

Avaliação de um curso on-line sobre regulação emocional para estudantes universitários

Evaluation of an online course on emotional regulation for university students

Evaluación de un curso en línea sobre regulación emocional para estudiantes universitarios

Recebido: 20/04/2025 | Revisado: 01/09/2025 | Aceitado: 03/09/2025 | Publicado: 03/09/2025

Esther dos Santos Ferreira Costa

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-8668-0538>
Centro Universitário Adventista de São Paulo, Brasil
E-mail: eh.sfcost@gmail.com

Joene Vieira-Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9529-8417>
Centro Universitário Adventista de São Paulo, Brasil
E-mail: joenesantos@yahoo.com.br

Resumo

As emoções fazem parte da nossa vida, inclusive no processo de adaptação ao ambiente universitário. Dentro de todas as demandas e mudanças decorrentes do ingresso na universidade, a aprendizagem de estratégias que o auxiliem a gerir as emoções resultantes é imprescindível. Ao desenvolver habilidades e estratégias de enfrentamento há um aumento do bem-estar do discente e a diminuição da evasão escolar. O presente estudo teve por objetivo apresentar a aplicação de um curso de curta duração, incluído num projeto maior com o propósito de auxiliar no bem-estar do estudante universitário. Nesse estudo, buscou-se avaliar a eficácia do curso online sobre regulação emocional. O curso possuía cinco módulos: (1) Apresentação, (2) Reconhecimento e compreensão, (3) Rotagem e expressão, (4) Regulação e (5) Conclusão. Foi aplicado o Inventário de Competências Emocionais no primeiro e último módulo, respectivamente, pré e pós-teste. A amostra de alunos que completaram todo o curso foi de 17 pessoas. Não foram identificadas diferenças estatisticamente significativas. Todavia, é possível perceber, ao comparar a variação interquartil dos dados do pré-teste com os do pós-teste, que houve diminuição na variabilidade dos escores em F1 - Regulação de emoções em outras pessoas, F4 - Percepção de emoções e F5 - Regulação de emoções de alta potência. Além disso, os participantes afirmaram estar 100% satisfeitos com o conteúdo e atividades do curso. Vale ressaltar a importância de novas propostas de intervenções preventivas para os universitários pensando na relevância do cuidado com a saúde mental.

Palavras-chave: Regulação emocional; Inteligência emocional; Estudantes universitários; Curso online; Ensino a distância; Ensino e aprendizagem.

Abstract

Emotions are part of our lives, including the process of adapting to the university environment. Given all the demands and changes that come with entering university, learning strategies that help students manage the resulting emotions is essential. By developing coping skills and strategies, students' well-being increases and school dropout rates decrease. This study aimed to present the implementation of a short course, part of a larger project aimed at supporting the well-being of university students. This study sought to evaluate the effectiveness of the online course on emotional regulation. The course had five modules: (1) Presentation, (2) Recognition and understanding, (3) Labeling and expression, (4) Regulation, and (5) Conclusion. The Emotional Skills Inventory was applied in the first and last modules, respectively, pre- and post-test. The sample of students who completed the entire course was 17 people. No statistically significant differences were identified. However, when comparing the interquartile range of pre-test data with post-test data, it is possible to see that there was a decrease in the variability of scores in F1 - Regulation of emotions in other people, F4 - Perception of emotions and F5 - Regulation of high-potency emotions. In addition, participants stated that they were 100% satisfied with the course content and activities. It is worth highlighting the importance of new proposals for preventive interventions for university students considering the relevance of mental health care.

Keywords: Emotional regulation; Emotional intelligence; University students; Online course; Teaching; Distance learning; Teaching and learning.

Resumen

Las emociones son parte de nuestra vida, incluido el proceso de adaptación al entorno universitario. Dentro de todas las exigencias y cambios que conlleva el ingreso a la universidad, aprender estrategias que ayuden a gestionar las emociones derivadas es fundamental. Al desarrollar habilidades y estrategias de afrontamiento, se produce un aumento en el bienestar de los estudiantes y una disminución en las tasas de abandono escolar. Este estudio tuvo como objetivo presentar la implementación de un curso corto, parte de un proyecto más amplio destinado a promover el bienestar de estudiantes universitarios. El estudio buscó evaluar la efectividad del curso en línea sobre regulación emocional. El curso tuvo cinco módulos: (1) Presentación, (2) Reconocimiento y comprensión, (3) Etiquetado y expresión, (4) Regulación y (5) Conclusión. El Inventario de Habilidades Emocionales se aplicó en el primer y último módulo, respectivamente, pre y post test. La muestra de estudiantes que completaron el curso completo fue de 17 personas. No se identificaron diferencias estadísticamente significativas. Sin embargo, es posible observar, al comparar la variación intercuartil de los datos pre-test con los datos post-test, que hubo una disminución en la variabilidad de las puntuaciones en F1 – Regulación de las emociones en otras personas, F4 – Percepción de las emociones y F5 – Regulación de las emociones de alta potencia. Además, los participantes manifestaron estar 100% satisfechos con el contenido y las actividades del curso. Cabe destacar la importancia de nuevas propuestas de intervenciones preventivas para estudiantes universitarios, considerando la relevancia de la atención a la salud mental.

Palabras clave: Regulación emocional; Inteligencia emocional; Estudiantes universitarios; Curso en línea; Enseñanza a distancia; Enseñar y aprender.

