

INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NAS COMPETÊNCIAS INTERPESSOAIS

Trabalho elaborado no 2º ano na unidade curricular de Psicologia do Exercício e Saúde

(2008)

**Armanda Vieira
Joana Isabel Moreira
Rita Morgadinho
Vítor Costa**

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (Portugal)

Email:
msrita_@hotmail.com

RESUMO

Este estudo teve como objectivo avaliar a possível influência do exercício físico nas competências interpessoais.

A amostra foi constituída por um total de 197 indivíduos alunos da Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro, com idades compreendidas entre os 18 e os 32 anos, dos quais 95 eram representantes do sexo feminino e 102 do sexo masculino. Para a recolha dos dados utilizou-se uma tradução do *Interpersonal Competence Questionnaire* (ICQ) e um Questionário de Exercício Físico.

Relativamente aos resultados verificou-se que a competência que aparentemente é mais influenciada pelo exercício físico é o factor iniciação uma vez que foi este que apresentou resultados estatisticamente mais significativos.

O estudo não apresentou resultados conclusivos acerca do objectivo proposto inicialmente.

Palavras-chave: Exercício físico, competências interpessoais, factor iniciação.

No âmbito da cadeira Psicologia do Exercício e Saúde leccionada ao longo do segundo semestre durante o segundo ano foi proposta a realização de uma investigação na qual se teria de relacionar o exercício físico com outra temática à escolha. Escolheu-se o tema das competências interpessoais e definiu-se como objectivo principal verificar a possível relação existente entre o exercício físico e estas.

A escolha acerca da temática baseou-se no facto das competências interpessoais e a sua relação com o exercício físico ser uma área do interesse do grupo e que parece pouco estudada.

Na literatura os autores distinguem actividade física de exercício físico. Relativamente à primeira é definida como qualquer movimento corporal produzido pelo músculo-esquelético que resulta num aumento do dispêndio energético, constituindo-se um processo complexo e dinâmico (Carperson, Powell & Christenson, 1985).

Nas sociedades modernas a preocupação com a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida, tornam-se cada vez mais importantes, tendo por isso o exercício físico cada vez mais importância para um estilo de vida saudável.

Esta ideia encontra-se tanto na literatura mais antiga, como diz Cañete (2001) é milenar a sabedoria a respeito das actividades físicas para o ser humano, não apenas no sentido de garantir uma melhor forma física e condições de saúde geral como também na direcção de um desenvolvimento e aprimoramento da qualidade de vida (cit. por Colombo, C.M., 2003) como nos desenvolvimentos actuais, ganhando cada vez mais terreno. Actualmente é amplamente aceite a ideia de que as pessoas que praticam actividade física com regularidade são mais saudáveis e estão menos propensas a adoecer do que aquelas que não o fazem (Nimen, 1999; cit. por Colombo, C.M., 2003). O movimento e o exercício físico são fundamentais para o equilíbrio, prevenção e manutenção da saúde humana (Cañete, 2001; cit. por Colombo, C.M., 2003).

O exercício físico e a actividade física devem ser uma prática cada vez mais adoptadas por todos e impregnadas para que estes se tornem um hábito logo desde crianças, com o objectivo de se manter ao longo da vida, visto que, “hábitos de actividade física quando incorporados na infância e na adolescência podem ser transferidos para idades adultas” (Laakso & Vikari, 1997; Glenmark *et al.*, 1994; cit. por Marani, F., Oliveira, A.R. & Omori, M.K., 2005).

A competência interpessoal é revelada na relação indivíduo-indivíduo e nas relações indivíduo-grupo(s), englobando assim atitudes individuais e colectivas que jamais são indissociáveis (Saviani, D., 1994; cit. por Rodrigues, Imai & Ferreira, 2001).

“Para muitos de nós, grande parte dos momentos da nossa vida são passados em interacção social, através dos quais adquirimos conhecimento sobre nós próprios, outras pessoas e o mundo” (Snyder, M. & Stukas, A.A., 1999, p. 273).

