

Contributions of Yoga practice in the context of Professional and Technological Education

Thaís Gonçalves Raggi¹
Marcos Ramon Gomes Ferreira²

Resumo

O estudo tem como tema a contribuição das práticas de Yoga no contexto da Educação Profissional e Tecnológica. O objetivo principal foi investigar de que maneira a prática de Yoga influencia na Inteligência Emocional dos participantes. Os objetivos específicos foram 1) auxiliar o desenvolvimento de habilidades físicas, psíquicas e emocionais dos participantes que compõem o ambiente da Educação Profissional e Tecnológica; 2) oferecer práticas semanais de Yoga, uma vez por semana, durante 8 semanas, para os discentes, docentes e servidores técnicos administrativos em educação do Instituto Federal Brasília e, por fim, 3) verificar, por meio dos instrumentos metodológicos aplicados (Escala de Inteligência Emocional e questionário qualitativo), se as práticas contribuíram de fato para o desenvolvimento da Inteligência Emocional dos participantes da pesquisa. Para tanto, a orientação teórica debruçou-se sobre os conceitos de Inteligência Emocional e também da Corporeidade. A metodologia consistiu em um estudo comparativo da métrica de Inteligência Emocional aplicada antes e após a intervenção de oito práticas semanais de Yoga, além da interpretação de respostas a questionários qualitativos. Os resultados conclusivos apontam para uma melhora nos níveis de Inteligência Emocional da maioria dos participantes envolvidos na pesquisa.

Palavras-chave: Yoga. Inteligência Emocional. Corporeidade. Educação Profissional e Tecnológica.

Abstract

The study focuses on the contribution of Yoga practices in the context of Professional and Technological Education. The main objective was to investigate how Yoga practice influences the Emotional Intelligence of the participants. The specific objectives were 1) to assist in the development of physical, psychological, and emotional skills of the participants in the Professional and Technological Education environment; 2) to offer weekly Yoga practices, once a week, for 8 weeks, to students, teachers, and administrative technical staff at the Federal Institute of Brasília; and finally, 3) to assess, through applied methodological instruments (Emotional Intelligence Scale and qualitative questionnaire), whether the practices effectively contributed to the development of Emotional Intelligence in the research participants. Therefore, the theoretical orientation focused on the concepts of Emotional Intelligence and Corporeality. The methodology consisted of a comparative study of the Emotional Intelligence metric applied before and after eight weekly Yoga practices, as well as the interpretation of responses to qualitative questionnaires. The conclusive results indicate an improvement in the levels of Emotional Intelligence of the majority of the participants involved in the research.

Keywords: Yoga. Emotional intelligence. Corporeality. Professional and Technological Education.

1 Mestre em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT/IFB). Secretária Executiva na UnB. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9804-2281> E-mail: thais.raggi@yahoo.com.br

2 Doutor em Comunicação (UnB), Professor no Instituto Federal de Brasília – IFB. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-8720-8706> E-mail: marcos.ferreira@ifb.edu.br

Introdução

A prática regular de Yoga proporciona momentos de interiorização e observação dos pensamentos e emoções, bem como possibilita mecanismos para acalmar a mente e atingir, assim, estados emocionais favoráveis (Reva *et al.*, 2014). Há um processo de auto-observação realizado durante a prática, contribuindo, portanto, para o autodomínio da mente e consequentemente para o autoconhecimento, ou seja, conhecimento de si, dos próprios pensamentos, das próprias emoções através de um mergulho interior.

Convidando a temática para o campo educacional, compreende-se que os processos de ensino e aprendizagem envolvem os participantes de uma maneira global. A literatura sobre o desenvolvimento dos processos cognitivos envolvidos na prática educativa é extensa. Assim como existem estudos relacionando à prática de Yoga com a performance cognitiva (Brunner; Abramovitch; Etherton, 2017). No entanto, considera-se importante lançar um olhar sobre os fatores “que determinam as demais capacidades que o aluno enfrenta nesse processo, em particular suas capacidades emocionais e de equilíbrio pessoal” (MIRAS, 2007, p. 210), além da capacidade cognitiva dentro das instituições educacionais.

Na esteira dessas questões que se referem aos alunos, estendemos o alcance dessa perspectiva para as pessoas diretamente envolvidas no processo educativo: os docentes e servidores técnico-administrativos, tendo em vista considerar as relações que são desenvolvidas no ambiente educacional e a influência dessas relações em todo o processo educativo.

O presente trabalho de pesquisa tem como pergunta norteadora a seguinte questão: a prática de Yoga, aplicada no contexto da educação profissional e tecnológica, contribui para o desenvolvimento da inteligência emocional dos participantes?

Acrescenta-se a tal indagação o fato de que ano de 2020 ficará marcado na História como o ano em que a humanidade teve de lidar com problemas de proporções planetárias. Um vírus altamente contagioso, descoberto na China, rapidamente se espalhou pelo resto do mundo causando situação de pandemia, o que trouxe inúmeras consequências de ordem sanitária, social, econômica, psicológica³ etc. Com hospitais à beira do colapso, número de contágios e

3 Reportagem do El país sobre as consequências psicológicas em decorrência da pandemia. Disponível em <<https://brasil.elpais.com/sociedade/2020-04-20/um-mundo-de-ansiedade-medo-e-estresse.html>> acesso em 16, mai, 2020.

de mortes aumentando em proporções geométricas, a recomendação da Organização Mundial de Saúde foi o isolamento social, a fim de conter a velocidade de propagação do vírus.

Como consequência, as relações foram afetadas, a rotina doméstica alterada, o modo de trabalhar da maioria das pessoas suscitou grandes mudanças que requerem adaptações. Muitas instituições se organizaram para encontrar estratégias para minimizar os danos causados pela situação.

No âmbito do Instituto Federal de Brasília foi criado e institucionalizado, por meio da Portaria⁴ 337 de 13 de março de 2020 um Comitê de Emergência (COE/IFB), vinculado ao gabinete da Reitoria, que tem como objetivo a análise de questões inerentes a assuntos sensíveis que geram mudanças significativas nas atividades da instituição em decorrência da situação de pandemia. O comitê é integrado pela Diretoria de Comunicação, pela Comissão Interna de Supervisão do Plano de Carreira do Cargo de Técnicos Administrativos em Educação (CIS - PCCTAE), pela Comissão Permanente de Pessoal Docente (CPPD), pelos Diretores de Administração, Diretores de Ensino, Pesquisa e Extensão, Diretores Gerais e Pró-reitores.

O grupo formado na ocasião mobilizou-se para encontrar estratégias de enfrentamento que o contexto de pandemia exigia. Em ata⁵ da reunião do dia 19 de março de 2020 ficou estabelecido que a Diretoria de Comunicação iria fazer uma campanha para os alunos sobre o que fazer “em casa”, oferecendo dicas sobre exercícios físicos, alimentação saudável etc. Houve, ainda, uma orientação para que essa diretoria pensasse em uma campanha para toda a comunidade do IFB que tratasse sobre empatia e cuidado sobre saúde, considerando o cenário de incertezas provocado pela pandemia do Covid-19.

