



**A INFLUÊNCIA DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NA  
SAÚDE MENTAL E NA VIDA DE JOVENS ADULTOS**

**CHRISTINA ISABEL PEREIRA NASCIMENTO**

Orientador de Dissertação:

**PROFESSORA DOUTORA MARTA MIGUEL**

Coordenador de Seminário de Dissertação:

**PROFESSORA DOUTORA MARTA MIGUEL**

Dissertação submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

**MESTRE EM PSICOLOGIA**

Especialidade em Psicologia Clínica

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação da Professora Doutora Marta Miguel, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica.

## **Agradecimentos**

No âmbito da minha Dissertação de Mestrado gostaria de deixar um especial agradecimento a todos os meus professores da Licenciatura em Ciências Psicológicas e do Mestrado em Psicologia Clínica.

A minha experiência académica no ISPA – Instituto Universitário foi também pautada pela sorte que tive nos colegas de turma e de curso durante estes últimos cinco anos, sempre com muito entusiasmo, partilhas e boa-disposição.

Deixar também uma nota de agradecimento à minha Professora do ISPA-Instituto Universitário, a Professora Doutora Marta Miguel, cuja orientação técnica, rigor e importância dada ao nível macro e ao nível do detalhe constituiu uma ajuda valiosíssima para a elaboração da presente Dissertação de Mestrado.

Queria agradecer a autorização dos seguintes autores pelo uso dos instrumentos de avaliação presentes neste estudo: ao Professor Doutor Nelson Santos e à Professora Doutora Luísa Faria referente à autorização para aplicar a versão traduzida, revista e adaptada à população portuguesa do Questionário de Competência Emocional – 45 (QCE-45); ao Professor Doutor José Pais Ribeiro, Professora Doutora Ana Honrado e Professora Doutora Isabel Leal referente à autorização para aplicar a versão traduzida, revista e adaptada à população portuguesa da Escala de Ansiedade, Depressão e Stress – 21 (EADS-21).

Queria agradecer à minha explicadora de Estatística o precioso apoio para melhor utilização do SPSS no tratamento dos dados estatísticos do questionário do presente estudo, composto por questões sociodemográficas e pelos dois instrumentos de avaliação previamente referidos.

Por último, e não menos importante, um especial agradecimento à minha família, amigos e colegas pela paciência que tiveram quanto às minhas ausências para estudo individual e conjunto, trabalhos de grupo, trabalho de preparação e análise da Dissertação de Mestrado, bem como do Estágio Curricular, e simultaneamente dando resposta às minhas tarefas laborais na minha entidade patronal.

## Resumo

O grupo etário Jovens Adultos consiste num período de consolidação e experimentação de alterações no desenvolvimento humano, no qual diversos estudos apontam para a importância da Inteligência Emocional na promoção da Saúde e Bem-Estar. A Ansiedade, Depressão e Stress são os problemas mais frequentes de Saúde Mental, sobretudo nas faixas etárias mais jovens. Com este estudo procurou-se contribuir para colmatar a lacuna existente na literatura científica em relacionar este conjunto de constructos com a Inteligência Emocional, sobretudo na realidade portuguesa, de forma a potenciar a Inteligência Emocional para benefício da Saúde Mental e Bem-Estar na vida de Jovens Adultos. O principal objetivo foi procurar perceber a relação entre a Inteligência Emocional e a Ansiedade, Depressão e Stress nos Jovens Adultos, bem como o seu impacto nas Relações Emocionais Significativas, na Prática de Atividade Física e na Adaptabilidade Académica e na Carreira.

Foi utilizado o método quantitativo de inquérito por questionário, com aplicação online. O questionário foi composto pela versão portuguesa de dois instrumentos de medida – o Questionário de Competência Emocional-45 (QCE-45) e a Escala de Ansiedade, Depressão e Stress-21 (EADS-21) – e por questões de caracterização sociodemográfica. A amostra foi constituída por 409 participantes, maioritariamente do sexo feminino, trabalhadoras ou estudantes, com habilitações literárias ao nível do ensino superior, e predominantemente de áreas profissionais diferenciadas. Os resultados revelaram correlação negativa entre Inteligência Emocional e Ansiedade, Depressão e Stress em Jovens Adultos; e correlação positiva entre Inteligência Emocional / Prática de Atividade Física e Adaptabilidade na Carreira.

Palavras-chave: Jovens Adultos; Inteligência Emocional; Ansiedade, Depressão e Stress; Relações Emocionais Significativas; Adaptabilidade na Área Académica e na Carreira.

## Abstract

To be a Young Adult is synonymous of living a period in which occurs the consolidation and experimenting of important transformations. Many studies suggest that Emotional Intelligence is especially important in the health and well-being of Young Adults.

Anxiety, Depression and Stress are the most common problems in Mental Health, especially in younger people. The reason for this study was to try to contribute to scientific literature concerning the relationship between these concepts and Emotional Intelligence, which are not very developed, especially not concerning the Portuguese reality. The pertinence of this work was to advocate for the need to invest in potentializing Emotional Intelligence to benefit Young Adults' Mental Health and Well-Being. The main objective of this study was to better understand the relationship between Emotional Intelligence and Anxiety, Depression and Stress in Young Adults. Also, to comprehend their impact in Emotionally Important Relationships, Physical Exercise and Academic Education and Career Adaptability.

We used the quantitative method, applying online a questionnaire with the Portuguese version of two instruments – “*Emotional Competence and Skills Questionnaire*” (ECSQ) and “*Depression, Anxiety, Stress Scales*” (DASS) – and we included sociodemographic questions.

The sample of this study was 409 participants, mainly women, working or studying, with higher education, and especially from more specialized professions. The results led to a negative correlation between Emotional Intelligence and Anxiety, Depression and Stress in Young Adults, as well as a positive correlation between Emotional Intelligence / Physical Activity and Adaptability in the Career area.

Keywords: Young Adults; Emotional Intelligence; Anxiety, Depression and Stress; Emotionally Important Relationships; Adaptability in Education and Career.

## Índice

Introdução .....	11
Revisão da Literatura .....	13
Inteligência Emocional.....	13
Ansiedade .....	17
Depressão .....	21
<i>Stress</i> .....	24
Jovens Adultos .....	27
A Inteligência Emocional, a Ansiedade, Stress e Depressão e as Relações Emocionais .....	28
Significativas.....	28
A Inteligência Emocional e a Prática de Atividade Física.....	31
A Inteligência Emocional e a Adaptabilidade na Área Académica e na Carreira.....	33
Objetivos, Hipóteses e Pertinência do Estudo.....	34
Método .....	36
Participantes .....	37
Instrumentos .....	37
<i>Questionário Sociodemográfico</i> .....	38
<i>Questionário de Competência Emocional – 45 (QCE-45)</i> .....	38
<i>Escala de Ansiedade, Depressão e Stress – 21</i> .....	40
Procedimento.....	42
Análise de Dados.....	43
Resultados .....	45
Estatística Descritiva do <i>Questionário de Competência Emocional – 45 (QCE-45)</i> .....	45
Estatística Descritiva da <i>Escala de Ansiedade, Depressão e Stress – 21 (EADS-21)</i> .....	46
Inteligência Emocional e <i>Nível de Habilitações Literárias</i> .....	46

Inteligência Emocional e <i>Grupos de Áreas de Atividade Profissional</i> .....	49
Inteligência Emocional e <i>Sexo</i> .....	52
Inteligência Emocional e <i>Estado Civil</i> .....	54
Inteligência Emocional e <i>Ansiedade, Depressão e Stress</i> .....	57
Inteligência Emocional e <i>Relações Emocionais Significativas: Efeito na Ansiedade, Depressão e Stress</i> .....	59
<i>Prática de Atividade Física e Inteligência Emocional</i> .....	60
Inteligência Emocional e <i>Adaptabilidade na Área Acadêmica</i> .....	62
<i>Adaptabilidade na Área Acadêmica e Nível de Habilidades Literárias</i> .....	63
Inteligência Emocional e <i>Adaptabilidade na Carreira</i> .....	65
Discussão .....	68
Referências Bibliográficas .....	73
Anexos .....	79
Anexo A – Formulário .....	80
Anexo B – Autorização para uso do instrumento QCE-45 .....	89
Anexo C – Autorização para uso do instrumento EADS-21 .....	90

### **Lista de Tabelas**

Tabela 1: Medidas de tendência central e de distribuição do QCE-45.....	45
Tabela 2: Medidas de tendência central e de distribuição da EADS-21.....	46
Tabela 3: QCE-45 e Nível de Habilidades Literárias.....	47
Tabela 4: Inteligência Emocional (QCE) / Grupos de “Nível de Habilidades Literárias”.....	47
Tabela 5: Inteligência Emocional - Percepção Emocional (QCE-PE) / Grupos de “Nível de Habilidades Literárias” .....	48

Tabela 6: Inteligência Emocional - Expressão Emocional (QCE-EE) / Grupos de “Nível de Habilitações Literárias” .....	49
Tabela 7: Inteligência Emocional (QCE-45) e Grupo de Área de Atividade Profissional.....	49
Tabela 8: Inteligência Emocional (QCE-45) e categorias de “Grupo de Área de Atividade Profissional” .....	50
Tabela 9: Inteligência Emocional – Expressão Emocional (QCE - EE) e “Grupo de Área de Atividade Profissional” .....	50
Tabela 10: Inteligência Emocional – Expressão Emocional (QCE-EE) e categorias de “Grupo de Área de Atividade Profissional” .....	51
Tabela 11: Inteligência Emocional – Capacidade para Lidar com a Emoção (QCE - CL) e “Grupo de Área de Atividade Profissional” .....	52
Tabela 12: Inteligência Emocional – Capacidade para Lidar com a Emoção (QCE-CL) e categorias de “Grupo de Área de Atividade Profissional” .....	52
Tabela 13: Inteligência Emocional (QCE-45) e Sexo.....	53
Tabela 14: Inteligência Emocional – Percepção Emocional (QCE-PE) e Sexo.....	53
Tabela 15: Inteligência Emocional – Expressão Emocional (QCE-EE) / Sexo.....	53
Tabela 16: Inteligência Emocional – Capacidade para Lidar com a Emoção (QCE-CL) / Sexo.....	54
Tabela 17: Inteligência Emocional (QCE) / Estado Civil.....	54
Tabela 18: Inteligência Emocional (QCE) / Categorias do Estado Civil.....	55
Tabela 19: Inteligência Emocional (QCE - PE) – Percepção Emocional / Estado Civil.....	55
Tabela 20: Inteligência Emocional (QCE) – Percepção Emocional (PE) / Categorias do Estado Civil.....	55
Tabela 21: Inteligência Emocional (QCE) – Expressão Emocional (EE) / Categorias de Estado Civil.....	56
Tabela 22: Inteligência Emocional (QCE) – Capacidade para Lidar com a Emoção (CL) / Categorias de Estado Civil.....	56
Tabela 23: Inteligência Emocional (QCE) – Capacidade para Lidar com a Emoção (CL) / Categorias do Estado Civil.....	57

Tabela 24: Inteligência Emocional (QCE) – Ansiedade, Depressão e Stress.....	57
Tabela 25: Inteligência Emocional (QCE)- Percepção Emocional (PE) – Ansiedade, Depressão e Stress.....	58
Tabela 26: Inteligência Emocional (QCE)- Expressão Emocional (EE) – Ansiedade, Depressão e Stress.....	58
Tabela 27: Inteligência Emocional (QCE)- Capacidade para Lidar com a Emoção (CL) – Ansiedade, Depressão e Stress.....	58
Tabela 28: Inteligência Emocional e Relações Emocionais Significativas: Efeito na Ansiedade, Depressão e Stress.....	59
Tabela 29: Inteligência Emocional – Percepção Emocional (QCE-PE) e Relações Emocionais Significativas: Efeito na Ansiedade, Depressão e Stress.....	59
Tabela 30: Inteligência Emocional – Expressão Emocional (QCE-EE) e Relações Emocionais Significativas: Efeito na Ansiedade, Depressão e Stress.....	60
Tabela 31: Inteligência Emocional – Capacidade para Lidar com a Emoção (QCE-CL) e Relações Emocionais Significativas: Efeito na Ansiedade, Depressão e Stress.....	60
Tabela 32: Inteligência Emocional e Prática de Atividade Física.....	61
Tabela 33: Inteligência Emocional – Percepção Emocional (QCE-PE) e Prática de Atividade Física.....	61
Tabela 34: Inteligência Emocional – Expressão Emocional (QCE-EE) e Prática de Atividade Física.....	62
Tabela 35: Inteligência Emocional – Capacidade para Lidar com a Emoção (QCE-CL) e Prática de Atividade Física.....	62
Tabela 36: Adaptabilidade na Área Académica e Nível de Habilitações Literárias no QCE-45.....	63
Tabela 37: Adaptabilidade na Área Académica e categorias de Nível de Habilitações Literárias no QCE-45.....	64
Tabela 38: Adaptabilidade na Área Académica e Nível de Habilitações Literárias no QCE - Percepção Emocional (QCE-PE).....	64

Tabela 39: Adaptabilidade na Área Académica e categorias de Nível de Habilitações Literárias no QCE -Percepção Emocional (QCE-PE).....	64
Tabela 40: Adaptabilidade na Área Académica e Nível de Habilitações Literárias no QCE - Expressão Emocional (QCE-EE).....	65
Tabela 41: Adaptabilidade na Área Académica e categorias de Nível de Habilitações Literárias no QCE – Expressão Emocional (QCE-EE).....	65
Tabela 42: Inteligência Emocional e Adaptabilidade na Carreira.....	66
Tabela 43: Inteligência Emocional - Percepção Emocional (PE) e Adaptabilidade na Carreira...	67
Tabela 44: Inteligência Emocional - Expressão Emocional (PE) e Adaptabilidade na Carreira.....	67
Tabela 45: Inteligência Emocional – Capacidade para Lidar com a Emoção (QCE-CL) e Adaptabilidade na Carreira.....	67

## **Lista de Figuras**

Figura 1: Exemplos de afirmações para avaliar a subescala « <i>Ansiedade</i> » .....	41
Figura 2: Exemplos de afirmações para avaliar a subescala « <i>Depressão</i> » .....	41
Figura 3: Exemplos de afirmações para avaliar a subescala « <i>Stress</i> » .....	41

## Introdução

A Inteligência Emocional tem sido estudada sobretudo desde a década de 1980. Diversos estudos apontam para que a Inteligência Emocional seja um fator protetor contra os problemas de Saúde Mental mais frequentes a nível mundial: a Ansiedade, a Depressão e o *Stress*). Esta questão é justificada com o argumento de que a Inteligência Emocional pode ajudar a gerir as emoções do próprio e do contexto, para seu benefício. Estas competências são fundamentais dado que somos seres sociais, vivemos em sociedade e precisamos de sentir identificação e pertença aos outros, bem como a determinados grupos. Assim, a Inteligência Emocional aumenta a capacidade de resiliência face aos desafios, constrangimentos e adversidades ao longo da vida, decorrentes das emoções do próprio e das pessoas significativas nas suas vidas. Desse modo, a pessoa com níveis mais elevados de Inteligência Emocional estará mais protegida contra os problemas de Saúde Mental decorrentes desses desafios. Este estudo pretende verificar se esta correlação negativa também está presente na amostra portuguesa (Goleman, 1995; Parmentier et al., 2021).

Outros estudos indicam que quanto maior o nível de Inteligência Emocional, mais elevada é a probabilidade de estabelecer Relações Emocionais Significativas com outras pessoas. Esta questão justifica-se dado que as competências de Inteligência Emocional (Expressão Emocional, Perceção Emocional e Capacidade para Lidar com a Emoção) ajudam a estabelecer e manter relações significativas com os outros, bem como a resolver os conflitos decorrentes da interação quando ocorrem diferentes perspetivas e interesses. Este estudo pretende demonstrar que esta correlação positiva também está presente na amostra. Também a Prática de Atividade Física é considerada, em diversos estudos, promotora de maiores oportunidades de interação com outras pessoas, o que pode possibilitar um aumento das competências emocionais (Parmentier et al., 2021; Orangi et al., 2023).

A Inteligência Emocional é considerada como um fator de proteção em relação à Adaptabilidade na Área Académica e na Carreira, no sentido em que ajuda a ter níveis favoráveis de Preocupação, Curiosidade, Controlo e Confiança nestas áreas. Na área Académica significa que a pessoa com maiores níveis de Inteligência Emocional tem maior probabilidade de gerir de forma eficaz e eficiente a pressão dos exames e das datas-limite para entrega de trabalhos, tendo uma preocupação, curiosidade, controlo e confiança que o impulsiona para estudar e trabalhar em grupo, obtendo melhores classificações. Na Carreira, segundo a

investigação científica, as pessoas com maior Inteligência Emocional estão também mais aptas a gerir as suas carreiras em diversas situações, nomeadamente alterações nas funções, mudanças nos procedimentais, mudanças de emprego, ou interações mais tensas com os outros (Parmentier et al., 2019; Rocha et al., 2022; Parmentier et al, 2023; Pong et al, 2023)

Em acréscimo, muitos estudos indicam que existem questões sociodemográficas com maior associação a níveis mais elevados de Inteligência Emocional, em comparação com as restantes categorias das variáveis em questão. Mais especificamente, na variável "*Sexo*", os estudos indicam que o sexo feminino tem maior correlação com a Inteligência Emocional, comparativamente com o sexo masculino. Em relação à variável "*Estado Civil*", alguns estudos apontam para que quem tenha maior Inteligência Emocional geralmente é casado ou vive em união de facto (comparativamente aos solteiros). Há também investigação científica que defende que pessoas com "*Níveis de Habilitação Literárias*" mais elevadas (ensino superior) têm tendencialmente maiores níveis de Inteligência Emocional, comparativamente a pessoas com níveis de escolaridade mais baixos. Em relação ao "*Grupo de Área de Atividade Profissional*", a Inteligência Emocional está correlacionada, segundo a literatura científica, a profissões mais qualificadas, comparativamente a pessoas com profissões menos qualificadas (Petrides & Furnham, 2006; Heidari & Kumar, 2021; Parker et al., 2021; Pong et al., 2023).

Nesse sentido, o presente estudo pretende confirmar ou infirmar estes resultados da investigação científica numa amostra de Jovens Adultos, no sentido de que é uma fase de transição para a vida adulta, repleta de mudanças. Estas podem ser um fator de risco para o desenvolvimento de problemas de Saúde Mental e Bem-Estar, nomeadamente Ansiedade, Depressão e Stress.

O presente estudo pode ser enquadrado nos "Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) - Agenda para 2030" através de 2 dos 17 objetivos "*Objetivo 3: Saúde de Qualidade*" (visto que ao trabalhar a Inteligência Emocional promove-se a Saúde e o Bem-Estar na vida de Jovens Adultos) e "*Objetivo 4: Educação de Qualidade*" (visto que ao trabalhar a Inteligência Emocional promove-se a Saúde e o Bem-Estar na vida de Jovens Adultos). Estes objetivos estão presentes em 4 dos 6 eixos estratégicos: "*Economia que funciona para as pessoas*", "*Modo de vida europeu*", "*Economia adequada à era digital*" e "*Pacto Ecológico Europeu*".

## Revisão da Literatura

### Inteligência Emocional

O conceito de Inteligência Emocional é mais abrangente do que o conceito de Regulação Emocional, no sentido em que implica não apenas a identificação e transformação das emoções da pessoa, mas também a identificação das emoções nas outras pessoas, num determinado contexto, bem como a adaptação dos comportamentos individuais a essa realidade percebida. Assim, vários estudos têm demonstrado a existência de uma correlação positiva entre Regulação Emocional e Inteligência Emocional (Cobos-Sánchez et al., 2022).

A partir da ideia de que existem múltiplas formas de inteligência, diversos autores defendem que a Inteligência Emocional se distingue de outros tipos de Inteligência (nomeadamente do Quociente de Inteligência), no sentido em que remete para uma esfera específica, o do Bem-Estar emocional e o do estabelecimento e manutenção de *“Relações Emocionais Significativas com Outras Pessoas”*. Nesse sentido, trata-se de um construto muito utilizado por Psicólogos na vertente Clínica e na vertente Educacional (Goleman, 1995; Heidari & Kumar, 2021).

O conceito de Inteligência Emocional teve maior desenvolvimento a partir da década de 1990, através do trabalho desenvolvido por Salovey e Mayer enquanto *“capacidade”*, tendo desde então conhecido múltiplas definições e dimensões de análise (Salovey e Mayer, 1990; Goleman, 1995; Feher et al., 2019; Heidari & Kumar, 2021; Chimal, et al., 2022). Numa primeira fase, a Inteligência Emocional era definida como a *“capacidade”* de utilizar o pensamento para reconhecer emoções na própria pessoa e nos outros, bem como de regular as próprias emoções de forma a procurar obter um resultado percebido como favorável (Goleman, 1995; Feher et al., 2019; Chimal et al., 2022;). Progressivamente, o construto de Inteligência Emocional começou também a incluir a percepção de que as diferentes sensações físicas, vivenciadas em diversas partes do corpo, podem refletir os estados emocionais da pessoa (Goleman, 1995; Chimal et al., 2022).

Paralelamente, a Inteligência e a Emoção conjugaram-se para um entendimento mais completo sobre os motivos subjacentes a estes estados emocionais (Goleman, 1995; Chimal et al., 2022). Em 1999, Mayer, Salovey e Caruso desenvolveram um modelo composto por quatro

fatores: percepção emocional, assimilação da emoção ao pensamento, compreensão emocional e, por último, gestão emocional (Goleman, 1995; Heidari & Kumar, 2021).

Segundo Shoken (2023), o modelo desenvolvido por Salovey e Mayer, em 1990 e revisto em 1999, foi mais tarde analisado por Feldman e colaboradores, em 2002, para englobar as seguintes dimensões: classificar e perceber as emoções, explorar as emoções de forma cognitiva (i.e., inteligente), expressar emoções e, por último, gerir as emoções do próprio e as emoções das outras pessoas (Goleman, 1995; Heidari & Kumar, 2021; Chimal et al., 2022).

Por conseguinte, atualmente o conceito de Inteligência Emocional engloba diferentes capacidades, como: o reconhecimento da pessoa relativamente às suas próprias emoções; o reconhecimento das emoções das outras pessoas no seu contexto; a conjugação entre a emoção e capacidade cognitiva de entender essas mesmas emoções; e, por último, a capacidade de produzir uma regulação emocional que seja percebida como favorável ao seu Bem-Estar pessoal, e que seja adaptativa aos seus contextos específicos e às suas relações interpessoais (Goleman, 1995; Chimal et al., 2022).

A importância do desenvolvimento de Inteligência Emocional prende-se com a associação à melhor qualidade nos relacionamentos interpessoais e maior nível de satisfação acerca destas mesmas relações, no sentido em que ao desenvolver-se a Inteligência Emocional a pessoa torna-se mais apta no processo de compreender e gerir as suas emoções e as dos outros (Goleman, 1995; Walker et al., 2022).

Por outras palavras, através da Inteligência Emocional é possível obter-se uma gestão emocional mais equilibrada, com menor conflitualidade interna e externa, aceitando e processando as suas próprias emoções, bem como efetuando (auto)regulação emocional, compreendendo e validando as emoções dos outros igualmente. O conjunto destas competências, por sua vez, poderá afetar positivamente a qualidade da relação interna da pessoa (estabelecida consigo própria) e a qualidade das suas relações externas, estabelecidas com as outras pessoas, em diferentes contextos e situações da sua vida, como por exemplo familiar, social e profissional (Goleman, 1995; Walker et al., 2022).

Paralelamente, alguma literatura científica efetuou a distinção entre Inteligência Emocional enquanto “*traço de personalidade*” e Inteligência Emocional enquanto “*capacidade ou competência prática*” de, em termos cognitivos e emocionais, perceber, entender e utilizar as emoções, efetuando regulação emocional, em benefício do próprio e das suas relações com os outros (Goleman, 1995; Jacobs et al., 2021; Petrides & Mavroveli, 2018).

Assim, a teoria do “*Traço da Inteligência Emocional*” (“*TEI*”) baseia-se na possibilidade de formação durante a infância e a adolescência de esquemas mal adaptativos (percepções do mundo negativas), esquemas de *coping* (em consonância com estes últimos) e estados mal adaptativos (estados emocionais, cognitivos e comportamentais negativos). Estes esquemas, estados de *coping* e estados mal-adaptativos poderão trazer efeitos prejudiciais para a pessoa nas etapas da infância e da adolescência e, caso não sejam corrigidas através do desenvolvimento de maiores níveis de Inteligência Emocional, também na fase de Jovens Adultos e ao longo da vida da pessoa (Goleman, 1995; Jacobs et al., 2021; Petrides & Mavroveli, 2018).

Dessa forma, a teoria do “*Traço da Inteligência Emocional*” (“*Trait Emotional Intelligence*” – “*TEI*”) tem Instrumentos de Avaliação específicos (como o “*Trait Emotional Intelligence Questionnaire - Short Form*”, TEIQueSF; Petrides, 2009), cuja validade transversal, internacional e intercultural encontra-se validada (Feher et al., 2019; Pérez-Díaz, et al. 2022). Este instrumento de avaliação é amplamente utilizado em Psicologia Clínica, Psicologia Educacional e Psicologia Organizacional (Petrides & Mavroveli, 2018).