É nestas interações que se formam, desenvolvem e modificam as habilidades sociais. Uma das principais habilidades (competências) deste tipo é a competência interpessoal – a eficácia em “lidar” com outras pessoas (Stricker, L.J., 1982).

Segundo Campos, Del Prette e Del Prette (1999) as habilidades sociais (HS) podem ser definidas como “um constructo descritivo do conjunto de desempenhos apresentados pelo indivíduo diante de demandas de uma situação interpessoal”. Assim sendo, *“a competência interpessoal é a habilidade de lidar eficazmente com as relações interpessoais, de lidar com outras pessoas de forma adequada de cada uma e às exigências da situação”* (Moscovi, 1985; cit. por Rodrigues, Imai & Ferreira, 2001, p.124).

De acordo com o Questionário das Competências Interpessoais (ICQ), as competências interpessoais estudadas são constituídas por cinco factores, sendo estes, a iniciação, a revelação, o apoio emocional, a afirmação negativa e a gestão de conflitos.

Quanto à iniciação, esta refere-se aos primeiros contactos sociais que estabelecemos com as pessoas, ou seja, *“a primeira impressão que adquirimos da pessoa com a qual nos encontramos pela primeira vez, vai condicionar a nossa relação futura”* (Fachada, M.O., 2003). A iniciação passa a ser um factor desencadeador de uma futura relação *“por isso, os primeiros encontros são importantes para a relação interpessoal, por que regulam a percepção futura”* (Fachada, M.O., 2003).

Após a iniciação surge a revelação, competência interpessoal, em que a pessoa se dá a conhecer ao outro. Esta competência pressupõe respeito, aceitação do outro como ele é, atenção, justiça, cuidado pelo outro, autenticidade, verdade, liberdade, amizade e amor. A todos estas características dá-se o nome de reciprocidade que está na base do apoio emocional, *“a pessoa dá e recebe na mesma medida e vice-versa”* (Fachada, M.O., 2003).

A afirmação negativa pressupõe um certo grau de assertividade, é a aptidão adquirida que torna o indivíduo capaz de mostrar a sua opinião mesmo que contrária ao que o outro esperaria, a situações que se apresentam como adversas.

Por último neste questionário surge a gestão de conflitos, que é a habilitação que nos permite gerir uma situação negativa que surge e não é habitual. Para Fachada (2003) os conflitos interpessoais surgem num modo geral pelas seguintes razões: diferenças individuais, limitações dos recursos e diferenciação de papéis. Quanto mais desenvolvida se encontra esta competência, mais eficiente e rápida a pessoa se torna na gestão de conflitos.

De uma maneira geral as competências interpessoais envolvem *“os sujeitos, as pessoas, as redes de ligações ou de laços que se estabelecem, os contextos e o conhecimento ou a consciência desses sujeitos, dessas redes de relações e desses contextos ou dessa envolvente, físico-biológica, psicossocial, cultural ou multicultural”* (Tavares, J., 1996, p. 53).

Para Queros e Neri (2005) a auto-motivação é imprescindível ao equilíbrio das relações interpessoais e intrapessoais; ela é uma alavanca que impulsiona o indivíduo a elaborar planos para a própria vida, a buscar adaptações e recursos internos para lidar com as adversidades e manter condições adequadas para a manutenção do bem-estar psicológico.

Segundo Matos, Carvalhosa e Diniz (2002) os jovens que praticam actividade física sentem-se mais felizes e dizem ter uma relação mais positiva com os colegas.

METODOLOGIA

O estudo é de natureza transversal, visto que, ao proceder à recolha de dados, esta foi feita num único momento.

Os dados são de natureza numérica, o que pressupõe um paradigma quantitativo.

Assenta numa perspectiva ética, uma vez que teve por base a aplicação de questionários para recolher os dados.

Teve uma perspectiva comparativa porque se pretende a comparação entre diferentes grupos e correlativa porque correlaciona o exercício físico global com os cinco factores.