A ata⁶ da reunião do dia 25 de março de 2020 informa que foi criada uma rede, apoiada pelo Comitê de Emergência, denominada Rede IFB Ciência Solidária em que seriam articuladas, encaminhadas e divulgadas a toda a comunidade, ações e iniciativas a fim de diminuir os danos causados pela situação de pandemia. As ações seriam vinculadas a vários temas, dentre os quais destacamos as orientações de atividades para diminuir a ansiedade da

4 Disponível em < <https://www.ifb.edu.br/attachments/article/23577/Portaria%20Comite%20Emergencia.pdf> > acesso em 16, mai, 2020.

5 Disponível em
<<https://www.ifb.edu.br/attachments/article/23577/Ata%20de%20reuni%C3%A3o%20do%20Comit%C3%A3o%20de%20Emerg%C3%Aancia%20do%20IFB.pdf>> acesso em 16, mai, 2020.

6 Disponível em <https://www.ifb.edu.br/attachments/article/23577/Ata_COE_25_03.pdf> acesso em 16, mai, 2020,

população, incentivando a saúde física e mental. Dessa forma, propomos o projeto em tela como uma dessas ações⁷.

Nesse contexto, buscou-se investigar se a prática de Yoga tem, de fato, interferência sobre o domínio emocional dos participantes, sendo, portanto, facilitadora de uma educação integral na medida em que contempla a educação de várias dimensões do ser humano. O objetivo principal, portanto, foi investigar se a prática de Yoga influencia na Inteligência Emocional dos participantes.

Para direcionar a investigação foram traçados e cumpridos os seguintes objetivos específicos: auxiliar o desenvolvimento de habilidades físicas, psíquicas e emocionais dos participantes que compõem o ambiente da Educação Profissional e Tecnológica; oferecer práticas semanais de Yoga, uma vez por semana, durante 8 semanas, para os discentes, docentes e servidores técnicos administrativos em educação do IFB e, por fim, verificar, por meio dos instrumentos metodológicos aplicados, se as práticas contribuíram de fato para o desenvolvimento da Inteligência Emocional dos participantes da pesquisa.

1. Referencial teórico

1.1 O percurso do construto de Inteligência Emocional no campo científico

Inteligência Emocional é um construto relativamente novo. Surgiu pela primeira vez na literatura científica em decorrência dos estudos de Salovey e Mayer em 1990, que observaram que os seres humanos se distinguem em uma inteligência relacionada ao conhecimento e controle das próprias emoções, reconhecimento das emoções alheias e ao controle das próprias relações sociais (Roberts *et. al*, 2002).

O termo se popularizou depois das publicações de Daniel Goleman no meio da década de 90. No entanto, a comunidade científica considera o modelo de Goleman como uma concepção mista do termo, pois, em suas definições são incluídos conceitos não intelectivos, englobando dimensões da personalidade, o que vai de encontro aos preceitos sobre inteligência de fato. Importante frisar que o pesquisador é encontrado em muitas pesquisas sobre a área e seu modelo de Inteligência Emocional constitui um caminho interessante e alternativo que

⁷ Em mensagem, via e-mail, ao comitê de emergência no dia 14 de maio de 2020, apresentamos a proposta do projeto. O comitê prontamente respondeu agradecendo a proposta e, posteriormente, uma membro do comitê entrou em contato, via telefone, para verificar os detalhes do projeto e confirmar que o comitê poderia realizar a divulgação da proposta no âmbito do IFB.

abarca, além de habilidades, as características advindas de personalidade, como zelo, motivação e otimismo (Goleman, 1996). Dito isso, o termo, definido sob o ponto de vista científico, se traduz da seguinte forma:

A inteligência emocional envolve a capacidade de perceber acuradamente, de avaliar e de expressar emoções; a capacidade de perceber e/ou gerar sentimentos quando eles facilitam o pensamento; a capacidade de compreender a emoção e o conhecimento emocional; e a capacidade de controlar emoções para promover o crescimento emocional e intelectual (Mayer e Salovey, 1997, p. 15).

Ao interpretar a citação dos autores, percebemos que a inteligência aqui discutida se encontra na combinação da dimensão humana compreendida pelos sentimentos, quando esta tem influência direta nos processos do pensamento relacionados à dimensão intelectual do indivíduo, ou seja, quando os sentimentos têm influência sobre os pensamentos.

Em 2002, pesquisas no intuito de validar se o termo realmente se verificava como um construto científico, bem como avaliar possibilidades psicométricas existentes em relação ao termo, concluíram à época que o conceito ainda se encontrava em fase de construção e que suas medidas precisariam ser refinadas (Roberts *et. al*, 2002).

Sendo o campo muito fecundo e capaz de despertar interesse tanto popular quanto científico, os avanços das pesquisas têm apontado que a Inteligência Emocional consiste, de fato, em uma habilidade mental e é um tipo de inteligência como outros existentes pois o conceito abarca três critérios empíricos segundo Woyciekoski e Hutz (2009), baseados em estudos de Mayer, Salovey *et al.*:

(a) problemas emocionais têm respostas certas ou erradas avaliadas por métodos de escores alternativos (por consenso do grupo, por especialistas ou por consulta ao alvo, isto é à pessoa que expressou emoções a serem avaliadas em determinado teste); (b) as habilidades de medida se correlacionam com outros testes de habilidades mentais, e (c) o nível da habilidade aumenta com a idade (Woyciekoski e Hutz, 2009, p. 5).

Depreende-se desses critérios que é possível, portanto, considerar o termo como passível de provocações no campo científico, como pretendemos com esse trabalho.

Consideramos o ser humano em sua totalidade, isto é, tomamos como premissa a indissociabilidade e intenso relacionamento entre as instâncias mentais, físicas e emocionais do ser e recorremos à Vigotski para validar esse pensamento. O autor, após a análise de vários experimentos e estudos sobre a ação das glândulas internas no organismo e a relação do funcionamento regulatório de hormônios efetuados por esses órgãos com “todos os processos no organismo, inclusive os processos nervosos” (Vigotski, 2010, p. 58), chega à seguinte conclusão:

O físico, e o psíquico, o espírito e a matéria, a constituição do corpo e o caráter são, em essência, processos profundamente idênticos, estreitamente entrelaçados, e a divisão desse ou daquele não encontra justificativa em nenhuma razão real. Ao contrário, em psicologia a premissa básica passa a ser a hipótese da unidade de todos os processos que ocorrem no organismo, da identidade entre o psíquico e o físico e de que é falso e impossível delimitá-los (Vigotski, 2010, p. 61).

