

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS
CENTRO DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

ISLANA FERREIRA COSTA

**A RELAÇÃO ENTRE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E *MINDFULNESS*
EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

São Carlos – SP

Março, 2020

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS
CENTRO DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

ISLANA FERREIRA COSTA

**A RELAÇÃO ENTRE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E *MINDFULNESS*
EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Centro de Educação e Ciências Humanas da Universidade Federal de São Carlos, como parte dos requisitos para obtenção do título de Mestre em Psicologia.

Área de Concentração:

Comportamento social e processos cognitivos

Orientadora:

Profa. Dra. Monalisa Muniz

Março, 2020

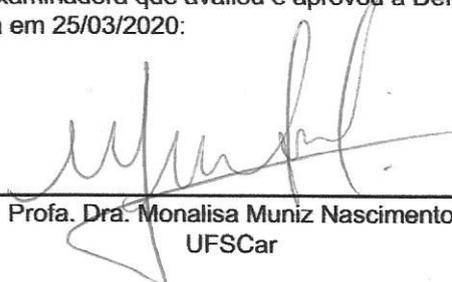


UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS

Centro de Educação e Ciências Humanas
Programa de Pós-Graduação em Psicologia

Folha de Aprovação

Assinaturas dos membros da comissão examinadora que avaliou e aprovou a Defesa de Dissertação de Mestrado da candidata Islana Ferreira Costa, realizada em 25/03/2020:

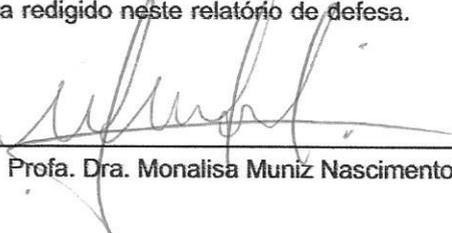


Profa. Dra. Monalisa Muniz Nascimento
UFSCar

Profa. Dra. Viviam Vargas de Barros
UNIFESP

Prof. Dr. José Maurício Haas Bueno
UFPE

Certifico que a defesa realizou-se com a participação à distância do(s) membro(s) Viviam Vargas de Barros, José Maurício Haas Bueno e, depois das arguições e deliberações realizadas, o(s) participante(s) à distância está(ao) de acordo com o conteúdo do parecer da banca examinadora redigido neste relatório de defesa.



Profa. Dra. Monalisa Muniz Nascimento

Agradecimentos

Agradeço em primeiro lugar a Deus por me dar a inteligência necessária para aprender durante estes dois anos de mestrado e por me proporcionar o privilégio de crescer acadêmica e profissionalmente.

Ao meu esposo, Samir, por sempre me apoiar e ter paciência com meus momentos de ausência e ansiedade.

Às minhas amadas filhas, Beatriz e Camila, por serem sempre tão compreensivas, entendendo que mesmo quando a mamãe não estava presente meu coração continuava com elas.

À minha orientadora, Profa. Monalisa, por ser sempre tão paciente e tolerante com meus atrasos de prazo devido ao trabalho e por me ensinar tanto sobre o mundo acadêmico e sobre como ser uma pesquisadora.

À todos os professores que fizeram parte dessa jornada, agradeço a atenção, o respeito e os ensinamentos.

Aos meus familiares e amigos que sempre torceram por mim e me incentivaram ao longo do caminho.

Aos amigos que fiz durante o programa, obrigada por todo o carinho, especialmente aos colegas do LADHECO e à Naiara e Waldir, companheiros de angústia e de risadas.

Ao programa CAPES/PROEX por proporcionar o aprendizado a nós alunos do PPGPsi.

Por fim, agradeço imensamente a todos os participantes que concordaram em responder aos extensos instrumentos deste estudo, sem vocês esta pesquisa não seria possível.

Sumário

Resumo	05
Abstract	06
Introdução.....	07
Objetivo Geral.....	29
Objetivos Específicos.....	29
Hipóteses	30
Método.....	30
Participantes	30
Instrumentos	31
Procedimento	34
Análise dos Dados	35
Resultados.....	38
Discussão	80
Considerações Finais	99
Referências.....	102
Anexos.....	110

Costa, I. F. (2020). *A relação entre inteligência emocional e mindfulness em estudantes universitários*. Dissertação de Mestrado. Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, SP. 112 pp.

RESUMO: A Inteligência Emocional (IE) e o *Mindfulness* têm sido amplamente estudados nos últimos anos. A IE envolve habilidades cognitivas das emoções, enquanto o *Mindfulness* trabalha a conscientização do momento presente e daquilo que se está vivendo. O *Mindfulness* tem sido relacionado à melhora de informações internas ao indivíduo, como a emoção, e por isso, estudos têm sido feitos no intuito de comprovar essa associação. Assim, o objetivo desse trabalho foi contribuir com mais dados sobre a relação entre a IE e o *Mindfulness*, tendo como amostra a população brasileira. Participaram do estudo 129 indivíduos de ambos os sexos (Mulheres $N=101$, 78,3%; Homens $N=28$, 21,7%), com faixa etária entre 18 e 68 anos ($M=26,82$; $DP=11,746$, $Md=21$), alunos de duas diferentes universidades do interior do estado de São Paulo. Os participantes responderam três instrumentos de avaliação: o FFMQ-BR - Questionário das Cinco Facetas de *Mindfulness*; ICE 3.0 - Inventário de Competências Emocionais; e o BIE - Bateria de Inteligência Emocional, além de um questionário sociodemográfico. Os resultados mostraram que o sexo não interferiu no nível de IE ou de *Mindfulness*, mas a faixa etária sim, sendo que participantes mais velhos tiveram maiores escores para ambos os fenômenos. A relação entre os dois construtos é significativa, positiva e moderada considerando a IE por autorrelato, mas para a IE por desempenho foram observadas poucas correlações significativas. Além disso, foi realizada Análise de Regressão, que mostrou que as facetas Observar, Descrever e Não Reagir à Experiência Interna, de *Mindfulness*, e o fator Idade foram preditores da IE por autorrelato. Já a IE por desempenho foi predita pelos itens Agir com Consciência, faceta de *Mindfulness*, e a Idade.

Palavras-Chave: *mindfulness*, emoção, inteligência emocional.

Costa, I. F. (2020). *A relação entre inteligência emocional e mindfulness em estudantes universitários*. Dissertação de Mestrado. Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, SP. 112 pp.

ABSTRACT: Emotional Intelligence (EI) and Mindfulness have been widely studied in recent years. EI involves cognitive skills of emotions, while Mindfulness works awareness of the present moment and what is being lived. Mindfulness has been related to the improvement of information within the individual, such as emotion, so studies have been done to prove this association. Thus, the goal of this research was to contribute with more data about the relationship between EI and Mindfulness, taking as a sample the Brazilian population. 129 individuals of both sexes participated in the study (Women $N = 101$, 78.3%; Men $N = 28$, 21.7%) aged between 18 and 68 years ($M = 26.82$; $SD = 11,746$, $Md = 21$), students from two different universities from the state of Sao Paulo, Brazil. Participants answered three assessment instruments: the FFMQ-BR - Five Facet Mindfulness Questionnaire; ICE 3.0 - Emotional Skills Inventory; and BIE - Emotional Intelligence Assessment Battery, as well as a sociodemographic questionnaire. The results showed that gender did not affect the level of EI or Mindfulness, but the age group did, and older participants had higher scores for both phenomena. The relationship between the two constructs is significant, positive and moderate considering the self-report EI, but only a few significant correlations were observed for performance EI. Furthermore, a Regression Analysis was made and it showed that the facets Observation, Description and Non-Reactivity, of Mindfulness, were predictors of self-report EI. The facet Act with Awareness, of Mindfulness, and Age were predictors of performance EI.

Keywords: *mindfulness, emotion, emotional intelligence.*

INTRODUÇÃO

A Inteligência Emocional (IE) tem recebido bastante atenção da ciência e do público geral nas últimas três décadas. Mas os estudos sobre Inteligência datam do início do século XX. Nesta época, estudos que analisavam fatores da Inteligência discutiam quantas capacidades intelectuais (estrutura) existiam e quais eram elas (definição). Contudo, havia duas abordagens que se destacavam, a de Spearman (1927) que defendia que as atividades intelectuais se manifestavam através de um fator geral (g) e a abordagem de Thurstone (1938) que alegava que essas atividades aconteciam a partir de um conjunto de habilidades básicas cognitivas, dando origem à sua Teoria das Aptidões Primárias (Primi, 2003).

Já na década de 1920, Edward Thorndike, psicólogo estadunidense, fez uma das primeiras tentativas de ampliar os estudos sobre Inteligência, dividindo-a em três categorias: Inteligência Abstrata, Inteligência Mecânica e Inteligência Social (IS), sendo que a IS foi definida como a habilidade de entender e gerenciar pessoas (Thorndike & Stein, 1937). Décadas depois da definição de IS feita por Thorndike, os autores Mayer e Salovey definiriam a IE como um tipo de inteligência social (Mayer & Salovey, 1993), devido às semelhanças entre os dois construtos, já que o campo de investigação da IE também propõe ampliar e repensar o que é ser inteligente ao incluir aspectos das emoções nos domínios da inteligência (Del Valle & Castillo, 2010; Woyciekoski & Hutz, 2009).

Contudo, há controvérsias entre as teorias relacionadas à IE, sendo que alguns modelos a definem como um conjunto de habilidades e outros a definem como um traço de personalidade (McCann, Newman, Joseph & Roberts, 2014). Um estudo realizado por McCann, Newman, Joseph e Roberts (2014) investigou se a IE se encaixava como uma habilidade mental e também se esta poderia ser incorporada dentro das teorias de inteligência já existentes. Para isso, foi utilizado como padrão o modelo Cattell-Horn-Carroll (CHC) de inteligência, criado por

McGrew, que representa uma síntese de pesquisas realizadas anteriormente sobre a inteligência, propondo a integração das teorias de Cattell-Horn sobre inteligência fluida (*Gf*) e cristalizada (*Gc*) e a teoria dos Três Estratos de Carroll (McGrew, 2009; Primi, 2003; Schneider & McGrew, 2012).

A Teoria dos Três Estratos de Carroll surgiu a partir de um levantamento dos principais fatores da inteligência que haviam sido definidos até então. Para isso, ele examinou mais de 400 correlações, em 1500 artigos escritos num período de 60 anos sobre o assunto. Na pesquisa estavam incluídos os estudos mais importantes e os clássicos sobre a estrutura da inteligência, partindo de uma abordagem psicométrica (McCann et al., 2014; Primi, 2003). Já a teoria de Cattell-Horn estabeleceu uma distinção entre inteligência fluida (*Gf*), que diz respeito às operações mentais não-verbais que são utilizadas diante de uma tarefa nova e que não pode ser executada automaticamente, e inteligência cristalizada (*Gc*), que consiste nas capacidades cognitivas que são utilizadas para resolver a maior parte dos problemas cotidianos e é desenvolvida a partir das experiências vividas (Schelini, 2006). No entanto, novos fatores foram sendo adicionados à Inteligência dentro desta teoria, que atualmente é composta de mais de dez grupos fatoriais (McCann et al., 2014). Como as duas teorias tinham semelhanças, McGrew propôs a união das abordagens de Cattell-Horn e Carroll, formando o Modelo CHC de Inteligência.

Este modelo atualmente inclui um Fator Geral de Inteligência (*g*), que é denominado Estrato I, e que se subdivide em outras habilidades cognitivas, sendo categorizadas como Estrato II: Inteligência Fluida (*Gf*), Memória de Curto Prazo (*Gsm*), Memória de Longo Prazo e Recuperação (*Glr*), Velocidade de Processamento Cognitivo (*Gs*), Velocidade de Reação e Decisão (*Gt*), Conhecimento-Compreensão (*Gc*), Domínio de Conhecimento Específico (*Gkn*), Leitura e Escrita (*Grw*), Conhecimento Quantitativo (*Gq*), Habilidades Olfativas (*Go*), Habilidades Táteis (*Gh*), Habilidades Cinestésicas (*Gk*) e Habilidades Psicomotoras (*Gp*). Essas

habilidades por sua vez são subdividas em outras capacidades, denominadas de Estrato III (McCann et al., 2014; Schelini, 2006; Schneider & McGrew, 2012).

Os resultados encontrados na pesquisa de McCann et al. (2014) sugerem que a IE se encaixa nos critérios psicométricos de inteligência e que, portanto, deveria ser incluída no leque das habilidades de inteligência do Modelo CHC, que ganharia o fator *Gei* (Inteligência Emocional) dentro do Estrato II. Este fator, por sua vez, seria subdividido em três habilidades: Percepção das Emoções (*EP*), Compreensão das Emoções (*EU*) e Gerenciamento das Emoções (*EM*), conforme mostra a Figura 1.

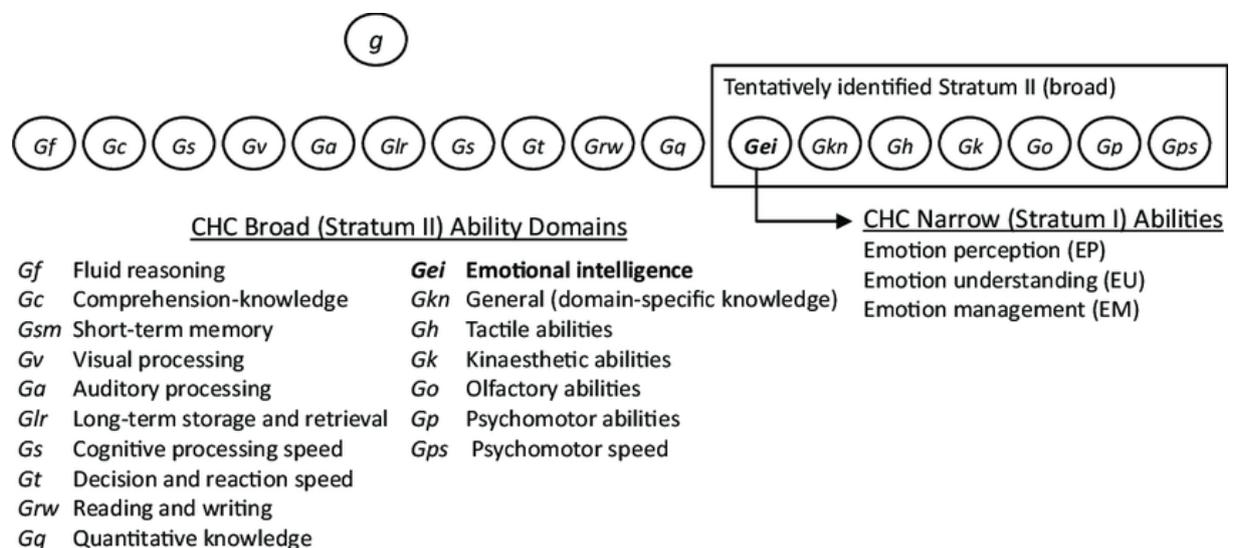


Figura 1. Proposta de fusão dos elementos da IE dentro do Modelo CHC. Extraída de McCann, C., Joseph, D. L., Newman, D. A., & Roberts, R. D. (2014). Emotional Intelligence Is a Second-Stratum Factor of Intelligence: Evidence From Hierarchical and Bifactor Models. *Emotion*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0034755

Evans, Hughes e Steptoe-Warren (2018) replicaram o estudo de McCann et. al (2014), testando 830 indivíduos de ambos os sexos, e concluíram que a IE por desempenho faz parte da estrutura das habilidades cognitivas, o que converge com os resultados encontrados no referido estudo prévio. Depois do estudo de McCann et. al (2014), Schneider e McGrew (2018) citaram a IE no modelo de habilidades CHC, tomando como base o estudo de McCann et. al (2014), mostrando a IE (*Gei*) subdividida em quatro categorias:

1. Percepção Emocional (*Ep*): a habilidade de reconhecer com precisão as emoções na face, na voz e no comportamento.
2. Conhecimento Emocional (*Ek*): Conhecimento sobre os antecedentes das emoções e as consequências da expressão emocional.
3. Gerenciamento das Emoções (*Em*): habilidade de regular as emoções deliberada e adaptativamente.
4. Utilização das Emoções (*Eu*): habilidade de fazer uso adaptativo da emoção, especialmente para facilitar o raciocínio (Schneider & McGrew, 2018).

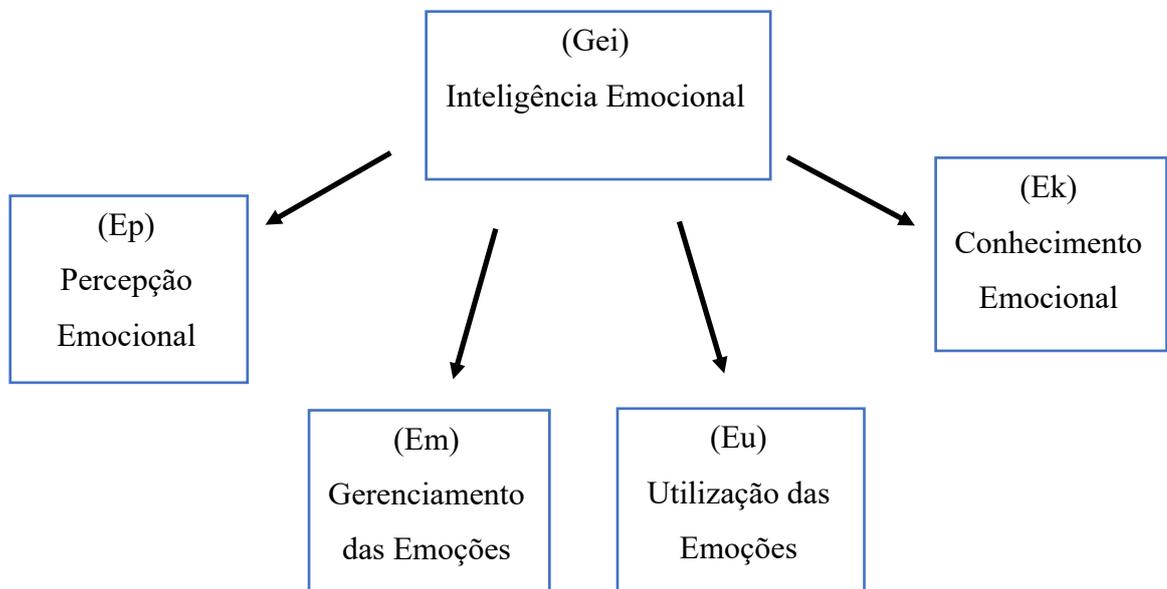


Figura 2. Modelo baseado no texto de Schneider e McGrew, 2018.

Os autores ainda não incluíram a IE oficialmente como uma das capacidades do Modelo CHC de Inteligência, mas fizeram apenas uma simulação, que os pesquisadores da IE esperam que seja concretizada num futuro próximo. Porém, muito antes de Schneider e McGrew citarem a IE em seus estudos, teorias sobre o construto já estavam sendo criadas. Os primeiros pesquisadores a trazerem a concepção da IE como habilidade cognitiva foram Mayer e Salovey,

que também foram os primeiros a usarem o termo Inteligência Emocional, no ano de 1990 (Petrides & Furnham, 2001).

Mayer e Salovey definiram a IE como a capacidade de perceber, compreender e regular as emoções, promovendo o crescimento emocional e intelectual, e sugeriram que algumas pessoas seriam mais inteligentes no que diz respeito às emoções (Mayer & Salovey, 1990; Mayer, Salovey & Caruso, 2002). Eles entendiam que as emoções são respostas organizadas, que ultrapassam os subsistemas psicológicos, incluindo aspectos fisiológicos, cognitivos e motivacionais. Tais respostas emocionais seriam adaptativas, e teriam o potencial de transformar as interações sociais e pessoais, tornando-as mais enriquecedoras (Mayer & Salovey, 1990).

Ainda nos anos 1990, Daniel Goleman escreveu o livro *Emotional Intelligence* (traduzido no Brasil como “Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente”), que se tornou muito popular e acabou difundindo e propagando a IE entre a população geral. A diferença da obra de Goleman para a teoria de Mayer e Salovey era que Goleman incluía aspectos da personalidade na Inteligência Emocional, o que causou dúvidas sobre a veracidade de sua teoria entre os acadêmicos. Então, com toda a publicidade que a IE recebeu, Mayer e Salovey decidiram revisar sua teoria sobre o construto. Assim, em 1997, surgiu o modelo das quatro facetas da Inteligência Emocional (Woyciekoski & Hutz, 2009; Vieira-Santos, Lima, Sartori, Schelini, & Muniz, 2018).

Com este novo modelo teórico, os autores entenderam que as habilidades emocionais poderiam ser um *continuum*, seguindo do nível mais baixo de IE, que seria a habilidade fundamental de perceber as emoções de maneira acurada, até um nível mais alto, que incluiria a capacidade de gerenciar as emoções apropriadamente. Então, eles organizaram essas habilidades em quatro facetas hierárquicas: (1) a percepção das emoções em si mesmo e no outro de maneira precisa; (2) o uso das emoções como facilitadoras do pensamento; (3) a

compreensão das emoções, da linguagem emocional e dos sinais transmitidos pelas emoções; e (4) saber gerenciar as emoções a fim de atingir propósitos específicos (Mayer, Salovey & Caruso, 2008).

Mayer e Salovey (2016) fizeram novamente uma revisão das facetas da IE e as descrições sobre cada faceta atualmente são:

1 - *Percepção das emoções em si mesmo e no outro de maneira precisa*: abrange desde habilidades como a identificação das emoções através dos sinais físicos, identificando também os sentimentos e pensamentos, até a habilidade de distinguir entre as expressões que são reais e as que são fingidas. Estas expressões podem ser identificadas por meio de alterações na voz, mudança nas expressões do rosto e no comportamento do indivíduo, assim como na linguagem que está sendo utilizada. Já a identificação das emoções em si mesmo ocorre pela observação dos pensamentos, dos sentimentos e das alterações fisiológicas que estão acontecendo no momento (Mayer, Salovey & Caruso, 2016).

2 – *O uso das emoções como facilitadoras do pensamento*: refere-se à habilidade de gerar emoções através dos pensamentos, e de estas emoções influenciarem os processos cognitivos, podendo gerar mudança de humor ou uma perspectiva cognitiva diferente. Assim, o indivíduo que possui esta habilidade da IE seria capaz de se valer das emoções para trazer à memória situações que lhe ocorreram no passado e, além disso, não despenderia de muito esforço cognitivo para processar informações de ordem emocional ou solucionar problemas deste tipo. Esta faceta, portanto, está relacionada aos aspectos experienciais das emoções (Mayer, Salovey & Caruso, 2016).

3 – *A compreensão das emoções, da linguagem emocional e dos sinais transmitidos pelas emoções*: abrange habilidades como nomear as emoções, saber suas causas e consequências, avaliar e prever as emoções, assim como ter sensibilidade para avaliar as emoções dentro de um determinado contexto cultural. Ademais, esta faceta indicaria o quanto o indivíduo é capaz

de compreender os significados e as situações emocionais, podendo então prever e controlar novas emoções (Mayer, Salovey & Caruso, 2016).

4 - *Saber gerenciar as emoções a fim de atingir propósitos específicos*: diz respeito à habilidade de regular as emoções em si mesmo e nos outros, gerando emoções positivas e reduzindo emoções negativas, quando necessário, modulando as respostas afetivas de acordo com seus objetivos e com o ambiente. Pessoas hábeis nesta faceta conseguem ter maior controle emocional, pois gerenciam melhor suas emoções. Isto ajudaria a promover bem-estar e crescimento emocional e intelectual (Mayer, Salovey & Caruso, 2016).

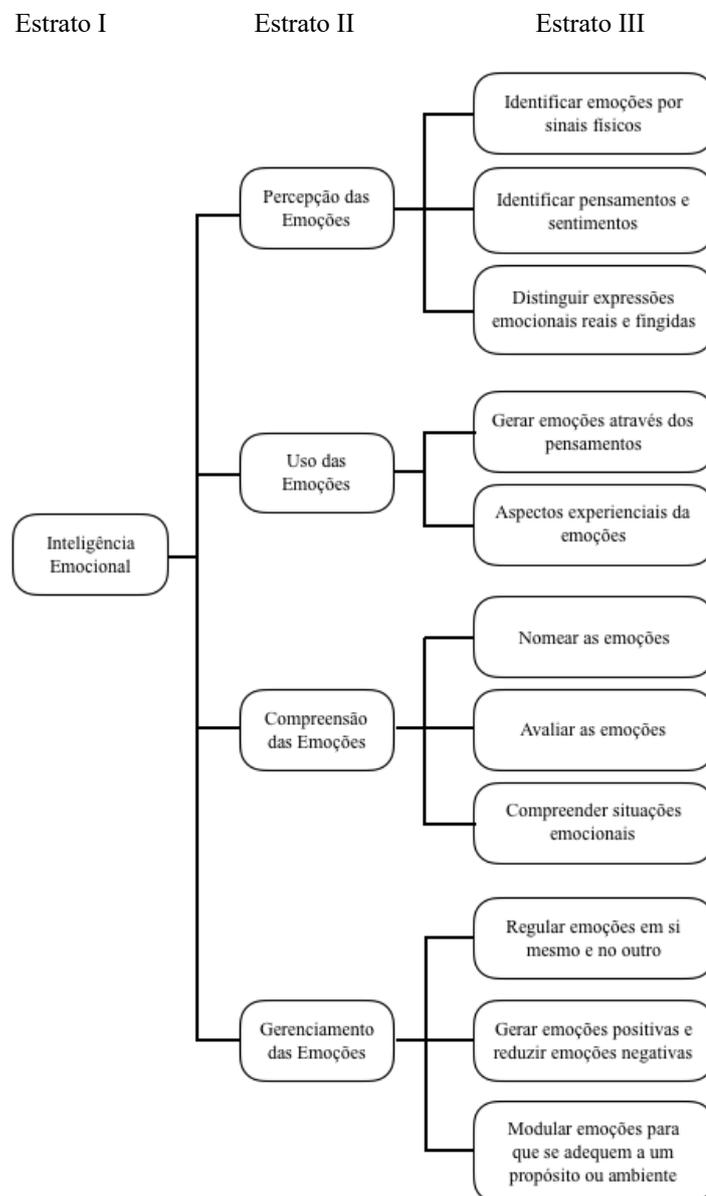


Figura 3. Modelo baseado na teoria de Mayer, Salovey e Caruso.

Além da teoria de Mayer e Salovey, outros modelos foram surgindo, fazendo com que houvesse uma categorização da IE como traço e da IE como habilidade pelos pesquisadores do construto. Os modelos de habilidades são aqueles que focam nas capacidades mentais específicas que podem ser fundamentais para a IE, e a definem como uma forma de inteligência que integra as emoções. Nesses modelos acredita-se que é possível processar as emoções cognitivamente. Para medir a IE dentro desse modelo são utilizados testes de desempenho, que medem mais a capacidade de pensamento abstrato e de gerar pensamentos sobre as emoções em si e no outro (Mayer, Roberts & Barsade, 2008; Vieira et al., 2018; Costa & Faria, 2014, Woyciekoski & Hutz, 2009). Já os modelos da IE como traço incluem capacidades não cognitivas da IE, assim como outras variáveis, tais como a felicidade, adaptabilidade e tolerância ao estresse. Nesse modelo, a IE seria afetada por aspectos da personalidade e seria medida por instrumentos de autorrelato, já que é vista como uma disposição (Vieira-Santos et al., 2018; Costa & Faria, 2014; Woyciekoski & Hutz, 2009). Petrides (2017) afirma que os modelos mistos levam em consideração as experiências emocionais do indivíduo, enquanto os modelos de habilidades ainda precisam vencer esse desafio. É possível ver um resumo da IE como traço e como habilidade na Tabela 1.

Tabela 1. IE como traço e como habilidade

Construto	Medida	Conceito	Relação com g	Validade	Exemplos
IE Traço	Autorrelato	Disposição de personalidade	Ortogonal, sem importância para a validade do construto	Validade discriminante e incremental. Validade preditiva e concorrente com muitos critérios.	EQ-i SEIS TEIQue
IE Habilidade	Desempenho	Habilidade Cognitiva	Relações moderadas a forte, cruciais para a validade do construto	Validade baixa ou moderada com QI Verbal. Validade preditiva e limitada	MSCEIT STEM/ST EU

Tabela baseada em K.V. Petrides 1998 - London Psychometric Laboratory. All rights reserved.

