



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO MARANHÃO
CENTRO DE ESTUDOS SUPERIORES DE PINHEIRO
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGIA

LIA MARIANA CUNHA

**EQUILÍBRIO EMOCIONAL COMO UM DOS FATORES QUE INFLUENCIAM O
PROCESSO DE ENSINO APRENDIZAGEM: Um Estudo Realizado Com
Acadêmicos do Centro de Estudos Superiores de Pinheiro – CESPI**

PINHEIRO

2023

LIA MARIANA CUNHA

**EQUILÍBRIO EMOCIONAL COMO UM DOS FATORES QUE INFLUENCIAM O
PROCESSO DE ENSINO APRENDIZAGEM:** Um Estudo Realizado Com
Acadêmicos do Centro de Estudos Superiores de Pinheiro – CESPI

Monografia apresentada a Universidade Estadual do Maranhão – UEMA, Centro de Estudos Superiores de Pinheiro – CESPI, como requisito para obtenção do Título em Licenciatura em Pedagogia sob a orientação da Prof. Ma. Maria Lúcia de Souza Holanda.

PINHEIRO

2023

Cunha, Lia Mariana.

Equilíbrio emocional como um dos fatores que influenciam o processo de ensino aprendizagem: um estudo realizado com acadêmicos do Centro de Estudos Superiores de Pinheiro - CESPI / Lia Mariana Cunha. – Pinheiro, MA, 2023.

74 f

Monografia (Graduação em Pedagogia) - Centro de Estudos Superiores de Pinheiro, Universidade Estadual do Maranhão, 2023.

Orientadora: Profa. Ma. Maria Lúcia de Souza Holanda.

1. Emoção. 2. Equilíbrio emocional. 3. Ensino aprendizagem. 4. Ensino superior. 5. Universitários. I. Título.

CDU: 159.942(812.1)

Elaborado por Luciana de Araújo - CRB 13/445

LIA MARIANA CUNHA

**EQUILÍBRIO EMOCIONAL COMO UM DOS FATORES QUE INFLUENCIAM O
PROCESSO DE ENSINO APRENDIZAGEM: Um Estudo Realizado Com
Acadêmicos do Centro de Estudos Superiores de Pinheiro – CESPI**

Monografia apresentada a Universidade Estadual do Maranhão – UEMA, Centro de Estudos Superiores de Pinheiro – CESPI, como requisito para obtenção do Título em Licenciatura em Pedagogia sob a orientação da Prof. Ma. Maria Lúcia de Souza Holanda.

Data de aprovação: Pinheiro/MA, 18 de julho de 2023.

Banca Examinadora:

Prof^ª. Ma. Maria Lúcia de Souza Holanda
Mestra em Educação
Orientadora

Prof^ª. Ma. Edilene Reis Pereira
Mestra em História
1^ª Examinadora

Prof. Esp. Ryermeson Pereira Martins
Especialista em Docência no Ensino Superior
2^º Examinador

Dedico aos anjos em forma de família que Deus me deu. Aos amigos, pelo senso de humor e por escutarem minhas reclamações sobre tudo. E a mim, por todo esforço e responsabilidade com esta pesquisa.

AGRADECIMENTOS

Escrever os agradecimentos é uma das melhores sensações, pois significa que cheguei ao final desta longa caminhada. Farei um esforço para lembrar e expressar minhas sinceras palavras de gratidão à todos que de alguma maneira me ajudaram a chegar até aqui. Gostaria de agradecer em primeiro lugar à Deus, pelo dom da vida, pela energia, saúde, determinação, meios e capacidade para eu não desanimar e construir esta pesquisa. Por me permitir ultrapassar todos os obstáculos que apareceram em meu caminho até aqui. Por toda sabedoria que proporciona aos homens, tornando-nos aptos a pesquisar e produzir conhecimento que servirão para nos tornar seres melhores.

Em segundo lugar, agradeço aos meus familiares. A minha mãe que sempre se esforçou para me proporcionar uma vida digna e me incentivou a vencer através dos estudos. Obrigada por ser uma mulher, mãe, parceira, amiga maravilhosa que sempre me ouviu e que me instiga a ser melhor todos os dias. Obrigada por me mostrar que caminho trilhar e por sempre me apoiar nos meus sonhos. Serei eternamente grata por me ouvir e por todo apoio de sempre. Por toda dedicação e esforço para que eu fosse e chegasse onde eu estou hoje. Quero um dia, poder ser metade da mulher que você é.