A teoria do “*Trait Emotional Intelligence*” (“*TEI*”) concebe 14 diferentes configurações possíveis na infância e na adolescência, inspirado também nos fatores do teste de personalidade “*Big 5*” (*Abertura, Conscienciosidade, Extroversão, Agradabilidade e Neuroticismo*). Estas 14 configurações podem reduzir-se a três problemáticas principais de traços mal adaptativos (em Adultos): “*internalização*” (baixo sentido de agência face à sua vida e baixa capacidade de defender os seus limites e direitos pessoais); “*externalização*” (atuação da zanga através de comportamentos de agressividade e impulsividade para com outras pessoas) e, por último, “*compulsividade*” (exigência de elementos que lhe permitam sentimento de controlo e apaziguamento interno) (Jacobs et al., 2021).

Este estudo de Jacobs e colaboradores (2021) concluiu que níveis baixos de “*TEI*” têm uma forte associação com quadros psicopatológicos em adultos, no sentido em que implica um funcionamento pouco adaptativo enquanto indivíduos e enquanto seres sociais em interação com outras pessoas, ou seja, com prejuízo no estabelecimento e manutenção de “*Relações Emocionais Significativas com Outras Pessoas*”. Inversamente, níveis elevados de “*TEI*” encontram-se associados a adultos com estados de Bem-Estar, de saúde e de elevada funcionalidade, através de processos estáveis de integração / regulação emocional e da teoria da mente (capacidade de perceber que o ponto de vista do outro pode ser diferente do nosso),

apreendidos no contexto de “*Relações Emocionais Significativas com Outras Pessoas*” (Jacobs et al., 2021).

As pessoas com elevados níveis de “*TEI*” podem ser descritas, por conseguinte, como: flexíveis e adaptáveis às circunstâncias; assertivas e dispostas a defender os seus direitos; hábeis em comunicar os seus sentimentos às outras pessoas; capazes de influenciar os sentimentos dos outros; claros no perceber corretamente os seus sentimentos e os das outras pessoas; capazes de controlar e regular as suas emoções, sem ceder a impulsos; com capacidade de estabelecer e manter “*Relações Emocionais Significativas com Outras Pessoas*”; com elevada autoestima, autoconfiança e automotivação face às adversidades; tendo competências sociais acentuadas; com gestão e regulação do *Stress*; tendo traço de empatia (capazes de perceber o ponto de vista das outras pessoas), traço de Bem-Estar (alegria e satisfação com as suas vidas) e traço de otimismo (confiante e tendencialmente com uma perspetiva positiva face à vida) (Goleman, 1995; Petrides & Mavroveli, 2018).

Estudos longitudinais de 15 anos (Parker, et al., 2021) vieram corroborar que níveis mais elevados de “*TEI*” têm uma correlação positiva com “*Relações Emocionais Significativas com Outras Pessoas*” (especificamente nas relações de namoro ou de casal) e com um elevado nível de satisfação face ao relacionamento, quer no momento inicial, quer no momento final da avaliação.

Outros estudos corroboram esta noção de que níveis elevados de Inteligência Emocional estão correlacionados positivamente com níveis elevados de satisfação com o matrimónio, no caso de pessoas casadas, independentemente de questões de sexo e de género (Heidari & Kumar, 2021). Estas correlações positivas podem ser explicadas pela importância de níveis elevados de “*TEI*” e de “*Relações Emocionais Significativas com Outras Pessoas*” para uma transição bem-sucedida entre a fase da infância / adolescência e a fase da vida adulta. Por outras palavras, estas relações contribuem para o desenvolvimento da capacidade de resolução de conflitos, apoio mútuo, criação de intimidade emocional, entre outros fatores (Heidari & Kumar, 2021; Parker et al., 2021).

Também existem estudos que indicam que existem diferenças entre níveis de Inteligência Emocional e a variável “*Sexo*”, sendo que níveis mais elevados de Inteligência Emocional são mais facilmente encontrados em pessoas do “*Sexo*” «*Feminino*», comparativamente com pessoas do “*Sexo*” «*Masculino*» (Goleman, 1995; Petrides & Furnham, 2006).

Em conclusão, a literatura científica tem efetuado associações entre o conceito de Inteligência Emocional e maior nível de satisfação com as relações interpessoais (Goleman, 1995; Walker *et al.*, 2022). Têm efetuado também associações ao afeto positivo (“*mood*”) (Walker *et al.*, 2022). Nesse sentido, também corroboram a associação a níveis de Bem-Estar e de autoestima mais elevados (Goleman, 1995; Walker *et al.*, 2022). Em acréscimo, a Inteligência Emocional encontra associação a maiores índices de comportamentos promotores de saúde (e.g., menores hábitos tabágicos, menor consumo alcoólico, menor consumo de alimentação *fast food*, etc.) (Licata, Maruca, Citrino & Bianco, 2023).

Outro dado importante é que a Inteligência Emocional tem menor associação a comportamentos agressivos e a pensamento criminal (considerado como a existência de um conjunto de atitudes, crenças e formas de pensar propiciadoras de um comportamento criminal) (Escrig-Espuig *et al.*, 2023). Inversamente, a Inteligência Emocional tem maior associação a pensamentos, competências e comportamentos pró-sociais (Goleman, 1995; Escrig-Espuig *et al.*, 2023).

Neste âmbito, a Inteligência Emocional tem também maior associação com “Níveis de Habilitação Literárias” mais elevados e profissões com maiores níveis de qualificações, estando mais associadas a “*Adaptabilidade na Área Académica*” e “*Adaptabilidade na Carreira*”, comparativamente com pessoas com “*Níveis de Habilitações Literárias*” mais baixos e profissões menos diferenciadas (Mittal, 2020; Parmentier *et al.*, 2021; Pong & Leong, 2023).

## **Ansiedade**

O conceito de Ansiedade surge nos finais do século XIX, separando-se do conjunto das restantes “*Perturbações do Humor*” (Ribeiro, Honrado & Leal, 2004b). Nesse sentido, a literatura científica atual defende, por um lado, que a Ansiedade enquanto traço de personalidade predispõe a pessoa ao desenvolvimento de ansiedade futuramente, e por outro lado, que qualquer pessoa, em qualquer circunstância ou momento de vida, poderá desenvolver quadros de ansiedade. Este argumento baseia-se no facto de que os quadros de ansiedade são os mais comuns no conjunto dos problemas de saúde mental na população mundial (Cermakova *et al.*, 2022).

As Perturbações de Ansiedade estão entre as perturbações de saúde mental mais comuns sobretudo em crianças e em adolescentes. Em Jovens Adultos, a Ansiedade está associada a

uma elevada variabilidade e instabilidade (magnitude das diferenças da flutuação do afeto), bem como elevada inércia (resistência à modulação emocional com a passagem do tempo e alteração das circunstâncias) quanto à sintomatologia ansiosa e maníaca, evitamento experiencial, zanga e, por último, pensamentos positivos *vs.* pensamentos negativos (Seidl et al., 2021).

Este quadro de Ansiedade está associado a uma baixa capacidade de regulação de cognições e comportamentos, bem como em gerir a vivência enquanto seres sociais, existindo desregulação do Humor e Afetos, que pode vir a desencadear questões mais graves de Psicopatologia. Por conseguinte, trata-se de um processo em que houve falhas na perceção, avaliação e ação, bem como na identificação, seleção e implementação de um estado de regulação emocional e na respetiva monitorização das estratégias de regulação emocional implementadas.

Assim, trata-se de pessoas que têm recorrentemente níveis mais elevados de *Stress* e de respostas pouco ajustadas face ao contexto, geradas pelo medo face a questões que (efetivamente) não apresentam um real perigo para si, com consequências numa menor qualidade de vida. Estudos experimentais apontam que pessoas com Ansiedade têm menor qualidade de vida comparativamente ao grupo de controlo (pessoas sem sintomatologia de Ansiedade) (Seidl et al., 2021).

Contudo, alguns autores reconhecem que a Ansiedade surge inicialmente de uma preocupação legítima de auto preservação do ser humano, sendo, portanto, inicialmente saudável e promotor da sobrevivência e Bem-Estar. Trata-se de situações em que o Homem aprendeu a estar bastante atento e alerta para captar mesmo os mais pequenos sinais de mudança no seu contexto que pudessem constituir indícios de perigo iminente. Nessas situações, e numa lógica automática de instinto de sobrevivência, o ser humano tomaria uma reação imediata de “*fight or flight*” (Rocha et al., 2022).

No entanto, diversos autores defendem que a Ansiedade pode tornar-se patológica quando os indícios de perigo são sobrestimados, ou mesmo inexistentes face ao contexto, e em que a pessoa vivencia estados cognitivos, emocionais e físicos de intenso e recorrente medo, experienciando inclusivamente elevado grau de mal-estar físico (exemplo dores de cabeça / náuseas / dores no peito / faltas de ar intensas, etc.) (Ollmann et al. 2020; Rocha et al., 2022).

Nesse sentido, a Ansiedade encontra-se caracterizada no *Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais (5ª Edição) – DSM-V* (APA, 2014), com diferentes contornos e especificações, mas tendo como base preocupações e medos excessivos, que se

refletem em cognições, emoções e condições fisiológicas que são impeditivas de um estado de Bem-Estar (Ollmann et al., 2020; Rocha et al., 2022).

Por conseguinte, a Ansiedade pode provir de pequenos problemas do dia-a-dia, em diferentes contextos da vida da pessoa (relações de amizade, relações de namoro ou matrimónio / união de facto, contexto familiar e contexto profissional). No entanto, alguns autores consideram a Ansiedade como sendo menos grave (em termos de saúde mental) comparativamente ao *Stress* e à Depressão, também relacionadas com o medo e a preocupação excessivos (Deshmukh & Patil, 2024).

Em termos de classificação no *DSM-V* a Ansiedade (assim como a Depressão) está associada à Psicopatologia de “*Perturbações do Humor e Afetos*”, tendo adquirido progressivamente mais distinções específicas, sendo classificadas onze Perturbações de Ansiedade: “*Perturbação de Ansiedade de Separação*”; “*Mutismo Seletivo*”; “*Fobia Específica*”; “*Perturbação de Ansiedade Social ou Fobia Social*”; *Perturbação de Pânico*”; “*Agorafobia*”; “*Perturbação de Ansiedade Generalizada*”; “*Perturbação de Ansiedade Induzida por Substância / Medicamento*”; “*Perturbação de Ansiedade Devida a Outra Condição Médica*”; “*Perturbação de Ansiedade com Outra Especificação*”; e, por último, “*Perturbação de Ansiedade Não Especificada*” (APA, 2014).

Em termos Psicopatológicos, a Ansiedade está enquadrada na área do “*Humor e Afetos*”, sendo composta por três dimensões. A primeira, o “*Humor*” ou “*estado de Humor*”, que é um espectro entre a alegria e a tristeza e que resume a forma predominante (o afeto) como a pessoa vivencia, sente e pensa sobre si e sobre o mundo. A segunda, as *emoções*, que são expressões mais passageiras de perceções subjetivas de satisfação ou insatisfação e que se refletem em determinados comportamentos. Por último, a terceira, os *sentimentos*, que são mais duradouros e completos que as emoções, visto que conjugam a dimensão afetiva com a dimensão cognitiva, influenciados pela personalidade da pessoa e com uma projeção para o futuro (Teixeira, 2010).

Consequentemente, em Psicopatologia é efetuada uma distinção entre “*Ansiedade Normal*”, proporcional e enquadrável face às circunstâncias do meio que é esporádica e tem efeitos prejudiciais muito reduzidos no funcionamento da pessoa, e “*Ansiedade Patológica*”. Esta última é caracterizada por ser uma resposta desproporcional aos estímulos do meio, com inquietação intensa e persistente, através da hiperatividade elevada do sistema nervoso simpático (palpitações, sudação, taquicardia, cefaleias, tremores, náusea, vômitos, etc.) (Teixeira, 2010).

A “*Ansiedade Patológica*” pode ter efeitos adversos na pessoa, por exemplo, em termos de funcionamento cognitivo (memória, atenção e concentração) e funcionamento corporal (insónia e sensações de opressão torácica). É efetuada também a distinção de Ansiedade enquanto “*traço*”, associado a pessoas com maior predisposição a desenvolver ansiedade, a Ansiedade enquanto “*estado*” (o mais habitual na pessoa), e, por último, a ansiedade enquanto “*crise*” (momentânea). Nas três situações, a Ansiedade é definida como uma experiência intensa de medo e de alerta, de forma exagerada face às circunstâncias reais, acompanhada de sentimentos e pensamentos de insegurança e perigo grave, e vivenciada com mal-estar físico profundo (sensações corporais) (Teixeira, 2010).

Um estudo de Seidl e colaboradores (2021) concluiu, portanto, uma associação elevada entre Ansiedade e Diagnóstico de Perturbação de Ansiedade, sintomatologia ansiosa, com reflexos em diversos aspetos. Alguns destes aspetos são: oscilação elevada entre otimismo e pessimismo; níveis mais elevados de *Stress*; níveis mais elevados de evitamento experiencial; *mood* negativo; níveis mais elevados de dificuldades no sono; e, por último, baixa perceção de autoeficácia e baixa qualidade de vida, comparativamente a indivíduos em grupos de controlo (sem sintomatologia de Ansiedade).

O conceito de Ansiedade enquanto traço de personalidade tem uma correlação elevada a três níveis. Em primeiro lugar, entre vivência de privação económica e social na infância. Em segundo lugar, a um maior nível de nervosismo em situações de percecionada imprevisibilidade (como por exemplo, situações de provas escolares cognitivas), com menor capacidade de regulação emocional e resultados académicos inferiores na adolescência. Por último, em terceiro lugar, à maior probabilidade de desenvolvimento de Ansiedade também em Jovens Adultos, refletindo-se numa menor conetividade do córtex lateral pré-frontal (Cermakova et al., 2022).

Os fatores de risco para o desenvolvimento de Ansiedade em Jovens Adultos são mais elevados quando existe a conjugação de fatores de privação sociais e económicos com quadros de ansiedade significativos das figuras parentais, sobretudo nas mães (Cermakova et al., 2022). Estes resultados encontram corroboração noutro estudo que conclui que se nas primeiras semanas de vida das crianças as mães tiverem problemas de foro da Ansiedade podem resultar em comportamentos inconsistentes face à criança, criando uma sensação de instabilidade e insegurança na relação cuidador-bebé, sentida pelo bebé como desestabilizadora. Tal situação pode ser um fator de risco para um efeito duradouro na diminuição do hipocampo e um maior

risco de desenvolvimento de quadros de desregulação do “*Humor e Afetos*” em Jovens Adultos (independentemente da variável “*sexo*” ou “*género*”). (Marečková et al., 2018).

Inclusivamente foram desenvolvidos estudos que associam estados de Desregulação do “*Humor e Afetos*” (e.g. Ansiedade e Depressão), em Jovens Adultos, a estados de Ansiedade e estados depressivos nas respetivas mães durante a sua gestação. No sentido em que “*in útero*” a Ansiedade e a Depressão podem provocar uma maturação mais acelerada no cérebro do feto, redução da massa cinzenta e diminuição da neuro-plasticidade cerebral.

Nestas situações podem constituir um fator de risco para o desenvolvimento de quadros de desregulação do “*Humor e Afetos*”, nomeadamente para sintomas de Ansiedade e de Depressão quando estes indivíduos atingem a faixa etária de Jovens Adultos, ou mesmo com reflexos em fases mais precoces das suas vidas (infância e adolescência) (Mareckova et al., 2020).

Os fatores de proteção apontados para o desenvolvimento da Ansiedade, mesmo em situações de conjugação de fatores de risco económicos, sociais e familiares, são o desenvolvimento de resiliência e de maior capacidade cognitiva. Esta associação pode ser explicada do seguinte modo: estes fatores aumentam o maior controlo cognitivo e maior nível de regulação emocional, o que por sua vez se reflete numa probabilidade acrescida de a pessoa encontrar formas alternativas e adaptativas de gerir e/ou evitar situações desafiantes. Nesse sentido, trabalhar as causas da Ansiedade nos Jovens Adultos pode melhorar a capacidade de a pessoa gerir as situações que percebe como ansiogénicas, criando uma maior capacidade de Regulação Emocional, através da procura de estratégias alternativas e adaptativas, tendo em consideração as suas necessidades emocionais (Cermakova et al., 2022).

## **Depressão**

O conceito de Depressão, assim como o de Ansiedade, surge nos finais do século XIX, separando-se do conjunto das restantes “*Perturbações do Humor*” (Ribeiro, Honrado & Leal, 2004b). É também importante referir que existe uma comorbilidade elevada entre Perturbações de Ansiedade e Perturbações de Depressão nos mesmos indivíduos e ambas se encontram associadas à zanga (Seidl et al., 2021).

A Ansiedade e a Depressão, por conseguinte, são ambas consideradas doenças no âmbito da saúde mental que surgem como resultado de dificuldades em gerir elementos “*stressores*”,

mas a Depressão é por vezes considerada como o quadro clínico mais preocupante em Psicologia Clínica na trilogia de “*Ansiedade, Stress e Depressão*”. O argumento utilizado para defender esta ideia é de que a Depressão pode ter um efeito devastador, profundo e debilitante no Bem-Estar físico, emocional e mental da pessoa, que afete a sua funcionalidade de uma forma temporária ou mais duradora e em uma ou mais áreas da vida (pessoal, familiar, profissional, social, etc.) (Deshmukh & Patil, 2024).

Em termos de classificação no *DSM-V*, a Depressão (assim como a Ansiedade) está associada à Psicopatologia de “*Humor e Afetos*”, tendo adquirido progressivamente mais distinções específicas, sendo classificada oito Perturbações Depressivas específicas: “*Perturbação de Desregulação do Humor Disruptivo*”; “*Perturbação Depressiva Major*”; “*Perturbação Depressiva Persistente ou Distímia*”; “*Perturbação Disfórica Pré-Menstrual*”; “*Perturbação Depressiva Induzida por Substância / Medicamento*”; “*Perturbação Depressiva Devida a Outra Condição Médica*”; “*Perturbação Depressiva com Outra Especificação*”; e, por último, “*Perturbação Depressiva Não Especificada*” (APA, 2014).

A Depressão (à semelhança da Ansiedade) está associada à área do “*Humor e Afetos*”, com as dimensões de humor ou estado de ânimo, emoções e sentimentos (Teixeira, 2010). Em termos de aferição de Psicopatologia, é efetuada a distinção entre “*tristeza normal*” (proporcional aos acontecimentos vivenciados pela pessoa, com duração não prolongada e sem efeitos adversos no funcionamento cognitivo, físico e funcional da pessoa) e “*tristeza patológica*” (Teixeira, 2010).

A Depressão, ou “*tristeza patológica*”, é caracterizada como sendo desproporcional aos acontecimentos, com duração prolongada e refletida na pessoa em termos de: “*Humor e Afetos*” (desvalorização, ausência de esperança, pessimismo, perda de autoestima); função cognitiva (perdas importantes na atenção, concentração e memória) e funcionamento corporal (diminuição ou inibição sexual, anorexia / bulimia, insónia / hipersónia). Tem também impactos negativos na forma de a pessoa com Depressão ver o mundo e de se relacionar com as outras pessoas (Teixeira, 2010).

A Depressão caracteriza-se geralmente por um cansaço intenso, perda de interesse em atividades e nas situações envolventes (anedonia), tristeza profunda e persistente, desânimo, sentimento de impotência e de desesperança, refletido em choro fácil, lentificação motora e psicológica, fáceis triste, com perda significativa (ou mesmo ausência) na capacidade de modulação emocional e díspar da “*tristeza normal*” (Teixeira, 2010).

Segundo um estudo de Edwards e colaboradores (2021), a Ansiedade e a Depressão são as questões de Saúde Mental mais frequentes em indivíduos, à escala mundial. Têm impactos significativos na necessidade de repensar o planeamento e na alocação de serviços / recursos.

A estimativa da ocorrência de Ansiedade e Depressão é difícil de apurar, mas julga-se passível de ser obtida através da conjugação de dados de questionário e dados clínicos de saúde.

Chlapecka e colaboradores (2020) efetuaram um estudo comparativo em 100.000 indivíduos de quatro regiões da Europa (Europa Ocidental, Europa Central, Europa do Sul e Escandinávia) e concluíram que a Depressão está associada a fatores de risco económicos, sociais, educacionais e geográficos. Os níveis de escolaridade menos elevados dos Jovens Adultos poderão ter uma correlação com maior probabilidade de aparecimento da Depressão ao longo da sua vida, independentemente de fatores sociodemográficos ou de saúde. Neste estudo, o terceiro setor de atividade e níveis mais baixos de escolaridade estavam associados a maior número de pessoas com sintomas depressivos. Estas conclusões aplicam-se quer a Jovens Adultos, quer a adultos Idosos, com mais de 65 anos. Em termos de proveniência nacional, são sobretudo residentes na Europa do Sul, Europa Central e Europa Oriental ou de Leste. Em acréscimo, o estudo apontou para o facto desta situação ser mais acentuada nas mulheres do que nos homens (Chlapecka et al., 2020)

A questão educacional pode, por conseguinte, ser um fator de risco para a Depressão, assim como para outras doenças mentais (como a demência), ou doenças de saúde física (como o cancro, a diabetes e problemas cardíacos). Esta maior vulnerabilidade das pessoas com baixa escolaridade pode ser justificada pela questão de que o acesso a maior nível de escolaridade está frequentemente associado a atividades profissionais com melhor remuneração e com maior facilidade no acesso a serviços de saúde privados / especializados (Chlapecka et al., 2020).

Níveis mais elevados de escolaridade também estão associados à maior possibilidade de ter mais condições para adotar estilos de vida saudáveis e estratégias de *coping* adaptativas, com reflexos num nível de saúde física e mental mais elevados (Chlapecka et al., 2020). Pelo contrário, níveis mais baixos de escolaridade estão associados a estatutos socioeconómicos e profissionais mais baixos, com menor nível de remuneração, estratégias de *coping* menos adaptativas face a elementos stressores (internos e externos) e estilos de vida menos saudáveis. Por conseguinte, pessoas com níveis mais baixos de escolaridade têm maior risco de desenvolver quadros de Depressão (Chlapecka et al., 2020).

Estudos posteriores sugerem inclusivamente que o nível maior de escolaridade pode ter um impacto num nível mais elevado de literacia em saúde (conhecimentos e compreensão aprofundados sobre factos e estatísticas). Esta maior literacia em saúde por sua vez encontra-se associada a menos autodiagnósticos de problemas de saúde. Assim, pessoas com idades até aos 40 anos que tenham um bacharelato têm menor probabilidade de reportar problemas de saúde do que pessoas com nível de escolaridade até ao secundário (MacDonald et al., 2022).

Este estudo sugere igualmente que a variável literacia em saúde pode constituir uma variável mediadora, ou seja, independentemente do nível de escolaridade, quando existe uma literacia em saúde elevada, tal pode ter um impacto no menor autodiagnóstico de problemas de saúde. No entanto, os autores salientam que existem apenas diferenças estatisticamente significativas nas faixas etárias relativamente a esta questão em faixas etárias posteriores, entre os 40 e os 65 anos (MacDonald et al., 2022).

A partir dos níveis mais elevados de escolaridade, alguns autores sugerem que esta começa a não estar associada a níveis mais baixos de Depressão, pelo que se sugere a existência de um “efeito de teto” em que o nível de escolaridade mais elevado deixa de constituir um fator protetor contra a Depressão. Tal “efeito de teto” possivelmente pode existir por uma questão de desfaseamento entre a escolaridade e a atividade profissional efetuada, favorecendo o aparecimento de insatisfação da pessoa com a sua vida e, conseqüentemente, maior probabilidade de manifestar problemas de Saúde Mental do foro depressivo (Chlapecka et al., 2020).

### ***Stress***

O conceito de *Stress* é mais recente e surge posteriormente aos conceitos de Ansiedade e Depressão, que surgiram nos finais do século XIX, separando-se do conjunto das restantes “*Perturbações do Humor*” (Ribeiro et al., 2004b). Existem evidências na literatura científica de que a capacidade de o Jovem Adulto gerir de forma adaptativa situações de *Stress* tem uma correlação elevada com fatores económicos, familiares e sociais vivenciados na infância (Ilomäki et al., 2022).

Alguns autores consideram, portanto, que se na infância a pessoa vivencia comportamentos de regulação emocional e de acolhimento emocional, por parte dos cuidadores, existe uma maior probabilidade de a pessoa vir a desenvolver, em Jovens Adultos, competências

de regulação emocional, e, por conseguinte, maiores probabilidades de desenvolver Inteligência Emocional (Ilomäki et al., 2022).

Por outro lado, se a pessoa vivencia na infância situações de elevada imprevisibilidade, com baixa sensibilidade e responsividade relativamente às suas emoções, definidas como “*Early Life Stress*” (“*ELS*”) (e.g. negligência emocional, a negligência física, o abandono, a exposição a comportamentos de conflitualidade elevada entre os pais, entre outros fatores de risco), existe maior propensão para o desenvolvimento de dificuldades de regulação emocional em Jovens Adultos e, por conseguinte, associado a menor probabilidade de desenvolver Inteligência Emocional (Ilomäki et al., 2022).

Assim, estes fatores de risco na infância / adolescência podem aumentar a probabilidade de as pessoas desenvolverem problemas de regulação emocional mais tarde (em Jovens Adultos), com alterações na conectividade neuronal funcional. Mais especificamente, comprometimento do funcionamento e das interconexões da amígdala, hipocampo, o Núcleo Accumbens Humano (NAc) e córtex pré-frontal (Ilomäki et al., 2022).