Dessa forma entendemos que para uma educação integral é preciso que se leve em conta a totalidade do sujeito no processo educativo, concretizando a possibilidade de que sejam trabalhadas todas as instâncias do ser humano. Moraes (1997) nos alerta sobre esse fato ao apresentar um novo paradigma educacional emergente, que deve considerar que o indivíduo se constitui em corpo, mente, sentimento e espírito e que, além disso, é “sujeito da história em sua dimensão social, dotado de múltiplas inteligências, um ser inconcluso e em crescimento constante” (Moraes, 1997, p. 167), nos chamando a atenção para o sentido ontológico dos indivíduos que são dotados de diferentes tipos de inteligências que alcançam aspectos que vão além das inteligências intelectuais e cognitivas.

Nesse sentido, Howard Gardner (1995), ampliando o conceito de inteligência, compreende, em sua teoria sobre as estruturas da mente, que existem oito tipos de inteligência que interagem entre si. O autor esclarece que cada indivíduo se utiliza mais ou menos de cada inteligência no processo de aprendizagem; segundo o autor, as oito inteligências por ele reconhecidas em seus estudos são: inteligência linguística, lógico-matemática, musical, corporal-cinestésica, espacial, interpessoal, intrapessoal e naturalista. Como cada indivíduo é uma combinação diferente dessas inteligências, existem diferentes maneiras de apreender e utilizar o conhecimento. Interessa-nos, neste projeto, pesquisar sobre o desenvolvimento da inteligência intrapessoal, explicada por Gardner da seguinte forma:

[...] A inteligência intrapessoal refere-se a aspectos internos de uma pessoa: o acesso ao sentimento da própria vida, à gama das próprias emoções, à capacidade de discriminar essas emoções e eventualmente rotulá-las e utilizá-las como uma maneira de entender e orientar o próprio comportamento [...] (Gardner, 1995, p. 28).

Depreendemos desse conceito que a inteligência intrapessoal está intimamente relacionada com processos de autoconhecimento à medida que os indivíduos estejam aptos a reconhecerem os próprios sentimentos e emoções, podendo, portanto, agir no mundo, conhecendo as próprias capacidades e limitações e aumentando, dessa forma, as potencialidades transformacionais internas e externas, ou seja, o próprio contexto sociocultural é positivamente transformado quando existe a possibilidade de autoconhecimento. Além do reconhecimento das

emoções, para que o processo de autoconhecimento se concretize é fundamental que haja reconhecimento dos próprios 25 pensamentos, pois de acordo com Vigotski (2010, p. 236), os pensamentos são precisamente orientados pelas forças das emoções.

Para o autor:

Aprender a pensar corretamente sobre o mundo significa preocupar-se com que na experiência do aluno se estabeleçam vínculos corretos entre os elementos do mundo e as reações desse aluno. Aprender a pensar corretamente sobre si mesmo significa estabelecer em sua experiência vínculos corretos entre seus pensamentos e atos, ou seja, entre as reações preliminares e as reações executivas (Vigotski, 2010, p. 244).

O ser humano é um ser pensante, está todo o tempo pensando e é diretamente influenciado pelo fluxo de pensamentos que, por sua vez, são orientados pelas forças das emoções. Estar atento ao que se pensa e ao que se sente é essencial para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, e a prática de Yoga proporciona esses momentos de observação aos próprios pensamentos e emoções.

2.2 Experimentação da Corporeidade na Educação Profissional e Tecnológica

Uma vez que se colocou, nessa proposta de estudo, uma técnica que volta a atenção para as emoções, por meio de uma prática que integra corpo e mente, no decorrer da pesquisa surgiu a seguinte provocação: qual o lugar da corporeidade na formação integral e omnilateral, bases da Educação Profissional e Tecnológica? Ora, há de se considerar os sujeitos em sua totalidade e não nas junções das partes que o compõem, conforme preconizado pelo paradigma cartesiano que dividia corpo e mente, sendo aquele subordinado a essa. Entende-se que a mente é parte intrínseca ao corpo e que a educação do corpo, seja por meio das posturas de Yoga ou de qualquer outro movimento corporal consciente, perpassa também pela educação da mente e das emoções.

Nesse sentido, Gonçalves-Silva et. al. (2016), realizaram uma análise sobre a corporeidade no contexto da educação integral. Os autores partiram da categoria de corporeidade proposta por Merleau-Ponty (1999) em seus estudos sobre a fenomenologia da percepção, que refuta o paradigma cartesiano de separação da mente e do corpo e defende, ainda, que é a partir do próprio corpo que o sujeito humano se coloca no mundo e o apreende.

Após análise de cunho bibliográfico sobre como o corpo está inserido nos movimentos políticos que consideram a educação integral como proposta educativa, a saber: movimento Anarquista, Integralista, Escolanovista e no Programa Mais Educação, os autores colocaram esses movimentos como os cenários para discussões sobre o lugar da corporeidade na Educação

Integral no Brasil e concluíram que a cisão corpo/mente permanece nas agendas que consideram esse tipo de educação no país.

Na medida em que o sistema capitalista de produção foi avançando e se tornando cada vez mais sofisticado em sua consolidação, os seres humanos foram perdendo a sensibilidade e a escuta do próprio corpo, a corporeidade está posta, então, como um resgate dessa sensibilidade corporal dentro dos processos educacionais, e, também, para que se possa valer dela para a promoção de uma educação plena.

Em seu curso sobre a educação dos afetos, que foi baseado na teoria de Baruch Espinoza, Jéssica Miranda (informação verbal)⁸ aponta que, segundo o filósofo, os seres humanos são afetados e ao mesmo tempo afetam pelo corpo e, portanto, não há separação entre o físico e o intelecto, pois conhecemos a realidade por meio do corpo que é composto, também, pela subjetividade. Ou seja, apreendemos a realidade tal como nós somos e, da mesma forma, percebemos a nós mesmos. No entanto, a grande maioria das pessoas está alheia aos próprios processos internos e externos, alienadas de si mesmas e, além disso, sendo estimuladas, o tempo todo, pela era das relações digitais que explora as subjetividades dos indivíduos contribuindo para o aprofundamento das contrariedades impostas pelo sistema capitalista e, conseqüentemente, pela degradação da vida de grande parte das pessoas inseridas nesse sistema.

Propomos com esse trabalho uma prática educativa que combata esse processo de manipulação, e que se dá dentro do ambiente educativo, e recorremos a Freire para sustentar esse argumento, para o autor:

A educação que se impõe aos que verdadeiramente se comprometem com a libertação não pode fundar-se numa compreensão dos homens como seres vazios a quem o mundo “encha” de conteúdos; não pode basear-se numa consciência especializada, mecanicistamente compartimentada, mas homens como “corpos conscientes” e na consciência como consciência intencionada ao mundo. Não pode ser a do depósito de conteúdos, mas a da problematização dos homens em suas relações com o mundo. (Freire, 2005, p. 77)

A possibilidade de experimentação de vivências emocionais por meio da corporeidade pode ser um caminho para a constituição de corpos conscientes, menos suscetíveis às manipulações impostas pela vida sob a égide do sistema capitalista.