A minha vó, que tirou boa parte do seu tempo para me mostrar como ser uma pessoa de caráter e por todo cuidado que você tem comigo. Não podia te amar menos do que amo. Você é uma das pessoas mais fortes e corajosas que eu conheço. Aos meus tios: Benedita, Nélio e José, obrigada pelos conselhos e por todo apoio de sempre. Aos meus irmãos: Carlos Daniel e Guilherme; obrigada por serem os melhores irmãos do mundo; vocês terão sempre um lugar especial no meu coração e sabem que podem contar comigo para qualquer coisa.

Aos anjinhos que Deus colocou na minha vida: Enzo Gabriel e Evelyn. Vocês chegaram causando um rebuliço em minha vida me fazendo sentir orgulho do título de tia, me mostrando que esse título requer muito mais do que apenas selfies e momentos engraçados. Obrigada por me mostrarem a dimensão do amor. Vocês são definitivamente os amores da minha vida; são luz e com toda certeza despertam o

melhor de mim. Prometo que sempre estarei aqui para vocês, mesmo estando longe continuarei presente.

Aos meus primos, em especial, Rafaela, Samuel e Lucas, vocês sabem que deixam os meus dias mais leves com seus humores e piadas cafonas e irritantes. Conviver com vocês tem sido uma prova de resistência. Obrigada por tornarem esses anos de faculdade mais legais e produtivos, vocês são parte importante desse processo.

Aos amigos e amigas de longa data, obrigada por estarem comigo até aqui. Vocês com certeza são as melhores pessoas e eu não poderia ter escolhido amigos melhores. Obrigada por todo apoio de sempre, por me ouvirem e me acolherem, pelas zoeiras e momentos de reflexão, pela sinceridade e por todos os momentos hilariantes que já vivemos juntos. Vocês são demais.

À Universidade Estadual do Maranhão - Campus Pinheiro, quero agradecer aos professores por todo conhecimento mediado e por fazer isso de forma facilitada, por ouvirem e compreenderem os alunos; por toda produção acadêmica que irá contribuir para a nossa formação e atuação profissional. Agradeço também aos diretores, assistentes, porteiros, auxiliares de limpeza e demais funcionários, pois, todos são parte importante do processo de aprendizagem.

Não poderia deixar de citar a minha eterna e considerável gratidão a professora Maria Lúcia de Souza Holanda. Sou extremamente agradecida por ter me acompanhando durante a escrita, colaborando em todo o processo, me ouvindo e compreendendo o que eu realmente estava buscando, me direcionando, mostrando os pontos onde eu deveria mudar ou melhorar. Gostaria de deixar esclarecido que considero você muito mais do que apenas minha orientadora, mas uma amiga com quem tenho aprendido muito e por quem tenho uma profunda admiração. Você é uma fonte de conhecimento ambulante.

Aos alunos da UEMA Campus Pinheiro, obrigada por contribuir na minha jornada acadêmica, pois sabemos que a construção da aprendizagem também é fruto do meio ao qual estamos inseridos. Agradeço também por todo apoio ao responderem e compartilharem o questionário para obter os dados necessários para construção da minha pesquisa.

Aos amigos de turma mais próximos: Gerlane, Glauciane, Ingrid e Elias. Vocês com toda certeza se tornaram pessoas muito importantes, tanto que merecem um parágrafo exclusivo para vocês, amigos com quem eu sempre vou querer manter contato. Obrigada por tornarem esses cinco anos suportáveis, pelos conhecimentos compartilhados, pelas brincadeiras, segredos divididos, pelos momentos maravilhosos, pelo apoio, conselhos e por poder contar sempre com vocês.

A pessoa que ultimamente tem feito eu me sentir segura. Você literalmente me faz sentir um turbilhão de emoções. Sei que você faz o possível e o impossível para me fazer feliz e me ver bem. Sou grata por toda compreensão, por sempre está aqui quando eu preciso, por me fazer sorrir, por me apoiar, por todo carinho e incentivo, por aguentar minhas crises de estresses e minhas oscilações de humor, por sempre me elogiar e por me tratar como a princesa que eu sou, por todo esforço serei sempre grata.