Amostra

A amostra deste estudo foi constituída por 197 indivíduos alunos da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, com idades compreendidas entre os 18 e os 32 anos com uma média de 21,94 e um desvio padrão de 2,77. A amostra está subdividida em 95 alunos do sexo feminino (48,2%) e 102 alunos do sexo masculino (51,8%).

Instrumentos

Para a recolha de dados, o questionário que foi elaborado continha dois instrumentos. Na análise da possível relação entre o exercício físico e as competências interpessoais, foi empregue o questionário do exercício físico (Prochaska, J. J., Sallis, J. F., & Long, B., 2001) que avalia a frequência com que a pessoa pratica exercício físico. Contempla uma duração mínima de 30 minutos diários, questionando a frequência da prática na última semana e numa semana normal. Este questionário encontra-se validado no estudo *A physical activity screening for use with adolescent in primary care* (Prochaska, J. J., Sallis, J. F., & Long, B., 2001).

Utilizou-se ainda o *Interpersonal Competence Questionnaire (ICQ)* (Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T. & Reis, H. T., 1988). Visto que, este instrumento não se encontra aferido para a população portuguesa, no estudo exploratório utilizou-se uma tradução do ICQ feita por Hortênsia do Carmo de Matos Santos, licenciada em línguas e literaturas modernas variante estudos ingleses e alemães. Este questionário contém cinco factores (iniciação, apoio emocional, revelação, afirmação negativa, gestão de conflitos) e cada factor é constituído por oito itens. Ao todo o ICQ é composto por 40 questões, cujas respostas foram dadas de acordo com uma escala de frequência de 5 pontos (1=“Sou mau nisto; sentir-me-ia tão desconfortável e incapaz de lidar com esta situação, evitá-la-ia se possível”;

2=“Sou fraco nisto; sentir-me-ia desconfortável e teria muita dificuldade em lidar com esta situação”;
3=“Sou razoável nisto; sentir-me-ia desconfortável e teria alguma dificuldade em lidar com esta situação”;
4=“Sou bom nisto; sentir-me-ia bastante confortável e seria capaz de lidar com esta situação”;
5=“Sou MUITO bom nisto; sentir-me-ia muito confortável e seria capaz de lidar muito bem com esta situação”). Este questionário encontra-se validado no *Development and Validation of German-Language Version of the ICQ* (Kanning, U. P., 2006) e no *Five Domains of Interpersonal Competence in Peer Relationship* (Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T. & Reis, H. T., 1988).

Procedimentos Funcionais

Após a elaboração do questionário, e a escolha da amostra, procedeu-se à entrega de 200 questionários a alunos da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Os alunos foram esclarecidos quanto ao objectivo do estudo, aos métodos utilizados, assegurando-lhes a confidencialidade dos dados, e esclarecendo todas as dúvidas que surgiram.

Os elementos do grupo acompanharam o processo de preenchimento dos questionários. Ao analisar os questionários recebidos constatou-se que três não se encontraram correctamente preenchidos, tendo sido invalidados.

Análise Estatística

Ao nível estatístico, criou-se uma base de dados na versão 15.0 do SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) para a análise dos dados obtidos.

Começou-se por fazer a análise descritiva, a fim de verificar possíveis erros nos valores recolhidos. De seguida fez-se o cálculo da média, a análise de dispersão (cálculo do mínimo, máximo, desvio padrão) e a análise da normalidade através do *Skewness* (assimetria da distribuição das frequências) e do *Kurtosis* (achatamento da distribuição). Utilizou-se o *T-test para* avaliar os cinco factores do ICQ com: o sexo, o exercício físico recomendado (atinge as recomendações ou não atinge), e o exercício físico global. E o teste ANOVA para avaliar os cinco factores do ICQ com o exercício físico final (frequência do exercício físico). Efectuou-se a correlação de Pearson entre os diferentes factores e o exercício físico global. Foi utilizado nestas análises um intervalo de confiança de 95%.