⁸ Trecho com informações obtidas no primeiro módulo do curso Educando Nossos Afetos com Espinoza, de autoria de Jéssica Miranda, disponível em <<https://www.hotmart.com/product/educando-nossos-afetos-com-espinoza/I33390343V>> acesso em 25, dez, 2020.

2. Metodologia

O estudo é uma pesquisa-ação porque envolve um projeto socioeducativo não trivial em que os indivíduos participam do processo de intervenção num primeiro momento como receptores das técnicas que envolvem a prática de Yoga e num segundo momento como sujeitos de análise.

Thiollent (2011) esclarece que uma pesquisa pode ser qualificada como pesquisa-ação quando há realmente uma ação por parte dos grupos implicados no problema em observação. “Além disso, é preciso que a ação seja uma ação não trivial, o que quer dizer uma ação problemática merecendo investigação para ser elaborada e conduzida” (Thiollent, 2011, p. 21).

Para o autor:

A pesquisa-ação é um tipo de pesquisa social com base empírica que é concebida e realizada em estreita associação com uma ação ou com a resolução de um problema coletivo e no qual os pesquisadores e os participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo (Thiollent, 2011, p. 20).

A abordagem da pesquisa realizada é tanto quantitativa quanto qualitativa. A pesquisa quantitativa foi elaborada por meio de um estudo comparativo. O objetivo foi investigar se as práticas de Yoga de fato influenciavam no nível de Inteligência Emocional dos participantes. Para tanto foram oferecidas práticas semanais de Yoga, durante oito semanas, ao passo que também foi aplicado um instrumento de medida de Inteligência Emocional *antes* e *após* as práticas por meio de formulário eletrônico produzido a partir da plataforma Google Formulários, a fim de comparar os resultados obtidos nesses dois momentos.

O instrumento utilizado para medida de Inteligência Emocional foi a escala de inteligência emocional denominada *Trait Meta-Mood Scale*, que é uma métrica criada por Salovey e Mayer, (1990) pioneiros nos estudos sobre o tema, o instrumento aparece pela primeira vez em um manuscrito não publicado, conforme constatado pelos próprios autores no artigo denominado Inteligência Emocional (Salovey e Mayer, 1990). É originalmente composto por 48 questões que são respondidas em escala likert de 5 pontos e tem por objetivo medir a capacidade de percepção, compreensão e regulação das emoções. O modelo original foi submetido a análises e testagens que posteriormente “revelaram excelente confiabilidade e validade dos resultados utilizando versões modificadas mais curtas da TMMS” (Espinoza-Venega *et. al*, 2015, p. 140), o TMMS-24, adaptada e validada por Fernández-Berrocal *et al*. (2004) e que foi utilizada nesta pesquisa.

O TMMS-24 é composto por 24 afirmações que podem ser respondidas em escala *likert* de 5 pontos, sendo que a pontuação 1 significa discordo totalmente e a 5 significa concordo plenamente, ou seja, a pontuação mínima que pode ser obtida é 24 e a pontuação máxima é 120.

A pesquisa qualitativa foi realizada por meio de análise de respostas de questões abertas que foram enviadas juntamente com o instrumento TMMS-24. As questões abertas contemplam dados referentes às percepções dos participantes sobre as práticas de Yoga, além de percepções acerca dos próprios sentimentos relacionados à experiência de praticarem os métodos propostos.

As oito práticas de Yoga foram realizadas *online* por meio da plataforma Zoom. Antes de cada prática era disponibilizado um link da reunião para o acesso dos participantes no horário previamente estabelecido.

Os sujeitos da pesquisa foram recrutados por meio de divulgação da pesquisa no site do IFB no local reservado à divulgação de atividades da Rede IFB Ciência Solidária que foi criada para promoção de ações relacionadas ao contexto específico da pandemia do Coronavírus.

Inscreveram-se para a atividade proposta nessa pesquisa um total de 98 interessados. No entanto, somente 17 tiveram participação efetiva no estudo. Consideramos como participantes da pesquisa, então, aqueles que responderam ao questionário antes das práticas, participaram das práticas e responderam ao questionário pós práticas. Desses 17 participantes 14 eram discentes e dois docentes e um servidor técnico administrativo. As idades dos participantes variaram de 15 até 55 anos e a média de idade foi de 32,44.

O critério para participação na pesquisa seriam todos os interessados que mantinham vínculo com o Instituto Federal de Brasília. Seis participantes eram vinculados ao Campus Brasília, dois ao Campus Ceilândia, um ao Campus Gama, um ao Campus Planaltina, um ao Campus Samambaia, três ao Campus São Sebastião e três ao Campus Taguatinga. A variedade dos Campi de origem dos participantes demonstrou uma vantagem da aplicação da pesquisa em formato online.

Dos dois docentes, um era vinculado à área de matemática do Campus Taguatinga, atuando em todos os cursos de exatas desse Campus e o outro atuava na Licenciatura em Química. O servidor técnico administrativo exerce suas atividades na Coordenação de Assistência Estudantil.

Quanto aos discentes, cinco eram da Licenciatura, sendo que um era da Computação, dois cursavam Letras-Português, um Letras-Espanhol e um Licenciatura em Química. Três cursavam curso Técnico, sendo um em Eletromecânica, um em Eventos e um em Processos

Gerenciais. Quatro cursavam cursos na modalidade Tecnólogo, sendo três em Gestão Pública e um em Sistemas para Internet. Um discente era do Ensino Médio Integrado ao curso Design de Móveis e um do curso de Formação Continuada em Vivericultura.

Assim como houve participantes de diversos Campi, é interessante observar a mesma pulverização quanto aos cursos em que estavam inscritos os discentes que participaram da pesquisa, o que também foi proporcionado pelo formato *online* das práticas. Consideramos uma vantagem da pesquisa esse formato pois permitiu a captação de diversos olhares sobre o tema levantado pelo estudo.

Como foi uma pesquisa realizada com humanos, o projeto foi enviado ao Conselho de Ética e Pesquisa (CEP), tendo sua aprovação angariada após os ajustes solicitados pelo CEP, sob número de parecer 4.220.097 na Plataforma Brasil, não sendo necessário o envio ao CONEP.

