O Boletim de Conjuntura (BOCA) publica ensaios, artigos de revisão, artigos teóricos e empíricos, resenhas e vídeos relacionados às temáticas de políticas públicas.

O periódico tem como escopo a publicação de trabalhos inéditos e originais, nacionais ou internacionais que versem sobre Políticas Públicas, resultantes de pesquisas científicas e reflexões teóricas e empíricas.

Esta revista oferece acesso livre imediato ao seu conteúdo, seguindo o princípio de que disponibilizar gratuitamente o conhecimento científico ao público proporciona maior democratizacão mundial do conhecimento.



BOLETIM DE CONJUNTURA

BOCA

Ano IV | Volume 12 | Nº 34 | Boa Vista | 2022

http://www.ioles.com.br/boca

ISSN: 2675-1488

https://doi.org/10.5281/zenodo.7150121

BOLETIM DE CONJUNTURA

www.ioles.com.br/boca

A RELAÇÃO ENTRE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E BEM-ESTAR NOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Sandra Pinto Romeira[1]

Sílvia Marisa Pinto[2]

Maria Nascimento Cunha[3]

Resumo

Este artigo tem o intuito último de entender a relação entre a inteligência emocional, o bem-estar académico e o bem-estar geral numa população de estudantes portugueses durante e pós-Covid-19. Na presente investigação utiliza-se uma metodologia quantitativa baseada num inquérito por questionário aplicado a estudantes universitários de diversos níveis. Foi feito um estudo transversal onde foi utilizada a técnica de amostragem do tipo snowball. A amostra recolhida é constituída por 570 estudantes universitários, maioritariamente mulheres, numa relação de 69% para 31%, com uma idade média de 20 anos. Com este estudo conclui-se que há uma correlação média entre todas as dimensões da inteligência emocional e o bem-estar emocional, psicológico e social, exceto entre a avaliação e reconhecimento das emoções dos outros e o bem-estar emocional, onde não ficou demostrada nenhuma relação.

Palavras chave: Bem-Estar; Covid-19; Estudantes Universitários; Inteligência Emocional.

Abstract

This paper has the ultimate aim of understanding the relationship between emotional intelligence, academic well-being and general well-being in a population of Portuguese students during and after Covid-19. The research uses a quantitative methodology based on a questionnaire survey applied to university students at different levels. A cross-sectional study was carried out using the snowball sampling technique. The sample collected is made up of 570 university students, mostly women, in a ratio of 69% to 31%, with an average age of 20 years. With this study, it is concluded that there is an average correlation between all dimensions of emotional intelligence and emotional, psychological and social well-being, except between the evaluation and recognition of the emotions of others and emotional well-being, where it was not demonstrated. no relationship.

Keywords: Covid-19; Emotional Intelligence; University Students; Well-Being.

INTRODUÇÃO

A universidade vem passando por um longo processo de mudança decorrentes de crises institucionais, de hegemonia e de legitimidade. Observa-se intensa mobilização dessa instituição, submetida a forte pressão do processo de globalização, fazendo-se necessário discutir o seu papel na atualidade em especial devido às alterações psicológicas induzidas pela pandemia da Doença do Coronavírus 2019 - COVID-19 (SENHORAS, 2020).

Estudos que investigam a pandemia da COVID-19 do ponto de vista académico concentram-se na angústia psicológica.

[1] Universidade Fernando Pessoa (UFP), Portugal.
[2] Universidade Fernando Pessoa (UFP), Portugal.
[3] Centro de Investigação em Artes e Comunicação (CIAC), Portugal.

A realidade é que a pandemia da COVID-19 levou as universidades a introduzir o lockdown, o que levou a mudanças significativas na vida dos estudantes. As aulas presenciais foram substituídas por aulas online, os alunos tiveram de voltar a casa e renunciar a uma série de programas e eventos que mantinham com os seus pares. A vida académica tal como ela era, passou a ser uma miragem durante este período da pandemia. Não só os hábitos académicos ficaram alterados, como toda a dinâmica familiar e social ficou abalada, comprometendo a estabilidade emocional e financeira. Neste sentido e como forma de sobreviver a estes tempos difíceis tornou-se imperativo o uso da Inteligência emocional na procura do bem-estar, estado desejado por muitos indivíduos, em todos os campos da sua vida.

O ENSINO UNIVERSITÁRIO

Pensar no perfil do estudante universitário na atualidade leva-nos a repensar os modelos de educação universitária e o contexto em que a educação superior se encontra e o que ela proporciona para àqueles que entraram nestas instituições durante a pandemia da COVID-19. A pandemia da COVID-19, causada pelo SARS-CoV-2 (SENHORAS, 2021), transformou a vida dos estudantes do ensino superior em todo o mundo com implicações na maneira como estes viveram e trabalharam, afetando seu bem-estar físico e mental (ARISTOVNIK, 2020; NASCIMENTO CUNHA, M., CHUCHU, T.; MAZIRIRI, E. 2020; WIECZOREK, T. *et al*., 2021).

