

# INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO: UMA REVISÃO DE ESCOPO

Angellica Fernandes de Oliveira<sup>1</sup>

Samira Reschetti Marcon<sup>2</sup>

Moisés Kogien<sup>3</sup>

Marina Nolli Bittencourt<sup>4</sup>

Kamila Ramos Leones<sup>5</sup>

## RESUMO

O objetivo desse estudo foi mapear as evidências sobre as intervenções de inteligência emocional para universitários. Trata-se de uma revisão de escopo orientada pelas diretrizes do *Joanna Briggs Institute* e realizada em oito repositórios distintos. Foram selecionados e analisados materiais bibliográficos que apresentaram a inteligência emocional em universitários. Foram incluídos nesta revisão de escopo 17 materiais bibliográficos, todos caracterizados como artigos originais. Mesmo as intervenções apresentando características distintas, todas tiveram desfechos positivos. Os resultados apontam para a necessidade de se elaborar novas propostas de intervenções que abordem a inteligência emocional para universitários, com o objetivo de mitigar lacunas existentes e abordadas identificadas nesta revisão, e proposição de intervenções padronizadas e eficazes.

**Palavras-chave:** Revisão. Inteligência Emocional. Estudantes.

---

<sup>1</sup>Enfermeira, doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá - MT. Endereço eletrônico: enfangellica@gmail.com

<sup>2</sup>Enfermeira, docente do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá -MT.

<sup>3</sup>Enfermeiro, doutorando do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá – MT.

<sup>4</sup>Enfermeira, docente do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá – MT.

<sup>5</sup>Enfermeira, docente da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade do Estado de Mato Grosso, Cáceres – MT.

# EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE UNIVERSITY CONTEXT: A SCOPING REVIEW

## ABSTRACT

The objective of this study was to map the evidence on emotional intelligence interventions for university students. This is a scoping review guided by the Joanna Briggs Institute guidelines and carried out in eight different repositories. Bibliographic materials that presented emotional intelligence in university students were selected and analyzed. 17 bibliographic materials were included in this scoping review, all characterized as original articles. Even though the interventions had different characteristics, they all had positive outcomes. The results point to the need to develop new intervention proposals that address emotional intelligence for university students, with the aim of mitigating existing and addressed gaps identified in this review, and proposing standardized and effective interventions.

**Keywords:** Review. Emotional Intelligence. Students.

## LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO: UNA REVISIÓN DEL ALCANCE

### RESUMEN

El objetivo de este estudio fue mapear la evidencia sobre intervenciones de inteligencia emocional para estudiantes universitarios. Esta es una revisión de alcance guiada por las directrices del *Instituto Joanna Briggs* y realizada en ocho repositorios diferentes. Se seleccionaron y analizaron materiales bibliográficos que presentaban la inteligencia emocional en estudiantes universitarios. En esta revisión de alcance se incluyeron 17 materiales bibliográficos, todos caracterizados como artículos originales. Aunque las intervenciones tuvieron características diferentes, todas tuvieron resultados positivos. Los resultados apuntan a la necesidad de desarrollar nuevas propuestas de intervención que aborden la inteligencia emocional de los estudiantes universitarios, con el objetivo de mitigar las brechas existentes y abordadas identificadas en esta revisión, y proponer intervenciones estandarizadas y efectivas.

**Palabras-clave:** Revisión. Inteligencia Emocional. Estudiantes.

# INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO: UMA REVISÃO DE ESCOPO

## INTRODUÇÃO

A inteligência emocional (IE), termo cunhado por Salovey e Mayer (1990) e popularizado pela obra *Emotional Intelligence*, de Daniel Goleman (1995), é definida como a capacidade de processar informações emocionais de forma eficiente a partir de processos mentais de reconhecimento e regulação, com o uso adaptativo das emoções próprias e alheias (Salovey e Mayer, 1990). Tem ganhado cada vez mais notoriedade pela comunidade científica, principalmente, por ser um fator que contribui positivamente para conquistas na vida pessoal, perseverança na vida e sucessos profissional e acadêmico (Hamdzah *et al.*, 2016).

Estudos têm apontado uma estreita relação entre IE e desempenho acadêmico (Quílez-Robres *et al.*, 2023). A IE é um facilitador dos processos mentais, da concentração e do autocontrole em contextos estressantes, como a formação universitária (Puertas-Molero *et al.*, 2020) o que potencialmente pode propiciar melhores indicadores de desempenho acadêmico e diminuição do fracasso escolar (Quílez-Robres *et al.*, 2023). É considerada o terceiro preditor mais importante no desempenho acadêmico depois da inteligência e da consciência (Maccann *et al.*, 2020) e é uma habilidade crucial para os estudantes manterem uma saúde mental ideal durante seus estudos (Mohamed *et al.*, 2022).

O modelo de IE proposto por Goleman (1995) pauta-se no desenvolvimento de cinco competências: autoconsciência, empatia, autocontrole, automotivação e sociabilidade. A forma mais eficaz de desenvolver essas competências é por meio de medidas que auxiliem o indivíduo a resolver seus conflitos de forma mais positiva, como por exemplo, programas experimentais ou de intervenção (Goleman, 1995).