1. Introdução

As emoções fazem parte da vida humana, promovendo adaptação, resultado e decisões em resposta aos estímulos externos do dia a dia (Brackett, 2021, David, 2018, Moreira & Medeiros, 2007). Através da emoção pode-se gerar motivação, impulso para ação, bem como ter efeitos nas facetas interpessoais. Desse modo, sendo significante para o bem-estar do indivíduo (Woyciekoski & Hutz, 2009). Contudo, assim como as emoções nos ajudam, elas também podem nos atrapalhar se não forem identificadas e reguladas (Brackett, 2021, Leahy, 2021). Níveis anormais de estresse prejudicam o processamento de informações, atrapalhando o foco e a aprendizagem, enquanto níveis regulares podem aumentar a atenção (Brackett, 2021). Ou seja, saber o que sente, por que sente, quando, e o que fazer nesses momentos proporciona bem-estar de forma indireta através do resultado de bom relacionamento interpessoal e intrapessoal, assim como, diretamente auxiliando no desempenho no âmbito profissional e geral do indivíduo (Moutinho et. al., 2019).

Ao ingressar no ambiente universitário, o ingressante passa por diversas mudanças em sua vida. Indo desde mudança na rotina, cidade envolvendo assim a separação do convívio social – amigos e família – até novas cobranças no dia a dia com intensidades diferentes, trazendo assim um ambiente de pressão e estresse (Prati, Porto, & Ferreira, 2020). A adaptação a esse novo contexto de vida é um processo complicado, no qual muitos universitários se veem com dificuldades para lidar com as múltiplas demandas (Monteiro & Soares, 2023). Nesse contexto, a aprendizagem de estratégias de enfrentamento que são facilitadoras para o bem-estar do universitário mostra-se necessárias.

Assim, quando ocorre uma adaptação acadêmica inadequada do ingressante, seu bem-estar emocional é abalado, implicando em consequências tanto no âmbito acadêmico – aprendizagem e desempenho – como também nos relacionamentos interpessoais, gerando situações de isolamento, evasão escolar e desânimo (Silva & Heleno, 2012). Ao permitir que o indivíduo permaneça convivendo com baixo bem-estar subjetivo, cultivando pensamentos pessimistas e emoções negativas frequentemente, elevará a probabilidade de desenvolvimento de sintomas depressivos e doenças físicas (Silva & Heleno, 2012). Em seu estudo sobre a qualidade de vida e bem-estar subjetivo de estudantes universitário, Silva e Heleno (2012) identificaram que os participantes declaram que em sua jornada escolar passada e recente já haviam sido prejudicados por questões emocionais. Destacando ainda que manter um equilíbrio emocional influenciava na percepção do bem-estar e da qualidade de vida durante o processo acadêmico.

Concomitantemente, o Enguídanos et al. (2023) em seu estudo conduzido numa universidade em Madrid, destacou que existe uma relação profunda entre os níveis ansiedade, frustração, desesperança e satisfação, e a evasão escolar. Apontou

ainda, que quando os níveis de satisfação diminuem, a frustração aumenta, e quando o universitário não possui estratégias para manejar a emoção seu desempenho acadêmico geral é afetado e consequentemente a ideia de abandonar a instituição de ensino se amplifica (Enguídanos et al. 2023). Em contrapartida, quando o estudante apresenta em seu repertório estratégias de regulação emocional, ainda que moderadas, as emoções relacionadas à ansiedade e frustração diminuíam, trazendo mais satisfação, aproveitamento e bem estar. Sendo assim, o bom manejo emocional parece ser um fator atenuante da evasão escolar (Enguídanos et al. 2023).

Nesse sentido, vale ressaltar a importância do papel da inteligência emocional na adaptação do estudante na universidade, tanto para o bem-estar geral, como também para a jornada acadêmica, tendo em vista as mudanças que geram novas vivências, sentimentos e emoções (Enguídanos et al. 2023, Silva & Heleno, 2012). Quando os indivíduos possuem uma boa regulação emocional conseguem gerir as emoções negativas, além de sentirem mais satisfação com os esforços realizados na trajetória acadêmica, o que por sua vez, auxilia na diminuição da ansiedade e estresse resultantes dos contextos anteriormente apresentados (Carvalho & Nunes, 2024). Proporcionar meios para o desenvolvimento de estratégias que auxiliem o universitário no autoconhecimento e equilíbrio emocional – não só a partir da inclusão como parte da grade curricular ou cursos extras, mas também trazendo como parte do espaço e da rotina nas instituições de ensino (Carvalho & Nunes, 2024, Enguídanos et al. 2023) – serviriam de forma crucial na adaptação e desempenho do discente (Carvalho & Nunes, 2024, Enguídanos et al. 2023, Oliveira et al., 2023, Woyciekoski & Hutz, 2009).

Oliveira et al. (2023) descreve que a temática é estudada há mais de uma década, contudo, nos últimos anos houve um crescimento especial em países na Ásia e na Europa. Nesse contexto, diferentes propostas de programas de intervenção de longo e curto prazo vêm sendo estudadas e testadas, mostrando-se eficazes na influência do bem-estar dos universitários (Oliveira et al., 2023). Os projetos variam em metodologia e base teórica, tendo propostas que vão desde a aprendizagem mais focada na autoconsciência e workshops, até meditação (mindfulness), yoga, técnicas da psicologia positiva e interação com robôs sociais em ambientes familiares (Laban et al., 2025, Oliveira et al., 2023, Seppälä et al., 2020, Wang & Lu, 2020). Além disso, tanto programas presenciais, quanto online, assim como com os robôs sociais, obtiveram resultados semelhantes no que tange a melhora na adaptação e bem-estar do estudante (Laban et al., 2025, Oliveira et al., 2023).

Em Warsaw, na Polônia, foi realizado um projeto envolvendo a aplicação de workshops presenciais compostos por três encontros de 12 horas, que envolviam temas sobre emoções e relações interpessoais (Kuk, Guskowska, & Gala-Kwiatkowska, 2021). Ao fim da intervenção, identificou-se uma melhora na regulação emocional, especialmente na compreensão das emoções, o que teve impacto supressor nos sintomas de depressão nos participantes que os apresentavam (Kuk, Guskowska, & Gala-Kwiatkowska, 2021).

