021$ ;  $\eta^2P = 0.020$ ;  $\pi = 0.700$ ). Os resultados da comparação post-hoc revelaram que os atletas com maior nível de prática apresentaram valores mais elevados de satisfação com a vida do que os não-praticantes ( $p = .024$ ).

*Relações entre Inteligência emocional e Satisfação com a vida*

O estudo da correlação, através do 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 ( $p < .01$ ), com exceção da escala gestão de stress, que não teve qualquer correlação ( $p > .01$ ) (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**

Os resultados deste estudo evidenciam que um maior envolvimento dos jovens com as práticas físico-desportivas está associado a maior IE geral. Os praticantes federados indicaram maiores níveis de IE global quando comparados com os não praticantes. O grupo de praticantes não federados indicou, ainda, maior IE interpessoal do que os não praticantes.

Diversos outros estudos têm confirmado a tendência evidenciada nestes resultados. Através do modelo de Bar-On, a investigação de Perlini e Halverson (2006) verificou que os jogadores da National Hockey League pontuaram no IE total acima de média populacional. Costarelli e Satmou (2009) encontraram, também, diferenças significativas nalguns fatores da escala intrapessoal e de adaptabilidade em praticantes de Judo e Taekwondo, comparando com não praticantes. Li et al., (2009) verificaram, ainda, que o total de IE era significativamente superior no grupo de

prática desportiva regular e no grupo de prática desportiva insuficiente, em comparação ao grupo inativo. O grupo de prática desportiva regular pontuava significativamente mais em todas as escalas, exceto na interpessoal.

Deste modo podemos considerar que os nossos resultados, consistentes com os destes estudos, indicam uma associação significativa entre a IE e as práticas físico-desportivas. Embora não se encontrassem diferenças significativas entre praticantes federados e não federados, a existência de diferenças entre praticantes não federados e não praticantes na dimensão da inteligência interpessoal suporta a indicação de uma associação positiva entre prática desportiva e inteligência interpessoal.

Estes resultados reforçam que a prática desportiva está bastante associada à capacidade de identificar, compreender e gerir emoções em si e nos outros. Silva et al. (2012) destacam que o treino e intervenção ao nível da IE poderá melhorar o desempenho e a performance dos vários agentes desportivos e que o envolvimento com as práticas físico-desportivas poderá promover o desenvolvimento da IE. Sugerem que estas ligações podem ser especialmente exploradas ao nível do rendimento; adesão, comprometimento e satisfação de praticantes; programas desenvolvimento de IE através de atividades físico-desportivas (escolas, desporto de inclusão social, organizações, entre outros). Latimer et al. (2008) destacam que a gestão das emoções é parte integrante do desporto e pode ser uma chave para o desempenho neste domínio. 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 de educação desportiva.

No entanto, estas possibilidades deveriam ser reanalisadas noutros estudos. Existem imensos fatores que podem estar associados à IE e pode-se estar envolvido com o contexto da prática desportiva de muitas formas diferentes. Estas análises preliminares realizadas pelos estudos da IE no domínio da prática desportiva são fundamentais mas, para já, não são suficientes para serem conclusivas.

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

Bar-On (2006) refere que não foram reveladas diferenças significativas na IE geral em função do género. No entanto, menciona que existem diferenças significativas nalguns fatores específicos, que apesar de pequenas, indicam que o género feminino aparenta ter maior competência interpessoal, mas que o masculino tem maior IE intrapessoal, sendo melhor na gestão emocional e adaptando-se melhor. Bar-On (2006), refere, ainda, que resultados similares tendem a ser observados na maioria das amostras examinadas com o EQ-i.

Também Petrides e Furnham (2005) e Saklofske, Austin e Andrews (2007) verificaram que o género feminino pontuou significativamente melhor nas competências interpessoais. Neste sentido, podemos considerar que, de um modo geral, os nossos resultados são consistentes com a literatura.

No entanto, a literatura não é totalmente clara: Maltby et al. (2010) referem que os resultados dos estudos de IE em função do género tendem a ser mistos, o que se deve aos diferentes modelos de IE e instrumentos de avaliação. Outras investigações 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) e Harrod e Sheer (2005) verificaram que a IE das raparigas tendia a ser significativamente superior à dos rapazes. Segundo Maltby et al. (2010) os estudos realizados através do modelo de Salovey e Mayer verificaram que o género feminino pontuava mais que o masculino.