No âmbito da formação universitária programas de intervenção voltados à promoção da saúde mental de estudantes devem considerar a influência da IE e a sua relevância no processo de adaptação à universidade (Martínez-Monteagudo *et al.*, 2020). A entrada na universidade envolve mudanças no estilo de vida que pode alterar os padrões de funcionamento da saúde mental dos estudantes, o que afeta negativamente o seu desenvolvimento cognitivo, emocional e social (Limone e Toto, 2022). Diante do impacto da adaptação no ensino universitário torna-se importante intervir sobre essa fase, a fim promover a saúde mental desses estudantes (Faria *et al.*, 2021).

Considerando que não há produção de saúde sem produção de saúde mental, é preciso que as intervenções ou programas experimentais englobem as dimensões biológica, psíquica e social dos indivíduos (Brasil, 2014) e sejam direcionadas para fortalecer e potencializar os processos saudáveis de reconhecimento e empoderamento das emoções, pensamentos e reações comportamentais (Braga *et al.*, 2011), processos esses que podem ser facilitados com o aprimoramento da IE.

Frente a isto, a realização de uma revisão de escopo a fim de se investigar as intervenções já utilizadas que abordem a inteligência emocional no contexto universitário permitirão conhecer as melhores estratégias direcionadas a essa população, e elucidar as lacunas existentes na literatura para que estudos futuros, que se proponham a elaborar intervenções de promoção da saúde mental à luz da inteligência emocional à universitários, sejam informadas pelas melhores evidências. Para tanto, o objetivo deste estudo é mapear as evidências sobre as intervenções de inteligência emocional para universitários.

## 1 MÉTODO

Esta revisão de escopo foi desenvolvida com base na abordagem metodológica proposta por *Joanna Briggs Institute (JBI)* (PETERS et al., 2020) e recomendações do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR)* (Tricco et al., 2018). A revisão de escopo é capaz de fornecer uma visão geral sobre o tema investigado sem, necessariamente, avaliar a qualidade dos estudos (Lockwood et al., 2020).

Para definição da questão de pesquisa foi utilizada a estrutura mnemônica PCC (População, Conceito e Contexto), elaborando-se a seguinte pergunta: Quais os estudos de intervenções disponíveis na literatura que abordam a inteligência emocional em estudantes universitários? Assim sendo, População (P): estudantes universitários em qualquer nível de formação; Conceito (C): intervenções e; Contexto (C): empregadas no âmbito da inteligência emocional.

A fim de definir a estratégia de buscas, realizou-se sondagem genérica preliminar para mapeamento dos principais descritores e sinônimos frequentemente utilizados em estudos sobre inteligência emocional em universitários. Foram escolhidas duas bases de dados para esta etapa devido, principalmente, sua ampla cobertura de periódicos na área de saúde mental (SCOPUS), bem como, disponibilidade de estudos publicados originalmente em português ou espanhol (LILACS). Todos os descritores e/ou palavras-chave recuperados foram agrupados para formar uma estratégia de busca mais abrangente e uma nova sondagem, utilizando esta estratégia ampliada, foi realizada nas bases de dados SCOPUS e LILACS, acrescentando-se buscas na *Pubmed/ Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (Medline)*, *Web of Science*, *Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature (CINAHL)*, *PsycInfo da American Psychological Association* e nos repositórios de literatura cinzenta *Open Access Thesis and Dissertations (OATD)* e *Catálogo de Teses e Dissertações da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (BDTD-CAPES)*. As estratégias de busca finais e o número de materiais recuperados estão presentes na Tabela 1.

Ao final, foi realizada a busca manual na lista de referências dos artigos recuperados com a finalidade de localizar algum estudo de interesse que não tenha sido recuperado a partir das bases de dados revisadas.

Em relação aos critérios de elegibilidade, consideraram-se artigos, teses ou dissertações que tenham avaliado intervenções que abordaram a inteligência emocional em estudantes universitários, não sendo estabelecidas restrições temporais ou geográficas para seleção

**Tabela 1.** Estratégias de busca adotadas nesta revisão de escopo segundo cada base de dados consultada. Cuiabá, MT, Brasil, 2023.

Base de dados	Estratégias de busca final adotada	Materiais recuperados
SCOPUS	("intervention" AND "emotional intelligence" AND "university students")	56
	("intervention" AND "emotional intelligence" AND "university students")	00
LILACS	("intervención" AND "inteligencia emocional" AND "estudiantes universitarios")	00
	("intervenção" AND "inteligência emocional" AND "estudantes universitários")	00
PsycInfo	("intervention" AND "emotional intelligence" AND "university students")	24
Web of Science	("intervention" AND "emotional intelligence" AND "university students")	61
Pubmed/Medline	("intervention" AND "emotional intelligence" AND "university students")	15
CINAHL	("intervention" AND "emotional intelligence" AND "university students")	11
BDTD- CAPES	("intervenção" AND "inteligência emocional" AND "estudantes universitários")	04
OATD	("intervention" AND "emotional intelligence" AND "university students")	02

