

---

## **A atividade física potencializa a inteligência emocional de idosos da região sul do Brasil**

### **The physical activity enhances emotional intelligence of the elderly in southern Brazil**

---

#### **Lidiane Isabel Filippin**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2043-6162>  
Universidade La Salle, Brasil  
E-mail: lidiane.filippin@unilasalle.edu.br

#### **Rita Fagundes**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6452-870X>  
Universidade La Salle, Brasil  
E-mail: rita.202020587@unilasalle.edu.br

#### **Caroline Ferreira Machado**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-3839-3174>  
Universidade La Salle, Brasil  
E-mail: caroleefmc@gmail.com

---

#### **RESUMO**

Este estudo investigou a associação entre a Inteligência Emocional (IE) e Atividade Física (AF) em Idosos. Foram incluídos idosos, de ambos os sexos, com mais de 60 anos, participantes dos grupos da Maturidade Ativa do Serviço Social do Comércio do Rio Grande do Sul (SESC/RS). Os exercícios oferecidos pelo SESC/RS foram ioga, dança e ginástica, entre abril e maio de 2021, período da pandemia de COVID-19. A inteligência emocional (IE) foi avaliada pelo questionário The Wong and Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS). Para avaliar a associação entre as escalas de IE e AF foi aplicada a correlação de Pearson. Uma regressão linear multivariada foi realizada e foi considerada significativa com  $p < 0.05$ . Foram incluídos 910 idosos, com média de idade de  $69,5 \pm 6,0$  anos e a maioria sendo do sexo feminino (95,5%). Dos idosos incluídos, 81,2% praticavam AF de forma remota pelo SESC. O grupo que praticava AF apresentou maior nível de IE comparado com o grupo que não pratica AF ( $62,9 \pm 9,4$  vs  $59,9 \pm 11,0$ ;  $0,001$ ). A prática de AF representou um aumento de 2,69 ( $p = 0,001$ ) pontos na escala de IE. Portanto, esse estudo sugere que a prática de AF influencia positivamente a IE.

**Palavras-chave:** Ajustamento Emocional; Geriatria; Atividade Motora; Comportamento e Mecanismos Comportamentais; Saúde da Terceira Idade

---

## ABSTRACT

This study investigated the association between Emotional Intelligence (EI) and Physical Activity (PA) in the Elderly. Elderly people of both sexes, over 60 years old, participating in the Active Maturity groups of the Social Service of Commerce of Rio Grande do Sul (SESC/RS) were included. The exercises offered by SESC/RS were yoga, dance and gymnastics, between April and May 2021, during the COVID-19 pandemic. Emotional intelligence (EI) was assessed using The Wong and Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS) questionnaire. To evaluate the association between the EI and PA scales, Pearson's correlation was applied. A multivariate linear regression was performed and was considered significant at  $p < 0.05$ . 910 elderly people were included, with a mean age of  $69.5 \pm 6.0$  years and the majority being female (95.5%). Of the elderly people included, 81.2% practiced PA remotely through SESC. The group that practiced PA had a higher level of EI compared to the group that did not practice PA ( $62.9 \pm 9.4$  vs  $59.9 \pm 11.0$ ; 0.001). The practice of PA represented an increase of 2.69 ( $p = 0.001$ ) points on the EI scale. Therefore, this study suggests that the practice of PA positively influences EI

**Keywords:** Emotional Adjustment; Geriatrics; Motor Activity; Behavior and Behavior Mechanisms; Health of the Elderly

---

## INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, um crescente interesse tem sido observado na interseção entre saúde mental, bem-estar emocional e práticas de estilo de vida saudável, particularmente entre a população idosa. Nesse contexto, a inteligência emocional (IE) emerge como um componente crucial para promover o equilíbrio emocional e melhorar a qualidade de vida dos idosos. Paralelamente, GATO (2018) afirma que a atividade física (AF) tem sido amplamente reconhecida por seus benefícios tanto para a saúde física, na manutenção ou prevenção do declínio da função cognitiva com doenças ou envelhecimento e na saúde mental, de acordo com Amable et al. (2010). No entanto, a inter-relação específica entre a IE e a prática regular de AF em idosos ainda carece de uma exploração aprofundada.