Além deste, outro modelo de intervenção presencial realizado mais recentemente, obteve resultados similares. Aguiar (2024) aplicou um treinamento de 6 encontros com duração de 60 minutos em que foram abordados os seguintes temas: Gestão de estresse, regulação emocional e tolerância à frustração. Foram empregadas, antes do início do treinamento, escalas para coletar dados referentes aos níveis de ansiedade, estresse e depressão, bem como, de dificuldade de regulação emocional (Aguiar, 2024). Ao fim, os participantes responderam novamente as escalas e uma entrevista semiestruturada para a obtenção de dados qualitativos. A partir dos dados foram verificadas melhoras relacionadas à ansiedade, estresse e depressão (Aguiar, 2024). Os universitários da amostra também obtiveram avanço no desenvolvimento das habilidades de regulação emocional, mais especificamente na aceitação das próprias respostas emocionais, controle dos impulsos e aumento do repertório de estratégias reguladoras (Aguiar, 2024).

Outro estudo, realizado na Malásia por Mohamed et al. (2022), trouxe um comparativo entre o ensino de regulação emocional na modalidade presencial e online. A intervenção contou com um total de 80 participantes de diferentes etnias que

foram divididos em um grupo controle (modalidade presencial) e um grupo comparativo (modalidade online). Para ambos os grupos foram apresentados o mesmo material teórico durante 7 semanas e foram aplicados um questionário de inteligência emocional e uma escala de ansiedade, estresse e depressão no início, durante e após o programa. Por fim concluiu-se que no que se refere à aprendizagem não houve diferenças significativas entre as modalidades, contudo, nos indivíduos que apresentaram sintomas de ansiedade, estresse e depressão, no modelo online obtiveram resultados melhores (Mohamed et al., 2022).

Portanto, realizar, compreender e avaliar intervenções relacionadas ao contexto emocional, tendo em vista as múltiplas possibilidades, é importante e necessário (Aguiar, 2024). Desse modo, o presente estudo teve por objetivo apresentar a aplicação de um curso de curta duração, incluído num projeto maior, com o propósito de auxiliar no bem-estar do estudante universitário. O curso foi ofertado na modalidade online, envolvendo uma avaliação inicial, um conjunto de materiais de leitura e atividades sobre regulação emocional e uma avaliação final. O foco do curso foi auxiliar estudantes universitários a desenvolverem estratégias de regulação emocional. Sendo assim, o principal objetivo deste trabalho é avaliar a eficácia do referido curso online.

2. Metodologia

O presente estudo consiste em uma pesquisa pré-experimental (Gil, 2008), de natureza qualitativa e quantitativa, envolvendo a avaliação de uma intervenção, com medidas pré e pós-intervenção, mas sem grupo controle. Os dados coletados foram analisados por meio de estatística descritiva simples com uso de classes de dados, valores de média, desvio padrão, moda, mediana, frequência absoluta e frequência relativa porcentual e análise estatística (Dancey, & Reidy, 2013).

O curso “Aprendendo a regular nossas emoções” faz parte do projeto de pesquisa denominado Programa de Apoio ao Sucesso no Ensino Superior (PASES), vinculado ao grupo de pesquisa Bem-Estar no Ensino Superior sob a responsabilidade da Dr^a Joene Vieira-Santos. O PASES foi elaborado para ajudar estudantes universitários a desenvolverem habilidades necessárias para obter sucesso no Ensino Superior. A proposta é que em um futuro próximo o PASES se torne uma plataforma online na qual o aluno poderá (a) avaliar suas habilidades e motivações para o estudo e (b) aprender diferentes estratégias que o auxiliem no processo de adaptação e permanência no Ensino Superior.

A plataforma, denominada PASES, inicialmente será composta por quatro eixos: (a) Autorreflexão; (b) Estudos, (c) Relacionamentos e (d) Saúde. O primeiro eixo é destinado para que o estudante avalie o seu desempenho, crenças e/ou atitudes em relação aos temas que serão abordados nos demais eixos. Os demais eixos abordarão tópicos específicos relacionados aos desafios enfrentados pelos estudantes no primeiro ano da universidade, sendo que cada tópico corresponde a um módulo.

O presente projeto corresponde a construção do módulo “Aprendendo a regular nossas emoções” que pertence ao eixo Autorreflexão do PASES. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética para Pesquisa com Seres Humanos do Centro Universitário Adventista de São Paulo, sob o protocolo CAAE 51857621.3.0000.5377.

Participantes

O curso foi ofertado de forma online e assíncrono, através de um card na plataforma CANVAS, ambiente virtual utilizado pela instituição de ensino dos alunos participantes. O PASES foi disponibilizado para os alunos do Centro Universitário Adventista – Campus Hortolândia, e teve sua divulgação por meio dos canais de comunicação de cada curso de graduação via Whatsapp. Não houve restrição de curso, idade ou período do curso. Receberam o convite para o card 80 alunos, desses, 2 não aceitaram ao convite e 69 acessaram o card. Dos alunos que acessaram, 31 iniciaram o curso (realizaram o pré-teste), mas apenas 17 finalizaram totalmente o curso.

A amostra dos participantes que concluíram o curso foi composta, em sua maioria, por mulheres solteiras. Os dados também mostraram que 88% possui atividade remunerada, como indicado na Tabela 1.