A teoria de Salovey e Mayer parece ser ainda a mais utilizada em pesquisas, conforme análise realizada por Fernández-Berrocal, Extremera e Berrios-Martos, em 2012, na qual os autores verificaram, num estudo de revisão com trabalhos feitos entre 1990 e 2002 na Espanha, que 77% das pesquisas empíricas utilizadas no estudo seguem o modelo de habilidades de Mayer e Salovey, totalizando 10 estudos dos 13 abordados na pesquisa (Fernández-Berrocal, Extremera & Berrios-Martos, 2012). O estudo de Vieira-Santos et al. (2018) corrobora que o Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT), criado por Mayer e Salovey é o instrumento mais utilizado em pesquisas empíricas na área da IE, constatando que 38,6% dos estudos analisados utilizaram este instrumento, contabilizando 17 dos 44 estudos (Vieira-Santos et al., 2018).

Desde o surgimento da IE no século XX, os estudos sobre o construto têm crescido cada vez mais e alguns instrumentos de medida têm sido criados. Há instrumentos baseados nos dois modelos teóricos da IE, que usam diferentes formas de testes, sendo uns por autorrelato e outros por desempenho (Costa & Faria, 2014). Os instrumentos que medem a IE por desempenho se

focam no modelo de habilidades, vendo-a como um tipo de inteligência, que pode ser medida assim como os outros tipos de inteligência, ou seja, o respondente precisa demonstrar sua habilidade por meio das respostas emitidas, isto é, se ele acerta ou erra a resposta. Assim, é possível mensurar o desempenho do indivíduo em tarefas que envolvem identificar as emoções e usar as emoções para produzir pensamentos e resolver problemas (Woyciekoski & Hutz, 2010). Por outro lado, os instrumentos medidos por autorrelato, se focam mais na IE enquanto uma série de traços de personalidade (Costa & Faria, 2014), em que o respondente verifica se as afirmações contidas nos itens o representam. Por isso, é mais comum encontrar correlações com traços de personalidade ao se aplicar um instrumento de autorrelato da IE e pouca correlação com outras medidas de raciocínio (Miguel, Igaki, Onaba & Ribeiro, 2013).

Têm-se discutido sobre a eficácia dos instrumentos de habilidades, pois diz-se que eles ainda não conseguiram abarcar a subjetividade das experiências emocionais. Alguns pesquisadores alegam que os testes de habilidades de IE não podem ser mensurados de forma objetiva, já que não há um meio de estabelecer critérios para determinar uma resposta como a correta (Petrides, 2017; Woyciekoski & Hutz, 2009), assim, o respondente poderia dar respostas que ele julga serem socialmente aceitas, o que poderia gerar um resultado diferente da vida real. No presente estudo, foram aplicados tanto instrumentos de autorrelato quanto de desempenho da IE, a fim de captarmos um espectro mais amplo do construto.

Pesquisas sobre a IE têm mostrado que o construto tem correlação com diversas variáveis e diferentes contextos, apresentando dados significativos. Uma pesquisa realizada por Fernández-Berrocal, Alcaide e Extremera (2006) com adolescentes espanhóis mostrou que a IE tem correlação positiva com autoestima e correlação negativa com depressão e ansiedade. Alguns estudos mostraram que a IE aumenta com a idade (Cabello, Fernández-Pinto, Sorrel, Extremera & Fernández-Berrocal, 2016), mas outros estudos mostram que ela tende a declinar em idades mais velhas, assim como outras capacidades de raciocínio (Oliveira, Huss, Zuanazzi

& Miguel, 2019; Fernández-Berrocal, Cabello, Castillo & Extremera, 2012; Cabello, Bravo, Latorre & Fernández-Berrocal, 2014). Navarro-Bravo, Latorre, Jiménez, Cabello & Fernández-Berrocal (2019) sugerem que o gênero pode interferir no nível de IE, sendo que mulheres tiveram escores mais altos na amostra da pesquisa. Outros estudos corroboram esse resultado (Bueno, Santana, Zerbini & Ramalho, 2006; Fernández-Berrocal, Cabello, Gualda & Extremera, 2012; Naghavi & Redzuan, 2011; Cabello, Fernández-Pinto, Sorrel, Extremera & Fernández-Berrocal, 2016). Já o estudo de McIntyre (2010) mostrou que o fator IE Intrapessoal, da IE Traço, é maior em homens, enquanto que o fator Interpessoal é maior em mulheres. Outros estudos mostram que não existe diferença nos níveis de IE entre sexos (Meshkat & Nejati, 2017; Myint & Aung, 2016; Brown & Schutte, 2016).

Algumas pesquisas também mostraram a relação entre a inteligência emocional e o grau de sucesso de alunos universitários (Sharon & Gringberg, 2018), a felicidade (Furham & Petrides, 2003), a satisfação com a vida (Ruiz-Aranda, Extremera, & Pineda-Galán, 2013), a saúde mental (Davis & Humphrey, 2012; Martins, Ramalho, & Morin, 2010), diminuição na previsão de suicídio (Quintana-Orts, Rey, Merida-Lopes & Extremera, 2019), relação negativa e significativa entre IE e agressão física (García-Sancho, Salguero & Fernández-Berrocal, 2017), auto-eficácia (Black, Kim, Rhee, Wang & Sakchutchawan, 2018), e a autocompaixão (Heffernan, Griffin, McNulty & Fitzpatrick, 2010).

Recentemente, um estudo de meta-análise realizado por Miao, Humphrey e Qian (2018), identificou a correlação da IE com o *Mindfulness*, um construto que tem sido amplamente estudado pela Psicologia e também aplicado na psicoterapia. Este estudo se faz importante porque o *Mindfulness* é compreendido como um estado de consciência plena, atenção focada nas experiências do momento, o que pode ser uma variável que contribua para o desenvolvimento da IE, habilidade que demanda do sujeito conhecimento para perceber, identificar, utilizar e administrar as emoções, aspectos que exigem o processo atencional para

serem bem desempenhados. Por exemplo, para perceber a emoção no outro, é preciso estar atento a como essa outra pessoa está se comportando e se expressando facial ou verbalmente.

A pesquisa de meta-análise de Miao, Humphrey e Qian (2018) foi identificada ao iniciar um levantamento de trabalhos para o presente estudo, com o objetivo de realizar uma revisão sistemática da relação entre a Inteligência Emocional e o *Mindfulness*, variáveis estudadas na presente pesquisa. Diante da identificação do artigo de meta-análise decidiu-se que não seria necessário realizar a revisão, visto que o estudo de Miao et. al é recente.

Na pesquisa, os autores usaram as seguintes bases de dados: *ABI/INFORM*, *EBSCO Host*, *Google Scholar*, *JSTOR*, *ProQuest Dissertations and Theses*, *PsycNET*, *ScienceDirect*, e *Social Sciences Citation Index*. A busca foi realizada a partir da data mais antiga de cada Base de Dados até o ano de 2018. Além disso, os autores fizeram uma busca nas plataformas do Google (i.e. Google acadêmico e Google) e outras conferências pertinentes relacionadas à Psicologia, no intuito de identificar artigos não publicados sobre o assunto. A fim de encontrar os textos mais relevantes para a pesquisa, foram usadas as seguintes palavras-chave na busca: *emotional intelligence*, *emotional ability*, *emotional competency*, *mindfulness*, e *trait mindfulness*. Foram encontrados inicialmente 1.169 artigos, dos quais 112 foram considerados elegíveis. Depois, foram excluídos 95 artigos a partir dos seguintes critérios de inclusão: (1) os artigos elegíveis devem ser empíricos e quantitativos; (2) os estudos elegíveis devem operacionalizar o *Mindfulness* como um traço ou disposição; e (3) Os estudos incluídos devem relatar ao menos um coeficiente de correlação entre IE e *Mindfulness*. Assim, foram definidos 17 artigos válidos para a pesquisa.

Dos artigos válidos, apenas um usava uma medida de IE por desempenho e este artigo não chegou a ser publicado, segundo os autores, por isso, foi excluído da meta-análise. Sendo assim, os pesquisadores analisaram apenas a correlação do *Mindfulness* com a IE por autorrelato e com a IE mista. Eles separaram as medidas de IE da seguinte forma: IE por

desempenho, que se baseia no conceito de que a IE é um tipo de inteligência e que é medida cognitivamente através de perguntas com respostas certas e erradas; IE por autorrelato, que considera a IE como uma característica, ou traço de personalidade e a medem como tal; e, por fim, IE mista, que também usa instrumentos de autorrelato, com um conjunto maior de variáveis, que envolvem um misto de competências, comportamentos e habilidades.

Os autores levantaram três diferentes hipóteses neste estudo: (1) a IE está positivamente relacionada com o *Mindfulness*; (2) o gênero modera a relação entre a IE e o *Mindfulness* de modo que esta relação se torna mais forte quando a percentagem de participantes do sexo masculino é baixa do que quando a percentagem de participantes do sexo masculino é alta; (3) a idade modera a relação entre a IE e o *Mindfulness* de modo que esta relação se torna mais forte quando a idade da amostra é alta do que quando a idade da amostra é baixa. Além das hipóteses, os autores levantaram a seguinte problemática: as escalas de *Mindfulness* utilizadas nas pesquisas alteram a relação entre a IE e o *Mindfulness*?

O resultado da meta-análise mostrou que a IE, tem correlação positiva e significativa com o *Mindfulness* ($r = 0.48$ IE por autorrelato e $r = 0.49$ IE mista). Eles também identificaram que o gênero não se relacionou ao nível da relação entre IE e *Mindfulness* e que a idade parece ser um fator que interfere nesta relação. Os autores também encontraram resposta para a pergunta-problema, pois conforme resultados do estudo, a relação entre os construtos muda de acordo com o instrumento de *Mindfulness* utilizado na pesquisa (FFMQ $r = 0.72$; FMI $r = 0.79$; MAAS $r = 0.38$; outros instrumentos $r = 0.60$). Miao et al. argumentam que esta diferença pode estar relacionada ao fato de que a MAAS tem poucos itens que se referem às emoções, enquanto o FFMQ tem vários itens relacionados às emoções. Por esta razão, o instrumento escolhido para esta pesquisa foi o FFMQ-BR, além do fato de que o instrumento já havia sido estudado, traduzido e adaptado por pesquisadores brasileiros.

Em janeiro de 2020, foi realizada nova pesquisa no Portal de Periódicos da Capes, no intuito de encontrar artigos nacionais e internacionais que tivessem trabalhado a relação entre IE e *Mindfulness*, mas que não tivessem sido abrangidos na meta-análise de Miao et al. (2018). Foi encontrado um estudo que mostrou que três dimensões da IE tiveram relação com *Mindfulness* entre adolescentes do sexo masculino, sendo elas “Reconhecimento e expressão das emoções”, “Controle e gerenciamento emocional”, e “Compreensão das emoções dos outros”. Os instrumentos utilizados nesta pesquisa foram a Swinburne University Emotional Intelligence Scale, de IE, e a MAAS para adolescentes, de *Mindfulness* (Teal, Downey, Lomas Ford, Bunnett & Stough, 2019). O estudo mostrou correlações significativas entre as facetas da IE com o escore geral de *Mindfulness*. No entanto, a partir desse dado pode-se supor que também ocorram correlações significativas entre as facetas da IE e do *Mindfulness*, porém no estudo citado não foi realizada essa investigação.

O *Mindfulness* foi definido como uma condição em que o indivíduo está atento ao momento presente, prestando atenção de modo intencional ao que está acontecendo, mantendo-se aberto às experiências vividas no agora, em vez de ficar preocupado com o passado. Seria o oposto do funcionamento em piloto automático e o oposto do devanear, envolvendo atenção e consciência plenas do que está se passando no presente (Kabat-Zinn, 1994; Langer, 2002; Siegling & Petrides, 2014; Germer, Siegal & Fulton, 2016). Atenção Plena é o termo usado no português para traduzir a palavra *Mindfulness*, que é original da língua inglesa e que seria o oposto de *Mindlessness*, fenômeno que foi estudado e definido por Ellen Langer como um estado de distração mental, em que o indivíduo opera em uma espécie de comportamento inconsciente, sem prestar atenção ao que está fazendo (Langer, 2014).

Langer começou a estudar o fenômeno *Mindlessness* na década de 1970 e entendeu que o comportamento distraído ocorre porque o sujeito fica preso às categorias previamente estabelecidas, ou porque opera em modo de piloto automático, isto é, seguindo hábitos já

enraizados, ou ainda, porque enxerga o mundo a partir de uma única perspectiva (Langer, 2014; Vandenberghe & Assunção, 2009). Para contrapor este comportamento seria necessário entrar numa condição de *Mindfulness*, isto é, uma total consciência do contexto presente e das informações que estão sendo recebidas pelo indivíduo (Langer, 1992). Ela declara que quando o sujeito opera em estado de *Mindfulness*, ele se torna sensível ao contexto e à perspectiva do presente, ciente da situação que está vivenciando (Langer, 2012). A pesquisadora passou então a estudar o *Mindfulness* como contraposição ao *Mindlessness*.

Também nos anos 1970, Jon Kabat-Zinn começou a estudar a prática da meditação oriental. Foi então que ele trouxe para o Ocidente a meditação que chamou de *Mindfulness*, que tem origem na palavra *sati*, proveniente de um dialeto indiano chamado *Pali*, e que significa “lembrança” ou “lembrar” (Hirayama, Milani, Rodrigues, Barros & Alexandre, 2014). Kabat-Zinn, afirmou que o *Mindfulness* pode ser descrito como uma forma de prestar atenção conscientemente, sem julgamento, sem reação e com o coração aberto (Kabat-Zinn, 2015). A partir de sua experiência pessoal com a meditação oriental, o médico decidiu introduzir a meditação *Mindfulness* no tratamento de pacientes com dor crônica, mas a prática se mostrou também eficaz para outros problemas, como os transtornos de ansiedade, por exemplo (Vandenberghe & Assunção, 2009). Então, ele criou o *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), traduzido no Brasil como Programa de Redução de Estresse Baseado em *Mindfulness*, que se tornou uma prática da medicina comportamental, assim como da psicologia, e tem se expandido para outros campos de atuação da saúde (Vandenberghe & Assunção, 2009). A teoria de Kabat-Zinn é considerada como um modelo híbrido de *Mindfulness*, pois se utiliza de saberes e práticas científicas com práticas de meditação que têm suas raízes em tradições contemplativas, como o Budismo. (Ramos, 2015).

Depois dos estudos de Langer e de Kabat-Zinn, novas técnicas foram surgindo relacionadas à prática de *Mindfulness*, que tomou uma dimensão mais terapêutica (Lopes,

Castro & Neufeld, 2012). Alguns teóricos compartilham da linha de Langer, que vê o *Mindfulness* como uma habilidade, um mecanismo psicológico. Steven Hayes, criador da Terapia de Aceitação e Compromisso, assim como Kolemberg e Tsai, criadores da Terapia Analítico-Funcional, novos braços da Terapia Cognitivo-Comportamental, trazem o *Mindfulness* para as psicoterapias, mas sem a perspectiva budista ou meditativa, pois acreditam que quando o indivíduo experimenta o estado de atenção plena progressivamente, ele tem ganhos que o permitem transpor as limitações do universo verbal e social que o cercam (Ramos, 2015). Adrian Wells (2005) vê o *Mindfulness* como uma estratégia metacognitiva que facilita a mudança de importantes processos patológicos básicos (Ramos, 2015).

Apesar de Kabat-Zinn ter isolado a parte religiosa dentro das práticas de *Mindfulness*, tornando o treino uma atividade clínica secular, o termo “meditação” acabou se tornando uma parte natural do vocabulário da prática terapêutica, que se popularizou entre o público leigo. O processo terapêutico desenvolvido por ele atraiu outros cientistas da Psicologia que também eram adeptos de práticas budistas como John Teasdale, um dos criadores da Terapia Cognitiva Baseada em *Mindfulness*, e Marsha Linehan, criadora da Terapia Comportamental Dialética, que também sofreu influências de suas práticas cristãs-budistas (Ramos, 2015).

Diante de tantas teorias e práticas envolvendo o *Mindfulness* é importante compreender que, academicamente, o construto pode ser entendido como um estado, um traço ou uma prática. O *Mindfulness* estado tem natureza situacional, que é temporária; já o *Mindfulness* traço é compreendido como uma disposição que varia de indivíduo para indivíduo e, por fim, a prática (ou práticas) de *Mindfulness* é um programa educacional de treino de habilidade, que pode ou não ser usado como estratégia psicoterapêutica. Neste estudo, o *Mindfulness* é tratado enquanto traço, e medido como tal na amostra desta pesquisa.

Com as teorias também surgiram instrumentos psicométricos do *Mindfulness* que contribuíram para a identificação de cinco facetas para este construto, quais sejam:

1. *Não reatividade à experiência interna*: que se refere à tendência a permitir que os pensamentos e sentimentos venham e vão sem se deixar afetar ou ser tomado por eles;
2. *Observar*: que inclui notar ou estar atento às experiências internas e externas, tais como sensações, cognições, emoções, visões, sons e cheiros;
3. *Agir com consciência*: que se refere a estar atento às atividades do momento e pode ser contrastado com o comportamento mecânico enquanto a atenção está focada em outra coisa, conhecido como piloto automático;
4. *Descrever*: que se refere a caracterizar experiências internas através de palavras;
5. *Não julgamento da experiência interna*: que se refere a não tomar uma postura de avaliação e julgamento em relação aos pensamentos e sentimentos (Baer, Smith, Lykins, Button, Krietemeyer & Sauer, 2006; Barros, Kozasa, Souza & Ronzani, 2014).

Neste estudo foi utilizado para medir o *Mindfulness* o *FFMQ – The Five Facet Mindfulness Questionnaire* traduzido e adaptado para o contexto brasileiro por Barros et al. (2014) em que duas facetas do instrumento original foram subdivididas, formando um conjunto de sete facetas de *Mindfulness*, em vez de cinco. A faceta “Observar” foi composta por itens de formulação positiva e de formulação negativa, tornando-se duas facetas. A faceta “Agir com Consciência” foi dividida em itens que se relacionavam a agir em piloto automático e itens que se relacionavam a agir distraidamente, formando duas facetas, em vez de uma. Assim, o teste na versão brasileira é composto por sete facetas de *Mindfulness* (Barros, Kozasa, Souza & Ronzani, 2014). Outros instrumentos de *Mindfulness* foram criados com o passar dos anos. Uma revisão realizada por Pires et al. (2015) resumiu os testes de *Mindfulness* mostrados na Tabela 2.

Tabela 2. Resumo dos Resultados Obtidos nas Medidas Avaliadas

Instrumentos	Autoria	Fatores/Dimensões	Consistência Interna	Evidências de Validade	Precisão (além do α)
MAAS	Brown & Ryan (2003)	Mindfulness	$\alpha=0,82$	Validade por meio da estrutura interna, construto relacionado e critério.	Correlação intraclasse ($r=0,81$).
MAAS-BR	Barros et al. (2015)	Mindfulness	$\alpha=0,83$	Validade por meio da estrutura interna, construto relacionado e critério.	Teste reteste (período não informado, $r=0,80$). Split half (0,67).
KIMS	Baer et al. (2004)	Observar Descrever Agir com consciência Aceitar sem julgar	$\alpha=0,91$ $\alpha=0,84$ $\alpha=0,83$ $\alpha=0,87$	Validade de conteúdo, por meio da estrutura interna e construto relacionado.	Teste reteste (intervalo de 14- 17 dias, $r=0,65-0,86$).
FMI	Walach et al. (2006)	Mindfulness	$\alpha=0,87$ (reduzida) $\alpha=0,86$ (completa)	Validade por meio da estrutura interna, construto relacionado e critério.	
TMS	Lau et al. (2006)	Curiosidade Desidentificação	0,93** 0,91**	Validade por meio da estrutura interna, construto relacionado e critério.	Variância extraída média (0,89 e 0,59).
FFMQ	Baer et al. (2006)	Observar as experiências Descrever as experiências Agir com consciência Não julgar as experiências	$\alpha=0,83$ $\alpha=0,91$ $\alpha=0,87$ $\alpha=0,87$	Validade por meio da estrutura interna, construto relacionado e critério.	

Instrumentos	Autoria	Fatores/Dimensões	Consistência Interna	Evidências de Validade	Precisão (além do α)
		Não reagir às experiências	$\alpha=0,75$		
FFMQ-BR	Barros et al. (2014)	Não julgamento Agir com consciência – a Observar Descrever – a Descrever – b Não reatividade Agir com consciência – b	$\alpha=0,78$ $\alpha=0,79$ $\alpha=0,76$ $\alpha=0,76$ $\alpha=0,75$ $\alpha=0,68$ $\alpha=0,63$	Validade por meio da estrutura interna, construto relacionado e critério.	Teste reteste (período não informado $r=0,90$) Split half (0,67).
CAMS e CAMS-R	Feldman et al. (2007)	Atenção Foco no presente Consciência Aceitação	$\alpha=0,79^*$ $\alpha=0,53^*$ $\alpha=0,42^*$ $\alpha=0,56^*$	Validade por meio da estrutura interna e construto relacionado.	
PHLMS	Cardaciott o et al. (2008)	Consciência Aceitação	$\alpha=0,85$ $\alpha=0,87$	Validade de conteúdo, por meio da estrutura interna, construto relacionado e critério.	
PHLMS-BR1	Silveira et al. (2012)	Awareness e Aceitação	$\alpha=0,85$ $\alpha=0,81$	Validade por meio da estrutura interna e construto relacionado.	
CAMM	Greco et al. (2012)	Mindfulness	$\alpha=0,80$	Validade por meio da estrutura interna e construto relacionado.	

Nota. * = valores referentes à amostra maior (N=298), ** = Confiabilidade Composta (CC), - = precisão estimada apenas pelo alfa de Cronbach.

Na Tabela 2, é possível identificar que todos os testes são estrangeiros, exceto a MAAS-BR e o FFMQ-BR, que foram traduzidos e adaptados para o Brasil. Todos os testes apresentam evidência de validade positivas para evidência baseada na estrutura interna e por meio da

relação com outras variáveis.. O uso do método teste-reteste foi o mais frequente para estimar a precisão dos instrumentos, para os quais pode-se observar índices satisfatórios de precisão (Pires et al., 2015). Na psicoterapia, o *Mindfulness* tem sido utilizado como uma técnica das Terapias Cognitivo-Comportamentais, com o intuito de ser uma alternativa no desenvolvimento de habilidades para lidar com diferentes problemas clínicos, como a ansiedade e a depressão, citados anteriormente. Ele é visto como um treino sistematizado que pode ser treinado e ensinado, sendo mais utilizada para aumentar a conscientização dos processos mentais que podem influenciar algumas patologias ou problemas emocionais e comportamentais (Girard & Feix, 2016).

De acordo com Vandenberghe e Valadão (2013), quando a terapia mudou o foco no intuito de transformar a perspectiva do cliente em relação às emoções e cognições, em vez de ajustar os conteúdos, o *Mindfulness* se tornou uma ferramenta muito útil, já que o mesmo contém dois componentes: (1) a regulação intencional da atenção, com foco na percepção imediata, suspendendo a racionalização, a análise, o julgamento e a classificação intelectuais dos conteúdos vivenciados; e (2) a orientação pela curiosidade, pela abertura e pela aceitação emocional para se viver a realidade plenamente. Ainda segundo os autores, quando se observa as coisas com mais atenção e curiosidade, o indivíduo acaba por se tornar mais tolerante aos contratemplos da vida e também mais flexível para resolver seus problemas (Vandenberghe & Valadão, 2013). Além disso, o *Mindfulness* estimula o desenvolvimento da regulação emocional e aumenta o reconhecimento das emoções tanto em si mesmo quanto no outro, já que há uma regulação intencional da atenção e a aceitação das emoções que são experienciadas (Miao et al., 2018).

Já existem estudos que mostram a correlação entre o *Mindfulness* e outras variáveis, mas um dado importante para a presente pesquisa é a relação do fenômeno com a idade e o gênero. Um estudo recente realizado por Alispahic e Hasanbegovic-Anic (2017) relacionou o

Mindfulness com idade e gênero numa amostra de 441 adultos da Bósnia. Os resultados da pesquisa mostraram que houve diferença significativa para algumas facetas do construto dentro da amostra. Mulheres tiveram médias maiores na faceta Observar, enquanto os homens tiveram escores mais altos na faceta Agir com Consciência. Em relação à idade, o estudo apontou que participantes mais velhos tiveram escores mais altos em todas as facetas do *Mindfulness* (Alispahic e Hasanbegovic-Anic, 2017). Outros estudos também mostraram que a idade pode afetar o nível de *Mindfulness* do indivíduo (Hohaus & Spark, 2013; Shook, Ford, Strough, Delaney & Barker, 2017).

Em 2020 foi realizada uma pesquisa no Portal de Periódicos da Capes a fim de encontrar artigos brasileiros que mostrassem a correlação entre a IE e o *Mindfulness*. As palavras-chave utilizadas foram (inteligência emocional) AND *mindfulness*; e (inteligência emocional) AND (atenção plena). Para a pesquisa foi selecionado o período de 1999 a 2019, no intuito de abranger o maior número de artigos possível. Foi encontrada apenas uma pesquisa que fez a correlação entre os dois construtos (Pires, Nunes, Nunes, Demarzo, Bianchi, Kotzias & Cunha, 2018), que tinha o intuito de buscar evidências de validade da Medida de Atenção Plena, instrumento construído pelos autores do artigo, com outros construtos, ou seja, a correlação entre IE e *Mindfulness* não era o objeto de estudo dos pesquisadores. O instrumento utilizado para medir a IE neste estudo foi a Medida de Inteligência Emocional, criada por Siqueira, Barbosa e Alves, em 1999, que segue a teoria de Daniel Goleman, que, como mencionado anteriormente, concebe a IE como traço de personalidade. Esse instrumento de IE é de autorrelato, dividido numa escala Likert de 4 pontos. Houve algumas correlações do *Mindfulness* e alguns fatores de IE, que segundo a teoria de Goleman são divididos como: Empatia, Sociabilidade, Automotivação, Autocontrole e Autoconsciência. No estudo de Pires et al. as facetas Autoconsciência ($r = 0,59$), Empatia ($r = 0,49$) e Automotivação ($r = 0,28$) se correlacionaram com *Mindfulness*, de acordo com os autores. No entanto, o artigo não traz

dados sobre a correlação entre IE e *Mindfulness* usando os escores totais da avaliação dos dois construtos.

Este estudo considerou ser pertinente a realização de uma pesquisa que contribuísse com mais dados sobre a relação entre a IE e o *Mindfulness*, tendo como amostra a população universitária brasileira. Assim, acredita-se que este estudo poderá contribuir sobre a relação existente entre IE e *Mindfulness* para esse público, que enfrenta um período de muitas exigências, como bons resultados nas provas e trabalhos. Essas cobranças podem se somar a outras demandas como problemas na família, emprego, relacionamentos, entre outras, prejudicando a saúde mental dos estudantes. Então, é possível que a partir da investigação da correlação entre a IE e o *Mindfulness* possam ser criados métodos de intervenção da Psicologia a serem utilizados nas práticas clínicas com o público brasileiro, e também com o público universitário, como o Programa Integrado de *Mindfulness* e Inteligência Emocional formulado por Ramos, Hernández e Blanca (2009), da Universidade de Málaga, na Espanha.

Não foram encontrados estudos nacionais ou internacionais até a conclusão desta pesquisa que tivessem estudado a relação entre as facetas da IE e do *Mindfulness*. Nas pesquisas investigadas no estudo de meta-análise de Miao et. al (2018) também não havia correlação entre as facetas da IE e do *Mindfulness*, nem pesquisas que mostrassem a correlação entre o *Mindfulness* e a IE por desempenho. Por isso, no presente estudo, além das correlações entre *Mindfulness* Geral e a IE, conforme explicitado em outras pesquisas supracitadas, entende-se que poderão ser encontradas correlações entre as facetas da IE e as facetas do *Mindfulness*.

Após análise das definições das facetas dos dois construtos, compreende-se que há maior probabilidade de se observar associações entre a faceta Percepção das Emoções, da IE, que se refere à identificar as emoções, e o fator Observar, de *Mindfulness*, que implica em notar as cognições, sensações, emoções, cheiros, visões e sons que estão ocorrendo interna e externamente, pois se o indivíduo está mais atento às suas experiências pode ser possível que

ele também observe melhor as emoções que estão presentes. Outra associação que pode acontecer é entre a faceta Compreensão das Emoções, da IE, que envolve habilidades como nomear as emoções, avaliá-las e saber suas causas e consequências, e a faceta Descrever, de *Mindfulness*, que se refere a caracterizar experiências internas através de palavras, visto que uma pessoa que compreende bem as emoções talvez também possa descrevê-las em palavras mais eficientemente. Pode ocorrer ainda uma relação entre a faceta Gerenciamento das Emoções, da IE, que se refere a regular ou controlar as emoções, com a faceta Agir com Consciência, de *Mindfulness*, que consiste em tomar ações com atenção e sem distrações, logo, o sujeito que consegue controlar as emoções de forma eficiente pode também agir com base no que está sentindo no momento, mas talvez sem prejuízos a si mesmo e ao outro.

