



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Inteligência emocional e felicidade, e a importância de variáveis sociodemográficas

Micael Jorge Grilo Cabral

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde
(2º ciclo de estudos)

Orientadora: Professora Doutora Maria da Graça Proença Esgalhado

Covilhã, Outubro de 2015

“A maioria pensa com a sensibilidade, eu sinto com o pensamento.
Para o homem vulgar, sentir é viver e pensar é saber viver.
Para mim, pensar é viver e sentir não é mais do que o alimento de pensar.”

Fernando Pessoa

Dedicatória

Dedico esta dissertação aos meus pais e irmão, por tudo!

Agradecimentos

Esta dissertação só foi possível através do esforço, dedicação e colaboração de algumas pessoas, que direta ou indiretamente contribuíram para o seu resultado final, despendendo o seu tempo, apoio, boa vontade e sabedoria.

Inicio estes agradecimentos com um bem-haja à Universidade da Beira Interior, aos docentes do Departamento de Psicologia e Educação, por todo o conhecimento transmitido ao longo dos anos, que sem dúvida promoveu até o crescimento ao nível pessoal.

Em especial, à Professora Doutora Maria da Graça Proença Esgalhão, por toda a disponibilidade, orientação, conselhos e apoio, e tornou possível a concretização deste trabalho.

Agradeço ao Barros por não me deixar sozinho e por me motivar sempre. À Joana por combater as minhas dúvidas sem igual e me aturar, no fim voltamos ao início. À Catarina por todos estes anos de companheirismo, presença e amizade. Ao André pela amizade e por estar sempre pronto, e me ter recebido nesta fase final e estafante. Ao Bruno, à Sara e à Cláudia, à Vanessa, à Inês e à Patrícia, e também aos vários outros colegas e amigos do curso que se prontificaram sempre a clarificar e a colocar dúvidas, que nos permitiu crescer e aprender mais a cada um de nós.

À Nina, que foi com certeza quem sentiu mais proximamente todo o esforço, as batalhas dia após dia, o trabalho e as angústias, mas o sabor da vitória que foi para mim conseguir realizar esta dissertação. Obrigado, sem ti não tinha sido possível.

Agradeço aos meus avós, ao meu irmão por acreditar em mim, e finalmente aos meus pais, pelo apoio, a paciência, o esforço e as saudades das semanas que se tornaram em meses, para que este trabalho pudesse surgir, desde sempre. Um Obrigado enorme.

Resumo

A presente dissertação teve como objetivo a consolidação e aprofundamento de conhecimento e competências que o Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da UBI. Teve também como objetivo contribuir para o conhecimento da inteligência emocional e felicidade, e de alguma forma colaborar nestas duas áreas onde existe ainda muita controvérsia. Para tal, realizou-se uma investigação no sentido de verificar uma provável relação entre inteligência emocional e a felicidade, entre as suas dimensões e comparar os níveis em função do género e da idade. Para a concretização do estudo, foram adotadas duas escalas: a Emotional Intelligence Scale de Schutte (EISS) e a Covilhã Happiness Questionnaire (CHQ). Os 1241 participantes que compõem a amostra neste estudo têm entre 18 e 65 anos de idade, integrando assim uma amostra de adultos de expressão portuguesa, com uma média de idades de 37. Os resultados obtidos permitem estabelecer uma relação entre inteligência emocional e a felicidade, acrescentando ainda evidências empíricas da existência de diferenças significativas entre géneros na inteligência emocional, não se verificando o mesmo para a felicidade. Foram também evidenciadas diferenças significativas para a inteligência emocional e para a felicidade, tendo em conta diferentes faixas etárias. Os resultados são discutidos, as limitações analisadas e os contributos desta investigação para a psicologia.

Palavras-chave

Inteligência emocional; felicidade; diferenças de género; diferenças de idade.

Abstract

This dissertation aimed at the consolidation and deepening of knowledge and skills that a master's degree in clinical psychology and health of UBI. He also had as its aim to contribute to the knowledge of emotional intelligence and happiness, and somehow collaborate in the areas where there is still a lot of controversy. To this end, an investigation was carried out in order to verify a likely relationship between emotional intelligence and happiness, among its dimensions and compare the levels based on gender and age. For the implementation of the study, were adopted two scales: the Emotional Intelligence Scale of Schutte (EISS) and Covilhã Happiness Questionnaire (CHQ). The 1241 participants that make up the sample in this study are between 18 and 65 years of age, thus integrating a sample of Portuguese-speaking adults, with an average age of 37. The results obtained allow establishing a relationship between emotional intelligence and happiness, adding even empirical evidence of the existence of significant differences between genera in emotional intelligence is not checking for happiness. Were also highlighted significant differences to emotional intelligence and happiness, taking into account different age groups. The results discussed, analysed and limitations of this research contributions to psychology.

Keywords

Emotional intelligence; Happiness; gender differences; differences of age.

Índice

Capítulo 1 - Introdução Geral.....	1
Capítulo 2 - Inteligência emocional e felicidade, e a importância de variáveis sociodemográficas	3
Inteligência Emocional e felicidade, e a importância de variáveis sociodemográficas.	3
Resumo	3
Abstract	4
Introdução	4
Método.....	11
Participantes.....	11
Instrumentos	12
Procedimentos	13
Resultados.....	14
Discussão	26
Referências Bibliográficas	29
Capítulo III - Considerações Finais	35
Anexo 1.....	37
Inteligência emocional.....	37
Inteligência emocional como modelos	40
Felicidade	45
Referências Bibliográficas	47
Anexo 2.....	51
Apresentação empírica do estudo	51

Lista de Figuras

Figura 1 Valor da média obtida a dividir pelo número de itens constituintes de cada dimensão de felicidade entre géneros masculino e feminino	18
Figura 2 Valor da média obtida a dividir pelo número de itens constituintes de cada dimensão de inteligência emocional entre géneros masculino e feminino	20
Figura 3 Valor da média obtida a dividir pelo número de itens constituintes de cada dimensão de felicidade entre as diferentes faixas etárias.....	24
Figura 4 Valor da média obtida a dividir pelo número de itens constituintes de cada dimensão de inteligência emocional entre as diferentes faixas etárias	26

Lista de Tabelas

Tabela 1	Caraterização da amostra, dados sociodemográficos (N=1241)	11
Tabela 2	Estatística descritiva da idade dos participantes	12
Tabela 3	Resultados das Correlações de Pearson, Médias e Desvios Padrões para as dimensões de inteligência emocional e felicidade	15
Tabela 4	Resultado do teste de diferenças entre grupos de participantes dos géneros masculino e feminino, para felicidade e inteligência emocional, média e desvio padrão e nº de participantes (N = 1241)	16
Tabela 5	Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes dos géneros masculino e feminino, para a dimensão Emoções Positivas	16
Tabela 6	Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes dos géneros masculino e feminino, para a dimensão Interações Sociais Gratificantes	17
Tabela 7	Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes dos géneros masculino e feminino, para a dimensão Autocuidado	17
Tabela 8	Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes dos géneros masculino e feminino, para a dimensão Participação em Atividades Significativas.....	17
Tabela 9	Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes dos géneros masculino e feminino, para a dimensão Envolvimento na Estrutura Socioeconómica	18
Tabela 10	Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes dos géneros masculino e feminino, para a dimensão Perceção das Emoções.....	19
Tabela 11	Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes dos géneros masculino e feminino, para a dimensão Gestão das Próprias Emoções	19
Tabela 12	Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes dos géneros masculino e feminino, para a dimensão Gestão das Emoções dos Outros	19
Tabela 13	Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes dos géneros masculino e feminino, para a dimensão Utilização das Emoções.....	20
Tabela 14	Resultados do teste de diferenças entre grupos de participantes das diferentes faixas etárias, na escala de felicidade e inteligência emocional média e desvio padrão e nº de participantes (N = 1241)	21

Tabela 15 Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes das diferentes faixas etárias, para a dimensão Emoções Positivas	21
Tabela 16 Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes das diferentes faixas etárias, para a dimensão Interações Sociais Gratificantes	22
Tabela 17 Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes das diferentes faixas etárias, para a dimensão Autocuidado.....	22
Tabela 18 Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes das diferentes faixas etárias, para a dimensão Participação em Atividades Significativas	23
Tabela 19 Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes das diferentes faixas etárias, para a dimensão Envolvimento na Estrutura Socioeconómica.....	23
Tabela 20 Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes das diferentes faixas etárias, para a dimensão Perceção das Emoções	24
Tabela 21 Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes das diferentes faixas etárias, para a dimensão Gestão das Próprias Emoções	25
Tabela 22 Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes das diferentes faixas etárias, para a dimensão Gestão das Emoções dos Outros	25
Tabela 23 Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes das diferentes faixas etárias, para a dimensão Utilização das Emoções	25

Lista de Acrónimos

ANOVA	Análise da Variância
CHQ	Covilhã Happiness Questionnaire
DP	Desvio-Padrão
EISS	Emotional Intelligence Scale
M	Média
N	Número de sujeitos da amostra
n	número de sujeitos por grupo
p	nível de significância
SPSS	<i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
t	Teste t de Student
r	Coeficiente de Correlação de Pearson

Capítulo 1 - Introdução Geral

A inteligência emocional apresenta-se como um dos aspetos da inteligência mais debatidos nos últimos anos (Woyciekoski & Hutz, 2009), tornando-se uma das áreas de pesquisa que mais tem crescido na última década, impulsionada pelo reconhecimento do papel central das emoções na vida das pessoas (percepção, compreensão e interação com os outros) (McEnrue, Groves & Shen, 2009). A felicidade tem sido objeto de debate filosófico, religioso e académico desde há muitos anos atrás, e as pessoas têm procurado cada vez mais formas de aumentar a felicidade, como é indicado pelo aumento de livros de autoajuda em livrarias (Norrish & Vella-Brodrick, 2008). O que pode sugerir um interesse geral, crescente e acentuado.

Apesar de existirem muitos estudos acerca de felicidade ou de inteligência emocional, poucos são, ainda os que abordam estas duas variáveis em conjunto. Assim, desenvolveu-se esta investigação com os seguintes objetivos: avaliar os níveis de felicidade e inteligência emocional numa amostra de adultos de expressão portuguesa; avaliar se existe uma associação entre a felicidade e inteligência emocional; comparar as diferenças nos níveis de felicidade e inteligência emocional e as suas dimensões entre géneros (masculino e feminino) e entre faixas etárias. Este trabalho tem também como objetivo contribuir de alguma forma para o já existente conhecimento sobre a felicidade e inteligência emocional, esperando-se que possa diminuir a falta de consenso existente.

O estudo que integra este trabalho insere-se num projeto de investigação alargado, que recolheu dados em Portugal e no Brasil. Estruturalmente, este trabalho inicia-se com o primeiro capítulo no qual se descrevem os constructos a investigar e se apresentam as partes constituintes deste trabalho. No capítulo dois apresenta-se o estudo empírico que tem o formato de artigo científico a submeter a uma revista científica com revisão por pares. Em terceiro lugar, um último capítulo que diz respeito a uma reflexão crítica sobre a presente dissertação e as competências que a investigação pretendeu demonstrar. Por fim e não menos importante, encontram-se os anexos que dizem respeito à restante visão bibliográfica que suporta a fundamentação teórica do estudo e a criação dos objetivos a investigar.

Capítulo 2 - Inteligência emocional e felicidade, e a importância de variáveis sociodemográficas

Inteligência Emocional e felicidade, e a importância de variáveis sociodemográficas.

Resumo

Este trabalho tem como objetivo aprofundar e desenvolver o conhecimento já existente, e analisar cientificamente a relação entre felicidade e inteligência emocional, estudar as dimensões de felicidade e inteligência emocional na sua associação entre elas, e nas variáveis sociodemográficas (nomeadamente quanto ao género e a idade, analisando as diferenças numa amostra de sujeitos de expressão portuguesa. Para medir a felicidade foi utilizado o Covilhã Happiness Questionnaire (CHQ) e para medir a inteligência emocional foi utilizado a Emotional Intelligence Scale de Schutte (EISS). No estudo participaram 1241 adultos de expressão portuguesa, com uma média de idade de 37.67 (DP=12.34). Os resultados obtidos sugerem uma correlação positiva significativa entre felicidade e inteligência emocional. Em relação aos níveis de felicidade e inteligência emocional medidos, verificou-se que os participantes apresentaram bons indicadores em ambos os constructos avaliados. Relativamente à comparação entre géneros, no que respeita aos níveis de felicidade medidos, os sujeitos do sexo masculino apresentaram resultados ligeiramente acima dos sujeitos do sexo feminino, embora não haja diferenças estatisticamente significativas. No que diz respeito aos níveis medidos de inteligência emocional, verificou-se que os sujeitos do sexo masculino apresentaram resultados ligeiramente abaixo comparativamente ao sexo feminino, verificando-se a existência de diferenças estatisticamente significativas. Quanto aos níveis de felicidade e inteligência emocional medidos, quando comparados nas faixas etárias, verificaram-se diferenças significativas em ambas as variáveis entre faixas etárias. A faixa etária que engloba os sujeitos com mais idade, registou os níveis mais altos de felicidade e inteligência emocional. Este estudo constitui-se como um contributo para psicólogos e para a intervenção psicológica nas suas diferentes vertentes de especialidade, no que respeita à felicidade e a inteligência emocional.

Palavras-chave: inteligência emocional; felicidade; diferenças de género; diferenças de idade.

Abstract

This work aims to deepen and develop the existing knowledge and scientifically analyse the relationship between happiness and emotional intelligence, studying the dimensions of happiness and emotional intelligence in your association between them, and in the socio-demographic variables (particularly with regard to gender and age), analysing the differences in a sample of Portuguese-speaking subjects. To measure happiness has been used the Covilhã Happiness Questionnaire (CHQ) and to measure emotional intelligence has been used Emotional Intelligence Scale of Schutte (EISS). In the study participated in 1241 Portuguese-speaking adults, with an average age of 37.67 (DP = 12.34). The results suggest a positive correlation between happiness and emotional intelligence. In relation to levels of happiness and emotional intelligence measured, the participants have submitted good indicators in both constructs. As regards the comparison between genders, as regards levels of happiness measured male subjects showed results slightly above the female subjects, although there is no statistically significant differences. With regard to measured levels of emotional intelligence, the male subjects showed results slightly below compared to females, with statistically significant differences. Levels of happiness and emotional intelligence measured, when compared in age groups, there were significant differences in both variables between age groups. The age range that encompasses the subject with more age, registered the highest levels of happiness and emotional intelligence. This study is a contribution to psychologists and psychological intervention in its different aspects of expertise with regard to happiness and emotional intelligence.

Keywords: emotional intelligence; Happiness; gender differences; differences of age.

Introdução

A inteligência emocional tem-se mostrado uma perspetiva revolucionária sobre o estudo das emoções. As emoções que habitualmente se revelam tão importantes no dia-a-dia, e que influenciam os nossos processos cognitivos e de adaptação.

O termo inteligência emocional aparece pela primeira vez na psicologia científica em 1966 pela alemã Barbara Lerner, sugerindo que o alucinogénio (LSD) poderia ajudar mulheres com inteligência emocional baixa, e só com Wayne Payne em 1986, o termo foi introduzido numa fonte de língua inglesa, referindo que a consciência emocional é uma componente importante para o desenvolvimento em crianças (Zeidner, Matthews, & Roberts, 2009). No entanto, foi em 1990 que surgiu o termo Inteligência Emocional pela primeira vez na literatura científica (Fernández-Berrocal & Extremera, 2006), com um artigo com o mesmo nome por Peter Salovey e John Mayer (Bueno & Primi, 2003), resultado de uma pesquisa sistemática (Zeidner et al., 2009). Já com Daniel Goleman em 1995, a inteligência emocional ganhou popularidade, com o seu livro “Emotional Intelligence”. (Mayer, Roberts, & Barsade,

2008; Petrides, 2011; Zeidner et al., 2009). Durante cerca de 12 anos Goleman trabalhou o cérebro e as emoções, e mais tarde após ler um artigo de Mayer e Salovey surge a inspiração para escrever o livro onde relata a importância da inteligência emocional para a sociedade, tornando-se um dos textos psicológicos mais vendidos (Zeidner et al., 2009).