Tabela 1 - *Características sociodemográficas dos participantes.*

Variável		N	%
Sexo	Feminino	16	94,1
	Masculino	1	5,9
Estado civil	Solteiro	12	70,6
	Casado e união estável	4	23,5
	Separado	1	5,9
Filhos	Não	15	88,2
	Sim	2	11,8
Escolaridade da mãe	Educação Básica Incompleta	7	41,2
	Educação Básica Completa	7	41,2
	Ensino Superior Completo	3	17,7
Ocupação profissional da mãe	Desempregada ou dona de casa	8	47,1
	Empregada ou profissional autônoma	9	52,9
Escolaridade do pai	Educação Básica Incompleta	10	58,8
	Educação Básica Completa	3	17,7
	Ensino Superior Completo	4	23,5
Ocupação profissional do pai	Desempregado ou dono de casa	3	17,7
	Empregado ou profissional autônomo	14	82,3
Atividade remunerada	Não	2	11,8
	Sim	15	88,2

Nota: N – Frequência. Fonte: Autores (2025).

Instrumentos

Como instrumentos foram utilizados o questionário sociodemográfico e de trajetória escolar e o Inventário de Competências Emocionais (Versão 3.0, Bueno et al., 2015). O questionário sociodemográfico e de trajetória escolar é composto por questões sobre informações pessoais (como nome, sexo, estado civil), escolaridade, econômicas e profissionais dos participantes e de seus pais.

O Inventário de Competências Emocionais, por sua vez, é composto por 34 frases/afirmações às quais são respondidas em uma escala Likert de cinco pontos, sendo 1 “absolutamente não se aplica ao meu caso” e 5 “se aplica perfeitamente ao meu caso”. Os itens são divididos em 5 fatores diferentes, a saber: (F1) Regulação de emoções em outras pessoas (8 itens, $\alpha = 0,88$), refere-se a habilidade de lidar com pessoas emocionalmente problemáticas ou que estejam momentaneamente movidas pela emoção, auxiliando-as a se sentirem melhor para enfrentar os desafios; (F2) Regulação de emoções de baixa potência (7 itens, $\alpha = 0,66$), corresponde a habilidade de não se deixar abater por sentimentos negativos (tristeza, desânimo, melancolia e medo), sendo capaz de superar as frustrações e automotivar-se para lidar com as demandas do cotidiano; (F3) Expressividade emocional (4 itens, $\alpha = 0,58$), consiste na habilidade de comunicar sentimentos; (F4) Percepção de emoções (7 itens, $\alpha = 0,76$), diz respeito a habilidade de perceber alterações emocionais em si e no outro; e (F5) Regulação de emoções de alta potência (8 itens, $\alpha = 0,65$), referente a habilidade de controlar emoções impulsivas (raiva ou euforia) para agir de forma apropriada com a situação. O fator geral (FG, $\alpha = 0,88$) é calculado a partir da junção dos cinco fatores específicos e diz respeito à habilidade geral para lidar com situações emocionais.

Descrição do curso

O curso foi oferecido de maneira online e assíncrona, através de um card na plataforma utilizada pela instituição. Composto por cinco módulos, sendo o primeiro e o último, respectivamente, pré e pós-teste. O primeiro módulo apresentou o questionário de informações socioeconômicas e de trajetória escolar e o Inventário de Competências Emocionais (Versão 3.0, BUENO et al., 2015). No último módulo conteve novamente o Inventário de Competências Emocionais, e um questionário para avaliar a satisfação do aluno participante do curso ofertado.

Nos módulos 2, 3 e 4 foi abordado, respectivamente, (2) Reconhecimento e Compreensão, (3) Rotulagem e Expressão e (4) Regulação. Cada módulo conteve parte teórica escrita sobre o tema e ao menos uma tarefa de aplicação do conteúdo. Em dois módulos foi indicado materiais complementares, a saber, vídeos e artigos científicos. A liberação desses módulos foi realizada com intervalos de 15 dias – como indicado na Tabela 2.

O módulo (2) Reconhecimento e Compreensão apresentava conteúdo teórico e explicativo em formato de texto sobre o que são as emoções, descrevendo como funcionam e qual a relevância de saber do assunto, bem como desenvolver a regulação emocional. Além disso, como reconhecê-las, trazendo dicas de como praticar, nesse primeiro momento, a identificação das emoções básicas – raiva, tristeza, alegria, surpresa, medo e nojo, apresentadas por Ekman et al. (1987). Por último, abordou sobre compreensão, pontuando perguntas a serem realizadas para construir consciência da emoção e as razões que desencadeou ela. Também trouxe a diferença de algumas emoções facilmente confundidas entre si, como, ‘estresse e pressão’. Em seguida, após a teoria, havia duas tarefas sobre os temas trabalhados, e uma aba “Saiba +” contendo pequenos vídeos com explicações extras.

O módulo (3) Rotulagem e Expressão iniciou-se com a contextualização sobre a nomeação das emoções, trazendo a questão de que infelizmente não é ensinado sobre as emoções e a nomeá-las. Nesse tópico abordou sobre como aplicar o reconhecimento, agora, definindo com palavras tendo como ajuda um gráfico de emoções – de Brackett (2021) – contendo o vocabulário. Ademais, foi descrito sobre a expressão emocional, apontando a importância de expressar o que sente de forma coerente e assertiva. Ao final, também incluiu duas atividades e uma aba “Saiba +”.

O penúltimo módulo (4) Regulação discorreu sobre a definição e a importância de desenvolver a habilidade. Também apresentou dicas e exemplos de cinco estratégias que poderiam ser usadas, a saber, (a) respiração consciente (b) antecipação (c) meta momento (d) reenquadramento cognitivo (e) desvio de atenção. Após a descrição com mais detalhes sobre cada estratégia, foi abordado sobre ter em mente que o cuidado com o corpo – alimentação, exercício físico, sono – influencia no bom funcionamento cognitivo e autocontrole, sendo importante não só conhecer as emoções e estratégias para lidar com elas, mas também cuidar de si de forma holística. Ao final, o módulo também contou com duas tarefas práticas.