Nesse sentido, se não ocorrer uma aprendizagem que possibilite a adoção de estratégias mais adaptativas para gerir situações desafiantes, tal poderá refletir-se numa maior propensão para desenvolver quadros de Saúde Mental no âmbito da Psicopatologia, por baixa regulação emocional (face a situações de *Stress*) e comportamentos de desregulação emocional (Ilomäki et al., 2022).

Diversos autores corroboram uma correlação positiva entre *Stress* e Ansiedade, nomeadamente no desenvolvimento entre *Stress* e “*mood*” ansioso, sintomas de Ansiedade e Perturbações de Ansiedade. Relativamente ao *Stress*, considera-se importante efetuar a distinção entre *Stress* recente face a situações percecionadas como irritantes ou frustrantes e *Stress* recente crónico. *Stress* recente tem um carácter esporádico e é fruto de situações específicas do dia-a-dia, enquanto o *Stress* recente crónico está frequentemente relacionado com o culminar de um conjunto de situações que são vivenciadas com intenso desconforto. O *Stress* recente crónico pode desencadear consequências mais graves e de maior imprevisibilidade (Ollmann et al., 2020).

Em ambas as situações, a capacidade de gerir situações “*stressores*” ou de desenvolver Ansiedade e *Stress*, é também influenciada por uma componente genética, para além da componente contextual (social, económica, familiar, etc.), nomeadamente no desenvolvimento da hormona transportadora do gene de serotonina (5-HTTLPR) e associado ao sistema

serotoninérgico. Assim, alguns estudos revelam que níveis menos desenvolvidos da hormona 5-HTTLPR encontram uma associação mais elevada em adolescentes e em Jovens Adultos com maior número de sintomas de *Stress* e Ansiedade, relacionado com eventos de vida stressores e dificuldades sentidas nas relações com o grupo de pares (Ollmann et al., 2020).

No entanto, esta questão não é consensual na literatura científica e outros estudos concluíram que não foi comprovada a associação entre o genótipo 5-HTTLPR e a inércia ou um efeito negativo no *mood* de adolescentes e Jovens Adultos. Estas investigações recomendaram o desenvolvimento de novos estudos a fim de analisarem detalhadamente a utilização de instrumentos de avaliação validados, bem como considerarem a influência dos fatores contextuais (Ollmann et al., 2022).

Assim, autores de diferentes estudos salientam o caráter não determinístico nesta questão, ou seja, que pessoas com questões contextuais adversas na infância / adolescência e simultaneamente baixos níveis de desenvolvimento do genótipo 5-HTTLPR, podem desenvolver capacidades significativas de resiliência e de autoeficácia que lhes permitam fazer face a estes fatores de vulnerabilidade e desenvolver estabilidade fisiológica ou comportamental. Nestes estudos, a resiliência (enquanto capacidade de gerir fatores adversos de forma bem-sucedida), está, por conseguinte, negativamente correlacionada com o desenvolvimento de Ansiedade e *Stress* (Ollmann et al., 2020).

Nesse sentido, alguns autores (Schiele et al., 2020) sugerem a existência de um modelo explicativo tripartido relativamente à saúde mental - “*Vulnerabilidade – Stress – Coping*” - e influenciado pela interação entre fatores genéticos, fatores contextuais e estratégias de “*coping*”. Neste modelo tripartido, defende-se que pessoas com fatores genéticos que indiciam maior propensão para a vulnerabilidade em desenvolver desregulação no Humor e Afetos, e expostas a fatores contextuais adversos (nomeadamente situações de privação, maus-tratos e/ou trauma), podem não desenvolver problemas de Saúde Mental. Ou seja, não se trata de uma relação linear dado que existe a componente da escolha humana e da possibilidade de se adotarem estratégias de *coping* adaptativas. Esta situação também pode ser favorecida no caso de a pessoa desenvolver, concomitantemente, uma elevada perceção de autoeficácia generalizada. Por outras palavras, se mantiverem a confiança em si próprias e a certeza de terem capacidades suficientes para superar qualquer desafio ou adversidade. (Schiele et al., 2020).

Inversamente, pessoas que têm estratégias gerais de *coping* mal adaptativas e com baixa perceção de autoeficácia generalizada (mesmo tendo predisposições genéticas e fatores

contextuais semelhantes ou até mais favoráveis) correm um maior risco de desenvolver problemas de Saúde Mental, nomeadamente na área do “Humor e Afetos” (Schiele et al., 2020).

Em conclusão, o conceito de *Stress* está associado a dificuldades em gerir (de forma esporádica ou crónica) elementos considerados como particularmente desafiantes e que poderão ocorrer de forma temporária ou mais permanente nos diferentes contextos de vida da pessoa. A título de exemplo: uma situação de excesso de trabalho, divórcio / separação, doença na família, perda de um emprego, entre outras situações (Deshmukh & Patil, 2024).

Consequentemente, o *Stress* é considerado por alguns autores como uma etapa mais grave em termos de problemas de Saúde Mental do que propriamente a Ansiedade, no sentido em que a preocupação excessiva pode mitigar questões de Saúde Mental mais preocupantes. Por outro lado, o *Stress* é considerado por alguns autores como sendo menos grave (também em termos de Saúde Mental) do que a Depressão (Deshmukh & Patil, 2024).

## **Jovens Adultos**

Este estudo segue a definição da União Europeia para Jovens Adultos como estando compreendida entre os 18 anos e os 29 anos e corroborada por inúmeros sites de prestígio e reconhecimento internacional na área da Psicologia Clínica (como por exemplo *PsychInfo*, *EBSCO*, *Web of Science*, entre outros). Assim, a literatura científica indica que os Jovens Adultos caracterizam-se por se encontrarem numa fase de transição entre a adolescência e a idade adulta. Por outras palavras, encontram-se numa fase de emergência da vida adulta, na qual não se encontram totalmente desenvolvidas as zonas do cérebro responsáveis pelo controlo do sistema de recompensa (pelo menos até aos 25 anos). Em acréscimo, é de realçar que nesta faixa etária ocorrem alterações importantes ao nível cognitivo, social e comportamental (Escrig-Espuig et al., 2023).

Nesse sentido, Escrig-Espuig e colaboradores (2023) argumentam que existe um menor conhecimento global e integrado nos Jovens Adultos que permita a adoção de comportamentos baseados numa correta avaliação do risco e da recompensa, com reflexos em índices mais elevados de pensamento criminal e de comportamentos criminais, comparativamente aos grupos etários seguintes. No entanto, estes autores alertam igualmente para a importância de questões culturais, como o conhecimento e a confiança nas regras e nas instituições sociais (existente no contexto do indivíduo) para o desenvolvimento de Inteligência Emocional e de comportamentos pró-sociais nos Jovens Adultos. Inversamente, verifica-se que existe uma menor probabilidade

de pensamentos criminais e de comportamentos criminais (Escrig-Espuig et al., 2023). Nesse sentido, este estudo defende o argumento relativamente à importância de programas de desenvolvimento da Inteligência Emocional em Jovens Adultos, sobretudo para as pessoas que têm maiores índices de pensamento criminal e de comportamento criminal, com vista à redução de comportamentos agressivos e antissociais (Escrig-Espuig et al., 2023).

Outros autores apontam igualmente para a questão de que a qualidade das relações que o Jovem Adulto estabelece (no momento presente) ser frequentemente influenciada pela qualidade das suas primeiras relações (nas fases iniciais de desenvolvimento - infância e adolescência), com os cuidadores principais e também com outras pessoas significativas nos diferentes contextos de vida (Walker et al., 2022).

## **A Inteligência Emocional, a Ansiedade, Stress e Depressão e as Relações Emocionais**

### **Significativas**

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) o estado de Saúde é muito mais do que a ausência de doença ou de psicopatologia, no caso da Saúde Mental, sendo também a sensação de Bem-Estar e de realização individual a nível físico, mental e social, numa perspetiva biopsicossocial (Ribeiro & Leal, 2004a; Seidl et al, 2021).

Neste contexto, a Saúde e a Saúde Mental são explicados por fatores biopsicossociais e por isso pensa-se que também as “*Relações Emocionais Significativas com Outras Pessoas*” desempenhe um papel fulcral na Saúde Mental. Tal pode ser explicado pelo facto de que somos seres sociais e por isso necessitamos do olhar e da aceitação do outro. É importantíssimo para o sentimento de pertença, identificação, segurança emocional e segurança psicológica, nomeadamente por receber e prestar apoio a outros (família, amigos, colegas, relações de namoro, relações de matrimónio / união de fato) (Ribeiro & Leal, 2004a; Walker et al., 2022).

Diversos estudos apontam para que a Inteligência Emocional esteja frequentemente associada a uma maior capacidade de estabelecer “*Relações Emocionais Significativas com Outras Pessoas*”, com melhores níveis de Bem-Estar subjetivo e de saúde e maiores níveis de cooperação e competências sociais. Esta associação entre Inteligência Emocional e “*Relações Emocionais Significativas com Outras Pessoas*” deve-se ao facto de tendencialmente pessoas com Inteligência Emocional adotarem comportamentos adaptativos na gestão das suas relações interpessoais (e pouco frequentemente recorrerem a comportamentos mal adaptativos) (Wollny

et al., 2020). Inversamente, pessoas com menor grau de Inteligência Emocional tendencialmente empregam comportamentos mal adaptativos na sua relação com os outros (e pouco frequentemente têm comportamentos adaptativos). Estes comportamentos geralmente acarretam problemas relacionais, bem como uma maior tendência para dispor de um menor nível de Bem-Estar Subjetivo e de Saúde (Wollny et al., 2020).

Nesse sentido, a Inteligência Emocional e as Relações Emocionais Significativas encontram-se correlacionadas de forma positiva, sendo o contrário também verificável em diversos estudos. Por outras palavras, níveis de Inteligência Emocional mais reduzidos encontram-se correlacionados com fraca ou inexistência de “*Relações Emocionais Significativas com Outras Pessoas*” (Wollny et al., 2020). Por último, níveis mais elevados de Inteligência Emocional e “*Relações Emocionais Significativas com Outras Pessoas*” encontram-se correlacionados de forma positiva com maiores níveis de Bem-Estar Subjetivo e de Saúde. Inversamente, níveis menos elevados de Inteligência Emocional e inexistência de “*Relações Emocionais Significativas com Outras Pessoas*” encontram-se correlacionados de forma positiva com menores níveis de Bem-Estar Subjetivo e Saúde, incluindo a Ansiedade, o *Stress* e a Depressão (Wollny et al., 2020).

Importa acrescentar que a Inteligência Emocional depende em parte da incorporação que o indivíduo faz acerca dos valores e normas do seu meio, ou seja, da sua cultura. Assim, indivíduos de culturas diferentes terão incorporado valores e normas diferentes (Santos & Faria, 2005). Nesse sentido, se estes indivíduos tiverem desenvolvido a sua Inteligência Emocional, terão incorporado corretamente estes valores e normas (do seu contexto vivencial). Em acréscimo, terão adquirido a capacidade de pensar, agir e comunicar de uma forma aceite e valorizada pela sociedade / contextos, ou seja, de forma consonante com essas mesmas normas e valores (Goleman, 1995; Santos & Faria, 2005).

O construto de Inteligência Emocional originou a elaboração do instrumento de avaliação psicológica de Escala de “*Emotional Competence and Skills Questionnaire*” (ECSQ) (com 45 itens) por Taksic, em 2000, para a população croata e desenvolvido com base no modelo de Mayer e Salovey, de 1997, cuja versão traduzida e adaptada à população portuguesa por Nelson Santos e Luísa Faria (2005) será utilizada no presente estudo.

Este instrumento de avaliação psicológica permite medir, de forma distinta, três dimensões da Inteligência Emocional. A primeira dimensão remete para a capacidade de reconhecer as suas emoções e as dos outros (“*Perceção Emocional*”). A segunda dimensão

remete para a capacidade de a pessoa expressar as suas emoções (“*Expressão Emocional*”). Por último, a terceira dimensão remete para a capacidade de a pessoa ser flexível e adaptar-se às situações específicas de uma forma que traga benefícios ao próprio e à sua relação com os outros (“*Capacidade para Lidar com a Emoção*”) (Santos & Faria, 2005). Por outro lado, a Ansiedade e a Depressão, são identificadas como construtos independentes, mas com elevada sobreposição e duplo diagnóstico, ou seja, é comum que o mesmo indivíduo seja diagnosticado com Ansiedade e simultaneamente com Depressão, ou que oscile entre períodos mais marcados ora pela Ansiedade, ora pela Depressão (Ribeiro et al., 2004b; Seidl et al., 2021).

Nesse sentido, o instrumento de avaliação que será aplicado no presente estudo será a versão adaptada à população portuguesa da “*Escala de Ansiedade, Depressão e Stress*” (“*EADS-21*”), que distingue Ansiedade, *Stress* e Depressão. Os autores responsáveis pela tradução, adaptação e validação para a população portuguesa do “*EADS-21*” defendem que a Ansiedade está mais relacionada com o medo derivado da sensação de falta de controlo relativamente às circunstâncias do presente e do futuro. O *Stress* está mais relacionado com uma sobrecarga em termos de cansaço mental e emocional que se traduzem em tensão e excitação, reduzindo a capacidade de tolerância à frustração. Por último, a Depressão está mais relacionada com a ausência de uma perspetiva positiva no indivíduo face à sua vida (passado, presente e futuro), com perda significativa na autoestima e na motivação (Ribeiro et al., 2004b).

Mais especificamente, e segundo o modelo de Clark e Watson, de 1991, que serviu de base para a elaboração do instrumento de avaliação “*EADS-21*”, originalmente elaborado por Lovibond e Lovibond para a população australiana, em 1995, a Ansiedade e a Depressão podem ser classificadas com base em três estruturas diferentes. A primeira estrutura, inclui sintomas de humor negativo ou “*Distress*”, como a irritabilidade, a insónia, a insatisfação, o desconforto e dificuldades de concentração, sendo comum na Ansiedade e na Depressão. A segunda estrutura, é caracterizada pela tensão somática e a hiperatividade, sendo associada apenas à Ansiedade (e não à Depressão) (Ribeiro et al., 2004b). A terceira estrutura, a anedonia (perda de interesse e de prazer em atividades que anteriormente considerava prazerosas) e a ausência de “*afeto positivo*” está apenas associada à Depressão (e não à Ansiedade) (Ribeiro et al., 2004b).

Os três conceitos de Ansiedade, *Stress* e Depressão são frequentemente estudados em conjunto dado que se considera, por um lado, terem algumas características em comum, nomeadamente o medo e a preocupação excessivos e serem indícios de problemas de Saúde

Mental. Por outro lado, é por serem por vezes diferentes estados que a pessoa gradualmente adquire em diversas fases da sua vida, podendo também ser concomitantes no mesmo período temporal (Deshmukh & Patil, 2024). Nesse sentido, alguns estudos indicam que o desenvolvimento da Inteligência Emocional em Jovens Adultos tem sido associado a níveis mais elevados de Bem-Estar e de Saúde Mental, com menores indícios de Ansiedade, *Stress* e Depressão, associado inclusivamente a melhores resultados profissionais, por exemplo no contexto desportivo (Andreoli et al., 2020).

Esta questão adquire uma importância significativa para os Jovens Adultos, visto que consiste numa fase em que ocorre uma transição da adolescência para a idade adulta, através da aquisição progressiva de autonomia e de responsabilidades. Trata-se, por conseguinte, de um processo de construção da identidade pessoal, social, profissional, etc. que se baseia em grande parte nas relações estabelecidas com os outros (Walker et al., 2022). De realçar igualmente que o desenvolvimento de Inteligência Emocional em Jovens Adultos poderá ser influenciado pelo “*estilo de vinculação*” que a pessoa teve na fase de infância e adolescência, com os seus principais cuidadores. Nesse sentido, ao entrar para o grupo etário de Jovens Adultos (18-29 anos), pessoas com “*estilos de vinculação*” diferentes poderão ter maior predisposição para desenvolver também níveis diversos de Inteligência Emocional (Walker et al., 2022). No entanto, também os “*estilos de vinculação*” não têm uma relação linear com o desenvolvimento (ou não) de Inteligência Emocional, estando identificados outros fatores importantes no processo de desenvolvimento de Inteligência Emocional. Alguns exemplos destes fatores são: a personalidade; o meio envolvente; o sexo; o género; os comportamentos / crenças / atitudes dos outros; as relações estabelecidas com outras pessoas (relações de intimidade, de amizade, profissionais e sociais), entre outros (Walker et al., 2022).

### **A Inteligência Emocional e a Prática de Atividade Física**

Em Jovens Adultos com baixos níveis de Inteligência Emocional existe uma correlação positiva com baixo níveis de Competência Motora, tal como se verifica em fases anteriores do desenvolvimento (Herazo-Beltrán et al., 2019; Wang et al., 2020; Castro-Sánchez et al., 2022; Kopp & Jekauc, 2018; Orangi et al., 2023). Trata-se de uma evidência científica que encontra suporte teórico na noção de Piaget (e desenvolvida posteriormente por Pellegrini, em 2009) de que a brincadeira e as atividades motoras promovem competências sociais importantíssimas para o desenvolvimento da pessoa e do seu Bem-Estar individual. Na teoria piagetiana, a

brincadeira e as atividades motoras têm reflexos positivos na relação do indivíduo consigo próprio e com os outros (Pellegrini, 2009; Herazo-Beltrán et al., 2019; Wang et al., 2020; Castro-Sánchez et al. 2022; Orangi et al., 2023). Por seu turno, a ausência da prática regular de brincadeiras e de atividades motoras pode criar na criança / adolescente, ou no Jovem Adulto, uma baixa auto percepção de eficácia sobre as suas capacidades motoras. Esta crença negativa sobre si próprio poderá diminuir o investimento futuro em atividades motoras, por receio do fracasso e da possível rejeição por parte do grupo de pares (Herazo-Beltrán et al., 2019; Wang et al., 2020; Castro-Sánchez et al. 2022; Orangi et al., 2023).

Por último, a menor frequência da prática de atividades motoras pode provocar uma diminuição de possibilidades de interação com os pares. Esta diminuição tem consequências também em menores oportunidades de desenvolver Inteligência Emocional e de desenvolver “*Relações Emocionais Significativas com Outras Pessoas*”. Estes fatores, por seu turno, aumentam do risco de desenvolver problemas de Saúde Mental do foro da Ansiedade, *Stress* e Depressão (Herazo-Beltrán et al., 2019; Wang et al., 2020; Castro-Sánchez et al. 2022; Orangi et al., 2023). Inversamente, Jovens Adultos com níveis elevados de Inteligência Emocional encontram-se correlacionados positivamente com elevados níveis de Competência Motora e maiores oportunidades de interação com o grupo de pares. Assim, podem desenvolver “*Relações Emocionais Significativas com Outras Pessoas*” também por esta via. Dessa forma, ocorre uma diminuição do risco em desenvolver problemas de Saúde Mental de Ansiedade, *Stress* e Depressão (Herazo-Beltrán et al., 2019; Wang et al., 2020; Castro-Sánchez et al. 2022; Orangi et al., 2023). Por conseguinte, a literatura científica indica que a Inteligência Emocional tem um efeito facilitador da Competência Motora e que a prática regular de atividade física pode significar um aumento de oportunidades para estabelecimento de “*Relações Emocionais Significativas com Outras Pessoas*” (Herazo-Beltrán et al., 2019; Sarrionandia & Mikolajczak, 2020; Wang et al., 2020; Castro-Sánchez et al. 2022; Orangi et al., 2023).

Assim, a “*Prática da Atividade Física*” pode constituir-se como um fator protetor para a saúde, saúde mental, autoestima e percepção de autoeficácia, consecutivamente sendo um fator protetor na Ansiedade, *Stress* e Depressão em Jovens Adultos (Herazo-Beltrán et al., 2019; Sarrionandia & Mikolajczak, 2020; Wang et al., 2020; Castro-Sánchez et al. 2022; Orangi et al., 2023).

## **A Inteligência Emocional e a Adaptabilidade na Área Acadêmica e na Carreira**

A fase de Jovens Adultos marca diversas transições entre infância / adolescência e a entrada para a vida Adultícia, nomeadamente a finalização dos estudos académicos e a entrada para o mercado de trabalho (Parmentier et al., 2019; Hamzah, et al., 2021; Parmentier et al., 2021; Pong & Leung, 2023). Neste âmbito, diversos estudos debruçaram-se sobre a adaptabilidade na área académica (Costa & Paria, 2020; Torrego-Seijo, Caballero-García, Lorenzo-Llamas, 2021; Perpiñà et al., 2023; McEown et al., 2024) e na carreira. A adaptabilidade nestes domínios remete para a capacidade de gerir eficazmente constrangimentos e alterações na área académica e na carreira, sendo que alguns estudos apontam para a sua associação com a Inteligência Emocional (Parmentier, et al., 2019; Hamzah et al., 2021; Parmentier, Pirsoul & Nils, 2021; Pong & Leung, 2023).

Estes estudos concluíram que os Jovens Adultos com baixos níveis de Inteligência Emocional encontram-se também correlacionados positivamente com baixos níveis de adaptabilidade académica (Costa & Paria, 2020; Torrego-Seijo et al. 2021; Perpiñà et al., 2023; McEown et al., 2024) e baixos níveis de adaptabilidade na carreira (Parmentier, Pirsoul & Nils, 2019; Hamzah et al., 2021; Parmentier et al., 2021; Pong & Leung, 2023). Inversamente, Jovens Adultos com elevados níveis de Inteligência Emocional encontram-se correlacionados positivamente com elevados níveis de adaptabilidade académica (Costa & Paria, 2020; Torrego-Seijo et al. 2021; Perpiñà et al., 2023; McEown et al., 2024) e na carreira nas suas diferentes dimensões. As quatro dimensões são as seguintes: “*nível de preocupação*” (necessidade de se preparar para obter o futuro, académico e profissional, pretendido), “*nível de controlo*” (nível de controlo que pensa ter sobre o seu futuro académico ou profissional), “*nível de curiosidade*” (vontade de explorar eventuais cenários futuros e de efetuar novas aprendizagens) e, por último, “*nível de confiança*” (perceção de ter as competências pessoais necessárias para fazer face a futuros obstáculos) (Parmentier, Pirsoul & Nils, 2019; Hamzah et al., 2021; Parmentier et al., 2021; Pong & Leung, 2023).

Estas correlações poderão ser explicadas pela ideia de que a Inteligência Emocional pressupõe capacidade de integração da razão e da emoção, através da autorregulação emocional, com crenças e comportamentos que promovam a expressão emocional, a gestão das emoções e a relação com os outros, competências essas que desempenham um papel importante na “*Área Académica*” (Costa & Paria, 2020; Torrego-Seijo et al. 2021; Perpiñà et al., 2023; McEown et al., 2024) e na “*Área da Carreira*” (Parmentier, Pirsoul & Nils, 2019; Hamzah et al., 2021;

Parmentier et al., 2021; Pong & Leung, 2023). Por outras palavras, a Inteligência Emocional nestes contextos poderá refletir-se num melhor planeamento e gestão de metas e objetivos, flexibilidade e ajustamento a diferentes culturas organizacionais, estabelecimento / manutenção de boas relações interpessoais na organização e boa gestão emocional relativamente a objetivos, mudanças e transições (Parmentier, Pirsoul & Nils, 2019; Hamzah et al., 2021; Parmentier et al., 2021; Pong & Leung, 2023).

Por conseguinte, a literatura científica indica que a Inteligência Emocional é um bom preditor de Adaptabilidade Académica (Costa & Paria, 2020; Torrego-Seijo et al. 2021; Perpiñà et al., 2023; McEown et al., 2024) e um bom preditor de Adaptabilidade na Carreira, e sendo estes, por conseguinte, fatores protetores para o desenvolvimento de Ansiedade, *Stress* e Depressão em Jovens Adultos (Torrego-Seijo et al. 2021; Perpiñà et al., 2023; McEown et al., 2024; Parmentier, Pirsoul & Nils, 2019; Hamzah et al., 2021; Parmentier et al., 2021; Pong & Leung, 2023).

### **Objetivos, Hipóteses e Pertinência do Estudo**

O objetivo geral do estudo é perceber se existe alguma relação entre Inteligência Emocional e a Ansiedade, Depressão e Stress em Jovens-Adultos (18-29 anos). Alguns estudos indicam que a Ansiedade, Depressão e Stress têm uma tendência ou para a sua perpetuação, ou para a transformação em comportamentos adaptativos. Estes foram os resultados de um estudo longitudinal, que entrevistou pessoas em dois momentos distintos, na infância / adolescência e após um período de 16 anos. O estudo associou a eliminação dos sintomas negativos como estando associada a fatores protetores pessoais, familiares e sociais (Arslan & Prinzie, 2021). Assim, a pertinência do estudo está relacionada com o procurar perceber melhor se ao trabalhar a Inteligência Emocional em Jovens-Adultos poderão verificar-se resultados na menor probabilidade ou menor intensidade de Ansiedade, Depressão e Stress, nesta faixa etária.