As definições de inteligência emocional devem conectar as emoções com a inteligência, preservando os significados dos dois termos (Mayer & Salovey, 1997). Como o próprio nome indica este conceito diz respeito à inteligência e às emoções. De forma a perceber melhor o conceito de Inteligência Emocional, torna-se importante explorar um pouco os dois conceitos associados a este constructo, sendo eles a Inteligência e a Emoção.

A raiz da palavra emoção é “movere”, do verbo latino “mover” com a adição do prefixo “e-”, que resulta em “mover para”, sugerindo assim que a tendência para agir está implícita na totalidade das emoções (Goleman, 2002). De acordo com Goleman (2002), as nossas emoções, afirmam e direcionam-nos quando temos de enfrentar situações e tarefas importantes para se deixarem apenas a cargo do intelecto. Emoção refere-se a um sentimento e aos raciocínios que daí derivam, estados psicológicos e biológicos, e ao leque de propensões para cada ação (Goleman, 2002). Para Salovey e Mayer (1990), as emoções são respostas organizadas, que cruzam os subsistemas fisiológicos, cognitivo, motivacional e experimental, interligando assim vários subsistemas psicológicos. A capacidade de reconhecer emoções torna-se fundamental e determinante no que respeita ao bem-estar individual de cada um (Mayer & Geher, 1996), e o seu uso inteligente é considerado um aspeto fundamental de adaptação psicológica (Hanse, Lloyd & Stough, 2009).

A inteligência remete-nos para a palavra capacidade, que muitas vezes é substituída por alguns autores por habilidade. No que respeita à inteligência, diversos psicólogos têm procurado delinear uma divisão da inteligência de várias formas, dividindo-a em grupos de habilidades e habilidades específicas, considerando estes tipos de inteligências como relacionados entre si, embora distintos uns dos outros (Mayer & Geher, 1996). Mayer e colaboradores (2008) falam-nos sobre a capacidade de uma pessoa executar uma tarefa psicológica, como resolver um problema, atendendo a critérios específicos como exatidão, inovação e velocidade, como sendo a denominada capacidade mental. Segundo Zeidner e colaboradores (2009) Howard Gardner propôs em 1983 e 1999, a existência de inteligências múltiplas, que iria muito além da inteligência abstrata, como a inteligência musical e cinestésica, referindo-se ainda a dois tipos de capacidade que de algum modo se assemelham a inteligência emocional, sendo elas a inteligência interpessoal e intrapessoal. A primeira referia-se à compreensão dos sentimentos e intenções dos outros, e a segunda fazia referência à consciência e discriminação dos próprios sentimentos.

De acordo com Salovey e Mayer (1990), a noção de que existem tipos de inteligência diferentes, tem feito parte do campo da inteligência quase desde o seu início. Um destes

tipos de inteligência é a inteligência social. A independência da inteligência social de outros tipos de inteligência, tais como inteligência abstrata ou inteligência mecânica, não foi tão facilmente demonstrável tendo sido definida de forma mais abrangente (Salovey & Mayer, 1990). O psicólogo Edward Lee Thorndike definia inteligência social como a capacidade de perceber o próprio estado interno e os estados internos dos outros, motivos e comportamentos, agindo de forma otimizada nas relações com base nessa informação (Mayer & Salovey, 1993; Salovey & Mayer, 1990; Zeidner et al., 2009). Um campo que de algum modo está então relacionado com inteligência emocional, como se pode ver com Salovey e Mayer (1990) a definirem a inteligência emocional “as the subset of social intelligence that involves the ability to monitor one’s own and others’ feelings and emotions, to discriminate among them and to use this information to guide one’s thinking and actions” (p. 189).

A inteligência emocional trata-se de um termo semelhante a tantos outros como a inteligência de compreensão verbal ou inteligência de organização perceptiva (Carroll, 1993 cit. in Mayer et al., 2008). Cada um destes modifica, em parte, o significado de inteligência, como é o exemplo de compreensão verbal e ao que esta concerne (compreensão individual e raciocínio com informação verbal), descrevendo assim a capacidade de aprender e entender o significado das palavras (Mayer et al., 2008). Com tudo isto, os autores agora mencionados referem-se à inteligência emocional como uma capacidade de realizar um raciocínio preciso sobre emoções, mas também a capacidade de usar essas emoções e conhecimento emocional para melhorar o pensamento.

Segundo Zeidner, Matthews, e Roberts (2009) a inteligência emocional surge como um tipo de inteligência, em que cada indivíduo se distingue pela capacidade de lidar com a emoção, acreditando-se que as diferenças manifestas são complexas e variadas, e as principais capacidades dirão respeito a: (1) identificação de emoções de uma pessoa por interpretação facial, tom e ritmo de voz, e postura corporal; (2) compreender os antecedentes e as consequências das emoções; (3) pensamento facilitado ao evocar emoções particulares; (4) regulação de emoções negativa como raiva e tristeza.

Para Goleman (2002) a Inteligência Emocional refere-se à capacidade de uma pessoa se auto motivar e persistir a despeito das frustrações, de controlar os seus impulsos e adiar a recompensa, a gerir o seu próprio estado de espírito e impedir que o desânimo subjogue a capacidade de pensar, e sentir empatia e esperança. Para o mesmo autor, o analfabetismo emocional é responsável por muitos problemas na sociedade, como a doença mental, a criminalidade, o fracasso educacional, e o insucesso no trabalho (Zeidner et al., 2009). Segundo Zeidner e colaboradores (2009), a probabilidade de a inteligência emocional se distribuir aleatoriamente por grupo sociais é baixa, e referem que são necessárias medidas válidas que testem diferenças de género, idade, classes sociais, grupos de trabalho ou diferenças culturais. No entanto remetem para um estudo de Costa e seus colaboradores em 2001, que revela que as mulheres possuem características “agradáveis”, atribuindo

importância pelo facto de características como empatia, consciência do sentimentos e competências para lidar de forma eficaz com o stresse, são centrais para alguns autores no que respeita à inteligência emocional.

Zeidner e colaboradores (2009) consideram que é importante saber como a inteligência emocional ajuda as pessoas a adaptarem-se às oportunidades e às ameaças, pois considerando-a mais maleável que o QI e na ausência da compreensão dos processos, as intervenções poderão ser inúteis ou mesmo perigosas. Assim sendo, a Inteligência Emocional permite ao ser humano expressar e gerir as suas emoções através do pensamento. Desta forma a Inteligência Emocional destaca-se, tornando-se importante, por muitas pessoas não conseguirem gerir as emoções com sucesso, aperceberem-se das suas reações emocionais ou controla-las sob pressão (Zeidner et al., 2009).

Hansen e colaboradores (2009) referem que determinadas dimensões, como a capacidade de reconhecer e expressar emoções, perceber-las nos outros e ser capaz de gerir e controlar as emoções, são comuns entre várias modelos e medidas da inteligência emocional. Como exemplo, indica Mayer, Salovey e Caruso em 2000, o Bar-On em 1997, Schutte e colaboradores em 1998, e outros.

Sabe-se que a já atração antiga dos filósofos pela felicidade tem aumentado (McMahon, 2006; cit. in Fisher, 2010), e antes de surgir a filosofia socrática (inaugurando-se um paradigma em que ser feliz seria uma tarefa da responsabilidade do indivíduo), acreditava-se que a felicidade dependia da vontade dos deuses, uma conceção que prevaleceu durante muitos séculos e em várias culturas (Ferraz, Tavares, & Zilberman, 2007). No entanto, as especulações filosóficas sobre a felicidade cultivaram muitas ideias, mas também muito mais questões do que respostas (Veenhoven, 1995), e só mais recentemente a felicidade se têm verificado em maior número na pesquisa psicológica (Fisher, 2010).

Após todo o século XX, em que o foco dos estudos se manteve muito fixo nos estados afetivos patológicos, tem surgido nos últimos anos um interesse alargado da Psicologia e Psiquiatria em estudar a felicidade (Ferraz et al., 2007; Norrish & Vella-Brodrick, 2008). Dedicada a investigar os estados afetos positivos como a felicidade, qualidade de vida, resiliência e outros, está a denominada área de Psicologia Positiva (Ferraz et al., 2007; Norrish & Vella-Brodrick, 2008), existindo cada vez mais indicadores de que a Psicologia Positiva constitui uma nova disciplina na área das ciências sociais e humanas (Coleta, Lopes, & Coleta, 2012), embora ainda jovem (Norrish & Vella-Brodrick, 2008).

O termo “felicidade” é usado de várias maneiras, sendo usado como sinónimo de “bem-estar” e “qualidade de vida”, demonstrando bem-estar individual e social (Veenhoven, 2012). Segundo esta autora, o termo felicidade é ainda utilizado para indicar a apreciação subjetiva da vida, revelando o grau em que uma pessoa julga a qualidade da sua vida. Também (Ferraz et al., 2007), referem que a maioria das definições de felicidade se referem

a um estado emocional positivo e sentimentos de bem-estar e prazer. Na mesma linha Delle Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick and Wissing (2011), entendem que a felicidade é um termo ambíguo na medida em que transmite vários significados. Segundo os autores, ela pode ser entendida como uma emoção temporária (como a alegria), como uma experiência de satisfação e realização (caracterizada por uma avaliação cognitiva), como um processo a longo prazo de construção de significado e desenvolvimento de identidade através de potenciais atualizações, mas também como um seguimento de objetivos subjetivos relevantes.

O conceito de felicidade é diferente para cada pessoa, e poderá variar consoante a heterogeneidade do conceito que as pessoas têm do que é uma vida feliz, isto é, o conceito de felicidade pode ter influência na avaliação da felicidade de uma pessoa (Rojas, 2005). Neste sentido, o mesmo autor refere que o conceito de felicidade é relativamente estável, no entanto o julgamento que uma pessoa elabora sobre felicidade está dependente do conceito de bem-estar. Llobet, Ávila, Farràs, e Csnut (2011) referem que alguns autores consideram a experiência de altos níveis de bem-estar subjetivo como felicidade, entendendo que quando uma pessoa tem altos níveis de bem-estar subjetivo quando está satisfeito com a vida e vive assim de um modo positivo. A maioria das definições de felicidade, segundo (Ferraz et al., 2007), referem-se a um estado emocional positivo, sentimentos de bem-estar e de prazer. A felicidade pode definir-se como uma experiência multidimensional interior positiva, vital e importante na manutenção da saúde, capaz de impulsionar o sistema imunológico e motivar comportamentos humanos (Bekhet, Zauszniewski, & Nakhla, 2008). Na mesma linha, Cloninger (2006), que refere a existência de alguns estudos têm revelado que as terapias promocionais de bem-estar, em comparação com a terapia cognitiva comportamental ou a medicação, são capazes de melhorar os níveis de felicidade e aumentar a adesão ao tratamento de indivíduos com perturbações mentais, mostrando uma redução da reincidência e ocorrência.

Alguns Psicólogos veem a felicidade como um traço de personalidade (Veenhoven, 1994). Segundo esta autora, essa personalidade feliz teria uma disposição temperamental com apoio neurofisiológico, que ditaria assim uma pessoa seria feliz, ou por outro lado, propensa à depressão com tendência para avaliar as situações e eventos da sua vida negativamente. A felicidade é um fenómeno predominantemente subjetivo, que depende mais dos traços de temperamento e postura perante a vida do que propriamente de fatores externos (Ferraz et al., 2007). Segundo estes autores a maioria das definições de felicidade referem-se a um estado positivo e sentimentos de bem-estar e prazer, que está associada a uma perceção de sucesso e compreensão do mundo. Para Veenhoven (2010; cit. in Pereira, Monteiro, Esgalhado, Afonso, & Loureiro, 2015) a felicidade é um estado de espírito subjetivo que define a avaliação global da vida como um todo. Atualmente a felicidade é reconhecida como uma dimensão psicológica indispensável na avaliação da qualidade da experiência de vida humana, quer a nível dos indivíduos (micro) quer ao nível mais das nações (macro) (Pereira et al., 2015).

De acordo com Veenhoven (1994), a felicidade não pode então ser vista como um traço, nem pessoal nem cultural. O autor justificou a sua opinião por a felicidade não cumprir as três definições clássicas: em primeiro lugar pelo fato de esta não ser estável, pois as pessoas reveem a sua avaliação da vida de forma periódica (subindo e descendo em termos absolutos e relativos), e embora as médias entre países sejam praticamente estáveis, verificam-se casos de mudanças; em segundo lugar a felicidade não é consistente, ou seja, as pessoas não são igualmente felizes em situações boas ou más, variando conforme as mudanças que ocorrem a nível pessoal ou do país; em terceiro lugar a felicidade não é um assunto completamente interno, e embora em certa medida existam características individuais e determinantes coletivos, o impacto desses fatores internos é limitado e depende dos efeitos do ambiente.

Num estudo de Veenhoven (2012), foi realizado um levantamento de dados sobre diferenças na felicidade entre países, onde se mostra entre muitas outros resultados, que a felicidade não depende de aspetos culturais específicos, revelando sim padrões que são universais. Dentro de alguns desses aspetos estão, a condição social e os padrões de vida em países que oferecem liberdade, igualdade, solidariedade e justiça. Ainda assim, Veenhoven (2012) refere que existem diferenças na felicidade dentro dos países. As condições que estão envolvidas nesse fato dizem respeito à liberdade (em que pessoas que vivem em países livres apresentam correlações entre a felicidade e a liberdade percebida pelas pessoas) (Veenhoven, 2012g, cit in Veenhoven, 2012), o estrato social (em que as pessoas são mais felizes nas classes superiores), o estado marital (de acordo com o estudo, os adultos são tipicamente mais felizes quando vivem com um conjugue, com uma diferença de cerca de meio ponto numa escala de 0-10 independentemente do rendimento, sexo ou idade), e por fim a personalidade (em que segundo os dados disponíveis as pessoas extrovertidas tendem a ser mais felizes). Pelo contrário, existe uma condição que não faz parte das referidas acima como universais entre países. A autora verificou que a questão da educação, embora correlacionada, a felicidade e o nível de ensino entre países, nem sempre as pessoas com mais estudos são os mais felizes (Veenhoven, 2012). Segundo Coleta & Coleta (2006), alguns investigadores indicam que idade, gênero, classe social, nível socioeconómico, grau de escolaridade e outras podem determinar diferenças no bem-estar subjetivo. Segundo Rojas (2005), estas influenciam a forma como os conceitos de felicidade são avaliados. No entanto segundo este autor, existe a dúvida se algumas destas variáveis influenciam diretamente a felicidade, ou se pelo contrário são consequências da felicidade, por exemplo uma pessoa que ambiciona ser feliz pode direcionar o seu comportamento na busca da felicidade, procurando a educação e melhorias salariais que deseja atingir.

Kahneman e colaboradores (2006) citados em Ferraz e colaboradores (2007) referem que pessoas com salários acima da média não são mais felizes que a população geral, sendo que esses indivíduos são mais tensos e destinam menos tempo a atividades prazerosas. Também Cloninger (2006) refere que se o dinheiro, ou mesmo o poder e a fama não ajudam

as pessoas a serem felizes, existe uma “fórmula” que o pode tornar possível. O autor atribui ao desenvolvimento do caráter, apresentando correlações entre altos níveis dos componentes do caráter com emoções positivas. Em idades mais avançadas, existem outros fatores que podem influenciar a percepção de felicidade de cada pessoa. Os resultados encontrados no estudo realizado aponta que a percepção de felicidade dos indivíduos em idade mais avançada depende também da capacidade de estes se adaptarem às circunstâncias de vida e de idade, que com o passar dos anos e o envelhecimento das pessoas, o esperado aparecimento de doenças e as escassas redes sociais, o modo e as estratégias utilizadas nesse momento da vida de forma a lidar pode contribuir ou piorar a percepção de qualidade de vida (Llobet et al., 2011). Num estudo realizado por Coleta & Coleta (2006), com indivíduos de idades entre os 19 e os 50 anos, verificou-se que a concepção de bem-estar passa pela satisfação de exigências relativas a aspetos tao diversos como a saúde, paz, amizade, dinheiro, família, trabalho, realizações, amor dinheiro família, trabalho, religiosidade ou educação. Aspetos, que segundo os autores, já teriam sido identificados nos seus estudos anteriores, mas também de outros investigadores.