Nesse sentido, têm-se interesse em conhecer e compreender como o reconhecimento emocional e a regulação eficaz dos indivíduos podem influenciar o seu bem-estar e o seu desempenho em diferentes domínios da vida, como o trabalho, a educação, a família, o desporto, lazer e saúde, especialmente dos idosos ativos. No estudo randomizado de Delhom et al. (2020) 111 idosos foram avaliados após 10 sessões de uma intervenção psicológica para melhorar a IE, porém sem intervenção física. O estudo apontou aumento significativo em seus níveis de clareza e reparação emocional, além da redução dos sintomas de desesperança e depressão. Por outro lado, TORRES (2007) avaliou 100 idosos (ativos e sedentários) entre 54 e 72 anos, demonstrando que o grupo praticante de AF obteve valor superior nos 3 tópicos (atenção às emoções, clareza de sentimentos e reparação do estado emocional), com diferença estatisticamente significativa na atenção às emoções ( $P=0,04$ ). ANDRADE et al. (2019) revela que a prática de exercícios físicos apresentam relevância estatística para o desenvolvimento da IE global ( $p=0.034$ ). Diante do exposto, o objetivo deste artigo foi investigar a associação entre a IE e a prática de AF em idosos residentes da região sul do Brasil durante a pandemia de COVID-19.

## MÉTODO

Esse estudo contou com um delineamento de pesquisa transversal. A seleção da amostra foi por conveniência. Foram incluídos idosos de ambos os sexos, participantes dos grupos da Maturidade Ativa das unidades do Serviço Social do Comércio do Rio

Grande do Sul (SESC/RS), por pelo menos 6 meses, durante a pandemia de Covid-19. Foram excluídos os idosos com menos de 6 meses de participação no programa. O Programa Sesc Maturidade Ativa é destinado a pessoas a partir de 50 anos, com o objetivo de promover o envelhecimento ativo nas dimensões de saúde, segurança e participação social. Sua proposta é aprimorar e dar um novo significado à qualidade de vida dos participantes, por meio de uma ampla variedade de atividades, como reuniões de planejamento, oficinas diversificadas, encontros de integração, passeios, campanhas sociais, rodas de conversa e palestras. Essa iniciativa se destaca como um movimento social organizado por uma metodologia ativa de trabalho, no qual os participantes se reúnem para conviver, aprender, confraternizar, desenvolver seus potenciais e realizar atividades comunitárias e solidárias. As diretrizes que orientam as ações estão de acordo com o Plano Internacional para o Envelhecimento (ONU) e buscam equilibrar soluções para a garantia do envelhecimento bem sucedido.

A coleta dos dados foi realizada no período de abril e maio de 2021. Os idosos foram abordados de forma online pelos facilitadores dos grupos de Maturidade Ativa do SESC/RS e foram orientados para o preenchimento do questionário sócio demográfico e escalas via Google Forms. A presente pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade La Salle por meio do número 4.539.041 e todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Para a análise do perfil sócio demográfico e de saúde foi aplicado um questionário estruturado, com questões referentes a sexo, idade (anos), renda mensal (agrupados nas faixas “sem renda”; “de 1 a 5 salários mínimos”; de “5 a 10 salários mínimos” e “mais de 10 salários mínimos”), escolaridade (dados agrupados nas seguintes categorias: Ensino Fundamental Incompleto; Ensino Fundamental Completo; Ensino Médio Incompleto, Ensino Médio Completo, Graduação Incompleta, Graduação, Pós-Graduação e analfabeto), situação ocupacional (Não ativo e Ativo), raça (branca, negra, parda), aposentadoria (sim ou não), tabagismo (nunca fumou; fumante; ex-fumante); percepção de saúde (regular; boa; muito boa; excelente; ruim); percepção do envelhecimento (ruim; regular; bom; muito bom; excelente); suporte social (presente ou não); tempo que frequenta os grupos de Maturidade Ativa; de seis meses a um ano; dois anos; três anos; mais de 4 anos);