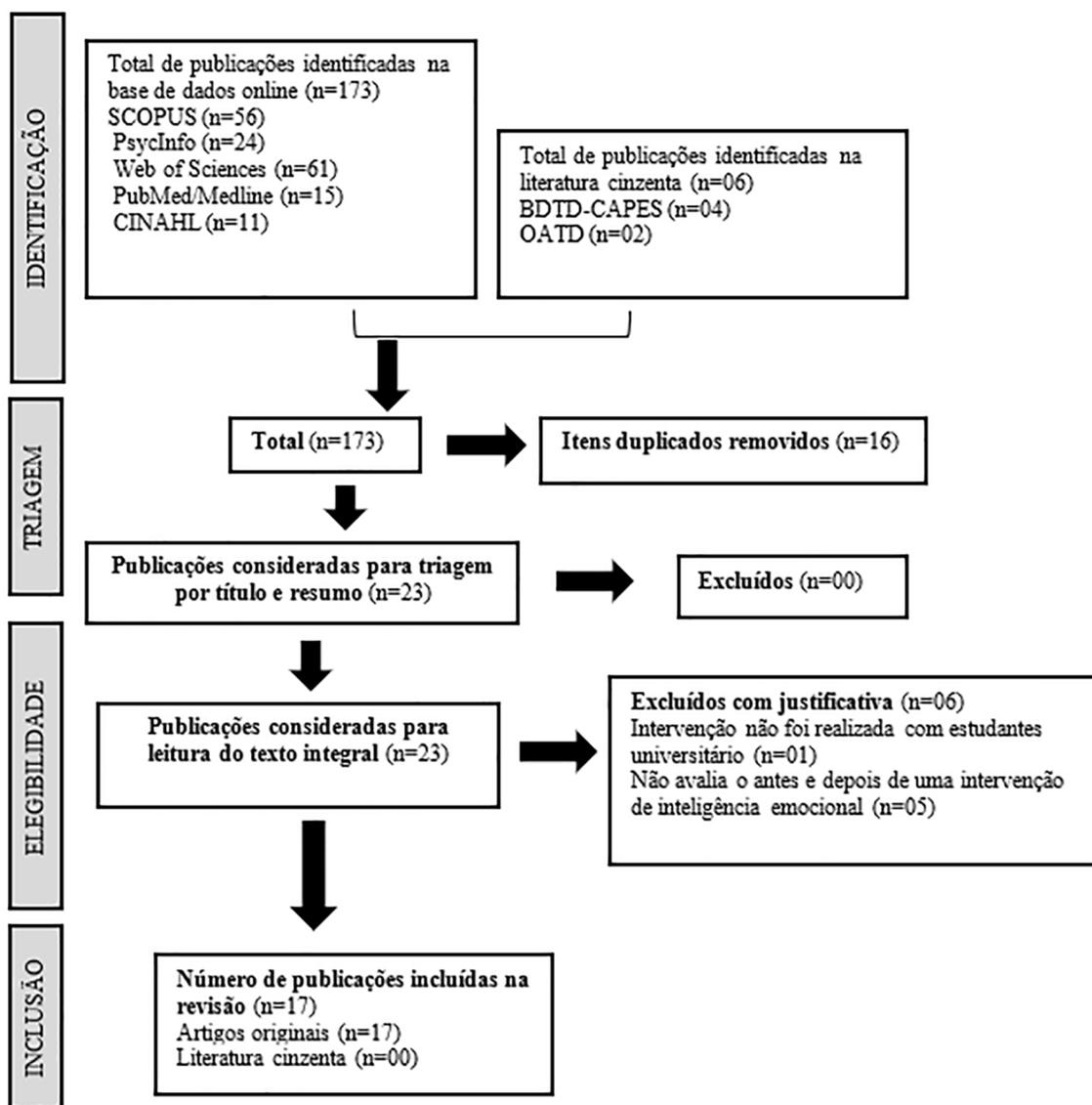
Fonte: Elaboração dos autores (2023).

dos estudos. Foram incluídos materiais publicados em português, inglês ou espanhol. Foram excluídos artigos teóricos que apenas refletiam sobre a inteligência emocional em universitários e estudos que não apresentaram dados originais (livros, estudos de casos, relatos de experiências ou resenhas) pelo potencial de gerar informações incompletas e imprecisas sobre as intervenções realizadas.

As buscas, seleção de evidências e o processo de extração de dados foi realizado entre fevereiro e março de 2023. Todas essas etapas foram realizadas por dois revisores atuando de maneira independente, e posteriormente comparadas. A seleção de estudos encontrados seguiu estratégia de duas etapas, verificando-se a elegibilidade inicial a partir da leitura de títulos e resumos e, posteriormente, a elegibilidade confirmada a partir da leitura do texto integral. As discordâncias, em quaisquer etapas, foram tratadas por consenso entre os revisores principais. O gerenciamento das referências foi realizado por meio do *software*

EndNote X7®. O processo de busca e seleção de estudos seguiu as recomendações do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and MetaAnalyses (PRISMA) (Figura 1).