No seguimento da identificação do primeiro caso em Portugal a 2 de março de 2020 e em consonância com as recomendações da Direção Geral de Saúde, as instituições de ensino superior em Portugal, como modo a proteger a segurança da comunidade académica e prevenir os riscos de contágio, suspendeu a 12 março de 2020, todas as aulas presenciais substituindo-as pelo ensino através de plataformas digitais, encerrando também bibliotecas, salas de estudo, cantinas, serviços administrativos e outros serviços de apoio (ARISTOVNIK, 2020).

O lockdown, mudou de forma significativa a vida dos estudantes, com a substituição das aulas presenciais, os alunos tiveram de voltar a casa e renunciar a uma série de programas e eventos que mantinham com os seus pares. A vida académica tal como ela era, passou a ser uma miragem durante os anos da Covid-19.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

O conceito de inteligência emocional, remonta a 1980, quando Howard Gardner desenvolveu a sua teoria sobre inteligências múltiplas. Este conceito, deriva do amplo constructo Inteligência Social

decretado por Thorndike, como o resultado de uma interação adaptativa entre a emoção e a cognição, que inclui a capacidade para perceber, assimilar, compreender e gerir as emoções próprias, e a capacidade de detetar e interpretar as emoções dos outros (MAYER; SALOVEY, 2002).

O termo Inteligência Emocional tornou-se conhecido na década de 90 pela obra de Goleman (1995) intitulada "Inteligência Emocional". Logo após o lançamento desse livro, o termo foi rapidamente disseminado em diversos segmentos da sociedade. A inteligência emocional caracteriza o modo como as pessoas lidam com suas emoções e torna-se uma maneira alternativa de ser inteligente, não em termos de QI, mas em qualidades humanas do coração (GOLEMAN, 1995).

A Inteligência Emocional (IE) tem vindo a despertar sucessivamente maior interesse por parte da literatura académica (BARROS; SACAU-FONTENLA, 2021), tendo quebrado todos os records de crescimento no campo nas ciências sociais, e academicamente, tem-se tornado o foco de estudo de muitos dos psicólogos mais proeminentes do mundo. Isto porque, durante várias décadas, a Inteligência Cognitiva foi vista como o fator fundamental para a determinação do sucesso individual.

BEM-ESTAR

O bem-estar é um estado desejado por muitos indivíduos, e por este motivo tem sido cada vez mais estudado (COSTANZA *et al.*, 2014). É um conceito complexo que tem vindo a ser desenvolvido segundo diferentes conceptualizações, que ressaltam aspetos distintos do que o constitui, e do que a influência.

A perspetiva hedónica vê o bem-estar como um sentimento de felicidade e prazer. Esta perspetiva é tida como bem-estar subjetivo, e compreende constructos como o afeto positivo, o afeto negativo e a satisfação com a vida. Atualmente, apesar das diferenças entre abordagens, o bem-estar é considerado um conceito multidimensional, que inclui tanto conceções hedónicas, como eudaimónicas (GARCÍA-ÁLVAREZ; HERNÁNDEZ-LALINDE; COBO-RENDÓN, 2021).

Deste modo, o core do conceito de bem-estar é a experiência subjetiva de se sentir bem e/ou sentir-se autêntico e com um propósito na vida. O bem-estar resulta assim das perceções positivas em relação às características do próprio, da sua vida profissional, e da sua ação no mundo (SONNENTAG, 2015).

A RELAÇÃO ENTRE A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E O BEM-ESTAR

A literatura tem demonstrado uma forte relação entre a inteligência emocional e o bem-estar (LANCIANO; CURCI, 2015; SÁNCHEZ-ÁLVAREZA; EXTREMERA; FERNÁNDEZ-BERROCAL, 2015; BARROS; SACAU-FONTENLA, 2021).

De reiterar que ambas envolvem uma panóplia de aptidões emocionais que utilizam eficazmente a informação das emoções, permitindo aos indivíduos utilizar estratégias de coping adaptativas em eventos stressantes da vida. Assim, um bom uso de aptidões emocionais, permite experienciar elevados níveis de estados positivos, e reduzir os níveis de estados negativos, criando um sentimento de bem-estar geral (ZEIDNER; MATTHEWS; ROBERTS, 2012). Ou seja, de uma forma, concreta, isto significa que a perceção que os indivíduos têm da sua capacidade de processar informação emocional está associada ao seu bem-estar subjetivo.

Perante esta relação, é possível que a ligação entre a Inteligência Emocional e os níveis de bem-estar geral seja explicada pelo engagement. Assim, o estado de envolvimento com a vida universitária pode impedir o indivíduo de se concentrar em eventos negativos, criando um estado de afeto positivo. Este efeito é conhecido como o Efeito de Spillover, que enfatiza que experiências positivas e negativas vividas num domínio podem ser transferidos para outro domínio (EDWARDS; ROTHBARD, 2000). Isto é, experiências vividas no domínio profissional/académico, podem afetar a qualidade ou a falta dela noutros domínios da vida.