3. Resultados

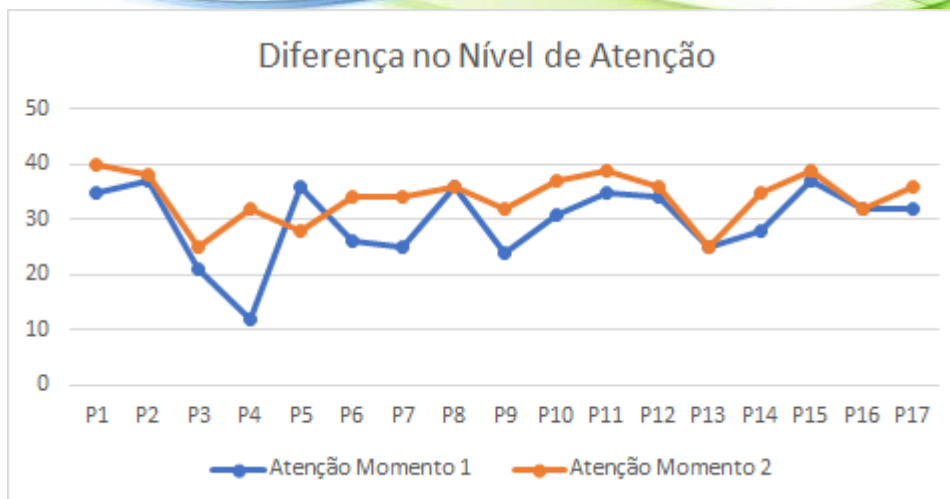
Por meio da aplicação dos instrumentos utilizados para a pesquisa, foi possível verificar a contribuição das práticas de Yoga para o desenvolvimento da Inteligência Emocional de estudantes e profissionais da Educação Profissional e Tecnológica do Instituto Federal de Brasília.

Dos 17 participantes, 15 manifestaram ter melhorado os índices de Inteligência Emocional, fato que foi comprovado pela análise comparativa dos resultados referentes às respostas do TMMS-24 que foi aplicado em dois momentos: antes e após as oito práticas de yoga oferecidas.

Segundo Queirós *et al.* (2005) os resultados obtidos com o instrumento de medida de Inteligência Emocional escolhido para essa pesquisa em específico, são divididos em três categorias: *atenção* – que mede o quanto os respondentes se atentam às emoções; *clareza* – que mede o quanto os respondentes são capazes de compreender suas emoções e por fim a *reparação* – que mede a capacidade de regulação das próprias emoções. Das 24 questões presentes no instrumento, as oito primeiras medem a atenção, as oito seguintes os níveis de clareza e as oito perguntas finais medem os níveis de regulação.

Vejamos os resultados em gráfico para cada uma dessas categorias:

Gráfico 1. Variação do nível de atenção às emoções de cada participante nos momentos 1 e 2



Fonte: dos autores

De acordo com Queirós (Queirós *et al.*, 2005) os níveis considerados adequados para essa dimensão são de 22 a 32 pontos para homens e de 25 a 35 pontos para mulheres, essa é uma dimensão delicada em sua interpretação pois níveis acima dos adequados como por exemplo maior do que 32 para homens e maior do que 35 para mulheres podem indicar que há um excesso de atenção às emoções apontando algum tipo de ansiedade ou mesmo depressão decorrentes desse excesso.

Por outro lado, pontuações abaixo de 22 para homens e abaixo de 25 para mulheres constatarem que há um déficit de atenção às emoções que pode vir a comprometer o estado emocional dos que obtiveram níveis abaixo desses marcadores.

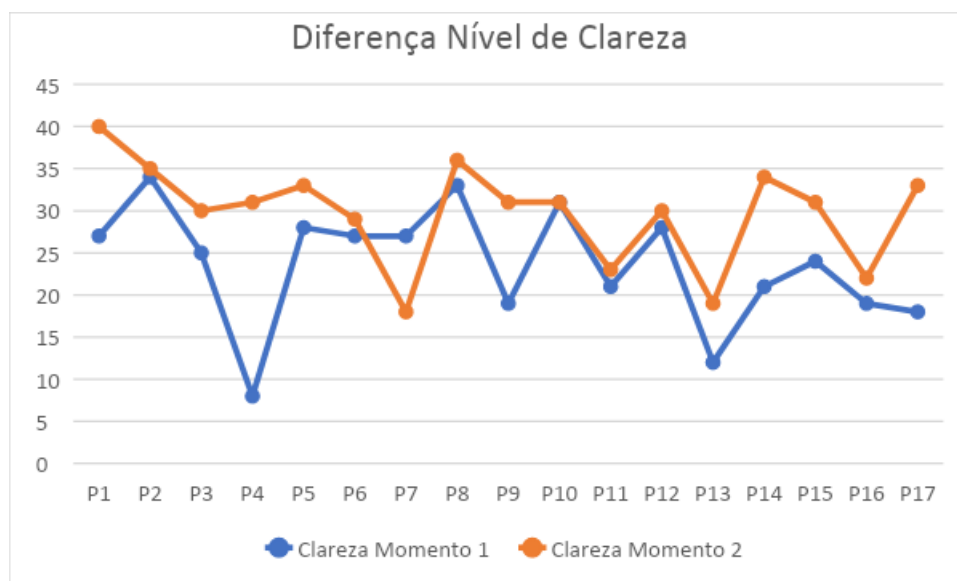
Os participantes do sexo masculino são os P10 e P15. Ambos demonstraram aumentar o nível de atenção às emoções, o P10 foi de um nível adequado de atenção (31) para um nível de excesso (37). Outros dois participantes – P12 e P17 foram de um nível adequado (34 e 32, respectivamente) para um nível de excesso (36 em ambos os casos). Por sua vez P15 já apresentava nível de excesso de atenção às emoções no momento 1 (37) que se agravou no momento 2 (39), outros três participantes – P1, P2 e P11 demonstraram esse padrão de aumentar o nível de atenção que já era excessivo. A maioria dos participantes, P3, P4, P5, P6, P7, P9, P13, P14 e P16, no entanto, apresentaram melhora ou mantiveram um nível considerado adequado de atenção às emoções.

Fato é que a grande maioria teve aumento de atenção às emoções, o único participante que demonstrou diminuição nesse aspecto foi de um nível excessivo para um nível adequado (P5), o que evidencia que as práticas de Yoga podem contribuir para uma melhora no conhecimento das próprias emoções e consequentemente para uma melhora na Inteligência

Intrapessoal preconizada por Gardner (1995) que aponta que tal inteligência refere-se à capacidade de acessar as próprias emoções, bem como, discriminá-las e mesmo rotulá-las.

Analisemos agora como se deu a variação do nível da dimensão de *clareza emocional*, que significa um nível mais profundo do que a atenção às emoções, envolve uma compreensão e maior entendimento do que se passa a nível das emoções.

Gráfico 2. Variação do nível de clareza das emoções de cada participante nos momentos 1 e 2



Fonte: dos autores

De acordo com Queirós (2005), para homens, um nível de clareza adequado varia de 26 a 35 pontos e, nesse caso, quanto maior o nível de clareza, melhor, ou seja, pontuações acima de 35 sugerem excelente clareza, por outro lado, pontuações abaixo de 26 para homens, indicam que se deve melhorar esse aspecto. Para mulheres, o nível adequado é de 24 a 34 pontos, pontuações maiores do que 34 sugerem excelente clareza emocional e menores do que 24, necessidade de melhora.