Por último, mas não menos importante, quero agradecer a mim mesma por todo esforço e dedicação para terminar esta pesquisa. Por ser forte e positiva frente as diversas dificuldades que circundaram a realização deste trabalho; pela responsabilidade e criatividade para enfrentar as adversidades que surgiram no meu caminho; por não ter desistido quando achei que não conseguiria avançar; pelas noites de sono perdidas e pelos passeios que deixei de ir para escrever esta pesquisa; por toda persistência e pelas conquistas até o presente momento.

A todos que contribuíram direta ou indiretamente para a realização desta monografia, serei eternamente agradecida!

Quando eu digo controlar emoções, me refiro às emoções realmente estressantes e incapacitantes. Sentir as emoções é o que torna a nossa vida rica.

(Daniel Goleman)

RESUMO

A presente pesquisa intitulada “EQUILÍBRIO EMOCIONAL COMO UM DOS FATORES QUE INFLUENCIAM O PROCESSO DE ENSINO APRENDIZAGEM: Um Estudo Realizado com Acadêmicos do Centro de Estudos Superiores de Pinheiro – CESPI” tem como objetivo analisar a relação do equilíbrio emocional com o processo de ensino aprendizagem, identificando de que modo o primeiro interfere no segundo. A emoção é indissociável do ser humano; entendê-las é fundamental para as relações sociais e para qualquer atividade que o indivíduo precise realizar. O ambiente universitário é desafiador em diversos quesitos, principalmente no que diz respeito a conciliar este com a vida pessoal, profissional e/ou familiar. Nesse sentido o equilíbrio emocional se apresenta como um fator essencial e determinante deste processo. Portanto, analisaremos aqui, como o equilíbrio emocional dos universitários da Universidade Estadual do Maranhão – UEMA, Centro de Estudos Superiores de Pinheiro – CESPI, interfere no processo de ensino aprendizagem dos mesmos. Para a realização deste trabalho, utilizamos as seguintes metodologias: pesquisa bibliográfica, pesquisa de campo, pesquisa descritiva, além de abordagem qualiquantitativa. A pesquisa de campo foi realizada com os universitários do CESPI. O questionário aplicado foi desenvolvido a partir da ferramenta google formulário, que é uma ferramenta digital onde é possível coletar dados instantaneamente. Esta pesquisa se encontra dividida em quatro sessões, onde cada uma traz abordagens cronológicas que são essenciais para o entendimento sobre a temática aqui abordada. Desse modo, na primeira sessão abordamos sobre o contexto histórico e orgânico das emoções humanas; na segunda sessão abordamos sobre o equilíbrio emocional e a necessidade deste na vida do ser humano; na terceira sessão abordamos sobre a importância do equilíbrio emocional dentro do processo de ensino aprendizagem e na quarta sessão trazemos a análise e discussão dos dados coletados. Foi observado no decorrer desta pesquisa a importância do equilíbrio emocional para a aprendizagem e como a ausência deste acarreta diversos problemas na mesma, afetando negativamente o desempenho educacional.

Palavras-chave: Emoção; Equilíbrio emocional; Ensino aprendizagem; Ensino Superior; Universitários.

ABSTRACT

This research entitled “EMOTIONAL BALANCE AS ONE OF THE FACTORS THAT INFLUENCE THE TEACHING-LEARNING PROCESS: A Study Conducted with Academics from the Center for Higher Studies in Pinheiro – CESPI” aims to analyze the relationship between emotional balance and the teaching-learning process, identifying how the first interferes with the second. Emotion is inseparable from the human being; understanding them is fundamental for social relations and for any activity that the individual needs to carry out. The university environment is challenging in several aspects, especially with regard to reconciling it with personal, professional and/or family life. In this sense, emotional balance is an essential and determining factor in this process. Therefore, we will analyze here how the emotional balance of university students at the State University of Maranhão – UEMA, Centro de Estudos Superiores de Pinheiro – CESPI, interferes in their teaching-learning process. To carry out this work, we used the following methodologies: bibliographic research, field research, descriptive research, in addition to a qualitative and quantitative approach. Field research was carried out with CESPI university students. The applied questionnaire was developed from the google form tool, which is a digital tool where it is possible to collect data instantly. This research is divided into four sessions, where each one brings chronological approaches that are essential for understanding the theme addressed here. Thus, in the first session we approach the historical and organic context of human emotions; in the second session we discussed emotional balance and its need in human life; in the third session we address the importance of emotional balance within the teaching-learning process and in the fourth session we bring the analysis and discussion of the collected data. It was observed during this research the importance of emotional balance for learning and how its absence causes several problems in it, negatively affecting educational performance.