MÉTODO

Este estudo tem como objetivo geral analisar a relação entre inteligência emocional e bem-estar em estudantes universitários, sendo o objetivo específico deste trabalho verificar se existe uma relação entre as quatro dimensões da Inteligência Emocional enunciadas por Davies *et al.* (1998) e as três dimensões do Bem-estar.

Tendo em conta a pretensão de se levar a cabo uma aproximação ao fenómeno, com o objetivo final de conhecer as suas diferentes características, considerou-se que a abordagem metodológica mais adequada para utilizar nesta investigação seria a quantitativa (CUNHA; SANTOS, 2019).

Este estudo teve por base a aplicação de um inquérito por questionário, com perguntas fechadas, que foi divulgado nas redes sociais, pelos nossos contactos, utilizando a técnica de amostragem Snowball. Esteve a circular entre 21 de Março e 04 de Abril de 2022. Foi pedido um consentimento informado, através da elaboração de uma breve introdução, informando que a amostra deveria ser

constituída apenas por estudantes universitários, que tipo de dados pretendíamos recolher, que todas as respostas seriam de natureza obrigatória e ficou salvaguardada a total confidencialidade. Quem não fosse estudante universitário, poderia contribuir para este estudo, repassando o link do questionário pelos seus próprios contactos. A amostra recolhida é constituída por 570 estudantes universitários, maioritariamente mulheres, numa relação de 69% para 31%, com uma idade média de 20 anos.

Os dados foram analisados usando o programa estatístico SPSS Statistics 27.0.1. Realizou-se estatística descritiva (frequência, percentagem, média e desvio padrão) para a caracterização da amostra, e estatística inferencial para avaliar a relação entre variáveis de escala, por meio do teste de Correlação Linear de Pearson ($p<0.05$). (Todas as variáveis utilizadas não seguem uma distribuição normal, que é um dos pré-requisitos para utilizar o teste de Pearson, o que pela nossa investigação deveria ser utilizado o Teste de Spearman, mas como não foi abordado em aula, seguimos a teoria da cadeira).O teste coeficiente de correlação de Pearson, que é um teste que mede a relação estatística entre duas variáveis contínuas. Se a associação entre os elementos não for linear, o coeficiente não será representado adequadamente. O coeficiente de correlação de Pearson pode ter um intervalo de valores de +1 a -1. Um valor de 0 indica que não há associação entre as duas variáveis. Um valor maior que 0 indica uma associação positiva. Isto é, à medida que o valor de uma variável aumenta, o mesmo acontece com o valor da outra variável. Um valor menor que 0 indica uma associação negativa. Isto é, à medida que o valor de uma variável aumenta, o valor da outra diminui.

Os instrumentos de recolha de dados utilizados foram:

- **Inteligência emocional: WLEIS-P** - Escala de Inteligência Emocional de Wong e Law (2002); Este é um instrumento de autorresposta constituído por 16 itens formulados na positiva, que avaliam as quatro dimensões de inteligência emocional enunciadas por Davies et al. (1998), sendo que cada dimensão é avaliada por um grupo de 4 itens, numa escala tipo Likert, de pontuação 1 a 5. Apoiando-se em análises fatoriais efetuadas às diversas medidas de IE presentes na literatura Davies et al. (1998) concluíram que estas incidem, grosso modo, sobre quatro aspetos ou dimensões distintas, que se sumariam de seguida: Avaliação e expressão das próprias emoções - Esta dimensão concerne à aptidão individual para entender as próprias emoções e expressar as mesmas de forma natural e autêntica; Avaliação e reconhecimento das emoções nos outros - Esta componente respeita à aptidão do indivíduo para percecionar e compreender as emoções das pessoas da sua envolvente. Este processo permite que os indivíduos desenvolvam uma maior sensibilidade em relação às emoções dos outros e sejam capazes de predizer de forma mais eficaz a sua ocorrência; Regulação das emoções do próprio – Esta dimensão prende-se, em particular, com a capacidade de regular as emoções do próprio, possibilitando o controlo emocional e uma rápida transição de estados emocionais de valência negativa para estados afetivos positivos; Utilização das emoções para facilitar o desempenho – Por fim, esta dimensão relaciona-se com a capacidade da pessoa para direcionar as suas emoções no sentido de facilitar o seu desempenho nas atividades nas quais a mesma se encontra envolvida.
- **Bem-estar: Instrumento: MHC-SF** – Continuum de saúde mental – versão reduzida. Este instrumento é uma versão abreviada de uma escala de bem-estar subjetivo utilizada previamente em adultos. Este instrumento de autorresposta a 14 itens respondidos através de uma escala de resposta de 6 pontos tem como objetivo avaliar saúde mental positiva, concetualizada como a presença de níveis elevados de bem-estar emocional, social e psicológico. O MHC-SF pode ser cotado de forma contínua (as pontuações variam entre 0 e 70 e pontuações mais elevadas indicam melhor saúde mental positiva) ou de forma categórica, considerando categorias de saúde mental positiva (flourishing, saúde mental moderada e languishing). (RDS | Instrumentos - MHC-SF (uc.pt).