OBJETIVO GERAL

Verificar a relação entre a inteligência emocional e o *Mindfulness* em estudantes universitários.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a. Investigar o nível de habilidades de inteligência emocional, avaliada por autorrelato e desempenho, e de *Mindfulness* nos participantes da pesquisa;
- b. Averiguar se o nível de Inteligência Emocional apresenta diferença para tipos de sexo e faixas etárias;
- c. Averiguar se o nível de *Mindfulness* apresenta diferença para tipo de sexo e faixas etárias;
- d. Verificar a relação entre inteligência emocional e *Mindfulness* na amostra geral, separada por sexo e faixa etária.
- e. Verificar a relação entre inteligência emocional, avaliada por autorrelato e desempenho, e o *Mindfulness*.

HIPÓTESES

Tendo como base os objetivos definidos e considerando a revisão da literatura realizada a partir das pesquisas empíricas, formulam-se as seguintes hipóteses:

1. Em relação à Inteligência Emocional os participantes com faixa etária maior e participantes do sexo feminino terão uma média significativamente maior que os demais grupos nessas variáveis.
2. Em relação ao *Mindfulness* os participantes com faixa etária maior e participantes do sexo feminino terão uma média significativamente maior que os demais grupos dessas variáveis.
3. Haverá correlação positiva, significativa e moderada entre os fatores dos dois testes de Inteligência Emocional e os fatores do teste de *Mindfulness*, tanto para sexo, quanto para faixa etária.
4. A correlação entre os fatores do teste de Inteligência Emocional por autorrelato e o teste de *Mindfulness* será maior que a correlação entre os fatores do teste de Inteligência Emocional por desempenho e o teste de *Mindfulness*.
5. As variáveis facetas de *Mindfulness* e Idade irão predizer a Inteligência Emocional tanto por autorrelato quanto por desempenho, porém para a Inteligência Emocional por autorrelato as facetas de *Mindfulness* apresentarão maior predição quando comparadas à Inteligência Emocional por desempenho.

MÉTODO

Participantes

Participaram do estudo 129 indivíduos de ambos os sexos, com média de idade de 26,82 anos ($DP = 11,746$), mínima de 18 e máxima de 68 anos, sendo 101 (78,3%) participantes do sexo feminino e 28 (21,7%) participantes do sexo masculino, de uma universidade pública e

uma universidade privada do interior do estado de São Paulo, do primeiro semestre do curso de Psicologia, dos cursos de Administração, Rádio e TV e Teologia. No que diz respeito ao estado civil dos participantes, 93 (72,1%) eram solteiros, 29 (22,5%) eram casados, 5 (3,9%) eram divorciados e 2 (1,6%) eram viúvos. Dentro da amostra, 17,8% ($N = 23$) fazia psicoterapia.

Instrumentos

Os materiais utilizados foram instrumentos de medida de *Inteligência Emocional*, tanto de autorrelato quanto de desempenho e um instrumento de medida de *Mindfulness*. Os testes utilizados estão descritos a seguir com seus respectivos índices de precisão obtidos para a amostra do estudo:

- **Questionário Sócio-Demográfico:** formulado pelas pesquisadoras, contendo perguntas sobre idade, sexo, escolaridade, estado civil e acompanhamento psicológico.
- **Questionário das Cinco Facetas de *Mindfulness* - FFMQ-BR** (Baer, Smith, Lykins, Button, Krietemeyer, Sauer et al., 2006; Barros, Kozasa, Souza & Ronzani, 2014): A escala é um instrumento de autorrelato que avalia o nível de *Mindfulness* do respondente. Ela é composta por 39 itens, numa escala de Likert de cinco pontos que varia de (1) *nunca ou raramente verdadeiro* a (5) *quase sempre ou sempre verdadeiro*. Nessa escala os cinco fatores de *Mindfulness* estão subdivididos em sete componentes, são eles: (1) Não julgar a experiência interna [$\alpha = 0,789$], (2) Agir com consciência (piloto automático) [$\alpha = 0,746$] (3) Observar [$\alpha = 0,711$], (4) Descrever [$\alpha = 0,797$], (5) Descrever (itens com formulação negativa) [$\alpha = 0,794$], (6) Não reagir à experiência interna [$\alpha = 0,677$], e (7) Agir com consciência (distração) [$\alpha = 0,821$]. Evidências de validade do teste e do construto foram obtidas através de uma correlação significativa entre os resultados dos escores do FFMQ e bem-estar e a diferença significativa entre os escores de meditadores e dos outros participantes no FFMQ-BR. Para a presente

amostra a precisão do teste foi $\alpha = 0,826$. A pontuação máxima obtida através da soma dos escores nas facetas, que um participante pode atingir no escore total do FFMQ-BR é de 195 pontos e a mínima de 39 pontos, indicando o nível máximo e mínimo de *Mindfulness*, respectivamente. Mas é importante notar que, de acordo com Barros et. al (2014) indivíduos que não praticam meditação tem maior dificuldade em Observar eventos mentais sem interferir neles. Então, como este é um dado que não foi mensurado no estudo (meditadores e não meditadores), optou-se por mostrar os valores do FFMQ_Total sempre sem a faceta Observar, já que o mais importante aqui é verificar cada faceta separadamente.

- **Inventário de Competências Emocionais - ICE 3.0** (Bueno, Correia, Abacar, Gomes, & Pereira, 2015): O inventário avalia cinco fatores relacionados às competências emocionais: percepção das emoções, regulação das emoções de baixa potência, expressividade emocional, regulação das emoções em outras pessoas e regulação das emoções de alta potência. O instrumento consiste numa avaliação de autorrelato, composta por 34 itens, que avaliam os cinco fatores acima citados, numa Escala Likert de cinco pontos que variam entre (1) “não se aplica ao meu caso” e (5) “se aplica perfeitamente ao meu caso”. A validade do instrumento foi medida através de validade Interna (fatorial e convergente) e validade com critérios externos (qualidade de vida). Uma análise fatorial exploratória revelou uma estrutura com cinco fatores que estão descritos abaixo. Além disso, observou-se um padrão de correlações positivas e significativas com diversos aspectos da qualidade de vida. Concluiu-se que o instrumento apresenta condições psicométricas favoráveis para a recomendação de seu uso em pesquisas. O instrumento abrange cinco fatores da IE: (F1; $\alpha = 0,878$) Regulação de emoções em outras pessoas, que envolve a habilidade para lidar com pessoas emocionalmente problemáticas ou situacionalmente tomados pela emoção, sendo capaz

de acalmar alguém sem desanimá-lo ou de motivar uma pessoa sem constrangê-la, ajudando os outros a se sentirem melhores para enfrentar suas dificuldades e darem o melhor de si; (F2; $\alpha = 0,662$) Regulação de emoções de baixa potência, que envolve a habilidade de não se deixar abater pela tristeza, desânimo, melancolia ou medo, sendo capazes de superar as frustrações do dia a dia por meio da automotivação e da geração dos sentimentos apropriados em si mesmo para lidar com as tarefas a serem realizadas; (F3; $\alpha = 0,581$) Expressividade emocional, a habilidade para expressar-se emocionalmente tanto do ponto de vista da comunicação dos sentimentos quanto do desbloqueio da vergonha ou medo da não aceitação por outras pessoas; (F4; $\alpha = 0,759$) Percepção de emoções que envolve a habilidade de perceber estados e alterações emocionais em si e em outras pessoas, sendo capaz de detectar a influência do próprio comportamento sobre os sentimentos dos outros e do comportamento dos outros sobre os próprios sentimentos, de detectar a diferença entre o que é esperado socialmente que se sinta em determinadas situações e o que realmente se sente, ou detectar rapidamente que um sentimento está aumentando perigosamente de intensidade; e (F5; $\alpha = 0,646$) Regulação de emoções de alta potência, essa habilidade envolve a regulação da impulsividade, tanto da raiva quanto da euforia, conseguindo controlar-se para agir de forma apropriada à situação que se apresenta. E há também o Fator Geral de Competências Emocionais (FG; $\alpha = 0,877$), que representa a habilidade geral para lidar com situações emocionais, sendo capaz de perceber emoções em si e em outras pessoas, sem exagero ou diminuição de sua importância, de expressar-se emocionalmente, e de controlar tanto as emoções que tendem a produzir comportamentos impulsivos (como a raiva e a euforia) quanto aquelas que tendem a produzir paralisia, desânimo e baixa energia para ação. A pontuação mínima para este instrumento é de 34 pontos e a máxima é de 170 pontos.

- **Bateria de Inteligência Emocional - BIE** (Bueno, Oliveira, Correia & Lira, 2015): A Bateria de Avaliação da Inteligência Emocional é composta por três instrumentos de avaliação: (1) Teste de Compreensão das Emoções ($\alpha = 0,805$), composto por 30 questões, divididas em dois blocos, A e B, com cinco alternativas de respostas, que vão da letra “a” à letra “e” para cada pergunta; a pontuação mínima é 0 e a máxima é 30; (2) Teste de Percepção das Emoções (PESi $\alpha = 0,804$; PEOu $\alpha = 0,725$), composto por 26 figuras relacionadas às emoções, com 5 emoções descritas para cada figura, que devem ser avaliadas numa Escala Likert que vai do 1 (nada) ao 5 (muito), em relação às emoções percebidas pelo participante, sendo que há figuras que perguntam sobre as emoções do participante e figuras sobre as emoções de outros; a pontuação é calculada de acordo com a porcentagem de respostas iguais dos participantes, por exemplo, se 60% dos respondentes escolheram a alternativa 4 para determinada figura, a pontuação para esta alternativa será de 60 pontos na amostra; e (3) Teste de Regulação das Emoções ($\alpha = 0,479$), composto por 8 histórias sobre pessoas em diversas situações, sendo que para cada história são apresentadas 3 estratégias que podem ser tomadas para lidar com a emoção envolvida na situação. O participante deve avaliar a eficácia de cada estratégia, atribuindo pontos numa Escala Likert que vai de 1 (muito ineficazes) a 5 (muito eficazes), a pontuação é calculada da mesma forma que no teste de percepção das emoções. A Bateria é um instrumento de desempenho. O estudo de validade deste instrumento ainda está em desenvolvimento.

Procedimento

Inicialmente o projeto foi submetido ao Comitê de Ética de Pesquisas com Seres Humanos, da Universidade Federal de São Carlos, e devidamente aprovado. Após a aprovação do CEP, os participantes foram recrutados através de contatos da aluna pesquisadora, em duas

universidades do interior do estado de São Paulo, por conveniência. Na universidade pública, a abordagem foi feita de forma individual, assim como as aplicações que também foram realizadas individualmente em sala privativa. Na universidade particular, foram realizados alguns contatos individuais, que resultaram em coleta individual, realizada numa sala privativa da universidade. A fim de conseguir um maior número de participantes, a aluna pesquisadora entrou em contato com a coordenação de um dos departamentos da universidade privada, que autorizou a coleta coletiva em duas turmas de turnos diferentes.

Iniciou-se então a coleta de dados, que foi realizada em uma única sessão, individual ou coletiva, de acordo com a disponibilidade dos participantes. A aplicação se deu em salas de aula de ambas as universidades e, em alguns casos, numa sala dentro das universidades para coleta individual. Todos os locais de coleta eram bem iluminados, ventilados, tinham condições estruturais que propiciavam conforto (como mesa e cadeira) e privacidade para responder ao questionário, mesmo nas aplicações coletivas.

A aplicação dos testes aconteceu após o participante ter lido, entendido, concordado e assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os instrumentos foram entregues numa apostila impressa na seguinte ordem: Questionário Sócio-Demográfico, Questionário das Cinco Facetas de *Mindfulness*, Inventário de Competências Emocionais e Bateria de Avaliação da Inteligência Emocional. O tempo médio para resolução dos instrumentos foi de 1 hora, não havendo tempo limite para responder os testes. Inicialmente, foram recrutados 140 participantes de ambos os sexos, mas 11 foram descartados por motivos de idade e falta de respostas completas nos testes, restando 129 respondentes.

Análise de Dados

Os dados foram analisados estatisticamente por meio do software SPSS, versão 21.0. A análise se iniciou pelas estatísticas descritivas dos participantes. A normalidade dos dados das

variáveis avaliadas na amostra foi efetuada com o teste Shapiro-Wilks. Os resultados indicaram que os dados não tinham distribuição normal e por isso foram analisados de acordo com testes de estatística não paramétrica. Antes das análises para verificar cada hipótese foram obtidas as precisões dos instrumentos para a amostra, considerou-se o índice mínimo de 0,60 conforme sugerido na Resolução 009/2018 do Conselho Federal de Psicologia para uma precisão satisfatória. Em seguida foram feitas análises para testar cada hipótese separadamente.

Por ser uma amostra com uma diversidade grande de idades, foram formados três grupos de faixa etária. O primeiro grupo foi composto com os participantes de 18 a 24 anos (grupo 1), o segundo grupo com participantes de 25 a 39 anos (grupo 2) e o terceiro com participantes acima dos 40 anos (grupo 3). É necessário destacar que o grupo 1 tinha um número significativamente maior de participantes, representando 64,3% da amostra, mas os resultados foram calculados proporcionalmente. A idade fez-se importante devido às hipóteses 1, 2 e 3.

Para a hipótese 1, *em relação à Inteligência Emocional os participantes com faixa etária maior e participantes do sexo feminino terão uma média significativamente maior que os demais grupos dessas variáveis*, averiguou-se a diferença de média de escores de Inteligência Emocional dos participantes primeiramente para os sexos através do teste Mann-Whitney e, em seguida, foi realizada a diferença de média por idade, usando o teste Kruskal-Wallis, por serem três grupos diferentes.

Para a hipótese 2, *em relação ao Mindfulness os participantes com faixa etária maior e participantes do sexo feminino terão uma média significativamente maior que os demais grupos dessas variáveis*, verificou-se a diferença de média dos escores de *Mindfulness* dos participantes primeiramente por sexo, utilizando o teste Mann-Whitney e logo depois, por idade (Kruskal-Wallis).

Tanto para os testes de IE quanto para o teste de *Mindfulness* foram analisadas as médias gerais e também por fatores de cada construto. Como houve diferença de média entre os grupos

de idade, fez-se necessário averiguar a diferença de média entre os três grupos separadamente. Assim, tanto para IE quanto para *Mindfulness*, foram calculadas as diferenças de média entre o grupo 1 e o grupo 2, em seguida, entre o grupo 1 e o grupo 3, depois entre o grupo 2 e o grupo 3, através do teste de Mann-Whitney.

Para a hipótese 3, *haverá correlação positiva, significativa e moderada entre Inteligência Emocional e Mindfulness, tanto para sexo, quanto para faixa etária*, foi realizada a correlação entre os dois construtos, o que inclui a verificação de relação entre os fatores da IE e do *Mindfulness*. Esta análise foi feita tanto para sexo quanto para grupos de idade, utilizando-se da correlação de Spearman.

Para a hipótese 4, *a correlação entre os fatores do teste de Inteligência Emocional por autorrelato e o teste de Mindfulness será maior que a correlação entre os fatores do teste de Inteligência Emocional por desempenho e o teste de Mindfulness*, investigou-se a correlação entre IE por desempenho e *Mindfulness* e, logo depois, a correlação entre IE por autorrelato e *Mindfulness*, através da correlação de Spearman.

Para a hipótese 5, que afirmava que *as variáveis facetas de Mindfulness e Idade irão prever a Inteligência Emocional tanto por autorrelato quanto por desempenho, porém para a Inteligência Emocional por autorrelato as facetas de Mindfulness apresentarão maior predição quando comparadas à Inteligência Emocional por desempenho* foi realizada uma Análise de Regressão Linear para verificar quais variáveis prediziriam a IE por autorrelato e a IE por desempenho.

Os níveis de magnitudes das correlações de *Spearman* foram consideradas sem relação ou relação não considerável (de 0,00 a 0,19), relação fraca (de 0,20 a 0,29), relação moderada (de 0,30 a 0,39), forte (de 0,40 a 0,69) e muito forte (de 0,70 a 1,00) (Duffy, Mclean & Monshipouri, 2011) e o tamanho do efeito de 0,00 a 0,19 com nenhum efeito, de 0,20 a 0,49 efeito pequeno, de 0,50 a 0,79 efeito moderado, de 0,80 a 1,00 efeito muito forte (Cohen, 1988; Lenhard & Lenhard,

2016). Considerou-se como estatisticamente significativas as correlações menores ou iguais a $p \leq 0,05$, para todos os testes de correlação (Dancey & Reidy, 2013).

RESULTADOS

Inicialmente, para que haja uma melhor compreensão do comportamento dos participantes serão apresentadas as estatísticas descritivas dos instrumentos utilizados. A Tabela 3 expõe a estatística descritiva obtida nos testes de IE (ICE 3.0; BAIE) e de *Mindfulness* (FFMQ-BR).

Tabela 3. Estatística descritiva dos instrumentos.

Fatores	<i>M</i>	<i>Md</i>	<i>DP</i>
ICE 3.0			
Regulação de Emoções em Outras Pessoas	3,77	3,87	0,76
Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si	3,24	3,28	0,82
Expressividade Emocional	3,44	3,50	0,94
Percepção de Emoções	4,13	4,28	0,65
Regulação de Emoções de Alta Potência em Si	3,34	3,37	0,72
Fator Geral (Competências Emocionais)	3,58	3,60	0,52
BIE			
Percepção das Emoções no Outro	38,64	39,10	4,68
Percepção das Emoções em Si	38,53	38,69	6,30
Percepção das Emoções em Si_1	41,49	42,72	8,91
Percepção das Emoções em Si_2	31,71	31,39	4,59
Compreensão das Emoções_B1	14,16	15,00	3,11
Compreensão das Emoções_B2	8,15	9,00	2,49
Compreensão das Emoções_Total	22,41	23,00	4,82
Regulação das Emoções Total	42,51	43,83	7,27
Regulação das Emoções (Eficaz)	42,04	43,60	9,05
Regulação das Emoções (Ineficaz)	47,03	49,24	10,58
FFMQ-BR			
Não Julgar a Experiência Interna	21,00	20,00	6,718
Agir com Consciência (Piloto Automático)	16,16	17,00	3,073
Observar	29,11	30,00	5,757
Descrever	16,78	17,00	4,760
Descrever (itens com formulação negativa)	9,49	10,00	3,414
Não Reagir à Experiência Interna	20,42	20,00	4,809
Agir com Consciência (Distração)	8,64	9,00	3,531
FFMQ_T – Fator Geral de <i>Mindfulness</i>	92,76	92	15,45

As análises descritivas mostram que a média de escore mais alta do teste ICE 3.0, que tem pontuação mínima de 0 pontos e máxima de 5 pontos para cada faceta, foi na faceta Percepção das Emoções ($M = 4,13$) e a mais baixa foi na faceta Regulação das Emoções de Baixa Potência em Si ($M = 3,34$). Esses resultados são similares aos obtidos na amostra de Bueno et. al (2015), que também encontrou a maior média na faceta Percepção de Emoções ($M = 4,06$) e a menor na faceta Regulação das Emoções de Baixa Potência ($M = 3,21$). A média do Fator Geral de Competências Emocionais na amostra desta pesquisa foi de 3,58 pontos, que também foi a média para a amostra de Bueno et. al (2015; $M = 3,58$).

Quanto aos escores de *Mindfulness*, a média de escore mais alta na amostra foi na faceta Observar ($M = 29,11$) e a mais baixa na faceta Agir com Consciência - distração ($M = 8,64$), a pontuação mínima geral para este teste, na presente amostra, foi de 82 pontos e a máxima foi de 165 pontos, mostrando que nenhum participante atingiu a pontuação mínima (39 pontos) ou a máxima (195 pontos). A média do escore geral da amostra no FFMQ-BR foi de 121,8 pontos, que ficou abaixo da média de pontuação geral da amostra no estudo de Barros et. al (2014) que foi de 124,52 pontos. A menor média na amostra de Barros et. al (2014) foi na faceta Descrever - itens com formulação negativa ($M = 11,48$) e a maior foi na faceta Não Julgar a Experiência Interna ($M = 26,32$), diferente dos resultados encontrados na amostra deste estudo.

A seguir serão apresentados os resultados encontrados para cada uma das hipóteses propostas nesta pesquisa. Para a hipótese 1 na qual se afirma que em relação à Inteligência Emocional os participantes com faixa etária maior e participantes do sexo feminino terão média significativamente maior que os demais grupos dessas variáveis, os dados da análise, utilizando o procedimento estatístico Kruskal-Wallis, considerando a variável idade, podem ser verificados na Tabela 4.

Tabela 4. Diferença de média dos escores dos testes de IE por idade

Fator	Grupo1 18 a 24	Grupo 2 25 a 39	Grupo 3 40+	<i>p</i>	Tamanho do Efeito
ICE 3.0					
Regulação de Emoções em Outras Pessoas	60,84	60,00	84,14	0,029	0,412
Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si	57,15	67,56	89,55	0,002	0,621
Expressividade Emocional	58,19	69,48	82,69	0,018	0,450
Percepção de Emoções	65,17	55,64	72,43	0,297	-
Regulação de Emoções de Alta Potência em Si	57,72	68,04	86,76	0,005	0,543
Fator Geral (Competências Emocionais)	57,54	64,14	92,12	0,001	0,668
BIE					
Percepção das Emoções no Outro	58,76	76,88	59,30	0,081	-
Percepção das Emoções em Si	60,53	74,20	58,90	0,221	-
Percepção das Emoções em Si_1	62,88	77,20	58,86	0,174	-
Percepção das Emoções em Si_2	58,55	74,24	79,48	0,028	0,414
Compreensão das Emoções_B1	68,86	56,18	44,05	0,015	0,466
Compreensão das Emoções_B2	67,20	58,77	51,83	0,174	-
Compreensão das Emoções_Total	66,47	55,65	45,32	0,043	0,378
Regulação das Emoções Total	64,91	52,77	60,11	0,354	-
Regulação das Emoções (Eficaz)	66,58	51,57	57,80	0,180	-
Regulação das Emoções (Ineficaz)	62,87	62,73	60,75	0,972	-

Nota: Tamanho do Efeito calculado através do teste *d* de Cohen.

Como pode-se observar na Tabela 4, os resultados mostram que houve diferença significativa de média e com tamanho de efeito considerados pequenos (0,20 a 0,49) e moderados (0,50 a 0,79) para algumas facetas dos dois testes da IE no que se refere à idade. No entanto, para verificar em quais grupos ocorreu a diferença foi necessário realizar o procedimento estatístico de Mann-Whitney para analisar cada par de grupos separadamente. Assim, foram averiguadas as diferenças de média entre o grupo 1 e o grupo 2, em seguida, entre o grupo 1 e o grupo 3, depois entre o grupo 2 e o grupo 3. A Tabela 5 apresenta as diferenças entre os grupos 1 e 2.

Tabela 5. Diferença de média dos escores dos testes de IE entre Grupos de idade 1 e 2

Fator	Grupo 1 18 a 24	Grupo 2 25 a 39	<i>p</i>	Tamanho do Efeito
ICE 3.0				
Regulação de Emoções em Outras Pessoas	54,20	53,36	0,906	-
Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si	51,8	60,64	0,221	-
Expressividade Emocional	51,69	61,58	0,161	-
Percepção de Emoções	55,81	48,06	0,273	-
Regulação de Emoções de Alta Potência em Si	51,95	60,74	0,214	-
Fator Geral (Competências Emocionais)	52,71	58,24	0,435	-
BIE				
Percepção das Emoções no Outro	48,76	64,32	0,025	0,452
Percepção das Emoções em Si	50,18	62,04	0,089	-
Percepção das Emoções em Si_1	51,63	64,04	0,082	-
Percepção das Emoções em Si_2	51,46	64,60	0,066	-
Compreensão das Emoções_B1	55,54	44,88	0,123	-
Compreensão das Emoções_B2	54,21	46,81	0,284	-
Compreensão das Emoções_Total	53,68	44,2	0,178	-
Regulação das Emoções Total	54,80	43,91	0,132	-
Regulação das Emoções (Eficaz)	55,15	42,61	0,083	-
Regulação das Emoções (Ineficaz)	52,67	51,86	0,911	-

Nota: Tamanho do Efeito calculado através do teste *d* de Cohen.

Conforme se pode observar na Tabela 5, houve diferença de média entre os grupos, com tamanho de efeito pequeno (0,20 a 0,49), na Faceta Percepção das Emoções no Outro, sendo que o Grupo 2 (25 a 39 anos) teve média de escore mais alta que o Grupo 1 (18 a 24 anos). Em relação aos grupos de idade 1 e 3, os resultados podem ser visualizados na Tabela 6.

Tabela 6. Diferença de média dos escores dos testes de IE entre Grupos de idade 1 e 3

Fator	Grupo 1 18 a 24	Grupo 3 40+	<i>p</i>	Tamanho do Efeito
ICE 3.0				
Regulação de Emoções em Outras Pessoas	48,15	67,05	0,010	0,527
Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si	46,68	72,79	0,000	0,752
Expressividade Emocional	48,00	67,62	0,007	0,549
Percepção de Emoções	50,86	56,45	0,442	-
Regulação de Emoções de Alta Potência em Si	47,27	70,45	0,001	0,658
Fator Geral (Competências Emocionais)	46,33	74,14	0,000	0,809
BAIE				
Percepção das Emoções no Outro	50,00	50,00	1,000	-
Percepção das Emoções em Si	50,85	49,10	0,809	-
Percepção das Emoções em Si_1	53,25	49,52	0,613	-
Percepção das Emoções em Si_2	49,10	65,95	0,022	0,809
Compreensão das Emoções_B1	53,82	33,92	0,006	0,5677
Compreensão das Emoções_B2	53,49	41,50	0,091	-
Compreensão das Emoções_Total	52,29	35,50	0,019	0,487
Regulação das Emoções Total	51,61	48,37	0,664	-
Regulação das Emoções (Eficaz)	52,93	45,65	0,324	-
Regulação das Emoções (Ineficaz)	51,70	50,70	0,893	-

Nota: Tamanho do Efeito calculado através do teste *d* de Cohen.

Os dados exibidos na Tabela 6 mostram que o Grupo 3 (acima de 40 anos) apresentou escores maiores que o Grupo 1 (18 a 24 anos) nas facetas Regulação das Emoções em Outras Pessoas, Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si, Expressividade Emocional, Regulação de Emoções de Alta Potência em Si, Fator Geral (Competências Emocionais) relativos aos testes ICE 3.0, que mede a IE por autorrelato. Já nos escores da BIE, instrumento de desempenho da IE, o Grupo 1 (18 a 24 anos) teve escores mais altos nas facetas Compreensão das Emoções_B1 e Compreensão das Emoções Total, enquanto o Grupo 3 (acima de 40 anos) apresentou escores mais altos na faceta Percepção das Emoções em Si. Para a diferença de média entre os escores dos grupos 2 e 3, os resultados se encontram na Tabela 7.

Tabela 7. Diferença de média dos escores dos testes de IE entre Grupos de idade 2 e 3

Fator	Grupo2 25 a 39	Grupo 3 40+	<i>p</i>	Tamanho do Efeito
ICE 3.0				
Regulação de Emoções em Outras Pessoas	19,64	28,10	0,033	0,539
Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si	19,92	27,76	0,048	0,608
Expressividade Emocional	21,34	26,07	0,231	-
Percepção de Emoções	20,58	26,98	0,105	-
Regulação de Emoções de Alta Potência em Si	20,30	27,31	0,077	-
Fator Geral (Competências Emocionais)	18,90	28,98	0,011	0,806
BIE				
Percepção das Emoções no Outro	25,56	19,80	0,144	-
Percepção das Emoções em Si	25,16	20,30	0,217	-
Percepção das Emoções em Si_1	26,16	20,33	0,143	-
Percepção das Emoções em Si_2	22,64	24,52	0,635	-
Compreensão das Emoções_B1	24,30	20,13	0,282	-
Compreensão das Emoções_B2	24,46	21,33	0,421	-
Compreensão das Emoções_Total	23,73	19,82	0,308	-
Regulação das Emoções Total	20,36	21,74	0,714	-
Regulação das Emoções (Eficaz)	20,45	22,65	0,562	-
Regulação das Emoções (Ineficaz)	22,36	20,55	0,632	-

Nota: Tamanho do Efeito calculado através do teste *d* de Cohen.