Tabela 2 - Cronograma do curso.

Data	Atividades
De 19 até 25/09/2023	Período de inscrição
De 26/09 até 02/10/2023	Apresentação
De 03 até 16/10/2023	Unidade 1 – Reconhecimento e Compreensão
De 17 até 30/10/2023	Unidade 2 – Rotulagem e Expressão
De 31/10 até 13/11/2023	Unidade 3 – Regulação
De 14 até 20/11/2023	Conclusão
De 05 até 15/12/2023	Emissão do certificado

Fonte: Autores (2025).

Coleta e análise dos dados

Ao ingressar no card do PASES, para ter acesso aos conteúdos do card, o aluno foi solicitado a assinar o Termo de Consentimento Livre-Esclarecido, autorizando a utilização dos dados gerados pela sua participação na plataforma para fins de pesquisa e divulgação científica. No presente estudo, foram analisados os dados fornecidos pelos participantes por meio do (a) questionário sociodemográfico e de trajetória escolar e (b) Inventário de Competência Emocional (Versão 3.0, Bueno et. al, 2015), ambos aplicados no início e final do curso.

Após a conclusão do curso, os dados dos participantes foram organizados em uma planilha do Excel e foi calculado o escore geral e de cada fator do inventário aplicado. Em função dos fatores da escala possuírem números diferentes, optou-se por trabalhar com a média de pontos, ao invés da soma, como forma de facilitar a comparação dos escores. Em função do tamanho da amostra, optou-se por usar estatística não paramétrica para a análise dos dados, as quais foram realizadas no JASP.

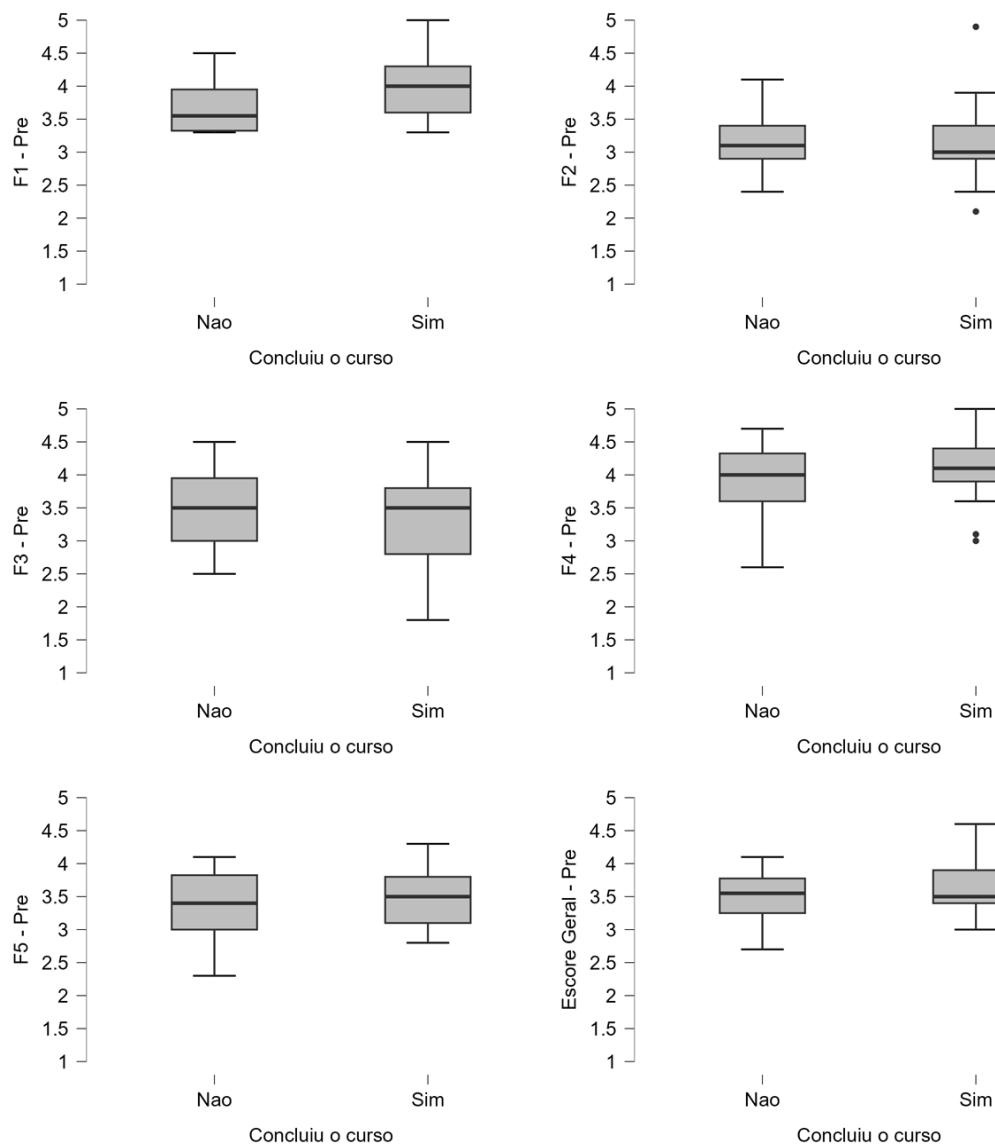
3. Resultados

Os resultados serão apresentados em dois tópicos em função do envolvimento dos alunos no curso. Primeiramente serão avaliadas as diferenças nos escores do Inventário de Competências Emocionais (Versão 3.0, BUENO et al., 2015) aplicado no pré-teste entre os participantes que concluíram e aqueles que não concluíram o curso. Em seguida, será realizada a avaliação da eficácia do curso por meio da comparação dos escores do inventário aplicado no primeiro e no último módulo do curso. Além disso, será realizada uma avaliação do nível de satisfação dos participantes com o curso entre aqueles que finalizaram todas as atividades.