RESULTADOS

Em termos de caracterização do perfil geral da amostra, podemos verificar na tabela 1, apresentada na página seguinte.

No que diz respeito à idade é possível verificar que a amostra é maioritariamente composta por estudantes até aos 20 anos (366 inquiridos que corresponde a 64% dos respondentes). De uma forma geral, pode-se afirmar que, com o aumento da idade o número de alunos diminui, conforme se pode verificar pelas faixas etárias seguinte com 27% e 2% da população total da amostra respetivamente. No entanto também é possível perceber que a partir dos 27 anos há um ligeiro acréscimo no número de alunos o que vai ao encontro do estudo realizado pelos autores Quintas et al. (2014). No que diz respeito ao sexo, dos 570 indivíduos presentes na amostra, verifica-se a existência de uma relação de equilíbrio entre os dois sexos. Contudo a existência de um número de mulheres superior (69%) ao número de homens (31%), não tem a pretensão de um rigor proporcional estatístico, respeitando, no entanto, a tendência assinalada pelo Instituto Nacional de Estatística (INE 2022). Em relação à caracterização sociodemográfica da amostra, parece importante compreender a sua origem ao nível do estado civil. Deste modo, é possível verificar que 93% da amostra é composta por indivíduos solteiros sendo que todos os outros resultados são residuais (casados 4%, união de fato 2% e divorciados 0,5%). Ainda em termos demográficos foi possível perceber que dos 570 estudantes universitários respondentes ao inquérito em investigação apenas 6% têm filhos. Como forma de completar a caracterização sociodemográfica, importa ainda avaliar a origem geográfica da amostra. Deste modo, é possível verificar que, a amostra em causa é composta por indivíduos da Zona Norte de Portugal num total de 85% da amostra. O centro de Portugal apresenta-se com 8%, área metropolitana de Lisboa com 6%, e o Sul apresentação com um valor residual de 0,40%, e finalmente as ilhas surgem também com apenas 0,40%. Pela análise da zona onde se estuda verifica-se que o Norte se apresenta com o máximo de inquiridos, 467 que representam 82% do total da amostra. Apresentando-se aqui uma divergência residual entre a zona de habitação e a zona de estudo (19 inquiridos). O que pode implicar uma possível deslocação de cidade por motivos de estudos. Estas oscilações residuais apresentam-se em quase todas as zonas. De verificar, por exemplo a zona metropolitana de Lisboa com 5 inquiridos ou o centro com 9 inquiridos. Em termos de Ciclo de estudo frequentado em 2021/22 verifica-se que a amostra é maioritariamente composta por alunos do 1º Ciclo (licenciatura) com 457 inquiridos que representam 80% da amostra, seguidos por 57 inquiridos matriculados em mestrado com um percentual de 10%. Verifica-se ainda que na sua maioria os inquiridos se encontram no 1º ano do 1º Ciclo (licenciatura) com 278 inquiridos, representando 59% da amostra, segue-se o 2º ano e o 3º com 24% e 21% respetivamente.

Tabela 1 – Caracterização da amostra

(N=570) **Variável**	**Frequência**	**Percentagem**
Idade		
Até aos 20 anos	366	64,30%
21 aos 24 anos	151	26,50%
25 aos 26 anos	9	1,60%
Mais de 26	37	6,50%
Idade omissa	3	
Sexo		
Feminino	395	69,30%
Masculino	175	30,70%
Estado civil		
Casado (a)	24	4,20%
Divorciado (a)/ Separado(a)	3	0,50%
Solteiro (a)	532	93,30%
União de facto	11	1,90%
Filhos		
Não	538	94,40%
Sim	32	5,60%
Zona de residência		
Açores	1	0,20%
Algarve	2	0,40%
Área Metropolitana de Lisboa	32	5,60%
Centro	48	8,40%
Madeira	1	0,20%
Norte	486	85,30%
Região onde estudas		
Açores	0	0.00%
Algarve	6	1,10%
Área Metropolitana de Lisboa	37	6,50%
Centro	57	10%
Madeira	2	0,40%
Norte	467	81,90%
Ciclo de estudos		
1º ciclo/licenciatura/ou equivalente	457	80,20%
2º ciclo/mestrado/ou equivalente	57	10%
3º ciclo/doutoramento/ou equivalente	22	3,90%
Outros	34	6%
Ano de frequência		
1 º ano	278	48,80%
2º ano	138	24,20%
3º ano	121	21,20%
4º ano	12	2,15%
5º ano	21	3,70%
Área de estudo		
Agricultura	1	0,20%
Artes e Humanidades	65	11,40%
Ciências sociais, Comercio e Direito	214	37,50%
Ciências, Matemática e Informática	86	15,10%
Educação	23	4%
Engenharia, Indústrias transformadoras e Construção	55	9,60%
Saúde e Proteção social	103	18,10%
Serviços	23	4%
Tipologia de instituição		
Privada	247	43,30%
Pública	323	56,70%
Tipologia de aulas		
50% a distância, 50% presenciais	259	45,40%
A maior parte do tempo a distância	119	20,90%
A maior parte do tempo em regime presencial	128	22,50%
Completamente a distância	36	6,30%
Completamente em regime presencial	28	4,90%

Fonte: Elaboração própria.