Foram recuperadas 173 publicações provenientes das seguintes bases: SCOPUS (n = 56), PsycInfo (n = 24), Web of Sciences (n = 61), PubMed/Medline (n = 15) e CINAHL (n = 11), BDTD-CAPEs (n= 04) e OATD (n = 02). Com a aplicação dos critérios de elegibilidade inicial foram excluídos artigos duplicados (n = 16) e que não passaram na triagem de títulos e resumos (n = 134). Foram selecionadas 23 publicações para leitura do texto integral. Deste subtotal, um artigo foi excluído pela intervenção não ter sido realizada com estudantes universitários e os outros cinco foram excluídos por não avaliarem o antes e depois de uma intervenção de inteligência emocional. Por fim, foram selecionados 17 materiais para inclusão nesta revisão.



**Figura 1.** Fluxograma do processo de buscas e seleção de materiais da revisão. Cuiabá, MT, Brasil, 2023. Fonte: Elaboração dos autores (2023).

Esses dados extraídos foram compilados em planilhas do software *Microsoft Excel*<sup>®</sup> e incluíram as principais características bibliográficas e metodológicas dos estudos selecionados (autor(es), ano de publicação, título, periódico, tipo de publicação e país) bem como, características referentes às intervenções (objetivo, teoria abordada e seu autor, tipo de material utilizado na intervenção [material digital, impresso, entre outros], tamanho amostral, tempo de exposição a intervenção e forma de aplicação da intervenção).

Os dados foram analisados de maneira quantitativa apresentando-se as frequências absoluta e relativa de ocorrência das principais características compiladas. Em relação à apresentação dos resultados, nesta revisão de escopo, eles foram apresentados em forma de quadro sintético e em formato descritivo conforme orientações do protocolo PRISMA – extensão para revisão de escopo (Gaiotto *et al.*, 2021). Além disso, produziu-se uma síntese narrativa das características bibliográficas e metodológicas dos estudos selecionados, bem como, das intervenções encontradas, visando descrever o mapeamento de evidências encontradas acerca deste panorama.

## 2 RESULTADOS

Foram incluídos nesta revisão de escopo 17 materiais bibliográficos, todos caracterizados como artigos originais. Considerando o ano de publicação, apesar de um artigo datar de 2009 e outro de 2012, a maior proporção de materiais foi publicada após o ano de 2016 (88,2%). Em relação a localização dos estudos, tiveram origem em dez países distintos, sendo a Espanha o país que mais produziu sobre a temática, responsável por 35% dos artigos recuperados (Tabela 2).

Dois artigos (11,76%) trouxeram intervenções com tempo de aplicação de um ano (Karahán e Yalcin, 2009; Deighton *et al.*, 2019), 11 estudos (64,70%) tiveram entre um a seis meses de exposição, e os demais (17,64%) variaram entre 20 a 36 horas.

Com relação a teoria abordada, sete estudos (41,17%) especificaram qual delas foi utilizada para embasamento da intervenção (Karahán e Yalcin, 2009; Pool e Qualter, 2012; Gendron *et al.*, 2016; Cecchini *et al.*, 2019; Suárez e Marrero, 2020; Caballero-García e Sánchez Ruiz, 2021; Schoeps e Barrera, 2019). Desses, somente quatro utilizaram teorias específicas da inteligência emocional: inteligência emocional por diversos autores (Karahán e Yalcin, 2009), inteligência emocional por Salovey e Mayer (Pool e Qualter, 2012; Schoeps e Barrera, 2020), inteligência emocional por Daniel Goleman (Cecchini *et al.*, 2019). Os outros estudos apresentaram teorias diversas, algumas vezes abordaram mais de uma no mesmo estudo: teoria educacional e teoria dos recursos humanos (Gendron *et al.*, 2016), psicologia positiva (Gendron *et al.*, 2016; Suárez e Marrero, 2020), teoria da autodeterminação, autoconsciência, esperança, *mindfulness* e do fluxo (Wang e Lu, 2021).

Em se tratando das intervenções testadas, as que mais se destacaram foram as realizadas através de palestras e capacitações, presentes em seis estudos (41,17%) (Pool e Qualter, 2012; Kuk e Guskowska, 2019; Cecchini *et al.*, 2019; Sultan *et al.*, 2020; Seppälä *et al.*, 2020; Mohamed *et al.*, 2022; Karkada *et al.*, 2022); seguido dos materiais digitais (23,52%) (Suárez e Marrero, 2020; Moreno-Fernandez *et al.*, 2020; Karahán e Yalcin, 2019); oficinas

**Tabela 2.** Caracterização dos estudos sobre as intervenções disponíveis de inteligência emocional para universitários (n=17). Cuiabá, MT, Brasil, 202.