A hipótese principal do estudo é de que a Inteligência Emocional tem uma correlação negativa com a Ansiedade, Depressão e Stress em Jovens Adultos. Como primeira hipótese secundária, procura-se verificar se existe uma correlação positiva entre Inteligência Emocional e as Relações Emocionais Significativas com outras pessoas. A segunda hipótese secundária é de que a Inteligência Emocional tem uma correlação positiva com a Prática de Atividade Física. A terceira e quarta hipótese secundária é de que a Inteligência Emocional tem uma correlação positiva com níveis elevados de Adaptabilidade na Área Académica, bem como entre

Inteligência Emocional e níveis elevados de Adaptabilidade na Carreira. A quinta hipótese é de a Inteligência Emocional difere consoante a variável sociodemográfica Sexo, sendo mais predominante no sexo Feminino. A sexta hipótese é de a Inteligência Emocional difere consoante a variável sociodemográfica Estado Civil, sendo mais predominante na categoria Casado ou União de Facto. A sétima hipótese é de que a Inteligência Emocional difere consoante a variável sociodemográfica Habilitações Literárias, sendo mais predominante no Nível de Ensino Superior – Licenciatura e Nível de Ensino Superior – Mestrado. A oitava hipótese é de que a Inteligência Emocional difere consoante a Área de Grupo de Atividade Profissional, sendo mais predominante no Grupo 2: Especialistas das atividades intelectuais e científicas e no Grupo 3) Técnicos e Profissões de Nível Intermédio.

O objetivo principal do presente estudo foi confirmar ou infirmar a hipótese defendida em vários estudos de que existem diferenças significativas entre níveis de Inteligência Emocional (variável independente) e de Ansiedade, Depressão e Stress (variável dependente). Mais especificamente, tentámos descobrir se este efeito é transversal às diferentes subescalas do Questionário de Competência Emocional (QCE-45): *QCE - Perceção Emocional (QCEPE)*, e *QCE - Expressão Emocional (QCE-EE)* e *QCE - Capacidade para Lidar com a Emoção (QCE-CL)*. Por outras palavras, apurar se a Inteligência Emocional pode facilitar e promover o Bem-Estar e a Saúde de Jovens em Portugal.

Em acréscimo, alguns autores defendem que a Inteligência Emocional é um fator promotor de *Relações Emocionais Significativas* com outras pessoas. Nesse sentido, fomos verificar se se corrobora a hipótese de que existe uma correlação entre estas duas variáveis. No caso afirmativo, iríamos procurar aferir, inversamente, se fracas ou inexistentes *Relações Emocionais Significativas* estão associadas a baixos níveis de Inteligência Emocional, no sentido em que há uma maior propensão para gerar conflitos e dificuldades na resolução dos mesmos com sucesso.

Outros autores ainda argumentam que a Inteligência Emocional (variável independente) é um fator promotor de “*Adaptabilidade na Área Académica*” e (variável dependente) e “*Adaptabilidade na Carreira*” (variável dependente). Portanto, a hipótese apontada na literatura científica é de que existem diferenças significativas entre Inteligência Emocional em função de diferentes níveis de “*Adaptabilidade*”. Por outras palavras, vamos procurar verificar se a Inteligência Emocional permite efetuar uma autoavaliação mais positiva face aos níveis de

*Preocupação, Controlo, Curiosidade e Confiança* face a mudanças de funções, sistemas de avaliação, novas modalidades de gestão, etc. na área académica e de carreira.

Por outro lado, alguns estudos indicam que a *Prática da Atividade Física* (variável independente) tem um impacto positivo na *Inteligência Emocional* (variável dependente), no sentido em que esta prática promove novas oportunidades de interação, sobretudo nas populações jovens, ampliando as possibilidades de desenvolver Inteligência Emocional.

## **Método**

A metodologia utilizada foi quantitativa, baseada numa lógica de raciocínio dedutivo, dado que se procurou confirmar a hipótese/ teoria (defendida numa multiplicidade de artigos científicos) de que promover a Inteligência Emocional está associado a menor probabilidade ou intensidade de Ansiedade, Depressão e Stress na população em geral, mas sobretudo em Jovens Adultos (18-29 anos).

Foi selecionado o critério do grupo etário de Jovens Adultos (18-29 anos) por ser o critério da União Europeia e por ser utilizado como “Grupo-Alvo” em diversos motores de pesquisa avançada em Psicologia Clínica, nomeadamente o PsychInfo. Outra vantagem desta opção foi a inexistência de necessidade de obter Consentimento Informado dos pais (aplicável caso fossem crianças ou adolescentes).

O método utilizado foi o inquérito por questionário online. Com os dados obtidos procedeu-se a um estudo comparativo, correlacional e transversal. Trata-se, por conseguinte de um estudo comparativo, porque procura perceber se existem diferenças específicas entre grupos em diversas variáveis, que contém também um desenho correlacional (diversas correlações) para perceber se existe ou não relação entre variáveis, e transversal porque se procurou saber a relação entre mais do que duas variáveis e se tinham impacto numa terceira variável.

## Participantes

Os 409 participantes foram Jovens Adultos com idades compreendidas entre os 18 e os 29 anos, segundo o critério definido pela União Europeia, ( $M=23,98$ ;  $DP = 2,678$ ) do sexo masculino e feminino, mas maioritariamente constituído pelo sexo feminino com 81,2% e do sexo masculino com 18,8%.

A maioria dos participantes tem nacionalidade portuguesa (apenas 4,9% com país de nacionalidade estrangeira) e nasceu em Portugal (apenas 8,8% com país de naturalidade estrangeira), residindo em diversas zonas geográficas de Portugal, mas sobretudo dos distritos de Lisboa, 56,72%, Setúbal, 14,67%, Porto, 7,33%, Santarém, 4,16%, Coimbra, 2,69% e Leiria, 2,44%. De realçar que uma pequena minoria tem residência num país estrangeiro, 1,22%.

Em relação à *Situação no mercado de trabalho* a maioria dos participantes era *Trabalhador*, com 36,7%, ou *Estudante*, com 35,2%. Na variável *Nível de Habilitações Literárias* denota-se o predomínio do *Ensino Superior*, com 83,4%, e *Ensino Secundário completo (10º, 11º e 12º ano)*, com 10,5%. Quanto à variável *Grupo de Área de Atividade Profissional* (segundo os critérios da *Classificação Portuguesa das Profissões*, do Instituto Nacional de Estatística - INE, de 2010), a maioria dos participantes indicou a categoria *Grupo 2) Especialistas das atividades intelectuais e científicas*, com 48,9%, e *Grupo 3) Técnicos e Profissões de Nível Intermédio* com 20,5%. Nesta amostra estão representados todos os *Grupos de Área de Atividade Profissional* à exceção do *Grupo 0) Profissões das Forças Armadas* e do *Grupo 8) Operadores de instalações e máquinas e trabalhadores da montagem*. Respeitante à variável *Estado Civil* concluiu-se que a maioria dos participantes indicou a categoria de *Solteiro/a*, com 94,9%, tendo a categoria de *União de Facto* um peso percentual de 3,7%, e o de *Casado/a* um peso percentual de 1,5%.

## Instrumentos

Foi obtida a autorização, por parte dos respetivos autores, para aplicar os seguintes instrumentos de avaliação que se encontram traduzidos, adaptados e validados para a população portuguesa: o *Questionário de Competência Emocional (QCE-45)* (Anexo B) e a *Escala de Ansiedade, Depressão e Stress - 21 (EADS-21)* (Anexo C).

O formulário foi constituído por três blocos: um primeiro bloco com questões sociodemográficas e dois blocos com os referidos instrumentos de avaliação traduzidos, adaptados e validados para a população portuguesa (Anexo A).

### ***Questionário Sociodemográfico***

No primeiro bloco, das questões sociodemográficas, incluíram-se questões para aferir as características identificativas dos participantes: idade, sexo, distrito de residência, país de naturalidade, país de nacionalidade e nível de habilitações literárias.

Também foram incluídas perguntas específicas relacionadas com os objetivos do presente estudo. Uma dessas perguntas consistia em pedir ao participante para selecionar um dos nove grupos da variável *Grupo de Área de Atividade Profissional* (segundo a Classificação Nacional de Profissões, de 2010, para a população portuguesa). Outra das perguntas incidia nas variáveis *Adaptabilidade na Área Académica* e *Adaptabilidade na Carreira*, solicitando ao participante, com base na literatura científica a este respeito, a seleção numa escala de Likert, de *Nunca* até *Sempre*, quanto às questões de *Preocupação*, *Controlo*, *Curiosidade* e *Confiança* neste âmbito.

Para aceder à variável *Relações Emocionais Significativas* foi colocada uma pergunta numa Escala de Likert sobre com que regularidade sente / pensa que tem *Relações Emocionais Significativas com Outras Pessoas*, de *Nunca* até *Sempre*. Foi efetuada uma segunda pergunta *Com quem – família nuclear, família alargada, amigos, namorado/a, colegas, etc.*, com possibilidade de selecionar mais do que uma opção e até todas as opções.

Para a variável *Prática de Atividade Física* foi colocada uma pergunta numa Escala de Likert sobre a regularidade da Prática de Atividade Física, de *Nunca* até *Sempre - (todos os dias)*.

### ***Questionário de Competência Emocional – 45 (QCE-45)***

No segundo bloco foi inserido a versão portuguesa do instrumento para avaliar a Inteligência Emocional, o *Emotional Competence Skills Questionnaire (ECSQ-45)*, conforme designado na versão croata, mas na versão traduzida, adaptada e validada para a população portuguesa, segundo o estudo do Professor Doutor Nelson Santos e da Professora Doutora Luísa

Faria (2005) o *Questionário de Competência Emocional - 45*, mais tarde referido de forma sumária pela sigla *QCE-45*” (Santos & Faria, 2005).

Neste instrumento de avaliação é solicitado ao participante que se posicione face a 45 afirmações (todas colocadas no formulário Qualtrics como sendo de resposta obrigatória), sobre a “*forma como habitualmente se sente / pensa / age*”, numa Escala de Likert de «*Nunca*» até «*Sempre*».

A escala desenvolvida originalmente por Taksic, em 2001, para a população croata, com base no modelo de Mayer e Salovey, de 1997-(Ribeiro et al., 2004b), permite medir, de forma distinta, três dimensões da Inteligência Emocional: *Percepção Emocional*, *Expressão Emocional* e *Capacidade para Lidar com a Emoção* (Santos & Faria, 2005).

A primeira dimensão, *Percepção Emocional* remete para a capacidade de detetar emoções em si próprio e nos outros ao seu redor. Exemplos de afirmações da subescala de QCE – *Percepção Emocional* (QCE -PE) podem ser as seguintes: “*Quando encontro alguém conhecido, apercebo-me logo da sua disposição.*”; “*Quando vejo como alguém se sente, geralmente sei o que lhe aconteceu.*”; “*Consigo perceber a diferença, se os meus amigos estão tristes ou dececionados.*”

Em segundo lugar, a subescala *Expressão Emocional* remete para a capacidade de expressar verbalmente as suas emoções, comunicando-as de forma eficaz aos outros. Alguns exemplos de afirmações da subescala de QCE – *Expressão Emocional* (QCE -EE) são: “*Consigo exprimir os meus sentimentos e emoções em palavras.*”; “*Quando alguma coisa me desagrada, demonstro-o logo.*”; “*Consigo facilmente arranjar maneira de me aproximar das pessoas de quem gosto.*”

Por último, a terceira dimensão remete para a capacidade de a pessoa ser flexível e adaptar-se às situações específicas de uma forma que traga benefícios ao próprio e à sua relação com os outros QCE – *Capacidade para Lidar com a Emoção* (Santos & Faria, 2005). Podemos dar como exemplos desta subescala, as seguintes afirmações: “*Consigo manter-me de bom humor, mesmo que alguma coisa má aconteça.*”; “*Consigo manter-me de bom humor, mesmo quando os que me rodeiam estão de mau humor*”; “*As experiências desagradáveis ensinam-me o que não devo fazer.*”

As qualidades psicométricas do estudo original de Taksic (2001) para a população croata, são comparadas com as da versão portuguesa traduzida e adaptada à população

portuguesa (Santos & Faria, 2005), bem como aos do presente estudo. Desta comparação conclui-se que as qualidades psicométricas (Alfa de Cronbach) se assemelham entre os três estudos e todos os valores revelam boa consistência interna.

Na subescala *QCE-PE* os valores da escala original de Taksic são 0,85 para o *Ensino Secundário – 16 e 17 anos*, 0,87 para o *Ensino Secundário – 15 a 19 anos* e 0,88 para o *Ensino Superior*. Na versão traduzida e adaptada à população portuguesa o valor para o *Ensino Secundário* foi de 0,84 e também para o *Ensino Superior*. No presente estudo e dada a multiplicidade de categorias de “*Nível de Habilitações Literárias*”, optou-se por analisar o Alfa de Cronbach da subescala que é de 0,883.

Na subescala *QCE-EE*, os valores da escala original de Taksic foram: 0,80 para o *Ensino Secundário – 16 e 17 anos*; 0,79 para o *Ensino Secundário – 15 a 19 anos*; 0,79 para o *Ensino Superior*. Na versão traduzida e adaptada à população portuguesa o valor para o *Ensino Secundário* foi de 0,83 e de 0,84 para o *Ensino Superior*. No presente estudo, e dada a multiplicidade de categorias de “*Nível de Habilitações Literárias*”, optou-se por analisar o Alfa de Cronbach da subescala que é de 0,886.

Na subescala *QCE-CL*, os valores da escala original de Taksic foram: 0,74 em *Ensino Secundário – 16 e 17 anos*; 0,74 em *Ensino Secundário – 15 a 19 anos*; 0,71 para o *Ensino Superior*. Na versão traduzida e adaptada à população portuguesa o valor para o *Ensino Secundário* foi de 0,64 e o de *Ensino Superior* foi de 0,67. No presente estudo e dada a multiplicidade de categorias de “*Nível de Habilitações Literárias*”, optou-se por analisar o Alfa de Cronbach da subescala que é de 0,739.

Nos valores totais do *QCE-45*, os valores da escala original de Taksic foram: 0,87 para o *Ensino Secundário – 16 e 17 anos*; 0,89 para o *Ensino Secundário – 15 a 19 anos*; e 0,88 para o *Ensino Superior*. Na versão traduzida e adaptada à população portuguesa o valor para o *Ensino Secundário* foi de 0,88 e de 0,90 para o *Ensino Superior*. No presente estudo, e dada a multiplicidade de categorias de “*Nível de Habilitações Literárias*”, optou-se por analisar o Alfa de Cronbach da subescala que é de 0,925.

### ***Escala de Ansiedade, Depressão e Stress – 21***

No terceiro bloco foi colocada a *Escala de Ansiedade, Stress e Depressão – 21 (EADS21)*, instrumento que foi validado, traduzido e adaptado à população portuguesa pelo

Professor Doutor Pais Ribeiro, Professora Doutora Ana Honrado e Professora Doutora Isabel Leal, em 2004 (Ribeiro et al., 2014b).

Os três conceitos de Ansiedade, Stress e Depressão são frequentemente estudados em conjunto dado que se considera que estão presentes numa linha evolutiva ou em diferentes níveis simultaneamente na mesma pessoa. Contudo, neste instrumento são avaliados em diferentes subescalas. Este instrumento de avaliação é constituído por 21 afirmações (também todas de resposta obrigatória) em que se solicita ao participante o posicionar-se sobre “*a forma como se sentiu / pensou / agiu na semana anterior*”, numa Escala de Likert, de «*Nunca*» até «*Sempre*».

Na Ansiedade (Figura 1) são avaliados os conceitos: Excitação do Sistema Autónomo (5 itens); Experiências Subjetivas de Ansiedade (4 itens); Ansiedade Situacional (3 itens); e, por último, Efeitos no Músculo Esquelético (2 itens).

**Figura 1: Exemplos de afirmações para avaliar a subescala «Ansiedade»**

“ <i>Senti a minha boca seca</i> ”,
“ <i>Senti dificuldades em respirar</i> ”,
“ <i>Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico</i> ”.

Na Depressão (Figura 2) a subescala avalia os conceitos de: Desvalorização; Auto-depreciação; Desânimo; Anedonia; Disforia Falta de interesse ou envolvimento (com 2 itens cada).

**Figura 2: Exemplos de afirmações para avaliar a subescala «Depressão»**

“ <i>Senti-me desanimado e melancólico</i> ”,
“ <i>Senti que não tinha nada a esperar do futuro</i> ”,
“ <i>Senti que a vida não tinha sentido</i> ”.

No Stress (Figura 3) a subescala avalia conceitos de: Dificuldade em Relaxar; Facilmente Agitado / Chateado; Excitação Nervosa; Impaciência; Irritável / Reação Exagerada (com 2 itens cada).

**Figura 3: Exemplos de afirmações para avaliar a subescala «Stress»**

<i>“Tive dificuldades em me acalmar”,</i>
<i>“Senti dificuldade em me relaxar”,</i>
<i>“Senti que estava a utilizar muita energia nervosa”.</i>

As qualidades psicométricas entre a versão adaptada à população portuguesa, Alfa de Cronbach, e o presente estudo assemelham-se e todos os valores revelam uma boa consistência interna. A subescala *Ansiedade* tem um Alfa de Cronbach de 0,84 na versão original da escala Lovibond & Lovibond para a população australiana (1995), de 0,95 na versão de Pais Ribeiro e colaboradores (2024) para a população portuguesa e no presente estudo é de 0,709. A subescala *Depressão* tem um Alfa de Cronbach de 0,91 na versão original da escala Lovibond & Lovibond, de 0,98 na versão de Pais Ribeiro et al. (2004) e no presente estudo é de 0,752. A subescala *Stress* tem um Alfa de Cronbach de 0,90 na versão original da escala Lovibond & Lovibond, de 0,94 na versão de Pais Ribeiro et al. (2004) e no presente estudo é de 0,757.

### **Procedimento**

O inquérito por questionário foi realizado através de formulário online na ferramenta Qualtrics e divulgado nas redes sociais do ISPA – Instituto Universitário Associações de Estudantes de Universidades de todo o país e das diferentes áreas académicas, bem como Facebook, Instagram e LinkedIn, sobretudo com pedido de conexão a Jovens Adultos, seguida de mensagem individual a solicitar o seu preenchimento, entre março e maio de 2024.

Os cuidados tidos para potenciar a validade do estudo foram o de diversificar as diferentes fontes de recolha de dados, procurando obter de forma tão equitativa quanto possível participantes heterogéneos segundo as diferentes variáveis sociodemográficas: sexo, distrito de residência, nível de habilitações literárias, situação no mercado de trabalho e grupo de área de atividade profissional. Outros dos cuidados foram os de colocar todas as perguntas de resposta obrigatória de forma a não existir respostas omissas, e de restringir na pergunta Idade, a colocação de número inteiro entre o intervalo de 18 anos e os 29 anos, o que constituem fontes de validade interna. O uso do *Qualtrics*, em vez do *Google Forms*, foi efetuado porque o primeiro (ao contrário do segundo) permite reverter diretamente as respostas do formulário para o software estatístico SPSS, no qual os dados foram analisados estatisticamente.

## Análise de Dados

Os dados foram exportados diretamente do questionário em formato *Qualtrics* para o programa estatístico *SPSS* (versão *SPSS 29*), tendo sido efetuados testes de normalidade e homogeneidade às diferentes variáveis. Nos casos em que se concluiu que uma das variáveis não tinha uma distribuição normal, foram realizados Testes Estatísticos Não-Paramétricos. Mais especificamente recorreu-se ao Teste Não Paramétrico Kruskal-Wallis para avaliar se existiam diferenças significativas entre o QCE total e respetivas subescalas com os diferentes *Níveis de Habilitações Literárias*; para avaliar se o QCE total e respetivas subescalas tinham diferenças significativas em função dos diferentes *Grupos de Áreas de Atividade Profissional*; e, por último, para aferir se o QCE total e respetivas subescalas tinham diferenças significativas dependendo das várias categorias do *Estado Civil*). Por outro lado, recorreu-se ao Teste Não Paramétrico Wicoxon Mann-Whitney para perceber se existem diferenças significativa entre o QCE total e respetivas subescalas em função das diferentes categorias da variável *Sexo*.

O objetivo destes testes foi perceber se existiam diferenças significativas entre o QCE Total e o *Nível de Habilitações Literárias*, bem como entre as diferentes subescalas do QCE (*Capacidade para Lidar com a Emoção – CL, Expressão Emocional – EE e Percepção Emocional – PE*), bem como entre o *QCE Total* e respetivas subescalas e os *Grupos de Áreas de Atividade Profissional* ou com a variável *Sexo*.

Sempre que se verificavam diferenças significativas entre as variáveis em estudo, anotava-se quais dos grupos em que estas diferenças existiam, bem como os valores de significância, estatística de teste, graus de liberdade.

Com o objetivo de procurar saber se existem correlações entre a Inteligência Emocional e a Ansiedade, Stress e Depressão, e se sim, em que direção – se no sentido de correlação negativa, conforme sugerido pela literatura científica, ou se no sentido de correlação positiva, contrariando a literatura científica – e com que intensidade - *Baixo, Médio* ou *Alto* - foi efetuada a correlação de Spearman entre o *QCE-45* (e respetivas subescalas) e o *EADS-21* (e respetivas subescalas).

Efetuuou-se também uma correlação de Spearman para saber se existe (ou não) correlação entre a Inteligência Emocional (*QCE-45* e respetivas subescalas) e as *Relações Emocionais Significativas*, para procurar aferir a adequação do descrito pela literatura científica. Por outras palavras, para concluirmos se existe uma correlação positiva entre Inteligência Emocional e *Relações Emocionais Significativas*, ou se, pelo contrário, não existe uma correlação entre as

variáveis, ou ainda se esta existe, mas no sentido contrário ao esperado, de correlação negativa (contrariando assim a literatura científica). A correlação de Spearman foi utilizada também para saber se se comprova que a Inteligência Emocional (*QCE-45* e respectivas subescalas) tem uma correlação positiva com a *Prática de Atividade Física*, conforme apontam alguns estudos, ou se existe uma correlação negativa ou se não existe correlação entre estas variáveis. No sentido de aferir se existe uma correlação (e se sim, se esta é uma correlação positiva) entre a Inteligência Emocional (*QCE-45* e respectivas subescalas) e a *Adaptabilidade na Área Acadêmica*, efetuou-se também uma correlação de Spearman, para saber se se comprova a existência de uma correlação positiva entre estas variáveis (conforme sugerido pela literatura científica), ou se pelo contrário não existe correlação ou se esta existe, mas na direção contrária, de correlação negativa. A correlação de Spearman também foi utilizada para descobrir da existência (ou não) de uma correlação entre a Inteligência Emocional (*QCE-45* e respectivas subescalas) e a *Adaptabilidade na Carreira* seguiu a mesma lógica do que indicado supra relativamente à *Adaptabilidade na Área Acadêmica*.

Por outro lado, para sabermos se o *QCE-45* e respectivas subescalas e as *Relações Emocionais Significativas* impactam o *EADS-21* e as respectivas subescalas (*Ansiedade*, *Depressão* e *Stress*), foi efetuada uma Regressão Linear Múltipla. Este teste estatístico teve como objetivo apurar se o *QCE-45* e as *Relações Emocionais Significativas* impactam negativamente o *EADS-21* e as respectivas subescalas, conforme sugerido pela literatura científica, ou se não impactam, ou em alternativa, se impactam, mas na direção contrária, ou seja, de forma positiva.

## Resultados

### Estatística Descritiva do *Questionário de Competência Emocional – 45 (QCE-45)*

No instrumento de avaliação relativo à Inteligência Emocional (*QCE-45*), os valores da estatística descritiva foram os verificados na Tabela 1. Em conclusão, na média das diferentes subescalas do *QCE-45* denota-se que é na subescala «*QCE – Capacidade para Lidar com a Emoção*» («*QCE-CL*») que existe um valor mais elevado e na subescala «*QCE – Expressão Emocional*» («*QCE-EE*») o valor mais baixo, e os Valores Mínimos e Valores Máximos são similares nas três subescalas, mas superiores no «*QCE – Capacidade para Lidar com a Emoção*» («*QCE-CL*»), intermédias na subescala «*QCE – Perceção Emocional*» («*QCE-PE*») e inferiores na subescala «*QCE – Expressão Emocional*» («*QCE-EE*») (Tabela 1).

De notar na análise de Tabela 1 o seguinte: o valor mais baixo é de 30 no «*QCE-EE*» e o valor mais elevado é de 90 no «*QCE-CL*»; as médias do «*QCE-PE*» e do «*QCE-EE*» são muito similares (66,84 e 66,09); o Desvio-Padrão mais elevado de 9,257 é no «*QCE-EE*» e são muito aproximados os valores no «*QCE-EE*» (7,542) e no «*QCE-PE*» (7,464). A Assimetria é muito semelhante no «*QCE-PE*» (-0,467) e no «*QCE-CL*» (-0,393) e menos elevada no «*QCEEE*» (-0,711). Por último, a Curtose tem valores muito parecidos no «*QCE-PE*» (1,056) e no «*QCE-CL*» (1,016) e mais baixo no «*QCE-EE*» (0,711). No total do «*QCE*», realça-se o seguinte: o valor mínimo é de 96 e o valor máximo de 257; a Média é de 202,33; o Desvio-Padrão é de 20,827; a Assimetria é de -0,642 e a Curtose é de 1,590 (Tabela 1). Para que a distribuição dos dados se possa assumir como normal, os valores de Assimetria e de Curtose devem ser próximos de zero, isto é, entre -0,5 e 0,5, o que nem sempre se verifica (Marôco, 2003).