A IE foi avaliada através do questionário em versão em português da Escala de Inteligência Emocional – WLEIS (Wong and Law Emotional Intelligence Scale): Esta

escala é dividida em 16 itens de autorrelato, avalia 4 dimensões da IE: avaliação e expressão das próprias emoções, avaliação e reconhecimento das emoções nos outros, regulação das emoções e utilização das emoções. Cada subescala é composta por 4 itens de resposta numa escala de Likert de 5 pontos, entre 1 (discordo fortemente) e 5 (concordo fortemente). Valores mais elevados relacionam-se com maiores níveis de IE. Esta escala encontra-se devidamente validada para a população brasileira.

A AF consultado através do sistema SESC de AF regular. A frequência da prática de AF foi avaliada nas seguintes categorias: menos de uma vez por semana, uma vez por semana, duas vezes por semana e três vezes ou mais por semana.

Para a análise estatística o teste de normalidade foi avaliado pelo teste de Kolmogorov-Smirnov. Os dados descritivos foram apresentados como média e desvio padrão quando os dados eram simétricos e, mediana e interquartil quando os dados eram assimétricos, as frequências foram usadas quando apropriado. Para comparar médias, os testes t-Student ou a Análise de Variância (ANOVA) com post-hoc de Tukey foram aplicados. Para controle de fatores confundidores, a análise de regressão linear multivariada foi aplicada. Foram calculados o coeficiente angular (b) juntamente com seu intervalo de 95% de confiança. Também foi apresentado o coeficiente de regressão padronizado (beta) para identificar qual variável tinha maior influência sobre o desfecho. O nível de significância adotado foi de 5% ( $p < 0,05$ ) e as análises foram realizadas no programa SPSS versão 28.0.

## RESULTADOS

No período do estudo, foram recrutados 1015 idosos. Destes, 105 foram excluídos pelos seguintes motivos: indivíduos que frequentam o programa Maturidade Ativa a menos de seis meses e por terem menos de 60 anos. Assim foram incluídos 910 idosos. A média de idade foi de  $69,5 \pm 6,0$  anos, dos quais, 56,3% foram classificados como jovens idosos de 60 a 69 anos) e a maioria é do sexo feminino (95,5%). Quanto ao estado civil, 40,4% são casados e apenas 9,8% solteiros. Cerca da metade possuem até o ensino médio completo, 83,5% possuem renda de 1 a 5 salários mínimos por mês, 40,5% continuam ativos no mercado de trabalho, embora 92,2% já sejam aposentados (**tabela 1**). A média do escore de IE entre os idosos pesquisados foi  $62,3 \pm 9,7$  pontos. Dos setecentos e trinta e nove (81,2%) participantes da pesquisa relataram praticar atividades físicas

regularmente (ioga, dança e ginástica), sendo desses, 47,3% praticam mais de 3 vezes por semana (**tabela 1**).

**Tabela 1** – Caracterização da amostra participante do grupo Maturidade Ativa das unidades do SESC do Rio Grande do Sul, Brasil, 2021.