Em relação à idade não foram encontradas diferenças significativas no IE global nem em nenhuma das escalas.

Bar-On (2006) menciona que, embora os resultados indiquem algumas diferenças significativas entre grupos de idade, essas diferenças são relativamente pequenas em magnitude.

Neste sentido, os nossos resultados são consistentes com o que tem sido descrito através do EQ-i e com o estudo de Harrod e Sheer (2005), que analisaram um grupo de jovens com idades entre os 16 e 19 anos e não encontraram diferenças de IE em função da idade.

Em relação à satisfação com a vida 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 anteriores. Gomes et al. (2004), numa amostra participante num encontro de Basquetebol Veterano, verificaram uma associação positiva entre satisfação com a vida e prática desportiva. Salama-Younes (2011) verificou essa mesma associação num grupo de jovens. Alves et al. (2004) verificaram, também, existirem diferenças estatisticamente significativas entre o grau de satisfação com vida de jovens mais e menos ativos, do ponto de vista do envolvimento com atividades físicas e desportivas. Também 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 intensa e estruturada fosse a

prática desportiva, maiores os níveis de satisfação com a vida. Isso poderá ser justificado pelos sentimentos de pertença criados, reconhecimento, novas relações interpessoais, vivência de sensações intensas, superação de limites, que se podem experienciar na prática desportiva, e que tendem a aumentar à medida que o envolvimento com a prática desportiva é maior, assumindo um papel importante na vida dos jovens e na sua perceção de desenvolvimento pessoal e social.

Nos nossos resultados não se revelaram diferenças significativas na satisfação com a vida ao nível do género. Estes resultados vão ao encontro dos estudos em geral, a maioria conduzidos com sujeitos adultos (Arrindell et al., 1999; Arrindell et al., 1991; Bailey, 2007; Diener, et al., 1999; Gouveia et al., 2005; Le Roux e Kagee, 2008; Melin et al., 2003; Myers e Diener, 1995; Pavot e Diener, 1993; Shevlin et al., 1998). No caso dos adolescentes, Eryilmaz (2010), ao estudar a sua satisfação com a vida não encontrou, igualmente, diferenças significativas entre géneros. No entanto, alguns estudos desenvolvidos com adolescentes Portugueses mencionam que os rapazes indicam estar mais satisfeitos com as suas vidas do que as raparigas (Matos, Simões, Carvalhosa, Reis e Canha, 2000; Neto, 1993).

Considerando a problemática da idade, também não foram reveladas diferenças significativas, resultados que tendem a ir de encontro da literatura em geral (Arrindell et al., 1991; Bailey, 2007; Ehrlich e Isaacowitz, 2002; Myers e Diener, 1995; Pavot e Diener, 1993). No entanto, alguns estudos apontam que adolescentes mais novos indicam sentirem-se mais satisfeitos com as suas vidas do que adolescentes mais velhos (Eryilmaz, 2010; Matos et al., 2003).

Uma vez que a maioria da investigação neste domínio tem sido desenvolvida com adultos, sugere-se que futuras linhas de investigação tentem determinar se na adolescência o género e idade estão associados à satisfação com a vida, um período acompanhado por variadas e repentinas mudanças biopsicossociais.

Já no que se refere à relação entre satisfação com a vida e IE, com exceção da escala de gestão de stress, todas as escalas da IE estudadas, incluindo o IE total, tiveram uma correlação positiva com a satisfação com a vida. Estes resultados vão ao encontro da literatura que, de um modo geral, têm relacionado IE e satisfação com a vida (Austin et al., 2004; Extremera e Fernández-Berrocal, 2005; Ghorbanshiroudi et al., 2011; Kang et al., 2003; Palmer et al., 2002; Saklofske et al., 2003).

## CONCLUSÃO

Neste estudo, a IE e a satisfação com a vida perçecionadas por adolescentes foram significativamente superiores comparando praticantes com não praticantes. O estudo aponta, ainda, que praticantes não federados têm maior perceção de IE interpessoal do que os não praticantes.