De forma residual surgem todos os outros grais de ensino universitário nomeadamente mestrado, doutoramento e pós-graduações ou especializações. Relativamente às áreas de estudo verifica-se que às áreas do Comercio, Ciências Sociais e Direito surgem como uma forte tendência, uma vez que 38% dos inquiridos optaram por estas áreas. De seguida surge a área da Saúde e Proteção civil com 18% da amostra, Ciências, Matemática e Informática com 15% e à área de Artes e Humanidades com 11% sendo que todas as outras áreas se apresentam de forma residual e valores abaixo de 10%. Finalmente, foi possível verificar que a linha que separa as instituições publicas e privadas nesta amostra é muito ténue. De verificar que a maioria recai para as instituições privadas apenas por 13 pontos percentuais.

Tabela 2 – Estatísticas Descritivas do Estudo

Estatísticas Descritivas (n=570)				
	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Avaliação das próprias emoções	4,00	20,00	13,7579	3,13957
Avaliação das emoções dos outros	4,00	20,00	15,6070	2,67448
Uso das emoções	4,00	20,00	13,4456	3,58448
Regulação das emoções	4,00	20,00	12,6544	3,71973
Bem-estar emocional	0,00	15,00	9,8860	3,29765
Bem-estar psicológico	0,00	30,00	18,9737	6,69005
Bem-estar social	0,00	25,00	11,1316	5,54818

Fonte: Elaboração própria.

No que diz respeito às Estatísticas Descritivas pode-se afirmar que é um ramo da estatística que aplica várias técnicas para descrever e sumarizar um conjunto de dados. Diferencia-se da estatística inferencial, ou estatística indutiva, pelo objetivo: organizar, sumarizar dados ao invés de usar os dados em aprendizado sobre a população. Esse princípio torna a estatística descritiva uma disciplina independente. Algumas medidas que são normalmente usadas para descrever um conjunto de dados são medidas de tendência central e medidas de variabilidade ou dispersão. Medidas de tendência central incluem média, mediana e moda. Medidas de variabilidade incluem desvio padrão, variância, o valor máximo e mínimo, obliquidade e curtose.

Neste caso em concreto, pode-se verificar os valores mínimos e máximos das variáveis em estudo. Assim e no caso das variáveis: Avaliação das próprias emoções; Avaliação das emoções dos outros; Uso das emoções e Regulação das emoções os mínimos apresentados são o 4 e os máximos o 20. A mínima e a máxima são os valores nos "extremos" de um conjunto de dados ordenados: ou seja, o menor e o maior valor. Para o bem-estar emocional o mínimo situa-se no 0,00 e o máximo nos 15,00. Sendo que o Bem-estar psicológico se situa entre o valor mínimo de 0,00 e o máximo de 30,00 enquanto que o Bem-estar social apresenta um mínimo de 0,00 e um máximo de 25,00.

A realidade é que não parece pertinente analisar ao detalhe os valores máximos e mínimos, mas sim as médias de qualquer intervalo de valor.

Desta forma, é possível perceber que a concentração dos dados da distribuição ou média: - **Avaliação das próprias emoções** se situa nos 13,75 com um desvio padrão, que é uma medida de dispersão em torno da média populacional de uma variável de 0,3. Neste caso o desvio padrão é consideravelmente baixo indicando que os pontos dos dados tendem a estar próximos da média. De verificar que quanto mais próximo de 0 for o desvio padrão, mais homogêneo são os dados.

Por seu lado, no que respeito diz à - **Avaliação das emoções dos outros** a media situa-se nos 15,6. Apresentando um desvio padrão de 0,27. É, portanto, visível que a média se apresenta um pouco mais alta e, por isso, mais próxima dos valores máximos, Por seu lado, o desvio padrão apresenta-se com um valor de 0,27 indicando, que os pontos dos dados tendem, mais uma vez, a estar próximos da média.

Ao verificar o **- Uso das emoções** pode-se compreender que a média também se apresenta dentro dos 13 valores, com um desvio padrão de 0,36. Mais uma vez se verifica uma média perto dos valores considerados como máximo e os pontos muito próximo da média.

O ponto **Regulador de emoções** apresenta valores de media de 12,6. Valor um pouco mais baixo que os anteriores e um desvio padrão de 0,37 valor ligeiramente mais alto que os avaliados até ao momento. O que pode indicar pontos mais dispersos e não tão próximos da média.

Por outro lado, e no que respeito diz ao - **Bem-estar emocional** a média situa-se nos 9,9, uma média próxima dos máximos com um desvio padrão 0,32.

A variável - **Bem-estar psicológico** apresenta o valor médio de 18,9 e um desvio padrão elevado (6,7). De reiterar que um alto desvio padrão indica que os pontos dos dados estão espalhados por uma ampla gama de valores

Para terminar avaliou-se o **Bem-estar social** com uma média de 11 num total máximo de 25. Uma média mais próxima dos mínimos do que nos máximos com um desvio padrão consideravelmente mais elevado 0,55.