<b>Autor</b>	<b>Tipo de Publicação</b>	<b>Ano</b>	<b>País</b>
Karahan, Yalcin	Artigo	2009	Turquia
Pool, Qualter	Artigo	2012	Inglaterra
Gendron <i>et al.</i>	Artigo	2016	França
Kuk, Guskowska	Artigo	2019	Polônia
Deighton <i>et al.</i>	Artigo	2019	Reino Unido
Cechini <i>et al.</i>	Artigo	2019	Espanha
Sultan <i>et al.</i>	Artigo	2020	Paquistão
Suárez, Marrero	Artigo	2020	Espanha
Moreno-Fernandez <i>et al.</i>	Artigo	2020	Espanha
Wang, Lu	Artigo	2021	China
Schoeps, Barrera	Artigo	2020	Espanha
Seppälä <i>et al.</i>	Artigo	2020	Estados Unidos
Kuk <i>et al.</i>	Artigo	2021	Polônia
Caballero-García, Sánchez Ruiz	Artigo	2021	Espanha
Bartos <i>et al.</i>	Artigo	2022	Espanha
Mohamed <i>et al.</i>	Artigo	2022	Malásia
Karkada <i>et al.</i>	Artigo	2022	Malásia

Fonte: Elaboração dos autores.

(17,64%) (Pool e Qualter, 2012; Kuk e Guskowska, 2019; Kuk *et al.*, 2021); técnicas de relaxamento/ dramatização, *mindfulness* e *yoga* (17,64%) (Sultan *et al.*, 2020; Karahan e Yalcin, 2019); dinâmicas (11,76%) (Karahan e Yalcin, 2019); atividade física (11,76%) (Cechini *et al.*, 2019; Karahan e Yalcin, 2019); *workshop* (5,88%) (Gendron *et al.*, 2016); atividade em grupo (5,88%) (Sultan *et al.*, 2020) e *coaching* (5,88%) (Karahan e Yalcin, 2019). Um deles não descreve especificamente o que continha o programa, apenas afirma se tratar de um treinamento de habilidades de inteligência emocional empregando uma perspectiva cultural turca (Karahan e Yalcin, 2019).

A maioria dos estudos (58,82%) trouxe propostas de intervenções com somente uma técnica proposta. Três dos artigos elencados (17,64%) apostaram em duas formas de abordar a temática pretendida, como a capacitação sobre inteligência emocional e a realização de atividade física (Cechini *et al.*, 2019), palestras e tutoriais sobre a inteligência emocional (Karahan e Yalcin, 2019) e caminhada juntamente com a orientação sobre a inteligência emocional (Karahan e Yalcin, 2019). Os demais estudos (11,76%), utilizaram mais de quatro técnicas conjugadas para buscar atender o objetivo proposto (Sultan *et al.*, 2020; Karahan e Yalcin, 2019).

Quando se trata dos resultados obtidos com as intervenções propostas, todas elas apresentaram diferença significativa no pós-teste. No programa de treinamento de habilidades de inteligência emocional empregando em uma perspectiva cultural turca, o grupo intervenção teve melhores pontuações em comparação com o grupo controle, e essas pontuações permaneceram melhoradas seis meses após o término do programa (Karahan e Yalcin, 2019). Com o uso de palestras e oficinas foi possível aumentar a autoeficácia emocional e alguns aspectos da capacidade de inteligência emocional (Pool e Qualter, 2012). Os *workshops* melhoraram o bem-estar e contribuíram para o desenvolvimento pessoal holístico (Gendron *et al.*, 2016). As oficinas psicológicas foram eficazes para incutir o senso de significado da vida em estudantes universitários, especialmente os do primeiro ciclo; e produziram mais benefícios para alunos com saúde mental prejudicada e com menos competências emocionais (Kuk e Guskowska, 2019); houve um aumento mais expressivo na compreensão das emoções e menor na empatia (Kuk *et al.*, 2021).

A intervenção de apoio com mensagens de texto ajudou a melhorar a frequência, as notas médias e as taxas de progressão dos alunos do primeiro ano de graduação (Deighton *et al.*, 2019). Com as capacitações ocorreram melhorias na atenção plena dos universitários (Karahan e Yalcin, 2019); gerando um impacto positivo em todas as variáveis que medem a autorregulação e níveis de atividade física vigorosa durante tempo de lazer (Cechini *et al.*, 2019); afetando o crescimento das habilidades da inteligência emocional dos estudantes (Karahan e Yalcin, 2019). Outras capacitações, unidas a algumas técnicas cognitivas e comportamentais, reduziram o nível de estresse e aumentaram a inteligência emocional entre eles (Sultan *et al.*, 2020).

O *coaching* trouxe melhora na autoconsciência, auto-eficácia, aprendizagem motivacional e inteligência emocional (Karahana e Yalcin, 2019). O protocolo de intervenção combinado com a consciência da inteligência emocional, e moderado exercício físico (caminhada rápida), apresentou melhora significativa nas notas acadêmicas (Karahana e Yalcin, 2019). Um programa baseado em *mindfulness*, *yoga*, psicologia positiva e inteligência emocional melhorou os estados e habilidades de saúde e bem-estar entre estudantes músicos do ensino superior (Karahana e Yalcin, 2019). As dinâmicas proporcionaram resultados significativamente mais altos em relação a criatividade e satisfação com a vida em mulheres, que continuaram a alcançar altos resultados após a intervenção (Karahana e Yalcin, 2019). Outras dinâmicas somadas a outras técnicas como relaxamento e dramatização, aumentou significativamente a inteligência emocional, a empatia, o humor positivo, e o bem-estar subjetivo (Karahana e Yalcin, 2019).