<b>Variáveis</b>	<b>n=910</b>
Idade (anos) – média ± DP	69,5 ± 6,0
Faixa etária – n(%)	
60 a 69 anos	512 (56,3)
70 a 79 anos	329 (36,2)
80 anos ou mais	69 (7,6)
Sexo – n(%)	
Feminino	869 (95,5)
Estado Civil – n(%)	
Solteiro	89 (9,8)
Casado	368 (40,4)
Divorciado	158 (17,4)
Viúvo	295 (32,4)
Escolaridade – n (%)	
Ensino Fundamental Incompleto	101 (11,1)
Ensino Fundamental Completo	80 (8,8)
Ensino Médio Incompleto	79 (8,7)
Ensino Médio Completo	249 (27,4)
Ensino Superior Incompleto	99 (10,9)
Ensino Superior Completo	171 (18,8)
Pós-graduação	131 (14,4)
Renda – n(%)	
Sem renda	24 (2,6)
De 1 a 5 s.m.	760 (83,5)
>5 s.m.	126 (13,8)
Ocupação – n(%)	
Não ativo	541 (59,5)
Aposentadoria – n(%)	
Sim	839 (92,2)
Tempo de SESC – n(%)	
De 6 meses a 1 ano	30 (3,3)
De 1 a 2 anos	137 (15,1)
De 2 a 3 anos	153 (16,8)
>3 anos	577 (63,4)
Atividade física – n(%)	
Sim	739 (81,2)
Frequência de atividade física	
<1x/semana	27 (3,6)
1x/semana	104 (14,0)
2x/semana	255 (34,5)
3x ou mais/semana	347 (47,7)

Indivíduos com prática regular de AF apresentam aumento de 3 pontos na escola de IE quando comparados aos indivíduos sedentários ( $62,9 \pm 9,4$  vs  $59,9 \pm 11,0$ ;  $p < 0,05$ ). Destaca-se que os idosos ativos possuem uma média de IE maior especialmente nos domínios Avaliação e Expressão das Próprias Emoções (+0,6 pontos;  $p < 0,015$ ), Regulação das Emoções (+ 1,1 pontos;  $p < 0,001$ ) e na Utilização das Emoções (+0,9 pontos;  $p < 0,003$ ) (**tabela 2**).

**Tabela 2** – Inteligência emocional por domínios e Atividade Física dos participantes do grupo Maturidade Ativa das unidades do SESC do Rio Grande do Sul, Brasil, 2021.

Domínios	Não ativo (n=171)	Ativo (n=739)	p
	Média ± DP	Média ± DP	
<b><u>Inteligência Emocional</u></b>			
Avaliação e Expressão das Próprias Emoções	15,4 ± 3,2	16,0 ± 2,7	<b>0,015</b>
Avaliação e Reconhecimento das Emoções dos Outros	15,2 ± 3,1	15,6 ± 2,7	0,091
Regulação das Emoções	14,9 ± 3,5	16,0 ± 2,9	<b>&lt;0,001</b>
Utilização das Emoções	14,3 ± 3,4	15,2 ± 2,9	<b>0,003</b>
Total IE	59,9 ± 11,0	62,9 ± 9,4	<b>0,001</b>

Avaliando a frequência com que os idosos praticam atividades físicas, podemos observar que quanto maior a frequência maior o escore de IE (**tabela 3**).

**Tabela 3** – Associação entre frequência de atividade física e inteligência emocional dos participantes do grupo Maturidade Ativa das unidades do SESC do Rio Grande do Sul, Brasil, 2021

Domínios	<1x/semana (n=27)	1x/semana (n=104)	2x/semana (n=255)	3 ou mais x/semana (n=353)	p
	Média ± DP	Média ± DP	Média ± DP	Média ± DP	
<b><u>Inteligência Emocional</u></b>					
Avaliação e Expressão das Próprias Emoções	15,2 ± 2,7 <sup>a</sup>	15,9 ± 2,7 <sup>ab</sup>	15,8 ± 2,7 <sup>ab</sup>	16,3 ± 2,6 <sup>b</sup>	<b>0,019</b>
Avaliação e Reconhecimento das Emoções dos Outros	15,3 ± 2,8 <sup>ab</sup>	15,3 ± 2,7 <sup>ab</sup>	15,4 ± 2,7 <sup>a</sup>	16,0 ± 2,8 <sup>b</sup>	<b>0,041</b>
Regulação das Emoções	15,1 ± 2,9 <sup>a</sup>	15,4 ± 3,0 <sup>a</sup>	15,7 ± 3,0 <sup>ab</sup>	16,6 ± 2,8 <sup>b</sup>	<b>&lt;0,001</b>
Utilização das Emoções	14,5 ± 2,5 <sup>ab</sup>	14,9 ± 2,9 <sup>ab</sup>	15,0 ± 3,0 <sup>a</sup>	15,5 ± 2,8 <sup>b</sup>	<b>0,030</b>
Total IE	60,2 ± 9,4 <sup>a</sup>	61,4 ± 9,0 <sup>ab</sup>	61,9 ± 9,6 <sup>ab</sup>	64,4 ± 9,1 <sup>b</sup>	<b>&lt;0,001</b>