Keywords: Emotion; Emotional balance; Teaching learning; University education; College students.

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICOS

Gráfico 1 – Identificação quanto ao sexo dos participantes	43
Gráfico 2 – Identificação quanto a idade dos participantes	43
Gráfico 3 – Identificação quanto ao curso dos participantes	44
Gráfico 4 – Como a jornada acadêmica tem interferido no equilíbrio emocional dos universitários.....	45
Gráfico 5 – Como a experiência acadêmica afeta o emocional do universitário..	46
Gráfico 6 – Relação de tarefas acadêmicas com a instabilidade emocional dos universitários	58
Gráfico 7 – Quantitativo dos alunos que fazem acompanhamento profissional para lidar com questões emocionais	59

LISTA DE QUADROS

QUADROS

Quadro 1 – Resultado da pesquisa	48
Quadro 2 – Resultado da pesquisa	49
Quadro 3 – Resultado da pesquisa	51
Quadro 4 – Resultado da pesquisa	53
Quadro 5 – Resultado da pesquisa	54
Quadro 6 – Resultado da pesquisa	56

LISTA DE SIGLAS

UEMA – Universidade Estadual do Maranhão

CESPI – Centro de Estudos Superiores de Pinheiro

IE – Inteligência Emocional

IES – Instituições de Ensino Superior

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	16
2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	20
3 EMOÇÃO: DOS ASPECTOS HISTÓRICOS AOS FATORES ORGÂNICOS	22
3.1 Emoção: Fatores orgânicos	25
4 EQUILÍBRIO EMOCIONAL: DA ABORDAGEM CONCEITUAL À NECESSIDADE E IMPORTÂNCIA NA VIDA DO INDIVÍDUO	30
5 EDUCAÇÃO E EQUILÍBRIO EMOCIONAL: Reflexos no processo de aprendizagem	38
6 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS	42
6.1 Identificação do lócus da pesquisa	42
6.2 Os desafios do ambiente universitário	42
6.3 Análise e discussão dos dados	43
7 CONCLUSÃO	61
8 REFERÊNCIAS	63
9 APÊNDICES	68
10 APÊNDICE A – Questionário utilizado para coleta de dados	69

1 INTRODUÇÃO

A presente pesquisa procura abordar sobre o equilíbrio emocional como fator determinante para o processo de ensino e aprendizagem. Estudos científicos acerca dessa temática revelam o quão importante é para o ser humano o autocontrole sobre as emoções, para que o mesmo possa obter reações mais sensatas e equilibradas.

Falar sobre equilíbrio emocional tem se tornado uma pauta cada vez mais frequente nos dias atuais. Vale lembrar que paira sobre essa temática diversas suposições sem fundamentos e tabus que dificultam a compreensão direta e a tentativa de esclarecer e permitir que o indivíduo esteja a par do real sentido desse termo.

Discutiremos aqui a respeito das emoções numa perspectiva aplicada sobre a vida acadêmica, trazendo autores que corroborem sobre como durante o processo de aprendizagem, as emoções do indivíduo contribuem positivamente ou negativamente para o sucesso ou insucesso acadêmico.

As emoções são fundamentais e indissociáveis do desenvolvimento humano. Um bom equilíbrio emocional pode contribuir para a boa saúde física e mental do indivíduo, enquanto que um péssimo equilíbrio emocional pode afetar drasticamente o mesmo.

Atualmente, a preocupação com a saúde emocional tem sido muito maior do que antigamente. A disseminação de informações com relação a promoção de cuidados à saúde emocional, de certo modo, permitiu que a sociedade quebrasse os preconceitos e superstições que giram em torno do debate dessa temática.

Com a pressão social da contemporaneidade para que os jovens tenham uma profissão, formem família, sejam bem sucedidos numa idade cada vez mais cedo, a competitividade para acompanhar tais ritmos pode afetar quem se prende a essas ideias sociais/culturais.

