

CIÊNCIA

Inteligência emocional melhora resultado em corrida, diz estudo

Habilidade de controlar o cansaço tem relação com melhor desempenho, segundo pesquisa

Por **Lucas Agrela**
🕒 3 abr 2018, 05h55



São Paulo – Corredores com **inteligência emocional** conseguem melhores resultados em corridas. É isso que concluiu um estudo realizado com praticantes de meia-maratona pela **Universidade** de Pádua, na Itália.



APRESENTADO POR REDE

O cenário do empreendedorismo feminino no Brasil

“A habilidade de lidar bem com a fadiga durante a corrida é uma questão fundamental e estamos convencidos de que isso depende, em grande medida, da habilidade das pessoas em gerenciar suas emoções”, de acordo com Enrico Rubaltelli, professor-assistente de psicologia cognitiva da universidade italiana, e também autor do estudo.

A pesquisa foi feita com o objetivo de compreender os efeitos da emoção humana em diferentes aspectos da vida. A conclusão do estudo indica que há ligação entre o controle das emoções e o desempenho melhor em corridas.

Ao ***PsyPost***, Rubaltelli disse que o achado se aplica aos atletas médios, uma vez que o estudo envolveu corredores amadores.

“A principal conclusão é: a boa performance não depende apenas do treinamento físico, mas

implica também a habilidade de gerenciar as emoções”, segundo Rubaltelli.

Por estar em consonância com outros artigos sobre a resiliência de pessoas com alto nível de inteligência emocional, o professor diz ainda que o resultado da sua pesquisa provavelmente pode ser generalizado para outros contextos nos quais as pessoas lidam com estresse e fadiga.

Como foi feito o estudo

O estudo envolveu 237 participantes que praticam corrida e correram uma meia-maratona um dia depois de terem preenchido um formulário com questões relacionadas à inteligência emocional. Os resultados das corridas foram então relacionados às respostas do questionário.

A natureza correlativa do estudo pode ter suas limitações. Os autores do estudo dizem ter tomado cuidado ao considerar os diferentes níveis de treinamento e médias pessoais de tempo em corridas.

Os pesquisadores também reconhecem que são necessários mais estudos para coletar dados sobre como melhorar o desempenho de pessoas com pouca inteligência emocional.

O estudo, dos autores Enrico Rubaltelli, Sergio Agnoli e Irene Leo, foi publicado no periódico *Personality and Individual Differences*.

NOTÍCIAS SOBRE

- ATLETAS
- CORRIDA
- INTELIGÊNCIA EMOCIONAL
- PESQUISAS CIENTÍFICAS
- PSICOLOGIA



Pela Web



PATROCINADO

Ecco il prodotto naturale che aiuta a perdere peso

[oggi.benessere.com](#)



PATROCINADO

Quale fornitore Gas scegliere nel 2018? Scopri il più conveniente

[comparaerisparmia.com](#)



PATROCINADO

Linux Hosting professionale ed economico con cPanel.

[webhosting24.it](#)



PATROCINADO

Alluce valgo: ecco un rimedio pratico e veloce

[Benessere Lab](#)



PATROCINADO

Macchie sul viso addio. Ecco come fare

[Benessere Lab](#)



PATROCINADO

Classifica 2018: I 5 Migliori Siti d'Incontri in Italia

[Migliori siti di incontri](#)

Para você



Apresentador da Globo explica seu afastamento do 'Jornal Hoje'



Campanha de chocolate da Hershey's gera polêmica e marca pede desculpas



Jim Carrey conta por que se afastou de Hollywood

Newsletter

Conteúdo exclusivo para você



Nome



E-mail

Quero Receber



Nas Bancas

MM 2018 • 22/08/2018

[Acesse o índice](#)

[Ouça](#)

Assine

Leia grátis por 30 dias no



Leia também no



Últimas

CIÊNCIA

Asteroide passará “perto” da Terra nesta quarta-feira

🕒 28 ago 2018, 17h54

CIÊNCIA

Alta de CO2 tem um impacto invisível sobre o alimento nosso de cada dia

🕒 28 ago 2018, 15h09

CIÊNCIA

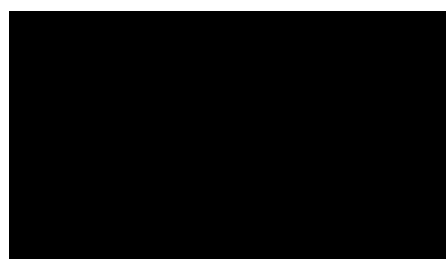
Perda de savana africana emite três vezes mais CO2 do que se pensava

🕒 27 ago 2018, 12h10



APRESENTADO POR Abril Assinaturas

Assine revistas Abril com até 67% de desconto e ganhe 25% de desconto em livros na FNAC e Livraria Cultura.



APRESENTADO POR Abril Assinaturas

Contra fake news, leia VEJA. São cinco décadas criando conteúdos de qualidade sobre assuntos relevantes. Assine e saiba de tudo toda semana.

AssineAbril.com



Exame

Promoção Relâmpago! 60% de Desconto Por 12x R\$ 51,15

Assine



Você S/A

Promoção Relâmpago! 67% de Desconto Por 12x R\$ 16,57

Assine



Veja

Promoção Relâmpago! 68% de Desconto Por 12x R\$ 66,24

Assine



Claudia

Promoção Relâmpago! 72% de Desconto Por 12x R\$ 14,28

Assine



Quatro Rodas

Promoção Relâmpago! 69% de Desconto Por 12x R\$ 17,28



Você RH

Promoção Relâmpago! 71% de Desconto Por 10x R\$ 11,10

Assine

Arquitetura & Construção

Bebê.com

Boa Forma

Capricho

CASA.com

CASA Claudia

CASACOR

Claudia

Cosmopolitan

Elle

Guia do Estudante

MdeMulher

Minha Casa

Mundo Estranho

Placar

Quatro Rodas

Saúde

Superinteressante

VEJA

VEJA Rio

VEJA São Paulo

Viagem e Turismo

VIP

SIGA



Copyright © Abril Mídia S A. Todos os direitos reservados.

[Política de Privacidade](#)

Powered by WordPress.com VIP