Diferenças entre participantes que concluíram e que não concluíram o curso

A Figura 1 apresenta o boxplot da pontuação do Inventário de Competências Emocionais, em cada fator e o escore geral, dos participantes que concluíram e daqueles que não concluíram o curso e a Tabela 3 apresenta esses dados em números. Como é possível observar, as diferenças em termos de mediana e de intervalo interquartil são muito pequenas entre os grupos. O teste de Mann-Whitney demonstrou que essas diferenças não são estatisticamente significativas.

Figura 1 - Boxplot da pontuação geral e em cada um dos fatores do instrumento dos participantes que concluíram e não concluíram o curso.



Fonte: Autores (2025).

Tabela 4 - Pontuação geral e em cada fator que compõe o Inventário de Competências Emocionais dos participantes que concluíram e não concluíram o curso.

Variável	Concluíram (17)		Não concluíam (14)		W (p)
	Mediana	IQ	Mediana	IQ	
Fator 1	4,0	0,7	3,6	0,6	73,0 (0,07)
Fator 2	3,0	0,5	3,1	0,5	129,5 (0,69)
Fator 3	3,5	0,5	3,5	0,5	133,5 (0,58)
Fator 4	4,1	0,5	4,0	0,7	97,0 (0,39)
Fator 5	3,5	0,7	3,4	0,8	102,5 (0,52)
Escore Total	3,5	0,5	3,5	0,5	102,0 (0,51)

Nota: IQ – Variação Interquartil, W – Teste de Mann-Whitney, p – valor de p. Fonte: Autores (2025).

Eficácia da intervenção

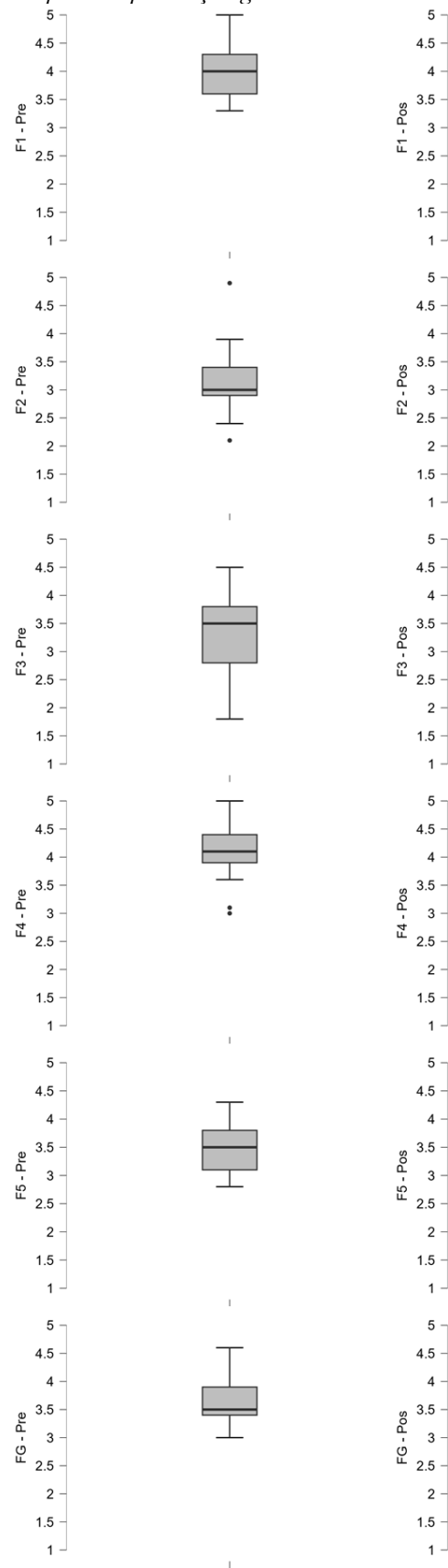
A Tabela 5 e a Figura 2 apresentam a comparação do escore geral e por fator entre o início e o final do curso para os 17 participantes que concluíram todas as atividades. Como é possível observar, não foram identificadas diferenças estatisticamente significativas. Todavia, é possível perceber, ao comparar variação interquartil dos dados do pré-teste com os do pós-teste, que houve diminuição na variabilidade dos escores em F1 - Regulação de emoções em outras pessoas, F4 - Percepção de emoções e F5 - Regulação de emoções de alta potência.

Tabela 5 - Pontuação geral e em cada fator que compõe o Inventário de Competências Emocionais dos participantes que concluíram e não concluíram o curso.

Variável	Início		Final		W (p)
	Mediana	IQ	Mediana	IQ	
Fator 1	4,0	0,7	4,0	0,3	38,0 (0,38)
Fator 2	3,0	0,5	3,4	0,8	48,0 (0,18)
Fator 3	3,5	1,0	3,5	1,5	40,5 (0,75)
Fator 4	4,1	0,5	4,1	0,4	44,5 (0,39)
Fator 5	3,5	0,7	3,6	0,5	33,0 (0,07)
Escore Total	3,5	0,5	3,8	0,5	32,5 (0,12)

Nota: IQ – Variação Interquartil, W – Teste Wilcoxon, p – valor de p. Fonte: Autores (2025).

Figura 2 - *Boxplot dos pontuação geral e em cada um dos fatores do instrumento no pré e pós-teste.*



Fonte: Autores (2025).