A IE e a 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 físico-desportivo (nível de competitivo, características da modalidade, prática não federada organizada ou de lazer, prática desportiva coletiva ou em grupo, etc.) estão mais associadas à IE e à satisfação com a vida.

Em relação ao género e idade não se confirmou que estas duas variáveis tivessem associadas à IE ou à satisfação com a vida dos adolescentes estudados, com exceção de alguns fatores da IE, em que os rapazes indicaram maior perceção de gestão de stress e as raparigas maior perceção de IE interpessoal.

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

À semelhança de outros investigadores, alertamos, também, para a importância de se desenvolverem instrumentos específicos de avaliação da IE em desporto. O contexto da prática desportiva tem características muito específicas e uma medida de IE desenvolvida e adaptada para os problemas sócio emocionais específicos deste domínio poderá ser um passo bastante importante para a investigação da IE no domínio da prática desportiva.

## REFERÊNCIAS

- Alves, J. R., Corte-Real, N., Corredeira, R., Brustad, R., Balaguer, I., e Fonseca, A. M. (2004). A atividade física e desportiva e a satisfação com a vida. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 4(2), 135-136.
- Arrindell, W. A., Heesink, J., e 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., e 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., e 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.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, supl., 13-25.
- Bar-On, R., e Parker, D. A. (2000). *The Bar-On Emotional Quotient Inventory: Youth Version (EQ-i:YV) Technical Manual*. New York: Multi-Health Systems.
- Bustag, G., e Duman, S. (2010). Examining Life Satisfaction level depending on physical activity in Turkish and German Societies. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 2, 4892-4895.
- Brislin, R. (1980). Translation and content analysis for oral and written material. In H. Triandis e J. Berry (Eds.), *Handbook of Cross-Cultural Psychology* (Vol. 2, pp. 389- 444). Boston: Allyn & Bacon.
- Cherniss, C. (2004). Intelligence, Emotional. In C. Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of Applied Psychology* (Vol. 2, pp. 315-321). Oxford, UK: Elsevier.
- Cherniss, C., e Goleman, D. (Eds.) (2001). *The emotionally intelligent workplace*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Costarelli, V., e Satmou, D. (2009). Emotional Intelligence, body image, and disordered eating attitudes in combat sport athletes. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 7(2), 104-11.
- Crombie, D., Lombard, C., e 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.
- Diener, E. (1984). The Satisfaction with life Scale. *Psychological Bulletin. Subjective WellBeing*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., e Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 79-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., e Smith, H. L. (1999). Subjective well being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Ehrlich, B. S., e 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., e 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.
- Fraser-Thomas, J., e Côté, J. (2006). Youth Sports: Implementing findings nada moving forward with research. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 8(3), 12-27.

- Ghorbanshiroudi, S. Khalatbari, J., Salehi, M., Bahari, S., e 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., e 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., e 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*, 1(5), 390-405.
- Gouveia, V. V., Barbosa, G. A., Andrade, E. O., e Carneiro, M. B. (2005). Medindo a Satisfação com a Vida dos Médicos no Brasil. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 54(4), 298-305.
- Harrod, N. R., e Sheer, S. D. (2005). An exploration of adolescent Emotional Intelligence in relation to demographic characteristics. *Adolescence* (40)159, 503-512.
- Jones, M. V. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17, 471-486.
- Kang, S. M., Shaver, P. R., Sue, S., Min, K. H., e 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., e Gardner, H. (2011). Emotional Intelligence. In R. J. Sternberg e S. B. Kaufman (Eds.), *The Cambridge Handbook of Intelligence* (pp.485-503). New York: Cambridge University Press.
- Kerkoski, J. M. (2008). *Prática Desportiva e Inteligência Emocional. Estudo da influência do desporto na aquisição de aptidões e competências de Inteligência Emocional*. Tese de Doutoramento não publicada, Instituto de Estudos da Criança, Universidade do Minho, Braga, Portugal.
- 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., Devonport, T.J., Soos, I., Karsai, I., Leibinger, E. e Hamar, P. (2010). Emotional Intelligence and Emotions associated with optimal and dysfunctional Athletic Performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 388-392.
- Latimer, A. E., Rench, T. A., e Brackett, M. A. (2008). Emotional Intelligence: a framework for examining emotions in sport and exercise groups. In M. R.