Quando averiguadas as diferenças de média entre o Grupo 2 (25 a 39 anos) e o Grupo 3 (acima dos 40 anos), pode-se observar na Tabela 7 que houve diferença de média significativa entre os grupos nas facetas Regulação das Emoções em Outra Pessoa, Regulação das Emoções de Baixa Potência em Si e Fator Geral (Competências Emocionais), do teste de IE por autorrelato ICE 3.0. Já no teste de desempenho (BIE) não houve diferença de média entre os grupos.

Os dados encontrados nesta pesquisa sugerem que há diferença de média para indivíduos com faixa etária maior em algumas facetas da IE, o que faz com que a hipótese nula seja parcialmente rejeitada neste caso. Já em relação aos escores dos testes de IE por sexo, pode-se observar os resultados na Tabela 8.

Tabela 8. Diferença de média dos escores dos testes de IE entre os sexos

Fator	Feminino	Masculino	p
ICE 3.0			
Regulação de Emoções em Outras Pessoas	65,24	61,86	0,690
Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si	63,16	69,30	0,437
Expressividade Emocional	63,11	69,48	0,419
Percepção de Emoções	65,93	59,41	0,410
Regulação de Emoções de Alta Potência em Si	63,91	66,63	0,731
Fator Geral (Competências Emocionais)	63,57	67,84	0,590
BIE			
Percepção das Emoções no Outro	65,05	53,33	0,134
Percepção das Emoções em Si	62,70	64,15	0,855
Percepção das Emoções em Si_1	63,48	70,50	0,379
Percepção das Emoções em Si_2	67,82	54,84	0,104
Compreensão das Emoções_B1	65,26	52,57	0,102
Compreensão das Emoções_B2	63,01	62,98	0,998
Compreensão das Emoções_Total	62,71	54,77	0,305
Regulação das Emoções Total	62,28	61,00	0,869
Regulação das Emoções (Eficaz)	64,00	57,11	0,378
Regulação das Emoções (Ineficaz)	61,00	67,89	0,378

Em relação à diferença nos escores dos testes de IE separados por sexo, tanto por autorrelato (ICE 3.0) quanto por desempenho (BIE), não houve diferença significativa entre os participantes do sexo feminino e os participantes do sexo masculino da amostra. Esse dado mostra que participantes do sexo feminino não obtiveram um escore maior de IE nesta amostra, rejeitando a hipótese 1, neste caso.

Para a hipótese 2, em que se afirma que em relação ao *Mindfulness* os participantes com faixa etária maior e participantes do sexo feminino terão uma média significativamente maior que os demais grupos dessas variáveis, os dados da análise realizada através do teste estatístico Kruskal-Wallis, considerando a variável idade, podem ser verificados na Tabela 9.

Tabela 9. Diferença de média dos escores dos testes de *Mindfulness* por idade

Fator	Grupo 1 (18 a 24)	Grupo 2 (25 a 39)	Grupo 3 (40+)	<i>p</i>	Tamanho do Efeito
Não Julgar a Experiência Interna	61,40	72,52	70,29	0,331	-
Agir com Consciência (Piloto Automático)	58,91	62,40	88,81	0,004	0,560
Observar	62,39	57,66	77,76	0,146	-
Descrever	60,90	71,44	70,31	0,337	-
Descrever (itens com formulação negativa)	62,02	67,40	73,90	0,399	-
Não Reagir à Experiência Interna	59,38	67,70	67,88	0,452	-
Agir com Consciência (Distração)	56,49	79,18	81,76	0,002	0,597
FFMQ_T – Fator Geral de <i>Mindfulness</i>	55,08	71,90	78,88	0,009	0,511

Nota: Tamanho do Efeito calculado através do teste *d* de Cohen.

Como pode-se observar na Tabela 9, os resultados mostram que houve diferença significativa de média para algumas facetas do teste de *Mindfulness* no que se refere à idade. No entanto, para verificar em quais grupos ocorreu a diferença foi necessário realizar o procedimento estatístico de Mann-Whitney para analisar cada par de grupos separadamente. Assim, foram averiguadas as diferenças de média entre o grupo 1 e o grupo 2, em seguida, entre o grupo 1 e o grupo 3, depois entre o grupo 2 e o grupo 3. Na Tabela 10 pode-se observar os resultados para os grupos 1 e 2.

Tabela 10. Diferença de média dos escores dos testes de *Mindfulness* entre Grupo 1 e Grupo 2

Fator	Grupo 1 (18 a 24)	Grupo 2 (25 a 39)	<i>p</i>	Tamanho do Efeito
Não Julgar a Experiência Interna	52,38	61,54	0,199	-
Agir com Consciência (Piloto Automático)	53,45	55,80	0,739	-
Observar	54,41	50,54	0,581	-
Descrever	51,98	60,62	0,222	-
Descrever (itens com formulação negativa)	53,50	57,82	0,544	-
Não Reagir à Experiência Interna	50,26	57,42	0,296	-
Agir com Consciência (Distração)	50,22	68,70	0,009	0,514
FFMQ_T – Fator Geral de <i>Mindfulness</i>	48,63	62,52	0,043	0,407

Nota: Tamanho do Efeito calculado através do teste *d* de Cohen.

Os dados exibidos na Tabela 10 mostram que houve diferença de média significativa e com efeito moderado (0,50 a 0,79) nos escores do teste de *Mindfulness* entre o Grupo 1 (18 a 24 anos) e o Grupo 2 (25 a 39 anos) na faceta Agir com Consciência (Distração), sendo que o Grupo 2 teve escores mais altos que o Grupo 1 dentro da amostra. Também houve diferença de média significativa e com efeito baixo para o fator Total de *Mindfulness*. Os resultados para os grupos 1 e 3 estão descritos na Tabela 11.

Tabela 11. Diferença de média dos escores dos testes de *Mindfulness* entre Grupo 1 e Grupo 3

Fator	Grupo 1 (18 a 24)	Grupo 3 (40+)	<i>p</i>	Tamanho do Efeito
Não Julgar a Experiência Interna	51,02	58,36	0,318	-
Agir com Consciência (Piloto Automático)	46,96	71,67	0,001	0,707
Observar	48,98	61,24	0,090	-
Descrever	50,41	58,19	0,286	-
Descrever (itens com formulação negativa)	50,52	60,31	0,182	-
Não Reagir à Experiência Interna	48,62	55,12	0,356	-
Agir com Consciência (Distração)	48,27	69,24	0,004	0,581
FFMQ_T – Fator Geral de <i>Mindfulness</i>	45,95	65,05	0,007	0,565

Conforme dados explicitados na Tabela 11, houve diferença significativa entre o Grupo 1 (18 a 24) e o Grupo 3 (acima de 40 anos), com efeito médio, nas facetas Agir com Consciência (Piloto Automático), Agir com Consciência (Distração) e no Fator Geral de *Mindfulness*, sendo que o Grupo 3 teve escores mais altos entre os dois grupos da amostra. A Tabela 12 apresenta os resultados para os grupos 2 e 3.

Tabela 12. Diferença de média dos escores dos testes de *Mindfulness* entre Grupo 2 e Grupo 3

Fator	Grupo 2 (25 a 39)	Grupo 3 (40+)	<i>p</i>	Tamanho do Efeito
Não Julgar a Experiência Interna	23,98	22,93	0,791	-
Agir com Consciência (Piloto Automático)	19,60	28,14	0,030	0,669
Observar	20,12	27,52	0,062	-
Descrever	23,82	23,12	0,860	-
Descrever (itens com formulação negativa)	22,58	24,60	0,610	-
Não Reagir à Experiência Interna	23,28	23,76	0,903	-
Agir com Consciência (Distração)	23,48	23,52	0,991	-
FFMQ_T – Fator Geral de <i>Mindfulness</i>	22,38	24,83	0,537	-

Como se pode observar nos dados da Tabela 12, entre o Grupo 2 (25 a 39 anos) e o Grupo 3 (Acima de 40 anos) houve diferença significativa apenas na faceta Agir com Consciência (Piloto Automático), sendo que o Grupo 3 obteve escores mais altos na amostra.

Os dados encontrados na pesquisa sugerem que há uma diferença de média no Fator Geral do teste de *Mindfulness* quando comparados os três grupos de idade, indicando que indivíduos dessa amostra com maior faixa etária obtiveram maiores escores, rejeitando parcialmente a hipótese nula neste caso. Quanto aos dados relacionados às diferenças de média nos escores do teste de *Mindfulness* divididos por sexo, as diferenças de média foram analisadas com o teste estatístico Mann-Whitney e estão descritos na Tabela 13.

Tabela 13. Diferença de média dos escores dos testes de *Mindfulness* por sexo

Fator	F	M	p	Tamanho do Efeito
Não Julgar a Experiência Interna	65,66	62,63	0,703	-
Agir com Consciência (Piloto Automático)	66,40	57,73	0,272	-
Observar	66,06	56,73	0,236	-
Descrever	61,46	75,36	0,079	-
Descrever (itens com formulação negativa)	61,46	77,77	0,040	0,366
Não Reagir à Experiência Interna	61,66	65,52	0,621	-
Agir com Consciência (Distração)	63,63	69,95	0,427	-
FFMQ_T – Fator Geral de <i>Mindfulness</i>	61,08	67,61	0,403	-

No que diz respeito às diferenças de média dos escores do teste de *Mindfulness* é possível observar na Tabela 13 que houve diferença significativa apenas para a faceta Descrever (itens com formulação negativa), com efeito pequeno (0,20 a 0,49). Os dados encontrados na amostra sugerem que o sexo tem efeito parcial sobre o nível de *Mindfulness* do indivíduo, portanto a hipótese nula foi parcialmente rejeitada neste caso.

Para a hipótese 3, sobre haver correlação positiva, significativa e moderada entre os fatores dos testes de Inteligência Emocional e os fatores do teste de *Mindfulness*, tanto para sexo, quanto para faixa etária, os dados analisados pelo teste de correlação de Spearman por

sexo estão descritos nas Tabelas 14 e 15. Na Tabela 14 estão descritos os resultados das correlações dos fatores de IE e *Mindfulness* para sexo masculino.

Tabela 14. Correlações dos fatores de IE e *Mindfulness* para sexo masculino

	NJEI	ACPA	Observar	Desc.	DIFN	NREI	ACD	Total
ICE 3.0								
REOP	-0,150	0,254	0,014	0,327	0,439*	0,253	0,328	0,321
REBPS	-0,091	0,542**	0,101	0,247	0,384*	0,517**	0,624**	0,579**
EE	0,165	-0,186	-0,094	0,418*	0,363	-0,211	0,074	0,131
PE	-0,424*	0,351	0,324	0,509**	0,366	0,250	0,393*	0,417*
REAPS	0,071	0,452*	0,101	0,387*	0,420*	0,361	0,663**	0,560**
FGCE	-0,147	0,436*	0,134	0,511**	0,523**	0,348	0,623**	0,593**
BIE								
PEOUT	-0,225	0,248	0,184	0,042	-0,097	0,356	0,271	0,201
PESIT	0,098	0,083	0,128	0,142	0,092	-0,020	0,132	0,249
PESI1	0,080	0,097	-0,020	0,099	0,176	0,066	0,134	0,208
PESI2	-0,021	0,061	0,252	0,175	-0,198	0,276	0,023	0,156
CE1	-0,025	-0,070	-0,005	-0,231	0,142	-0,403*	0,006	-0,126
CE2	0,287	-0,099	-0,063	-0,016	0,040	-0,520**	0,004	0,028
CET	0,074	-0,082	0,018	-0,172	0,099	-0,463*	0,047	-0,009
REGT	-0,234	-0,279	0,271	0,331	0,159	-0,193	-0,193	-0,029
REGE	-0,232	-0,281	0,258	0,123	0,044	-0,112	-0,261	-0,053
REGI	-0,187	-0,243	0,066	0,427*	0,255	-0,098	-0,055	-0,010

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$

Nota: optou-se por colocar apenas as iniciais das facetas de cada construto devido ao tamanho da tabela. Facetas de *Mindfulness* respectivamente: não julgar a experiência interna; agir com consciência piloto automático; observar; descrever; descrever itens com formulação negativa; não reagir à experiência interna; agir com consciência distração. Facetas de IE respectivamente: regulação de emoções em outra pessoa; regulação de emoções de baixa potência em si; expressividade emocional; percepção de emoções; regulação de emoções de alta potência em si; fator geral competências emocionais; percepção das emoções no outro total; percepção das emoções em si total; percepção das emoções em si 1; percepção das emoções em si 2; compreensão das emoções 1; compreensão das emoções 2; compreensão das emoções total; regulação das emoções 1; regulação das emoções eficaz; regulação das emoções ineficaz.

De acordo com os dados descritos na Tabela 14, é possível perceber que houve um número maior de correlações entre as facetas da IE por autorrelato e as facetas do *Mindfulness*, do que entre as facetas da IE por desempenho com as facetas do *Mindfulness* para os participantes do sexo masculino. Foi encontrada correlação positiva, significativa e forte entre as facetas Descrever (itens com formulação negativa), de *Mindfulness*, e Regulação das Emoções em Outras Pessoas, da IE por autorrelato. A faceta de IE por autorrelato Regular Emoções de Baixa Potência em Si apresentou correlação positiva significativa e forte com as

facetas Agir Com Consciência (piloto automático), Não Reagir à Experiência Interna, Agir com Consciência (Distração) e com o Fator Total de *Mindfulness* e apresentou correlação positiva significativa e moderada com a faceta Descrever (itens com formulação negativa), de *Mindfulness*. A faceta Expressividade Emocional, da IE por autorrelato, também mostrou correlação positiva significativa e forte com a faceta Descrever, de *Mindfulness*. Já a faceta Percepção das Emoções, da IE por autorrelato, teve correlação negativa significativa e forte com a faceta Não Julgar a Experiência Interna, de *Mindfulness*, mas mostrou correlação positiva significativa e forte com as facetas Descrever e o Fator Total, e ainda correlação positiva significativa e moderada com a faceta Agir com Consciência (piloto automático), de *Mindfulness*. Em relação à faceta Regulação das Emoções de Alta Potência em Si, da IE por autorrelato, houve correlação positiva significativa e moderada com as facetas Agir com Consciência (piloto automático), Descrever (itens com formulação negativa), Agir com Consciência (Distração) e o Fator Total, e correlação positiva significativa e moderada com a faceta Descrever, de *Mindfulness*. O Fator Geral (Competências Emocionais), da IE por autorrelato, se correlacionou positiva, significativa e fortemente com as facetas Agir com Consciência (piloto automático), Descrever, Descrever (itens com formulação negativa), Agir com Consciência (Distração) e o Fator Total de *Mindfulness*.

Dentre as facetas da IE por desempenho, as facetas Compreensão das Emoções_1, Compreensão das Emoções_2 e Compreensão das Emoções Total, mostraram correlação negativa significativa e forte com a faceta Não Reagir à Experiência Interna, de *Mindfulness*. Por fim, a faceta Regulação das Emoções (ineficaz) teve correlação positiva significativa e forte com a faceta Descrever, de *Mindfulness*. A Tabela 15 mostra os resultados para o sexo feminino.

Tabela 15. Correlações dos fatores de IE e *Mindfulness* para sexo feminino

	NJEI	ACPA	Observar	Desc.	DIFN	NREI	ACD	Total
ICE 3.0								
REOP	0,072	0,161	0,287**	0,302**	0,177	0,139	0,088	0,330**
REBPS	0,172	0,243*	0,338**	0,400**	0,328**	0,317**	0,374**	0,557**
EE	-0,101	0,057	0,190	0,448**	0,311**	0,145	0,156	0,299**
PE	-0,342**	0,019	0,405**	0,361**	0,242*	0,174	0,243*	0,233*
REAPS	0,115	0,211*	0,315**	0,326**	0,261**	0,425**	0,279**	0,508**
FGCE	0,005	0,204*	0,394**	0,492**	0,379**	0,302**	0,324**	0,534**
BIE								
PEOUT	-0,167	0,059	0,018	-0,028	-0,047	-0,021	0,117	-0,081
PESIT	0,002	0,038	-0,094	0,100	0,047	-0,040	0,135	-0,009
PESI1	0,075	0,038	-0,130	0,077	0,070	-0,089	0,179	0,013
PESI2	-0,146	0,131	0,061	0,192	0,057	0,122	0,054	0,076
CE1	0,098	0,004	0,060	-0,082	0,086	0,083	-0,005	0,078
CE2	0,006	-0,081	-0,023	0,025	0,190	0,106	0,043	0,081
CET	0,083	-0,024	0,005	-0,050	0,179	0,077	-0,007	0,095
REGT	-0,065	0,285**	0,132	0,189	0,283**	0,157	0,205*	0,266*
REGE	-0,103	0,281**	0,137	0,160	0,214*	0,110	0,142	0,231*
REGI	-0,090	0,146	0,088	0,072	0,175	0,109	0,102	0,132

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$

Nota: optou-se por colocar apenas as iniciais das facetas de cada construto devido ao tamanho da tabela. Facetas de *Mindfulness* respectivamente: não julgar a experiência interna; agir com consciência piloto automático; observar; descrever; descrever itens com formulação negativa; não reagir à experiência interna; agir com consciência distração. Facetas de IE respectivamente: regulação de emoções em outra pessoa; regulação de emoções de baixa potência em si; expressividade emocional; percepção de emoções; regulação de emoções de alta potência em si; fator geral competências emocionais; percepção das emoções no outro total; percepção das emoções em si total; percepção das emoções em si 1; percepção das emoções em si 2; compreensão das emoções 1; compreensão das emoções 2; compreensão das emoções total; regulação das emoções 1; regulação das emoções eficaz; regulação das emoções ineficaz.

No que diz respeito aos participantes do sexo feminino da amostra, conforme dados da Tabela 15, percebe-se que o número de correlações entre as facetas da IE por autorrelato e as facetas do *Mindfulness* é maior que o número de facetas da IE por desempenho e as facetas do *Mindfulness*. Vê-se que a faceta Regulação das Emoções em Outra Pessoa, da IE por autorrelato, se correlacionou positiva significativa e moderadamente com as facetas Descrever e Fator Total, e correlação positiva significativa e fraca com a faceta Observar, de *Mindfulness*. A faceta Regulação das Emoções de Baixa Potência em Si, da IE por autorrelato, teve correlação positiva significativa e fraca com a faceta Agir com Consciência (Piloto Automático), também apresentou correlação positiva significativa e moderada com as facetas Observar, Descrever (itens com formulação negativa), Não Reagir à Experiência Interna, Agir

com Consciência (Distração), e correlação positiva significativa e forte com a faceta Descrever e o Fator Total, de *Mindfulness*.

Já a faceta Expressividade Emocional, da IE por autorrelato, teve correlação positiva significativa e forte com o item Descrever, correlação positiva significativa e moderada com o fator Descrever (itens com formulação negativa) e correlação positiva significativa e fraca com o Fator Total, de *Mindfulness*. A faceta Percepção das Emoções, da IE por autorrelato, mostrou correlação negativa significativa e moderada com a faceta Não Julgar a Experiência Interna, de *Mindfulness*, porém teve correlação positiva significativa e forte com a faceta Observar, correlação positiva significativa e moderada com a faceta Descrever e correlação positiva significativa e fraca com as facetas Descrever (itens com formulação negativa), Agir com Consciência (Distração) e com o Fator Total, de *Mindfulness*. A faceta Regulação das Emoções de Alta Potência em Si, da IE por autorrelato, se correlacionou positiva significativa e fracamente com as facetas Agir com Consciência (Piloto Automático), Descrever (itens com formulação negativa), Agir com Consciência (Distração), também mostrou correlação positiva significativa e moderada com as facetas Observar e Descrever, e correlação positiva significativa e forte com a faceta Não Reagir à Experiência Interna e o Fator Total, de *Mindfulness*. Por fim, o Fator Geral (competências emocionais), da IE por autorrelato teve correlação positiva e fraca com a faceta Agir com Consciência (piloto automático), correlação positiva significativa e moderada com as facetas Observar, Descrever (itens com formulação negativa), Não Reagir à Experiência Interna, Agir com Consciência (Distração), e correlação positiva significativa e forte com a faceta Descrever e o Fator Total, de *Mindfulness*.

Dentre as facetas da IE por desempenho, apenas duas facetas tiveram correlações com fatores de *Mindfulness*. A faceta Regulação das Emoções Total mostrou correlação positiva significativa e fraca com as facetas Agir com Consciência (Piloto Automático), Descrever (itens com formulação negativa), Agir com Consciência (distração) e com o Fator Total de

Mindfulness. A faceta Regulação das Emoções (eficaz), da IE, também teve correlação positiva significativa e fraca com a faceta Agir com Consciência (piloto automático) e com a faceta Descrever (itens com formulação negativa), e o Fator Total, de *Mindfulness*.

Os resultados encontrados dentro da amostra desta pesquisa sugerem que há correlação parcial entre a IE e o *Mindfulness* e que há correlação parcial entre as facetas dos dois construtos para sexo, rejeitando parcialmente a hipótese nula, neste caso. No que diz respeito às correlações entre os dois construtos por idade, as análises estão nas tabelas 16, 17 e 18, separadas por faixa etária. A Tabela 16 descreve os resultados para o grupo 1.

Tabela 16. Correlações dos fatores de IE e *Mindfulness* para Grupo 1

	NJEI	ACPA	Observar	Desc.	DIFN	NREI	ACD	Total
ICE 3.0								
REOP	0,043	0,172	0,232*	0,401**	0,278*	0,250*	0,183	0,391**
REBPS	0,193	0,182	0,143	0,384**	0,346**	0,427**	0,383**	0,528**
EE	0,095	-0,023	0,083	0,589**	0,419**	0,016	0,107	0,335**
PE	-0,235*	0,146	0,342**	0,470**	0,287**	0,229*	0,338**	0,345**
REAPS	0,178	0,280*	0,298**	0,357**	0,362**	0,403**	0,376**	0,619**
FGCE	0,070	0,186	0,293**	0,619**	0,480**	0,335**	0,367**	0,616**
BIE								
PEOUT	-0,269*	0,076	0,033	-0,024	-0,064	0,082	0,038	-0,078
PESIT	0,083	0,006	-0,137	0,071	0,097	-0,001	0,028	-0,012
PESII	0,142	0,028	-0,212	-0,029	0,104	-0,020	0,076	-0,026
PESI2	-0,193	-0,005	0,066	0,201	0,045	0,134	-0,102	-0,007
CE1	0,195	0,039	0,062	-0,031	0,106	-0,004	0,038	0,144
CE2	0,147	0,016	-0,080	0,084	0,320**	-0,073	0,158	0,163
CET	0,158	0,026	-0,025	-0,004	0,259*	-0,027	0,069	0,179
REGT	-0,045	0,175	0,036	0,302**	0,269*	0,075	0,162	0,211
REGE	-0,037	0,173	0,110	0,264*	0,195	0,015	0,105	0,209
REGI	-0,054	0,064	-0,064	0,160	0,157	0,062	0,105	0,068

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$

Nota: optou-se por colocar apenas as iniciais das facetas de cada construto devido ao tamanho da tabela. Facetas de *Mindfulness* respectivamente: não julgar a experiência interna; agir com consciência piloto automático; observar; descrever; descrever itens com formulação negativa; não reagir à experiência interna; agir com consciência distração. Facetas de IE respectivamente: regulação de emoções em outra pessoa; regulação de emoções de baixa potência em si; expressividade emocional; percepção de emoções; regulação de emoções de alta potência em si; fator geral competências emocionais; percepção das emoções no outro total; percepção das emoções em si total; percepção das emoções em si 1; percepção das emoções em si 2; compreensão das emoções 1; compreensão das emoções 2; compreensão das emoções total; regulação das emoções 1; regulação das emoções eficaz; regulação das emoções ineficaz.

Conforme dados apresentados na Tabela 16, a quantidade das correlações entre as facetas da IE por autorrelato para o Grupo 1 (18 a 24 anos) do fator idade e das facetas de

Mindfulness é maior que o número das correlações entre os fatores da IE por desempenho e as facetas de *Mindfulness*. O Grupo 1 (18 a 24 anos) mostrou haver correlação positiva significativa e fraca entre a faceta Regulação das Emoções em Outra Pessoa, da IE por autorrelato, com as facetas Observar, Descrever (itens com formulação negativa), Não Reagir à Experiência Interna, e também apresentou correlação positiva significativa e forte com a faceta Descrever, além de correlação positiva significativa e moderada com o Fator Total, de *Mindfulness*. Também houve correlação positiva significativa e moderada entre a faceta Regulação das Emoções de Baixa Potência em Si, da IE por autorrelato, com os fatores Descrever, Descrever (itens com formulação negativa), Agir com Consciência (Distração) e correlação positiva significativa e forte com a faceta Não Reagir à Experiência Interna e o Fator Total, de *Mindfulness*.

A faceta Expressividade Emocional, da IE por autorrelato, teve correlação positiva significativa e forte com os fatores Descrever, Descrever (itens com formulação negativa) e correlação positiva significativa e moderada com o Fator Total, de *Mindfulness*. Já a faceta Percepção das Emoções da IE por autorrelato teve correlação negativa significativa e fraca com o fator Não Julgar a Experiência Interna de *Mindfulness*, porém mostrou correlação positiva significativa e fraca com os fatores Descrever (itens com formulação negativa) e Não Reagir à Experiência Interna, correlação positiva significativa e moderada com as facetas Observar, Agir com Consciência (distração) e o Fator Total, e correlação positiva significativa e forte com a faceta Descrever, de *Mindfulness*.

A faceta Regulação das Emoções de Alta Potência em Si, da IE por autorrelato, apresentou correlação positiva significativa e fraca com as facetas Agir com Consciência (piloto automático) e Observar, correlação positiva significativa e moderada com as facetas Descrever, Descrever (itens com formulação negativa) e Agir com Consciência (Distração), e correlação positiva significativa e forte com a faceta Não Reagir à Experiência Interna e o Fator Total, de

Mindfulness. O Fator Geral (Competências Emocionais) da IE por autorrelato também apresentou correlação positiva significativa e fraca com a faceta Observar, correlação positiva significativa e moderada com as facetas Não Reagir à Experiência Interna e Agir com Consciência (Distração), e correlação positiva significativa e forte com as facetas Descrever, Descrever (itens com formulação negativa) e o Fator Total, de *Mindfulness*.

No que se refere às facetas da IE por desempenho, houve menor número de correlações entre os fatores dos dois construtos. A faceta Percepção das Emoções no Outro apresentou correlação negativa significativa e fraca com a faceta Não Julgar a Experiência Interna, de *Mindfulness*. A faceta Compreensão Emocional_2 apresentou correlação positiva significativa e moderada com a faceta Descrever (itens com formulação negativa), de *Mindfulness*. A faceta Compreensão Emocional Total da IE teve correlação positiva significativa e fraca com a faceta Descrever (itens com formulação negativa), de *Mindfulness*. Já a faceta Regulação das Emoções Total se correlacionou positiva significativa e moderadamente com a faceta Descrever e positiva significativa e fracamente com a faceta Descrever (itens com formulação negativa), de *Mindfulness*. Por fim, o item Regulação das Emoções (eficaz), da IE por desempenho, apresentou correlação positiva significativa e fraca com a faceta Descrever, de *Mindfulness*. Os resultados do grupo 2 encontram-se na Tabela 17.

Tabela 17. Correlações dos fatores de IE e *Mindfulness* para Grupo 2

	NJEI	ACPA	Observar	Desc.	DIFN	NREI	ACD	Total
ICE 3.0								
REOP	-0,139	0,047	0,045	0,191	0,323	-0,093	0,085	0,169
REBPS	-0,092	0,265	0,184	0,016	0,388	0,095	0,305	0,316
EE	-0,426*	-0,073	0,056	-0,046	0,109	0,118	-0,041	-0,136
PE	-0,487*	0,054	0,374	-0,085	0,168	0,007	0,069	0,014
REAPS	-0,370	0,047	-0,054	0,297	0,200	0,178	0,079	0,066
FGCE	-0,361	0,113	0,206	0,099	0,339	0,109	0,171	0,188
BIE								
PEOUT	-0,098	0,256	0,156	-0,079	0,122	-0,140	0,354	0,080
PESIT	0,154	0,182	-0,005	0,135	0,224	-0,296	0,207	0,102
PESI1	0,159	0,181	0,080	0,144	0,343	-0,417*	0,252	0,169
PESI2	-0,114	0,267	0,056	-0,033	-0,061	-0,009	0,010	-0,053
CE1	-0,104	0,351	0,217	-0,313	0,136	0,018	0,396	0,157
CE2	0,196	0,075	0,127	-0,104	0,046	0,140	0,197	0,156
CET	0,041	0,267	0,197	-0,226	0,135	0,035	0,388	0,191
REGT	-0,310	0,378	0,272	0,007	0,341	0,187	0,139	0,181
REGE	-0,246	0,228	0,215	0,104	0,211	0,358	0,045	0,201
REGI	-0,291	0,301	0,259	0,036	0,582**	0,151	0,110	0,235

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$

Nota: optou-se por colocar apenas as iniciais das facetas de cada construto devido ao tamanho da tabela. Facetas de *Mindfulness* respectivamente: não julgar a experiência interna; agir com consciência piloto automático; observar; descrever; descrever itens com formulação negativa; não reagir à experiência interna; agir com consciência distração. Facetas de IE respectivamente: regulação de emoções em outra pessoa; regulação de emoções de baixa potência em si; expressividade emocional; percepção de emoções; regulação de emoções de alta potência em si; fator geral competências emocionais; percepção das emoções no outro total; percepção das emoções em si total; percepção das emoções em si 1; percepção das emoções em si 2; compreensão das emoções 1; compreensão das emoções 2; compreensão das emoções total; regulação das emoções 1; regulação das emoções eficaz; regulação das emoções ineficaz.