**Tabela 1: Medidas de tendência central e de distribuição do QCE-45**

Subescalas	Nº de Itens	Val. Mín.	Val. Máx.	Média	Variância	Desvio Padrão	Assimetria	Curtose
QCE-PE	14	32	87	66,84	56,877	7,542	-0,467	1,056
QCE-EE	15	30	87	66,09	85,701	9,257	-0,711	0,711
QCE-CL	16	34	90	69,40	77,706	7,464	-0,393	1,016
TOTAL QCE-45	45	96	257	202,33	433,756	20,827	-0,642	1,590

### **Estatística Descritiva da Escala de Ansiedade, Depressão e Stress – 21 (EADS-21)**

De notar igualmente na análise de Tabela 2 o seguinte: o valor mais baixo é sempre de 0 e o mais elevado é sempre de 21; as médias do «EADS-Ansiedade» é de 3,73 o que se assemelha ao «EADS-Depressão» (4,67) e ambos bastante inferiores ao «EADS-Stress» (7,09); o Desvio-Padrão mais elevado de 4,812 é no «EADS-Depressão», sendo muito aproximado ao do «EADS-Stress» de 4,7514 e ambos relativamente inferiores ao «EADS-Ansiedade» (4,262). A Assimetria no «EADS-Ansiedade» (1,568) é ligeiramente inferior ao «EADS-Depressão» (1,304) e ambos bastante mais elevados do que no EADS-Stress (0,656). Por último, a Curtose tem valores bastante diferentes no «EADS-Ansiedade» (2,207), cerca do dobro do que no «EADS-Depressão» (1,071), o que por sua vez é quase o dobro do que na «EADS-Stress» (0,105), e com valor negativo (Tabela 2).

No total do «EADS-21», realça-se o seguinte: o valor mínimo é de 0 e o valor máximo de 63; a Média é de 15,48; o Desvio-Padrão é de 12,581; a Assimetria é de 1,150 e a Curtose é de 0,817 (Tabela 2). Também nesta escala os valores de Assimetria e Curtose acima de 1 são indicativos de que a distribuição dos dados não é de tipo normal (Marôco, 2003).

**Tabela 2: Medidas de tendência central e de distribuição da EADS-21**

Subescalas	Nº de Itens	Val. Mín.	Val. Máx.	Média	Variância	Desvio Padrão	Assimetria	Curtose
EADS-Ansiedade	7	0	21	3,73	18,164	4,262	1,568	2,207
EADS-Depressão	7	0	21	4,67	23,155	4,812	1,304	1,071
EADS-Stress	7	0	21	7,09	22,603	4,754	0,656	-0,105
TOTAL EADS-21	21	0	63	15,48	158,275	12,581	1,150	0,817

### **Inteligência Emocional e Nível de Habilitações Literárias**

Para estudarmos a variável Inteligência Emocional (e respetivas subescalas) foi efetuado primeiramente a exploração das características de Normalidade destas variáveis. Concluiu-se, através do SPSS e análise da Estatística Descritiva (seleccionando o teste da Normalidade e analisando o Sinal Assintótico do Teste Kolmogrov-Smirnov), que o *QCE-45* (total) não tem uma distribuição normal, visto que o valor é inferior a 0,05 (sig. <0,001), pelo que se recorreu a Testes Não-Paramétricos para analisar esta variável com outras variáveis (Tabela 3).

Assim, efetuou-se o Teste Não-Paramétrico Kruskal-Wallis para verificar se existem diferenças significativas entre o QCE-45 e a variável “Nível de Habilitações Literárias”, e se

sim, em que grupos (Tabela 3). Aferiu-se no teste Kruskal-Wallis que existem diferenças significativas no QCE-45 com algumas das categorias de “*Nível de Habilitações Literárias*” (sig. 0,018; Estatística de Teste: 15,334; Graus de Liberdade: 6). Como o Sinal Assintótico é superior a 0,014 concluímos que a Dimensão do Efeito é elevada.

**Tabela 3: QCE-45 e Nível de Habilitações Literárias**

Variáveis	Sig. (p)	Estatística de Teste	Graus de Liberdade
<i>Inteligência Emocional (QCE) / Habilitações Literárias</i>			
QCE-PE	0,035	13,538	6
QCE-EE	<0,001	26,809	6
QCE-CL	0,637	4,2955	6
TOTAL QCE-45	0,018	15,334	6

Ao efetuar-se a análise mais pormenorizada do teste Kruskal-Wallis concluímos (através do Output das Diferenças entre Grupos, tabela “*Comparações por Método Pairwise de Habilitações Literárias*”) que as diferenças significativas que existem entre o QCE-45 e o “*Nível de Habilitações Literárias*” são no QCE-45 e o nível «*Ensino Superior – Mestrado*» (sig. <0,001). A Dimensão do Efeito (como é inferior a 0,001) é classificada como “*Muito Pequeno*” (Tabela 3). Mais especificamente, denota-se que existem diferenças na comparação entre o QCE-45 com o nível «*Ensino Secundário Completo (10º, 11º e 12º anos)*» e o «*Ensino Superior – Mestrado*» (sig. 0,003), sendo a Dimensão do Efeito considerada “*Pequeno*” (visto que se situa entre 0,01 e 0,06); bem como entre o QCE-45 com o nível «*Ensino Superior – Licenciatura*» e o «*Ensino Superior – Mestrado*» (sig. 0,004), sendo também a Dimensão do Efeito considerada “*Pequeno*” (visto que se situa entre 0,01 e 0,06) (Tabela 4).

**Tabela 4: Inteligência Emocional (QCE) / Grupos de “Nível de Habilitações Literárias”**

Variáveis	Sig. (p)
QCE-45 / <i>Ensino Superior – Mestrado</i>	<0,001
QCE-45 / <i>Ensino Secundário Completo (12º ano) e o Ensino Superior – Mestrado</i>	0,003
QCE-45 / <i>Ensino Superior – Licenciatura e o Ensino Superior – Mestrado</i>	0,004
TOTAL QCE-45	0,018

Nas subescalas do «*QCE-45*» («*QCE-Competência para Lidar com a Emoção – CL*», «*QCE- Percepção Emocional – PE*» - e «*QCE - Expressão Emocional – EE*») verificou-se que

também não existe uma distribuição normal, pelo que foram efetuados Testes Não Paramétricos para analisar estas variáveis (Tabela 3). Também no Teste de Kruskal-Wallis entre o «*QCE – Percepção Emocional (QCE-PE)*» e o “*Nível de Habilitações Literárias*” concluiu-se que existem diferenças significativas e pelo menos um dos grupos de “*Nível de Habilitações Literárias*”. Concluiu-se (através do output das Diferenças entre Grupos, tabela “*Comparações por Método Pairwise de Habilitações Literárias*”) que os grupos onde existem diferenças significativas entre o «*QCE – Percepção Emocional*» («*QCE-PE*») e o “*Nível de Habilitações Literárias*” são os seguintes: «*Ensino Secundário Completo (10º, 11º e 12º ano)*» e o «*Ensino Superior – Mestrado*» (sig. 0,005), sendo a Dimensão do Efeito (como é inferior a 0,001) é classificada por “*Muito Pequeno*”; e «*Ensino Superior – Licenciatura e o Ensino Superior – Mestrado*» (sig. 0,10), sendo a Dimensão do Efeito (como se situa entre 0,06 e 0,14) é classificada por “*Médio*” (Tabela 5).

**Tabela 5: Inteligência Emocional - Percepção Emocional (QCE-PE) / Grupos de “Nível de Habilitações Literárias”**

Variáveis	Sig. (p)
<i>QCE – Percepção Emocional (QCE-PE) / Ensino Secundário Completo (10º, 11º e 12º ano) e o Ensino Superior – Mestrado</i>	0,005
<i>QCE – Percepção Emocional (QCE-PE) / Ensino Superior – Licenciatura e o Ensino Superior – Mestrado</i>	0,10

No Teste de Kruskal-Wallis entre o «*QCE – Expressão Emocional*» («*QCE-EE*») e o “*Nível de Habilitações Literárias*” concluiu-se que existem diferenças significativas e pelo menos um dos grupos de “*Nível de Habilitações Literárias*” (sig. <0,001; Estatística de Teste: 26,809; Graus de Liberdade: 6). A Dimensão do Efeito (como é inferior a 0,001) é classificada como “*Muito Pequeno*” (Tabela 3). Numa análise mais pormenorizada, (através do Output das Diferenças entre Grupos, tabela “*Comparações por Método Pairwise de Habilitações Literárias*”) verifica-se que estas diferenças se situam entre «*Cursos Técnico-Profissional*» e o «*Ensino Superior – Mestrado*» (sig. 0,04), sendo a Dimensão do Efeito considerada “*Pequeno*” (visto que se situa entre 0,01 e 0,06); «*Ensino Secundário Completo (10º, 11º e 12º ano)*» e o «*Ensino Superior – Mestrado*» (sig. <0,001), em que a Dimensão do Efeito é classificada como “*Muito Pequeno*”; e, por último, «*Ensino Superior – Licenciatura*» e o «*Ensino Superior – Mestrado*» (sig. <0,001), e a Dimensão do Efeito é “*Muito Pequeno*” (Tabela 6).

**Tabela 6: Inteligência Emocional - Expressão Emocional (QCE-EE) / Grupos de “Nível de Habilitações Literárias”**

Variáveis	Sig. (p)
QCE – Expressão Emocional (QCE-EE) / Cursos Técnico-Profissional e o Ensino Superior – Mestrado	0,04
QCE – Expressão Emocional (QCE-EE) / Ensino Secundário Completo (10º, 11º e 12º ano) e o Ensino Superior – Mestrado	<0,001
QCE – Expressão Emocional (QCE-EE) / Ensino Superior – Licenciatura e o Ensino Superior – Mestrado	<0,001

No Teste de Kruskal-Wallis entre o «QCE-CL» e o “Nível de Habilitações Literárias” concluiu-se que não existem diferenças significativas em qualquer dos grupos de *Nível de Habilitações Literárias*” (sig. 0,637; Estatística de Teste: 4,2955; Graus de Liberdade: 6).

Como o Sinal Assintótico é superior a 0,014 descobrimos que a Dimensão do Efeito é elevada (Tabela 3).

### **Inteligência Emocional e Grupos de Áreas de Atividade Profissional**

Ao compararmos a Inteligência Emocional (QCE-45 e respetivas subescalas) e os *Grupos de Áreas de Atividade Profissional* (CNP, 2010) através do Teste Não Paramétrico de Kruskal-Wallis, concluímos que existem diferenças significativas entre pelo menos um dos grupos, pelo que rejeitámos a Hipótese Nula por o “*p-value*” ser inferior a 0,05 (sig. 0,023; Estatística de Teste: 16,202; Grau de Liberdade: 7), sendo a Dimensão do Efeito considerada “*Pequeno*” (visto que se situa entre 0,01 e 0,06) (Tabela 7).

**Tabela 7: Inteligência Emocional (QCE-45) e Grupos de Área de Atividade Profissional**

Variáveis	Sig. (p)	Estatística de Teste	Graus de Liberdade
<i>Inteligência Emocional (QCE) / Grupos de Área de Atividade Profissional</i>			
QCE-45	0,023	16,202	7

Mais especificamente, verificámos que existem diferenças significativas nos seguintes grupos, (através do Output das Diferenças entre Grupos, tabela “*Comparações por Método Pairwise de Grupos de Áreas de Atividade Profissional*”) entre o «QCE-45» com o «Grupo 9) *Trabalhadores Não Qualificados*» e «Grupo 4) *Pessoal Administrativo*» (sig. 0,046), sendo a Dimensão do Efeito considerada “*Pequeno*”; «Grupo 9) *Trabalhadores Não Qualificados*» e «Grupo 2) *Especialistas das Atividades Intelectuais e Científicas*» (sig. 0,004); «Grupo 9)

*Trabalhadores Não Qualificados*» e «*Grupo 3) Técnicos e Profissões de Nível Intermédio*» (sig. <0,001) e a Dimensão do Efeito é classificada como “*Muito Pequeno*”; «*Grupo 5) Trabalhadores dos Serviços Pessoais, de Proteção e Segurança e Vendedores*» e «*Grupo 3) Técnicos e Profissões de Nível Intermédio*» (sig. 0,019), sendo a Dimensão do Efeito considerada “*Pequeno*” (Tabela 8). Denotamos também que não existem participantes no «*Grupo 0) Profissões das Forças Armadas*» e no «*Grupo 8) Operadores de instalações e máquinas e trabalhadores de montagem*».

**Tabela 8: Inteligência Emocional (QCE-45) e categorias de “Grupo de Área de Atividade Profissional”**

Variáveis	Sig. (p)
QCE-45 / Grupo 9) Trabalhadores Não Qualificados e Grupo 4) Pessoal Administrativo	0,046
QCE-45 / Grupo 9) Trabalhadores Não Qualificados e Grupo 2) Especialistas das Atividades Intelectuais e Científicas	0,004
QCE-45 / Grupo 9) Trabalhadores Não Qualificados e Grupo 3) Técnicos e Profissões de Nível Intermédio	<0,001
QCE -45 / Grupo 5) Trabalhadores dos Serviços Pessoais, de Proteção e Segurança e Vendedores e Grupo 3) Técnicos e Profissões de Nível Intermédio	0,019

No «*QCE – Percepção Emocional*» («*QCE-PE*») não se verificou a existência de uma distribuição normal, pelo que foi necessário recorrer a Testes Estatísticos Não-Paramétricos, nomeadamente o Teste de Kruskal-Wallis, para aferir se existem (ou não) diferenças significativas entre estas subescalas e os diferentes “*Grupos de Áreas de Atividade Profissional*”. Concluimos que existe uma distribuição igual entre o («*QCE-PE*») e as várias categorias de “*Grupo de Área de Atividade Profissional*” (Sinal Assintótico: 0,094; Estatística de Teste: 12,198; Graus de Liberdade: 7). Como o Sinal Assintótico se situa entre 0,06 e 0,14 é classificada de “*Médio*” (Tabela 9).

**Tabela 9: Inteligência Emocional – Expressão Emocional (QCE - EE) e “Grupo de Área de Atividade Profissional”**

Variáveis	Sig. (p)	Estatística de Teste	Graus de Liberdade
<i>Inteligência Emocional (QCE - EE) – Expressão Emocional / Grupo de Área de Atividade Profissional</i>			
QCE-Expressão Emocional (QCE -EE)	0,094	12,198	7

No «*QCE – Expressão Emocional*» («*QCE-EE*») não se verificou a existência de uma distribuição normal, pelo que foi necessário recorrer a Testes Estatísticos Não-Paramétricos,

nomeadamente o Teste de Kruskal-Wallis, para aferir se existem (ou não) diferenças significativas entre estas subescalas e os diferentes “*Grupos de Áreas de Atividade Profissional*”. Concluimos que existe uma distribuição desigual entre o («*QCE-EE*») e as várias categorias de “*Grupo de Área de Atividade Profissional*”, (Sinal Assintótico: 0,037; Estatística de Teste: 14,894; Graus de Liberdade: 7), sendo a Dimensão do Efeito considerada “*Pequeno*” (visto que se situa entre 0,01 e 0,06) (Tabela 10).

As diferenças apuradas (através do output das Diferenças entre Grupos, tabela “*Comparações por Método Pairwise de Grupos de Áreas de Atividade Profissional*”) situam-se no «*Grupo 9: Trabalhadores Não Qualificados*» existem diferenças estatísticas (sig. 0,23), e mais especificamente na interação entre este grupo e os seguintes grupos: «*Grupo 2: Especialista das Atividades Intelectuais e Científicas*» (sig. 0,009), sendo a Dimensão do Efeito considerada «*Muito Pequeno*»; «*Grupo 3: Técnicos e Profissões de Nível Intermédio*» (sig. 0,001), sendo a Dimensão do Efeito considerada “*Pequeno*”. Por último, também existem diferenças significativas entre o «*Grupo 5: Trabalhadores dos serviços pessoais, de proteção e segurança e vendedores*» e o «*Grupo 3: Técnicos e Profissões de Nível Intermédio*» (sig. 0,041), sendo a Dimensão do Efeito considerada “*Pequeno*” (Tabela 10).

**Tabela 10: Inteligência Emocional – Expressão Emocional (QCE-EE) e categorias de “Grupo de Área de Atividade Profissional”**

Variáveis	Sig. (p)
« <i>QCE – Expressão Emocional</i> » (« <i>QCE-EE</i> ») / « <i>Grupo 2: Especialista das Atividades Intelectuais e Científicas</i> »	0,009
« <i>QCE – Expressão Emocional</i> » (« <i>QCE-EE</i> ») / « <i>Grupo 3: Técnicos e Profissões de Nível Intermédio</i> »	0,001
« <i>QCE – Expressão Emocional</i> » (« <i>QCE-EE</i> ») / « <i>Grupo 5: Trabalhadores dos serviços pessoais, de proteção e segurança e vendedores</i> » e o « <i>Grupo 3: Técnicos e Profissões de Nível Intermédio</i> »	0,041

No «*QCE – Capacidade para Lidar com a Emoção*» («*QCE-CL*») verificou-se a inexistência de uma distribuição normal, pelo que para analisar esta variável podemos realizar Testes Não-Paramétricos, nomeadamente o teste estatístico Kruskal-Wallis para verificar se existem diferenças entre o «*QCE – Capacidade para Lidar com a Emoção*» e a variável “*Grupos de Área de Atividade Profissional*”. Concluimos que não existe uma distribuição igual entre o («*QCE-CL*») e pelo menos uma categoria de “*Grupo de Área de Atividade*

*Professional*”, (Sinal Assintótico: 0,027; Estatística de Teste: 15,859; Graus de Liberdade: 7), sendo a Dimensão do Efeito considerada “*Pequeno*” (Tabela 11).

**Tabela 11: Inteligência Emocional – Capacidade para Lidar com a Emoção (QCE - CL) e “Grupo de Área de Atividade Profissional”**

Variáveis	Sig. (p)	Estatística de Teste	Graus de Liberdade
<i>Inteligência Emocional (QCE - CL) – Capacidade para Lidar com a Emoção / Grupo de Área de Atividade Profissional</i>			
QCE-Expressão Emocional (QCE -EE)	0,027	15,859	7

As diferenças apuradas (através do Output das Diferenças entre Grupos, tabela “*Comparações por Método Pairwise de Grupos de Áreas de Atividade Profissional*”) situam-se no «*Grupo 9: Trabalhadores Não Qualificados*» existem diferenças estatísticas (sig. 0,23), e mais especificamente na interação entre este grupo e os seguinte grupos: «*Grupo 2: Especialista das Atividades Intelectuais e Científicas*» (sig. 0,015), sendo a Dimensão do Efeito considerada “*Pequeno*”; «*Grupo 3: Técnicos e Profissões de Nível Intermédio*» (sig. < 0,001) e a Dimensão do Efeito é classificada como “*Muito Pequeno*”; e, por último, «*Grupo 4: Pessoal Administrativo*», (sig. 0,015), sendo a Dimensão do Efeito considerada “*Pequeno*” (Tabela 12).

**Tabela 12: Inteligência Emocional – Capacidade para Lidar com a Emoção (QCE-CL) e categorias de “Grupo de Área de Atividade Profissional”**

Variáveis	Sig. (p)
« <i>QCE – Capacidade para Lidar com a Emoção</i> » (« <i>QCE-CL</i> ») / « <i>Grupo 9: Trabalhadores Não Qualificados</i> » e « <i>Grupo 2: Especialista das Atividades Intelectuais e Científicas</i> »	0,015
« <i>QCE – Capacidade para Lidar com a Emoção</i> » (« <i>QCE-CL</i> ») / « <i>Grupo 9: Trabalhadores Não Qualificados</i> » e « <i>Grupo 3: Técnicos e Profissões de Nível Intermédio</i> »	< 0,001
« <i>QCE – Capacidade para Lidar com a Emoção</i> » (« <i>QCE-CL</i> ») / « <i>Grupo 9: Trabalhadores Não Qualificados</i> » e « <i>Grupo 4: Pessoal Administrativo</i> »	0,015

### **Inteligência Emocional e Sexo**

Foi efetuado o teste não paramétrico Wilcoxon Mann-Whitney e concluiu-se que no «*QCE Total*» (variável independente), por variável independente “*Sexo*” (variável dependente), os resultados são os seguintes: Sinal Assintótico (sig.) 0,374; Estatística de Teste Padronizado:

0,889 e o Erro-Padrão: 934,422. (Tabela 13). Dado que o Sinal Assintótico é superior a 0,05 pelo que não existem diferenças significativas.

**Tabela 13: Inteligência Emocional (QCE-45) e Sexo**

Variáveis	Sig. (p)	Estatística de Teste Padronizado	Erro-Padrão
<i>Inteligência Emocional (QCE - 45) – Sexo</i>			
QCE - Total (QCE -45)	0,374	0,889	934,422

Na subescala de «*QCE – Percepção Emocional*» («*QCE-PE*») (variável dependente), o teste Wilcoxon Mann-Whitney com a variável “*Sexo*” (variável independente), os resultados indicam o seguinte: Sinal Assintótico (sig.) 0,057; Estatística de Teste Padronizado: 1,907 e o Erro-Padrão: 933,379 (Tabela 14). Visto que o Sinal Assintótico é superior a 0,05, não existem diferenças significativas.

**Tabela 14: Inteligência Emocional – Percepção Emocional (QCE-PE) e Sexo**

Variáveis	Sig. (p)	Estatística de Teste Padronizado	Erro-Padrão
<i>Inteligência Emocional (QCE – PE) - Percepção Emocional) / Sexo</i>			
QCE - PE	0,057	1,907	933,379

Na subescala de «*QCE – Expressão Emocional*» («*QCE-EE*») (variável dependente), o teste Wilcoxon Mann-Whitney com a variável “*Sexo*” (variável independente), os resultados são os seguintes: Sinal Assintótico (sig.) 0,254; Estatística de Teste Padronizado: 1,141 e o Erro-Padrão: 933,730 (Tabela 15). Na medida em que o Sinal Assintótico é superior a 0,05, conclui-se que não existem diferenças significativas.

**Tabela 15: Inteligência Emocional – Expressão Emocional (QCE-EE) / Sexo**

Variáveis	Sig. (p)	Estatística de Teste Padronizado	Erro-Padrão
<i>Inteligência Emocional (QCE – EE) - Expressão Emocional) / Sexo</i>			
QCE - EE	0,254	1,141	933,730

Na subescala de *QCE – Capacidade para Lidar com a Emoção (QCE-CL)* (variável dependente), o teste Wilcoxon Mann-Whitney com a variável “*Sexo*” (variável independente), os resultados são os seguintes: Sinal Assintótico (sig.) 0,722; Estatística de Teste Padronizado: -0,356 e o Erro-Padrão: 933,683 (Tabela 16). Dado que o Sinal Assintótico é superior a 0,05, não existem diferenças significativas.

**Tabela 16: Inteligência Emocional – Capacidade para Lidar com a Emoção (QCE-CL) / Sexo**

Variáveis	Sig. (p)	Estatística de Teste Padronizado	Erro-Padrão
<i>Inteligência Emocional (QCE – CL) – Capacidade para Lidar com a Emoção / Sexo</i>			
QCE - CL	0,722	-0,356	933,683

Assim, ao efetuar-se o Teste Não Paramétrico Wilcoxon Mann-Whitney e os resultados indicam o seguinte: no «*QCE Total*» (variável dependente) e a variável “*Sexo*”, nem entre as diferentes subescalas do «*QCE-45*» («*QCE-EE*», «*QCE-PE*» e «*QCE-CL*») e a variável “*Sexo*”.

### **Inteligência Emocional e Estado Civil**

Foi efetuado o teste não paramétrico Kruskal-Wallis no *QCE Total* (variável dependente), por “*Estado Civil*” (variável dependente), conclui-se que existem diferenças significativas nas categorias de “*Estado Civil*”: Sinal Assintótico (sig.) 0,027; Estatística de Teste: 7,253 e Graus de Liberdade: 2, sendo a Dimensão do Efeito considerada “*Pequeno*” (visto que se situa entre 0,01 e 0,06) (Tabela 17).

**Tabela 17: Inteligência Emocional (QCE) / Estado Civil**

Variáveis	Sig. (p)	Estatística de Teste	Graus de Liberdade
<i>Inteligência Emocional (QCE -45) / Estado Civil</i>			
QCE-45 (Total)	0,027	7,253	2

Estas diferenças apuradas (através do Output das Diferenças entre Grupos, tabela “*Comparações por Método Pairwise de Estado Civil*”) são no grupo «*Solteiro – Casado*»: Sinal Assintótico (sig.) 0,014. Como o Sinal Assintótico se situa entre 0,06 e 0,14 é classificada

de “Médio” (Tabela 18). Os restantes grupos - «Solteiro/a – União de Facto» «União de Facto – Casado» - não têm diferenças significativas Intra grupos.

**Tabela 18: Inteligência Emocional (QCE) / Categorias do Estado Civil**

Variáveis	Sig. (p)
«QCE -45» (Total) / Solteiro – Casado	0,014

Na subescala de *QCE - Percepção Emocional (QCE-PE)* (variável dependente), o teste Kruskal-Wallis com a variável “Estado Civil” (variável independente), conclui-se que existem diferenças significativas nas categorias de *Estado Civil*: Sinal Assintótico (sig.) 0,018; Estatística de Teste: 8,034 e Graus de Liberdade: 2. Como o Sinal Assintótico é superior a 0,014 descobrimos que a Dimensão do Efeito é elevada (Tabela 19).