Realizou-se também o cálculo do *Alfa de Cronbach*, tendo obtido os valores de $\alpha=0,86$ para o factor iniciação, $\alpha=0,80$ para a afirmação negativa, $\alpha=0,71$ para a revelação, $\alpha=0,85$ para o apoio emocional e $\alpha=0,71$ para a gestão de conflitos.

RESULTADOS

No quadro 1, ao analisar a distribuição das frequências verificou-se que os dados aproximam-se de uma distribuição normal, visto que, os valores da assimetria (*Skewness*) e do achatamento (*Kurtosis*) encontram-se entre -1 e 1.

No que diz respeito à consistência interna dos instrumentos verifica-se uma consistência satisfatória nos factores de revelação e gestão de conflitos ($\alpha=0,71$) e uma boa consistência nos restantes factores (iniciação $\alpha=0,86$, afirmação negativa $\alpha=0,80$ e apoio emocional $\alpha=0,85$).

Os resultados provenientes desta comparação, sugerem que tanto a afirmação negativa como o apoio emocional apresentam valores significativos, 0,000 e 0,014 respectivamente. Estes valores apresentam uma média superior no sexo feminino (para a afirmação negativa=30,64 e para o apoio emocional=32,48) em comparação com o sexo masculino (para a afirmação negativa=27,89 e para o apoio emocional=30,74).

Para os restantes factores (com resultados não significativos) o sexo masculino apresenta valores de média semelhantes ou ligeiramente superiores ao sexo feminino. (Quadro 2)

Relativamente ao Quadro 3, verifica-se que o único valor significativo é o da iniciação ($r=0,002$) apresentando também uma média superior nos sujeitos que atingem as recomendações.

Quanto aos outros factores apresentam também uma média superior nos sujeitos que atingem as recomendações.

Na análise do quadro verifica-se a existência de um único valor significativo sendo este o da iniciação. Quanto aos outros factores estes apresentam uma média superior nos sujeitos muito activos. (Quadro 4)

Ao correlacionarmos o exercício físico global com os factores verificou-se que o factor iniciação é o que apresenta um valor mais significativo ($r=0,195$).

DISCUSSÃO

Este estudo teve como objectivo avaliar a possível influência do exercício físico nas competências interpessoais.

Para tal foi usado o questionário das competências interpessoais (ICQ) e como foi referido anteriormente ainda não está aferido para a população portuguesa, e um questionário de exercício físico. Este último, tendo em conta a duração mínima de 30 minutos por dia, avalia a frequência com que as pessoas praticam exercício físico.

Na revisão da literatura o grupo não conseguiu encontrar estudos que comprovassem ou refutassem o objectivo em estudo neste trabalho.

Quanto à análise descritiva dos resultados verificou-se através do teste *Skewness* e *Kurtosis* que o estudo apresenta um grau de normalidade correcto, e sabendo que um *Alfa de Cronbach* acima de 0,7 assegura de forma satisfatória a fiabilidade interna do estudo, pode-se aferir que o estudo é positivo em relação a este ponto.

Ao relacionar o sexo com os factores das competências interpessoais verificou-se que são a afirmação negativa e o apoio emocional os factores mais influentes, principalmente para o sexo feminino, enquanto que os outros factores não apresentam resultados significativos.

Ao comparar os sujeitos que atingem as recomendações (praticar mais do que cinco dias de exercício físico por semana) e os que não atingem (praticar menos de cinco dias ou não praticar exercício físico por semana) verificou-se que o factor iniciação apresentou-se como o mais significativo onde os alunos que atingem as recomendações têm o valor mais elevado de média (27,92).

Para os restantes factores ambos os grupos apresentam resultados pouco significativos e semelhantes.

Relativamente à frequência de exercício físico (0 dia - inactivo; 1-2 dias -insuficientemente activo; 3-4 dias – moderadamente activo; 5-6-7 dias – muito activo) e aos factores interpessoais verificou-se que o factor iniciação é novamente o único com valores significativos e analisou-se que é o grupo dos alunos muito activos que apresentaram uma média superior.