Segundo Nelis, Quoidbach, Mikolajczak, e Hansenne (2009) um crescente número de investigações científicas que relacionaram a inteligência emocional com a qualidade de vida, sucesso académico e profissional, resistência ao stresse, saúde e a qualidade das relações sociais e conjugais, apontam a inteligência emocional como um elemento importante no sucesso e na felicidade.

Apesar da abundância de artigos relacionados com inteligência emocional, mesmo sendo esta uma área considerada adolescente por muitos, poucos são os estudos realizados com participantes de idades diversificadas, estando a maioria na origem de amostra de estudantes universitários. Também no que respeita à produção de conhecimento sobre a felicidade, é ainda reduzido pelo fato de até há algum tempo atrás apenas se dava valor aos aspetos negativos para o bem-estar de cada um, ignorando a pesquisa de aspetos positivos como a felicidade. Neste sentido, consideraram-se estas duas variáveis, explorando-as e associando-as com o intuito de se poder produzir e expandir mais conhecimento sobre estes constructos, procurando avalia-los e compará-los no que diz respeito às variáveis género e idade.

Os objetivos do presente estudo foram: avaliar os níveis de Felicidade e Inteligência Emocional numa amostra de adultos de expressão portuguesa; comparar as diferenças nos níveis de Felicidade e Inteligência Emocional, e nas suas dimensões, entre géneros (masculino e feminino) e entre diferentes faixas etárias; verificar se existe correlação entre Inteligência Emocional e Felicidade.

Método

Participantes

Neste estudo participaram 1241 sujeitos de expressão portuguesa, cujas características sociodemográficas podem ser analisadas na Tabela 1. Quanto ao género 509 (41%) são do sexo masculino e 732 (59%) são do sexo feminino. No que respeita à nacionalidade 561 (45.2%) são portugueses, 665 (53.6%) são brasileiros, 9 (0.7%) têm nacionalidade Portuguesa e Brasileira e 6 (0.5%) são de outra nacionalidade. No que respeita ao estado civil, 440 (35.5%) são solteiros, 467 (37.6%) são casados, 114 (9.2%) vivem em união de fato, 12 (1%) são viúvos, 113 (9.6%) estão num compromisso afetivo com alguém significativo e 89 (7.2%) referem estar divorciados ou separados. Quanto ao nível de escolaridade, a maioria diz ter formação superior, num total de 1059 (85.3%), e apenas 182 (14,7%). É ainda de referir que 547 (44.1%) diz ter filhos. No que concerne à situação profissional 83 (6.7%) dos participantes são desempregados, 181 (14.14.6%) são estudantes, 155 (12.5%) são trabalhadores e estudantes, 584 (47.1%) são trabalhadores por conta de outrem, 168 (13.5%) são trabalhadores por conta própria, 30 (2.4%) são reformados e 40 (3.2%) encontram-se numa outra situação. A caracterização da amostra pode ser consultada na Tabela 1. No que se refere às idades, a média é de 37.67 (dp = 12.34), sendo que a idade mínima é de 18 anos e a máxima é de 65 anos, o que pode ser analisado na Tabela 2. Para uma análise mais aprofundada em relação à idade, por conveniência, consideraram-se 4 grupos conforme os quartis obtidos para a idade (de forma a considerar de forma equivalente o N, dividindo a amostra em 4 faixas etárias: 18 aos 27 anos de idade; 28 aos 36 anos de idade; 37 aos 48 anos de idade; por último, dos 49 aos 65 anos de idade.

Tabela 1
Caraterização da amostra, dados sociodemográficos (N=1241)

Caraterísticas Sociodemográficas	Frequência	Percentagem
Género		
• Homens	509	41
• Mulheres	732	59
Nacionalidade		
• Portuguesa	561	45.2
• Brasileira	665	53.6
• Portuguesa e Brasileira	9	0.7
• Outra	6	0.5
Estado Civil/Marital		
• Solteiro(a)	440	35.5
• Casado(a)	467	37.6
• União de facto	114	9.2

• Viúvo(a)	12	1
• Compromisso afetivo com alguém significativo	119	9.6
• Divorciado (a)/Separado(a)	89	7.9
Escolaridade		
• Até 4 anos	1	0.1
• Até 6 anos	3	0.2
• Até 9 anos	23	1.9
• Até 12 anos	155	12.5
• Licenciatura/Bacharelato	418	33.7
• Pós-Graduação/Mestrado	473	38.1
• Doutorado/Pós-Doutorado	168	13.5
Ter ou não filhos		
• Não	694	55.9
• Sim	547	44.1
Situação Profissional		
• Desempregado(a)	83	6.7
• Estudante	181	14.6
• Trabalhador(a) - Estudante	155	12.5
• Trabalhador(a) por conta de outrem	584	47.1
• Trabalhador(a) por conta própria	168	13.5
• Reformado(a)	30	2.4
• Outra	40	3.2

Tabela 2
Estatística descritiva da idade dos participantes

	N	Média	Mediana	Moda	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Idade	1241	37.67	36	24	12.34	18	65

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico

Para o presente estudo, procurou-se obter algumas informações acerca dos participantes da investigação, e para isso foi construído um questionário sociodemográfico

onde foram incluídos itens como idade, género, nacionalidade, estado civil, nível de escolaridade, país de residência e ter ou não filhos.

Escala de Inteligência Emocional

A Emotional Intelligence Scale de Schutte (EISS) é uma escala desenvolvida por Schutte, Malouff e Bhullar (1998), com o objetivo de medir a inteligência emocional, baseada no modelo de inteligência emocional desenvolvido por Salovey e Mayer em 1990 (Bueno & Primi, 2003; Schutte et al., 1998; Schutte, Malouff, Bhullar, 2009), formada por itens concetualizados a partir do seu modelo. Numa escala tipo Likert de cinco pontos (1 a 5), os participantes selecionam para cada item respostas desde: “1 - Totalmente Desacordo” a “5 - Totalmente de Acordo”. O número total de itens é de 33, e as pontuações globais podem ser entre 33 e 165, em que resultados elevados indicam mais características de inteligência emocional. A escala avalia quatro fatores e os itens que dizem respeito aos fatores são: “perceção das emoções” (itens 5, 9, 15, 18, 19, 22, 25, 29, 32, 33), “gestão das próprias emoções” (itens 2, 3, 10, 12, 14, 21, 23, 28, 31), “gestão das emoções dos outros” (itens 1, 4, 11, 13, 16, 24, 26, 30), e “utilização das emoções” (itens 6, 7, 8, 17, 20, 27). Os itens invertidos são: 5, 28 e 33 (Schutte et al., 2009). A consistência interna da escala original é de 0.90, e o Alfa de Cronbach obtido neste estudo foi de 0.87, o que de acordo com Maroco (2003), representa um bom nível de consistência interna.

Escala de Felicidade

A Felicidade foi medida com recurso a uma escala intitulada de Covilhã Happiness Questionnaire (CHQ) validada por Pereira, Esgalhado, Monteiro, Afonso e Loureiro (2015). A escala é formada por 41 itens, que compõem 5 dimensões: “emoções positivas” (itens 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 25, 37, 38, 39, 40, 41), “interações socialmente gratificantes” (itens 10, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 27, 35), “autocuidado” (11, 12, 13, 14, 15, 17, 36), “participação em atividades significativas” (3, 23, 24, 26, 31, 32) e “envolvimento na estrutura socioeconómica” (28, 29, 30, 33, 34). Os participantes respondem numa escala tipo *Likert*, em que selecionam para cada resposta: “1 - Totalmente Desacordo” a “5 - Totalmente de Acordo”, em que baixas pontuações indicam baixos níveis de felicidade. A consistência interna da escala na sua validação mostrou um Alfa de Cronbach de 0.92. No presente estudo a boa consistência interna também foi verificada com um Alfa de Cronbach de 0.89 (Maroco, 2003).

Procedimentos

Os participantes foram recrutados *online*, tendo sido convidados a preencher o inquérito que foi conduzido entre Outubro de 2014 e Fevereiro de 2015, através de um plataforma para o efeito. Para a investigação, utilizou-se uma bateria de avaliação

constituída por uma ficha de dados sociodemográficos e duas escalas, uma para a inteligência emocional e outra para a felicidade. O processo de disseminação foi realizado através de *e-mail*, redes sociais e contatos com organizações.

Na página *online* eram apresentados os objetivos do estudo, e os participantes responderam ao protocolo de investigação de forma voluntária, onde foram também garantidas todas as questões relacionadas com a confidencialidade, tendo sido cumpridos todos os princípios da pesquisa tradicional. O critério de inclusão para a participação no estudo consistia em ser Português ou Brasileiro, sendo que para a análise foram apenas considerados os sujeitos com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos, de forma a obter uma amostra de adultos.

Resultados

Ao analisar os níveis de felicidade na amostra, a média observada foi de 3.57 com um desvio padrão de 0.467, verificando-se assim que os participantes apresentam bons indicadores de felicidade. No que respeita aos níveis de inteligência emocional, e atendendo a que a escala não se encontra validada para a população a que foi administrada, considerou-se o ponto de corte 99, sendo que o mínimo e o máximo possível é de 33 e 165 respetivamente. Os valores da média observada foram de 129.74 com um desvio padrão de 12.708.

No sentido de apurar a existência de uma correlação entre as variáveis, através de uma análise estatística para a felicidade e inteligência emocional, com correlação de Pearson, pode-se constatar que, para um nível de significância de 0.05 (bem como para 0.01) existem evidências estatísticas para se afirmar que a felicidade e a inteligência emocional estão relacionadas ($r(1241) = 0.530$; $p = 0.000$), verificando-se uma relação positiva e moderada entre as variáveis (Pestana & Gageiro, 2000). Assim, verifica-se uma tendência para o aumento da felicidade com o aumento da inteligência emocional.

A Tabela 3 mostra-nos a correlação entre as dimensões de felicidade e inteligência emocional, onde se observaram correlações positivas moderadas com um r entre 0.4 e 0.69 em 42% das correlações, correlações positivas baixas com um r entre 0.2 e 0.39 em 47% das correlações, e correlações positivas muito baixas com um r menor que 0.2 em 11% das correlações. (Pestana & Gageiro, 2000). Das correlações positivas moderadas entre dimensões que não da mesma escala, estão as dimensões da escala de felicidade, Emoções Positivas e Participação em Atividades Significativas, em que ambas estão associadas com as dimensões da escala de inteligência emocional Gestão das Próprias Emoções e Gestão das Emoções dos Outros. Com resultado equivalente entre dimensões das diferentes escalas, verifica-se que também a dimensão Gestão das Próprias Emoções se associa com Autocuidado, numa correlação positiva e moderada. Por outro lado, os resultados mostram que no que respeita a correlações muito baixas entre dimensões das escalas, apenas se verificam entre as

dimensões de inteligência emocional e a dimensão Envolvimento na Estrutura Socioeconómica. Estão ainda descritos os valores da média e dos desvios padrões obtidos em cada uma das dimensões.

Tabela 3
Resultados das Correlações de Pearson, Médias e Desvios Padrões para as dimensões de inteligência emocional e felicidade

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Perceção das Emoções									
2. Gestão das Próprias Emoções	.578**								
3. Gestão das Emoções dos Outros	.609**	.682**							
4. Utilização das Emoções	.501**	.640**	.571**						
5. Emoções Positivas	.318**	.532**	.437**	.384**					
6. Interações Sociais Gratificantes	.249**	.369**	.358**	.231**	.542**				
7. Autocuidado	.280**	.406**	.348**	.255**	.511**	.503**			
8. Participação em Atividades Significativas	.322**	.492**	.436**	.362**	.485**	.385**	.384**		
9. Envolvimento na Estrutura Socioeconómica	.089**	.175**	.155**	.136**	.384**	.357**	.335**	.244**	
M	3.71	3.93	4.07	4.13	3.57	3.90	3.63	3.88	2.48
DP	.429	.387	.534	.525	.574	.595	.721	.601	.679

** p<.01 .

Com o intuito de comparar as diferenças nos níveis de felicidade e inteligência emocional entre géneros, procedeu-se à elaboração do teste *t* para amostras independentes. Relativamente à comparação entre géneros, verificou-se os seguintes resultados: no que respeita à variável de felicidade, não existem diferenças significativas entre homens e mulheres ($t(1239) = 0.523$; $p = 0.601$); no que respeita à variável de inteligência emocional,

pode constatar-se que as mulheres obtiveram valores mais elevados, existindo diferenças significativas para esta variável entre géneros ($t(1239) = -4.829$; $p = 0.000$). Os resultados podem ser consultados na Tabela 4.

Tabela 4

Resultado do teste de diferenças entre grupos de participantes dos géneros masculino e feminino, para felicidade e inteligência emocional, média e desvio padrão e nº de participantes (N = 1241)

	Género	n	Média	Desvio Padrão	t(df) =	p
Felicidade	Masculino	509	3.58	0.474	t(1239) = 0.523	0.601
	Feminino	732	3.56	0.463		
Inteligência Emocional	Masculino	509	127.67	12.803	t(1239) = 4.829	0.000
	Feminino	732	131.18	12.448		

Neste sentido, e de modo a aprofundar a análise e de forma a perceber melhor o comportamento da amostra, tomou-se por bem fazer uma análise dos resultados para os géneros, nas diferentes dimensões de cada uma das variáveis, iniciando de imediato com as dimensões relativas à felicidade.

No que respeita à análise entre os géneros na dimensão Emoções Positivas ($F(1;1239) = 4.019$; $p = 0.045$), existem evidências estatísticas para se afirmar que a média obtida seja significativamente diferente, sendo que os homens obtiveram uma média superior nesta dimensão. Na tabela 5 podemos observar quais os valores obtidos na dimensão Emoções Positivas.

Tabela 5

Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes dos géneros masculino e feminino, para a dimensão Emoções Positivas

		n	Média	Desvio padrão
Emoções Positivas	Masculino	509	3,61	,569
	Feminino	732	3,55	,577
	Total	1241	3,57	,574

No que respeita à média obtida entre os géneros na dimensão Interações Sociais Gratificantes ($F(1;1239) = 1.715$; $p = 0.191$), existem evidências estatísticas para se afirmar que a média obtida não se apresenta significativamente diferente. Na Tabela 6 podemos observar quais os valores obtidos na dimensão Interações Sociais Gratificantes.

Tabela 6
Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes dos géneros masculino e feminino, para a dimensão Interações Sociais Gratificantes

		n	Média	Desvio padrão
Interações Sociais Gratificantes	Masculino	509	3,87	,621
	Feminino	732	3,92	,576
	Total	1241	3,90	,595

Os resultados obtidos para os géneros na dimensão Autocuidado ($F(1;1239) = 0.286$; $p = 0.593$), existindo assim evidências estatísticas para se afirmar que a média obtida não é significativamente diferente. Na Tabela 7 podemos observar quais os valores obtidos na dimensão Autocuidado.

Tabela 7
Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes dos géneros masculino e feminino, para a dimensão Autocuidado

		n	Média	Desvio padrão
Autocuidado	Masculino	509	3,62	,722
	Feminino	732	3,64	,720
	Total	1241	3,63	,721

Da mesma forma, no que respeita aos resultados obtidos entre as géneros na dimensão Participação em Atividades Significativas ($F(1;1239) = 0.286$; $p = 0.129$), verifica-se que existem assim evidências estatísticas para se afirmar que a média obtida não se apresenta significativamente diferente. Na tabela 8 podemos observar quais os valores obtidos na dimensão Participação em Atividades Significativas.