<sup>a,b</sup> Letras iguais não diferem pelo teste de Tukey a 5% de significância

Quando avaliados a IE nos diferentes níveis de escolaridade os resultados são distintos. Mesmo não sendo linear, verifica-se que nos níveis Superior Completo e Pós Graduação apresentam escores de IE maiores quando comparado ao Fundamental Incompleto e Completo (**tabela 4**).

**Tabela 4** – Inteligência emocional por domínios e nível de escolaridade dos participantes do grupo Maturidade Ativa das unidades do SESC do Rio Grande do Sul, Brasil, 2021.

Domínios	Fundamental Incompleto (n=101)	Fundamental Completo (n=80)	Médio Incompleto (n=79)	Médio Completo (n=249)	Superior Incompleto (n=99)	Superior Completo (n=171)	Pós-graduação (n=131)	p
	Média ± DP	Média ± DP	Média ± DP	Média ± DP	Média ± DP	Média ± DP	Média ± DP	
Avaliação e Expressão das Próprias Emoções	15,1 ± 3,2 <sup>a</sup>	15,6 ± 2,6 <sup>a</sup>	15,9 ± 2,9 <sup>ab</sup>	15,8 ± 2,6 <sup>ab</sup>	16,0 ± 2,6 <sup>ab</sup>	15,8 ± 2,8 <sup>a</sup>	16,9 ± 2,6 <sup>b</sup>	<0,001
Avaliação e Reconhecimento das Emoções dos Outros	15,2 ± 3,2 <sup>a</sup>	15,5 ± 2,8 <sup>ab</sup>	15,6 ± 3,1 <sup>ab</sup>	15,4 ± 2,8 <sup>ab</sup>	15,7 ± 2,6 <sup>ab</sup>	15,3 ± 2,7 <sup>a</sup>	16,5 ± 2,5 <sup>b</sup>	0,006
Regulação das Emoções	15,3 ± 3,5 <sup>a</sup>	15,7 ± 3,4 <sup>a</sup>	15,6 ± 3,2 <sup>a</sup>	15,8 ± 3,0 <sup>a</sup>	15,9 ± 2,9 <sup>ab</sup>	15,5 ± 3,0 <sup>a</sup>	17,0 ± 2,5 <sup>b</sup>	<0,001
Utilização das Emoções	14,9 ± 3,2	14,7 ± 3,4	15,3 ± 2,8	14,9 ± 3,0	14,9 ± 2,9	15,0 ± 3,0	15,5 ± 2,8	0,358
<b>Total IE</b>	60,5 ± 11,1 <sup>a</sup>	61,4 ± 10,6 <sup>a</sup>	62,4 ± 10,3 <sup>ab</sup>	61,9 ± 9,5 <sup>a</sup>	62,5 ± 9,1 <sup>ab</sup>	61,5 ± 9,5 <sup>a</sup>	65,9 ± 8,2 <sup>b</sup>	<0,001

<sup>a,b</sup> Letras iguais não diferem pelo teste de Tukey a 5% de significância

Finalmente, quando uma regressão linear multivariada é aplicada, é possível observar que a escolaridade contribui em 10% da IE (B=0,10; p<0,003) e a AF, contribui com 11% do score final da IE desses idosos (B=0,11; p<0,001) (**tabela 5**).

O score total da IE foi incrementado em 2,69 pontos (p = 0,001) com a prática de AF (**tabela 5**), especialmente nos domínios pontos na Regulação das Emoções (0,99 pontos; p < 0,001) e na Utilização das Emoções (0,85 pontos; p < 0,001).