Em relação aos outros factores todos os grupos apresentaram resultados semelhantes e pouco significativos.

Na correlação entre o exercício físico global e os cinco factores é a iniciação que apresentou o valor mais significativo como já foi referido anteriormente nos resultados.

Desta análise apurou-se que a competência interpessoal da iniciação parece ser a que sofre mais influência com a prática mais frequente de exercício físico. No ponto de vista do grupo isto pode acontecer uma vez que a prática de exercício físico promove uma competência mais eficaz no desenvolvimento de relações com os outros. Além disso, o exercício físico praticado em grupo tem por base uma maior interacção, o que pode facilitar o desenvolvimento da comunicação.

A interacção social que a actividade física fornece através da participação em grupos de exercício e de desporto promove apoio social para melhorar a auto-estima e a satisfação com a vida. Em pessoas com mais idade a actividade física pode aumentar a sua mobilidade e independência, e promover a interacção social. (Fox, K.R., 1999)

Como refere Matos M., Carvalhosa S. e Diniz J. (2002) particularmente as mulheres citam a interacção social como a principal motivação para fazer exercício.

CONCLUSÃO

Retomando o objectivo inicial e principal deste estudo e tendo analisado os dados daí provenientes, pode-se dizer que os resultados não ofereceram uma contribuição significativa e explicativa da possível relação entre o exercício físico e as competências interpessoais.

As possíveis causas sugeridas para os resultados obtidos prendem-se com algumas limitações do estudo. Entre elas pode-se referir a limitada amostra (197 indivíduos), o facto do questionário usado para analisar as competências interpessoais (ICQ) não se encontrar validado para a população portuguesa e o facto de se ter avaliado e correlacionado poucas variáveis.

De acordo com as pesquisas efectuadas, a temática das competências interpessoais é desenvolvida e aplicada em diversas áreas (como as organizações, empresas, ambiente escolar, ...) não tendo sido encontradas aplicações nas áreas pretendidas (exercício físico e actividade física), tendo sido esta a principal dificuldade do grupo.

Como sugestões apresentam-se algumas propostas para uma nova abordagem nesta temática, tais como o uso de diferentes instrumentos mais específicos, por exemplo, com uma terminologia mais precisa.

Além disso sugere-se que a relação do exercício físico com as competências parece ser uma relação indirecta, o exercício físico parece influenciar directamente outras temáticas como a comunicação, que pode levar indirectamente ao desenvolvimento de algumas competências tais como a iniciação.

O nosso estudo foi constituído por pessoas adultas e como já foi referido anteriormente não obtivemos resultados significativos, mas o grupo pensa que o exercício físico influencia mais as competências interpessoais nas crianças uma vez que estas estão num período importante no qual as competências sociais se desenvolvem de forma mais marcante.

BIBLIOGRAFIA

Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M.T. & Reis, M.T. (1988). Five Domains of Interpersonal Competence in Peer Relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*. 55(6), 991-1008.

Camões, M. & Lopes, C. (2008). Factores Associados à Actividade Física na População Portuguesa. *Revista Saúde Publica*. 42(2), 208-216.

Campos, T.N., Del Prette, Z.A.P. & Del Prette, A. (2000). (Sobre) Vivendo nas Ruas: Habilidades Sociais e Valores de Crianças e Adolescentes. *Psicologia: Reflexão e Crítica*. 13(3), 517-527.

Carpenson, Powell & Christenson (1985). Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: Definition and Distinctions for Health – Related Research. *Public Health Reports*. 100(2), 128.

Colombo, C.M. (2003). *A Influencia da Ginástica Laboral no Relacionamento Interpessoal e no Incentivo à Prática de Actividade Física*. Tese de Graduação não publicada, Cascavel: Universidade Estadual do Oeste do Panamá.