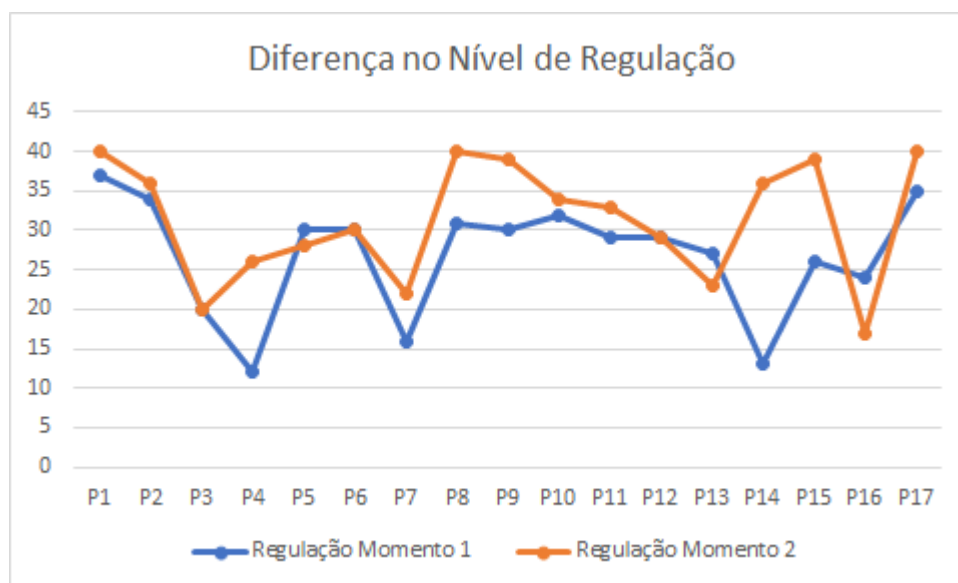
Com exceção de um participante (P7) todos os demais manifestaram ter tido um aumento no nível de clareza das emoções. Destacamos um deles, P4, que teve uma melhora significativa nesse aspecto, partindo de um nível muito baixo (oito) para um nível excelente (31). Assim como P4, alguns participantes (oito) obtiveram uma mudança de nível, sendo que três partiram de um nível adequado para excelente (P1, P2 e P8) e quatro alcançaram níveis adequados que no momento 1 verificava-se uma necessidade de melhora (P9, P14, P15, P17).

Outros três participantes (P11, P13 e P16) também demonstraram melhora nesse aspecto, apesar de permanecerem numa pontuação que exige necessidade de melhora. Talvez com a continuidade das práticas fosse possível melhorar ainda mais esses níveis.

Esse resultado aponta que as práticas de Yoga têm um grande potencial de melhorar a performance educacional, o que se verifica não só em domínios afetivos, mas também nos domínios intelectuais, pois, de acordo com Morin, “o conhecimento não é um espelho das coisas ou do mundo externo. Todas as percepções são, ao mesmo tempo, traduções e reconstruções cerebrais com base em estímulos ou sinais captados e codificados pelos sentidos” (MORIN, 2000, p. 20). Para o filósofo, o desenvolvimento da inteligência não se separa do mundo da afetividade, ele também nega a superioridade da razão sobre a emoção. Segundo o autor, na realidade, há um eixo intelecto-afeto e o estabelecimento de comportamentos racionais que, de certa forma, prescindem de capacidades emocionais.

Vejamos, em seguida, as variações nos níveis de regulação emocional.

Gráfico 3. Variação do nível de reparação ou regulação emocional de cada participante nos momentos 1 e 2



Fonte: dos autores

Essa dimensão representa a habilidade de interromper estados emocionais negativos e ainda prolongar estados emocionais positivos, promovendo, dessa forma, maior bem-estar psicológico e prevenindo estados depressivos.

Ainda para Queirós et al. (2005), no aspecto de reparação ou regulação emocional, para homens e mulheres, níveis menores do que 23 indicam necessidade de melhora nesses processos regulatórios. Segundo os estudos realizados pelos autores, níveis satisfatórios de regulação são

de 24 a 35 para homens e 24 a 34 para mulheres e, finalmente, níveis maiores ou iguais a 36 para homens ou maiores ou iguais a 35 para mulheres indicam excelente habilidade na reparação das emoções.

Novamente a maioria dos participantes (onze) indicaram aumentar o nível de regulação emocional. Desses 11, cinco partiram de níveis adequados no início e alcançaram níveis excelentes após as práticas, são esses: P2, P8, P9, P15, P17. Destacamos o participante P14 que partiu de um nível baixo para excelente. Três participantes demonstraram diminuir (P5, P13 e P16) o nível regulatório, sendo que P5 se manteve no nível adequado ainda que com a diminuição numérica. O restante dos participantes, apesar de alguns aumentarem os números em alguns casos, mantiveram os níveis adequados ou excelentes, com exceção de P3 que manteve o nível considerado baixo.

Os resultados corroboram com o potencial positivo que as práticas de Yoga aplicadas no contexto da Educação Profissional podem alcançar, desenvolvendo a capacidade das pessoas que se encontram nesse contexto adquirirem habilidades que contribuem para uma melhora em lidar com emoções negativas inerentes à condição humana, sobretudo no contexto profissional.

Qualitativamente essa melhora foi relatada da seguinte forma: além do teste *Trait Meta-Mood Scale*, os participantes foram convidados, por meio de questionário online, na plataforma Google Formulários, a manifestar qualitativamente suas impressões sobre como a prática de yoga influenciou nos seguintes aspectos: influência no cotidiano; influência nas atividades intelectuais nos estudos ou trabalhos, redução da ansiedade; enfrentamento de desafios; melhora nos relacionamentos interpessoais; capacidade de identificar seus sentimentos; capacidade de lidar com as próprias emoções; impactos na vida de modo geral.

Com relação ao questionamento sobre se os participantes obtiveram melhora na vida cotidiana ao praticarem, se expressaram assim (essas são as respostas originais, sem nenhuma alteração, seja de conteúdo ou de forma): “Sim, muito.” (P1); “Me ajudou muito a resolver situações do cotidiano e questões diversas.” (P2) “Sim, me sentia mais disposta durante o dia.” (P7); “Sim, eu medito e me acalmo e me concentro mais.” (P8); “Sim. Me senti mais disposta e tranquila.” (P9); “Sim, após a prática, mesmo que participando de poucas, após a realização eu me senti melhor do que antes.” (P10); “Sim, principalmente no físico. Fiquei menos enferrujada. No emocional me achei mais calma.” (P11); “Uso algumas técnicas de alongamento ao acordar.” (P13); “Sim, estou me sentindo bem melhor.” (P14); “Sim, me ajudou a ter mais disciplina.” (P15); “Sim, antes das aulas eu praticava com aulas da internet, porém por alguns acontecimentos [sic] não conseguir acompanhar mais as aulas. Mas ela me ajudou

bastante a se manter calma e relaxar nos momentos difíceis, pretendo voltar a praticar.” (P16); “Sim, por proporcionar um novo olhar.” (P17).

As expressões evidenciam que as práticas contribuíram para a melhora da vida cotidiana dos praticantes. Afirmaram, principalmente, que se sentiram mais calmos e tranquilos, fatos que confluem com as premissas de Reva *et al.*, (2014), quando afirma que a prática de Yoga contribui para promoção de estados emocionais favoráveis.