Na Tabela 17 é possível observar que em relação ao Grupo 2 (25 a 39 anos) de idade houve um número menor de correlações se comparado ao Grupo 1 (18 a 24 anos). Também nota-se que o número de correlações foi baixo tanto para a IE por autorrelato quanto para a IE por desempenho com as facetas de *Mindfulness*. Dentro do Grupo 2, a faceta Expressividade Emocional, da IE por autorrelato, apresentou correlação negativa significativa e forte com a faceta Não Julgar a Experiência Interna, de *Mindfulness*. O mesmo ocorreu com a faceta Percepção das Emoções, da IE por autorrelato. No que tange as facetas da IE por desempenho, houve correlação negativa significativa e forte entre a faceta Percepção das Emoções em Si_1, da IE, com a faceta Não Reagir à Experiência Interna, de *Mindfulness*. A faceta Regulação das Emoções (ineficaz), da IE, apresentou correlação positiva significativa e forte com a faceta

Descrever (itens com formulação negativa), de *Mindfulness*. A Tabela 18 traz os resultados do grupo 3.

Tabela 18. Correlações dos fatores de IE e *Mindfulness* para Grupo 3

	NJEI	ACPA	Observar	Desc.	DIFN	NREI	ACD	Total
ICE 3.0								
REOP	-0,052	0,074	0,306	-0,113	-0,253	-0,020	-0,411	-0,025
REBPS	-0,093	0,377	0,550**	0,522*	-0,136	0,326	0,502*	0,607**
EE	-0,464*	-0,236	0,249	0,250	0,072	0,180	0,024	0,042
PE	-0,680**	-0,261	0,478*	0,488*	0,298	0,215	0,272	0,230
REAPS	-0,218	0,167	0,426	0,276	-0,060	0,704**	0,130	0,422
FGCE	-0,401	0,035	0,583**	0,398	-0,002	0,437*	0,172	0,420
BIE								
PEOUT	0,004	0,105	0,189	-0,223	-0,145	0,075	0,046	-0,017
PESIT	-0,331	0,133	0,353	0,262	-0,266	0,064	0,341	0,175
PESI1	-0,315	0,140	0,264	0,408	-0,139	0,105	0,431	0,256
PESI2	-0,007	0,255	0,249	0,076	-0,379	0,132	0,219	0,155
CE1	0,027	-0,023	0,012	-0,142	0,132	0,133	-0,128	-0,019
CE2	-0,156	-0,182	0,074	0,040	-0,092	0,136	-0,101	-0,034
CET	-0,104	-0,069	0,165	-0,001	-0,002	0,163	-0,142	0,019
REGT	-0,167	0,257	0,428	0,055	-0,036	0,064	0,174	0,141
REGE	-0,357	0,352	0,339	-0,126	-0,038	-0,011	0,140	-0,002
REGI	-0,179	-0,076	0,420	0,112	-0,218	0,125	-0,028	0,024

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$

Nota: optou-se por colocar apenas as iniciais das facetas de cada construto devido ao tamanho da tabela. Facetas de *Mindfulness* respectivamente: não julgar a experiência interna; agir com consciência piloto automático; observar; descrever; descrever itens com formulação negativa; não reagir à experiência interna; agir com consciência distração. Facetas de IE respectivamente: regulação de emoções em outra pessoa; regulação de emoções de baixa potência em si; expressividade emocional; percepção de emoções; regulação de emoções de alta potência em si; fator geral competências emocionais; percepção das emoções no outro total; percepção das emoções em si total; percepção das emoções em si 1; percepção das emoções em si 2; compreensão das emoções 1; compreensão das emoções 2; compreensão das emoções total; regulação das emoções 1; regulação das emoções eficaz; regulação das emoções ineficaz.

A Tabela 18 descreve as correlações entre IE e *Mindfulness* para o Grupo 3 (acima dos 40 anos). Entre as facetas da IE por autorrelato algumas se correlacionaram com facetas de *Mindfulness*. No entanto, não houve correlação entre as facetas da IE por desempenho e as facetas de *Mindfulness*. De acordo com os dados da tabela, a faceta Regulação das Emoções de Baixa Potência em Si apresentou correlação positiva significativa e forte com as facetas Observar, Descrever, Agir com Consciência (Distração) e Fator Total de *Mindfulness*. A faceta Expressividade Emocional se correlacionou negativa significativa e fortemente com a faceta Não Julgar a Experiência Interna, de *Mindfulness*. A faceta Percepção das Emoções também

apresentou correlação negativa significativa e forte com a faceta Não Julgar as Experiências Internas, de *Mindfulness*, mas se correlacionou positiva significativa e fortemente com as facetas Observar e Descrever. A faceta Regulação das Emoções de Alta Potência em Si, da IE, teve correlação positiva significativa e muito forte com a faceta Não Reagir à Experiência Interna, de *Mindfulness*. Por fim, o Fator Geral (competências emocionais) apresentou correlação positiva significativa e forte com as facetas Observar e Não Reagir à Experiência Interna, de *Mindfulness*. No tocante às facetas da IE por desempenho, não houve correlações entre os construtos para o Grupo 3 da amostra.

Conforme os dados encontrados na pesquisa, pode-se sugerir que a IE por autorrelato se correlaciona parcialmente com *Mindfulness* no que diz respeito à idade. Já a IE por desempenho apresenta menor correlação com *Mindfulness* para idade. Assim, a hipótese nula está parcialmente rejeitada. A fim de explorar um pouco mais as correlações entre IE e *Mindfulness* para sexo e idade, optou-se por fazer a análise de correlações parciais, controlando tais variáveis. A Tabela 19 mostra a correlação parcial entre IE e *Mindfulness* quando as variáveis idade e sexo são controladas.

Tabela 19. Correlação Parcial entre IE e *Mindfulness* controlando as variáveis idade e sexo

	NJEI	ACPA	Observar	Desc.	DIFN	NREI	ACD	Total
ICE 3.0								
REOP	0,021	0,184*	0,242**	0,290**	0,233**	0,173	0,136	0,339**
REBPS	0,115	0,289**	0,275**	0,366**	0,343**	0,358**	0,426**	0,567**
EE	-0,034	0,008	0,125	0,454**	0,335**	0,070	0,144	0,265**
PE	-0,351**	0,087	0,385**	0,362**	0,263**	0,174	0,264**	0,258**
REAPS	0,071	0,268**	0,270**	0,320**	0,292**	0,404**	0,361**	0,525**
FGCE	-0,025	0,249**	0,332**	0,491**	0,421**	0,307**	0,386**	0,552**
BIE								
PEOUT	-0,174	0,105	0,060	-0,043	-0,067	0,056	0,132	-0,028
PESIT	0,029	0,045	-0,048	0,110	0,056	-0,028	0,130	0,042
PESI1	0,079	0,052	-0,099	0,091	0,109	-0,046	0,176*	0,071
PESI2	-0,116	0,119	0,117	0,163	-0,027	0,132	0,030	0,068
CE1	0,080	0,023	0,067	-0,121	0,076	-0,004	0,002	0,041
CE2	0,081	-0,071	-0,041	0,012	0,140	-0,030	0,043	0,068
CET	0,094	-0,009	0,014	-0,086	0,140	-0,018	0,008	0,075
REGT	-0,115	0,173	0,155	0,210*	0,244**	0,069	0,102	0,188*
REGE	-0,129	0,176	0,154	0,139	0,156	0,052	0,045	0,150
REGI	-0,121	0,056	0,074	0,150	0,193*	0,059	0,069	0,100

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$

Nota: optou-se por colocar apenas as iniciais das facetas de cada construto devido ao tamanho da tabela. Facetas de *Mindfulness* respectivamente: não julgar a experiência interna; agir com consciência piloto automático; observar; descrever; descrever itens com formulação negativa; não reagir à experiência interna; agir com consciência distração. Facetas de IE respectivamente: regulação de emoções em outra pessoa; regulação de emoções de baixa potência em si; expressividade emocional; percepção de emoções; regulação de emoções de alta potência em si; fator geral competências emocionais; percepção das emoções no outro total; percepção das emoções em si total; percepção das emoções em si 1; percepção das emoções em si 2; compreensão das emoções 1; compreensão das emoções 2; compreensão das emoções total; regulação das emoções 1; regulação das emoções eficaz; regulação das emoções ineficaz.

Os dados descritos na Tabela 19 mostram que quando as variáveis idade e sexo são controladas na correlação entre IE e *Mindfulness* na amostra, o número de correlações entre as facetas da IE por autorrelato e os fatores de *Mindfulness* ainda é maior que o número de correlações entre as facetas da IE por desempenho e os fatores de *Mindfulness*. Houve correlação positiva e não considerável entre a faceta Regulação de Emoções em Outra Pessoa, da IE por autorrelato, e a faceta Agir com Consciência (piloto automático). Também há correlação positiva significativa e fraca entre a faceta Regulação de Emoções em Outra Pessoa, da IE por autorrelato, e as facetas Observar, Descrever e Descrever (itens com formulação negativa), e correlação positiva significativa e moderada com o Fator Total, de *Mindfulness*. A faceta Regulação das Emoções de Baixa Potência em Si, da IE por autorrelato, se correlacionou

positiva significativa e fracamente com as facetas Agir com Consciência (piloto automático) e Observar, positiva significativa e moderadamente com as facetas Descrever, Descrever (itens com formulação negativa) e Não Reagir à Experiência Interna, e positiva significativa e fortemente com a faceta Agir com Consciência (distração) e o Fator Total, de *Mindfulness*.

A faceta Expressividade Emocional, da IE por autorrelato, teve correlação positiva significativa e forte com a faceta Descrever, moderada com a faceta Descrever (itens com formulação negativa), e fraca com o Fator Total, de *Mindfulness*. A faceta Percepção de Emoções, da IE por autorrelato, teve correlação negativa significativa e moderada com a faceta Não Julgar a Experiência Interna e correlação positiva significativa e moderada com as facetas Observar e Descrever, e correlação positiva significativa e fraca com as facetas Descrever (itens com formulação negativa), Agir com Consciência (distração) e Fator Total, de *Mindfulness*. A faceta Regulação das Emoções de Alta Potência em Si, da IE por autorrelato, teve correlação positiva significativa e fraca com as facetas Agir com Consciência (piloto automático), Observar e Descrever (itens com formulação negativa), correlação positiva significativa e moderada com as facetas Descrever e Agir com Consciência (distração), e correlação positiva significativa e forte com a faceta Não Reagir à Experiência Interna e o Fator Total, de *Mindfulness*. O Fator Geral (competências emocionais), da IE por autorrelato, teve correlação positiva significativa e fraca com a faceta Agir com Consciência (piloto automático), correlação positiva significativa e moderada com as facetas Observar, Não Reagir à Experiência Interna e Agir com Consciência (distração), e correlação positiva significativa e forte com as facetas Descrever, Descrever (itens com formulação negativa) e o Fator Total, de *Mindfulness*.

No que diz respeito à IE por desempenho, houve correlação positiva significativa e não considerável entre a faceta Percepção das Emoções em Si 1 e a faceta Agir com Consciência (distração), do *Mindfulness*. Entre a faceta Regulação das Emoções Total e as facetas Descrever, Descrever (itens com formulação negativa) houve correlação positiva significativa

e fraca com o Fator Total, de *Mindfulness*. Por fim, entre a faceta Regulação das Emoções (ineficaz) e a faceta Descrever (itens com formulação negativa) também houve correlação positiva significativa e não considerável. A Tabela 20 mostra os dados encontrados na correlação parcial entre IE e *Mindfulness* quando se controla somente a variável idade.

Tabela 20. Correlação Parcial entre IE e *Mindfulness* controlando a variável idade

	NJEI	ACPA	Observar	Desc.	DIFN	NREI	ACD	Total
ICE 3.0								
REOP	-0,123	-0,026	0,246*	0,324*	0,260*	0,186	0,001	0,243*
REBPS	0,138	0,297*	0,188	0,393**	0,375**	0,298**	0,352**	0,527**
EE	-0,042	0,046	0,093	0,426*	0,454*	0,101	0,148	0,305*
PE	-0,338*	0,009	0,378*	0,365*	0,279*	0,143	0,131	0,245*
REAPS	0,150	0,239*	0,269*	0,342*	0,289*	0,445*	0,277*	0,545*
FGCE	-0,051	0,149	0,299*	0,505*	0,460*	0,304*	0,243*	0,498*
BIE								
PEOUT	-0,185	0,080	0,021	-0,058	-0,053	0,053	0,246*	-0,013
PESIT	-0,050	0,044	-0,037	0,096	0,005	-0,021	0,218*	0,041
PESI1	-0,004	0,061	-0,031	0,117	0,064	-0,058	0,250*	0,079
PESI2	-0,220*	0,091	0,086	0,069	-0,080	0,142	0,092	0,026
CE1	0,206*	0,170	0,047	-0,123	0,098	-0,001	0,073	0,126
CE2	0,220*	0,080	-0,045	0,078	0,194*	0,079	0,157	0,200*
CET	0,250*	0,151	0,005	-0,036	0,167	0,042	0,132	0,188
REGT	-0,159	0,253*	0,177	0,272*	0,261*	0,121	0,227*	0,264*
REGE	-0,160	0,243*	0,184	0,221*	0,235*	0,094	0,142	0,219*
REGI	-0,143	0,098	0,111	0,221*	0,150	0,102	0,147	0,158

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$

Nota: optou-se por colocar apenas as iniciais das facetas de cada construto devido ao tamanho da tabela. Facetas de *Mindfulness* respectivamente: não julgar a experiência interna; agir com consciência piloto automático; observar; descrever; descrever itens com formulação negativa; não reagir à experiência interna; agir com consciência distração. Facetas de IE respectivamente: regulação de emoções em outra pessoa; regulação de emoções de baixa potência em si; expressividade emocional; percepção de emoções; regulação de emoções de alta potência em si; fator geral competências emocionais; percepção das emoções no outro total; percepção das emoções em si total; percepção das emoções em si 1; percepção das emoções em si 2; compreensão das emoções 1; compreensão das emoções 2; compreensão das emoções total; regulação das emoções 1; regulação das emoções eficaz; regulação das emoções ineficaz.

Conforme resultados exibidos na Tabela 20, quando a variável idade é controlada na amostra, mantém-se a diferença no número de correlações entre as facetas da IE por autorrelato e as facetas do *Mindfulness* em comparação com as correlações entre as facetas da IE por desempenho e as facetas do *Mindfulness*, sendo que há 29 correlações para a IE por autorrelato e 19 correlações para a IE por desempenho. Como se pode ver na tabela, houve correlação

positiva significativa e fraca entre a faceta Regulação de Emoções em Outra Pessoa, da IE por autorrelato, e as facetas Observar, Descrever (itens com formulação negativa), e o Fator Total, e também correlação positiva significativa e moderada com a faceta Descrever, de *Mindfulness*. Também houve correlação positiva significativa e fraca entre a faceta Regulação das Emoções de Baixa Potência em Si, da IE por autorrelato, e as facetas Agir com Consciência (piloto automático) e Não Reagir à Experiência Interna. A mesma faceta da IE apresentou correlação positiva significativa e moderada com as facetas Descrever, Descrever (itens com formulação negativa) e Agir com Consciência (distração), e correlação positiva significativa e forte com o Fator Total, de *Mindfulness*.

A faceta Expressividade Emocional, da IE por autorrelato, apresentou correlação positiva significativa e forte com as facetas Descrever e Descrever (itens com formulação negativa) e correlação positiva significativa e moderada com o Fator Total, de *Mindfulness*. A faceta Percepção de Emoções, da IE por autorrelato, teve correlação negativa significativa e moderada com a faceta Não Julgar a Experiência Interna e correlação positiva significativa e moderada com as facetas Observar e Descrever, e ainda, correlação positiva significativa e fraca com a faceta Descrever (itens com formulação negativa) e o Fator Total, de *Mindfulness*. A faceta Regulação das Emoções de Alta Potência em Si, da IE por autorrelato, teve correlação positiva significativa e fraca com as facetas Agir com Consciência (piloto automático), Observar, Descrever (itens com formulação negativa) e Agir com Consciência (distração), correlação positiva significativa e moderada com a faceta Descrever, e correlação positiva significativa e forte com a faceta Não Reagir à Experiência Interna e o Fator Total, de *Mindfulness*. O Fator Geral (competências emocionais), da IE por autorrelato, teve correlação positiva significativa e fraca com as facetas Observar e Agir com Consciência (distração), correlação positiva significativa e moderada com a faceta Não Reagir à Experiência Interna e

correlação positiva significativa e forte com as facetas Descrever, Descrever (itens com formulação negativa) e o Fator Total, de *Mindfulness*.

Quando foi realizada a análise das correlações parciais entre a IE por desempenho e o *Mindfulness* controlando a variável idade, houve correlação positiva significativa e moderada entre as facetas Percepção das Emoções no Outro, Percepção das Emoções em Si Total, Percepção das Emoções em Si 1, da IE, e a faceta Agir com Consciência (distração), de *Mindfulness*. A faceta Percepção das Emoções em Si 2, da IE, teve correlação negativa significativa e fraca com a faceta Não Julgar a Experiência Interna, do *Mindfulness*, que teve também correlação positiva significativa e fraca com as facetas Compreensão das Emoções 1, Compreensão das Emoções 2 e Compreensão das Emoções Total, da IE. A faceta Compreensão das Emoções 2, da IE, também teve correlação positiva significativa e não considerável com a faceta Descrever (itens com formulação negativa) e correlação positiva significativa e fraca com o Fator Total, de *Mindfulness*. A faceta Regulação das Emoções Total, da IE, teve correlação positiva significativa e fraca com Agir com Consciência (piloto automático), Descrever, Descrever (itens com formulação negativa), Agir com Consciência (distração) e Fator Total, de *Mindfulness*. A faceta Regulação das Emoções (eficaz), da IE, teve correlação positiva significativa e fraca com as facetas Agir com Consciência (piloto automático), Descrever, Descrever (itens com formulação negativa) e Fator Total, de *Mindfulness*. Por fim, a faceta Regulação das Emoções (ineficaz), da IE, se correlacionou positiva, significativa e fracamente com a faceta Descrever, de *Mindfulness*. Na Tabela 21 estão descritos os resultados da correlação parcial entre IE e *Mindfulness* quando a variável sexo é controlada.

Tabela 21. Correlação Parcial entre IE e *Mindfulness* controlando a variável sexo

	NJEI	ACPA	Observar	Desc.	DIFN	NREI	ACD	Total
ICE 3.0								
REOP	-0,128	0,011	0,271*	0,342*	0,270*	0,197*	0,044	0,267*
REBPS	0,118	0,350*	0,234*	0,428*	0,389*	0,314*	0,410*	0,561*
EE	-0,056	0,122	0,145	0,463*	0,467*	0,127	0,232*	0,361*
PE	-0,344*	0,038	0,387*	0,398*	0,311*	0,154	0,167	0,270*
REAPS	0,124	0,300*	0,306*	0,392*	0,316*	0,451*	0,352*	0,583*
FGCE	-0,065	0,218*	0,338**	0,540**	0,476**	0,318**	0,320**	0,539**
BIE								
PEOUT	-0,192	0,072	-0,002	-0,029	-0,017	0,052	0,245*	-0,007
PESIT	-0,053	0,055	-0,030	0,108	0,014	-0,016	0,224*	0,054
PESI1	-0,002	0,059	-0,026	0,107	0,054	-0,058	0,234*	0,073
PESI2	-0,238*	0,130	0,088	0,153	-0,007	0,160	0,163	0,086
CE1	0,212*	0,097	-0,003	-0,162	0,081	-0,025	-0,008	0,056
CE2	0,226*	0,028	-0,077	0,036	0,174	0,058	0,087	0,141
CET	0,254*	0,076	-0,043	-0,083	0,144	0,015	0,042	0,110
REGT	-0,145	0,185	0,131	0,223*	0,243*	0,096	0,144	0,194
REGE	-0,156	0,207*	0,154	0,211*	0,246*	0,082	0,106	0,187
REGI	-0,125	0,031	0,070	0,153	0,113	0,074	0,055	0,083

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$

Nota: optou-se por colocar apenas as iniciais das facetas de cada construto devido ao tamanho da tabela. Facetas de *Mindfulness* respectivamente: não julgar a experiência interna; agir com consciência piloto automático; observar; descrever; descrever itens com formulação negativa; não reagir à experiência interna; agir com consciência distração. Facetas de IE respectivamente: regulação de emoções em outra pessoa; regulação de emoções de baixa potência em si; expressividade emocional; percepção de emoções; regulação de emoções de alta potência em si; fator geral competências emocionais; percepção das emoções no outro total; percepção das emoções em si total; percepção das emoções em si 1; percepção das emoções em si 2; compreensão das emoções 1; compreensão das emoções 2; compreensão das emoções total; regulação das emoções 1; regulação das emoções eficaz; regulação das emoções ineficaz.

É possível observar nos resultados exibidos na Tabela 21, que quando a variável sexo foi controlada na amostra, houve aumento no número de correlações entre as facetas da IE por autorrelato e as facetas do *Mindfulness* quando comparado ao número de correlações ocorrido no controle da variável Idade, sendo que para sexo houve 35 correlações, enquanto que para Idade houve 29. Já em relação ao número de correlações entre as facetas da IE por desempenho e as facetas de *Mindfulness*, houve redução no número de correlações quando controlada a variável sexo em comparação ao controle da variável Idade, sendo 12 correlações para sexo e 19 correlações para Idade. Observa-se que houve correlação positiva significativa e não considerável entre a faceta Regulação de Emoções em Outra Pessoa, da IE por autorrelato, e a faceta Não Reagir à Experiência Interna, de *Mindfulness*. Também houve correlação positiva

significativa e fraca entre a mesma faceta da IE e as facetas Observar, Descrever (itens com formulação negativa), e Fator Total, e correlação positiva significativa e moderada com a faceta Descrever, de *Mindfulness*. Houve também correlação positiva significativa e fraca entre a faceta Regulação das Emoções de Baixa Potência em Si, da IE por autorrelato, e a faceta Observar, de *Mindfulness*. A mesma faceta de IE também apresentou correlação positiva significativa e moderada com as facetas Agir com Consciência (piloto automático), Descrever (itens com formulação negativa) e Não Reagir à Experiência Interna, correlação positiva significativa e forte com as facetas Descrever, Agir com Consciência (distração) e o Fator Total, de *Mindfulness*.

Já a faceta Expressividade Emocional, da IE por autorrelato, apresentou correlação positiva significativa e forte com as facetas Descrever e Descrever (itens com formulação negativa), correlação positiva significativa e fraca com a faceta Agir com Consciência (distração) e correlação positiva significativa e moderada com o Fator Total, de *Mindfulness*. A faceta Percepção de Emoções, da IE por autorrelato, teve correlação negativa significativa e moderada com a faceta Não Julgar a Experiência Interna e correlação positiva significativa e moderada com as facetas Observar, Descrever e Descrever (itens com formulação negativa), e ainda, correlação positiva significativa e fraca com o Fator Total, de *Mindfulness*. A faceta Regulação das Emoções de Alta Potência em Si, da IE por autorrelato, teve correlação positiva significativa e moderada com as facetas Agir com Consciência (piloto automático), Observar, Descrever, Descrever (itens com formulação negativa) e Agir com Consciência (distração), e correlação positiva significativa e forte com a faceta Não Reagir à Experiência Interna e o Fator Total, de *Mindfulness*. Finalmente, o Fator Geral (competências emocionais), da IE por autorrelato, teve correlação positiva significativa e fraca com a faceta Agir com Consciência (piloto automático), correlação positiva significativa e moderada com as facetas Observar, Não Reagir à Experiência Interna, Agir com Consciência (distração), e correlação positiva

significativa e forte com as facetas Descrever, Descrever (itens com formulação negativa) e o Fator Total, de *Mindfulness*.

Ao ser feita a análise das correlações parciais entre a IE por desempenho e o *Mindfulness* controlando a variável sexo, houve correlação positiva significativa e fraca entre as facetas Percepção das Emoções no Outro, Percepção das Emoções em Si Total, Percepção das Emoções em Si 1, da IE, e a faceta Agir com Consciência (distração), de *Mindfulness*. A faceta Percepção das Emoções em Si 2, da IE, teve correlação negativa significativa e fraca com a faceta Não Julgar a Experiência Interna, do *Mindfulness*, que teve também correlação positiva significativa e fraca com as facetas Compreensão das Emoções 1, Compreensão das Emoções 2 e Compreensão das Emoções Total, da IE. A faceta Regulação das Emoções Total, da IE, teve correlação positiva significativa e fraca com Descrever e Descrever (itens com formulação negativa), de *Mindfulness*. A faceta Regulação das Emoções (eficaz), da IE, teve correlação positiva significativa e fraca com as facetas Agir com Consciência (piloto automático), Descrever e Descrever (itens com formulação negativa) de *Mindfulness*. Por fim, a faceta Regulação das Emoções (ineficaz), da IE, não se correlacionou com nenhuma faceta de *Mindfulness*. Quando foi feito o controle das variáveis sexo e idade juntas e separadamente, as correlações entre IE e *Mindfulness* se mantiveram, mostrando que essas variáveis não interferem na relação entre os construtos.

Para a hipótese 4, que se refere à correlação entre os fatores do teste de Inteligência Emocional por autorrelato e o teste de *Mindfulness* como maior que a correlação entre os fatores do teste de Inteligência Emocional por desempenho e o teste de *Mindfulness*, os dados para a amostra geral estão descritos na Tabela 22.

Tabela 22. Correlações dos fatores de IE e *Mindfulness* para amostra geral

	NJEI	ACPA	Observar	Desc.	DIFN	NREI	ACD	Total
ICE 3.0								
REOP	0,021	0,184*	0,242**	0,290**	0,233**	0,173	0,136	0,339**
REBPS	0,115	0,289**	0,275**	0,366**	0,343**	0,358**	0,426**	0,567**
EE	-0,034	0,008	0,125	0,454**	0,335**	0,070	0,144	0,265**
PE	-0,351**	0,087	0,385**	0,362**	0,263**	0,174	0,264**	0,258**
REAPS	0,071	0,268**	0,270**	0,320**	0,292**	0,404**	0,361**	0,525**
FGCE	-0,025	0,249**	0,332**	0,491**	0,421**	0,307**	0,386**	0,552**
BIE								
PEOUT	-0,174	0,105	0,060	-0,043	-0,067	0,056	0,132	-0,028
PESIT	0,029	0,045	-0,048	0,110	0,056	-0,028	0,130	0,042
PESI1	0,079	0,052	-0,099	0,091	0,109	-0,046	0,176*	0,071
PESI2	-0,116	0,119	0,117	0,163	-0,027	0,132	0,030	0,068
CE1	0,080	0,023	0,067	-0,121	0,076	-0,004	0,002	0,041
CE2	0,081	-0,071	-0,041	0,012	0,140	-0,030	0,043	0,068
CET	0,094	-0,009	0,014	-0,086	0,140	-0,018	0,008	0,075
REGT	-0,115	0,173	0,155	0,210*	0,244**	0,069	0,102	0,188*
REGE	-0,129	0,176	0,154	0,139	0,156	0,052	0,045	0,150
REGI	-0,121	0,056	0,074	0,150	0,193*	0,059	0,069	0,100

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$

Nota: optou-se por colocar apenas as iniciais das facetas de cada construto devido ao tamanho da tabela. Facetas de *Mindfulness* respectivamente: não julgar a experiência interna; agir com consciência piloto automático; observar; descrever; descrever itens com formulação negativa; não reagir à experiência interna; agir com consciência distração. Facetas de IE respectivamente: regulação de emoções em outra pessoa; regulação de emoções de baixa potência em si; expressividade emocional; percepção de emoções; regulação de emoções de alta potência em si; fator geral competências emocionais; percepção das emoções no outro total; percepção das emoções em si total; percepção das emoções em si 1; percepção das emoções em si 2; compreensão das emoções 1; compreensão das emoções 2; compreensão das emoções total; regulação das emoções 1; regulação das emoções eficaz; regulação das emoções ineficaz.