O uso de material digital composto por atividades positivas como saborear, agradecer, bondade, pensamento positivo e escrever sobre o melhor de si, apesar de apresentar efeitos benéficos em alguns componentes do bem-estar subjetivo para o grupo intervenção, também foram observadas alterações no grupo controle, o que limita o alcance desta intervenção (Suárez e Marrero, 2020). Outros materiais digitais proporcionaram aos alunos o gerenciamento da sua adaptação de forma mais adequada e uma melhor regulação das suas emoções (Moreno-Fernandez *et al.*, 2020).

### 3 DISCUSSÃO

Esta revisão de escopo identificou as intervenções disponíveis para universitários que abordaram a inteligência emocional. Foi observada uma grande variabilidade entre as características das intervenções, considerando os anos das publicações, os países de origem, o tipo de material utilizado, e a forma de aplicação.

Vale ressaltar que em 1995, deu-se início aos estudos da inteligência emocional com Salovey e Mayer, seguido por Gardner em 2000 e Goleman em 2011 (Telaska e Minho, 2022). Mesmo possuindo um histórico de estudiosos que construíram suas teorias fundamentadas nessa temática, nem todos os estudos aqui elencados utilizaram esse embasamento, trazendo em contrapartida outras teorias para sua intervenção.

Em relação aos estudantes universitários, considerando que alguns aspectos específicos da vida universitária podem se constituir como fatores de risco ou proteção para a saúde dessa população (Ariño e Badargi, 2018), e que as competências e habilidades emocionais são um preditor do bom desempenho acadêmico, estratégias de enfrentamento adaptativas e bem-estar (Extrema e Rey, 2016), ainda pouco é falado da importância da inteligência emocional desta população. Os dados apontaram que a temática começou a ser trabalhada há mais de uma década, com um crescimento exponencial nos últimos três anos em países asiáticos e europeus, e uma escassez desse tipo de abordagem nas demais regiões do mundo.

Vale ressaltar, que muitas condições de sofrimento mental poderiam ser minimizadas se os profissionais de saúde tivessem um olhar cuidadoso sobre a importância da saúde mental e dos fatores que as influenciam, com o objetivo de propor estratégias eficazes de

acordo com cada contexto (Bittencourt *et al.*, 2018). Em relação aos resultados, observou-se que mesmo com uma ausência de padronização entre as intervenções utilizadas - como tempo de exposição, número e forma da técnica proposta, e especificidade do período que o universitário se encontrava, foram encontrados desfechos promissores dessas intervenções na saúde mental dos estudantes, evidenciando que o tempo de exposição não interferiu nos resultados, mesmo frente à variabilidade de intervenções propostas.

Isso aponta para o fato de que, apesar de estudos proporem intervenções de exposição a longo prazo para examinar o efeito positivo sobre bem-estar e saúde dos jovens ao longo do tempo (Schoeps e Barrera, 2019), intervenções que abordem apenas uma técnica e tenha um período menor de exposição pode gerar impacto positivo na saúde mental de universitários. Tal achado pode ser um gatilho para a realização de novos estudos de intervenções de curto prazo que objetivem contribuir para a promoção da inteligência emocional com esse público.

Em relação à variedade de técnicas, quando se têm diversas opções pode haver uma maior adesão do público envolvido no estudo, já que poderá ter maior chance de o participante se identificar com uma técnica, tendo maior possibilidade de adesão ao estudo. No entanto, o uso de várias técnicas torna os resultados menos específicos, como pode ser observado nos estudos elencados (Cechini *et al.*, 2019; Karahan e Yalcin, 2019), já que eles trazem o resultado em conjunto, não sendo possível afirmar se determinada técnica isolada traria o mesmo efeito, ou qual delas teve maior efeito sobre a inteligência emocional, tornando necessário mais pesquisas para determinar quais tipos de intervenções melhor se adequa aos universitários de determinado período, tendo em vista o contexto vivido por ele, a fim de otimizar os seus efeitos e explorar o potencial dessas intervenções.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi possível observar estudos que apresentam intervenções com diferentes características, desde o tempo de exposição, número e forma da técnica proposta, no entanto, todos tiveram desfechos positivos. Evidencia-se que a maioria deles não apresentou uma teoria na sua fundamentação teórica e não considerou o período em que o universitário se encontrava.

Os resultados apontam para a necessidade de se elaborar novas propostas de intervenções que abordem a inteligência emocional para universitários, com o objetivo de mitigar lacunas existentes e abordadas identificadas nesta revisão, e proposição de intervenções padronizadas e eficazes.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARIÑO, Daniela Ornellas; BARDAGI, Marúcia Patta. Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. **Psicologia em Pesquisa**, n. 12, v. 3, p. 44-52, 2018. <https://doi.org/10.24879/2018001200300544>.