Fachada, M.O. (2003). *Psicologia das Relações Interpessoais (6ª edição)*. Edições Rumo, LDA.

Fox, K.R. (1999). The Influence of Physical Activity on Mental Well-Being. *Public Health Nutrition*. 2(30), 411-418.

Gavin, J. & Gavin, N. (1995). *Psychology for Health Fitness Professionals*. Champaign: Human Kinetics.

Kanning, U.P. (2006). Developmente and Validation of German-Language Version of the ICQ. *European Journal of Psychological Assessment*. 22(1), 43-51.

Marani, F., Oliveira, A.R. & Omori, M.K. (2005). A Actividade Física em Adolescentes de Diferentes Níveis Sócio-Econômicos. *Revista da Educação Física/UEM*. 16(1), 67-71.

Matos, M.G., Carvalhosa, S.F. & Diniz, J.A. (2002). Factores Associados à Prática da Actividade Física nos Adolescentes Portugueses. *Análise Psicológica*. 1(20), 57-66.

Prochaska, J.J., Sallis, J.F. & Long, B. (2001). A Physical Activity Screening Measure for use with Adolescent in Primary Care. *Archives of Pediatric Adolescence Medicine*. 155, 554-599.

Queroz, N.C. & Neri, A.L. (2005). Bem-estar Psicológico e Inteligência Emocional entre Homens e Mulheres na Meia Idade e na Velhice. *Psicologia: Reflexão e Crítica*. 18(2), 292-299.

Rodrigues, R.R.J., Imai, R.Y. & Ferreira, W.F. (2001). Um Espaço para o Desenvolvimento Interpessoal no Trabalho. *Psicologia em Estudo, Maringá*. 6(2), 123-127.

Sherwood, N.E. & Jeffery, R.W. (2000). The Behavioral Determinants of Exercises: Implications for Physical Activity Interventions. *Annual Review of Nutrition*. 20, 21-44.

Snyder, M. & Stukas, A.A. (1999). Interpersonal Processes: The Interplay of Cognitive, Motivational and Behavioral Activities in Social Interaction. *Annual Reviews Psychology*. 50, 273-303.

Stricker, L.J. (1982). Interpersonal Competence Instrument: Development and Preliminary Findings. *Applied Psychological Measurement*. 6(1), 69-81.

Tavares, J. (1996). *Uma Sociedade que Aprende e se Desenvolve. Relações Interpessoais*. Porto Editora.

ANEXOS

Quadro 1: Média, desvio padrão, valores de *Skewness*, de *Kurtosis* e *alpha de Cronbach* dos factores em estudo

	Média	Desvio padrão	<i>Skewness</i>	<i>Kurtosis</i>	α
Iniciação	24,48	6,17	0,240	-0,593	0,86
Afirmação Negativa	29,22	5,00	-0,206	-0,050	0,80
Revelação	24,78	4,70	-0,203	-0,048	0,71
Apoio Emocional	31,58	4,98	-0,444	-0,309	0,85
Gestão de Conflitos	26,60	4,40	-0,148	0,047	0,71

Quadro 2: Média e desvio padrão provenientes da comparação entre sexos relativamente aos factores em estudo

	Masculino M±DP	Feminino M±DP	<i>t</i>	<i>p</i>
Iniciação	25,23±5,76	23,67±6,51	-1,785	0,076
Afirmação Negativa	27,89±4,80	30,64±4,84	4,004	0,000
Revelação	24,57±4,74	25,00±4,67	0,643	0,521
Apoio Emocional	30,74±5,07	32,48±4,74	2,480	0,014
Gestão de Conflitos	27,17±4,10	26,00±4,66	-1,869	0,063

Quadro 3: Média e desvio padrão provenientes da comparação entre sujeitos que atingem e não atingem as recomendações (EF Recomendado) e os factores em estudo