Tabela 8
Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes dos géneros masculino e feminino, para a dimensão Participação em Atividades Significativas

		n	Média	Desvio padrão
Participação em Atividades Significativas	Masculino	509	3,85	,622
	Feminino	732	3,90	,585
	Total	1241	3,88	,601

Por fim, os resultados obtidos, para os géneros na dimensão Envolvimento na Estrutura Socioeconómica ($F(1;1239) = 7.265$; $p = 0.007$), existindo assim evidencias estatísticas para se afirmar que as diferenças são estatisticamente significativas, sendo que os homens pontuam mais alto do que as mulheres. Na Tabela 9 podemos observar quais os valores obtidos na dimensão Envolvimento na Estrutura Socioeconómica.

Tabela 9

Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes dos géneros masculino e feminino, para a dimensão Envolvimento na Estrutura Socioeconómica

		n	Média	Desvio padrão
Envolvimento na Estrutura Socioeconómica	Masculino	509	2,54	,692
	Feminino	732	2,44	,666
	Total	1241	2,48	,679

Na Figura 1 é possível analisar-se o comportamento da amostra em cada uma das dimensões de felicidade conforme os géneros.

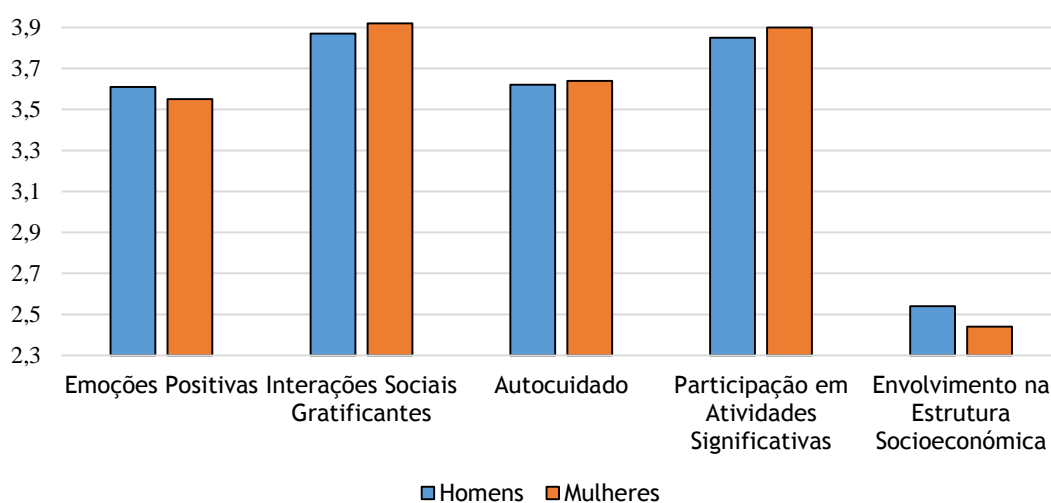


Figura 1 Valor da média obtida a dividir pelo número de itens constituintes de cada dimensão de felicidade entre géneros masculino e feminino

Da mesma forma, e de modo a aprofundar esta análise e perceber o comportamento da amostra, a análise dos resultados das médias e a comparação para os géneros, nas diferentes dimensões de inteligência emocional.

No que respeita à média obtida entre as géneros na dimensão Perceção das Emoções ($F(1;1239) = 22.781; p = 0.000$), donde podemos afirmar que existem diferenças significativas entre géneros, com as mulheres a revelarem resultados mais elevados. Na tabela 10 podemos observar quais os valores obtidos na dimensão Perceção das Emoções.

Tabela 10

Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes dos géneros masculino e feminino, para a dimensão Percepção das Emoções

		n	Média	Desvio padrão
Percepção das Emoções	Masculino	509	3,64	,424
	Feminino	732	3,76	,426
	Total	1241	3,71	,429

No que respeita aos resultados obtidos entre as géneros na dimensão Gestão das Próprias Emoções ($F(1;1239) = 7.146$; $p = 0.008$), que desta forma podemos afirmar que existem diferenças significativas entre géneros, com as mulheres a revelarem resultados mais elevados do que os homens. Na Tabela 11 podemos observar quais os valores obtidos na dimensão Gestão das Próprias Emoções.

Tabela 11

Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes dos géneros masculino e feminino, para a dimensão Gestão das Próprias Emoções

		n	Média	Desvio padrão
Gestão das Próprias Emoções	Masculino	509	3,89	,388
	Feminino	732	3,95	,384
	Total	1241	3,93	,387

No que respeita à média obtida entre as géneros na dimensão Gestão das Emoções dos Outros - ($F(1, 1239) = 31.517$; $p = 0.000$), existindo evidências estatísticas para podemos afirmar que existem diferenças significativas entre géneros, com as mulheres a revelarem resultados mais elevados. Na Tabela 12 podemos observar quais os valores obtidos na dimensão Gestão das Emoções dos Outros.

Tabela 12

Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes dos géneros masculino e feminino, para a dimensão Gestão das Emoções dos Outros

		n	Média	Desvio padrão
Gestão das Emoções dos Outros	Masculino	509	3,97	,550
	Feminino	732	4,14	,512
	Total	1241	4,07	,534

Por fim, no que respeita aos resultados obtidos entre as géneros na dimensão Utilização das Emoções ($F(1;1239) = 5.768$; $p = 0.016$), existindo assim evidências estatísticas para se afirmar que a média obtida seja significativamente diferente, sendo que as mulheres

obtiveram uma média superior nesta dimensão. Na Tabela 13 podemos observar quais os valores obtidos na dimensão Utilização das Emoções.

Tabela 13
Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes dos géneros masculino e feminino, para a dimensão Utilização das Emoções

		N	Média	Desvio padrão
Utilização das Emoções	Masculino	509	4,08	,528
	Feminino	732	4,16	,521
	Total	1241	4,13	,525

Na Figura 2 é possível analisar-se o comportamento da amostra em cada uma das dimensões de inteligência emocional conforme o género.

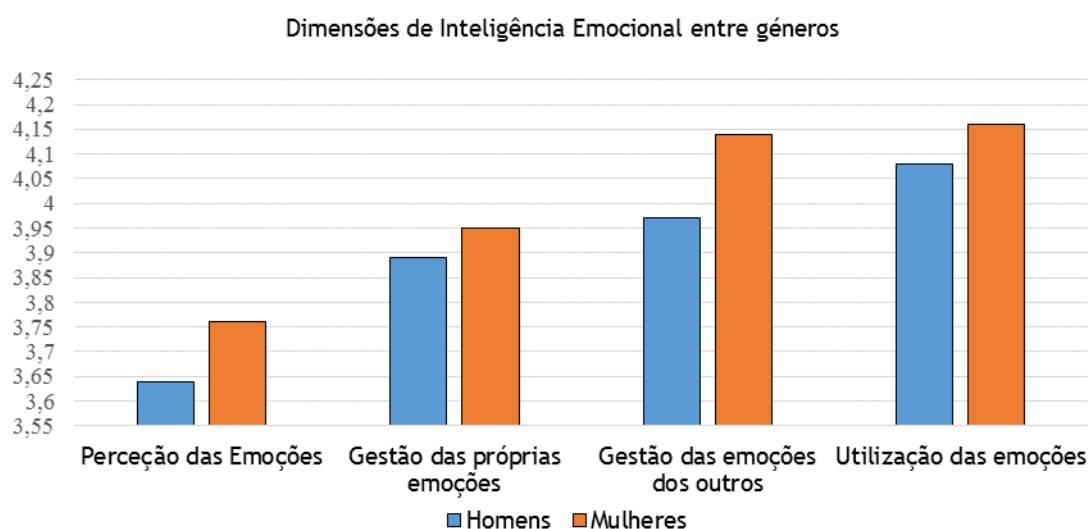


Figura 2 Valor da média obtida a dividir pelo número de itens constituintes de cada dimensão de inteligência emocional entre géneros masculino e feminino

De forma a comparar as diferenças nas dimensões de felicidade e inteligência emocional entre faixas etárias, procedeu-se à elaboração do teste ANOVA. Relativamente à comparação entre faixas etárias, verificou-se os seguintes resultados: no que respeita às dimensões da variável de felicidade, não existem diferenças significativas entre faixas etárias ($F(3;1237) = 19.806$; $p = 0.000$); no que respeita à variável de inteligência emocional, pode constatar-se que existem diferenças significativas para esta variável faixas etárias ($F(3;1237) = 12.550$; $p = 0.000$). Verificou-se a existência de uma tendência crescente para a inteligência emocional em função do aumento da idade. Os resultados podem ser consultados na Tabela 14.

Tabela 14

Resultados do teste de diferenças entre grupos de participantes das diferentes faixas etárias, na escala de felicidade e inteligência emocional média e desvio padrão e nº de participantes (N = 1241)

	Faixas etárias	n	Média	Desvio Padrão	F(df)	p
Felicidade	18 a 27 anos de idade	318	3.53	0.422	F(3;1237) = 19.806	0.000
	28 a 36 anos de idade	321	3.48	0.475		
	37 a 48 anos de idade	313	3.52	0.476		
	49 a 65 anos de idade	289	3.57	0.453		
Inteligência Emocional	18 a 27 anos de idade	318	127.59	12.288	F(3;1237) = 12.550	0.000
	28 a 36 anos de idade	321	128.78	12.762		
	37 a 48 anos de idade	313	129.42	13.286		
	49 a 65 anos de idade	289	133.51	11.677		

De forma a verificar a existência de diferenças significativas no que respeita à média obtida entre as diferentes faixas etárias na dimensão emoções positivas (F(3;1237) = 25.351; p = 0.000), existindo assim evidências estatísticas que comprovam que há diferenças significativas. Na Tabela 15 podemos observar quais os valores obtidos na dimensão Emoções Positivas.

Tabela 15

Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes das diferentes faixas etárias, para a dimensão Emoções Positivas

	n	Média	Desvio padrão
Emoções Positivas	18 a 27 anos de idade	318	3,44 ,552
	28 a 36 anos de idade	321	3,49 ,594
	37 a 48 anos de idade	313	3,59 ,552
	49 a 65 anos de idade	289	3,81 ,531
	Total	1241	3,57 ,574

No que respeita à média obtida entre as diferentes faixas etárias na dimensão Interações Sociais Gratificantes (F(3;1237) = 6.327; p = 0.000), existindo diferenças significativas entre as faixas etárias, com os mais velhos a pontuarem mais alto, e a faixa etária dos 28 aos 36 e dos 37 aos 48 anos de idade a apresentar os valores mais baixos para

esta dimensão. Na Tabela 16 podemos observar quais os valores obtidos na dimensão Interações Sociais Gratificantes.

Tabela 16
Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes das diferentes faixas etárias, para a dimensão Interações Sociais Gratificantes

		n	Média	Desvio padrão
Interações Sociais Gratificantes	18 a 27 anos de idade	318	3,96	,554
	28 a 36 anos de idade	321	3,83	,590
	37 a 48 anos de idade	313	3,83	,618
	49 a 65 anos de idade	289	3,99	,604
	Total	1241	3,90	,595

Para a média obtida entre as diferentes faixas etárias na dimensão Autocuidado ($F(3;1237) = 13.208$; $p = 0.000$), existindo diferenças significativas entre as faixas etárias, com os mais velhos a pontuarem mais alto, e as faixas etárias dos 28 aos 48 anos de idade a apresentarem os valores mais baixos para esta dimensão. Na Tabela 17 podemos observar quais os valores obtidos na dimensão Autocuidado.

Tabela 17
Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes das diferentes faixas etárias, para a dimensão Autocuidado

		n	Média	Desvio padrão
Autocuidado	18 a 27 anos de idade	318	3,68	,654
	28 a 36 anos de idade	321	3,50	,722
	37 a 48 anos de idade	313	3,54	,787
	49 a 65 anos de idade	289	3,83	,667
	Total	1241	3,63	,721

No que respeita à média obtida entre as diferentes faixas etárias na dimensão Participação em Atividades Significativas ($F(3;1237) = 9.295$; $p = 0.000$), verificando-se assim que existem diferenças significativas entre as faixas etárias, com os mais velhos a pontuarem mais alto, e a faixa etária dos 37 aos 48 anos de idade a apresentar os valores mais baixos para esta dimensão. Na Tabela 18 podemos observar quais os valores obtidos para a dimensão Participação em Atividades Significativas.

Tabela 18
Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes das diferentes faixas etárias, para a dimensão Participação em Atividades Significativas

		n	Média	Desvio padrão
Participação em Atividades Significativas	18 a 27 anos de idade	318	3,84	,556
	28 a 36 anos de idade	321	3,84	,615
	37 a 48 anos de idade	313	3,81	,663
	49 a 65 anos de idade	289	4,04	,532
	Total	1241	3,88	,601

Para a média obtida entre as diferentes faixas etárias na dimensão Envolvimento na Estrutura socioeconómica ($F(3;1237) = 10.438$; $p = 0.000$), podemos verificar assim que existem diferenças significativas entre as faixas etárias, com os mais velhos a pontuarem mais alto, e a faixa etária dos 28 aos 36 anos de idade a apresentar os valores mais baixos para esta dimensão. Na Tabela 19 podemos observar quais os valores obtidos na dimensão Envolvimento na Estrutura socioeconómica.

Tabela 19
Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes das diferentes faixas etárias, para a dimensão Envolvimento na Estrutura Socioeconómica

		n	Média	Desvio padrão
Envolvimento na Estrutura socioeconómica	18 a 27 anos de idade	318	2,46	,634
	28 a 36 anos de idade	321	2,40	,686
	37 a 48 anos de idade	313	2,41	,663
	49 a 65 anos de idade	289	2,67	,702
	Total	1241	2,46	,634

Na Figura 3 é possível analisar-se o comportamento da amostra em cada uma das dimensões de felicidade conforme as faixas etárias

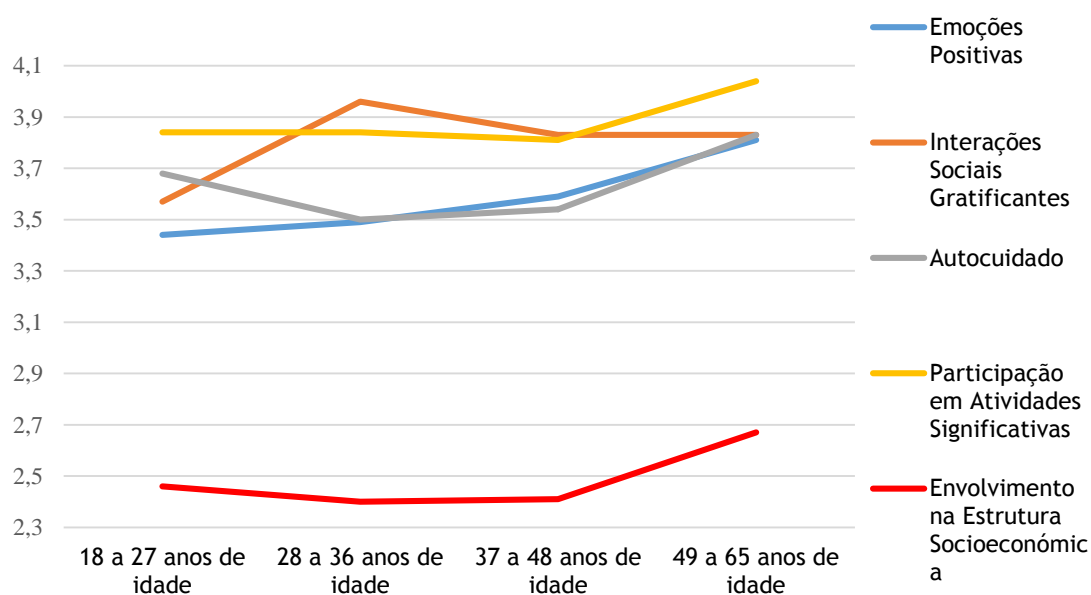


Figura 3 Valor da média obtida a dividir pelo número de itens constituintes de cada dimensão de felicidade entre as diferentes faixas etárias

Primeiramente, no que respeita à média obtida entre as diferentes faixas etárias na dimensão Perceção das Emoções ($F(3;1237) = 3.531$; $p = 0.014$), que desta forma podemos afirmar que existem diferenças significativas, com os mais velhos a apresentarem valores mais elevados ao contrário dos mais novos que apresentam valores mais baixos. Na Tabela 20 podemos observar quais os valores obtidos na dimensão Perceção das Emoções.