Como é possível observar na Tabela 22, houve um grande número de correlações entre as facetas da IE por autorrelato e as facetas do *Mindfulness*. Já para as facetas da IE por desempenho, o número de correlações é significativamente menor. Percebe-se que a faceta Regulação das Emoções em Outras Pessoas, da IE por autorrelato, apresentou correlação positiva significativa e não considerável com a faceta Agir com Consciência (piloto automático), correlação positiva significativa e fraca com as facetas Observar, Descrever e Descrever (itens com formulação negativa), e correlação positiva significativa e moderada com o Fator Total, de *Mindfulness*. A faceta Regulação das Emoções de Baixa Potência em Si, da IE por autorrelato, apresentou correlação positiva significativa e fraca com as facetas Agir com Consciência (piloto automático) e Observar, correlação positiva significativa e moderada com

as facetas Descrever, Descrever (itens com formulação negativa) e Não Reagir à Experiência Interna, e correlação positiva significativa e forte com a faceta Agir com Consciência (distração) e o Fator Total, de *Mindfulness*. A faceta Expressividade Emocional, da IE por autorrelato, se correlacionou positiva significativa e fortemente com a faceta Descrever, positiva significativa e moderadamente com a faceta Descrever (itens com formulação negativa) e positiva significativa e fracamente com o Fator Total, de *Mindfulness*.

A faceta Percepção das Emoções, da IE por autorrelato, apresentou correlação negativa significativa e moderada com a faceta Não Julgar a Experiência Interna, de *Mindfulness*, porém apresentou correlação positiva significativa e moderada com as facetas Observar e Descrever, e correlação positiva significativa e fraca com Descrever (itens com formulação negativa), Agir com Consciência (distração) e o Fator Total, de *Mindfulness*. A faceta Regulação das Emoções de Alta Potência em Si, da IE por autorrelato, mostrou correlação positiva significativa e fraca com as facetas Agir com Consciência (piloto automático), Observar e Descrever (itens com formulação negativa), correlação positiva significativa e moderada com as facetas Descrever e Agir com Consciência (distração), e correlação positiva significativa e forte com Não Reagir à Experiência Interna, e o Fator Total, de *Mindfulness*. Por fim, o Fator Geral (competências emocionais), da IE por autorrelato, se correlacionou positiva significativa e fracamente com a faceta Agir com Consciência (piloto automático), também teve correlação positiva significativa e moderada com as facetas Observar, Não Reagir à Experiência Interna e Agir com Consciência (distração), e correlação positiva significativa e forte com Descrever, Descrever (itens com formulação negativa) e o Fator Total, de *Mindfulness*.

No que diz respeito às facetas da IE por desempenho, houve apenas cinco correlações entre as facetas dos dois construtos. A faceta Percepção das Emoções em Si 1 apresentou correlação positiva significativa e não considerável com a faceta Agir com Consciência (distração) de *Mindfulness*. A faceta Regulação das Emoções Total mostrou correlação positiva

significativa e fraca com as facetas Descrever e Descrever (itens com formulação negativa) e também correlação positiva significativa e não considerável com o Fator Total, de *Mindfulness*. Finalmente, a faceta Regulação das Emoções (ineficaz) teve correlação positiva significativa e não considerável com a faceta Descrever (itens com formulação negativa), do *Mindfulness*.

De acordo com os resultados encontrados na amostra deste estudo pode-se dizer que a correlação da IE por autorrelato com o *Mindfulness* é mais forte que a correlação da IE por desempenho com o *Mindfulness*. Assim, a hipótese nula está rejeitada. Para a hipótese 5, que dizia que as variáveis facetas de *Mindfulness* e Idade irão predizer a Inteligência Emocional tanto por autorrelato quanto por desempenho, porém para a Inteligência Emocional por autorrelato as facetas de *Mindfulness* apresentarão maior predição quando comparadas à Inteligência Emocional por desempenho, foi realizada análise de regressão linear. Os resultados se encontram nas tabelas 23 a 33, sendo que os resultados da primeira análise estão na Tabela 23.

Tabela 23. Análise de Regressão Linear da IE por autorrelato

Variável Preditora	β	t	p	R^2	F	Erro Padrão
MODELO 1			0,000	0,453	10,477	0,43398
NJEI	-0,106	-1,411	0,161	---	---	---
ACPA	-0,043	-0,442	0,659	---	---	---
Observar	0,204	2,669	0,009	---	---	---
Descrever	0,199	2,297	0,023	---	---	---
DIFN	0,312	3,482	0,001	---	---	---
NREI	0,175	2,339	0,021	---	---	---
ACD	0,065	0,619	0,537	---	---	---
Idade	0,213	2,884	0,005	---	---	---
Sexo	-0,082	-1,129	0,261	---	---	---

Nota: optou-se por colocar apenas as iniciais das facetas de cada construto devido ao tamanho da tabela. Facetas de *Mindfulness* respectivamente: não julgar a experiência interna; agir com consciência piloto automático; observar; descrever; descrever itens com formulação negativa; não reagir à experiência interna; agir com consciência distração.

Observa-se nos dados da Tabela 23 que a análise resultou num modelo significativamente estatístico [$F(9,114) = 10,477$; $p < 0,01$; $R^2 = 0,453$]. As facetas que foram preditoras da IE por autorrelato são Observar ($\beta = 0,204$; $t = 2,669$; $p = 0,009$), Descrever ($\beta = 0,199$; $t = 2,297$; $p = 0,023$), Não Reagir à Experiência Interna ($\beta = 0,175$; $t = 2,339$; $p = 0,021$) e o fator Idade ($\beta = 0,213$; $t = 2,884$; $p = 0,005$). O item que prediz mais a IE total por autorrelato na amostra é a faceta Descrever (itens com formulação negativa) ($\beta = 0,312$; $t = 3,482$; $p = 0,001$), de *Mindfulness*. Contudo, foi realizada uma análise de regressão linear para cada faceta da IE por autorrelato separadamente, a fim de compreender se os fatores de *Mindfulness* ou a idade são capazes de prever alguma dessas facetas. Os resultados da primeira análise se encontram na Tabela 24.

Tabela 24. Análise de Regressão Linear da faceta Regulação de Emoções em Outras Pessoas da IE por autorrelato

Variável Preditora	β	t	p	R^2	F	Erro Padrão
MODELO 1			0,005	0,184	2,854	0,72270
NJEI	-0,037	-0,404	0,687	---	---	---
ACPA	0,142	1,191	0,236	---	---	---
Observar	0,155	1,653	0,101	---	---	---
Descrever	0,122	1,153	0,251	---	---	---
DIFN	0,218	1,992	0,049	---	---	---
NREI	0,109	1,192	0,236	---	---	---
ACD	-0,205	-1,601	0,112	---	---	---
Idade	0,159	1,767	0,080	---	---	---
Sexo	-0,072	-0,819	0,414	---	---	---

Nota: optou-se por colocar apenas as iniciais das facetas de cada construto devido ao tamanho da tabela. Facetas de *Mindfulness* respectivamente: não julgar a experiência interna; agir com consciência piloto automático; observar; descrever; descrever itens com formulação negativa; não reagir à experiência interna; agir com consciência distração.

Como observa-se na Tabela 24, a análise resultou num modelo significativamente estatístico [$F(9,114) = 2,854; p < 0,05; R^2 = 0,184$]. O único item que mostrou ser preditor da faceta Regulação de Emoções em Outras Pessoas, da IE por autorrelato, foi a faceta Descrever (itens com formulação negativa) ($\beta = 218; t = 1,992; p = 0,049$). A Tabela 25 mostra os resultados da análise de regressão linear para a faceta Regulação da Emoções de Baixa Potência em Si, da IE por autorrelato.

Tabela 25. Análise de Regressão Linear da faceta Regulação das Emoções de Baixa Potência em Si da IE por autorrelato

Variável Preditora	β	t	p	R^2	F	Erro Padrão
MODELO 1			0,000	0,356	6,989	0,66972
NJEI	0,056	0,683	0,496	---	---	---
ACPA	0,013	0,118	0,906	---	---	---
Observar	0,120	1,442	0,152	---	---	---
Descrever	0,093	0,992	0,323	---	---	---
DIFN	0184	1,895	0,061	---	---	---
NREI	0,248	3,066	0,003	---	---	---
ACD	0,146	1,289	0,200	---	---	---
Idade	0,199	2,480	0,015	---	---	---
Sexo	-0,006	-0,076	0,940	---	---	---

Nota: optou-se por colocar apenas as iniciais das facetas de cada construto devido ao tamanho da tabela. Facetas de *Mindfulness* respectivamente: não julgar a experiência interna; agir com consciência piloto automático; observar; descrever; descrever itens com formulação negativa; não reagir à experiência interna; agir com consciência distração.

A análise resultou num modelo estatisticamente significativo [$F(9,114) = 9,689$; $p < 0,01$; $R^2 = 0,356$]. Os itens que se mostraram preditores da faceta Regulação da Emoções de Baixa Potência em Si, da IE por autorrelato, foram a faceta Não Reagir à Experiência Interna ($\beta = 0,248$; $t = 3,066$; $p = 0,003$), de *Mindfulness*, e o fator idade ($\beta = 0,199$; $t = 2,480$; $p = 0,015$), sendo que a faceta Não Reagir à Experiência Interna, de *Mindfulness*, foi o maior preditor. Na Tabela 26 estão descritos os resultados da análise de regressão linear para a faceta Expressividade Emocional da IE por autorrelato.

Tabela 26. Análise de Regressão Linear da faceta Expressividade Emocional da IE por autorrelato

Variável Preditora	β	t	p	R^2	F	Erro Padrão
MODELO 1			0,000	0,325	6,103	0,80352
NJEI	-0,046	-0,551	0,583	---	---	---
ACPA	-0,136	-1,255	0,212	---	---	---
Observar	0,073	0,859	0,392	---	---	---
Descrever	0,337	3,505	0,001	---	---	---
DIFN	0,300	3,014	0,003	---	---	---
NREI	-0,055	-0,668	0,505	---	---	---
ACD	-0,086	-0,739	0,462	---	---	---
Idade	0,241	2,941	0,004	---	---	---
Sexo	-0,040	-0,499	0,619	---	---	---

Nota: optou-se por colocar apenas as iniciais das facetas de cada construto devido ao tamanho da tabela. Facetas de *Mindfulness* respectivamente: não julgar a experiência interna; agir com consciência piloto automático; observar; descrever; descrever itens com formulação negativa; não reagir à experiência interna; agir com consciência distração.

A análise resultou num modelo estatisticamente significativo [F (9,114) = 6,103; $p < 0,001$; $R^2 = 0,325$). Os itens que se mostraram preditores da faceta Expressividade Emocional da IE por autorrelato foram a faceta Descrever ($\beta = 0,337$; $t = 3,505$; $p = 0,001$), a faceta Descrever (itens com formulação negativa) ($\beta = 0,300$; $t = 3,014$; $p = 0,003$) e a idade ($\beta = 0,241$; $t = 2,941$; $p = 0,004$), sendo que o item que mais prediz é a faceta Descrever. Os resultados da análise de regressão linear da faceta Percepção de Emoções da IE por autorrelato estão na Tabela 27.

Tabela 27. Análise de Regressão Linear da faceta Percepção de Emoções da IE por autorrelato

Variável Preditora	β	t	p	R^2	F	Erro Padrão
MODELO 1			0,000	0,431	9,611	0,51907
NJEI	-0,413	-5,375	0,000	---	---	---
ACPA	-0,188	-1,884	0,062	---	---	---
Observar	0,246	3,153	0,002	---	---	---
Descrever	0,050	0,567	0,572	---	---	---
DIFN	0,295	3,229	0,002	---	---	---
NREI	0,022	0,288	0,774	---	---	---
ACD	0,305	2,862	0,005	---	---	---
Idade	-0,016	-0,208	0,836	---	---	---
Sexo	-0,161	-2,182	0,031	---	---	---

Nota: optou-se por colocar apenas as iniciais das facetas de cada construto devido ao tamanho da tabela. Facetas de *Mindfulness* respectivamente: não julgar a experiência interna; agir com consciência piloto automático; observar; descrever; descrever itens com formulação negativa; não reagir à experiência interna; agir com consciência distração.

A análise resultou num modelo estatisticamente significativo [F (9,114) = 9,611; $p < 0,001$; $R^2 = 0,431$). Os itens que se mostraram preditores da faceta Percepção de Emoções da IE por autorrelato foram as facetas Não Julgar a Experiência Interna ($\beta = -0,413$; $t = -5,375$; $p = 0,000$), Observar ($\beta = 0,246$; $t = 3,153$; $p = 0,002$), Descrever (itens com formulação negativa) ($\beta = 0,295$; $t = 3,229$; $p = 0,002$) e Agir com Consciência (distração) ($\beta = 0,305$; $t = 2,862$; $p = 0,005$), de *Mindfulness*, e o fator Sexo ($\beta = -0,161$; $t = -2,182$; $p = 0,031$), sendo que o item que mais prediz esta faceta da IE por autorrelato é a faceta Não Julgar a Experiência Interna. Os resultados da análise de regressão da faceta Regulação das Emoções de Alta Potência em Si da IE por autorrelato estão na Tabela 28.

Tabela 28. Análise de Regressão Linear da faceta Regulação das Emoções de Alta Potência em Si da IE por autorrelato

Variável Preditora	β	t	p	R^2	F	Erro Padrão
MODELO 1			0,000	0,383	7,849	0,56890
NJEI	0,001	0,007	0,995	---	---	---
ACPA	0,016	0,152	0,880	---	---	---
Observar	0,187	2,293	0,024	---	---	---
Descrever	0,061	0,663	0,509	---	---	---
DIFN	0,125	1,317	0,191	---	---	---
NREI	0,355	4,479	0,000	---	---	---
ACD	0,146	1,310	0,193	---	---	---
Idade	0,147	1,871	0,064	---	---	---
Sexo	-0,037	-0,480	0,632	---	---	---

Nota: optou-se por colocar apenas as iniciais das facetas de cada construto devido ao tamanho da tabela. Facetas de *Mindfulness* respectivamente: não julgar a experiência interna; agir com consciência piloto automático; observar; descrever; descrever itens com formulação negativa; não reagir à experiência interna; agir com consciência distração.

A análise resultou num modelo estatisticamente significativo [F (9,114) = 7,849; $p < 0,001$; $R^2 = 0,383$). Os itens que se mostraram preditores da faceta Regulação das Emoções de Alta Potência em Si, da IE por autorrelato, foram a faceta Não Reagir à Experiência Interna ($\beta = 0,355$; $t = 4,479$; $p = 0,000$) e a faceta Observar ($\beta = 0,187$; $t = 2,293$; $p = 0,024$), de *Mindfulness*, sendo que o item que mais prediz esta faceta da IE é a faceta Não Reagir à Experiência Interna. Os resultados da análise de regressão linear da IE por desempenho estão na Tabela 29.

Tabela 29. Análise de Regressão Linear da IE por desempenho

Variável Preditora	β	t	p	R^2	F	Erro Padrão
MODELO 1			0,017	0,189	2,413	13,12592
NJEI	-0,181	-1,805	0,074	---	---	---
ACPA	-0,016	-0,119	0,905	---	---	---
Observar	0,018	0,176	0,860	---	---	---
Descrever	0,003	0,024	0,981	---	---	---
DIFN	0,083	0,712	0,478	---	---	---
NREI	0,023	0,235	0,815	---	---	---
ACD	0,374	2,630	0,010	---	---	---
Idade	-0,312	-3,086	0,003	---	---	---
Sexo	-0,138	-1,402	0,164	---	---	---

Nota: optou-se por colocar apenas as iniciais das facetas de cada construto devido ao tamanho da tabela. Facetas de *Mindfulness* respectivamente: não julgar a experiência interna; agir com consciência piloto automático; observar; descrever; descrever itens com formulação negativa; não reagir à experiência interna; agir com consciência distração.

A análise resultou num modelo estatisticamente significativo [F (9,114) = 2,413; $p < 0,05$; $R^2 = 0,189$). Os itens que se mostraram preditores da IE por desempenho foram a faceta Agir com Consciência (distração) ($\beta = 0,374$; $t = 2,630$; $p = 0,010$), de *Mindfulness*, e a idade ($\beta = -0,312$; $t = -3,086$; $p = 0,003$). A fim de compreender melhor essa previsão, foi realizada análise regressiva linear de cada faceta da IE por desempenho separadamente. Os resultados da análise de regressão linear da faceta Percepção das Emoções no Outro estão na Tabela 30.

Tabela 30. Análise de Regressão Linear da faceta Percepção das Emoções no Outro da IE por desempenho

Variável Preditora	β	t	p	R^2	F	Erro Padrão
MODELO 1			0,293	0,091	1,215	4,67573
NJEI	-0,166	-1,683	0,095	---	---	---
ACPA	-0,010	-0,079	0,937	---	---	---
Observar	-0,020	-0,199	0,843	---	---	---
Descrever	-0,101	-0,895	0,373	---	---	---
DIFN	-0,093	-0,797	0,427	---	---	---
NREI	0,055	0,557	0,578	---	---	---
ACD	0,252	1,857	0,066	---	---	---
Idade	0,006	0,062	0,950	---	---	---
Sexo	-0,147	-1,546	0,125	---	---	---

Nota: optou-se por colocar apenas as iniciais das facetas de cada construto devido ao tamanho da tabela. Facetas de *Mindfulness* respectivamente: não julgar a experiência interna; agir com consciência piloto automático; observar; descrever; descrever itens com formulação negativa; não reagir à experiência interna; agir com consciência distração.

A análise resultou num modelo estatisticamente não significativo [$F(9,109) = 1,215; p > 0,05; R^2 = 0,091$]. Os resultados mostram que não há preditores para a faceta Percepção das Emoções no Outro da IE por desempenho. A Tabela 31 mostra os resultados da análise de regressão múltipla para a faceta Percepção das Emoções em Si da IE por desempenho.

Tabela 31. Análise de Regressão Linear da faceta Percepção das Emoções em Si da IE por desempenho

Variável Preditora	β	t	p	R^2	F	Erro Padrão
MODELO 1			0,856	0,041	0,552	6,37196
NJEI	-0,142	-0,791	0,431	---	---	---
ACPA	-0,146	-1,050	0,296	---	---	---
Observar	-0,194	-1,038	0,301	---	---	---
Descrever	-0,193	-1,140	0,257	---	---	---
DIFN	-0,158	-0,963	0,338	---	---	---
NREI	0,111	0,625	0,533	---	---	---
ACD	0,445	1,085	0,280	---	---	---
Idade	-0,024	-0,238	0,812	---	---	---
Sexo	-0,018	-0,180	0,858	---	---	---

Nota: optou-se por colocar apenas as iniciais das facetas de cada construto devido ao tamanho da tabela. Facetas de *Mindfulness* respectivamente: não julgar a experiência interna; agir com consciência piloto automático; observar; descrever; descrever itens com formulação negativa; não reagir à experiência interna; agir com consciência distração.

A análise resultou num modelo estatisticamente não significativo [$F(9,109) = 0,552$; $p > 0,05$; $R^2 = 0,041$]. Os resultados mostram que não há preditores para a faceta Percepção das Emoções em Si da IE por desempenho. A Tabela 32 mostra os resultados da análise de regressão linear para a faceta Compreensão das Emoções da IE por desempenho.

Tabela 32. Análise de Regressão Linear da faceta Compreensão das Emoções da IE por desempenho

Variável Preditora	β	t	p	R^2	F	Erro Padrão
MODELO 1			0,068	0,136	1,848	4,75183
NJEI	0,041	0,418	0,677	---	---	---
ACPA	-0,098	-0,769	0,444	---	---	---
Observar	0,048	0,487	0,627	---	---	---
Descrever	-0,185	-1,634	0,105	---	---	---
DIFN	0,206	1,798	0,075	---	---	---
NREI	0,059	0,608	0,545	---	---	---
ACD	0,158	1,146	0,255	---	---	---
Idade	-0,297	-3,054	0,003	---	---	---
Sexo	-0,047	-0,492	0,624	---	---	---

Nota: optou-se por colocar apenas as iniciais das facetas de cada construto devido ao tamanho da tabela. Facetas de *Mindfulness* respectivamente: não julgar a experiência interna; agir com consciência piloto automático; observar; descrever; descrever itens com formulação negativa; não reagir à experiência interna; agir com consciência distração.

A análise resultou num modelo estatisticamente não significativo [$F(9,109) = 1,848; p > 0,05; R^2 = 0,136$], mas mesmo assim, os resultados mostram que a idade ($\beta = -0,297; t = -3,054; p = 0,003$) foi preditora para a faceta Percepção das Emoções em Si da IE por desempenho. A Tabela 33 mostra os resultados da análise de regressão múltipla para a faceta Regulação das Emoções da IE por desempenho.

Tabela 33. Análise de Regressão Linear da faceta Regulação das Emoções da IE por desempenho

Variável Preditora	β	t	p	R^2	F	Erro Padrão
MODELO 1			0,005	0,189	2,801	6,92910
NJEI	-0,166	-1,763	0,081	---	---	---
ACPA	0,229	1,820	0,072	---	---	---
Observar	0,103	1,072	0,286	---	---	---
Descrever	0,099	0,907	0,366	---	---	---
DIFN	0,160	1,437	0,154	---	---	---
NREI	-0,017	-0,186	0,853	---	---	---
ACD	-0,053	-0,397	0,692	---	---	---
Idade	-0,311	-3,370	0,001	---	---	---
Sexo	-0,051	-0,562	0,576	---	---	---

Nota: optou-se por colocar apenas as iniciais das facetas de cada construto devido ao tamanho da tabela. Facetas de *Mindfulness* respectivamente: não julgar a experiência interna; agir com consciência piloto automático; observar; descrever; descrever itens com formulação negativa; não reagir à experiência interna; agir com consciência distração.

A análise resultou num modelo estatisticamente significativo [F (9,109) = 2,801; $p < 0,05$; $R^2 = 0,189$]. Os resultados mostram que o fator idade ($\beta = -0,311$; $t = 3,370$; $p = 0,001$) prediz negativamente a faceta Regulação das Emoções da IE por desempenho. Os outros fatores não predizem a faceta. Como se pode observar nos resultados encontrados através da análise de regressão linear as variáveis facetas de *Mindfulness* e idade previram a IE por autorrelato e também a IE por desempenho, porém para a IE por autorrelato as facetas de *Mindfulness* tiveram maior predição e maior número de variáveis predictoras em comparação à IE por desempenho, confirmando a hipótese 5.

DISCUSSÃO

O objetivo principal deste estudo foi verificar a relação entre a Inteligência Emocional e o *Mindfulness*. Mais especificamente, foram investigadas as hipóteses, (H1) em relação à Inteligência Emocional os participantes com faixa etária maior e participantes do sexo feminino terão uma média significativamente maior que os demais grupos dessas variáveis; (H2) em relação ao *Mindfulness* os participantes com faixa etária maior e participantes do sexo feminino terão uma média significativamente maior que os demais grupos dessas variáveis; (H3) haverá correlação positiva, significativa e moderada entre os fatores dos dois testes de Inteligência Emocional e os fatores do teste de *Mindfulness*, tanto para sexo, quanto para faixa etária; (H4) a correlação entre os fatores do teste de Inteligência Emocional por autorrelato e o teste de *Mindfulness* será maior que a correlação entre os fatores do teste de Inteligência Emocional por desempenho e o teste de *Mindfulness*, (H5) as variáveis facetas de *Mindfulness* e Idade irão Predizer a Inteligência Emocional tanto por autorrelato quanto por desempenho, porém para a Inteligência Emocional por autorrelato as facetas de *Mindfulness* apresentarão maior predição quando comparadas à Inteligência Emocional por desempenho. No entanto, inicialmente serão discutidas as estatísticas descritivas relacionadas aos escores obtidos pela amostra nos instrumentos de Inteligência Emocional e *Mindfulness*.

Como foi mencionado na introdução, há dois tipos de medida de Inteligência Emocional, a por autorrelato, que se foca na IE como um traço de personalidade e se baseia em respostas dadas segundo a percepção que o avaliado tem de si mesmo (Costa & Faria, 2014), e a IE por desempenho, que a concebe como um tipo de inteligência e pode ser mensurada como outras inteligências, usando instrumentos que envolvem tarefas como identificação das emoções, e uso das emoções para resolução de problemas e produção de pensamentos (Woyciekoski & Hutz, 2010). Esse tipo de medida (por desempenho) contém respostas que são

consideradas certas e erradas e baseiam os resultados nos acertos e erros do avaliado. Alguns autores consideram ainda um modelo misto de medida de IE, conforme mencionado no artigo de Miao, Humphrey e Qian (2018), que utiliza instrumentos de autorrelato com algumas variáveis a mais (e.g. uma mistura de competências, comportamentos e/ou habilidades). Neste estudo, não foi considerada esta opção, visto que os instrumentos usados na pesquisa são de autorrelato e desempenho da IE.

Os dados da estatística descritiva dos instrumentos mostraram que a média de escore mais alto no teste da IE por autorrelato foi na faceta Percepção das Emoções e o mais baixo foi na faceta Regulação das Emoções de Baixa Potência em Si, conforme também foi encontrado no estudo de Bueno et. al (2015). No instrumento de IE por desempenho, o escore mais alto foi na faceta Regulação das Emoções (ineficaz) e o mais baixo na faceta Compreensão das Emoções_B2. Diante disso, é possível perceber que os participantes da amostra desta pesquisa apresentam maior capacidade em perceber as emoções e menor capacidade em regular emoções de baixa potência, ou seja, emoções como tristeza, desânimo, melancolia ou medo. Já os escores da IE por desempenho mostraram que os participantes da amostra têm boas habilidades de regulação das emoções e menos habilidades de compreensão das emoções. Essa diferença entre as médias dos escores das facetadas da IE por desempenho e as facetadas da IE por autorrelato pode ter ocorrido pela autopercepção dos participantes, pois segundo Mayer, Caruso e Salovey (2016), as pessoas não são boas em estimar o próprio nível de inteligência porque se baseiam em fatos que não estão ligados ao que a resolução de problemas realmente acarreta, como a autoestima delas, por exemplo, o que não ocorre nos testes de desempenho, que tem respostas certas e erradas a serem escolhidas. Dang, King e Inzlicht (2020) afirmam que testes de desempenho e de autorrelato são distintos porque são feitos para medir diferentes processos de resposta, pois enquanto os instrumentos de desempenho se focam em respostas a estímulos específicos em uma situação muito bem estruturada, os testes de autorrelato levam os

participantes a refletirem sobre seu comportamento em situações comuns da vida real. Assim, sugere-se que novos estudos sejam feitos a fim de compreender melhor as diferenças entre as respostas por autorrelato e por desempenho da IE.

Quanto aos escores de *Mindfulness*, que tem pontuação mínima de 39 pontos e máxima de 195 pontos no FFMQ-BR (teste aplicado na amostra deste estudo), o escore mais alto foi na faceta Observar ($M = 29,11$; máxima = 40 e mínima = 8), que inclui notar ou estar atento às experiências internas e externas, tais como sensações, cognições, emoções, visões, sons e cheiros; e o mais baixo na faceta Agir com Consciência – distração ($M = 8,64$; máxima = 15 e mínima = 3), que se refere a estar atento às atividades do momento e pode ser contrastado com o comportamento mecânico enquanto a atenção está focada em outra coisa, conhecido como piloto automático. De acordo com estes resultados, os participantes da amostra se mostraram mais competentes em observar as experiências internas e externas e parecem ter menor capacidade de agir com consciência, deixando-se levar pela distração ou pelo funcionamento em piloto automático. Talvez isso ocorra porque as pessoas geralmente agem de modo rotineiro, confiando nas associações mentais feitas no passado (Langer, 1978), sem prestar atenção ao que estão fazendo, e com a rotina atarefada da atualidade, pode ser que as pessoas estejam agindo mais em piloto automático. No entanto, se faz necessário haver novas investigações sobre este fato.

Sobre as hipóteses, a primeira afirmava que haveria diferença de média nos escores de IE para participantes com faixa etária maior. De acordo com os resultados, no que diz respeito à diferença de média dos escores de IE por autorrelato entre grupos de diferentes idades, os resultados desta pesquisa mostram maiores escores para pessoas mais velhas em quase todas as facetas (Regulação de Emoções em Outras Pessoas, Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si, Expressividade Emocional, Regulação de Emoções de Alta Potência em Si), assim como no escore geral do ICE 3.0, confirmando parcialmente a hipótese 1, o que corrobora com

resultados previamente encontrados sobre pessoas com maior idade apresentarem maiores níveis de IE por autorrelato (Extremera, Fernández-Berrocal & Salovey, 2006; Fernández-Berrocal, Cabello, Castillo & Extremera, 2012). É possível que com o passar dos anos e com o amadurecimento, o indivíduo aprenda a expressar melhor suas emoções e a perceber as emoções em si e no outro de maneira mais acurada, podendo assim gerenciar essas emoções de forma mais eficiente.