	Não Atinge M±DP	Atinge Recomendações M±DP	<i>t</i>	<i>p</i>
Iniciação	23,96±5,95	27,92±6,58	-3,120	0,002
Afirmação Negativa	29,07±5,00	30,19±4,96	-1,067	0,287
Revelação	24,60±4,70	26,00±4,56	-1,429	0,155
Apoio Emocional	31,43±4,98	32,61±4,99	-1,134	0,258
Gestão de Conflitos	26,67±4,27	26,15±5,25	0,480	0,635

Quadro 4: Média e desvio padrão provenientes da comparação entre a frequência de exercício físico (EF final) e os factores em estudo

	Inactivo M±DP	Insatisfatoriamente Activo M±DP	Moderadamente Activo M±DP	Muito Activo M±DP	<i>F</i>	<i>p</i>
Iniciação	26,63±6,34	23,23±5,81	23,83±5,71	27,92±6,58	5,58	0,001
Afirmação Negativa	29,89±6,05	28,41±4,96	29,76±4,40	30,19±4,16	1,50	0,217
Revelação	26,15±4,37	23,95±4,85	24,87±4,48	26,00±4,56	2,32	0,076
Apoio Emocional	30,41±5,24	30,98±5,11	32,18±5,11	32,61±4,99	1,09	0,354
Gestão de Conflitos	26,89±3,39	26,50±4,35	26,85±4,59	26,15±5,25	0,20	0,897



Agradecemos desde já a sua colaboração.

Somos alunos do 2º ano da licenciatura em psicologia, e no âmbito da unidade curricular, psicologia do exercício e saúde, foi-nos proposta a elaboração de um trabalho a desenvolver ao longo deste 2º semestre.

A nossa investigação é um estudo exploratório que pretende avaliar a possível relação entre o exercício físico e as competências interpessoais.

Lamentando a extensão do questionário, pedimos que responda de forma sincera, lembrando-lhe que não há respostas certas nem erradas. Assinale as suas respostas com um (X).

Idade: _____

Sexo: F M

Curso: _____

Considerando o exercício físico como qualquer actividade que aumenta a sua pulsação, ao ponto de ficar ofegante (respirar depressa e com dificuldade) e /ou transpirar (exemplo: Caminhar, correr, andar de bicicleta, entre outros deste género):

• Na última semana, em quantos dias praticou exercício físico durante pelo menos 30 minutos:
0 dias 1 dia 2 dias 3 dias 4 dias 5 dias 6 dias 7 dias

• Numa semana normal, em quantos dias pratica exercício físico durante pelo menos 30 minutos:

0 dias 1 dia 2 dias 3 dias 4 dias 5 dias 6 dias 7 dias

Questionário das Competências Interpessoais (QCI)

Escala:

1. “Sou mau nisto; sentir-me-ia tão desconfortável e incapaz de lidar com esta situação, evitá-la-ia se possível.”
2. “Sou fraco nisto; sentir-me-ia desconfortável e teria muita dificuldade em lidar com esta situação.”
3. “Sou razoável nisto; sentir-me-ia desconfortável e teria alguma dificuldade em lidar com esta situação.”
4. “Sou bom nisto; sentir-me-ia bastante confortável e seria capaz de lidar com esta situação.”
5. “Sou MUITO bom nisto; sentir-me-ia muito confortável e seria capaz de lidar muito bem com esta situação.”

	1	2	3	4	5
1. Pedir ou sugerir a alguém que conhece há pouco tempo para se encontrarem e fazerem algo, por ex. sair juntos.					
2. Dizer ao companheiro que não gosta de uma certa maneira como ele ou ela a/o tem tratado.					
3. Revelar algo íntimo sobre si próprio enquanto conversa com alguém que acabou de conhecer.					
4. Ajudar o companheiro íntimo a lidar com os pensamentos e sentimentos dele/dela em relação a uma decisão de vida importante, por ex. a escolha da carreira profissional.					
5. Ser capaz de admitir que pode estar enganada/o quando um companheiro íntimo se começa a tornar numa discussão séria.					
6. Encontrar e sugerir coisas para fazer com pessoas que conhece há pouco tempo, as quais acha interessantes e cativantes.					
7. Dizer "não" quando um acompanhante/conhecido lhe pede para fazer algo que não quer fazer.					