Tabela 20 Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes das diferentes faixas etárias, para a dimensão Perceção das Emoções

		n	Média	Desvio padrão
Perceção das Emoções	18 a 27 anos de idade	318	3,67	,415
	28 a 36 anos de idade	321	3,69	,424
	37 a 48 anos de idade	313	3,71	,443
	49 a 65 anos de idade	289	3,78	,428
	Total	1241	3,71	,429

No que respeita à média obtida entre as diferentes faixas etárias na dimensão Gestão das Próprias Emoções ($F(3;1237) = 6.767$; $p = 0.000$), e assim podemos afirmar que existem diferenças significativas entre as faixas etárias, com os mais velhos a revelarem resultados mais elevados do que os mais novos que apresentam valores mais baixos. Na Tabela 21 podemos observar quais os valores obtidos para a dimensão Gestão das Próprias Emoções.

Tabela 21

Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes das diferentes faixas etárias, para a dimensão Gestão das Próprias Emoções

		n	Média	Desvio padrão
Gestão das Próprias Emoções	18 a 27 anos de idade	318	3,88	,391
	28 a 36 anos de idade	321	3,91	,389
	37 a 48 anos de idade	313	3,91	,410
	49 a 65 anos de idade	289	4,01	,338
	Total	1241	3,93	,387

No que respeita à média obtida entre as diferentes faixas etárias na dimensão Gestão das Emoções dos Outros ($F(3, 1237) = 14.452$; $p = 0.000$), que desta forma podemos afirmar que existem diferenças significativas entre as faixas etárias, com os mais velhos a revelarem resultados mais elevados, e os mais novos a apresentarem os valores mais baixos. Na Tabela 22 podemos observar quais os valores obtidos na dimensão Gestão das Emoções dos Outros.

Tabela 22

Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes das diferentes faixas etárias, para a dimensão Gestão das Emoções dos Outros

		n	Média	Desvio padrão
Gestão das Emoções dos Outros	18 a 27 anos de idade	318	3,98	,527
	28 a 36 anos de idade	321	4,03	,536
	37 a 48 anos de idade	313	4,03	,560
	49 a 65 anos de idade	289	4,24	,471
	Total	1241	4,07	,534

Por fim, no que respeita à média obtida entre as diferentes faixas etárias na dimensão Utilização das Emoções ($F(3;1237) = 14.407$; $p = 0.000$), existem evidências estatísticas de modo a afirmar-se que existem diferenças significativas entre as faixas etárias, com os mais velhos a apresentarem valores mais elevados, e os mais novos a apresentarem valores mais baixos para esta dimensão. Na Tabela 23 podemos observar quais os valores obtidos na dimensão Utilização das Emoções.

Tabela 23

Média e desvio padrão obtidos entre grupos de participantes das diferentes faixas etárias, para a dimensão Utilização das Emoções

		N	Média	Desvio padrão
Utilização das Emoções	18 a 27 anos de idade	318	4,02	,517
	28 a 36 anos de idade	321	4,08	,526
	37 a 48 anos de idade	313	4,14	,543
	49 a 65 anos de idade	289	4,28	,475
	Total	1241	4,13	,525

Na Figura 4 é possível analisar-se o comportamento da amostra em cada uma das dimensões de inteligência emocional conforme as faixas etárias.

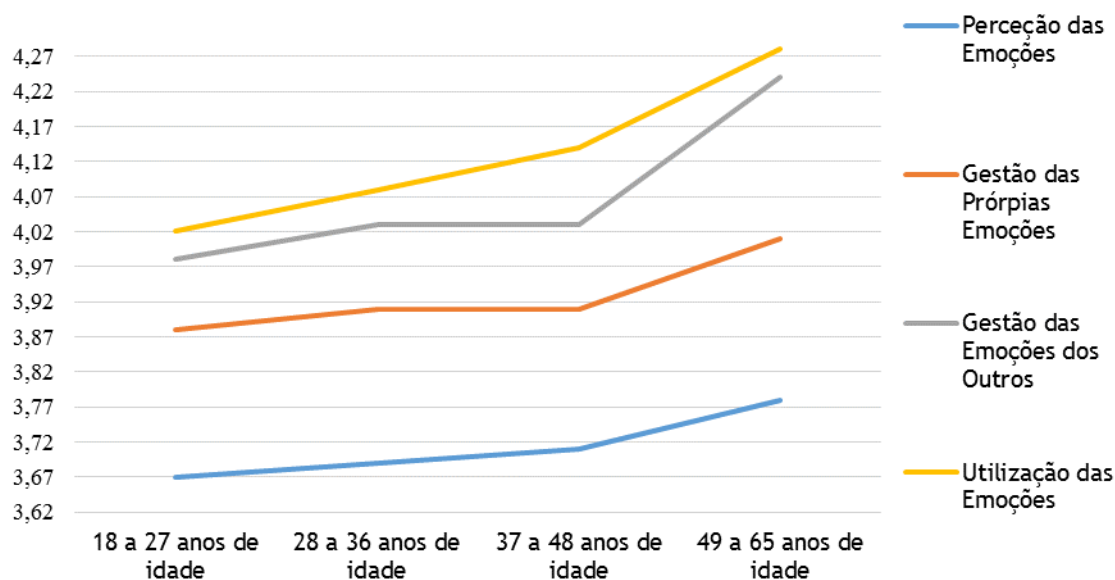


Figura 4
Valor da média obtida a dividir pelo número de itens constituintes de cada dimensão de inteligência emocional entre as diferentes faixas etárias

Discussão

Este trabalho centra-se no estudo da felicidade e inteligência emocional. A maioria dos estudos até agora têm vindo a analisar a inteligência emocional com amostras de jovens estudantes e estudantes universitários, poucos são os que engloba uma amostra com um espectro tão grande quanto a amostra usada neste estudo. Da mesma maneira, verifica-se que existe uma grande falta de consenso na definição de felicidade, desde logo na utilização de vários termos e a aplicação de conceitos semelhantes, neste sentido este estudo procura expandir os trabalhos nesta área.

Relativamente ao primeiro objetivo do estudo - avaliar os níveis de felicidade e inteligência emocional numa amostra de adultos de expressão portuguesa - os resultados obtidos revelaram que em ambas as medidas utilizadas, os participantes obtiveram níveis acima do esperado. Relativamente ao género, os homens apresentaram níveis mais elevados de felicidade do que as mulheres, no entanto sem que esta diferença seja significativa. Resultados que vão na mesma linha de alguns estudos (Hervás & Vázquez, 2013; Queros & Neri, 2005). Quando olhamos para os comportamentos dos grupos, género masculino e feminino, em cada uma das dimensões de felicidade podemos concluir o seguinte:

verificaram-se diferenças significativas entre grupos na dimensão “Emoções Positivas”, com os homens a pontuarem mais alto do que as mulheres; para as dimensões “ Interações Sociais Gratificantes”, “Autocuidado”, e “Participação em Atividades Significativas”, não se verificaram diferenças significativas entre géneros com as mulheres a apresentarem níveis mais elevados; por fim, para a dimensão “ Envolvimento Estrutura Socio Económica” aqui os homens também pontuaram mais elevado, e verificaram-se diferenças significativas entre grupos. Na generalidade dos estudos já realizados pode comprovar-se isso mesmo. São as mulheres que mais se preocupam em manter um estado positivo nas emoções dos outros e nelas próprias, construindo ligações sociais e relações interpessoais satisfatórias (Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001). Por outro lado, são os homens quem mais se preocupa com as emoções positivas, procurando atividades de lazer, e controlando mentalmente os pensamentos negativos, não pensando tanto neles (Tkach & Lyubomirsky, 2006).

No caso da inteligência emocional, as mulheres apresentam níveis mais elevados, e aqui já com evidentes diferenças significativas. Alguns autores referem que as mulheres expressam mais detalhes das suas emoções e sentimentos como a tristeza, a culpa, a vulnerabilidade ou o medo, por consequência dos ensinamentos na infância diferirem para meninos e meninas (Sanchez-Nunez, Fernández-Berrocal, Montañés, & Latorre, 2008). O que está na mesma linha com alguns estudos, que concluíram que as mulheres expressam melhor as suas emoções (positivas e negativas), mais e melhor do que os homens, apresentando assim competências sociais e interpessoais, evidenciando também um maior conhecimento emocional (Ciarrochi, Hynes, & Crittenden, 2005; Hall & Mast, 2008).

Na comparação entre grupos, género masculino e feminino, nas dimensões de inteligência emocional podemos verificar que para todas elas se verificaram diferenças significativas entre grupos, com as mulheres a pontuarem mais elevado. Desde há algum tempo que se sabe que a dimensão emocional está normalmente associada ao género, com diferenças visíveis entre homens e mulheres, com as mulheres a reportarem que expressam mais intensamente e frequentemente as emoções, assim como no seu uso (Grossman & Wood, 1993). Diferenças entre géneros na inteligência emocional, em particular no que diz respeito na compreensão, na gestão das emoções e na sua utilização (Goldenberg, Matheson, & Mantler, 2006; McIntyre, 2010). Em outros estudos, também as mulheres obtiveram resultados superiores em todas as dimensões de inteligência emocional (Day & Carroll, 2004; Lumley, Gustavson, Partridge, & Labouvie-Vief, 2005; Palmer, Gignac, Manocha, & Stough, 2005),

Uma outra explicação para além das aprendizagens na fase da infância poderá ter a ver com aspetos biológicos. Alguns autores têm proposto que existem diferenças em certas áreas do cérebro (áreas dedicadas ao processamento emocional), assim como fato da estrutura bioquímica da mulher estar mais preparada para ter em conta as próprias emoções e as emoções dos outros como sendo um elemento para a sobrevivência (Gur, Gunning-Dixon, Bilker, & Gur, 2002). A predisposição biológica para perceber as emoções (Castro-Schilo &

Kee, 2010; Jaušovec & Jaušovec, 2005), e a maior sensibilidade às emoções dos outros (Hall & Mast, 2008), poderá ser a justificção da boa compreensōo emocional das mulheres quando comparado com os homens. Sendo que as diferenças genéticas e as suas interaões com estímulos externos que constroem o nosso cérebro, bem como as estruturas que influenciam as emoções (Bechara et al. 2000 cit. in Zeidner et al., 2009), existem já pesquisas que remetem para a ligaão dos dois lobos frontais e temporais, que suportaram o raciocínio emocionalmente inteligente (Reis et al. 2007, cit. in Zeidner et al., 2009).

Zeidner e colaboradores (2009), a propósito da inteligência emocional, colocam a questão que remete para a origem das diferenças individuais. Colocando a inteligência emocional como uma característica humana, que será então o resultado do genótipo e o meio ambiente desenvolvido em criança, traduzindo mesmo a qualidade das interaões com os pares e a exposião a bons modelos de comportamento como determinantes para o desenvolvimento da inteligência emocional. As diferenças entre os géneros encontradas podem ainda ser o resultado de todo o processo de desenvolvimento de género, que engloba a apreensōo das diferenças de sexo, as diferenças de género e a tipificaão de género, onde as diferenças físicas, psicológicas e o processo de aprendizagem do comportamento adequado em determinada cultura, fomentam a criaão de papéis sexuais (Papalia, Olds & Feldman, 2001). Desde muito cedo que no processo de desenvolvimento nos deparamos com a questão do estereótipo que nos remete para algumas diferenças entre géneros, como o são as questões de o homem ser mais vulnerável do que a mulher (com a desejável capacidade de ser capaz de enfrentar as adversidades por parte das mulheres), por outro lado o homem a ser menos expressivo (não sendo desejável que possa manifestar o choro), ou mesmo a desejável agressividade e competitividade para o homem em comparaão com os afetos positivos e sociabilidade que se espera das mulheres, poderão ter alguma influênciacia no desenvolvimento emocional em cada um dos géneros. Segundo Papalia e colaboradores (2001) os estereótipos sexuais que se englobam no processo de tipificaão de género, são generalizaões exageradas sobre os comportamentos masculinos e femininos, que sendo incorporados nos papéis sexuais podem restringir a visōo que uma pessoa cria dela mesmo e do seu futuro, tornando-se assim um fator importante para o desenvolvimento do *self*.

No que respeita aos resultados obtidos em funão das faixas etárias, podemos concluir que dos participantes no total, os mais velhos obtiveram níveis mais elevados para a felicidade e para a inteligência emocional, onde se verificaram diferenças significativas entre os grupos nos dois casos. Na felicidade a amostra sugere uma diminuiao dos níveis de felicidade da primeira faixa etária (18 aos 27 anos) para a segunda faixa etária (28 aos 36 anos), com uma subida crescente nas faixas etárias seguintes. Quando nos debruçamos sobre os resultados das faixas etárias nas dimensōes de felicidade e inteligência emocional, podemos constatar que se verificaram diferenças significativas entre grupos em todas as dimensōes, e os níveis mais elevados alcançados em cada uma delas, dizem respeito à faixa etária dos participantes mais velhos (dos 49 aos 65 anos). Em alguns trabalhos estāo relatadas diferenças no

comportamento, no que diz respeito ao envolvimento em atividades e interações sociais que incrementem a felicidade, em população mais velha (Henricksen & Stephens, 2013).

Relativamente às diferenças nas faixas etárias, para a inteligência emocional os resultados mostram uma tendência para aumentar em função da idade. Alguns estudos, cujo espectro de idades se assemelha a este estudo, têm mostrado isso mesmo, apurando que a inteligência emocional aumenta com a idade e a experiência (Kafetsios, 2004; Palmer et al., 2005), tendendo a que as pessoas desenvolvam habilidades de gestão emocional (Márquez-González, De Trocóniz, Cerrato, & Baltar, 2008).

No que respeita ao objetivo - verificar se existe correlação entre inteligência emocional e felicidade - os resultados obtidos no estudo revelaram uma associação positiva e moderada, tornando-se evidente a tendência para um aumento da felicidade com o aumento da inteligência emocional. Resultados que estão em linha com alguns estudos, que concluíram que as habilidades emocionais estão relacionadas com a felicidade (e.g. Fernández-berrocal & Extremera, 2009), e ainda, segundo os autores, com o funcionamento social e bem-estar. Na mesma linha Veloso-Besio, Cuadra-Peralta, Antezana-Saguez, Avendaño-Robledo, e Fuentes-Soto (2013) concluíram a existência de uma correlação positiva e significativa, que levou os autores a afirmarem que experiências emocionais positivas, conduzirá a uma maior probabilidade de perceber a vida satisfatoriamente. Também em alguns estudos foi evidenciado que níveis elevados de inteligência emocional estão associados a características de humor positivas, e uma capacidade de manter o bom humor mesmo quando se é confrontado com um estado negativo, aumentando e incitando estados positivos (Schutte, Malouff, Simunek, McKenley, & Hollander, 2002).