DISCUSSÃO

De um modo geral, a investigação em causa e as médias avaliadas através da amostra em causa demonstram que grande parte dos indivíduos se preocupam a **avaliação das próprias emoções**. Fato também verificado durante a realização da revisão bibliográfica.

De verificar que Prior (2017) afirma os indivíduos, em geral, preocupam-se e valorizam a sua capacidade de se conhecer, avaliar e usar as suas emoções adequadamente em diversas situações e contextos.

Por seu lado, no que respeito diz à **Avaliação das emoções dos outros** a media conseguida também se encontra em consonância com a literatura. De acordo com os autores Costanza, Kubiszewski, Giovannini, Lovins, McGlade & Pickett, (2014) grande parte dos indivíduos tende a avaliar as emoções dos outros, com o objetivo final de criar empatia mais facilmente.

No que diz respeito ao **Uso das emoções** pode-se compreender que a média encontrada vai ao encontro, em específico do autor Kashdan (2007), que afirma que os indivíduos não são agentes passivos que simplesmente experienciam emoções usando as, portanto na procura de um bem estar maior.

O ponto **Regulador de emoções** apresenta valores de media mais baixo demosntrando alguma incapacidade por parte dos respondentes em regular as suas emoções. Fator que se encontra em desacordo com o analisado na Literatura. De recordar que Gross, Richards e John (2006) afirmam que na sua vivência diária, os indivíduos são capazes de influenciar o tipo de emoções que têm, quando as têm e como as experienciam e expressam. De reiterar que um bom uso de aptidões emocionais, permite experienciar elevados níveis de estados positivos, e reduzir os níveis de estados negativos, criando um sentimento de bem-estar geral (ZEIDNER; MATTHEWS; ROBERTS, 2012).

Finalmente, no que diz respeito às médias de **Bem-estar emocional**, a média situa-se próxima dos máximos demonstrando que os indivíduos procuram efetivamente estar bem a nível emocional tal como afirmam os autores Gross, Richards e John (2006).

Já a variável **Bem-estar psicológica** apresenta o valor médio relativamente próximo dos máximos, mas com um desvio padrão mais alto e próximo de 1. Fatores que ao serem analisados demonstram que apesar dos indivíduos procurarem esta tipologia de bem-estar (ZEIDNER; MATTHEWS; ROBERTS, 2012) por vezes é complicado lá chegarem.

Para terminar avaliou-se o **Bem-estar social** com uma média de 11 num total máximo de 25. Uma média mais próxima dos mínimos do que nos máximos com um desvio padrão consideravelmente elevado 0,55. Fator que se encontra em desacordo com o analisado na Literatura. De verificar que objetivo final dos indivíduos é sempre criar empatia mais facilmente com os indivíduos que pertencem ao meio envolvente e portanto, criar bem estar social (COSTANZA *et al*., 2014).

De um modo geral, a investigação em causa permite concluir há uma relação entre a Inteligência Emocional e o Bem-estar em todas as dimensões, exceto entre a avaliação e reconhecimento das emoções dos outros e o bem-estar emocional, onde não foi confirmada qualquer relação. De modo mais detalhado, permitiu concluir que existe uma relação média no que diz respeito à relação entre a avaliação e expressão das próprias emoções e o bem-estar emocional/ à relação entre a avaliação e expressão das próprias emoções e o bem-estar psicológico/ à relação entre a avaliação e expressão das

próprias emoções e o bem-estar social. À luz destas ideias e em contexto de revisão bibliográfica, foi possível perceber que também a autora Prior (2017) afirma existir tal relação, acrescentando que à medida que aumenta a capacidade do sujeito se conhecer, avaliar e usar as suas emoções adequadamente em diversas situações e contextos também aumenta o bem-estar do mesmo, na medida em que este apresenta a capacidade de adaptar as suas emoções às diversas circunstâncias.

Tabela 3 - Indicadores da relação entre inteligência emocional e o bem-estar (n=570)

CORRELAÇÃO LINEAR DE PEARSON	Sig.	R
Avaliação e expressão das próprias emoções		
Bem-estar Emocional	<0.001	0.369
Bem-estar Psicológico	<0.001	0.399
Bem-estar Social	<0.001	0.395
Avaliação e reconhecimento das emoções dos outros		
Bem-estar Emocional	0.325	0.041
Bem-estar Psicológico	<0.001	0.249
Bem-estar Social	<0.001	0.139
Regulação das emoções do próprio		
Bem-estar Emocional	<0.001	0.295
Bem-estar Psicológico	<0.001	0.331
Bem-estar Social	<0.001	0.334
Utilização das emoções para facilitar o desempenho		
Bem-estar Emocional	<0.001	0.484
Bem-estar Psicológico	<0.001	0.518
Bem-estar Social	<0.001	0.434

Fonte: Elaboração própria.