- Beauchamp e M. A. Eys (Eds.), *Group dynamics in exercise and sport psychology* (pp. 3-21). New York: Routledge.
- Le Roux, M.C., e 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., e Wang, A. H. H. (2009). Exploring de relationship of Physical Activity, Emotional Intelligence and health in Taiwan college students. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 7(1), 55-63.
- Maltby, J., Day, L., e Macaskill, A. (2010). *Personality, Individual Differences and Intelligence*. (2nd ed., pp. 391-409). Harlow: Pearson Education.
- Matos, M., Simões, C., Carvalhosa, S., Reis, C., e Canha, L. (2003). *A Saúde dos adolescentes Portugueses*. Lisboa: FMH/PEPT- Saúde.
- Mayer, J. D, Roberts, R. D., e Barsade, S.G (2008). Human abilities: emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59,507–36.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., e Cherkasskiy, L. (2011). Emotional Intelligence. In R. J. Sternberg e S. B. Kaufman (Eds.), *The Cambridge Handbook of Intelligence* (pp.528-545). New York: Cambridge University Press.
- Melin, R., Fugl-Meyer, K. S., e Fugl-Meyer, A. R. (2003). Life Satisfaction in 18 to 64-years-old Swedes: In relation to education, employment situation, health and physical activity. *Journal Rehabilitation Medicine*, 35, 84-90.
- Meyer, B. B, e 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., e 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. 131–154). London: Nova Science Publishers.
- Mirza, M., e Redzuan, M. (2010). Age and gender differences and constructo of children’s Emotional Intelligence. *Journal of American Science*, 6(10), 1213-1221.
- Moraes, M. M., Corte-Real, N., Dias, C., e 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., e 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.
- Neto, F., Barros, J. H., e Barros, A. (1990). Satisfação com a vida. In L. Almeida, R. Santiago, P. Silva, O. Caetano e J. Marques (Eds). *Ação educativa: análise psico-social* (pp. 105- 117). Leiria: ESEL/APPORT.
- Palmer, B., Donaldson, C. e Stough, C. (2002). Emotional Intelligence and Life Satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 33, 1091-1100.



- Pavot, E., e Diener, E. (1993). Review Satisfaction With life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- Perlini, A. H., e Halverson, T. R. (2006). Emotional Intelligence in the National Hockey League. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 38(2), 109-119.
- Petrides, K. V., e Furnham, A. (2005). Gender differences in measured and self-esteemed trait Emotional Intelligence. *Sex Roles*, 42, 449-461.
- Petrides, K. V., Niven, L., e Mouskounti, T. (2006). The trait emotional intelligence of Ballet dancers and Musicians. *Psicobema*, 18, 101-107.
- Queirós, M. M., Carral, J. M. C., e Fernández-Berrocal, P. (2004). Inteligência Emocional Percebida (IEP) e actividade física na terceira idade. *Revista de Psicologia, Educação e Cultura*, 8(1) 187-209.
- Rooy, D. L. V., Alonso, A., e 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., e Andrews, J.J. W. (2007). Personality, Emotional Intelligence and exercise. *Journal of Health Psychology*, 12(6), 937-948.
- Saklofske, D. H., Austin, E. J., e 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., e Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Shevlin, M., Brunnsden, V., e Miles, J.N.V. (1998). Satisfaction with Life scale: analyses of factorial invariance, means structure, and reliability. *Personality and Individual Differences*, 25, 911-916.
- Silva, J., Rosado A., e Serpa, S. (2012). Inteligência Emocional e Prática Desportiva: Uma Análise Global. *Revista Portuguesa de Fisioterapia no Desporto*, 6(1), 17-29.
- Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XXVI(3), 503-515.
- Solanki, D., e 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.
- Zizzi, S. J., Deaner, H. R., e Hirschhor, D. K. (2003). The relationship between Emotional Intelligence and performance among college baseball players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 262-269.