

# Emotional Intelligence

Education, Inclusion,  
Development



# Inteligência Emocional

Educação, Inclusão,  
Desenvolvimento

**Fevereiro 2019 February 21-23 · Bragança · Portugal**

1st International Congress · 3rd International Seminar  
I Congresso Internacional · III Seminário Internacional

**Book of Abstracts**

**Livro de Resumos**



1st International Congress  
3rd International Seminar

I Congresso Internacional  
III Seminário Internacional

**Título:** I Congresso Internacional em Inteligência Emocional  
III Seminário Internacional em Inteligência Emocional  
Book of Abstracts  
Livro de Resumos

**Editores:** Maria Augusta Romão da Veiga Branco – Instituto Politécnico de Bragança  
Clarisse Pais – Instituto Politécnico de Bragança

**Design:** Serviços de Imagem do IPB

**Edição:** Instituto Politécnico de Bragança  
Campus de Santa Apolónia – 5300-253 Bragança – Portugal  
Data de edição: fevereiro de 2019

**ISBN:** 978-972-745-255-2

**Handle:** <http://hdl.handle.net/10198/18553>

# Regulação emocional e a sua relação com o Índice de Massa Corporal

## Emotional regulation and his relation with the Rate of Physical Mass

Rita Garcia

Sónia Afonso

Filomena Pereira

Universidade do Porto, Portugal

Maria Augusta Veiga-Branco

Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

### Resumo

Estudos atuais evidenciam que o sofrimento emocional e as emoções negativas desencadeiam o aumento da ingesta alimentar e diminuem a agradabilidade da comida principalmente em indivíduos com elevado Índice de Massa Corporal (IMC), o que pode ser explicado, como um modo inconsciente de aliviar o sofrimento. Indivíduos com Perturbações do Comportamento Alimentar apresentam igualmente dificuldades de expressão emocional, caracterizando-se pela dificuldade de distinguir e descrever as próprias emoções. Os objetivos deste trabalho de investigação passam por conhecer a relação entre o IMC e a Regulação emocional. Este é um estudo exploratório, quantitativo, com dados coletados em prática clínica de Nutrição no Norte e Centro de Portugal. O Instrumento de recolha de dados foi o questionário sociodemográfico e dados antropométricos e a Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (EDRE) traduzida e validada para a população portuguesa. Foram recolhidos 33 questionários dos quais 90,9% (N=30) pertencentes a género feminino e 9,1% (N=3) ao género masculino, com idades compreendidas entre os 18 e os 58 anos. No referente à categorização do IMC constata-se que 33,3% dos participantes apresentavam normopeso; 33,3% apresentavam excesso de peso; 27,3% apresentavam obesidade Grau I e 3,1% apresentavam Obesidade Grau II e III. No que concerne à análise descritiva do instrumento EDRE, cujas variáveis se expressam através de uma escala de Lickert (1=quase nunca e 5=quase sempre). A análise descritiva revela os seguintes valores para os diferentes domínios, respetivamente: Falta de Consciência Emocional (M=3,85; DP=1,25); Falta de Clareza Emocional (x=2,78; DP=1,60); seguidamente, Dificuldades no Controlo de Impulsos (x=2,59; DP= 1,51); Dificuldades em Agir de Acordo com os Objetivos (M=2,59; DP= 1,46); Não aceitação das Respostas Emocionais (x= 2,48; DP= 1,48); e finalmente, com a frequência mais baixa, o Acesso Limitado as Estratégias de Regulação (x=2,36; DP=1,44). Os resultados preliminares do estudo, além de revelarem que os participantes sentem com frequência Falta de Consciência Emocional, e dificuldades em gestão emocional, considera-se pertinente a divulgação de ações em Educação Emocional nesta população, em especial, na população que apresenta alterações do comportamento alimentar.

**Palavras-chave:** regulação emocional, fome emocional, compulsão alimentar.



## Abstract

Current studies show up that the emotional suffering and the negative emotions unleash the increase of the food ingestion and reduce the pleasantness of the food mainly in individuals with elevated Body Mass Index (BMI), which can be explained, like an unconscious way of relieving the suffering. Individuals with Perturbations of the Food Behavior present equally difficulties of emotional expression, being characterized for the difficulty of distinguishing and describing the emotions themselves. So, the objective is to know the relation between the BMI and the emotional Regulation. The current research is an exploratory study, quantitative, with data collected in clinical practice of Nutrition in the North and Center of Portugal. The Instrument of gathering of data was the social-demographic questionnaire with anthropometric data gathering and the Scale of Difficulties of Emotional Regulation (DERS) translated and validated for the Portuguese population.

Resulted: There were gathered 33 questionnaires of which 90,9 % (N=30) pertaining to feminine type and 9,1 % (N=3) to the masculine type, with ages, understood between the 18 and 58 years. According to their BMI category is noted by it what 33,3 % of the participants was presenting normopeso (normal weight); 33,3 % was presenting excess weight; 27,3 % was presenting obesity Degree I and 3,1 % was presenting Obesity Degree II and III. In what concerns the descriptive analysis of the instrument EDRE, whose variables if they express through a scale of Lickert (1=almost never and 5=almost always). The descriptive analysis reveals the next values for three different powers, respectively: Lack of Emotional Conscience (M=3,85; DP=1,25); Lack of Emotional Clarity (M=2,78; DP=1,60); continuously, Difficulties in the Control of Impulses (M=2,59; DP = 1,51); Difficulties in Acting of Agreement with the Objectives (M=2,59; DP = 1,46); Not acceptance of the Emotional Answers (x = 2,48; DP = 1,48); and finally, with the lowest frequency, the Access Limited the Strategies of Regulation (x=2,36; DP=1,44). The preliminary results of the study, besides they show that the participants miss frequently Emotional Conscience, and difficulties in emotional management, the actions spread is considered relevant in Emotional Education in this population, in special, in the population that presents alterations of the food behaviour.

**Keywords:** emotional regulation, emotional hunger, binge eating.