Referências Bibliográficas

- Bekhet, A. K., Zauszniewski, J. a., & Nakhla, W. E. (2008). Happiness: theoretical and empirical considerations. *Nursing Forum*, 43(1), 12-23. doi:10.1111/j.1744-6198.2008.00091.x
- Bueno, J. M. H., & Primi, R. (2003). Inteligência emocional: um estudo de validade sobre a capacidade de perceber emoções. *Psicologia: Reflexão E Crítica*, 16(2), 279-291. doi:10.1590/S0102-79722003000200008
- Castro-Schilo, L., & Kee, D. W. (2010). Gender differences in the relationship between emotional intelligence and right hemisphere lateralization for facial processing. *Brain and Cognition*, 73(1), 62-67. doi:10.1016/j.bandc.2010.03.003

- Ciarrochi, J., Hynes, K., & Crittenden, N. (2005). Can men do better if they try harder: Sex and motivational effects on emotional awareness. *Cognition & Emotion*, 19(1), 133-141. doi:10.1080/02699930441000102
- Cloninger, C. R. (2006). The science of well-being: an integrated approach to mental health and its disorders. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 5(2), 71-76.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2^a ed.). New York: Lawrence Earlbaum.
- Coleta, J. A. Dela, & Coleta, M. F. Dela. (2006). Felicidade, bem-estar subjetivo e comportamento acadêmico de estudantes universitários. *Psicologia Em Estudo*, 11(3), 533-539. doi:10.1590/S1413-73722006000300009
- Coleta, J. A. Dela, & Lopes, J. E. F. (2012). Felicidade, bem-estar subjetivo e variáveis sociodemográficas, em grupos de estudantes universitários, 129-139.
- Day, A. L., & Carroll, S. a. (2004). Using an ability-based measure of emotional intelligence to predict individual performance, group performance, and group citizenship behaviours. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1443-1458. doi:10.1016/S0191-8869(03)00240-X
- Delle Fave, A. D., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P. (2011). The Eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, 100, 185-207.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2006). Emotional intelligence: A theoretical and empirical review of its first 15 years of history. *Psicothema*, 18(SUPPL.1), 7-12.
- Fernández-berrocal, P., & Extremera, N. (2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formacion Del Profesorado*, 66(23,3), 85-108.
- Ferraz, R. B., Tavares, H., & Zilberman, M. L. (2007). Happiness : a review. *International Journal of Psychology*, 34(5), 234-242.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS* (3rd ed.). London: Sage Publications. doi:10.1016/j.landurbplan.2008.06.008
- Fisher, C. D. (2010). Happiness at Work. *International Journal of Management Reviews*, 12(4), 384-412. doi:10.1111/j.1468-2370.2009.00270.x

- Goldenberg, I., Matheson, K., & Mantler, J. (2006). The assessment of emotional intelligence: a comparison of performance-based and self-report methodologies. *Journal of Personality Assessment*, 86(1), 33-45. doi:10.1207/s15327752jpa8601_05
- Goleman, D. (2002). *Inteligência Emocional* (11ª ed.). Lisboa: Temas e Debates.
- Grossman, M., & Wood, W. (1993). Sex differences in intensity of emotional experience: a social role interpretation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1010-1022. doi:10.1037/0022-3514.65.5.1010
- Gur, R. C., Gunning-Dixon, F., Bilker, W. B., & Gur, R. E. (2002). Sex differences in temporo- limbic and frontal brain volumes of healthy adults. *Cerebral Cortex (New York, N.Y. : 1991)*, 12(9), 998-1003. doi:10.1093/cercor/12.9.998
- Hall, J. a, & Mast, M. S. (2008). Are women always more interpersonally sensitive than men? Impact of goals and content domain. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(1), 144-155. doi:10.1177/0146167207309192
- Henricksen, A., & Stephens, C. (2013). The Happiness-Enhancing Activities and Positive Practices Inventory (HAPPI): Development and Validation. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 81-98. doi:10.1007/s10902-011-9317-z
- Hansen, K., Lloyd, J., & Stough, C. (2009). Emotional Intelligence and Clinical Disorders. Em C. Stough, D. H. Saklofske & J. D. A. Parker (Eds). *Assessing Emotional Intelligence: Theory, Research, and Applications* (pp. 219-237). New York: Springer.
- Hervás, G., & Vázquez, C. (2013). Construction and validation of a measure of integrative well-being in seven languages: the Pemberton Happiness Index. *Health and Quality of Life Outcomes*, 11, 66. doi:10.1186/1477-7525-11-66
- Jaušovec, N., & Jaušovec, K. (2005). Differences in induced gamma and upper alpha oscillations in the human brain related to verbal/performance and emotional intelligence. *International Journal of Psychophysiology*, 56(3), 223-235. doi:10.1016/j.ijpsycho.2004.12.005
- Kafetsios, K. (2004). Attachment and emotional intelligence abilities across the life course. *Personality and Individual Differences*, 37(1), 129-145. doi:10.1016/j.paid.2003.08.006
- Llobet, M. P., Ávila, N. R., Farràs, F. J., & Csnut, M. T. L. (2011). Quality of life, Happiness and Satisfaction with Life of Individuals 75 Years Old or Older Cared for by a Home Health Care Program. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 19(3), 467-475. doi:10.1590/S0104-11692011000300004

- Lumley, M. a, Gustavson, B. J., Partridge, R. T., & Labouvie-Vief, G. (2005). Assessing alexithymia and related emotional ability constructs using multiple methods: interrelationships among measures. *Emotion (Washington, D.C.)*, 5(3), 329-342. doi:10.1037/1528-3542.5.3.329
- Maroco, J. (2003). *Análise estatística - Com utilização do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo, Lda.
- Márquez-González, M., De Trocóniz, M. I. F., Cerrato, I. M., & Baltar, A. L. (2008). Experiencia y regulación emocional a lo largo de la etapa adulta del ciclo vital: Análisis comparative en tres grupos de edad. *Psicothema*, 20(4), 616-622.
- Mayer, J. D., & Geher, G. (1996). Emotional intelligence and the identification of emotion. *Intelligence*, 22(2), 89-113. doi:10.1016/S0160-2896(96)90011-2
- Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human abilities: emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, 507-536. doi:10.1146/annurev.psych.59.103006.093646
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17(4), 433-442. doi:10.1016/0160-2896(93)90010-3
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P.Salovey & D. (Eds) *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31) New York: Basic Books.
- Mcenrue, M. P., Groves, K. S., & Shen, W. (2007). Emotional intelligence development:leveraging individual characteristics. *Journal of Management Development*, 28(2), 150-174.
- McIntyre, H. H. (2010). Gender differences in the nature and linkage of higher-order personality factors to trait and ability emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 617-622. doi:10.1016/j.paid.2009.12.019
- Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Hansenne, M. (2009). Increasing emotional intelligence: (How) is it possible? *Personality and Individual Differences*, 47(1), 36-41. doi:10.1016/j.paid.2009.01.046
- Nolen-Hoeksema, S., & Jackson, B. (2001). Mediators of the Gender Difference in Rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 37-47. doi:10.1111/1471-6402.00005
- Norrish, J. M., & Vella-Brodrick, D. a. (2008). Is the study of happiness a worthy scientific pursuit? *Social Indicators Research*, 87(3), 393-407. doi:10.1007/s11205-007-9147-x

- Palmer, B. R., Gignac, G., Manocha, R., & Stough, C. (2005). A psychometric evaluation of the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test Version 2.0. *Intelligence*, 33(3), 285-305. doi:10.1016/j.intell.2004.11.003
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2001). *O mundo da criança*. Lisboa: McGrawHill de Portugal, Lda.
- Pereira, H., Monteiro, S., Esgalhado, G., Rosa Marina Afonso, & Loureiro, M. (2015). Measuring Happiness in Portuguese Adults: Validation of the CHQ - Covilha Happiness Questionnaire. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 05(168), 1-7. doi:10.4172/2161-0487.1000168
- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2000). *Análise de dados para ciências sociais - A complementariedade so SPSS (2ª ed.)*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Petrides, K. V. (2011). Ability and Trait Emotional Intelligence. *The Wiley-Blackwell Handbook of Individual Differences*, 656-678. doi:10.1002/9781444343120.ch25
- Queroz, N. C., & Neri, A. L. (2005). Bem-estar psicológico e inteligência emocional entre homens e mulheres na meia-idade e na velhice. *Psicologia: Reflexão E Crítica*, 18(2), 292-299. doi:10.1590/S0102-79722005000200018
- Rojas, M. (2005). A Conceptual-Referent Theory of Happiness: Heterogeneity and its consequences. *Social Indicators Research*, 74(2), 261-294. doi:10.1007/s11205-004-4643-8
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. doi:10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG
- Sanchez-Nunez, M. T., Fernández-Berrocal, P., Montañés, J., & Latorre, J. M. (2008). Does Emotional Intelligence Depend on Gender? The Socialization of Emotional Competencies in Men and Women and Its Implications. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology* 6(15), 455-474.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Bhullar, N. (2009). No Title. In C. Stough, D. Saklofske, & J. Parker (Eds.), *The Assessment of Emotional Intelligence* (pp. 119-135). New York: Springer Publishing.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177. doi:10.1016/S0191-8869(98)00001-4

- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Simunek, M., McKenley, J., & Hollander, S. (2002). Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. *Cognition & Emotion*, 16(6), 769-785. doi:10.1080/02699930143000482
- Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7(2), 183-225. doi:10.1007/s10902-005-4754-1
- Veenhoven, R. (1994). Is Happiness a trait? *Social Indicators Research*, 32(3), 101-160.
- Veenhoven, R. (1995). World Database of Happiness. *Social Indicators Research*, 34(3), 299-313. doi:10.1007/BF01078689
- Veenhoven, R. (2012). CROSS-NATIONAL DIFFERENCES IN HAPPINESS Cultural Bias or Societal Quality? *Erasmus*, 2(4), 333-353. doi:10.5502/ijw.v2.i4.4
- Veloso-Besio, C., Cuadra-Peralta, A., Antezana-Saguez, I., Avendaño-Robledo, R., & Fuentes-Soto, L. (2013). Relación entre Inteligencia Emocional, Satisfacción Vital, Felicidad Subjetiva y Resiliencia en funcionarios de Educación Especial. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 39(2), 355-366. doi:10.4067/S0718-07052013000200022
- Woyciekoski, C., & Hutz, C. S. (2009). Inteligência Emocional: Teoria, Pesquisa, Medida, Aplicações e Controvérsias. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 22(1), 1-11.
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2009). *What we know about emotional intelligence: How it affects learning, work, relationships, and our mental health*. Cambridge, MA: MIT Press.

Capítulo III - Considerações Finais

A realização desta dissertação foi o requisito final para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, que permitiu não só consolidar algumas competências adquiridas ao longo do percurso académico. Contribui-o ainda para desenvolver competências ao nível da investigação e de reflexão, bem como para o aumento do conhecimento científico já existente dentro dos temas Inteligência Emocional e Felicidade.

Para lá das contribuições referidas anteriormente, este trabalho também promoveu e assegurou algumas das competências consideradas pelo Diploma do Psicólogo Europeu ou Europsy, criado para a uniformização do treino e ensino em Psicologia, assegura o reconhecimento europeu de qualificação profissional. Contributo igualmente importante nas competências que dizem respeito ao ciclo de estudos frequentado, o Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde na Universidade da Beira Interior, que essencialmente consideram a avaliação, a intervenção e a investigação científica em psicologia.

Este estudo procurou expandir o trabalho já realizado na área da Psicologia, avaliando os níveis e a associação da inteligência emocional da felicidade, comparando as diferenças também em relação ao género e a idade. Com este estudo é possível reforçar alguns dos dados já existentes na maioria da literatura já existente, e oferecer mais informação da relação entre estas duas variáveis e o seu comportamento na população, promovendo assim uma maior compreensão sobre estas vertentes. Será ainda necessário continuar a estudar estes dois constructos, no entanto, a relação entre inteligência emocional e felicidade verificada sugere-nos que a inteligência emocional tem importância e pode contribuir para a felicidade. A este nível, as implicações para a prática da psicologia ao nível clínico, profissional e educacional, prendem-se com a importância de avaliar, desenvolver e redirecionar a inteligência emocional desde cedo, para que sejam criadas condições de promoção da felicidade, se alcancem mais facilmente resultados ao nível clínico ou mesmo melhores resultados ao nível profissional, tanto para a entidade como para as pessoas. Por vezes, cada um de nós é confrontado com situações adversas que podem comprometer o nosso desempenho e capacidade de gerir as emoções e sentimentos, e neste sentido a relevância que a inteligência emocional apresenta aliada ao aumento da felicidade, pode ser aqui considerado como uma prioridade na medida em que a implementação de estratégias que desenvolvam a nível pessoal e social e assim contribuir para maiores níveis de felicidade.

Este trabalho apresenta também algumas limitações, e uma poderá ser o fato de a amostra ser muito diferenciada e ter sido recolhida através da internet, tornando os resultados não generalizáveis. Outras das limitações que este estudo poderá ainda ser a heterogeneidade em função do género, e por fim o fato de se ter agrupado os participantes por idades em faixas etárias, embora se tenha tido o cuidado de o fazer de forma equitativa

(de forma a ter um número de participantes equivalente em cada grupo), poderia ser importante agrupar de acordo com critério desenvolvimentais. Ainda assim, o estudo da inteligência emocional e da felicidade comparando com o género ou a idade, deve ser objeto de futuras investigações, por exemplo através de estudos longitudinais (sendo importante ter algum cuidado na generalização dos resultados obtidos), ou ainda com grupos de controlo. Seria de alguma modo importante que mais investigações pudessem ser realizadas sobre a inteligência emocional e a felicidade, abrangendo mais variáveis ou mesmo investigando qualitativamente, de modo a que se possa aprofundar mais o conhecimento.

Anexo 1

Inteligência emocional

Emoção

Um dos grandes problemas quando se fala de emoção, é a distinção de emoções e sentimentos (Damásio, 2010). Segundo Damásio (2000), o termo sentimento refere-se a uma experiência mentalmente percebida de uma emoção por cada pessoa, distinguindo-se de emoção que se refere ao conjunto de reações. O autor considera que os sentimentos de outra pessoa não podem ser observados, quanto muito e após estarmos conscientes do processo, podemos observar os estados emocionais por serem perceptíveis alguns aspectos das emoções que originam esses sentimentos. As emoções surgem de forma automática e de forma geral imperceptíveis, até que finalmente sejam reconhecidas pela mente consciente sob a forma de sentimento (Damásio, 2010). Quando se fala de emoção e das várias representações que estas assumem, as denominadas emoções primárias têm de ser mencionadas. Segundo Damásio (2000) são chamadas de emoções primárias ou universais as emoções como: alegria, tristeza, medo, raiva, surpresa ou repugnância. Segundo o autor existem ainda as emoções secundárias ou sociais, como o ciúme, culpa ou orgulho, mas também as denominadas emoções de fundo como o bem-estar, calma ou tensão.

Existem diferenças entre “sentir” e “saber que temos um sentimento”, sendo possível apresentar em padrões neuronais e mentais o que chamamos de sentimentos, sem de facto nos apercebermos que esse mesmo existe (Damásio, 2010). O autor remete para um exemplo de um situação que com certeza será nos familiar de algum modo, como o é o estado de ansiedade ou de pura satisfação, que podemos de fato aperceber-nos, no entanto estes certamente começaram bem antes do momento em que temos a percepção do mesmo. Assim, quer a emoção ou o estado de sentimento resultante, ter-se-iam manifestado através de processos biológicos, embora ainda não “fizessem parte” da nossa consciência. No seu livro, Damásio faz uma distinção de três fases de processamento, sendo elas: um estado de emoção; um estado de sentimento; um estado de sentimento tornado consciente. A primeira pode desenrolar-se e executar-se de forma inconsciente, assim como a representação da segunda fase mencionada, já a última fase diz respeito à percepção da emoção e sentimento pelo sujeito. Assim as emoções dizem respeito sobretudo às ações expressas pelo nosso corpo, e os sentimentos serão o resultado de todas as respostas emocionais. As emoções surgem por imagens de objetos ou acontecimentos, sendo que a situação em que uma pessoa se encontra no momento é importante no desencadear do mecanismo das emoções (Damásio, 2010). Das percepções resultantes da relação corpo e mente (sentimentos), e de todas as ações mas

sobretudo das imagens dessas ações e das ideias e modos de pensar que as acompanham, surgem os sentimentos (Damásio, 2010).