Também segundo o autor Zeidner, Matthews & Roberts (2012) um bom conhecimento e uso das aptidões emocionais, permite experienciar elevados níveis de estados positivos, e reduzir os níveis de estados negativos, criando um sentimento de bem-estar geral.

Os resultados mostram também que não há relação entre avaliação e reconhecimento das emoções dos outros e o bem-estar emocional, que há relação fraca entre avaliação e reconhecimento das emoções dos outros e o bem-estar psicológico e que há relação entre avaliação e reconhecimento das emoções dos outros e o bem-estar social, e esta relação é fraca.

De acordo com alguns autores, a capacidade de reconhecer as emoções nas outras pessoas permite uma melhor interação, conseguindo alterar a comunicação conforme a informação que se recebe. O objetivo final é sempre criar empatia mais facilmente com as pessoas que pertencem ao meio envolvente (COSTANZA *et al.*, 2014). Assim, sendo, a habilidade de avaliar e reconhecer emoções, quando bem trabalhada, favorece o bom relacionamento entre as pessoas, permitindo um maior entendimento nas relações pessoais, e a melhor interação (e comunicação) por exemplo em contexto universitário. De forma subliminar compreende-se que tal facto favorece o bem-estar social, psicológico e até emocional, o que vai contra os resultados recolhidos o que, possivelmente, pode ser explicado

como um dos efeitos mais nefastos do isolamento social provocado pelos confinamentos e isolamento obrigatórios neste período de pandemia.

Podemos ainda perceber que há relação entre regulação das emoções do próprio e o bem-estar emocional, no entanto, esta relação é fraca. Há relação entre regulação das emoções do próprio e o bem-estar psicológico, e esta relação é media.

Segundo o autor Sonnentag (2015) o bem-estar resulta das perceções positivas em relação às características do próprio, da sua vida profissional, e da sua ação no mundo.

De acordo com a investigação realizada pela autora Vitorino (2018) as estratégias de regulação emocional correlacionam significativamente com a maioria das variáveis psicológicas positivas, nomeadamente que a reavaliação cognitiva se correlaciona positivamente com todas as variáveis psicológicas positivas, sendo a sua maior influência exercida ao nível do bem-estar psicológico e que a supressão emocional se correlaciona negativamente com todas as variáveis psicológicas positivas, sendo o seu maior impacto na satisfação com a vida.

Para finalizar, quanto à utilização das emoções para facilitar o desempenho, há relação com o bem-estar emocional, assim como com o bem estar psicológico e com o bem-estar social, e para todas estas dimensões a relação é media.

No que respeito diz a esta temática, é saber comum, que os indivíduos não são agentes passivos que simplesmente experienciam emoções (KASHDAN, 2007). Na sua vivência diária são capazes de influenciar que tipo de emoções têm, quando as têm e como as experienciam e expressam (GROSS; RICHARDS; JOHN, 2006).

Mais uma vez parece importante reiterar que um bom uso de aptidões emocionais, permite experienciar elevados níveis de estados positivos, e reduzir os níveis de estados negativos, criando um sentimento de bem-estar geral (ZEIDNER, MATTHEWS; ROBERTS, 2012).

Nem tudo o que decorre neste período de pandemia é mau. Um dos aspetos positivos que o covid trouxe foi um olhar diferente, mais atento, para as questões psicológicas e emocionais de todos, os que sofrem de novo por influência direta desta pandemia, mas também daqueles que manifestamente davam sinais de sofrimento e não estavam a receber ajuda. Percebendo-se, então, que os índices de pseudo-patologia e patologia são transversais na sociedade e devemos estar atentos uns aos outros.

Os resultados são preocupantes e sugerem a necessidade de estudos futuros, de forma a acompanharmos o percurso de evolução ou regressão desta condição. Também porque este estudo decorre ainda em tempos de pandemia e será necessário algum distanciamento no tempo para que possamos atestar mais cientificamente os dados agora obtidos, preferencialmente alargando o número de participantes da amostra.

CONCLUSÃO

Tendo em conta uma análise profunda dos nossos resultados e correlacionando-os com a revisão da literatura, é fácil compreender que o conhecimento, o autoconhecimento, a capacidade de manipulação e utilização das emoções facilitam o desempenho geral e o bem-estar social, psicológico e até mesmo emocional, tornando os indivíduos mais funcionais e adaptados às diferentes condições com que nos deparamos, durante todo o ciclo vital.

REFERÊNCIAS

ARISTOVNIK A. *et al*. "Impacts of the COVID-19 Pandemic on Life of Higher Education Students: A Global Perspective". **Preprints**, vol. 12, n. 20, 2020.

ARISTOVNIK A. *et al*. **A Global Student Survey**: "Impacts of the Covid-19 Pandemic on Life of Higher Education Students". Methodological Framework. **Covid Social Science Lab** [2020]. Disponível em: < http://www.covidsoclab.org>. Acesso em: 05/10/2022.

BARROS, C.; SACAU-FONTENLA, A. "New Insights on the Mediating Role of Emotional Intelligence and Social Support on University Students' Mental Health during COVID-19 Pandemic: Gender Matters". **International Journal of Environmental Research and Public Health**, vol. 18, 2021.