- BARTOS, Javier *et al.* A Feasibility Study of a Program Integrating Mindfulness, Yoga, Positive Psychology and Emotional Intelligence in Tertiary-Level Student Musicians. **Mindfulness**, n.13, p. 2507–2528, 2022. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01976-7>.
- BRAGA, Gimene Cardozo et al. Promoção em saúde mental: a enfermagem criando e intervindo com histórias infantis. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, n. 32, v. 1, p. 121, 2011. <https://doi.org/10.1590/S1983-14472011000100016>.
- BRASIL. **Atenção psicossocial a crianças e adolescentes no SUS: tecendo redes para garantir direitos**. Conselho Nacional do Ministério Público. Ministério da Saúde. Brasília, 60 p. 2014. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/atencao\\_psicossocial\\_crianças\\_adolescentes\\_sus.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/atencao_psicossocial_crianças_adolescentes_sus.pdf)
- BITTENCOURT, Marina Nolli, MARQUES, Maria Isabel Dias e BARROSO, Tereza Maria Mendes Diniz de Andrade. Contributos das teorias de enfermagem na prática da promoção de saúde mental. **Revista de Enfermagem**, n. 18, p. 125-132, 2018. <https://doi.org/10.12707/RIV18015>
- CABALLERO-GARCÍA, Presentación e SÁNCHEZ-RUIZ, Sara. Creativity and Life Satisfaction in Spanish University Students. Effects of an Emotionally Positive and Creative Program. **Frontiers and Psychology**, n. 12, 2021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.746154>
- CECHINI, Jose Antonio, MÉNDEZ-GIMÉNEZ, Antonio e FERNÁNDEZ-LOSA, Jorge Luis. Self-Regulation of Learning as a Mediator between Emotional Intelligence and Moderate-to-Vigorous Physical Activity. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, n. 50, p. 391-410, 2019. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2019.50E.391>
- DEIGHTON, Kevin *et al.* Effects of Emotional Intelligence and Supportive Text Messages on Academic Outcomes in First-Year Undergraduates. **Journal of Further and Higher Education**, n. 43, v. 4, p. 494-507, 2019. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2017.1377161>
- EXTREMA, Natalio e REY, Lourdes. Ability Emotional Intelligence and Life Satisfaction: Positive and Negative Affect as Mediators. **Personality and Individual Differences**, n. 102, p. 98–101, 2016. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.051>
- FARIA, Elisângela Lopes de, SILVEIRA, Edilene Aparecida Araújo da e VIEGAS, Selma Maria da Fonseca. Vivências cotidianas na graduação e o impacto na saúde mental de estudantes: scoping review. **SciELO Preprints**, 2023. <https://doi.org/10.1590/scielopreprints.2744>
- GAIOTTO, Emiliana Maria Grando *et al.* Response to College Students' Mental Health Needs: a Rapid Review. **Revista Saúde Pública**, n. 55, v. 114, p. 1-18, 2021. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055003363>

- GENDRON, Bénédicte, KOUREMENOU, Eleni-Sofia e RUSU, Carmen. Emotional Capital Development, Positive Psychology and Mindful Teaching: Which Links? **The International Journal of Emotional Education**, n. 8, v. 1, p. 63-74, 2016. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1098792.pdf>
- GOLEMAN, Daniel. **Trabalhando com a inteligência emocional**. Tradução: M. H. C. Côrtes. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.
- HAMDZAH, Nor Lailatul Azilah, NAJMUDDIN, Syed Umar Faruq Syed e HASSAN, Ruslan. Examining the Level of Emotional Intelligence among Semester One Students in Universiti Teknologi Mara Pahang. **Journal of Human Capital Development**, n. 9, v. 1, 2016. <https://journal.utem.edu.my/index.php/jhcd/article/view/3138/0>
- KARAHAN, Tevfik Fikret e YALCIN, Bektas Murat. The Effects of an Emotional Intelligence Skills Training Program on the Emotional Intelligence Levels of Turkish University Students. **Eurasian Journal of Educational Research**, n. 36, p. 193-208, 2009. [https://www.researchgate.net/publication/297997932\\_The\\_Effects\\_of\\_an\\_Emotional\\_Intelligence\\_Skills\\_Training\\_Program\\_on\\_the\\_Emotional\\_Intelligence\\_Levels\\_of\\_Turkish\\_University\\_Students](https://www.researchgate.net/publication/297997932_The_Effects_of_an_Emotional_Intelligence_Skills_Training_Program_on_the_Emotional_Intelligence_Levels_of_Turkish_University_Students)
- KARKADA, Ivan Rolland *et al.* Academic Performance Improves with Emotional Intelligence Awareness and Physical Exercise among Medical Students. **Biomedical & Pharmacology Journal**, n. 15, v. 2, p. 803-817, 2022. <https://dx.doi.org/10.13005/bpj/2417>
- KUK, Anna e GUSZKOWSKA, Monika. Changes and Predictors of the Sense of Meaning in Life in Polish University Students Participating in Psychological Workshops Communication–Forgiveness–Love. **Journal of Religion and Health**, n. 58, p. 1095–1106, 2019. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0631-1>
- KUK, Anna, GUSZKOWSKA, Monika e GALA-KWIATKOWSKA, Anna. Changes in Emotional Intelligence of University Students Participating in Psychological Workshops and their Predictors. **Current Psychology**, n. 40, p. 1864–1871, 2021. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0115-1>
- LIMONE, Pierpaolo e TOTO, Giusi Antonia. Factors that Predispose Undergraduates to Mental Issues: a Cumulative Literature Review for Future Research Perspectives. **Frontiers in Public Health**, n. 10, 2022. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.83134>
- LOCKWOOD, Craig, SANTOS, Kelli Borgess dos e PAP, Robin. Practical Guidance for Knowledge Synthesis: Scoping Review Methods. **Asian Nursing Research**, n. 54, v. 21, p. 287-94, 2020. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2019.11.002>