Nos escores da IE por desempenho, o grupo mais velho (acima de 40 anos) apresentou escores mais altos somente na faceta Percepção das Emoções em Si_2, enquanto a população mais jovem (18 a 24 anos) apresentou escore mais alto na faceta Compreensão das Emoções_B1, que afeta o resultado do fator total da faceta de Compreensão das Emoções, que mostrou escores mais altos também para o grupo mais jovem. O estudo realizado por Oliveira et. al (2019) mostrou que a habilidade de Percepção das Emoções, da IE por desempenho, tende a aumentar até um determinado período da vida e a partir daí começa a declinar. Apesar de não estar explícito na pesquisa em que idade exatamente há esse declínio, o estudo foi realizado com uma amostra de 2.395 pessoas, que foram divididas em grupos de 27 pessoas com variação de idade de cinco em cinco anos, a partir dos 10 anos de idade (ou seja, 10 – 14, 15 -19, 20 - 24, e assim por diante), o que daria uma divisão de aproximadamente 88 grupos de idade. Os autores apontam então que o declínio se iniciaria a partir do grupo 55. Cabello, Sorrel, Fernández-Pinto, Extremera e Fernández-Berrocal (2016) também encontraram resultados semelhantes, mostrando que o auge da IE ocorre em adultos de meia-idade e tende a declinar com o passar dos anos. Talvez isso explique o fato de que o grupo com maior idade teve escores mais altos em apenas uma faceta da IE por desempenho.

A hipótese 1 também afirmava que haveria diferença de média nos escores da IE por sexo. Os dados encontrados neste estudo mostraram que não houve diferença nos escores de Inteligência Emocional para mulheres ou homens, tanto para IE por autorrelato quanto para IE

por desempenho, assim como estudos anteriores haviam identificado (Meshkat & Nejati, 2017; Myint & Aung, 2016; Brown & Schutte, 2016), refutando parcialmente a hipótese 1. No entanto, outros estudos mostram que há uma diferença com vantagens para o sexo feminino. Um estudo brasileiro investigou a IE em estudantes universitários, com 334 participantes sendo 58,1% do sexo feminino. Os pesquisadores aplicaram o MSCEIT e os resultados mostraram que as mulheres apresentaram escores mais elevados em todas as facetas da IE no instrumento aplicado, sendo elas: relacionamento, gerenciamento, mistura, transição, sensação, facilitação, paisagens e faces (Bueno, Santana, Zerbini & Ramalho, 2006). Outros estudos internacionais também apresentaram escores maiores para o sexo feminino em relação à IE (Fernández-Berrocal, Cabello, Gualda & Extremera, 2012; Naghavi & Redzuan, 2011). Como pode ser observado a partir dos dados da presente pesquisa e de outros estudos, parece não haver um consenso na literatura quanto a isso, assim seria interessante fazer mais estudos, incluindo o público brasileiro a fim de investigar se há diferença entre sexos para os níveis de IE.

Os resultados da hipótese 2, que afirmava que haveria diferença nos escores de *Mindfulness* para participantes com faixa etária maior, mostram que participantes com maior faixa etária na amostra tiveram escores mais elevados no fator geral do construto, sugerindo que a idade pode interferir no nível de *Mindfulness* do indivíduo, confirmando parcialmente a hipótese 2. No entanto, essa diferença pode ter sido influenciada por apenas dois fatores em que os participantes mais velhos (acima dos 40 anos) apresentaram escore mais elevados, que foram Agir com Consciência (piloto automático) e Agir com Consciência (distração). Em um estudo realizado por Alispahic e Hasanbegovic-Anic (2017) com 441 sujeitos de doze diferentes cidades da Bósnia, indivíduos com maior faixa etária também obtiveram maiores escores na faceta Agir com Consciência do FFMQ, corroborando os resultados encontrados na amostra da presente pesquisa. Esses resultados sugerem que indivíduos com mais idade tendem a prestar

mais atenção às tarefas do momento, se distraíndo menos que indivíduos mais jovens e funcionando menos em piloto automático.

Um estudo conduzido por Shook, Ford, Strough, Delaney e Barker (2017) investigou a diferença da idade para *Mindfulness* e Afeto Positivo e os resultados dos escores de *Mindfulness* foram significativamente mais altos para participantes mais velhos ($M= 68,1$ anos) (Shook, Ford, Strough, Delaney & Barker, 2017). Hohaus e Spark (2013) fizeram um estudo para investigar se *Mindfulness* e Bem-Estar psicológico aumentam com a idade. Participaram do estudo 292 adultos, que foram divididos em dois grupos de idade, 17 a 35 anos ($N = 122$) e 60 a 80 anos ($N = 170$), respondendo ao FFMQ e a um instrumento de Bem-Estar Psicológico. Os resultados do estudo mostraram que os participantes mais velhos tiveram escores mais altos em todas as facetas do *Mindfulness* (Hohaus & Spark, 2013). Uma possível explicação para esses resultados pode estar relacionada ao fato de que conforme o sujeito envelhece e passa por experiências ele pode ir aprendendo a se manter mais atento ao que acontece no momento presente e a agir mais conscientemente. Mas novos estudos sobre a relação entre *Mindfulness* e faixa etária poderiam ser feitos a fim de investigar melhor a relação da idade com o construto.

A hipótese 2 também afirmava que haveria diferença nos escores de *Mindfulness* para sexo, sendo que as mulheres teriam escores mais altos. Os resultados dos escores de *Mindfulness* para a amostra da pesquisa mostraram que não houve diferença de escores entre os sexos, exceto na faceta Descrever (itens com formulação negativa), em que os participantes do sexo masculino tiveram escores mais altos. As facetas do FFMQ-BR que correspondem a esta faceta são: “É difícil para mim encontrar palavras para descrever o que estou pensando”, “Eu tenho problemas para encontrar as palavras certas para expressar como me sinto sobre as coisas” e “Quando tenho uma sensação no meu corpo, é difícil para mim descrevê-las porque não consigo encontrar as palavras certas”. Pode-se sugerir que os homens tenham menos dificuldade em encontrar palavras para descrever as experiências internas. Esses resultados

diferem dos resultados encontrados por Alispahic e Hasanbegovic-Anic (2017), que mostraram que as mulheres tiveram maiores escores na faceta Observar e os homens na faceta Agir com Consciência. Essas diferenças de resultado precisam ser mais bem investigadas, já que os dois estudos utilizaram o mesmo instrumento de medida de *Mindfulness*. Parece ser importante também investigar essa diferença usando outros instrumentos de medida, ou quem sabe até comparando os resultados entre diferentes instrumentos ou diferentes populações. A diferença pode também ter ocorrido devido a alguma questão cultural, ou mesmo ao fato de o estudo de Alispahic e Hasanbegovic-Anic ter investigado a população geral, enquanto a população do presente estudo se concentrou em estudantes universitários, e também porque o estudo dos autores tem uma amostra com número mais equilibrado entre participantes do sexo masculino e participantes do sexo feminino do que a amostra da presente pesquisa.

A hipótese 3 propôs investigar se há correlação positiva, significativa e moderada entre os fatores dos dois testes de Inteligência Emocional e os fatores do teste de *Mindfulness*, tanto para sexo, quanto para faixa etária. No que diz respeito ao sexo, os resultados da amostra apontaram que a correlação entre facetas existe para os dois sexos entre a IE por autorrelato e o *Mindfulness*. Os escores das mulheres apresentaram mais correlações quando a IE era por autorrelato do que os escores dos homens na amostra.

Em relação às correlações entre as facetas da IE por autorrelato e o *Mindfulness* para sexo, a faceta Regulação das Emoções em Outra Pessoa, da IE, que consiste na habilidade de lidar com situações emocionais de outra pessoa, sendo capaz de acalmar, motivar, fazê-la se sentir melhor, se correlacionou positivamente com a faceta Descrever (itens com formulação negativa) do *Mindfulness*, para sexo masculino e com a faceta Descrever, para sexo feminino, ou seja, um subfator da faceta Descrever para cada sexo. Isso pode ter ocorrido porque a faceta Descrever (subdividida nesses dois fatores) diz respeito à saber expressar em palavras os pensamentos e emoções, isso poderia indicar que pessoas capazes de descrever as emoções

poderiam ajudar o outro a compreender o que está sentindo no momento, fazendo com que o outro se acalme, por exemplo, e vice-versa. A mesma faceta da IE (Regulação das Emoções em Outra Pessoa) se correlacionou positivamente com a faceta Observar, de *Mindfulness*, para sexo feminino. A faceta Observar envolve perceber, notar as experiências internas e externas. Esse dado sugere que as mulheres que observam o que está se passando em si ou no ambiente à sua volta são também capazes de regular, ou seja, gerenciar as emoções que o outro esteja sentindo, e vice-versa. Isso pode acontecer porque provavelmente mulheres observadoras prestam maior atenção ao que o outro está sentindo e assim conseguem ajudar o outro a gerenciar as emoções.

A faceta Regular Emoções de Baixa Potência em Si, da IE por autorrelato, que envolve a habilidade de não se deixar abater por sentimentos negativos e as frustrações do cotidiano, teve correlação positiva com as facetas Agir com Consciência (piloto automático/distração), Descrever (itens com formulação negativa) e Não Reagir à Experiência Interna, para ambos os sexos. É provável que pessoas que conseguem regular as emoções negativas estejam mais atentas às experiências internas e vice-versa, e que talvez, também não reajam à essas experiências, sendo capazes de descrever melhor em palavras o que estão sentindo. Além disso, houve também correlação positiva desta faceta da IE (Regular Emoções de Baixa Potência) com Observar e Descrever, de *Mindfulness*. Parece que mais uma vez o fato de estar atento ao que está sentindo se relaciona com o fato de saber regular as emoções para as mulheres, como visto na correlação entre a faceta Regulação das Emoções no Outro, da IE, e as facetas Observar e Descrever, para sexo feminino. Este é um fato interessante, pois a teoria da IE de Mayer e Salovey aponta que é preciso primeiro perceber as emoções que se está sentindo, ou seja, neste caso Observar, estar atento à elas, para só então regular, ou gerenciar o que se sente (Mayer, Salovey & Caruso, 2004).

A Expressividade Emocional, faceta da IE por autorrelato, que diz respeito à habilidade de expressar as emoções, se correlacionou com a faceta Descrever para ambos os sexos e com

a faceta Descrever (itens com formulação negativa) para sexo feminino. Esse dado pode sugerir que se o indivíduo que é capaz de descrever o que está se passando dentro de si, pode também saber expressar melhor o que está sentindo e vice-versa.

A Percepção de Emoções, faceta da IE por autorrelato, que consiste na habilidade de perceber estados e alterações emocionais em si e no outro, teve correlação negativa, para ambos os sexos, com a faceta Não Reagir à Experiência Interna, do *Mindfulness*, que envolve não se deixar afetar ou ser tomado pelos pensamentos e emoções. Isso sugere que quanto mais o indivíduo percebe as emoções, mais tende a reagir a elas, mostrando que o ser humano talvez apresente dificuldades em não reagir às emoções que sente. Há teorias que afirmam que as reações emocionais ocorrem como resposta a situações que ocorrem no ambiente, às quais o indivíduo atribui valor, e que isso acontece como um reflexo das experiências vividas, da forma como ele vê o mundo (Miguel, 2015). Pode ser que essas atribuições tornem mais difícil a não reação ao que se está sentindo. Um outro fator que pode também afetar essa relação é a falta de desenvolvimento da habilidade em não reagir, já que a amostra foi de não meditadores, isto é, indivíduos que não receberam treino de *Mindfulness*.

A mesma faceta da IE por autorrelato, Percepção das Emoções, também se correlacionou positivamente com a faceta Agir com Consciência (piloto automático), para ambos os sexos. Pode ser que isso implique no fato de que para perceber as emoções é necessário estar atento ao que está acontecendo no momento, sugerindo que quem é capaz de perceber provavelmente também é mais atento, e vice-versa. E por fim, esta faceta da IE também se correlacionou positivamente com a faceta Descrever, para ambos os sexos e Descrever (itens com formulação negativa) para as mulheres, o que sugere que para ser capaz de descrever, ou seja expressar em palavras, o que se está sentindo é preciso primeiramente perceber, como mostra a teoria de Mayer e Salovey mencionada anteriormente (Mayer, Salovey & Caruso, 2004). Para o sexo feminino novamente a faceta Observar, de *Mindfulness*, mostrou

correlação com esta faceta da IE por autorrelato (Percepção das Emoções), que era uma associação esperada, conforme descrito na introdução desta pesquisa, pois se o indivíduo está mais atento às suas experiências, tanto internas quanto externas, pode ser possível que ele também observe melhor as emoções que estão presentes, ou vice-versa.

A faceta Regular as Emoções de Alta Potência em Si, da IE por autorrelato, que consiste na habilidade de controlar a impulsividade diante de situações que provocam raiva ou euforia, apresentou correlação positiva com a faceta Agir com Consciência (piloto automático/distração) e com os dois fatores da faceta Descrever, para ambos os sexos. Esse dado sugere que o indivíduo que tem maior controle sobre impulsos de raiva ou euforia pode estar mais ciente do que está acontecendo no momento e ter maior capacidade de não agir em piloto automático, o que poderia explicar a correlação com a faceta Agir com Consciência, do *Mindfulness*. A correlação com a faceta Descrever indica que o indivíduo que consegue expressar mais em palavras o que está sentindo também pode manter maior controle do comportamento impulsivo e agir de forma mais apropriada ao contexto.

Para o sexo feminino, houve correlação positiva entre a faceta Regular as Emoções de Alta Potência em Si, da IE por autorrelato, com as facetas Observar e Não Reagir à Experiência Interna. Novamente, a faceta Observar parece ser um item relevante para o comportamento feminino no que diz respeito às emoções. Já a segunda correlação, entre regular as emoções de alta potência e não reagir à experiência interna, pode sugerir que mulheres capazes de não reagir à experiência interna também tendem a ter maior controle dos impulsos emocionais, o que é uma relação plausível, já que quando o sujeito não reage ao que está sentindo internamente, conseqüentemente deveria conseguir conter suas reações externas.

Em relação à IE por desempenho, houve menor número de correlações entre as facetas da IE e do *Mindfulness* para sexo feminino do que para sexo masculino. As correlações se deram entre a faceta Agir com Consciência (piloto automático/distração), de *Mindfulness*, e a

faceta Regulação das Emoções (total/eficaz), que era uma relação esperada, conforme previsto na introdução deste estudo, pois é possível que a pessoa que presta mais atenção às ações do momento presente seja capaz também de gerenciar melhor as emoções que está sentindo, agindo com maior consciência em relação à elas. Essa correlação também foi observada para IE por autorrelato, o que corrobora a correlação entre as duas facetas também na IE por desempenho. Uma outra correlação positiva que ocorreu para sexo feminino na amostra foi entre as facetas Regulação das Emoções (total/eficaz), da IE por desempenho, e Descrever (itens com formulação negativa), de *Mindfulness*, que ocorreu também na correlação entre a IE por autorrelato e o *Mindfulness*. O fato de as correlações acontecerem tanto para IE por autorrelato quanto para IE por desempenho é um fator importante, pois reforça a correlação entre as facetas em questão.

Em relação ao sexo masculino, houve correlação negativa entre a faceta Não Reagir à Experiência Interna, do *Mindfulness*, com os três fatores da faceta Compreensão das Emoções, da IE por desempenho. Essa correlação negativa indica que quanto mais o indivíduo compreende as emoções, menos reage a elas, sugerindo que homens teriam mais dificuldade em relação a isso do que mulheres. Essa correlação negativa também aconteceu para IE por autorrelato, o que reforça essa relação. Mas o interessante aqui é que a correlação por autorrelato foi para ambos os sexos, porém por desempenho só aconteceu para sexo masculino. É difícil dizer o que pode ter causado essa diferença, mas fica a pergunta: por que a correlação não existiu para sexo feminino quando a IE era medida por desempenho? Ressaltando a importância de serem realizados novos estudos que mostrem a correlação da IE por desempenho com o *Mindfulness*.

A faceta Regulação das Emoções (ineficaz), também da IE por desempenho, apresentou correlação positiva com a faceta Descrever, de *Mindfulness*, para sexo masculino. Também houve correlação entre fatores de regulação das emoções da IE por autorrelato e a faceta

Descrever para sexo masculino. É importante lembrar que a faceta Descrever, envolve colocar em palavras a experiência interna e a faceta Regulação das Emoções, abrange o gerenciamento das emoções em si mesmo e no outro. Assim, essa correlação indica que homens que são capazes de descrever o que se passa internamente de maneira mais eficaz também conseguem regular melhor as emoções. Esse fato pode ocorrer porque ao se tornar ciente do que está se passando internamente, a ponto de colocar em palavras o que se está sentindo, o sujeito pode controlar melhor suas ações relacionadas àquela emoção. Por exemplo, quando o indivíduo percebe que está com raiva, pode descrever em palavras a raiva que sente, e buscar ferramentas para gerenciar essa emoção de maneira mais eficiente. Avdi e Georgaca (2007) argumentam que o falar é parte fundamental dos processos sociais e psicológicos, pois revela aspectos que interligam as experiências do indivíduo, sua estrutura social, aspectos culturais e seus significados.

Quanto à Idade, o grupo que apresentou o maior número de correlações entre as facetas da IE e do *Mindfulness*, foi o Grupo 1 (18 a 24 anos). O Grupo 2 (25 a 39 anos) foi o grupo que obteve menor número de correlações entre as facetas dos dois construtos e o Grupo 3 (acima dos 40 anos) indicou somente correlações entre as facetas da IE por autorrelato e o *Mindfulness*, não havendo correlações entre as facetas da IE por desempenho e o *Mindfulness* para este grupo.

No Grupo 1 (18 a 24 anos) houve correlação entre a faceta Regulação de Emoções em Outras Pessoas, da IE por autorrelato, e as facetas Observar, Descrever (ambos os fatores) e Não Reagir à Experiência Interna, do *Mindfulness*. Os outros dois grupos não apresentaram correlações para esta faceta da IE. Esses resultados indicam que para os jovens dessa amostra a habilidade de regular as emoções em outras pessoas pode ser afetada pela capacidade de observar e descrever o que estão sentindo, sem que precisem reagir às experiências internas, e vice-versa.

A faceta Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si, da IE por autorrelato, apresentou correlação positiva com as facetas Observar e Descrever, de *Mindfulness*, para o Grupo 3 (acima dos 40 anos). Esse dado sugere que provavelmente indivíduos com maior faixa etária consigam se atentar mais às experiências internas, descrevendo-as com maior eficiência e podendo assim usar de ferramentas para não se deixarem abater pelas frustrações e emoções negativas, e vice-versa. Um estudo realizado por Vaz, Martins e Martins (2008) mostrou que a idade está positivamente relacionada à regulação emocional, isto é, quanto maior a idade maior a capacidade de regulação emocional do indivíduo, o que poderia explicar parcialmente os resultados aqui encontrados.

A mesma faceta de IE por autorrelato (Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si) apresentou correlação positiva com ambos os fatores da faceta Descrever, de *Mindfulness*, para o Grupo 1 (18 a 24 anos), sugerindo que jovens capazes de descrever o que se passa internamente podem também ser capazes de regular melhor a tristeza, as frustrações e outras emoções negativas, e vice-versa, assim como o grupo mais velho. Como pode-se verificar, não houve essa correlação para o Grupo 2 (25 a 39 anos), podendo ser relevante nova investigação sobre essas correlações para idade.

A faceta Agir com Consciência (distração) também teve correlação positiva com a faceta Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si, da IE por autorrelato, para os Grupos 1(18 a 24 anos) e 3 (acima dos 40 anos). Novamente, a correlação não aconteceu para o Grupo 2 (25 a 39 anos). Ainda para o Grupo 1 (18 a 24 anos) a faceta da IE (Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si) se correlacionou também com a faceta Não Reagir à Experiência Interna, de *Mindfulness*. Essa correlação indica que pessoas mais jovens tendem a regular melhor as emoções negativas por também serem capazes de não reagir ao que estão sentindo, e vice-versa.

Expressividade Emocional, faceta da IE por autorrelato, apresentou correlação negativa com a faceta Não Julgar a Experiência Interna, de *Mindfulness*, para o Grupo 2 (25 a 39 anos) e o Grupo 3 (acima dos 40 anos), apontando que quanto mais o indivíduo consegue se expressar emocionalmente, mais ele julga o que está acontecendo internamente, ou vice-versa. Com base nos dados da amostra pode-se dizer que talvez a relação entre as duas facetas aumente com a idade, pois não houve essa correlação para o Grupo 1 e a correlação para o Grupo 3 ($r = -0,680$) é mais forte que a correlação para o Grupo 2 ($r = -0,487$). Já para o Grupo 1 (18 a 24 anos), a faceta Expressividade Emocional, da IE por autorrelato, apresentou correlação com a faceta Descrever (formulação positiva/negativa), de *Mindfulness*. Esse dado sugere que nos jovens da amostra a capacidade de expressar as emoções está associada com melhor descrição das experiências internas, e vice-versa. O que é uma associação lógica, já que a expressividade emocional inclui colocar em palavras (descrever) o que se está sentindo.

A faceta Percepção das Emoções, da IE por autorrelato, que envolve a habilidade de perceber estados e alterações emocionais em si e em outras pessoas, teve correlação negativa com a faceta Não Julgar a Experiência Interna, que se refere a não tomar uma postura de avaliação e julgamento em relação aos pensamentos e sentimentos, para todos os grupos de idade. É interessante notar que o mesmo ocorreu para sexo. Isso mostra que essa correlação ocorre independente de sexo ou idade, como mostram os resultados da correlação parcial entre IE e *Mindfulness* com controle das variáveis sexo e idade, onde a relação continuou. Pode-se assim sugerir que quanto mais o indivíduo percebe as emoções, mais dificuldade ele tem em não julgá-las. O que vai ao encontro do estudo de Miguel (2015), citado anteriormente, em que o autor afirma que há teorias, como o behaviorismo, a abordagem psicoevolucionista, a abordagem cognitivista, a abordagem de apreciação e as abordagens sociais, que mostram que as emoções ocorrem como resposta a situações que acontecem internamente e também no ambiente, ou seja, se o indivíduo percebe que está sentindo uma emoção por causa de algo que

aconteceu ou pensou, ele tende a julgar a emoção como boa ou ruim, como prejudicial ou benéfica.

A faceta Regulação de Emoções de Alta Potência em Si, da IE por autorrelato, teve correlação positiva com a faceta Não Reagir à Experiência Interna, de *Mindfulness*, para o Grupo 1 (18 a 24 anos) e o Grupo 3 (acima dos 40 anos), sugerindo que pessoas mais jovens e pessoas mais velhas que tendem a regular bem emoções como raiva e euforia também tendem a não reagir ao que acontece internamente. A mesma faceta da IE por autorrelato (Regulação de Emoções de Alta Potência em Si) apresentou correlação positiva com as facetas Agir com Consciência (piloto automático/distração), Observar e Descrever (formulação positiva/negativa) para O Grupo 1 (18 a 24 anos). Essas correlações sugerem que os jovens da amostra que são capazes de controlar os impulsos de raiva e euforia (Regulação de Emoções de Alta Potência) também podem ser capazes de observar mais o que está acontecendo interna ou externamente (Observar), de descrever essas experiências internas com maior eficácia (Descrever) e de tomar atitudes em relação às experiências com mais consciência (Agir com Consciência), ou vice-versa.

Quanto à IE por desempenho, os escores do Grupo 3 (acima dos 40 anos) da amostra não mostraram correlações entre as facetas da IE por desempenho e o *Mindfulness*. Esse foi um dado inesperado, pois a pesquisa de Miao et. al (2018) mostrava que a correlação entre IE e *Mindfulness* é maior em grupos com maior faixa etária e, apesar de os autores não terem encontrado estudos que trabalhassem a correlação entre a IE por desempenho e o *Mindfulness*, esperava-se que a correlação também acontecesse entre a IE por desempenho e o *Mindfulness* para maior faixa etária, já que trata-se dos mesmos construtos.

O Grupo 1 (18 a 24 anos) novamente apresentou maior número de correlações que os demais grupos entre as facetas da IE por desempenho e o *Mindfulness*. Mas, o número de correlações foi muito menor se comparado à quantidade de correlações encontradas entre a IE

por autorrelato e o *Mindfulness* para este mesmo grupo. A faceta Percepção das Emoções no Outro se correlacionou negativamente com a faceta Não Julgar a Experiência Interna, de *Mindfulness*, reforçando a correlação negativa encontrada também na IE por autorrelato entre as facetas Percepção de Emoções e Não Julgar a Experiência Interna para o mesmo grupo. Esses dados mostram que quanto mais os jovens da amostra percebem as emoções, mais eles as julgam. Isso pode acontecer porque quando há um evento que é percebido pelo sujeito, ele logo interpreta a situação e atribui valores a esse evento, de acordo com suas experiências de vida, o que pode gerar diferentes emoções, que estão associadas a memórias de emoções sentidas em eventos similares anteriores vividos por ele, tornando mais difícil não julgar o que se está sentindo (Miguel, 2015).

Ainda em relação ao Grupo 1 (18 a 24 anos), a faceta Descrever (itens com formulação negativa), de *Mindfulness*, apresentou correlação positiva com a faceta Compreensão das Emoções (Compreensão das Emoções_2 e Compreensão das Emoções Total), da IE por desempenho. Vale lembrar que a faceta Descrever se refere a expressar em palavras o que está se passando internamente e a faceta Compreensão das Emoções da IE abrange habilidades como nomear as emoções, saber suas causas e consequências, avaliar e prever as emoções, assim como ter sensibilidade para avaliar as emoções dentro de um determinado contexto cultural. De acordo com as descrições acima, essa relação era esperada, como previsto na introdução deste estudo, pois é preciso compreender o que se está sentindo para ser capaz de descrever as emoções.

A faceta Descrever (formulação positiva/negativa), de *Mindfulness*, também teve correlação positiva com a faceta Regulação das Emoções Total e com a faceta Regulação das Emoções (eficaz), da IE por desempenho. Faz-se necessário lembrar que a faceta Regulação (ou Gerenciamento) das Emoções da IE consiste na habilidade de regular as emoções em si mesmo e nos outros, gerando emoções positivas e reduzindo emoções negativas, quando

necessário. Diante desse fato, é interessante notar que todas as facetas de Regulação de Emoções (Regular Emoções em Outras Pessoas, Regular Emoções de Baixa Potência em Si, Regular Emoções de Alta Potência em Si) da IE por autorrelato também se correlacionaram com a faceta Descrever (formulação positiva/negativa) para este grupo de idade (Grupo 1), reforçando essa correlação. Esses dados indicam que os jovens da amostra que têm a habilidade de descrever as experiências internas, entre elas as emoções, também são capazes de regular melhor as emoções que estão sentindo e as emoções que percebem no outro. Novas investigações ajudariam a compreender melhor se de fato indivíduos jovens da população geral são capazes de regular melhor as emoções e descrevê-las quando comparados a indivíduos com maior faixa etária.

No que diz respeito às correlações entre a IE por desempenho e o *Mindfulness* para o Grupo 2 (25 a 39 anos), houve duas correlações entre os fatores da IE e do *Mindfulness*. A faceta Percepção das Emoções em Si 1 se correlacionou negativamente com a faceta Não Reagir à Experiência Interna, sugerindo que quanto mais o indivíduo dessa faixa etária percebe as próprias emoções, menos ele consegue não reagir a elas. Esse dado sugere que ao perceberem uma emoção as pessoas desta faixa etária tendem a ter menos controle de não reagir à emoção percebida. Como mencionado anteriormente, as emoções são geradas por associações que o indivíduo faz a eventos e situações (Miguel, 2015), logo essas associações evocam memórias, que podem ser positivas ou negativas, dependendo da situação do momento, e que automaticamente geram uma reação. Para que isso não aconteça, é preciso entrar em estado total de atenção plena, saindo do funcionamento em piloto automático (Langer, 2014), o que pode exigir treino.