As visões mais antigas referem que as emoções são fatores desorganizadores da atividade cognitiva provocando a falta de clareza ao raciocínio, sendo estas um conjunto organizado de reações de forma a enfrentar situações problemáticas da vida (Primi, 2003), surgindo como resposta a um acontecimento interno ou externo, com significado positivo ou negativo para as pessoas (Salovey & Mayer, 1990). Cada emoção representa diferentes predisposições para as ações, e cada uma delas aponta numa direção em que outras ocasiões resultaram bem para enfrentar o mesmo tipo de problema (Ekman, 1992; Johnson & Oatley, 1992; cit. in, Goleman, 2002). Segundo Goleman (2002), é impossível fazer uma separação de racionalidade das emoções, uma vez que o controlo das emoções promove o sentido de eficácia das decisões.

Inteligência

O significado de inteligência está presente para muitas pessoas, pelo fato de estas terem realizado em algum momento das suas vidas testes à mesma, testes esses que ao longo dos tempos têm sido trabalhados por muitos psicólogos, com o intuito de os desenvolver e sofisticar cada vez mais. A inteligência de uma forma geral, é normalmente vista como indicadora de potencial para aquisição de conhecimento académico e não do próprio conhecimento, e os resultados elevados estão normalmente ligados a pessoas como professores de faculdade, nomeados para prémios Nobel ou cientistas, predizendo o futuro e sucesso profissional dos indivíduos (Zeidner, Matthews, & Roberts, 2009).

No entanto, nem todos nós respondemos da mesma maneira aos acontecimentos da vida, sobretudo a situações adversas ou tarefas mais exigentes. Por vezes pessoas com QI elevado podem revelar-se péssimos pilotos das suas vidas (Goleman, 2002). Sobre este aspeto Goleman (2002), refere também que nem sempre o QI é um bom preditor de êxito, e isso torna-se evidente quando nem sempre pessoas com QI baixo e alto, desempenham respetivamente funções subordinadas e funções mais bem pagas, contribuindo pouco para explicar os diferentes destinos de pessoas com idênticas promessas, instrução e oportunidades. Não nos podemos referir a inteligência no sentido mais geral como pessoas inteligentes ou não, mas como tendo maiores capacidades para algumas atividades e menos para outras, pois é exemplo casos de pessoas com capacidades notáveis para realizações artísticas, que no que respeita aos resultados de inteligência estas estão abaixo do normal (Gardner, 2011).

Segundo Zeidner e colaboradores (2009), as teorias psicológicas da inteligência de uma forma geral definem capacidade mental como um pré requisito para adquirir habilidades mentais específicas através da aprendizagem, ou seja, uma aptidão. Mayer e colaboradores descreveram em (2008) a inteligência como, “a mental ability (or set of mental abilities) that

permit the recognition, learning, memory for, and capacity to reason about a particular form of information, such verbal information” (p.509). Estes sugerem a existência de uma hierarquia de habilidades mentais, quando se referem ao termo inteligência. No nível mais baixo estarão as habilidades mentais básicas, como a capacidade de reconhecer palavras e os seus significados. Num nível médio da hierarquia, as habilidades incluem por exemplo as habilidades voltadas para o raciocínio sobre informação verbal. Por fim, num nível mais elevado da hierarquia, a inteligência geral.

Uma das primeiras e também das mais influentes divisões do conceito de inteligência foi a criação de três classes de habilidades, proposta por Thorndike em 1920, que incluía a inteligência abstrata, analítica e verbal, sendo esta última classe a que diz respeito a inteligência social (Landy, 2005; Mayer & Geher, 1996). Thorndike descreveu a inteligência social como uma capacidade distinta da inteligência, embora nunca tenha tentado desenvolver um teste para inteligência social, acreditando que esta deve ser observada nos comportamentos na vida real (Zeidner et al., 2009). No entanto, nunca desenvolveu nenhum teste para inteligência social, por acreditar que é possível a sua observação nos comportamentos do dia-a-dia. No entanto, nas décadas que se seguiram alguns pesquisadores tentaram desenvolver, validar e padronizar alguns testes, incluindo a capacidade de reconhecimento de gestos e expressões faciais emotivas (Zeidner et al., 2009).

Ao longo dos últimos anos houve uma difusão rápida e alargada do termo Inteligência Emocional nos campos profissionais, e uma dessas razões tem que ver com o reconhecimento feito pelos profissionais sobre a importância e relevância de emoções e sentimentos, resultados de trabalho no campo das organizações onde o conceito de inteligência emocional tem vingado em grande escala (Fernández-Berrocal & Extremera, 2006). Uma revisão da literatura revela uma vasta variedade de definições sobre inteligência emocional. Uma definição breve proposta por Zeidner e colaboradores (2009), e que parece resumir o conceito diz que, o termo Inteligência Emocional se refere a uma competência generalizada em perceber emoções, as nossas e as dos outros.

Para Mayer e Salovey (1997), a inteligência emocional diz respeito num primeiro momento à monitorização dos sentimentos e emoções do próprio ou dos outros, tomando consciência dos mesmo e utilizando-os na condução das ações e do pensamento. Num segundo momento, esta implica a capacidade de identificar, avaliar e expressar as emoções, aceder ou gerir os sentimentos que facilitem o pensamento, e uma capacidade de regular e reconhecer emoções de modo a promover o crescimento emocional e intelectual. Mayer e Salovey (1997) relatam que quando nos referimos a Inteligência Emocional, devemos referir-nos a habilidades emocionais ou mentais, e embora este critério pareça simples algumas definições não lhe aderem, como é o caso de uma definição popular que diz que Inteligência Emocional envolve autocontrolo, zelo e persistência, e a habilidade de motivar-se a si mesmo, considerando assim mais as características motivacionais ao invés da emoção. A versão

abreviada que estes autores preferiam então como definição de Inteligência Emocional: “the ability to perceive emotions, to access and generate emotions so as to assist thought, to understand emotions and emotional knowledge, and to reflectively regulate emotions so as to promote emotional and intellectual growth” (p.5). Para estes autores a IE é caracterizada as emoções como facilitadoras, permitindo pensar de forma mais inteligente, percebendo as emoções, conectando inteligência e emoção, destacando-se assim a ideia de que as pessoas com níveis mais altos de IE conseguem identificar e descrever com mais facilidade os seus sentimentos e dos outros, bem como regular de forma eficaz os estados emocionais em si e nos outros como facilitadores dos processos de adaptação (Mayer & Salovey, 1997).

De acordo com Schutte, Malouff e Bhullar (2009), a inteligência emocional pode ainda ser concetualizada como um traço de personalidade funcional. Também Petrides (2009) refere que a inteligência emocional deve ser vista como um traço de personalidade (ou de autoeficácia emocional, que está enraizado no níveis hierárquicos mais baixos da personalidade de cada indivíduo. Segundo o autor, os modelos de inteligência emocional estão lotados de referências a traços de personalidade. No entanto, Petrides e Furnham (2000) explicam que a natureza dos modelos de traços deve ter na base o tipo de medida e não tanto a teoria que lhe diz respeito, pois os modelos de traços consideram a consistência das situações comportamentais (que se manifestam em traços específicos ou comportamentos como a empatia, a assertividade ou o otimismo), ao contrário do modelo baseado em processamento de informações, como o é o modelo de habilidades (que diz respeito à capacidade de identificar, expressar e classificar emoções), distinguindo-se assim pelas diferenças nos procedimentos operacionais Furnham (2009). Tal como, já Petrides (2011) e Primi, Haas, e Muniz (2006) concluíam, dizendo que diferentes resultados podem ser obtidos em função do procedimento escolhido na medição, existindo diferenças entre instrumentos de autorrelato ou instrumentos de desempenho máximo. Neste sentido Petrides, Frederickson e Furnham (2004), afirmaram que a inteligência emocional como traço de personalidade refere-se a um conjunto de disposições comportamentais e de auto percepções sobre a capacidade de reconhecer, processar e utilizar informações emocionais, e engloba a empatia, a impulsividade e agressividade, mas também elementos da inteligência social e pessoal, assim diz respeito às percepções do indivíduo das suas habilidades emocionais, e a sua teoria reconhece a subjetividade inerente da experiência emocional (Petrides, 2011). Segundo Schutte et al., (2009), as concetualizações teóricas da inteligência emocional como traço de personalidade e como modelo de competências, são igualmente importantes e complementam-se no que respeita ao funcionamento emocional adaptativo.

Inteligência emocional como modelos

Uma forma de organizar os modelos que têm surgido da inteligência emocional, é agrupando em modelos de competências (modelo de Mayer e Salovey) e modelos mistos

(modelo de Goleman e de Bar-On) (Feyerherm & Rice, 2002; Caruso, Mayer, & Salovey, 2002; Petrides, Frederickson, & Furnham, 2004).

O Modelo de Salovey e Mayer

No modelo proposto por Salovey e Mayer (1990), demonstra-se a conceitualização de inteligência emocional com base numa série de investigações, onde os autores procuraram perceber como as pessoas comunicam as emoções e como resolvem problemas através delas. Os processos mentais associados incluem: a) avaliação e expressão de emoções próprias e dos outros; b) regulação das emoções próprias e dos outros; por fim, c) o uso das emoções no sentido adaptativo.

No que diz respeito a avaliação e expressão das emoções próprias, os autores sugerem que, quanto maior a eficácia da avaliação, maior será a facilidade de identificação das emoções, bem como a capacidade de reagir a estas e assim mais adequada a nossa resposta. Habilidade que requerem o processamento de informação emocional e o controlo físico das emoções, necessário para o funcionamento social adequado. Na avaliação e expressão das emoções dos outros, os autores reconhecem as reações e respostas empáticas como componentes da inteligência emocional, permitindo que as pessoas consigam medir com maior precisão as respostas efetivas dos outros e escolher de forma mais adequada os comportamentos socialmente aceites como resposta.

Na regulação das emoções, os autores consideram que esta capacidade pode ter uma função adaptativa, bem como ser reforçadora dos estados de humor. Quando se referem à regulação das emoções pessoais, os autores alertam para a importância que as experiências anteriores e a sua influência nos estados de humor, mas também para a capacidade que o indivíduo terá para controlar as emoções negativas provenientes de memórias passadas. Na regulação das emoções dos outros, os autores referem-se à capacidade de regular e alterar o estado afetivo dos outros, como é exemplo as reações fortes provocadas numa audiência por um orador.

No que diz respeito ao uso das emoções no sentido adaptativo, os autores dizem-nos que as pessoas diferem entre si pela forma como exploram as suas emoções na resolução de problemas, pois as emoções e os nossos estados de humor influenciam as estratégias utilizadas de resolução de problemas.

No entanto, o modelo foi reformulado e mais tarde, Salovey, Caruso & Mayer (2004) passaram a incluir um conjunto de competências e habilidades emocionais, que é constituído por quatro áreas: 1) perceber as emoções; 2) uso das emoções para facilitar o pensamento; 3) compreensão das emoções; 4) gerir as emoções de forma a aumentar o crescimento pessoal e as relações sociais. Salovey, Caruso & Mayer (2004) referem que “o uso das emoções para

facilitar o pensamento” distingue-se das outras três, por usar as emoções para melhorar o raciocínio, ao contrário dos outros três, que usam o raciocínio para melhorar as emoções.

Perceber as emoções - O processo pelo qual se regista, se acede, decifra mensagens emocionais presentes em expressões faciais, no tom de voz ou artefactos culturais, é o chamado processo de percepção emocional (Salovey, Caruso & Mayer, 2004). Os autores referem que as pessoas diferem entre si nas suas habilidades para distinguir o conteúdo emocional do estímulo, sendo habilidades de processamento de informações básicas em que a informação relevante consiste em sentimento e estados de humor. Para Papadogiannis, Logan, & Sitarenios (2009), a percepção emocional é a habilidade de se perceber ou identificar emoções de forma precisa, bem como a capacidade de prestar atenção e assim decodificar sinais emocionais do meio ou das pessoas. Segundo estes autores, as pessoas com níveis elevados desta dimensão, e com base nas percepções recolhidas e estados de espírito das outras pessoas e sua análise emocional, relacionam-se mais facilmente com elas.

Uso das emoções para facilitar o pensamento - De acordo com Salovey et al., (2004), a segunda dimensão diz respeito à forma como a emoção afeta o sistema cognitivo, e por essa razão pode ser aproveitado de forma mais eficaz na resolução de problemas, raciocínio, tomadas de decisão e esforços criativos. Sendo uma capacidade, caracterizada pela resposta afetiva adequada às variadas situações, não influenciando apenas a organização cognitiva dos sujeitos (com maior facilidade de acesso às informações), mas também ajudando o sistema cognitivo a dar prioridade a informações importantes (Papadogiannis et al., 2009). A habilidade de perceber emoções pode aumentar a eficácia ao nível do pensamento criativo, resolução de problemas e capacidade de liderança (Papadogiannis, et al., 2009).

Compreensão das emoções - Segundo Papadogiannis e colaboradores (2009), a compreensão das diferenças mais subtis nas diferentes emoções presentes no processo de comunicação, pode facilitar o relacionamento interpessoal e favorecer o desempenho pessoal e profissional. Salovey e colaboradores (2004) referem que a capacidade de rotular emoções através de palavras, e reconhecer as relações entre os exemplos do léxico afetivo, é a competência mais fundamental ao nível da compreensão das emoções. Segundo os autores, este é o ramo da inteligência emocional que se espera estar mais relacionado com inteligência verbal. Este ramo mede a capacidade de compreender as relações entre emoções e a evolução das emoções e transição entre elas (Papadogiannis et al., 2009).

A gestão das emoções - De acordo com Papadogiannis e seus colaboradores (2009), esta última dimensão avalia a habilidade individual de manter emoções, reparar emoções, gerar emoções e adaptar o estado de humor a diferentes situações. Um indivíduo emocionalmente inteligente pode reparar o seu humor negativo e emoções, e manter humores e emoções positivos quando é apropriado (Salovey et al., 2004). Os autores referem que também se aplica no sentido contrário, como é o caso de quando pretendemos usar o

humor e emoções negativas com algum objetivo (dando um exemplo de repreender uma criança ou competir com um inimigo). Dependendo da situação em que o indivíduo se encontra, deve acreditar que pode modificar as suas emoções, deve monitorizar o humor e estados emocionais com precisão, identificar e discriminar o humor e emoções necessitados de regulação, empregar estratégias que modifiquem esses humores e emoções de forma a aliviar sentimentos negativos ou manter os positivos, e por fim avaliar a eficácia dessas estratégias (Salovey, et al., 2004).

Modelo de Goleman

Segundo Goleman (2002) as competências emocionais principais, podem ser aprendidas e aperfeiçoadas pelas crianças, ao contrário do QI que existe quem afirma que não pode ser substancialmente alterado pela experiência ou educação.

A tese sugerida por Goleman, segundo (Zeidner et al., 2009), entrava mesmo em conflito com a psicologia convencional em alguns aspetos como:

- Na definição de inteligência, em que Goleman incluiu qualidades que normalmente são vistas como integrantes da personalidade e não capacidades, como o otimismo, o autocontrolo, e caráter moral, como parte da inteligência.
- No que se refere à não existência de estabilidade ao nível da inteligência cognitiva, acreditando que a inteligência emocional podia ser aprendida e desenvolvida em qualquer momento da vida
- Quanto à inteligência na vida cotidiana, Goleman afirmou que o quociente emocional é mais importante que o quociente de inteligência, levando as pessoas a terem uma vida bem-sucedida, por exemplo ao nível do trabalho ou relações interpessoais.
- Quanto a inteligência com uma dimensão moral, que convencionalmente se refere a um conjunto de habilidades igualmente ao serviço do bem e do mal, Goleman refere-se à alfabetização emocional como algo que anda de mão dadas com a educação, desenvolvimento moral e cidadania.
- A inteligência emocional é um conceito tão abrangente que torna difícil dizer quais são as qualidades humanas centrais ao mesmo, pois as habilidades socio-emocionais não podem ser expressas em testes psicológicos convencionais, mesmo em testes que se propõem medir competências emocionais (Zeidner et al., 2009).