**Tabela 19: Inteligência Emocional (QCE - PE) – Percepção Emocional / Estado Civil**

Variáveis	Sig. (p)	Estatística de Teste	Graus de Liberdade
<i>Inteligência Emocional (QCE -PE) – Percepção Emocional / Estado Civil</i>			
QCE-PE	0,018	8,034	2

Estas diferenças apuradas (através do Output das Diferenças entre Grupos, tabela “*Comparações por Método Pairwise de Estado Civil*”) são no grupo «Solteiro-Casado», com Sinal Assintótico (sig.) 0,005, sendo a Dimensão do Efeito considerada “Pequeno”; e no grupo «União de Facto – Casado», com Sinal Assintótico (sig.) 0,040, sendo a Dimensão do Efeito considerada “Pequeno” (Tabela 20). O restante grupo «Solteiro/a - União de Facto» não tem diferenças significativas, com Sinal Assintótico (sig.) 0,557.

**Tabela 20: Inteligência Emocional (QCE) – Percepção Emocional (PE) / Categorias do Estado Civil**

Variáveis	Sig. (p)
«QCE -PE» / Solteiro/a – Casado	0,005
«QCE -PE» / Solteiro/a – União de Facto	0,040

Na subescala de «*QCE - Expressão Emocional*» («*QCE-EE*») (variável dependente), o teste Kruskal-Wallis com a variável “Estado Civil” (variável independente), conclui-se que não

existem diferenças significativas nas categorias de “*Estado Civil*”: Sinal Assintótico (sig.) 0,140; Estatística de Teste: 3.928 e Graus de Liberdade: 2 (Tabela 21).

**Tabela 21: Inteligência Emocional (QCE) – Expressão Emocional (EE) / Categorias de Estado Civil**

Variáveis	Sig. (p)	Estatística de Teste	Graus de Liberdade
<i>Inteligência Emocional (QCE - EE) – Expressão Emocional / Estado Civil</i>			
QCE-EE	0,140	3,928	2

Na subescala de «*QCE – Capacidade para Lidar com a Emoção*» («*QCE-CL*») (variável dependente), o teste Kruskal-Wallis com a variável “*Estado Civil*” conclui-se que existem diferenças significativas nas categorias de “*Estado Civil*”: Sinal Assintótico (sig.) 0,050; Estatística de Teste: 6,009 e Graus de Liberdade: 2, sendo a Dimensão do Efeito considerada “*Pequeno*” (Tabela 22).

**Tabela 22: Inteligência Emocional (QCE) – Capacidade para Lidar com a Emoção (CL) / Categorias de Estado Civil**

Variáveis	Sig. (p)	Estatística de Teste	Graus de Liberdade
<i>Inteligência Emocional (QCE - CL) – Capacidade para Lidar com a Emoção / Estado Civil</i>			
QCE-EE	0,050	6,009	2

Estas diferenças (através do output das Diferenças entre Grupos, tabela “*Comparações por Método Pairwise de Estado Civil*”) são nos grupos «*Solteiro-Casado*»: Sinal Assintótico (sig.) 0,023, sendo a Dimensão do Efeito considerada “*Pequeno*” (Tabela 23). Os restantes grupos não têm diferenças significativas.

**Tabela 23: Inteligência Emocional (QCE) – Capacidade para Lidar com a Emoção (CL) / Categorias do Estado Civil**

Variáveis	Sig. (p)
« <i>QCE - CL</i> » / <i>Solteiro/a – Casado</i>	0,023

Assim, conclui-se que existem diferenças significativas entre o «QCE Total» e a variável “Estado Civil”, bem como entre as subescalas «QCE-PE» e «QCE-CL» e a variável “Estado Civil”, pelo que apenas na subescala «QCE-EE» não existem diferenças significativas entre grupos. No «QCE-45» (Total) as diferenças situam-se no «Solteiro – Casado», à semelhança do verificado para o QCE-CL, enquanto no QCE-PE existem diferenças nos grupos «União de Facto – Casado» e «Solteiro/a - União de Facto».

### **Inteligência Emocional e Ansiedade, Depressão e Stress**

Foi efetuado uma Correlação de Spearman entre o «QCE-45» (variável independente), por «EADS-21: Ansiedade, Depressão e Stress» (variável dependente) e os resultados demonstram que existe uma correlação significativa entre as variáveis «QCE-45» e «EADS-21: Ansiedade, Depressão e Stress» [ $r = -0,341$ ;  $p < 0,001$ ]. A correlação entre as variáveis é negativa e moderada, visto que se situa entre 0,25 e 0,5 (Tabela 24).

**Tabela 24: Inteligência Emocional (QCE) – Ansiedade, Depressão e Stress**

Variáveis	Value (r)	Sig. (p)
<i>Inteligência Emocional (QCE) / Ansiedade, Depressão e Stress</i>		
QCE-45	-0,341	<0,001

Na subescala de «QCE - Perceção Emocional» («QCE-PE») (variável independente), a Correlação de Spearman com a variável «EADS-21: Ansiedade, Depressão e Stress» (variável dependente), os resultados demonstram que existe uma correlação significativa entre as variáveis «QCE-PE» e «EADS-21: Ansiedade, Depressão e Stress» [ $r = -0,39$ ;  $p < 0,013$ ]. A correlação entre as variáveis é negativa e fraca, porque inferior a 0,25 (Tabela 25).

**Tabela 25: Inteligência Emocional (QCE)- Perceção Emocional (PE) – Ansiedade, Depressão e Stress**

Variáveis	Value (r)	Sig. (p)
<i>Inteligência Emocional (QCE - PE) – Perceção Emocional / Ansiedade, Depressão e Stress</i>		
QCE-PE	-0,39	0,013

Na subescala de «*QCE - Expressão Emocional*» («*QCE-EE*») (variável independente), a Correlação de Spearman com a variável «*EADS-21: Ansiedade, Depressão e Stress*» (variável dependente), os resultados demonstram que existe uma correlação significativa entre as variáveis «*QCE-EE*» e «*EADS-21: Ansiedade, Depressão e Stress*» [ $r = -0,323$ ;  $p < 0,001$ ]. A correlação entre as variáveis é negativa e moderada (Tabela 26).

**Tabela 26: Inteligência Emocional (QCE)- Expressão Emocional (EE) – Ansiedade, Depressão e Stress**

Variáveis	Value (r)	Sig. (p)
<i>Inteligência Emocional (QCE - PE) – Percepção Emocional / Ansiedade, Depressão e Stress</i>		
QCE-EE	-0,323	<0,001

Na subescala de «*QCE – Capacidade para Lidar com a Emoção*» («*QCE-CL*») (variável independente), a Correlação de Spearman com a variável «*EADS-21: Ansiedade, Depressão e Stress*» (variável dependente), os resultados demonstram que existe uma correlação significativa entre as variáveis «*QCE-CL*» e «*EADS-21: Ansiedade, Depressão e Stress*» [ $r = -0,379$ ;  $p < 0,001$ ]. A correlação entre as variáveis é negativa e moderada (Tabela 27).

**Tabela 27: Inteligência Emocional (QCE)- Capacidade para Lidar com a Emoção (CL) – Ansiedade, Depressão e Stress**

Variáveis	Value (r)	Sig. (p)
<i>Inteligência Emocional (QCE - PE) – Capacidade para Lidar com a Emoção / Ansiedade, Depressão e Stress</i>		
QCE-CL	-0,379	<0,001

Assim, os resultados apontam para a existência de uma correlação negativa entre o «*QCE-45*» e «*EADS-Ansiedade, Depressão e Stress* (moderada), bem como entre as três subescalas do «*QCE*» («*QCE-EE*» - moderada, «*QCE-PE*» - fraca - e «*QCE-CL*» - moderada) e «*EADS-21: Ansiedade, Depressão e Stress*. Esta correlação está mais fortemente patente na subescala «*QCE- Capacidade para Lidar com a Emoção*» («*QCE-CL*»).

**Inteligência Emocional e Relações Emocionais Significativas: Efeito na Ansiedade,**

**Depressão e Stress**

Efetuiu-se uma Regressão Linear Múltipla entre o «QCE-45» e as “Relações Emocionais Significativas”, sendo que os resultados demonstram que existe um efeito na «EADS-21: Ansiedade, Depressão e Stress» [t= -5,955; p <0,001 no QCE-CL; t= -2,618; p = 0,009 na RES) (Tabela 28).

**Tabela 28: Inteligência Emocional e Relações Emocionais Significativas: Efeito na Ansiedade, Depressão e Stress**

Variáveis	Value (t)	Sig. (p)
<i>Inteligência Emocional (QCE) e Relações Emocionais Significativas (RES): Impacto na Ansiedade, Depressão e Stress (EADS)</i>		
QCE-45	-5,955	<0,001
QCE-45 / RES	-2,618	0,009

Na Regressão Linear Múltipla, a subescala de «QCE – Percepção Emocional» («QCEPE») e as “Relações Emocionais Significativas” os resultados demonstram que existe um impacto na «EADS-21: Ansiedade, Depressão e Stress» [t= - 2,127; p =0,034 no QCE-PE; t= 3,374; p <0,001 na RES) (Tabela 29).

**Tabela 29: Inteligência Emocional – Percepção Emocional (QCE-PE) e Relações Emocionais Significativas: Efeito na Ansiedade, Depressão e Stress**

Variáveis	Value (t)	Sig. (p)
<i>Inteligência Emocional (QCE-PE) – Percepção Emocional e Relações Emocionais Significativas (RES): Impacto na Ansiedade, Depressão e Stress (EADS)</i>		
QCE-PE	-2,127	0,034
QCE-PE / RES	-3,374	<0,001

Na Regressão Linear Múltipla, a subescala de «QCE – Expressão Emocional» («QCEEE») e as “Relações Emocionais Significativas” os resultados demonstram que existe um impacto na «EADS-21: Ansiedade, Depressão e Stress» [t= - 6,372; p <0,001 no QCE-EE; t= 2,656; p = 0,008 na RES) (Tabela 30).

**Tabela 30: Inteligência Emocional – Expressão Emocional (QCE-EE) e Relações Emocionais Significativas: Efeito na Ansiedade, Depressão e Stress**

Variáveis	Value (t)	Sig. (p)
<i>Inteligência Emocional (QCE-EE) – Expressão Emocional e Relações Emocionais Significativas (RES): Impacto na Ansiedade, Depressão e Stress (EADS)</i>		
QCE-EE	-6,372	<0,001
QCE-EE / RES	-2,656	0,008

Na Regressão Linear Múltipla, a subescala de «QCE – Capacidade para Lidar com a Emoção» («QCE-CL») e as “Relações Emocionais Significativas” (“RES”) os resultados demonstram que existe um impacto na «EADS-21: Ansiedade, Depressão e Stress» [t= -0,6548; p <0,001 no QCE-CL; t= -2,516; p = 0,012 na RES) (Tabela 31).

**Tabela 31: Inteligência Emocional – Capacidade para Lidar com a Emoção (QCE-CL) e Relações Emocionais Significativas: Efeito na Ansiedade, Depressão e Stress**

Variáveis	Value (t)	Sig. (p)
<i>Inteligência Emocional (QCE-CL) – Capacidade para Lidar com a Emoção e Relações Emocionais Significativas (RES): Impacto na Ansiedade, Depressão e Stress (EADS)</i>		
QCE-CL	-0,6548	<0,001
QCE-CL / RES	-2,516	<0,001

Conclui-se que existe uma Regressão Linear Múltipla entre «QCE-45» (e respectivas subescalas) e as “Relações Emocionais Significativas” (“RES”) os resultados demonstram que existe um impacto na «EADS-21: Ansiedade, Depressão e Stress». Este impacto é no sentido negativo e moderado.

Na pergunta «Com quem sentiam que tinham estas Relações Emocionalmente Significativas», 89,0% selecionaram a opção «Amigos», 82,40% «Família nuclear (pai, mãe, irmãos, etc.)», 55,01% «Namorado/a» e 30,56% «Colegas de trabalho / faculdade, etc.».

### **Prática de Atividade Física e Inteligência Emocional**

Foi efetuado uma Correlação de Spearman entre o «QCE-45» (variável independente), por “Prática de Atividade Física” (variável dependente), os resultados demonstram que existe uma correlação significativa entre as variáveis «QCE-45» e “Prática de Atividade Física” [r = 0,178; p <0,001]. A correlação entre as variáveis é positiva e fraca, porque inferior a 0,25 (Tabela 32).

**Tabela 32: Prática de Atividade Física e Inteligência Emocional**

Variáveis	Value (r)	Sig. (p)
<i>Prática de Atividade Física / Inteligência Emocional (QCE-45)</i>		
QCE-45	0,178	<0,001

Na subescala de “*Prática de Atividade Física*” (variável independente) e o «*QCE – Percepção Emocional*» («*QCE-PE*») (variável dependente), a Correlação de Spearman com a variável os resultados demonstram que existe uma correlação significativa entre as variáveis “*Prática de Atividade Física*” e «*QCE-PE*» [ $r = 0,106$ ;  $p = 0,033$ ]. A correlação entre as variáveis é positiva e fraca, porque inferior a 0,25 (Tabela 33).

**Tabela 33: Prática de Atividade Física - Inteligência Emocional – Percepção Emocional (QCE-PE) e Prática de Atividade Física**

Variáveis	Value (r)	Sig. (p)
<i>Percepção Emocional / Prática de Atividade Física / Inteligência Emocional (QCE - PE) –</i>		
QCE-PE	0,106	0,033

Na subescala de «*QCE – Expressão Emocional*» («*QCE-EE*») (variável independente), a Correlação de Spearman com a variável “*Prática de Atividade Física*” (variável dependente), os resultados demonstram que existe uma correlação significativa entre as variáveis «*QCE-EE*» e “*Prática de Atividade Física*” [ $r = 0,160$ ;  $p = 0,001$ ]. A correlação entre as variáveis é positiva e fraca, porque inferior a 0,25 (Tabela 34).

**Tabela 34: Prática de Atividade Física e Inteligência Emocional – Expressão Emocional (QCE-EE)**

Variáveis	Value (r)	Sig. (p)
<i>Prática de Atividade Física / Inteligência Emocional (QCE - EE) – Expressão Emocional</i>		
QCE-EE	0,160	0,001

Na subescala de *QCE – Capacidade para Lidar com a Emoção (QCE-CL)* (variável independente), a Correlação de Spearman com a variável *Prática de Atividade Física* (variável dependente), os resultados demonstram que existe uma correlação significativa entre as

variáveis *QCE-CL* e *Prática de Atividade Física* [ $r = 0,168$ ;  $p < 0,001$ ]. A correlação entre as variáveis é positiva e fraca, porque inferior a 0,25 (Tabela 35).

**Tabela 35: Prática de Atividade Física / Inteligência Emocional – Capacidade para Lidar com a Emoção (QCE-CL)**

Variáveis	Value (r)	Sig. (p)
<i>Prática de Atividade Física / Inteligência Emocional (QCE)</i>		
QCE-CL	0,168	<0,001

Conclui-se que existe uma correlação positiva e fraca entre «QCE-45» e a “*Prática de Atividade Física*”, bem como entre as três subescalas do «QCE-45» («QCE-PE», «QCE-EE» e «QCE-CL») e a “*Prática de Atividade Física*”. Esta correlação é mais acentuada no QCE Total e na subescala «QCE – Expressão Emocional».

### **Inteligência Emocional e Adaptabilidade na Área Acadêmica**

Foi efetuado uma Correlação de Spearman e entre o «QCE-45» (variável independente) e a “*Adaptabilidade na Área Acadêmica*” (variável dependente), os resultados demonstram que não existe uma correlação significativa entre as variáveis «QCE-45» e a “*Adaptabilidade na Área Acadêmica*” [ $r = -0,041$ ;  $p = 0,406$ ].

Na subescala de «QCE – Percepção Emocional» («QCE-PE») (variável independente), a Correlação de Spearman com a variável “*Adaptabilidade na Área Acadêmica*” (variável dependente), os resultados demonstram que não existe uma correlação significativa entre as variáveis «QCE-PE» e “*Adaptabilidade na Área Acadêmica*” [ $r = -0,015$ ;  $p = 0,755$ ]. Na subescala de «QCE – Expressão Emocional» («QCE-EE») (variável independente), a Correlação de Spearman com a variável “*Adaptabilidade na Área Acadêmica*” (variável dependente), os resultados demonstram que não existe uma correlação significativa entre as variáveis «QCE-EE» e “*Adaptabilidade na Área Acadêmica*” [ $r = -0,009$ ;  $p = 0,855$ ]. Na subescala de «QCE – Capacidade para Lidar com a Emoção» («QCE-CL») (variável independente), a Correlação de Spearman com a variável “*Adaptabilidade na Área Acadêmica*” (variável dependente), os resultados demonstram que não existe uma correlação significativa entre as variáveis «QCE-CL» e “*Adaptabilidade na Área Acadêmica*” [ $r = -0,078$ ;  $p = 0,116$ ].

Conclui-se que não existem correlações entre «QCE-45» (e respetivas subescalas) com a variável “*Adaptabilidade na Área Académica*”.

### **Adaptabilidade na Área Académica e Nível de Habilitações Literárias**

No *QCE Total*, o Teste não-paramétrico Kruskal-Wallis entre a variável “*Adaptabilidade na Área Académica*” e a variável “*Nível de Habilitações Literárias*”, os resultados demonstram que existem diferenças significativas entre as variáveis [Sinal Assintótico, sig. = 0,018; Estatística de Teste: 15,334; Graus de Liberdade: 6] (Tabela 36).

**Tabela 36: Adaptabilidade na Área Académica e Nível de Habilitações Literárias, QCE -45**

Variáveis	Sig. (p)	Estatística de Teste	Graus de Liberdade
<i>Adaptabilidade Académica / Habilitações Literárias no QCE-45</i>			
QCE-45	0,018	15,334	6

Numa análise mais pormenorizada, (através do output das Diferenças entre Grupos, tabela “*Pairwise Comparisons of Education Levels*”), verifica-se que os grupos em que existe essa correlação são: «*Curso Técnico Profissional / Ensino Superior – Licenciatura*» (sig. 0,023) (Tabela 37).

**Tabela 37: Adaptabilidade na Área Académica e categorias de Nível de Habilitações Literárias no QCE -45**

Variáveis	Sig. (p)
QCE-45 / <i>Curso Técnico Profissional / Ensino Superior – Licenciatura</i>	0,023

Na subescala de «*QCE – Perceção Emocional*» («*QCE-PE*»), a Correlação de Spearman entre a variável “*Adaptabilidade na Área Académica*” e a variável “*Nível de Habilitações Literárias*”, os resultados demonstram que existem diferenças significativas entre as variáveis [Sinal Assintótico, sig. = 0,035; Estatística de Teste: 13,538; Graus de Liberdade: 6]. (Tabela 38).

**Tabela 38: Adaptabilidade na Área Académica e Nível de Habilitações Literárias no QCE - Perceção Emocional (QCE-PE)**

Variáveis	Sig. (p)	Estatística de Teste	Graus de Liberdade
<i>Adaptabilidade Académica / Habilitações Literárias no QCE – Perceção Emocional (QCE-PE)</i>			
QCE-PE – Perceção Emocional	0,035	13,538	6

Numa análise mais pormenorizada, (através do output das Diferenças entre Grupos, tabela “*Pairwise Comparisons of Education Levels*”), verifica-se que os grupos em que existe essa correlação positiva são: «*Ensino Secundário Completo (10º, 11º e 12º ano de escolaridade) / Ensino Superior – Mestrado*» (sig. = 0,005) e «*Ensino Superior - Licenciatura / Ensino Superior – Mestrado*» (sig. = 0,010) (Tabela 39).

**Tabela 39: Adaptabilidade na Área Académica e categorias de Nível de Habilitações Literárias no QCE -Perceção Emocional (QCE-PE)**

Variáveis	Sig. (p)
QCE-PE / <i>Ensino Secundário Completo (10º, 11º e 12º ano de escolaridade) / Ensino Superior – Mestrado</i>	0,005
QCE-PE / <i>Ensino Superior - Licenciatura / Ensino Superior – Mestrado</i>	0,010

Na subescala de «*QCE – Expressão Emocional*» («*QCE-EE*»), a Correlação de Spearman entre a variável “*Adaptabilidade na Área Académica*” e a variável “*Nível de Habilitações Literárias*”, os resultados demonstram que existem uma diferenças significativas entre as variáveis [Sinal Assintótico, sig., <0,001; Estatística de Teste: 26,809; Graus de Liberdade: 6] (Tabela 40).

**Tabela 40: Adaptabilidade na Área Académica e Nível de Habilitações Literárias no QCE - Expressão Emocional (QCE-EE)**

Variáveis	Sig. (p)	Estatística de Teste	Graus de Liberdade
<i>Adaptabilidade Académica / Habilitações Literárias no QCE – Expressão Emocional (QCE – EE)</i>			
QCE-EE – Expressão Emocional	<0,001	26,809	6

Numa análise mais pormenorizada, (através do Output das Diferenças entre Grupos, tabela “*Comparações por Método Pairwise de Habilitações Literárias*”), verifica-se que os

grupos em que existe essa correlação positiva são: «*Curso Técnico Profissional / Ensino Superior – Mestrado*» (sig. 0,40) e «*Ensino Secundário Completo (10º, 11º e 12º ano de escolaridade) / Ensino Superior – Mestrado*» (sig. <0,001) e «*Ensino Superior - Licenciatura / Ensino Superior – Mestrado*» (sig. <0,001) (Tabela 41).

**Tabela 41: Adaptabilidade na Área Académica e categorias de Nível de Habilitações Literárias no QCE – Expressão Emocional (QCE-EE)**

Variáveis	Sig. (p)
QCE-EE / <i>Curso Técnico Profissional / Ensino Superior – Mestrado</i>	0,40
QCE-EE / <i>Ensino Secundário Completo (10º, 11º e 12º ano de escolaridade) / Ensino Superior – Mestrado</i>	<0,001
QCE-EE / <i>Ensino Superior - Licenciatura / Ensino Superior – Mestrado</i>	<0,001

Na subescala de «*QCE – Capacidade para Lidar com a Emoção*» («*QCE-CL*»), a Correlação de Spearman entre a variável “*Adaptabilidade na Área Académica*” e a variável “*Nível de Habilitações Literárias*”, os resultados demonstram que não existem diferenças significativas entre as variáveis [Sinal Assintótico, sig. = 0,637; Estatística de Teste: 4,295; Graus de Liberdade: 6].

Conclui-se que existem diferenças significativas no *QCE Total* (e nas subescalas «*QCE-Expressão Emocional*» e «*QCE – Perceção Emocional*») entre a variável “*Adaptabilidade na Área Académica*” e a variável “*Nível de Habilitações Literárias*”. Apenas na subescala «*QCE – Capacidade para Lidar com a Emoção*» não se verifica esta correlação.

### **Inteligência Emocional e Adaptabilidade na Carreira**

Foi efetuado uma Correlação de Spearman no *QCE Total*, por “*Adaptabilidade na Carreira*” (variável dependente), os resultados demonstram que existe uma correlação significativa entre as variáveis «*QCE-45*» e “*Adaptabilidade na Carreira*” [ $r = 0,282$ ;  $p < 0,001$ ]. Esta correlação é positiva e moderada, porque o  $r$  situa-se entre 0,25 e 0,5 (Tabela 42).

**Tabela 42: Inteligência Emocional e Adaptabilidade na Carreira**

Variáveis	Value (r)	Sig. (p)
<i>Inteligência Emocional (QCE-45) / Adaptabilidade na Carreira</i>		
QCE-45 (Total)	0,282	<0,001

Na subescala de «*QCE – Percepção Emocional*» («*QCE-PE*») (variável independente), a Correlação de Spearman com a variável “*Adaptabilidade na Carreira*” (variável dependente), os resultados demonstram que existe uma correlação significativa entre as variáveis «*QCE-PE*» e “*Adaptabilidade na Carreira*” [ $r = 0,225$ ;  $p < 0,001$ ]. Esta correlação é positiva e fraca, tendo em consideração que o  $r$  é inferior a 0,25 (Tabela 43).

**Tabela 43: Inteligência Emocional - Percepção Emocional (PE) e Adaptabilidade na Carreira**

Variáveis	Value (r)	Sig. (p)
<i>Inteligência Emocional (QCE- PE) – Percepção Emocional / Adaptabilidade na Carreira</i>		
QCE-PE – Percepção Emocional	0,225	<0,001

Na subescala de «*QCE – Expressão Emocional*» («*QCE-EE*») (variável independente), a Correlação de Spearman com a variável “*Adaptabilidade na Carreira*” (variável dependente), os resultados demonstram que existe uma correlação significativa entre as variáveis *QCE-EE* e “*Adaptabilidade na Carreira*” [ $r = 0,227$ ;  $p < 0,001$ ]. Esta correlação é positiva e fraca (Tabela 44).