Ainda considerando as correlações entre a IE por desempenho e o *Mindfulness* para o Grupo 2 (25 a 39 anos), houve correlação positiva entre a faceta Regulação das Emoções (eficaz), da IE, apresentou correlação com a faceta Descrever (itens com formulação negativa),

de *Mindfulness*, assim como ocorreu com o Grupo 1 (18 a 24 anos), apontando que pessoas desta faixa etária que conseguem descrever com mais acuidade as experiências internas também tendem a regular melhor as emoções. Como essa correlação não aconteceu para o Grupo 3 (acima dos 40 anos) pode-se pensar que essa correlação tende a desaparecer com a idade, ou pelo menos, diminuir consideravelmente.

Quando foi realizada a correlação parcial entre IE e *Mindfulness* controlando as variáveis idade e sexo houve pouca diferença nas correlações da IE por autorrelato e o *Mindfulness*, significando que a idade e o sexo parecem não interferir nesta correlação. No entanto, houve menos correlações entre a IE por desempenho e o *Mindfulness*, mostrando que a idade e o sexo interferem nessa relação.

A hipótese 4 dizia que a correlação entre o *Mindfulness* e a IE seria mais forte quando o instrumento de IE fosse de autorrelato, assim como o instrumento de *Mindfulness* utilizado na pesquisa e que, conseqüentemente, a relação entre os construtos quando a comparação fosse feita pelo instrumento de desempenho da IE seria mais fraca. Os resultados confirmaram a hipótese 4, identificando que a correlação entre IE por autorrelato e *Mindfulness* é maior enquanto a correlação entre a IE por desempenho e *Mindfulness* é menor. Para a IE por autorrelato houve correlação entre os seis (6/6) fatores da IE e as sete (7/7) facetas de *Mindfulness*, num total de 35 correlações entre facetas. Porém, para a IE por desempenho, houve correlação entre três (3/10) facetas da IE e quatro (4/7) fatores de *Mindfulness*, totalizando cinco correlações entre facetas. Outras pesquisas já haviam encontrado a correlação entre IE por autorrelato e *Mindfulness* (Adamik, 2018; Wang & Kong, 2014; Schutte & Malouf, 2011, Miao, Humphrey & Qian, 2018), mas até o presente momento não foram encontrados estudos publicados fazendo a correlação entre a IE por desempenho e o *Mindfulness*, conforme aponta o estudo de Miao et al. (2018).

A hipótese 5 afirmava que as variáveis facetas de *Mindfulness* e Idade iriam predizer a Inteligência Emocional tanto por autorrelato quanto por desempenho, porém para a Inteligência Emocional por autorrelato as facetas de *Mindfulness* apresentariam maior predição quando comparadas à Inteligência Emocional por desempenho. Os resultados confirmaram parcialmente a hipótese 5, pois alguns fatores predisseram a IE tanto por autorrelato quanto por desempenho, visto que havia um número maior de preditores para a IE por autorrelato (5 preditores = Observar, Descrever, Descrever – itens com formulação negativa, Não Reagir à Experiência Interna, Idade) quando comparado à IE por desempenho (2 preditores = Agir com Consciência – distração, Idade). Os itens que mais predisseram a IE por autorrelato foram a faceta Descrever, de *Mindfulness* (preditor de IE por autorrelato geral, Regulação das Emoções em Outra Pessoa, Expressividade Emocional e Percepção de Emoções) e a idade (preditor de IE por autorrelato geral, Regulação das Emoções de Baixa Potência e Expressividade Emocional). Já a IE por desempenho teve como principal preditor a idade (preditor da IE por desempenho geral, Compreensão das Emoções e Regulação das Emoções), porém, a predição da idade para a IE por desempenho foi negativa, sugerindo que quanto mais velho o indivíduo fica, mais a IE diminui. Esse dado talvez tenha sido encontrado porque não houve correlações entre a IE por desempenho e o *Mindfulness* para o grupo com maior faixa etária (Grupo 3 = acima dos 40 anos) como reportado previamente, e também porque houve um número maior de correlações entre IE, tanto por desempenho quanto por autorrelato, e *Mindfulness* para o grupo com faixa etária menor (Grupo 1 = 18 a 24 anos). Esse declínio provavelmente ocorre porque, como algumas literaturas apontam, a IE pode declinar com a idade, conforme mencionado anteriormente (Cabello, Sorrel, Fernández-Pinto, Extremera & Fernández-Berrocal, 2016; Oliveira, Huss, Zuanazzi & Miguel, 2019; Fernández-Berrocal, Cabello, Castillo & Extremera, 2012).

Como era esperado, houve correlação da IE com o *Mindfulness* na amostra desta pesquisa. Mas um fator importante é que se esperava que a correlação entre IE por autorrelato e o *Mindfulness* fosse maior que a IE por desempenho e *Mindfulness*. Por isso, foram escolhidos dois instrumentos diferentes de IE a serem aplicados na amostra, sendo um instrumento de medida de IE por autorrelato (ICE 3.0), assim como o instrumento de *Mindfulness* utilizado nesta pesquisa também é de autorrelato (não foram encontrados instrumentos de *Mindfulness* por desempenho até o momento da coleta de dados deste estudo), e um instrumento de medida da IE por desempenho. Esse é um fato determinante para os resultados encontrados no estudo, já que um dos objetivos era compreender se havia correlação entre a IE por autorrelato e o *Mindfulness*, como apontam outros estudos e também correlação entre a IE por desempenho e o *Mindfulness*, dado que ainda não havia sido encontrado na literatura até a publicação deste estudo. Kohlsdorf e daCosta Junior (2009) afirmam que o autorrelato só acontece a partir da auto-observação, porque está ligado a comportamentos e estímulos aos quais somente o sujeito tem acesso, porém isso pode gerar problemas neste tipo de resposta, pois o indivíduo pode responder aquilo que é socialmente aceitável, em vez de emitir respostas sobre seu real comportamento. Ademais, o autorrelato está sujeito à atenção, memória e acuidade da auto-percepção. Sendo assim, dois instrumentos de autorrelato tem maiores chances de mostrar correlação entre os resultados, visto que os dois são respondidos através da auto-observação do participante. Diante dos resultados aqui reportados, sugere-se que sejam feitas novas investigações sobre a correlação entre IE e *Mindfulness*.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo analisou uma amostra de 129 participantes adultos, com faixa etária ampla, de 18 a 68 anos, mas todos com o mesmo grau de escolaridade, estudantes universitários, sendo

que a maioria da população era de jovens entre 18 e 24 anos ($N = 83$). Assim, sugere-se que novas investigações científicas sejam realizadas com uma amostra com grau de escolaridade mais diversificado e em diferentes fases da vida. Um outro fator importante é fazer estudos com estudantes universitários de cursos de outras áreas, como Exatas e Biológicas, por exemplo. Nesta pesquisa, a maioria dos participantes eram alunos do primeiro semestre do curso de Psicologia (estima-se que 90 participantes), fator importante para que a amostra fosse o mais neutra possível, visto que alunos do primeiro semestre do curso de psicologia ainda não tiveram contato com conteúdos relevantes da área, que poderiam interferir nos resultados da amostra. Os demais participantes eram alunos de outros cursos.

A renda não foi um fator avaliado na população desta pesquisa, mas seria interessante verificar se o fator socioeconômico afeta a correlação entre IE e *Mindfulness*, ou se este fator atingiria também o nível de *Mindfulness* e IE dos participantes, já que não foram encontrados estudos que levassem em consideração o fator socioeconômico. Outro fator importante é que, embora outros estudos tenham investigado a correlação entre IE e *Mindfulness*, não foram encontrados estudos entre a população brasileira, nem pesquisas internacionais, que investigassem a relação entre os dois construtos usando instrumentos de desempenho da IE, conforme apontado por Miao, Humphrey e Qian (2018), o que torna relevante novas investigações sobre esta relação.

Esta pesquisa mostrou que o sexo não parece afetar o nível de Inteligência Emocional ou *Mindfulness*, mas que a idade pode afetar tanto o nível de IE quanto o de *Mindfulness*, sendo que pessoas mais velhas apresentaram maiores escores nos dois construtos. No entanto, a correlação entre IE e *Mindfulness* se mostrou significativa para sexo quando a medida de IE foi por autorrelato, mas para a medida de IE por desempenho a correlação foi menor. Já a idade parece não afetar a correlação entre os dois construtos. É importante pontuar que uma limitação deste estudo é a população que foi composta por uma maioria do sexo feminino ($N = 101$), fica

então a sugestão para que sejam feitas novas análises com uma amostra maior do sexo masculino, a fim de verificar os resultados aqui encontrados em todos os fatores onde o sexo se fez importante na pesquisa.

Como era esperado, o número de correlações entre as facetas da IE por autorrelato e as facetas do *Mindfulness* foi maior que o número de correlações entre e as facetas da IE por desempenho e as facetas do *Mindfulness*. Esse é um dado importante porque ainda não haviam sido identificados estudos que tivessem verificado essas correlações detalhadamente. Assim, esta pesquisa foi pioneira no Brasil ao estudar empiricamente a relação entre IE, tanto por autorrelato quanto por desempenho, e o *Mindfulness*. Esses dados se fazem importantes para o campo de atuação do psicólogo, já que muitos processos de intervenção baseados em *Mindfulness* vêm sendo aplicados na clínica psicoterapêutica e o nível de Inteligência Emocional do cliente pode ser um fator de interferência nos resultados da intervenção.

O intuito das pesquisadoras também foi contribuir para os dados já existentes sobre a inteligência emocional e o *Mindfulness* separadamente, assim como com os dados correlacionais entre os dois construtos. Além disso, instigar a curiosidade de pesquisadores para fazerem novos estudos sobre os dois construtos, que ainda tem poucas pesquisas no país.

REFERÊNCIAS

- Adamik, M. (2018). Does mindfulness moderate the relationship between self-reported emotional intelligence and facial recognition? *Annals of Psychology*, Poland, XXI, 4, pp. 299-307.
- Alispahic, S. & Hasanbegovic-Anic, E (2017). Mindfulness: Age and Gender Differences on a Bosnian Sample. *Psychological Thought*, vol. 10, No. 1.
- Avdi, E. & Georgaca, E. (2007). Narrative Research in Psychotherapy: a critical review. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, vol. 80, pp. 407-419.
- Bacha, M. L., Strehlau, V. I. & Romano, R. (2006, setembro). *Percepção: termo frequente, usos inconsequentes em pesquisa?* 30o Encontro a ANPAD, 23 a 27 de setembro de 2006. Salvador, BA, Brasil.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., et al. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342.
- Barros, V. M. (2013). *Evidências de validade da Escala de Atenção e Consciência Plenas (MAAS) e do Questionário das Facetas de Mindfulness (FFMQ-BR) entre usuários de tabaco e população geral*, Dissertação de Mestrado, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, MG, Brasil.
- Barros, V. M, Kozasa, E. H., Souza, I. C. W. & Ronzani, T. M. (2014, julho-setembro). Evidências de validade da versão brasileira do Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness (FFMQ-BR). *Psicologia: Teoria e Prática* (Vol. 30 n. 3, pp. 317-327).
- Bueno, J. M. H., Correia, F. M. L., Abacar, M. Gomes, Y. A. & Pereira, F. S. J. (2015). Competências emocionais: estudo de validação de um instrumento de medida. *Avaliação Psicológica*, 2015, 14 (1), pp. 153-163.
- Evans, T., Hughes, D. & Steptoe-Warren, G. (2019). A conceptual replication of emotional intelligence as a second-stratum factor of intelligence. *Emotion*, vol. 20, No. 3, pp. 507-512.

- Fernández-Berrocal, P. F. & Extremera, N. (2006). Emotional intelligence: A theoretical and empirical review of its first 15 years of history. *Psicothema*, Vol. 18, pp. 7-12.
- Fernández-Berrocal, P.; Alcaide, R. & Extremera, N. (2006). The Role of Emotional Intelligence in Anxiety and Depression among Adolescents. *Individual Differences Research*, 2006, 4(1), pp. 16-27.
- Fernández-Berrocal, P.; Extremera, N. & Berrios-Martos, M.P. (2012). Inteligencia Emocional: 22 años de avances empíricos. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, vol. 20, No. 1, pp. 5-13.
- Furnham, A., & Petrides, K. (2003). Trait emotional intelligence and happiness. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 31, pp. 815-824.
- Germer, K. C., Siegel, D. D. & Fulton, P. R. (2016). *Mindfulness e Psicoterapia*. (2a ed.) Porto Alegre: Artmed.
- Girard, T. V. G & Feix, L. F. (2016). *Mindfulness: concepções teóricas e aplicações clínicas*. *Revista das Ciências da Saúde do Oeste Baiano* (Higia, vol. 1, No. 2, pp. 94-124).
- Heffernan M.; Griffin M.T.Q.; McNulty, S.R. & Fitzpatrick, J.J. (2010). Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *International Journal of Nursing Practice* 2010; 16: 366–373
- Hirayama, M. S.; Milani, D.; Rodrigues, R. C. M.; Barros, N. F. & Alexandre, N. M. C. (2014). A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do Freiburg Mindfulness Inventory. *Ciência e Saúde Coletiva*, vol. 19, No. 9, pp. 3809-3914.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.

- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. Extraído do livro *Coming To Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*, de Jon Kabat-Zinn, Hyperion Books: Nova York, Estados Unidos.
- Kohlsdorf, M. & DaCosta Junior, A. L. (2009). O Autorrelato na Pesquisa em Psicologia da Saúde: desafios metodológicos. *Psicologia Argumento*, Curitiba, v. 27, n. 57, p. 131-139, abr./jun/2009.
- Langer, E. J. (1992). Matters of mind: Mindfulness/mindlessness in perspective. *Consciousness and Cognition*, Vol 1., No. 3, setembro de 1992, pp. 289-305. Retirado da versão publicada on-line em 26 de agosto de 2004, em <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/105381009290066J?via%3Dihub>
- Langer, E. J. (2012). Mindfulness versus positive evaluation. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, 2a. edição, editado por Shane J. Lopez e C. R. Snyder. Oxford Press, Oxford, Inglaterra.
- Langer, E. J. (2014). *Mindfulness, 25th anniversary edition*. 2a. Edição, pp. 3-43, Da Capo Press: Boston, EUA.
- Lima, R. F. (2005, 30 de novembro). Compreendendo os mecanismos atencionais. *Ciências e Cognição* (Vol. 6, pp. 113-122).
- Lopes, R. F. F., Castro, F. S. & Neufeld, C. B. (2012). A terapia cognitiva e o *mindfulness*: entrevista com Donna Sudak. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas* (Vol. 8, No. 1, pp. 67-72).
- MacCann, C., Joseph, D. L., Newman, D. A., & Roberts, R. D. (2013, December 16). Emotional Intelligence Is a Second-Stratum Factor of Intelligence: Evidence From Hierarchical and Bifactor Models. *Emotion*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0034755

- Markus, P. M. N. & Lisboa, C. S. M. (2015). *Mindfulness* e seus benefícios nas atividades de trabalho e no ambiente organizacional. *Revista de Graduação Publicações de TCC*. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (Vol. 8, No. 1).
- Mayer, J.D., Roberts, R.D. & Barsade, S.G. (2008). Human Habilities: Emotional Intelligence. *Annual Review of Psychology*, 2008, 59: 507-36.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso D. R. (2008). Emotional Intelligence, new ability or eclectic traits?, *The American Psychologist*, Vol. 63, No. 6, pp. 503–517.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso D. R. (2002). Inteligência emocional como zeitgeist, como personalidade e como aptidão mental. In: R. Bar-On & J. D. A. Parker. *Manual de inteligência emocional: teoria, desenvolvimento, avaliação e aplicação em casa, na escola e no local de trabalho* (pp. 81-98). Porto Alegre: Artmed Editora.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, Vol. 8, No. 4, pp. 290–300.
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1993). The Intelligence of Emotional Intelligence. *Intelligence*, vol. 17, No. 4, outubro-dezembro de 1993, pp. 433-442.
- Miao, C., Humphrey, R. H., & Qian, S. (2018). The relationship between emotional intelligence and trait mindfulness: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, Vol. 135, pp. 101–107.
- Miguel, F. K. (2015). Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. *Psico-USF*, Bragança Paulista, vol. 20, No. 1, pp.153-162.
- Miguel, F. K., Ogaki, H. A., Inaba, C. M. & Ribeiro, D. O. (2013, janeiro-julho). Percepção emocional e inteligência: contribuições para o modelo chc. *Revista Sul Americana de Psicologia* (Vol. 1, No. 1, pp. 36- 47).
- Miguel, F. K. & Primi, R. (2014). Estudo psicométrico do Teste Informatizado de Percepção de Emoções Primárias. *Avaliação Psicológica*, (Vo. 13, No. 1, pp. 1-9).

- Paz, G. D. & Vitória, P. (2015). *Relação entre o mindfulness, o stress, a satisfação com a vida e o desempenho acadêmico nos estudantes de medicina da Universidade da Beira Interior*. Dissertação de Mestrado, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal.
- Peixoto, I. (2018). *Inteligência Emocional: relação com inteligência, habilidades sociais, variáveis sociodemográficas e profissionais*. Dissertação de mestrado, Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, SP, Brasil.
- Petrides, K.V. (2017). Emotional Intelligence. *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*, pp. 1-6.
- Petrides, K. V. & Furnham, A. (2001). Trait Emotional Intelligence: Psychometric Investigation with Reference to Established Trait Taxonomies. *European Journal of Personality*, pp. 425-448.
- Pires, J. G. (2016). *Construção e busca de evidências de validade de uma medida de atenção plena para adultos*. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, Brasil.
- Pires, J. G.; Nunes, C. H. S. S.; Nunes, M. F. O.; Demarzo, M. M. P.; Bianchi, M. L.; Kotzias, M. M. & Cunha, G. M. M. (2018). Evidência de Validade da Medida de Atenção Plena pela Relação com Outras Variáveis. *Psico-USF*, Bragança Paulista, v. 23, n. 3, pp. 513-526, jul./set. 2018.
- Primi, R. (2003). Inteligência: avanços nos modelos teóricos e nos instrumentos de medida. *Avaliação Psicológica*, vol. 2, No. 1, Porto Alegre, Jun. 2003.
- Ramos, N., Hernández, S. y Blanca, M.J. (2009). Efecto de un programa integrado de mindfulness e inteligencia emocional sobre las estrategias cognitivas de regulación emocional. *Ansiedad y Estrés*, 15 (2-3), pp. 207-216.

- Rueda, F. J. M. & Monteiro, R. M. (2013, janeiro-abril). Bateria Psicológica para Avaliação da Atenção (BPA): desempenho de diferentes faixas etárias. *Psico-USF*, Bragança Paulista (Vol. 18, No. 1, pp. 99-108).
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, Vol. 9, No. 3, pp. 185-211.
- Santos, J. V.; Lima, D. C.; Sartori, R. M.; Schelini, P. W. & Muniz, M. N. (2018). Inteligência Emocional: Revisão Internacional da Literatura. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, Londrina, v. 9, n. 2, p. 78-99, ago. 2018.
- Schelini, P. W. (2006). Teoria das Inteligências Fluida e Cristalizada: início de evolução. *Estudos de Psicologia*, vol. 11, No. 3, Natal, Set./Dez. 2006.
- Schneider, W. J., & McGrew, K. (2012). The Cattell-Horn-Carroll model of intelligence. In, D. Flanagan & P. Harrison (Eds.), *Contemporary Intellectual Assessment: Theories, Tests, and Issues* (3rd ed.) (p. 99-144). New York: Guilford.
- Schneider, W.J. & McGrew, K. (2018). The Evolution of the Cattell-Horn-Carroll (CHC) Theory of Intelligence, em D.P Flanagan & Erin M. McDonough (editores) *Contemporary intellectual assessment: Theories, tests and issues* (4a. Edição), Nova York: Guilford Press.
- Schutte, N. S. & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, v. 50, n. 7, pp. 1116-1119.
- Sharon, D. & Gringberg, K. (2018). Does the level of emotional intelligence affect the degree of success in nursing studies? *Nurse Education Today*, Vol. 64, May 2018, pp. 21-26.
- Siegling, A. B. & Petrides, K. V. (2014). Measures of trait mindfulness: Convergent validity, shared dimensionality, and linkages to the five-factor model. *Frontiers in Psychology*, Vol. 5: 164.

- Tamannaifar, M. R., Sedighi, A. F. & Salami, M. F. (2010). Correlation Between emotional intelligence, self-concept and self-esteem with academic achievement. *Education Strategies in Medical School*, vol. 3, No. 3.
- Tatton-Ramos, T. P. (2015). O que é mindfulness? Em *Terapias Comportamentais de Terceira Geração, guia para profissionais* (Organizadores: Paola Lucena-Santos, José Pinto-Gouveia & Maragareth da Silva Oliveira), Editora Sinopsys, Novo Hamburgo, 2015, pp. 59-80.
- Teal, C., Downey, L., Lomas, J., Ford, T., Bunnett, E. & Stough, C. (2019). The role of dispositional mindfulness and emotional intelligence in adolescent males. *Mindfulness*, vol. 10 (1), PP.159-167.
- Thorndike, R. L., & Stein, S. (1937). An evaluation of the attempts to measure social intelligence. *Psychological Bulletin*, 34(5), 275-285.
- Vandenberghe, L. & Assunção, A. S. (2009). Concepções de *mindfulness* em Langer e Kabat-Zinn: um encontro da ciência Ocidental com a espiritualidade Oriental. *Contextos Clínicos*, julho-dezembro 2009, No. 2, pp. 124-135.
- Vandenberghe, L. & Valadão, V. C. (2013). Aceitação, validação e *mindfulness* na psicoterapia cognitivo-comportamental contemporânea. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas* (Vol. 9, No. 2, pp. 126-135).
- Vieira-Santos, J.; Lima, D.C.; Sartori, R.M.; Schelini, P.W. & Muniz, M. (2018). Inteligência Emocional: revisão internacional da literatura. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, vol. 9, No. 2, pp. 78-99.
- Wang, Y., & Kong, F. (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social Indicators Research*, v. 116, pp. 843–852.

Wells, A. (2005). Detached mindfulness in cognitive therapy: a metacognitive analysis and ten techniques. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, v 23, n. 4, pp. 337-355.

Woyciekoski, C. & Hutz, C. S. (2009). Inteligência Emocional: Teoria, Pesquisa, Medida, Aplicações e Controvérsias. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 22, pp. 1-11.

ANEXOS

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE Universidade Federal de São Carlos

Título da Pesquisa: “*Mindfulness* e Inteligência Emocional: Um estudo correlativo”.

Este é um convite para que você participe de forma voluntária da pesquisa “*Mindfulness* e Inteligência Emocional: Um estudo correlativo”, desenvolvida pela aluna de mestrado do Programa de Pós-graduação de Psicologia da Universidade Federal de São Carlos Islana Ferreira Costa, sob a responsabilidade da Profª Drª Monalisa Muniz Nascimento, docente deste mesmo programa. O presente TCLE será apresentado pela aluna pesquisadora como pesquisa de mestrado.

Ao assinar este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, você atesta estar ciente que:

1. O objetivo desta pesquisa é verificar as relações entre *Mindfulness* e Inteligência Emocional por meio da aplicação do Questionário das Cinco Facetas de *Mindfulness* (FFMQ-BR), do Inventário de Competências Emocionais (ICE 3.0) e da Bateria de Avaliação da Inteligência Emocional (BAIE).
2. Sua contribuição se dará por responder o Questionário das Cinco Facetas de *Mindfulness* (FFMQ-BR), que contém 39 itens; o Inventário de Competências Emocionais (ICE 3.0), com 40 itens; e a Bateria de Avaliação da Inteligência Emocional (BAIE), composta pelo Teste de Compreensão das Emoções, com 40 itens, o Teste de Percepção das Emoções, com 26 figuras, e o Teste de Regulação das Emoções, com 8 estórias.
3. A aplicação dos instrumentos ocorrerá em local que proporcione privacidade e as condições necessárias, sempre resguardando para que seja em um ambiente adequado com boa iluminação, ventilação e sem barulhos e/ou interrupções. A aplicação dos instrumentos será de forma coletiva ou individual, em dia, horário e local combinado entre aplicador e participante;
4. A presente pesquisa e os instrumentos a serem respondidos não visam promover julgamentos éticos, morais ou sociais sobre seu nível de inteligência emocional, ou *mindfulness*. Será mantido sigilo sob todas as suas informações. Tais instrumentos trazem riscos mínimos (por exemplo, desconforto ou cansaço), e nenhum prejuízo à sua integridade física, apenas o investimento de parte de seu tempo. Caso a pesquisadora perceba seu cansaço ou desconforto, ou mesmo você mencione, será verificada com você a continuidade da aplicação do instrumento ou o interrompimento, que poderá retomar em outro dia ou até mesmo não retomar, ficando a seu critério;
5. A aplicadora oferecerá toda explicação antes da aplicação dos instrumentos, bem como sobre a pesquisa. E estará disponível a responder quaisquer dúvidas em qualquer momento;
6. Caso queira receber informações sobre os seus resultados individuais na pesquisa, por favor, informe o seu nome nas provas que retornaremos, com os dados solicitados;
7. Você não terá benefícios pessoais diretos ao participar da pesquisa, devido a pesquisa se caracterizar por um levantamento de dados seguidos de correlação, sem caráter interventivo afim de melhorias nos quesitos avaliados. A participação contribuirá para a compreensão do fenômeno estudado e para a produção de conhecimento científico;
8. Ao acessar os testes informatizados on-line, os dados das suas respostas também poderão ser utilizados para futuras pesquisas, além dessa, pois ficarão registrados em um banco de dados com acesso restrito a alguns pesquisadores. Ao entrar para realizar esses testes, há também um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que poderá ser aceito ou não por você. As condições já citadas acima neste Termo, serão válidas e aplicadas em caso de futuras pesquisas com os dados coletados nas suas respostas;
9. Está garantida a plena liberdade ao participante da pesquisa, de se recusar a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma;
10. Está garantida a manutenção do sigilo e da privacidade dos participantes da pesquisa durante todas as fases da pesquisa;
11. Este documento está impresso em duas vias, na qual uma deverá ficar com o participante e outra com os pesquisadores;
12. Será indenizado caso haja algum eventual dano decorrente desta pesquisa.
13. Obteve todas as informações necessárias para poder decidir conscientemente sobre a participação na referida pesquisa;
14. Qualquer dúvida acerca do trabalho poderá ser sanada a qualquer momento através dos e-mails:
Monalisa Muniz - monamuniz@gmail.com
Islana Costa - islana.costa@gmail.com

Após ser esclarecido (a) acerca da pesquisa e sua participação como voluntário (a), e havendo confirmação livre e espontânea em aceitar participar como voluntário (a), você deve assinar ao final desse documento, em duas vias. Uma via ficará com você e a outra via permanecerá com o pesquisador responsável.

Em caso de dúvida em relação a esse documento, você poderá procurar o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de São Carlos, que aprovou a presente pesquisa, e que funciona na Pró-reitora de Pós-Graduação e Pesquisa da UFSCar. Fone (16) 3351-8110. E-mail: cephumanos@power.ufscar.br

Termo de consentimento livre, após esclarecimento:

Eu _____ li e/ou ouvi o esclarecimento acima e compreendi para que serve o estudo e quais procedimentos a que serei submetido. Declaro ainda que:

- A explicação que recebi esclarece os riscos e benefícios do estudo.
- Eu entendi que sou livre para interromper minha participação a qualquer momento, sem justificar minha decisão e que isso não trará consequências para minha vida.
- Sei que meu nome ou dado de identificação pessoal não será divulgado, que não terei despesas e não receberei dinheiro por participar do estudo.
- Fui informado que receberei uma via assinada deste Termo de Consentimento.
- Fui informado que serei indenizado caso haja algum eventual dano decorrente desta pesquisa.
- Eu concordo em participar do estudo.

São Carlos, SP, _____ de _____ de 2017.

Assinatura do(a) participante voluntário(a)

RG: _____

CPF: _____

Pesquisador Responsável

Dr^a Monalisa Muniz

CPF 218.660.148-62

Universidade Federal de São Carlos

Assinatura da Aluna Pesquisadora

Islana Ferreira Costa

CPF 271.708.178-02

Universidade Federal De São Carlos

Universidade Federal de São Carlos

Programa de Pós-Graduação em Psicologia

Islana Ferreira Costa

Pesquisa: “*Mindfulness* e Inteligência Emocional: Um Estudo Correlativo”

Questionário Sócio-Demográfico

Idade: _____ anos

Sexo:

____ Masculino

____ Feminino

Escolaridade:

____ Analfabeto

____ Ensino Fundamental

____ Ensino Médio

____ Ensino Superior Incompleto

____ Ensino Superior Completo

____ Pós-graduação

____ Mestrado

____ Doutorado

____ Pós-doutorado

Estado Civil:

____ Solteiro(a)

____ Casado(a)

____ Divorciado(a)

____ Viúvo(a)

Você faz acompanhamento psicológico?

____ Sim ____ Não