- MACCANN, Carolyn *et al.* Emotional Intelligence Predicts Academic Performance: a Meta-Analysis. **Psychological Bulletin**, n. 146, p. 150–186, 2020. <https://doi.org/10.1037/bul0000219>
- MARTÍNEZ-MONTEAGUDO, María Carmen *et al.* Cyberbullying in the University Setting. Relationship with Emotional Problems and Adaptation to the University. **Frontiers in Psychology**, n. 10, 2020. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03074>
- MOHAMED, Nor Firdous *et al.* Emotional Intelligence Online Learning and its Impact on University Students' Mental Health: a Quasi-Experimental Investigation. **Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities**, n. 30, v. 2, p. 665–680, 2022. <https://doi.org/10.47836/pjssh.30.2.13>
- MORENO-FERNANDEZ, Jorge *et al.* Lockdown, Emotional Intelligence, Academic Engagement and Burnout in Pharmacy Students during the Quarantine. **Pharmacy**, n. 8, p.194, 2020. <https://doi.org/10.3390/pharmacy8040194>
- L, Lorraine Dacre e QUALTER, Pamela. Improving Emotional Intelligence and Emotional Self-Efficacy through a Teaching Intervention for University Students. **Learning and Individual Differences**, n. 22, p. 306–312, 2012. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2012.01.010>
- PUERTAS-MOLERO, Pilar *et al.* Emotional Intelligence in the Field of Education: a Meta-Analysis. **Anales de Psicología**, n. 36, v. 1, p. 84-91, 2020. <https://doi.org/10.6018/analesps.345901>
- QUÍLEZ-ROBRES, Alberto *et al.* Emotional Intelligence and Academic Performance: a Systematic Review and Meta-Analysis. **Thinking Skills and Creativity**, n. 49, 2023. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2023.101355>
- SALOVEY, Peter e MAYER, John. Emotional Intelligence. **Imagination, Cognition and Personality**, n. 9, v. 3, p. 185-211, 1990. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- SCHOEPS Konstanze e BARRERA, Usue de la. Impact of Emotional Development Intervention Program on Subjective Well-Being of University Students. **Higher Education**, n. 79, p. 711–729, 2020. <https://doi.org/10.1007/s10734-019-00433-0>
- SEPPÄLÄ, Emma *et al.* Promoting Mental Health and Psychological Thriving in University Students: a Randomized Controlled Trial of Three Well-Being Interventions. **Frontiers in Psychiatry**, n. 11, p. 590, 2020. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00590>
- SUÁREZ, Chaxiraxi e MARRERO, Rosário. Multicomponent Positive Intervention through the Email to Promote Well-Being in University Students. **Behavioral Psychology/Psicología Conductual**, n. 28, v. 3, 2020. <https://psycnet.apa.org/record/2020-96316-001>

- SULTAN, S., AMIN, R. e KHAN, M, A. Managing Stress through Stress Management Intervention for Increasing Emotional Intelligence and Academic Achievement. **Youth Voice Journal**, ISSN (online), p. 2056 –2969, 2020. [https://www.researchgate.net/publication/362347298\\_Managing\\_Stress\\_through\\_Stress\\_Management\\_Intervention\\_for\\_Increasing\\_Emotional\\_Intelligence\\_and\\_Academic\\_Achievement](https://www.researchgate.net/publication/362347298_Managing_Stress_through_Stress_Management_Intervention_for_Increasing_Emotional_Intelligence_and_Academic_Achievement)
- TELASKA, Tatiele dos Santos e MINHO, Araceli Aparecida Machado. Emotional Intelligence: Systematic Literature Review. **Revista Educar Mais**, n. 6, 2022. <https://doi.org/10.15536/reducarmais.6.2022.2688>
- TRICCO, Adrea *et al.* PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): Checklist and Explanation. **Annals of Internal Medicine**, n. 169, p. 467-73, 2018. <https://doi.org/10.7326/M18-0850>
- WANG, Qing. e LU, Yujie. Coaching College Students in the Development of Positive Learning Dispositions: a Randomized Control Trial Embedded Mixed-Methods Study. **Psych in the Schools**, n. 57, v. 9, p. 1417-1438, 2020. <https://doi.org/10.1002/pits.22421>.