**Tabela 44: Inteligência Emocional - Expressão Emocional (EE) e Adaptabilidade na Carreira**

Variáveis	Value (r)	Sig. (p)
<i>Inteligência Emocional (QCE-EE) – Expressão Emocional / Adaptabilidade na Carreira</i>		
QCE-PE – Percepção Emocional	0,227	<0,001

Na subescala de «*QCE – Capacidade para Lidar com a Emoção*» («*QCE-CL*») (variável independente), a Correlação de Spearman com a variável “*Adaptabilidade na Carreira*” (variável dependente), os resultados demonstram que existe uma correlação significativa entre as variáveis «*QCE-CL*» e “*Adaptabilidade na Carreira*” [ $r = 0,265$ ;  $p < 0,001$ ]. Esta correlação é positiva e moderada, tendo em conta que o  $r$  é superior a 0,25 (Tabela 45).

**Tabela 45: Inteligência Emocional – Capacidade para Lidar com a Emoção (QCE-CL) e Adaptabilidade na Carreira**

Variáveis	Value (r)	Sig. (p)
<i>Inteligência Emocional (QCE - CL) – Capacidade para Lidar com a Emoção / Adaptabilidade na Carreira</i>		
QCE-PE – Percepção Emocional	0,265	<0,001

Conclui-se que existem correlações entre «QCE-45» (e respectivas subescalas) com a variável “*Adaptabilidade na Carreira*”, sendo esta correlação positiva e moderada para o QCE45, e para o «QCE-CL», sendo positiva e fraca para as restantes subescalas. Os valores mais elevados situam-se, portanto, no QCE Total e no *QCE – Capacidade para Lidar com a Emoção (QCE-CL)*.

## Discussão

A análise estatística revelou a inexistência de normalidade na distribuição da variável do instrumento de avaliação “*Questionário de Competência Emocional*” (“*QCE-45*”) (QCEPE, sig. 0,002; QCE-EE, sig. < 0,001; QCE-CL < 0,001; QCE-45, sig. < 0,001) pelo que se efetuaram Testes Estatísticos Não-Paramétricos para dar resposta aos objetivos do estudo nesta matéria. Foi verificada também a inexistência de normalidade no instrumento de avaliação da “*Escala de Ansiedade, Depressão e Stress*” (“*EADS-21*”) (EADS-Ansiedade, sig. < 0,001; EADS-Depressão, sig. < 0,001; EADS-Stress, sig. < 0,001; EADS-21, sig. < 0,001) pelo que também se efetuaram Testes Estatísticos Não-Paramétricos para dar resposta aos objetivos do estudo para este instrumento de avaliação.

Assim, utilizou-se o teste não-paramétrico de Wicoxon Mann-Whitney, no presente estudo verificou-se que nas Competências Emocionais não existem diferenças significativas quanto à variável “*Sexo*” entre o «*Masculino*» e o «*Feminino*»<sup>1</sup>, nem no «*QCE-45*», nem nas subescalas. Tal resultado contradiz a literatura científica, que indica que a Inteligência Emocional é mais preponderante no *Sexo* Feminino (Goleman, 1995; Petrides & Furnham, 2006). Realizou-se o teste não-paramétrico de Kruskal-Wallis, tentámos igualmente verificar se existem diferenças significativas de Competências Emocionais consoante o “*Estado Civil*”, tendo-se concluído que existem diferenças significativas entre o «*QCE-45*» e a variável “*Estado Civil*”, bem como entre as subescalas «*QCE-PE*» e «*QCE-CL*» e a variável “*Estado Civil*”. Apenas na subescala «*QCE-EE*» não existem diferenças significativas entre grupos. Estes resultados vão de encontro ao apresentado na literatura, que indicam que a Inteligência Emocional é superior nas pessoas com “*Estado Civil*” «*Casado e União de Facto*», em comparação com o “*Estado Civil*” «*Solteiro/a*» (Heidari & Kumar, 2021; Parker et al., 2021).

Ao efetuar-se um teste não-paramétrico de Kruskal-Wallis denotou-se, no entanto, diferenças significativas de Competências Emocionais consoante o “*Nível de Habilitações Literárias*”, que se situam no «*QCE*» no nível «*Ensino Superior – Licenciatura*» e «*Ensino*

---

<sup>1</sup> Inicialmente o presente estudo tinha 410 participantes, com apenas 1 participante que tivesse respondido na pergunta “*Sexo*” (que continha quatro opções de resposta: Masculino, Feminino, Não binário e Prefere não responder), a opção *Não binário*, pelo que se optou por eliminar as respostas deste participante para não criar três grupos em que um dos grupos tivesse apenas um elemento. Consideramos que esta medida foi crucial para não enviesar os resultados do presente estudo.

*Superior – Mestrado*», o que vai de encontro ao apresentado na literatura (Parmentier et al., 2019; Hamzah, et al., 2021; Parmentier et al., 2021; Pong & Leung, 2023).

Aplicou-se o teste não-paramétrico de Kruskal-Wallis para verificar se existem diferenças significativas de “*Adaptabilidade na Área Académica*” em função do “*Nível de Escolaridade*”, concluindo-se que existem no *QCE Total* e nas subescalas «*QCE- Expressão Emocional*» e «*QCE – Perceção Emocional*». Este resultado vai de encontro ao apresentado na literatura científica (Mittal, 2019; Parmentier et al., 2021; Pong & Leong, 2023). Só na subescala «*QCE – Capacidade para Lidar com a Emoção*» não se verifica esta correlação (Mittal, 2020; Parmentier et al., 2021; Pong & Leong, 2023). Realizando-se o teste não-paramétrico de Kruskal-Wallis, concluiu-se que existem diferenças significativas de Competências Emocionais em função do “*Grupo de Atividade Profissional*”, existindo diferenças maiores ao nível do «*Grupo 9) Trabalhadores Não Qualificados*» e do «*Grupo 3) Técnicos e Profissões de Nível Intermédio*», o que vai de encontro ao apresentado na literatura científica (Mittal, 2020; Parmentier et al., 2021; Pong & Leong, 2023).

Foi efetuada uma Correlação de Spearman entre o «*QCE-45*» e o «*EADS-21*», tendo sido detetada a existência de uma correlação negativa e moderada entre a Competência Emocional (*QCE Total* e as três subescalas) e a «*Ansiedade, Stress e Depressão*». Este resultado de que existe uma correlação negativa, ou seja, quanto maior Competência Emocional, menor «*Ansiedade, Stress e Depressão*», vai de encontro ao apresentado na literatura científica. Esta correlação está mais fortemente patente na subescala «*QCE- Capacidade para Lidar com a Emoção*» («*QCE-CL*»). (Arslan & Prinzie, 2021).

Realizou-se também uma Regressão Linear Múltipla para perceber se a Competência Emocional («*QCE-45*») e as “*Relações Emocionais Significativas*” impactam a «*Ansiedade, Stress e Depressão*» («*EADS-21*»), concluindo-se que existe uma regressão linear múltipla, no sentido negativo e moderado. Por outras palavras, quanto maior a Competência Emocional e presença de Relações Emocionais Significativas, menor a Ansiedade, Stress e Depressão na amostra, o que vai de encontro ao apresentado na literatura (Arslan & Prinzie, 2021).

Ao efetuar-se uma Correlação de Spearman entre a Competência Emocional («*QCE-45*») e a “*Prática de Atividade Física*”, bem como entre as três subescalas de «*QCE*» («*QCEEE*», «*QCE-PE*» e «*QCE-CL*») denotou-se que existe uma correlação, e que esta correlação é no sentido positivo e fraca. Por outras palavras, quanto maior a Competência Emocional maior a probabilidade da “*Prática de Atividade Física*”, o que vai de encontro ao apresentado na literatura. Esta correlação é mais acentuada no «*QCE-45*» e na subescala «*QCE*

– *Expressão Emocional*». (Herazo-Beltrán et al., 2019; Wang et al., 2020; Castro-Sánchez et al. 2022; Orangi et al., 2023).

Desenvolvendo uma Correlação de Spearman entre a Competência Emocional («QCE45») e a “*Adaptabilidade na Área Académica*”, concluiu-se que não existe uma correlação entre o «QCE-45» (e respectivas subescalas) com a “*Adaptabilidade na Área Académica*”. Este resultado contraria o apresentado na literatura (Parmentier, et al., 2019; Hamzah et al., 2021; Parmentier, Pirsoul & Nils, 2021; Pong & Leung, 2023). Realizou-se uma Correlação de Spearman entre a Competência Emocional («QCE-45») e a “*Adaptabilidade na Carreira*”, concluindo-se que existe uma correlação no «QCE-45» (e nas três subescalas). Esta correlação é positiva e fraca. Assim, quanto maior a Competência Emocional maior a “*Adaptabilidade na Carreira*”. Este resultado vai de encontro ao apresentado na literatura científica (Parmentier, et al., 2019; Hamzah et al., 2021; Parmentier, Pirsoul & Nils, 2021; Pong & Leung, 2023). Ao efetuar-se um teste não paramétrico Kruskal-Wallis entre a “*Adaptabilidade na Carreira*” e o “*Grupo de Área de Atividade Profissional*”, concluiu-se pela inexistência de diferenças significativas, o que contraria a investigação científica (Parmentier, et al., 2019; Hamzah et al., 2021; Parmentier, Pirsoul & Nils, 2021; Pong & Leung, 2023).

Os resultados confirmaram a maioria das hipóteses, a principal e seis das oito hipóteses secundárias. A hipótese principal do estudo de que a Inteligência Emocional tem uma correlação negativa com a Ansiedade, Depressão e Stress em Jovens Adultos foi confirmada.

A primeira hipótese secundária, também foi confirmada pela existência de uma correlação positiva entre Inteligência Emocional e as *Relações Emocionais Significativas com outras pessoas*. A segunda hipótese secundária foi igualmente confirmada de que a Inteligência Emocional tem uma correlação positiva com a *Prática de Atividade Física*. A terceira e quarta hipótese secundária de que a Inteligência Emocional tem uma correlação positiva com níveis elevados de *Adaptabilidade na Área Académica* foi infirmada, mas confirmada entre Inteligência Emocional e níveis elevados de *Adaptabilidade na Carreira*. A quinta hipótese, de a Inteligência Emocional difere consoante a variável sociodemográfica *Sexo*, sendo mais predominante no sexo *Feminino*, foi infirmada, não se revelando diferenças entre sexos. A sexta hipótese, de a Inteligência Emocional difere consoante a variável sociodemográfica Estado Civil, sendo mais predominante na categoria *Casado* ou *União de Facto*, foi confirmada. A sétima hipótese, de que a Inteligência Emocional difere consoante a variável sociodemográfica *Habilitações Literárias*, sendo mais predominante no *Nível de Ensino Superior – Licenciatura*

e *Nível de Ensino Superior – Mestrado*, foi confirmada. A oitava hipótese, de que a Inteligência Emocional difere consoante a *Área de Grupo de Atividade Profissional*, sendo menos predominante no «Grupo 9) *Trabalhadores Não Qualificados*» e no «Grupo 3) *Técnicos e Profissões de Nível Intermédio*», foi confirmada.

Os pontos fortes deste estudo são compreender melhor a influência da Inteligência Emocional no Bem-Estar e na Vida dos Jovens Adultos, bem como a multiplicidade de variáveis estudadas. É de realçar a infirmação de duas hipóteses apontadas na literatura científica (Parmentier et al, 2023; Pong et al, 2023) (Goleman, 1995; Petrides & Furnham, 2006), de que a Inteligência Emocional difere significativamente consoante os Níveis de Adaptabilidade na Área Académica, bem como, e sobretudo, de que existem diferenças significativas consoante o sexo, mais concretamente que as mulheres têm maior Inteligência Emocional do que os homens.

Os resultados encontrados sugerem que investir na promoção de Inteligência Emocional de Jovens Adultos, poderá ser protetor dos problemas de Saúde Mental mais frequentes a nível mundial (Ansiedade, Depressão e Stress) e que provocam prejuízos no Bem-Estar e na Vida de Jovens Adultos. A Inteligência Emocional parece aumentar a probabilidade de estabelecer e manter Relações Emocionais Significativas com Outras Pessoas, promovendo o Bem-Estar e a Saúde Mental na Vida de Jovens Adultos; e parece traduzir-se em potencialidades na Adaptabilidade na Carreira, com bons níveis de Preocupação, Controlo, Curiosidade e Confiança, o que permite melhor responder a desafios, mudanças nas funções, nas hierarquias e nos procedimentos da entidade patronal.

As mais-valias deste estudo prendem-se com o contribuir para colmatar a escassez de estudos recentes neste domínio em Portugal, bem como a multiplicidade das variáveis estudadas. A sua pertinência também remete para o alinhamento com a prossecução do "Objetivo 3: *Saúde de Qualidade*" e "Objetivo 4: *Educação de Qualidade*" dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) – Agenda 2030. Este enquadramento é justificado no sentido de que ao fomentar a Inteligência Emocional promove-se também a Saúde e o Bem-Estar na vida de Jovens Adultos, bem como a sua Educação.

Como limitações do estudo, podemos apontar o facto de não podermos assegurar que quem respondeu ao questionário respondeu com verdade às perguntas colocadas, assim como também não podemos assegurar que o mesmo participante não tenha respondido mais do que uma vez ao questionário, por lapso. Também não podemos controlar o ambiente em que o mesmo questionário foi respondido e o nível de atenção, bem como o impacto de efeitos

distratores como o ruído, a falta de tempo, o *multitasking*, entre outros. Para desenvolvimentos futuros, seria de considerar a ampliação da amostra.

Considerando que a literatura científica indica que a Inteligência Emocional diminui a probabilidade de pensamentos criminais e de comportamentos criminais, bem como aumenta a probabilidade de comportamentos pró-sociais, o que se traduz em benefícios no Bem-Estar e Saúde Mental de Jovens Adultos, bem como do seu meio envolvente, do nível micro (contexto familiar, por exemplo) ao nível mais macro, da sociedade. Sugere-se que esta hipótese seja estudada futuramente, isto é, se a Inteligência Emocional aumenta a probabilidade de comportamentos pró-sociais, diminuindo a probabilidade de pensamento criminal e de comportamentos criminais, o que contribui para o seu Bem-Estar e Saúde Mental.

Seria importante investir mais no estudo e consequente intervenção nesta área em Psicologia Clínica e noutras áreas de especialidade, como a Psicologia Escolar e a Psicologia Comunitária. A um nível mais macro, defende-se que seria uma mais-valia, para a Saúde e Bem-Estar dos Jovens Adultos. Ao nível comunitário poder-se-iam propor programas de desenvolvimento de Competências Emocionais de forma a contribuir para a Saúde Mental e Bem-Estar dos Jovens Adultos e da população em geral.

## Referências Bibliográficas

- Andreoli, M., de Oliveira, T. & Fonteles, D. (2020). Um panorama das intervenções comportamentais para tratar estresse e ansiedade em atletas: revisão bibliográfica. *Cadernos de Pós-Graduação Em Distúrbios Do Desenvolvimento*, 20 (1). ISSN 1809-4139. DOI: 10.5935/cadernosdisturbios.v20n1p85-115.
- APA - American Psychological Association (2014), *Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais (Quinta Edição) – DSM-V*. Lisboa: Climepsi Editores. ISBN: 978-972796-347-8.
- Arslan, L., Lucassen, N., van Lier, P. A., De Haan, A. D. & Prinzie, P. (2021), Early childhood internalizing problems, externalizing problems and their co-occurrence and (mal)adaptive functioning in emerging adulthood: a 16-year follow-up study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* (2021) 56: 193–Bretherton, I. (1992); The Origins of Attachment 206 DOI: 10.1007/s00127-020-01959-w.
- Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth, In *American Psychological Association (APA), – Developmental Psychology*, 28, 759-775. DOI: 10.1037/0012-1649.28.5.759.
- Castro, C., Junqueira, S. & Cicuto, C. (2020). Ansiedade, Depressão e Estresse em tempos de pandemia: um estudo com alunos da terceira série do Ensino Médio. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 10, e8649109349. ISSN 2525-3409. DOI: 10.33448/rsd-v9i10.9349
- Castro-Sánchez, M., Ramiro-Sánchez, T., García-Mármol, E. & Chacón-Cuberos, R., (2022). The association of trait emotional intelligence with the levels of anxiety, stress and physical activity engagement of adolescents. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 54, 130-139. DOI: 10.14349/rlp.2022.v54.15.
- Cermakova, P., Chlapečka, A., Andrášková, L., Brázdil, M. & Marečková, K. (2022). Socioeconomic and cognitive roots of trait anxiety in young adults. Oxford University Press: *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, Vol 17(8), Aug. 2022, 703-711; DOI: 10.1093/scan/nsab135.
- Chimal, A., López, M., Laredo, E., Nava, P. & Peña, G. (2022). Inteligencia emocional: El caso de jóvenes, adultos y personas mayores hombres y mujeres. *Revista de psicología (Santiago)*, 31(2), 46-53. ISSN: 0719-0581. DOI: 10.5354/0719-0581.2022.54293.
- Chlapecka, A., Kagstrom, A. & Cermakova, P. (2020). Educational attainment inequalities in depressive symptoms in more than 100.000 individuals in Europe. *European Psychiatry*, 63(1), e97, 1–7. DOI: 10.1192/j.eurpsy.2020.100.

- Cobos-Sánchez, L.; Fluja-Contreras, J. M. & Becerra, I. G. (2022). "Relation between psychological flexibility, emotional intelligence and emotion regulation in adolescence", In *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, Vol 41(8), 5434-5443. DOI: 10.1007/s12144-020-01067.
- Costa, A. & Paria, L. (2020). Implicit Theories of Emotional Intelligence, Ability and Trait-Emotional Intelligence and Academic Achievement. *Psihologijske Teme*, Vol 29(1), 43-61. DOI: 10.31820/pt.29.1.3.
- Deshmukh, P. & Patil, H. (2024). A Comprehensive Review on Anxiety, Stress and Depression Models Based on Machine Learning Algorithms. *International Journal of Intelligent Systems and Applications in Engineering*, 12(1), 561-570. ISSN: 2147-6799.
- Edwards, J, Pananos, A., Thind, A, Stranges, S, Chiu, M. & Anderson K. (2021). A Bayesian approach to estimating the population prevalence of mood and anxiety disorders using multiple measures. *Epidemiology and Psychiatric Sciences* 30, e4, 1–7. DOI: 10.1017/ S2045796020001080.
- Escrig-Espuig, J., Martí-Vilar, M. & González-Sala, F. (2023). Criminal thinking: Exploring its relationship with prosocial behavior, emotional intelligence and cultural dimensions. *Anuario de Psicología Jurídica*, 33, 9-15. DOI:10.5093/apj2022a2
- Feher, A., Yan, G., Saklofske, D., Plouffe, R. & Gao, Y. (2019). An Investigation of the Psychometric Properties of the Chinese Trait Emotional Intelligence Questionnaire Short Form (Chinese TEIQue-SF). *Frontiers in Psychology*, 10, 19. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00435.
- Goleman, D. (1995). *Inteligência Emocional: A Teoria Revolucionária que define o que é ser inteligente*. (Trad. brasileira, Marcos Santarrita). Rio de Janeiro: Editora Objetiva Ltd. ISBN: 978-85-390-0191-0.
- Hamzah, S., Kai Le, K. & Musa, S. (2021). The mediating role of career decision self-efficacy on the relationship of career emotional intelligence and self-esteem with career adaptability among university students. *International Journal of Adolescence and Youth*. 26 (1): 83–93. DOI: 10.1080/02673843.2021.1886952.
- Heidari, M. & Kumar, G. (2021). Influence of Emotional Intelligence on Marital Satisfaction among Married Couples. *International Journal of Scientific Research*. 10, 09. ISSN No. 2277 – 8179. DOI: 10.36106/ijsr.
- Herazo-Beltrán, Y., Campo-Terner, L, García-Puello, F., Méndez, O., Suarez-Villa, M., Vásquez-De la Hoz, F. & Núñez-Bravo, N. (2019). Relationship between Physical Activity and Emotional Intelligence and Bullying Among School Children. *Revista de Psicología del Deporte*, 28 (1), 97-104. ISSN 1132–239X ISSNe 1988–5636.

- Ilomäki, M., Lindblom, J., Salmela, V., Flykt, M., Vänskä, M., Salmi, J., Tolonen, T., Alho, K., Punamäki, R. & Wikman, P. (2022). Early life stress is associated with the default mode and fronto-limbic network connectivity among young adults. *Frontiers Media S.A: Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16. DOI: 10.3389/fnbeh.2022.958580.
- Instituto Nacional de Estatística (INE) (2010), *Classificação Portuguesa das Profissões (Edição 2011)*. Instituto Nacional de Estatística, I. P.
- Jacobs, I., Wollny, A., Seidlet, J. & Wochatz, G. (2021). A trait emotional intelligence perspective on schema modes. *Scandinavian Journal of Psychology*, 62, 227–236. DOI:10.1111/sjop.12670.
- Kopp, A., & Jekauc, D. (2018). The influence of emotional intelligence on performance in competitive sports: A meta-analytical investigation. *Sports*, 6 (4), 175. DOI: 10.3390/sports6040175.
- Licata, F., Maruca, R., Citrino, E. & Bianco, A. (2023). Building a healthy lifestyle: the role of emotional intelligence among Italian university students. *Scientific Reports*, 13(1), 17682. DOI: 10.1038/s41598-023-44141-3.
- MacDonald, E., Arpin, E. & Quesnel-Vallée, A. (2022). Literacy and self-rated health: Analysis of the Longitudinal and International Study of Adults (LISA). *SSM - Population Health*, 17, 101038. DOI: 10.1016/j.ssmph.2022.101038.
- Marečková. K., Mareček, R., Bencurova, P., Klánová, J., Dušek, L. & Brázdil, M. (2018). Perinatal stress and human hippocampal volume: Findings from typically developing young adults. *SCIENTIFIC REPOrTs*, (2018) 8:4696. DOI: 10.1038/s41598-018-23046-6
- Mareckova, K, Marecek, R., Andryskova, L., Brazdil, M. & Nikolova, Y. (2020). Maternal Depressive Symptoms During Pregnancy and Brain Age in Young Adult Offspring: Findings from a Prenatal Birth Cohort. *Cerebral Cortex*, 30: 3991–3999. DOI: 10.1093/cercor/bhaa014.
- Marôco, J. P. & Bispo, R. (2003). *Estatística aplicada às Ciências Sociais e Humanas* (1ª edição). Manuais Universitários 27. Lisboa: Climepsi Editores.
- McEown, K., McEown, M. & Oga-Baldwin (2024). The role of trait emotional intelligence in predicting academic stress, burnout, and engagement in Japanese second language learners. *Current Psychology*, 43, 1395-1405. DOI: 10.1007/s12144-023-04296-8.
- Mittal, S. (2020). Ability-based emotional intelligence and career adaptability: role in job-search success of university students. *Higher Education, Skills and Work-Based Learning* © Emerald Publishing Limited, 2042-3896. DOI: 10.1108/HESWBL-10-2019-0145.
- Nikstat, A. & Riemann, R. (2020), “On the etiology of internalizing and externalizing problem behavior: A twin-family study”, *In PLoS ONE*, 15(3), e0230626. Publisher: Public Library of Science.

- DOI: 10.1371/journal.pone.0230626.
- Ollmann, T., Voss, C., Venz, J., Seidl, E., Hoyer, J., Kische, H., Pieper, L., Schiele, M., Domschke, K. & Beesdo-Baum, K. (2020). The interaction of 5-HTT variation, recent stress, and resilience on current anxiety levels in adolescents and young adults from the general population; John Wiley & Sons: *Depression and Anxiety*, 38(3), 318-327. DOI: 10.1002/da.23101
- Ollmann, T., Seidl, J., Venz, L., Pieper, C., Voss, J., Hoyer, H., Kische, S., Poppenhäger, S., Schiele, M., Domschke, K. & Beesdo-Baum, K. (2022). 5-HTT genotype and inertia of negative affect in adolescents and young adults from the general population. *Journal of Neural Transmission* (2022) 129:343–351. DOI: 10.1007/s00702-022-02459-8.
- Orangi, B., Lenoir, M., Yaali, Y., Ghorbanzadeh B., O'Brien-Smith, J., Galleb, J. & De Meester, A. (2023). Emotional intelligence and motor competence in children, adolescents, and young adults. *European Journal of Developmental Psychology*. VOL. 20, NO. 1, 66–85. DOI: 10.1080/17405629.2022.2034614.
- Parker, J., Summerfeldt, L., Walmsley, C., O'Byrne, R., Dave, H. & Crane, G. (2021). Trait emotional intelligence and interpersonal relationships: Results from a 15-year longitudinal study. *Personality and Individual Differences* 169. 110013. DOI: 10.1016/j.paid.2020.110013.
- Parmentier, M., Pirsoul, T. & Nils, F. (2019). Examining the impact of emotional intelligence on career adaptability: A two-wave cross-lagged study. *Personality and Individual Differences*, 151, 1–6. DOI: 10.1016/j.paid.2019.05.052
- Parmentier, M., Pirsoul, T. & Nils, F. (2021). Career Adaptability Profiles and Their Relations with Emotional and Decision-Making Correlates Among Belgian Undergraduate Students. *Journal Of Career Development*. 1–17. DOI: 10.1177/08948453211005553.
- Pellegrini, A. D. (2009). *The role of play in human development*. Oxford University Press. DOI: 10.1093/acprof:oso/9780195367324.001.0001.
- Pérez-Díaz, P., Manrique-Millones, D., García-Gómez, M., Vásquez-Suyo, M., Millones-Rivalles, R., Fernández-Ríos, N., Pérez-González, J-C. & Petrides, K. (2022). Invariance of the Trait Emotional Intelligence Construct Across Clinical Populations and Sociodemographic Variables. *Frontiers in Psychology*, 13, 796057. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.796057.
- Perpiñà, M. G., Sidera, F.; Senar, M. F. & Serrat S. E. (2023). Executive functions are important for academic achievement, but emotional intelligence too. *Scandinavian Journal of Psychology*, 64(4), 470-478. DOI: 10.1111/sjop.12907.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2006). The role of trait emotional intelligence in a gender-specific model of organizational variables. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 552-569.