Modelo de Bar-On

O trabalho de Darwin sobre a importância da expressão emocional para a sobrevivência e adaptação, tem influenciado o desenvolvimento contínuo do modelo de Bar-

On, que saliente a importância da expressão emocional e vê o resultado dos comportamentos sociais e emocionalmente inteligentes nos termos de adaptação eficaz Darwinianos (Bar-on, 2006). Segundo o autor, desde o trabalho de Darwin até ao presente, os componentes chave que têm sido incluídos na maioria das descrições, definições e conceitualizações sobre inteligência socio-emocional são os seguintes: a) a habilidade de reconhecer, perceber e expressar emoções e sentimentos; b) habilidades de compreender como os outros se sentem e se relacionam entre si; c) a capacidade de gerir e controlar as emoções; d) a capacidade de gerir as mudanças, adaptar e resolver os problemas pessoais e com os outros; e) a capacidade de gerar afeto positivo e se auto motivar.

O modelo desenvolvido por Bar-On é um modelo multifatorial e teoricamente eclético, que engloba a capacidade de processamento da emoção, e algumas variáveis identificadas como determinantes no eficaz funcionamento do sujeito (Wood, Parker & Keefer, 2009). Para estes autores, este modelo é um dos mais conhecidos, e foi desenvolvido por Bar-On, que definiu a Inteligência emocional como uma matriz de capacidades não cognitivas, competências e habilidades capazes de favorecer o sucesso no meio ambiente, lidando adequadamente com as exigências e as pressões.

De acordo com Bar-on (2006), o seu modelo relaciona as competências emocionais e sociais, habilidades e facilitadores que determinam como nos podemos entender e expressar, entender os outros e relacionarmo-nos com eles, bem como lidar com as exigências do dia-a-dia. De acordo com Stough, Clements, Wallish & Downey (2009), o modelo misto inclui aspetos emocionais, mas também aspetos que estão tradicionalmente associados à personalidade, combinando assim emoções e personalidade num único constructo, onde Bar-On identificou cinco grandes dimensões: a) inteligência intrapessoal; b) inteligência interpessoal; c) adaptabilidade; d) gestão do stresse; e) humor geral.

Segundo os Wood e colaboradores (2009), a inteligência intrapessoal, abrange cinco habilidades e disposições relativas à própria pessoa e às suas emoções. Esta dimensão inclui a autoconsciência emocional, a assertividade, o respeito por si próprio, a auto atualização e a independência (Bar-on, 2006; Stough, Clements, Wallish & Downey, 2009).

A inteligência interpessoal engloba as habilidades e disposições relativas às interações sociais e às emoções dos outros (Wood et al., 2009). Esta dimensão de inteligência interpessoal ou externa, engloba a empatia, responsabilidade social e as relações interpessoais (Bar-on, 2006; Stough, Clements, Wallish & Downey, 2009). A gestão do stresse e adaptabilidade incluem as habilidades e disposições diretamente envolvidas na forma de lidar com situações perturbadoras, problemas e mudanças, e o controlo dos impulsos (Bar-on, 2006; Wood et al., 2009). Segundo a dimensão de adaptabilidade consiste no teste da realidade, na flexibilidade e resolução de problemas (Bar-on, 2006; Stough, Clements, Wallish & Downey, 2009). Por fim, em relação ao humor geral, esta dimensão compreende a

felicidade e o otimismo, reflete o grau de satisfação com a vida e uma perspectiva positiva sobre o futuro (Bar-on, 2006; Wood et al., 2009).

Felicidade

Veenhoven (1995) refere que existem alguns impedimentos práticos no estudo da felicidade: o primeiro de todos tem que ver com o fato de as mesmas questões de investigação tenderem a repetir-se sucessivamente; o segundo diz respeito à confusão entre línguas, e à confusão que denota felicidade e satisfação com a vida, em que alguns autores definem a felicidade como a apreciação da vida como um todo, enquanto outros incluem noções como a saúde mental e os comportamentos adequados; o terceiro impedimento apontado pelo autor diz respeito ao tipo de estudos realizados, que quase sempre são transversais e apenas dentro do país.

Seligman (2002) refere que a teoria sobre felicidade não tem tido um aumento permanente, tornando-se um obstáculo à investigação, bem como a crença de a felicidade não ser autêntica. Ser impossível medir objetivamente, é também um argumento que costuma estar contra a pesquisa científica de felicidade (Pereira, Monteiro, Esgalhado, Rosa Marina Afonso, & Loureiro, 2015). Para estes autores torna-se necessário, que seja realizado um esforço contínuo para solidificar a especificidade teórica e desenvolver psicometricamente instrumentos para o estudo da variável. No entanto, para Veenhoven (2003) o estudo da felicidade, pode ser definido e medido. Este autor acredita que a felicidade é um estado mental consciente e que este pode ser medido, questionando e traduzindo num julgamento global de felicidade possível de ser medido por métodos de pesquisa. A ideia de que o estudo da felicidade iria negligenciar os aspetos negativos e disfuncionais, tem-na sugerido como não detentora de mérito científico (Norrish & Vella-Brodrick, 2008). Segundo os autores agora mencionados a investigação da felicidade não pretende ignorar tais aspetos, pelo contrário tenta evita-los ou alivia-los, promovendo a saúde, a resiliência e o crescimento psicológico.

De acordo com Diener e Suh (2000), o bem-estar subjetivo envolve avaliações que as pessoas fazem de suas vidas, nos seus diferentes aspetos. Segundo Rojas (2005), fatores emocionais e cognitivos parecem estar implicados no julgamento que cada pessoa faz acerca da sua qualidade de vida e avaliação da sua felicidade. Os mais diversos estados e experiências podem produzir felicidade, como o amor, alegria, saúde, saciedade, prazer sexual, segurança e serenidade, mas também algumas emoções e estados afetivos como tristeza, medo, raiva, nojo, ansiedade, dor e sofrimento, frequentemente podem diminuir a felicidade (Ferraz, Tavares, & Zilberman, 2007). Neste sentido, a componente emocional que

diz respeito à felicidade subjetiva, corresponde à sobreposição dos afetos e sentimentos positivos sobre os negativos (Velo-Besio, Cuadra-Peralta, Antezana-Saguez, Avendaño-Robledo, & Fuentes-Soto, 2013), que segundo os autores levarão a que as pessoas percebam a sua vida satisfatoriamente.

Referências Bibliográficas

- Bar-on, R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI) 1 Reuven Bar-On, 1872, 1-28.
- Caruso, D. R., Mayer, J. D., & Salovey, P. (2002). Relation of an ability measure of emotional intelligence to personality. *Journal of Personality Assessment*, 79(2), 306-320. doi:10.1207/S15327752JPA7902_12
- Damásio, A. (2010). *O Livro da Consciência - A Construção do Cérebro Consciente* (1st ed.). Lisboa: Temas e Debates.
- Diener, E., & Suh, E. M. (Eds.). (2000). *Culture and subjective well-being*. Cambridge, MA: MIT.
- Ekman, P. (1992). Are there basic emotions? *Psychological Review*, 99(3), 550-553. doi:10.1037/0033-295X.99.3.550
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2006). Emotional intelligence: A theoretical and empirical review of its first 15 years of history. *Psicothema*, 18(SUPPL.1), 7-12.
- Ferraz, R. B., Tavares, H., & Zilberman, M. L. (2007). Felicidade: Uma revisão. *Revista de Psiquiatria Clínica*. doi:10.1590/S0101-60832007000500005
- Feyerherm, A. E., & Rice, C. L. (2002). Emotional Intelligence and Team Performance: the Good, the Bad and the Ugly. *International Journal of Organizational Analysis*, 10(4), 343-362. doi:10.1108/eb028957
- Furnham, A. (2009). The Importance and Training of Emotional Intelligence at Work. Em C. Stough, D. H. Saklofske & J. D. A. Parker (Eds). *Assessing Emotional Intelligence: Theory, Research, and Applications* (pp. 137-155). New York: Springer
- Gardner, H. (2011). *Frames of mind. Psychoanalytic process research strategies*. New York: Basic Books. Retrieved from http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-642-74265-1_4
- Goleman, D. (2002). *Inteligência Emocional* (11ª ed.). Lisboa: Temas e Debates.
- Landy, F. J. (2005). Some historical and scientific issues related to research on emotional intelligence. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 411-424. doi:10.1002/job.317
- Laureano, R. M. S. (2011). *Testes de Hipóteses com o SPSS - O Meu Manual de Consulta Rápida*. Lisboa: Edições Sílabo.

- Maroco, J. (2003). *Análise estatística - Com utilização do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo, Lda.
- Mayer, J. D., & Geher, G. (1996). Emotional intelligence and the identification of emotion. *Intelligence*, 22(2), 89-113. doi:10.1016/S0160-2896(96)90011-2
- Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human abilities: emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, 507-536. doi:10.1146/annurev.psych.59.103006.093646
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications*. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/619150026?accountid=12156> \n <http://www.bib.ucl.ac.be/openresolver/?sid=PsycINFO&id=619150026&genre=bookitem&issn=&volume=&issue=&jtitle=&page=3&atitle=What+is+emotional+intelligence?&title=Emotional+development+and+emoti>
- Norrish, J. M., & Vella-Brodrick, D. a. (2008). Is the study of happiness a worthy scientific pursuit? *Social Indicators Research*, 87(3), 393-407. doi:10.1007/s11205-007-9147-x
- Papadogiannis, P. K., Logan, D., & Sitarenios, G. (2009). Na Ability Model of Emotional Intelligence: A Rationale, Description, and Application of the Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). Em C. Stough, D. H. Saklofske & J.D. A. Parker (Eds). *Assessing Emotional Intelligence: Theory, Research, and Applications* (pp. 43-65). New York: Springer.
- Pereira, A., & Patricio, T. (2013). *Guia Prático de Utilização do SPSS - Análise de Dados para a Ciências Sociais e Psicologia* (8ª ed.). Lisboa: Edições Sílabo, Lda.
- Pereira, H., Monteiro, S., Esgalhado, G., Rosa Marina Afonso, & Loureiro, M. (2015). Measuring Happiness in Portuguese Adults: Validation of the CHQ - Covilha Happiness Questionnaire. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 05(168), 1-7. doi:10.4172/2161-0487.1000168
- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2000). *Análise de dados para ciências sociais - A complementariedade so SPSS* (2ª ed.). Lisboa: Edições Sílabo.
- Petrides, K. V. (2009). Psychometric Properties of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue). Em C. Stough, D. H. Saklofske & J. D. A. Parker (Eds). *Assessing Emotional Intelligence: Theory, Research, and Applications* (pp. 85-101). New York: Springer
- Petrides, K. V. (2011). Ability and Trait Emotional Intelligence. *The Wiley-Blackwell Handbook of Individual Differences*, 656-678. doi:10.1002/9781444343120.ch25

- Petrides, K. V., Frederickson, N., & Furnham, A. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and Individual Differences*, 36, 277-293.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, 313-320.
- Petrides, K. V., Frederickson, N., & Furnham, A. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 277-293. doi:10.1016/S0191-8869(03)00084-9
- Primi, R. (2003). Inteligência : Avanços nos Modelos Teóricos e nos Instrumentos de Medida Intelligence : Advances in Theoretical Models and in Measurement Instruments, 67-77.
- Primi, R., José Mauricio Haas, B., & Muniz, M. (2006). Emotional intelligence: Convergent and discriminant validity of the MSCEIT with BPR-5 and 16PF, 25(1), 26-45.
- Rojas, M. (2005). A Conceptual-Referent Theory of Happiness: Heterogeneity and its consequences. *Social Indicators Research*, 74(2), 261-294. doi:10.1007/s11205-004-4643-8
- Salovey, P., Caruso, D., & Mayer, J. D. (2004). Emotional Intelligence in Practice. Em P. A. Linley & S. Joseph (Eds). *Positive Psychology in Practice* (pp. 447-463). New Jersey: Wiley
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. doi:10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Bhullar, N. (2009). The Assessing Emotions Scale. Em C. Stough, D. H. Saklofske & J. D. A. Parker (Eds). *Assessing Emotional Intelligence: Theory, Research, and Applications* (pp. 119-134). New York: Springer
- Seligman, M. E. P. (2002). *AUTHENTIC HAPPINESS: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. Emotion*. New York: Free Press.
- Stough, C., Clements, M., Wallish, L., e Downey, L. 2009 'Emotional Intelligence in Sport: Theoretical Linkages and Preliminary Empirical Relationships from Basketball'. In C. Stough, D. H. Saklofske e J. D. A. Parker (Eds). *Assessing Emotional Intelligence: Theory, Research, and Applications*. (291-305).Nova Iorque: Springer.
- Veenhoven, R. (1995). World Database of Happiness. *Social Indicators Research*, 34(3), 299-313. doi:10.1007/BF01078689

- Veenhoven, R. (2003). Hedonism and Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 4(4), 437-457. doi:10.1023/B:JOHS.0000005719.56211.fd
- Veloso-Besio, C., Cuadra-Peralta, A., Antezana-Saguez, I., Avendaño-Robledo, R., & Fuentes-Soto, L. (2013). Relación entre Inteligencia Emocional, Satisfacción Vital, Felicidad Subjetiva y Resiliencia en funcionarios de Educación Especial. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 39(2), 355-366. doi:10.4067/S0718-07052013000200022
- Wood, L. M., Parker, J. D. A., & Keefer, K. V. (2009). Assessing Emotional Intelligence using the Emotional Quotient Inventory (EQ-i) and Related Instruments. Em C. Stough, D. H. Saklofske & J. D. A. Parker (Eds). *Assessing Emotional Intelligence: Theory, Research, and Applications* (pp. 67-84). New York: Springer
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2009). *What we know about emotional intelligence: How it affects learning, work, relationships, and our mental health*. Cambridge, MA: MIT Press.

Anexo 2

Apresentação empírica do estudo

Este trabalho descreve um estudo descritivo, correlacional e inferencial, que tem como finalidade analisar e verificar as relações entre as variáveis de inteligência emocional e felicidade, tendo ainda em conta as variáveis sociodemográficas (género e a idade em faixas etárias). Com base numa metodologia quantitativa, uma vez que os dados são observáveis e quantificáveis através de instrumentos padronizados, este estudo tem ainda como característica um delineamento transversal, uma vez que a amostra foi recolhida num único momento temporal.

Importa referir que esta investigação faz parte de uma investigação mais alargada, e teve na sua base um protocolo de investigação intitulado de “Saúde, Bem-Estar e Felicidade ao Longo do Ciclo de Vida: Estudo PT-BR”.

Com uma amostra de 1241 participantes, e de acordo com o teorema do limite central, que nos diz que à medida que o tamanho da amostra cresce, no cálculo da distribuição da amostra quanto à média, tende para a distribuição normal (Laureano, 2011; Maroco, 2003), foram assim foram utilizados testes paramétricos na análise dos dados.

Deste modo, e de acordo com os pressupostos requeridos para cada análise estatística pretendida, usaram-se diferentes testes, em função da análise considerada para cada um das variáveis. Segundo Laureano (2011), Pereira e Patricio (2013) e Pestana e Gageiro (2000): para a medição da intensidade da associação entre variáveis utilizou-se o R de Pearson, testando a relação entre duas variáveis, e quando estas são variáveis quantitativas; para a comparação das médias de variáveis quantitativas com uma variável dicotómica, realizou-se o teste T, tal como aconteceu em todas as análises que envolveram a comparação de alguma variável com a variável género, de forma a comparar as médias de dois grupos populacionais com a variável dependente quantitativa; para a análise das diferenças nas médias obtidas, quando uma das variáveis é quantitativa (dependente) e a outra variável é qualitativa ordinal (tratada como nominal – independente) aplica-se o teste ANOVA.