**Tabela 5** – Análise de Regressão linear multivariável para Inteligência Emocional

Domínios Inteligência Emocional	b (IC 95%)	Beta	P
<i>Avaliação e Expressão das Próprias Emoções</i>			
Nível de escolaridade	0,20 (0,10 a 0,29)	0,13	<0,001
Prática de atividade física	0,53 (0,06 a 0,99)	0,07	0,026
<i>Avaliação e Reconhecimento das Emoções dos Outros</i>			
Nível de escolaridade	0,14 (0,04 a 0,24)	0,09	0,005
<i>Regulação das Emoções</i>			
Nível de escolaridade	0,15 (0,04 a 0,26)	0,09	0,006
Prática de atividade física	0,99 (0,48 a 1,50)	0,13	<0,001
<i>Utilização das Emoções</i>			
Faixa etária			



60 a 69 anos	0,00	-	-
70 a 79 anos	0,56 (0,14 a 0,97)	0,09	<b>0,009</b>
80 anos ou mais	-0,20 (-0,95 a 0,56)	-0,02	0,611
Prática de atividade física	0,85 (0,35 a 1,35)	0,11	<b>&lt;0,001</b>
<b>Total IE</b>			
Nível de escolaridade	0,52 (0,18 a 0,86)	0,10	<b>0,003</b>
Prática de atividade física	2,69 (1,07 a 4,31)	0,11	<b>0,001</b>

## DISCUSSÃO

O objetivo principal desta pesquisa foi investigar a relação entre a IE e a AF em idosos. O principal resultado evidenciou que a escolaridade e a prática de AF estão fortemente associadas aos diferentes domínios da IE. Ou seja, a prática da AF se relaciona com o escore total da Escala Inteligência Emocional com uma diferença significativa em praticamente todas as dimensões da IE, sendo a maior diferença pode ser observada na capacidade de regular as emoções (+1,1 pontos). A hipótese é que a prática regular de AF não apenas promove melhoras no aspecto físico do idoso mas pode contribuir com a convivência social, compartilhamento de saberes, angústias, alegrias, sendo que esses fatores podem contribuir de forma significativa para que idosos possam gerenciar melhor expectativas e emoções do envelhecimento.

Estes achados corroboram com os resultados obtidos por Queirós et al. (2004) que pesquisaram um grupo de 400 idosos com entre 65 e 95 anos da cidade de São João da Madeira, em Portugal. Os autores afirmam que a prática de AF provoca uma melhora significativa nas dimensões que definem a IE, estimula o desenvolvimento de estados emocionais positivos para favorecer o bem-estar pessoal, contribuindo para a prevenção e/ou redução de estados depressivos em idosos. STELLA (2022) descreve que a prática regular de atividade física está associada a melhorias na IE, já que o exercício pode liberar neurotransmissores que promovem o bem-estar emocional e reduzem o estresse, contribuindo para uma compreensão mais eficaz e uma gestão saudável das emoções, além disso, a AF fortalece a autoestima, promove relações sociais, estimula capacidade de concentração e memória. Em estudo similar, Andrade et al. (2019) avaliou o nível de IE, utilizando a escala Medida de Inteligência Emocional, em 1040 idosos da região centro de Portugal e com idades entre 65 e 96 anos. Os autores constataram que a prática da AF possui significância estatísticas para o escore total de IE ( $p=0.034$ ) e também observaram resultados significativos nas médias de IE ( $p=0.009$ ) nos idosos que possuem curso superior, dado similar ao encontrado neste estudo. É possível dizer que a

escolaridade se associa de forma significativa com a IE, tanto no escore final, quanto nos seus domínios. Maiores níveis de escolaridade apresentam escores de IE elevados quando comparados a níveis de escolaridade inferiores. O estudo obteve a resolução de que a escolaridade, atividade física e área de residência são preditoras nos níveis mais elevados de IE global. Neste estudo, mais da metade dos participantes tinham ensino médio completo, ensino superior completo ou incompleto. Para os idosos brasileiros essa é uma boa média educacional, pois no Brasil, 53,2% da população de 25 anos ou mais possui ensino médio completo, conforme IBGE (2022). Portanto, pode-se supor que a escolaridade apresentou associação com a IE devido ao grau de formação educacional. Além disso, a participação social pode estar ligada ao bem estar físico e psicológico, com a formação de novos interesses e amizades.