- Petrides, K., & Mavroveli, S. (2018). Theory and Applications of Trait Emotional Intelligence. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 23(1), 24–36. DOI: 10.12681/psy\_hps.23016.
- Pong, H. & Leung, C.-H. (2023). Cross-sectional study of the relationship between trait emotional intelligence and career adaptability of Chinese youths. *BMC Public Health*, Vol. 23: 514. DOI: 10.1186/s12889-023-15372-w.
- Ribeiro, J. P. & Leal, I. (2004a), “Capítulo 2 – Psicologia, Saúde e Doença” In Ribeiro, José Pais & Leal, I. (Coord.), *Manual de Psicologia da Saúde*, Lisboa: Pactor, pp. 13 – 20.
- Ribeiro, J. P., Honrado, A. & Leal, I. (2004b), “Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond”, In *Psicologia, Saúde e Doenças*, 2004, 5 (2), 229-239.
- Rocha, J., Aragão, Z., da Costa Marques, A., Carvalho, S., Rocha, A. & Cavalcante, A. (2022). Ansiedade em Estudantes do Ensino Médio: Uma Revisão Integrativa da Literatura/Anxiety in High School Students: An integrative review of the literature. *Revista de psicologia*, 16 (60), 141-158. DOI: 10.14295/online.v16i60.3418.
- Salovey, P. & Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imaginat. Cognit. Personal.* 9, 185–211. DOI: 10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG.
- Santos, N. & Faria, L. (2005). Inteligência Emocional: Adaptação do Emotional Competence and Skills Questionnaire (ESCQ) ao contexto português. In *Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da UFP*, 2, 275-289.
- Sarrionandia, A. & Mikolajczak, M. (2020). A meta-analysis of the possible behavioral and biological variables linking trait emotional intelligence to health. *Health Psychology Review*, 14 (2), 220244. DOI: 10.1080/17437199.2019.1641423.
- Schiele, M., Herzog, K., Kollert, L., Schartner, C., Lehr, E., Böhnlein, J., Repple, J., Rosenkranz, K., Lonsdorf, T., Dannlowski, U., Zwanzger, P., Reif, A., Pauli, P., Deckert, Y. & Domschke, K. (2020). Extending the vulnerability–stress model of mental disorders: three-dimensional NPSR1 × environment × coping interaction study in anxiety. *The British Journal of Psychiatry*. 217, 645–650. DOI: 10.1192/bjp.2020.73.
- Seidl, E., Venz, J., Ollmann, T., Voss, C., Hoyer, J. Pieper, L. & Beesdo-Baun, K. (2021) How current and past anxiety disorders affect daily life in adolescents and young adults from the general population—An epidemiological study with ecological momentary assessment. *Depress Anxiety*. 38, 272–285. DOI: 10.1002/da.23133.

- Seidl, E., Venz, J., Ollmann, T., Voss, C., Hoyer, J., Pieper, L. & Beesdo-Baum, K. (2023). Dynamics of affect, cognition and behavior in a general population sample of adolescents and young adults with current and remitted anxiety disorders: An Ecological Momentary Assessment study. *Journal of Anxiety Disorders*, 93. DOI: 10.1016/j.janxdis.2022.102646.
- Teixeira, J. (2010), *Introdução à Psicopatologia Geral*, Lisboa: ISPA.
- Torrego-Seijo, C., Caballero-García, P. & Lorenzo-Llamas, E. (2021). The effects of cooperative learning on trait emotional intelligence and academic achievement of Spanish primary school students. *British Journal of Educational Psychology*, 91 (3), 928-949. DOI: 10.1111/bjep.12400.
- Walker, S., Double, K., Kunst, H., Zhang, M. & MacCann, C. (2022). Emotional intelligence and attachment in adulthood: A meta-analysis. *Personality and individual differences. American Psychological Association - APA*, 184, 111174. DOI: 10.1016/j.paid.2021.111174.
- Wang, K., Yang, Y., Zhang, T., Ouyang, Y., Liu, B. & Luo, J. (2020). The Relationship Between Physical Activity and Emotional Intelligence in College Students: The Mediating Role of Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 11. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00967.
- Wollny, A., Jacobs, I. & Pabel, L. (2020). Trait Emotional Intelligence and Relationship Satisfaction: The Mediating Role of Dyadic Coping. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 154(1), 75-93. DOI: 10.1080/00223980.2019.1661343.

**Sites de Pesquisa:** [https://european-union.europa.eu/priorities-and-actions/actions-topic/education-training-and-youth\\_pt](https://european-union.europa.eu/priorities-and-actions/actions-topic/education-training-and-youth_pt)

ODS - Objetivos de Desenvolvimento Sustentável | Portugal com ACNUR (pacnur.org)

## **Anexos**

## Anexo A – Formulário

Ferramentas ▾
Guardado às 07:55
Publicado

🔍
Pré-visualização
Publicar

ISPA - Instituto Universitário: Questionário de Saúde e Bem-Estar (Dissertação de Mestrado) 📊 Pontuação do ExpertReview Razoável

▼ Bloco 1

Questionário ISPA-IU ⋮

Olá! O meu nome é Christina Nascimento e estou a realizar um estudo no âmbito da Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica no Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida (ISPA - Instituto Universitário), sobre Saúde e Bem-Estar em Jovens Adultos (18-29 anos), com a supervisão da Professora Doutora Marta Miguel.

A participação neste estudo é facultativa, exclusivamente para fins académicos. O questionário é breve (cerca de 10-15 minutos). Ao preencher o questionário, os participantes estão a contribuir para a evolução do conhecimento científico na área da Psicologia Clínica.

Garante-se o total anonimato e total confidencialidade dos dados individuais, que serão trabalhados ao nível estatístico apenas, e não existindo possibilidade de identificar questionários de forma individual. Não existem riscos identificados para a participação neste estudo e o/a participante pode desistir a qualquer momento.

Caso tenha interesse em obter mais informações sobre o estudo, favor contactar-me para o e-mail 27329@alunos.ispa.pt ou para a Orientadora da presente Dissertação de Mestrado, Professora Doutora Marta Miguel, para o e-mail mmiguel@ispa.pt.

O link do questionário é o seguinte:  
[https://qualtricsxmbgrz9j2hx.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_3E1bykE3apiOmHA](https://qualtricsxmbgrz9j2hx.qualtrics.com/jfe/form/SV_3E1bykE3apiOmHA)

MUITO OBRIGADA por nos ter disponibilizado o seu tempo para responder a este questionário.

📄 Importar da biblioteca
Adicionar pergunta nova

Adicionar bloco

▼ Bloco 2

Q1 ✖

Tomo conhecimento dos objetivos do presente Questionário e dou Consentimento Informado para a recolha dos meus dados e respetivo tratamento estatístico, conforme explicado previamente:

Sim

[Iniciar versão de avaliação gratuita](#) ⬆

Q2

\*

Idade (inserir um número inteiro)

 Clique para escrever a opção 1

Q3

\*

Sexo (selecionar uma opção)

- Masculino
- Feminino
- Não binário / terceiro género
- Prefere não dizer

Q4

\*

Habilitações Literárias (selecionar uma opção)

- 1º Ciclo do Ensino Básico (Completo; 1º, 2º, 3º e 4º ano de escolaridade)
- 2º Ciclo do Ensino Básico (Completo; 5º e 6º ano de escolaridade)
- 3º Ciclo do Ensino Básico (Completo; 7º, 8º e 9º ano de escolaridade)
- Ensino Secundário (Completo; 10º, 11º, 12º ano de escolaridade)
- Curso Técnico Profissional
- Ensino Superior Técnico-Profissional
- Ensino Superior - Bacharelato
- Ensino Superior - Licenciatura
- Ensino Superior - Pós-Graduação
- Ensino Superior - Mestrado
- Ensino Superior - Doutoramento
- Sem habilitações literárias (nível de escolaridade incompleto)



Q5

\*

Distrito de Residência (em Portugal) ou "Outro? / Qual?" (País Estrangeiro) (selecionar uma opção)

- Distrito de Aveiro
- Distrito de Beja
- Distrito de Braga
- Distrito de Bragança
- Distrito de Castelo Branco
- Distrito de Coimbra
- Distrito de Évora
- Distrito de Faro
- Distrito de Guarda
- Distrito de Leiria
- Distrito de Lisboa
- Distrito de Portalegre
- Distrito de Porto
- Distrito de Santarém
- Distrito de Setúbal
- Distrito de Viana do Castelo
- Distrito de Vila Real
- Distrito de Viseu
- Região Autónoma dos Açores
- Região Autónoma da Madeira
- Outro (País Estrangeiro)? Qual?

Q6

\*

Situação no Mercado de Trabalho (selecionar uma opção)

- Estudante
- Trabalhador
- Trabalhador-Estudante
- Desempregado à procura de primeiro emprego
- Desempregado à procura de novo emprego
- Outro? Qual?



Q7

\*

Grupo de Área de Atividade Profissional (selecionar uma opção)

- Grupo 0) Profissões das Forças Armadas
- Grupo 1) Representantes do poder legislativo e de órgãos executivos, dirigentes, diretores e gestores executivos
- Grupo 2) Especialistas das atividades intelectuais e científicas
- Grupo 3) Técnicos e profissões de nível intermédio
- Grupo 4) Pessoal administrativo
- Grupo 5) Trabalhadores dos serviços pessoais, de proteção e segurança e vendedores
- Grupo 6) Agricultores e trabalhadores qualificados da agricultura, da pesca e da floresta
- Grupo 7) Trabalhadores qualificados da indústria, construção e artífices
- Grupo 8) Operadores de instalações e máquinas e trabalhadores da montagem
- Grupo 9) Trabalhadores não qualificados

Q8

País de Naturalidade (escrever uma opção)

- Clique para escrever a opção 1

Q9

\*

País de Nacionalidade (escrever uma opção)

- Clique para escrever a opção 1

Q10

\*

Estado Civil

- Solteiro/a
- Casado/a
- União de Facto
- Divorciado / Separado
- Viúvo/a

Q11

\*

Pensa / sente que tem relações emocionais significativas com outras pessoas (pessoas com quem pode conversar, em quem pode confiar, que se possam apoiar mutuamente, etc.)? (selecionar uma opção)

- Nunca
- Raramente
- Algumas vezes
- Frequentemente
- Sempre

Q12



Se sim, com quem? (Pode seleccionar mais do que uma opção)

- Família Nuclear (pai / mãe, irmãos, etc.)
- Amigos
- Colegas de trabalho / faculdade, etc.
- Namorado/a
- Companheiro/a (União de Facto) / Marido/Mulher
- Família Alargada (primos, tios, avós, etc.)
- Vizinhos
- Contatos das redes sociais (Facebook, Instagram, Twitter, etc.)
- Outros

Q13



Relativamente à sua atividade de estudante (atual ou passada), como classifica o seu nível, numa escala de 0 até 5 (seleccionar uma opção para cada afirmação)

0 - inexistente;

1 - baixo;

2 - médio;

3 - elevado;

4 - muito elevado.

	0 - inexistente	1 - baixo	2 - médio	3 - elevado	4 - muito elevado
Preocupação (necessidade de se preparar para obter o futuro académico pretendido)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Controlo (nível de controlo que pensa ter sobre o seu futuro académico)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Curiosidade (vontade de explorar eventuais cenários futuros e de efetuar novas aprendizagens)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Confiança (percepção de ter as competências pessoais necessárias para fazer face a futuros obstáculos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

-----  
Quebra de página

Q14



Relativamente à sua carreira profissional (atual ou futura), como classifica o seu nível, numa escala de 0 até 5 (selecionar uma opção para cada afirmação)

0 - inexistente;

1 - baixo;

2 - médio;

3 - elevado;

4 - muito elevado.

	0 - inexistente	1 - baixo	2 - médio	3 - elevado	4 - muito elevado
Preocupação (necessidade de se preparar para obter o futuro profissional pretendido)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Controlo (nível de controlo que pensa ter sobre o seu futuro profissional)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Curiosidade (vontade de explorar eventuais cenários futuros e de efetuar novas aprendizagens)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Confiança (percepção de ter as competências pessoais necessárias para fazer face a futuros obstáculos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Quebra de página

Q15



Com que frequência pratica atividade física (selecionar uma opção):

- Nunca
- Raramente (menos de 1 vez por semana)
- Algumas vezes (1-2 vezes por semana)
- Frequentemente (3-4 vezes por semana)
- Quase sempre (5-6 vezes por semana)
- Sempre (7 dias por semana)

Importar da biblioteca

Adicionar pergunta nova

Adicionar bloco

▼ Bloco 3

Iniciar versão de avaliação gratuita

Q16



Por favor, leia cada uma das afirmações que a seguir se apresentam e responda selecionando a letra que corresponde à sua opinião, usando a escala que se segue (selecionar uma opção para cada afirmação):

- A - Nunca;  
 B - Raramente;  
 C - Poucas Vezes;  
 D - Algumas Vezes;  
 E - Frequentemente;  
 F - Sempre.

- |   |                      |
|---|----------------------|
| 1) Consigo manter-me de bom humor, mesmo que alguma coisa má aconteça.                  | <input type="text"/> |
| 2) Consigo exprimir os meus pensamentos e emoções em palavras.                          | <input type="text"/> |
| 3) Quando encontro alguém conhecido, apercebo-me logo da sua disposição.                | <input type="text"/> |
| 4) Consigo manter-me de bom humor, mesmo quando os que me rodeiam estão de mau humor.   | <input type="text"/> |
| 5) Quando alguma coisa me desagrada, demonstro-o logo.                                  | <input type="text"/> |
| 6) Quando vejo como alguém se sente, geralmente sei o que lhe aconteceu.                | <input type="text"/> |
| 7) As experiências desagradáveis ensinam-me o que não devo fazer.                       | <input type="text"/> |
| 8) Consigo facilmente arranjar maneira de me aproximar das pessoas de quem gosto.       | <input type="text"/> |
| 9) Consigo perceber a diferença, se os meus amigos estão tristes ou decepcionados.      | <input type="text"/> |
| 10) Quando alguém me elogia, trabalho com maior entusiasmo.                             | <input type="text"/> |
| 11) Consigo facilmente descrever as emoções que estou a sentir.                         | <input type="text"/> |
| 12) Consigo facilmente notar as mudanças de humor nos meus amigos.                      | <input type="text"/> |
| 13) Quando não gosto de uma pessoa, arranjo maneira de lho mostrar.                     | <input type="text"/> |
| 14) Exprimo bem as minhas emoções.  | <input type="text"/> |
| 15) Consigo facilmente fazer feliz um amigo no dia do seu aniversário.                  | <input type="text"/> |
| 16) Quando estou de bom humor, é difícil ficar mal disposto(a).                         | <input type="text"/> |
| 17) Consigo exprimir a forma como me sinto.   | <input type="text"/> |
| 18) Ao observar uma pessoa junto de outras, sou capaz de descrever bem as suas emoções. | <input type="text"/> |
| 19) Quando estou de bom humor, todos os problemas parecem ter solução.                  | <input type="text"/> |
| 20) Consigo descrever o meu estado emocional atual.                                     | <input type="text"/> |
| 21) Consigo perceber quando alguém se sente desanimado.                                 | <input type="text"/> |
| 22) Quando estou com alguém que me admira, tenho cuidado com a forma como me comporto.  | <input type="text"/> |
| 23) Posso afirmar que conheço bem o meu estado emocional.                               | <input type="text"/> |
| 24) Consigo descrever os sentimentos de uma pessoa a partir da expressão da sua cara.   | <input type="text"/> |
| 25) Quando estou feliz e bem humorado(a), estudo e trabalho melhor.                     | <input type="text"/> |
| 26) O meu comportamento reflete os meus sentimentos mais profundos.                     | <input type="text"/> |
| 27) Consigo detectar a inveja disfarçada nos outros.                                    | <input type="text"/> |
| 28) Se eu quiser mesmo, consigo resolver problemas que parecem sem solução.             | <input type="text"/> |
| 29) As pessoas são sempre capazes de descrever o meu estado de humor.                   | <input type="text"/> |
| 30) Percebo quando alguém tenta esconder o seu mau humor.                               | <input type="text"/> |
| 31) Consigo facilmente persuadir um amigo de que não há razões para se preocupar.       | <input type="text"/> |
| 32) Normalmente sei as razões porque me sinto mal.                                      | <input type="text"/> |
| 33) Percebo quando alguém se sente culpado.   | <input type="text"/> |
| 34) Procuo moderar as emoções desagradáveis e reforçar as positivas.                    | <input type="text"/> |
| 35) Considero fácil manifestar carinho a pessoas do sexo oposto.                        | <input type="text"/> |
| 36) Percebo quando alguém tenta esconder os seus verdadeiros sentimentos.               | <input type="text"/> |
| 37) Não há nada de mal com o modo como habitualmente me sinto.                          | <input type="text"/> |
| 38) Consigo nomear e descrever a maioria dos meus sentimentos                           | <input type="text"/> |
| 39) Percebo quando alguém está em baixo.  | <input type="text"/> |
| es e obrigações com prontidão, em vez de estar a pensar                                 | <input type="text"/> |

[Iniciar versão de avaliação gratuita](#)

neles.

41) Consigo reconhecer a maioria dos meus sentimentos.

42) Percebo quando o comportamento de alguém varia em função do seu humor.

43) Tento manter o bom humor.

44) Sei como surpreender de forma agradável cada um dos meus amigos.

45) No que me diz respeito, é normal sentir o que sinto agora.

[Importar da biblioteca](#) [Adicionar pergunta nova](#)

[Adicionar bloco](#)

▼ Bloco 4

Q17 

Por favor leia cada uma das afirmações abaixo e assinale 0, 1, 2 ou 3 para indicar quanto cada afirmação se aplicou a si durante a SEMANA PASSADA. (selecionar uma opção para cada afirmação)

A classificação é a seguinte:

0 – não se aplicou nada a mim;

1 – aplicou-se a mim algumas vezes;

2 – aplicou-se a mim muitas vezes;

3 – aplicou-se a mim a maior parte das vezes.

1) Tive dificuldades em me acalmar.

2) Senti a minha boca seca.

3) Não consegui sentir nenhum sentimento positivo.

4) Senti dificuldades em respirar.

5) Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas.

6) Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações.

7) Senti tremores (por ex., nas mãos)

8) Senti que estava a utilizar muita energia nervosa.

9) Preocupe-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula.

10) Senti que não tinha nada a esperar do futuro.

11) Dei por mim a ficar agitado.

12) Senti dificuldade em me relaxar.

13) Senti-me desanimado e melancólico.

14) Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer.

15) Senti-me quase a entrar em pânico.

16) Não fui capaz de ter entusiasmo por nada.

17) Senti que não tinha muito valor como pessoa.

18) Senti que por vezes estava sensível.

19) Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico.

20) Senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso.

21) Senti que a vida não tinha sentido.

[Iniciar versão de avaliação gratuita](#) 

▲ [Importar da biblioteca](#) [Adicionar pergunta nova](#)

[Adicionar bloco](#)

Fim do inquérito

Agradecemos a sua participação neste inquérito e o tempo despendido.

A sua resposta foi registada.

[Iniciar versão de avaliação gratuita](#) ▲

## Anexo B – Autorização para uso do instrumento QCE-45

RE: RE: Pedido de Aluna do ISPA-IUL - Versão adaptada à população portuguesa do "Emotional Skills and Competence Questionnaire" - ECSQ (45 itens) - Christina Nascimento, 27329

Luísa Faria <lfaria@fpce.up.pt>

ter, 12/12/2023 14:49

Para: Marta Cristina Trindade Miguel <mmiguel@ispa.pt>

Cc: Christina Isabel Pereira Nascimento <27329@alunos.ispa.pt>

1 anexos (63 KB)

Questionário de Competência Emocional.pdf;

**\*ALERTA\*: mensagem de e-mail com origem externa ao ISPA!**

Recomenda-se a MÁXIMA cautela quanto ao seu conteúdo e endereço do remetente, em particular ao seguir hiperligações ou ao abrir anexos.

Caríssima colega,

Segue a versão por nós adaptada, incluindo grelha de cotação. Para os devidos efeitos, autorizo a sua utilização no âmbito da dissertação de mestrado referida.

Agradeço o respeito pelos direitos de autor e o cumprimento das regras de utilização da escala expressas nas publicações sobre a mesma. Também gostaria de conhecer os resultados globais obtidos com a escala.

Votos de bom trabalho.

Cumprimentos,

**Luísa Faria**

Professora Catedrática / Full Professor

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto

Faculty of Psychology and Education Sciences University of Porto

Rua Alfredo Allen, 4200-135 Porto, Portugal

<http://www.fpce.up.pt> | (+351) 226 079 700

**De:** Marta Cristina Trindade Miguel <mmiguel@ispa.pt>

**Enviada:** 12 de dezembro de 2023 14:38

**Para:** Luísa Faria <lfaria@fpce.up.pt>

**Cc:** Christina Isabel Pereira Nascimento <27329@alunos.ispa.pt>

**Assunto:** RE: RE: Pedido de Aluna do ISPA-IUL - Versão adaptada à população portuguesa do "Emotional Skills and Competence Questionnaire" - ECSQ (45 itens) - Christina Nascimento, 27329

**Cara colega,**

**Professora Doutora Luísa Faria,**

Como docente de unidade curricular de Seminário de Dissertação no Mestrado em Psicologia Clínica e orientadora da aluna Christina Nascimento, peço colaboração na cedência do seguinte instrumento e respetiva autorização de utilização:

- Versão adaptada à população portuguesa do "Emotional Skills and Competence Questionnaire" (ECSQ) (45 itens)

O instrumento será aplicado pela aluna a jovens adultos (18-29 anos) no âmbito da Dissertação de Mestrado com o tema "Inteligência Emocional e Ansiedade, Depressão e Stress em Jovens Adultos (18-29 anos)".

Grata pela atenção, fico a aguardar resposta.

Com os melhores cumprimentos,

**Marta Miguel**

Rua Jardim do Tabaco, 34 | 1149-041 Lisboa | Portugal

+351 218 811 700

## Anexo C – Autorização para uso do instrumento EADS-21

### Christina Isabel Pereira Nascimento

---

**De:** Christina Isabel Pereira Nascimento  
**Enviado:** 19 de agosto de 2024 14:30  
**Para:** 'christina.i.p.nascimento@gmail.com'  
**Assunto:** FW: RE: Pedido de Aluna do ISPA-IU - Versão adaptada à população portuguesa da Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21)

Em 12/12/2023 09:48, José Pais Ribeiro <jlpr@fpce.up.pt> escreveu:

**\*ALERTA\*: mensagem de e-mail com origem externa ao ISPA!**

Recomenda-se a MÁXIMA cautela quanto ao seu conteúdo e endereço do remetente, em particular ao seguir hiperligações ou ao abrir anexos.

Cara Colega

Autorizamos o uso da versão da EADS-21 que desenvolvemos para uso com a população portuguesa (presumo que se refere à escala de ansiedade, depressão e stress) . A escala encontra-se no texto de validação cujo link enviamos.

<https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/1058/1/PSD%202004%205%282%29%20229-239.pdf>

Cordialmente

José Luís Pais Ribeiro

[jlpr@fpce.up.pt](mailto:jlpr@fpce.up.pt)

mobile phone: (351) 965045590

web page: <http://sites.google.com/site/ipaisribeiro/>

ORCID iD: <http://orcid.org/0000-0003-2882-8056>

ResearchGate- [https://www.researchgate.net/profile/Jose\\_Pais-Ribeiro/publications](https://www.researchgate.net/profile/Jose_Pais-Ribeiro/publications)

<https://scholar.google.pt/citations?user=8OnOW5MAAAJ&hl=en>

**De:** Christina Isabel Pereira Nascimento <27329@alunos.ispa.pt>

**Enviada:** 11 de dezembro de 2023 20:37

**Para:** José Pais Ribeiro <jlpr@fpce.up.pt>

**Assunto:** Pedido de Aluna do ISPA-IU - Versão adaptada à população portuguesa da Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21)

Boa tarde, Professor Doutor José Pais Ribeiro,

Sou aluna do 5º ano do ISPA-IUL e a preparar a minha Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica com o tema "Flexibilidade Psicológica e a Ansiedade, Depressão e Stress em Jovens Adultos (18-29 anos)".

Gostaria de pedir autorização ao Professor para disponibilizar a Versão Traduzida e adaptada à população portuguesa da Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21) - e autorizar que eu a aplicasse a jovens adultos (18-29 anos) no âmbito da minha Dissertação de Mestrado.

Se for depois interessante para o Professor, eu depois poderia enviar o trabalho final de Dissertação de Mestrado, que irei apresentar em junho / julho de 2024 no ISPA-IU.

Muito obrigada.

Agradecendo desde já a atenção,

Cumprimentos,

Christina Nascimento

ISPA-IU, Mestrado Integrado de Psicologia - vertente Psicologia Clínica,

5º ano

Número de aluno: 27329