COSTANZA, R. *et al*. "Development: Time to leave GDP behind". **Nature**, vol. 505, 2014.

CUNHA, M. N.; SANTOS, E. "A Percepção do Consumidor face à Comunicação das Marcas de Moda de Luxo nas Redes Sociais". **International Journal of Marketing, Communication and New Media**, vol. 7, n. 12, 2019.

EDWARDS, J. R.; ROTHBARD, N. P. "Mechanisms linking work and family: clarifying the relationship between work and family constructs". **Academy of Management Rewiew**, vol. 23, n. 1, 2000.

EUROFOUND. "Living, working and COVID-19: First findings". **Eurofound** [2020]. <www.eurofound.europa.eu>. Acesso em: 14/09/2022.

GARCÍA-ÁLVAREZ D.; HERNÁNDEZ-LALINDE J.; COBO-RENDÓN R. "Emotional Intelligence and Academic Self-Efficacy in Relation to the Psychological Well-Being of University Students During COVID-19 in Venezuela". **Front Psychol**, vol. 12, 2021.

GOLEMAN, D. **Emotional intelligence**: Why it can matter more than IQ. New York: Bantam Books, 1995.

INE - Instituto Nacional de Estatística. "Boletim Mensal de Estatística". **Portal Eletrônico do INE** [2022]. disponível em: <www.ine.pt>. Acesso em: 02/04/2022.

LANCIANO, T.; CURCI, A. "L'Intelligenza Emotiva predice il successo accademico? Uno studio su un campione universitario italiano". **Psychofenia**, vol. 15, n. 26, 2015.

MALINAUSKAS, R. *et al*. "Relationship Between Emotional Intelligence and Health Behaviours among University Students: The Predictive and Moderating Role of Gender". **BioMed Research International**, vol. 11, 2018.

NASCIMENTO CUNHA, M.; CHUCHU, T.; MAZIRIRI, E. "Threats, Challenges, And Opportunities for Open Universities and Massive Online Open Courses in The Digital Revolution". **International Journal of Emerging Technologies in Learning**, vol. 15, n. 12, 2020.

SALOVEY, P.; MAYER, J. D. "Emotional intelligence". **Imagination, Cognition and Personality**, vol. 9, 1990.

SÁNCHEZ-ÁLVAREZ, N.; EXTREMERA, N.; FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. "Maintaining Life Satisfaction in Adolescence: Affective Mediators of the Influence of Perceived Emotional Intelligence on Overall Life Satisfaction Judgments in a Two-Year Longitudinal Study". **Frontiers in Psychology**, vol. 6, 2015.

SANCHEZ-RUIZ, M. J. *et al*. "Trait Emotional Intelligence and Wellbeing During the Pandemic: The Mediating Role of Meaning-Centered Coping". **Front Psychol**, vol. 12, 2021.

SENHORAS, E. M. "COVID-19 e os padrões das relações nacionais e internacionais". **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, vol. 3, n. 7, 2020.

SENHORAS, E. M. "O campo de poder das vacinas na pandemia da Covid-19". **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, vol. 6, n. 18, 2021.

THE EUROPEAN STUDENTS' UNION. **Student Life During the COVID-19 Pandemic**. Brussels: The European Students' Union, 2020.

WIECZOREK, T. *et al*. "D. Class of 2020 in Poland: Students' Mental Health during the COVID-19 Outbreak in an Academic Setting". **International Journal of Environmental Research and Public Health**, vol. 18, 2021.

ZEIDNER, M.; MATTHEWS, G.; ROBERTS, R. D. "Emotional intelligence in the workplace: A critical review". **Applied Psychology: An International Review**, vol. 53, 2004.



BOLETIM DE CONJUNTURA (BOCA)

Ano IV | Volume 12 | Nº 34| Boa Vista |2022

http://www.ioles.com.br/boca

Editor chefe:

Elói Martins Senhoras

Conselho Editorial

Antonio Ozai da Silva, Universidade Estadual de Maringá

Vitor Stuart Gabriel de Pieri, Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Charles Pennaforte, Universidade Federal de Pelotas

Elói Martins Senhoras, Universidade Federal de Roraima

Julio Burdman, Universidad de Buenos Aires, Argentina

Patrícia Nasser de Carvalho, Universidade Federal de Minas Gerais

Conselho Científico

Claudete de Castro Silva Vitte, Universidade Estadual de Campinas

Fabiano de Araújo Moreira, Universidade de São Paulo

Flávia Carolina de Resende Fagundes, Universidade Feevale

Hudson do Vale de Oliveira, Instituto Federal de Roraima

Laodicéia Amorim Weersma, Universidade de Fortaleza

Marcos Antônio Fávaro Martins, Universidade Paulista

Marcos Leandro Mondardo, Universidade Federal da Grande Dourados

Reinaldo Miranda de Sá Teles, Universidade de São Paulo

Rozane Pereira Ignácio, Universidade Estadual de Roraima