As limitações deste estudo incluem os dados serem coletados durante a pandemia da COVID-19, período em que os idosos foram especialmente protegidos por meio do isolamento social. Além disso, é importante mencionar que as atividades físicas realizadas pelos idosos foram conduzidas de forma remota. Outra limitação deste estudo foi a mensuração da AF, realizada por meio de um questionário online, devido aos cuidados necessários durante a pandemia. Essa abordagem não permite uma avaliação precisa do comportamento sedentário ou do nível exato de AF dos participantes. Além disso, apenas, 4,5% da amostra foi composta por idosos do sexo masculino, impossibilitando avaliar de forma mais concreta as questões de gênero.

A partir dos achados, podemos notar que a prática de AF e o nível de escolaridade são os fatores que possuem maiores influências sobre os domínios de IE. Dessa forma, a prática de AF é essencial para que os idosos possam gerenciar suas emoções de forma mais eficaz. Para isso, é importante que essa população compreenda o processo de envelhecimento e desenvolva habilidades para reconhecer, utilizar e lidar com suas emoções, permitindo uma adaptação mais adequada às novas situações e desafios comuns ao avanço da idade. Essa abordagem impacta diretamente o bem-estar e a socialização dos idosos.

Este estudo representa uma das primeiras pesquisas a associar a IE e a AF em idosos residentes da região Sul do Brasil.

## REFERÊNCIAS

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Projeção da População do Brasil e unidades da federação por sexo e idade para o período de 2000 a 2030. Rio de Janeiro: IBGE; 2018. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/>> [2022 Julho].

Gato JM, Zenevicz LT, Madureira VSF, Silva TG, Celich KLS, Souza SS, et al. Saúde Mental e Qualidade de Vida de Pessoas idosas. **Av Enferm.** 2018;36(3):302-10.

Amable NU, García CV. Una vejez emocionalmente inteligente: retos y desafíos. **Contrib Cie Soc.** 2010;7. Disponível em: <<http://www.eumed.net/rev/cccss/07/uavg.pdf>> [2022 Julho].

DELHOM, Iraida; SATORRES, Encarnación; MELÉNDEZ, Juan C. Can we improve emotional skills in older adults? Emotional intelligence, life satisfaction, and resilience. **Psychosocial Intervention**, v. 29, n. 3, p. 133-139, 2020.

TORRES, Maria. Inteligência emocional percebida e prática desportiva: estudo comparativo entre adultos praticantes e não praticantes com idade superior a 54 anos. Monografia. Orientador: Prof. Doutor Manuel Botelho Maria Carolina Carvalhal Torres. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. 2007

ANDRADE, Ana et al. Inteligência emocional em idosos portugueses. Revista INFAD de Psicología. **International Journal of Developmental and Educational Psychology**., v. 4, n. 1, p. 331-338, 2019.

DE FIGUEIREDO QUEIRÓS, Maria Manuela Lima; CARRAL, José M<sup>a</sup> Cancela; BERROCAL, Pablo Fernández. Inteligência Emocional Percebida (IEP) e actividade física na terceira idade. **Psicologia Educação e Cultura**, 2004.

STELLA, Florindo et al. Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física. Motriz. **Journal of Physical Education**. UNESP, p. 90-98, 2002.

GOMES, Irene; FERREIRA, Igor. "Em 2022, analfabetismo cai, mas continua mais alto entre idosos, pretos e pardos e no Nordeste." Agência de Notícias IBGE, 07 de junho de 2023. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/37089-em-2022-analfabetismo-cai-mas-continua-mais-alto-entre-idosos-pretos-e-pardos-e-no-nordeste>.