Ao final do curso, os alunos foram solicitados a avaliar, de maneira anônima, o nível de satisfação com o curso, bem como sua percepção sobre aspectos do curso. Conforme pode ser observado na Tabela 6, os participantes indicaram se sentir satisfeitos com o conteúdo do curso, as atividades propostas e apoio fornecido pelos instrutores do curso. A maior parte dos participantes descreveu estar satisfeito com o tempo de duração proposto para cada unidade do curso.

Tabela 6 - Satisfação dos alunos concluintes com o curso.

Nível de satisfação com...	Insatisfeito	Indiferente	Satisfeito
Conteúdo do curso	--	--	100%
Atividade(s) solicitada(s) na unidade I do curso	--	--	100%
Atividade(s) solicitada(s) na unidade II do curso	--	--	100%
Atividade(s) solicitada(s) na unidade III do curso	--	--	100%
Apoio fornecido pelos instrutores do curso	--	--	100%
Tempo de duração proposto para cada unidade	--	14,3%	85,7%

Fonte: Autores (2025).

Os participantes foram orientados a atribuir uma nota de 1 a 10 para avaliar os aspectos específicos do curso e o efeito do mesmo sobre seu desempenho. Notas menores indicavam uma avaliação mais negativa e notas mais próximas de 10 sinalizavam uma avaliação mais positiva. A Tabela 7 apresenta a média, desvio padrão (DP), moda e mediana das notas atribuídas a cada aspecto avaliado. Conforme é possível observar, os participantes fizeram avaliações muito positivas sobre todos os aspectos avaliados. Os aspectos com menores notas foram (a) avaliação do próprio desempenho no curso e (b) o quanto o curso ajudou a melhorar o desempenho acadêmico do participante. Além disso, 100% dos participantes indicaram interesse em realizar outros cursos do PASES.

Tabela 7 - Nota atribuída pelos alunos concluintes do curso.

Percepção sobre...	Média	DP	Moda	Mediana
Linguagem acessível do material do curso	9,5	0,9	10,0	10,0
Fácil compreensão do conteúdo apresentado	9,6	0,9	10,0	10,0
Presença de dicas claras de como colocar em prática o que estava sendo discutido	9,5	1,1	10,0	10,0
Avaliação do próprio desempenho no curso	8,1	0,9	8,0	8,0
Quanto o curso ajudou a melhorar o desempenho acadêmico do participante	8,6	1,1	8,0	8,5
Quanto o curso contribuiu para melhorar a experiência (como um todo) do participante na universidade	9,1	1,0	10,0	9,0

Fonte: Autores (2025).

4. Discussão

A partir dos resultados anteriormente apresentados foi possível identificar dois pontos: (a) os resultados do pré e pós-teste não foram estatisticamente relevantes, (b) limitações relacionadas à amostra de participantes. A partir disso, foi possível avaliar, em parte, a eficácia do curso “Aprendendo a regular nossas emoções”, considerando as limitações que serão abordadas mais à frente.

Em suma, o resultado dos dados auferidos através do pré-teste e pós-teste demonstraram que não houve mudanças estatisticamente significativas no escore do Inventário de Competências Emocionais. Similar ao curso presencial e online descrito por Mohamed et al. (2022), que também não obteve resultados significativos no que tange a pontuação de inteligência emocional, contudo, ao que se refere aos fatores de ansiedade, estresse e depressão revelou-se uma mudança positiva. Em virtude disso, suscitaram-se hipóteses sobre se efeitos parecidos ocorreram com os participantes, tendo em vista a similaridade

anterior. Porém, não foram coletados dados relacionados a esses fatores (ansiedade, estresse e depressão).

Vale ressaltar também que a base teórica utilizada no conteúdo do curso tinha como objetivo principal desenvolver a autoconsciência com relação a regulação emocional. Seppälä et al. (2020), na proposta de programa com a base teórica similar ao utilizado neste trabalho, obteve resultados significativos apenas na categoria mindfulness – aspecto relacionado majoritariamente ao self-awareness (autoconsciência), pois, era particularmente focado na consciência emocional e na autopercepção do indivíduo. Em vista disso, um programa mais abrangente poderia abarcar outros pontos além do subjetivo do participante.

Outro ponto identificado foi a limitação da amostra. A amostra foi composta por um número pequeno e quase homogêneo do sexo feminino, não sendo assim muito abrangente. É possível apresentar também limitações relacionadas ao período em que o curso foi ofertado, o que pode ter afetado na conclusão do curso por parte dos que realizaram o pré-teste, porém, não finalizaram o curso. Apesar dos pontos ressaltados, os participantes afirmaram estar satisfeitos com o curso e indicaram interesse em realizar outro curso do PASES.

5. Considerações Finais

O principal objetivo do presente estudo foi avaliar a eficácia do curso online “Aprendendo a regular nossas emoções”. Apesar de não terem sido encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os dados dos pré e pós testes, os participantes afirmaram estar satisfeitos com o conteúdo e atividades ofertadas no curso. Além disso, sinalizaram o interesse de realizar outros cursos do PASES. O curso abordou a relevância das emoções no dia a dia e no contexto acadêmico, assim como apresentou estratégias de regulação emocional que influenciam positivamente no bem-estar do indivíduo. Projetos como esse possuem valor preventivo e também favorecem o desenvolvimento de habilidades que ajudarão a enfrentar os desafios do ambiente universitário, contribuindo para a permanência e sucesso acadêmico.