Ao responderem sobre se as práticas influenciaram nas atividades intelectuais (no trabalho ou nas atividades escolares) dos participantes, se expressaram das seguintes formas: “Menos ansiedade por causa do desemprego.” (P1); “Sim. Me ajudou a ordenar os pensamentos.” (P2); “Sim, melhorou a concentração nos livros.” (P4); “Sim, conseguia me concentrar com mais facilidade.” (P7); “Sim, a concentração.” (P8); “Não estou bem certa. Mas, acredito que sim, pois me senti mais tranquila.” (P9); “Acredito que sim, pude relaxar mais e com isso consegui me concentrar e ter um melhor desempenho nas atividades.” (P10); “Sim, na concentração. Fiquei mais focada.” (P11); “Com certeza, fiquei mais calma com certas situações, o que favoreceu no meu desempenho e organização.” (P14); “Me ajudou a ter mais concentração.” (P15); “Quando fazia, me ajudava a me concentrar melhor.” (P16); “Sim, fez entender mais meu tempo, e o processo das coisas ao meu redor.” (P17).

A partir das respostas acima transcritas foi possível perceber que muitos dos respondentes notaram melhora na concentração. Essa foi uma palavra que foi bastante mencionada nas respostas e que não fazia parte da pergunta, ou seja, a palavra surgiu espontaneamente durante as respostas, o que evidencia que, para além das habilidades emocionais, as práticas contribuem diretamente para a melhora das atividades intelectuais, permitida por uma melhora na concentração dos sujeitos na realização de tarefas laborais ou de estudos.

Ao serem indagados se as práticas contribuíram para diminuição da ansiedade nos participantes, as seguintes respostas foram obtidas: “Sim. Consegui ponderar e administrar melhor meu tempo.” (P2); “Sim, com o exercício da respiração profunda.” (P4); “Sim e sinto que os exercícios de respiração influenciaram bastante nisso.” (P7); “Sim, faço as coisas com mais calma. (P8); “Sim. Senti que o meu bem-estar avançou na minha escala de prioridades. (P9); “Sim, fiquei mais calmo e com isso a ansiedade diminuiu.” (P10); “Um pouco, melhorou o controle da respiração no início da crise.” (P13); “Com certeza, antigamente ficava ansiosa quando pensava no pouco tempo que faltava para fazer alguma prova, hoje consigo me organizar e ficar mais calma.” (P14); “Sim, depois das práticas, me sentia mais calmo.” (P15);

“Sim, antes não conseguia ficar calma e nem organizar as coisas que tinha que fazer, mas com a prática isso melhorou.” (P16); “Sim, fez muita diferença... e quando estou prestes a ter uma crise, consigo me acalmar.” (P17).

Ao refletirmos sobre essas respostas é possível constatar que os exercícios de respiração, que eram conduzidos em todas as práticas, foram um meio de amenizar estados de ansiedades em alguns participantes, o que confirma os achados de Hepburn e McMahon (2017) que investigaram os efeitos dos *pranayamas*⁹ no alívio de estresse de professores na Austrália. Segundo os autores, “os achados indicam que os participantes experienciaram diminuição no nível de estresse percebidos. Os participantes reportaram benefícios em ambos os aspectos profissionais e pessoais de suas vidas” (Hepburn; McMahon, 2017, p. 142). Essas respostas também evidenciam que parte dos participantes sofre de crises de ansiedade que afetam diretamente o quadro respiratório e que a prática da respiração consciente tem potencial para ajudar em momentos de dificuldade desse tipo.

Os participantes foram questionados se eles se sentiram desafiados durante as práticas e se eles poderiam considerar que esses desafios vivenciados durante as aulas contribuíram de alguma forma para lidar com desafios que surgiram fora das práticas. Sobre isso destacamos a seguinte resposta que ilustra bem o fenômeno para o qual lançamos o olhar nesse trabalho: “Sim, quando não conseguia fazer um movimento e depois respirava e conseguia. Sentia que as outras coisas na minha vida seriam assim também” (P7). A prática da Yoga aponta justamente para essa reflexão. Ao se proporem a lidar com os desafios que surgem durante as práticas, seja pelo desconforto exigido pelo grau de dificuldade de uma posição, ao encarar esse desconforto e as sensações que ora emerge, é quando o corpo se torna o laboratório para encarar o desconforto de frente, aprendendo a lidar com ele.

Por outro lado, ao conseguir, depois de algumas tentativas, realizar alguma posição desafiadora, é possível observar uma sensação de superação, conforme expresso pela seguinte resposta: “Sim, achei que nunca ia fazer tal exercício e com a prática conseguia evoluir. Na segunda repetição da mesma aula notei a evolução do *qto* (*sic*) consegui progredir na realização do exercício” (P11). O que pode vir a ser uma potente forma de se trabalhar habilidades como a resiliência, por exemplo.

Ao responderem sobre os impactos que as práticas provocaram na vida dos participantes de modo geral, eles se manifestaram da seguinte forma: “Menos ansiedade.” (P1); “Na

9 Exercícios de respiração realizados durante as práticas de Yoga.

resolução de conflitos e resolver de forma mais equilibrada as situações do cotidiano.” (P2); “Ajudou a melhorar a postura.” (P3); “No melhoramento respiratório.” (P4); “Conhecimento sobre meu corpo, melhor disposição, tranquilidade.” (P5); “Me sentia mais motivada, menos estressada.” (P7); “Tranquilidade.” (P8); “Foram muito agradáveis. Os dias de prática me trouxeram enorme bem-estar e isso refletiu de maneira bem positiva no meu dia-a-dia.” (P9); “Um melhor relaxamento do corpo.” (P10); “Impactos físicos, a flexibilidade ficou melhor.” (P11); “Crises de ansiedade mais breves.” (P13); “Diminuiu minha insegurança e ansiedade, meu estresse tb diminuiu.” (P14); “Me ajudou a ter mais flexibilidade, paciência e tranquilidade.” (P15); “Me deixou mais calma, relaxada e com equilíbrio para lidar com coisas do cotidiano.” (P16); “Em perceber mais meu tempo, e proporcionar pensar antes de fazer ou tomar alguma decisão.” (P17).

As respostas corroboram com as reflexões anteriormente apresentadas de que as práticas contribuem para uma melhora na vida dos participantes para além do momento em que se dedicaram aos exercícios durante a prática. Pode-se constatar que os praticantes se auto-observaram tanto em aspectos relacionados à corporeidade quando manifestaram reflexões a respeito dos impactos físicos que puderam perceber, como em aspectos de ordem emocional ao manifestarem tranquilidade, bem-estar, diminuição da insegurança e da ansiedade, por exemplo.

Os dados qualitativos, portanto, confirmam o que foi possível observar com os dados quantitativos.