	1	2	3	4	5
8. Contar um segredo a um novo amigo/acompanhante e permitir que ele/ela veja o seu lado mais frágil, mais sensível.					
9. Ser capaz de ouvir pacientemente e de forma sensível o companheiro, "descarregar" sobre problemas externos que ele/ela está a enfrentar.					
10. Ser capaz de pôr de lado sentimentos de ressentimento quando está a ter uma discussão com o companheiro íntimo.					
11. Ter conversas com alguém novo e que acha que gostaria de vir a conhecer.					
12. Recusar um pedido do companheiro, o qual acha pouco razoável.					
13. Dizer ao companheiro íntimo coisas sobre si das quais se envergonha.					
14. Ajudar o companheiro íntimo a ir ao fundo de um problema que ele/ela está a enfrentar.					
15. Quando tiver um conflito com o companheiro íntimo, ouvir realmente as queixas dele ou dela e não tentar "ler" a mente dele/dela.					
16. Mostrar-se uma pessoa interessante e agradável quando conhece pessoas pela primeira vez.					
17. Fazer valer os seus direitos quando o companheiro a/o despreza ou desrespeita.					
18. Permitir que um novo companheiro conheça o seu "verdadeiro eu."					
19. Ajudar o companheiro íntimo a ultrapassar problemas com familiares ou com um companheiro de quarto.					
20. Ser capaz, numa discussão, de ver a perspectiva do companheiro e entender realmente o ponto de vista dele/dela.					
21. Apresentar-se a alguém que gostaria de conhecer (ou com quem gostaria de sair).					
22. Dizer a um acompanhante/conhecido que ele ou ela está a fazer algo que a/o embaraça.					
23. Abandonar a sua "carapaça exterior" protectora e confiar no companheiro íntimo.					
24. Ser um bom ouvinte, sensível para com o companheiro que está angustiado.					
25. Evitar dizer coisas que possam provocar um desentendimento que leve a uma discussão séria.					
26. Telefonar a um novo acompanhante/conhecido para combinar uma hora para se encontrarem e fazerem qualquer coisa.					
27. Confrontar o seu companheiro íntimo quando ele ou ela tiver quebrado uma promessa.					
28. Revelar ao companheiro íntimo as coisas que secretamente lhe causam ansiedade ou medo.					
29. Ser capaz de dizer e fazer coisas para apoiar o companheiro íntimo quando ele/ela se sente deprimido.					

	1	2	3	4	5
30. Ser capaz de analisar um problema específico com o companheiro sem recorrer a acusações gerais ("tu fazes sempre isso").					
31. Causar primeiras impressões positivas em pessoas de quem gostaria de ser amiga/o (ou com quem gostaria de sair).					
32. Dizer ao companheiro que ele ou ela fez qualquer coisa que feriu os seus sentimentos.					
33. Revelar ao companheiro íntimo o quanto o/a estima ou gosta dele/dela.					
34. Ser capaz de mostrar preocupação genuína e empatia, mesmo quando o problema do companheiro não lhe interessa.					
35. Quando está zangada/o com o companheiro, ser capaz de aceitar que ele/ela tem um ponto de vista válido, mesmo que não concorde com esse ponto de vista.					
36. Ir a festas ou reuniões onde não conhece bem as pessoas, para iniciar novas relações.					
37. Dizer a um acompanhante /conhecido que ele ou ela fez qualquer coisa que a/o fez zangar.					
38. Saber como fazer evoluir a conversa com um acompanhante/conhecido do diálogo superficial para o ponto de se conhecerem verdadeiramente.					
39. Ser capaz de dar conselhos que sejam bem recebidos, quando o companheiro íntimo precisa de ajuda e apoio.					
40. Não explodir com o companheiro íntimo (mesmo que justificadamente) de modo a evitar um conflito prejudicial.					