As principais limitações foram (a) o tamanho da amostra, (b) o perfil da amostra, (c) o período da oferta e (d) método de coleta de dados. A partir de uma oferta mais ampliada do curso, podendo ser aberto a outras instituições universitárias do país, seriam resolvidas as questões envolvendo as características da amostra. Com relação ao período de oferta do curso, seria uma estratégia a possibilidade de ser ofertado nos momentos iniciais do semestre, em que a carga de atividades e responsabilidades, no tocante aos estudos, costuma ser mais leve. Quanto ao método de coleta de dados, poderiam ser utilizados outros instrumentos que possam mapear além dos efeitos do sobre a inteligência emocional, verificando também a influência nos níveis de ansiedade, estresse e depressão, por exemplo. Desse modo seria possível identificar com melhor precisão a eficácia geral do curso.

Por fim, tendo em vista a necessidade de intervenções preventivas que abarquem a saúde e bem-estar dos estudantes universitários, novas pesquisas e propostas precisam ser elaboradas. A partir do aperfeiçoamento dos programas existentes, da criação de novos, e ampliação da divulgação da importância da saúde mental no meio acadêmico, mais espaços para o desenvolvimento holístico dos discentes nas diferentes áreas do saber.

Referências

- Aguiar, J. T. B. de. (2024). *Promoção de saúde mental em estudantes do ensino superior: Avaliação da eficácia de um programa de intervenção* (Dissertação de mestrado, Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra). Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.26/51284>.
- Brackett, M. (2021). *Permissão para sentir*. Rio de Janeiro: Sextante.
- Bueno, J. M. H. et al. (2015). Competências emocionais: estudo de validação de um instrumento de medida. *Avaliação Psicológica*, 14(1), p. 153-163. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712015000100018&lng=pt&nrm=iso.

- Carvalho, M. de S., & Nunes, F. C. (2024). Inteligência emocional na educação formal: uma revisão de escopo. *Revista Contexto & Educação*, 39(121), e15485. Disponível em: <https://doi.org/10.21527/2179-1309.2024.121.15485>
- David, S. (2018). *Agilidade Emocional*. São Paulo: Cultrix.
- Dancey, C. P., & Reidy, J. (2013). *Estatística sem matemática para psicologia*. 5. ed. Porto Alegre: Penso.
- Enguñados, D.; Aroztegui, J.; Iglesias-Soilán, M.; Sánchez-San-José, I.; Fernández, J. (2023). Academic Emotions and Regulation Strategies: Interaction with Higher Education Dropout Ideation. *Educ. Sci.* 2023, 13, 1152. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/educsci13111152>
- Gil, A. C. (2008). *Métodos e Técnicas de Pesquisa Social*. 6. ed. São Paulo: Atlas.
- Kuk, A.; Guskowska, M., & Gala-Kwiatkowska, A. (2021). Changes in emotional intelligence of university students participating in psychological workshops and their predictors. *Current Psychology*, 40, p. 1864–1871. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0115-1>.
- Laban, G., Wang, J., & Gunes, H. (2025). A robot-led intervention for emotion regulation: From expression to reappraisal. *arXiv*. <https://arxiv.org/abs/2503.18243v2>
- Leahy, R. L. (2021). *Não acredite em tudo que você sente*. Porto Alegre: Artmed.
- Mohamed, N. F., et al. (2022). Emotional Intelligence Online Learning and its Impact on University Students' Mental Health: A Quasi-Experimental Investigation. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities*. Disponível em: [http://www.pertanika.upm.edu.my/resources/files/Pertanika%20PAPERS/JSSH%20Vol.%2030%20\(2\)%20Jun.%202022/13%20JSSH-8398-2021.pdf](http://www.pertanika.upm.edu.my/resources/files/Pertanika%20PAPERS/JSSH%20Vol.%2030%20(2)%20Jun.%202022/13%20JSSH-8398-2021.pdf).
- Monteiro, M. C., & Soares, A. B. (2023). Adaptação Acadêmica em Universitários. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 43, e244065. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003244065>.
- Moutinho, H. A., et. al. (2019). Papel da Inteligência Emocional, Felicidade e Flow no Desempenho Acadêmico e Bem-Estar Subjetivo em Contexto Universitário. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 3(52). Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459661296009>.
- Moreira, M. B., & Medeiros, C. A. (2007). *Princípios básicos de Análise do Comportamento*. 1. ed. Porto Alegre: Artmed.
- Oliveira, A. F. de, Marcon, S. R., Kogien, M., Bittencourt, M. N., & Leones, K. R. (2023). Inteligência emocional no contexto universitário: uma revisão de escopo. *Mental*, 15(28), 1-15. <https://doi.org/10.5935/1679-4427.v15n28.0009>
- Prati, S. R. A., Porto, W. J., & Ferreira, L. (2020). Estilo de vida de universitários: uma investigação sobre hábitos alimentares, atividade física e estresse. *Biotriz*, 14(2), p. 69–78. DOI: 10.33053/biotriz.v14i2.30. Disponível em: <https://revistaelectronica.unicruz.edu.br/index.php/biotriz/article/view/30>.
- Seppälä, E. M., et al. (2020). Promoting Mental Health and Psychological Thriving in University Students: A Randomized Controlled Trial of Three Well-Being Interventions. *Frontiers in Psychiatry*, 11(590). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00590>.
- Silva, É. C., & Heleno, M. G. V. (2012). Qualidade de Vida e Bem-Estar Subjetivo de Estudantes Universitários. *Revista Psicologia e Saúde*, 4(1). DOI: 10.20435/pssa.v4i1.126. Disponível em: <https://pssaucdb.emnuvens.com.br/pssa/article/view/126>.
- Wang, Q., & Lu, Y. (2020). Coaching college students in the development of positive learning dispositions: A randomized control trial embedded mixed-methods study. *Psychol Schs*, 57, p. 1417–1438. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/pits.22421>
- Woyciekoski, C., & Hutz, C. S. (2009). Inteligência emocional: teoria, pesquisa, medida, aplicações e controvérsias. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 22(1), p. 1-11. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-79722009000100002>