Considerações finais

No presente estudo, examinamos os efeitos de oito práticas semanais de Yoga na inteligência emocional de estudantes, servidores técnicos administrativos e docentes do Instituto Federal de Brasília. Os resultados, obtidos com os métodos de pesquisa aplicados, corroboram com a hipótese inicialmente estabelecida de que as práticas de Yoga poderiam, de fato, contribuir para a melhora nos índices de inteligência emocional dos participantes.

Especificamente, a maioria dos participantes, após as oito semanas de prática, revelaram melhora com respeito a atenção às emoções, clareza em relação aos próprios sentimentos e, também, melhora na habilidade de regulação das emoções, de acordo com a comparação das pontuações obtidas com a aplicação do instrumento de pesquisa antes e após as práticas.

Somados aos resultados quantitativos, os dados qualitativos, produzidos por meio de questionários aplicados após a intervenção, apontam que as práticas possibilitaram maior

percepção emocional e melhora nos estados de ansiedade. Também contribuíram positivamente na vida cotidiana e intelectual dos participantes que, inclusive, conseguiram perceber a influência das práticas na capacidade de se manterem resilientes para além do momento das aulas de Yoga. Destacamos, além disso, uma percepção crucial dessa pesquisa: em dado momento, durante as respostas ao questionário qualitativo, o constructo “concentração” apareceu de forma espontânea em um número considerável de respostas, uma vez que a palavra não se encontrava na pergunta realizada aos participantes.

Os dados qualitativos também permitiram perceber que existe um sofrimento emocional na comunidade do Instituto Federal de Brasília e que, portanto, é preciso levar isso em consideração e, de alguma forma, cuidar para a melhoria desse quadro e, ainda, criar condições para que habilidades emocionais possam ser trabalhadas no ambiente escolar. Importante ressaltar que não se pretende colocar a prática de Yoga como a única solução para um problema tão complexo, mas que pode compor um conjunto de ações nesse sentido.

O estudo preenche uma lacuna, pois enseja uma proposta com potencial de trabalho efetivo das capacidades emocionais e corporais, sendo, portanto, uma oportunidade de se colocar a corporeidade próxima das atividades intelectuais que são exigidas no ambiente profissional. O valor se revela em uma visão holística dos sujeitos que compõem o ambiente da Educação Profissional e Tecnológica.

Consideramos como limitações do estudo o número pequeno de participantes (17) e a falta de um grupo de controle para comparação de resultados. Devido ao momento de pandemia, o estudo foi realizado todo em ambiente virtual, o que também pode ser considerada uma limitação. Por outro lado, houve vantagens inerentes a esse modelo, pois permitiu maior alcance da proposta.

Outra limitação identificada se refere à utilização de um único instrumento para medida de Inteligência Emocional. Existem outros instrumentos que, se aplicados conjuntamente com o TMMS-24, poderiam trazer mais informações a respeito dessa métrica um tanto complexa em sua mensuração.

De todo modo, tanto o método utilizado, como os resultados obtidos na pesquisa podem nortear novos estudos relacionados às práticas corporais e habilidades emocionais. Afinal, Yoga é método, ferramenta que nos permite experimentar vivências interiores por meio de movimentos corporais. É possível, portanto, que se crie métodos próprios de experimentação e, no caso em questão, o próprio corpo se fez local de experiência.

As questões que originaram a pesquisa foram respondidas após a conclusão do trabalho: É possível tornar-se mais inteligente emocionalmente, e sim, as evidências encontradas apontam que a prática de Yoga pode contribuir para essa premissa. Além oportunizar à comunidade acadêmica contato com outros tipos de inteligência, permitindo uma percepção mais ampla de nossa humanidade composta ao mesmo tempo pelo corpo, mente e emoções.

Referências bibliográficas

BRUNNER, D.; ABRAMOVITCH, A.; ETHEERTON, J. A yoga program for cognitive enhancement. **PLoS ONE**, v. 12, n. 8, p. 4–15, 2017.

ESPINOZA-VENEGAS, M. *et al.* A validation of the construct and reliability of an emotional intelligence scale applied to nursing students. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 23, n. 1, p. 139–147, 2015.

FERNÁNDEZ-BERROCAL, P., EXTREMERA, N. E RAMOS, N. Validity and reliability of the Spanish modified version of Trait Meta-Mood Scale. Málaga, Espanha. **Psychological Reports**, 94, p. 751-755, 2004.

FREIRE, P. **Pedagogia do Oprimido**. 42. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2005.

GARDNER, H. **Inteligências Múltiplas**. A teoria na prática. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

GOLEMAN, D. **Inteligência Emocional**: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. São Paulo: Objetiva, 1996.

GONÇALVES-SILVA, L. L. *et al.* Reflexões sobre corporeidade no contexto da educação integral. **Educação em Revista**, v. 32, n. 1, p. 185-209, 2016.

HEPBURN, S. J.; MCMAHON, M. Pranayama meditation (yoga breathing) for stress relief: Is it beneficial for teachers? **Australian Journal of Teacher Education**, v. 42, n. 9, p. 142–159, 2017.

MAYER, J. D., & SALOVEY, P. What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Org.), **Emotional development and emotional intelligence**: Implications for educators (p. 3 - 31). Nova York: Basic Books, 1997.

MIRAS, M. Afetos, emoções, atribuições e expectativas: o sentido da aprendizagem escolar. In: COLL, C.; MARCHESI, A.; PALÁCIOS, J. (org.) **Desenvolvimento psicológico e educação**: Psicologia da educação escolar, v. 2, p. 210-212. Porto Alegre: Artmed, 2004.

MORAES, Maria Cândida. **O Paradigma Educacional Emergente**. 8. ed. Campinas: Papirus, 1997.

MORIN, E. **Os sete saberes necessários à educação do futuro**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2000.

QUEIRÓS, M. M., FERNÁNDEZ-BERROCAL, P., EXTREMERA, N. CARRAL, J.M.C. e QUEIRÓS, P. S. Validação e fiabilidade da versão portuguesa modificada da Trait Meta-Mood Scale. Portugal. **Revista de Psicologia, Educação e Cultura**, v. 9 (1), p. 199-216, 2015.

REVA, N. V. et al. Influence of long-term Sahaja Yoga meditation practice on emotional processing in the brain: An ERP study. **Neuroscience**, v. 281, p. 195-201, 2014.

ROBERTS, R. D., FLORES-MENDONZA, C. E., NASCIMENTO, E. Inteligência emocional: um construto científico? **Paidéia** (Ribeirão Preto), vol. 12, n. 23, p. 77 - 92, 2002.

SALOVEY, P., MAYER, J. D., TURVEY, C. **The Trait Meta-Mood Scale**, unpublished manuscript, 1990.

SALOVEY, P., MAYER, J. D., **Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality**, p. 185 -211, vol. 9, 1990.

VIGOSTSKI, L. S. **Psicologia pedagógica**. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

WOYCIEKOSKI, C. & HUTZ, C. S. Inteligência Emocional: teoria, pesquisa, medida, aplicações e controvérsias. Porto Alegre. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, p. 1-11, vol. 22, 2009.