A propagação dessas ideias colabora para que os indivíduos se sintam pressionados a cumprir etapas que muitas vezes ainda não estão prontos para cumprir. Quando não são bem sucedido em alguma dessas áreas, o indivíduo passa a se sentir insuficiente ou fracassado, o que afetará o seu emocional.

Com o emocional afetado às chances de o indivíduo adquirir algum transtorno psicológico, como depressão, ansiedade, entre outros, é maior. É possível ainda, que o indivíduo acabe por desenvolver problemas de saúde físicos, uma vez que há uma relação entre a mente e o corpo, onde ambos estão interligados.

É fundamental a compreensão acerca da importância do equilíbrio emocional e como a sua falta impacta negativamente causando diversos problemas físicos e mentais, afetando diretamente todas as áreas da vida de um indivíduo, seja ela social, econômica, profissional e principalmente acadêmica.

Muitos fatores podem contribuir para o desenvolvimento de problemas emocionais, como fatores biológicos, psicológicos, econômicos, sociais, dentre outros (OPAS/OMS, 2001). O simples fato de lidar com algumas questões difíceis do dia a dia, pode comprometer o emocional de uma pessoa.

No que se refere a vida acadêmica, o equilíbrio emocional se mostra como um dos fatores que influenciam a promoção da aprendizagem. O universitário possui uma série de compromissos, responsabilidades, sentimentos e emoções, além do fato de ter que conciliar a vida acadêmica com outras responsabilidades da vida pessoal e/ou profissional, o que pode acabar afetando o seu autocontrole.

A análise da temática aqui abordada, visa verificar o equilíbrio emocional numa perspectiva mais delimitada, a partir da relação deste com o processo de ensino aprendizagem dos estudantes do ensino superior da Universidade Estadual do Maranhão – UEMA, Centro de Estudos Superiores de Pinheiro – CESPI.

Pensando nisto, a problemática para a construção desta pesquisa gira em torno de averiguar como o equilíbrio emocional dos universitários do CESPI interfere no processo de aprendizagem dos mesmos, uma vez que estes precisam lidar com as exigências do ensino superior e ainda conciliar a vida acadêmica com as outras áreas da sua vida.

As Instituições de Ensino Superior (IES) se revelam como um espaço de aprendizagem muitas vezes competitivo, principalmente por ser um ambiente de formação profissional. Essa competição muitas vezes pode levar o universitário a um estágio de perfeccionismo, que dependendo do grau, pode ter relação com alguns

transtornos psicopatológicos, como depressão, ansiedade, transtornos alimentares e outros (ROCHA, 2021).

O ambiente universitário é um ambiente desafiador. Em muitos casos acaba por se tornar um ambiente excludente principalmente quando não conhece o seu alunado e não compreende suas necessidades diárias para garantir o pleno acesso e permanência de seu público dentro de seus campus.

De um modo geral, o ambiente educacional principalmente na modalidade superior é um ambiente que acaba exigindo muito do seu alunado, o que faz com que esse público acabe por se sentir pressionado para cumprir tarefas e trabalhos acadêmicos que lhes são demandados.

Mediante esse ambiente de pressões e cobranças constantes é comum que diversos alunos acabem por serem afetados emocionalmente. Contudo, salientamos que a ideia por traz desta pesquisa não é retirar a obrigatoriedade de tarefas desse público, mas entender como esse ambiente pode afetar o emocional dos mesmos prejudicando a sua aprendizagem.

A rotina acadêmica por si só já é extremamente exigente, quando atrelada as outras atividades que os universitários precisam cumprir, essas exigências tendem a dobrar. Muitas vezes a jornada cansativa de trabalho, ou de cuidar da família compete e acaba sobrecarregando o universitário, de modo que acabe comprometendo o seu rendimento educacional.

Precisamos também mencionar que ainda há o fato dos alunos que não moram na mesma cidade em que estudam, para estes, ainda há um longo e muitas vezes complexo percurso a ser realizado todos os dias para poder estar presente nas aulas. Essa rotina exaustiva, também aparece como fator de comprometimento da aprendizagem.

No CESPI, uma parcela considerável do alunado vem de municípios vizinhos, muitos levam aproximadamente cerca de 03 (três) horas de viagem no deslocamento casa – campus. Por ser umas das poucas universidades públicas presentes na região, esses alunos de municípios vizinhos precisam fazer esse deslocamento todos os dias para ter acesso ao ensino superior

Para ter um bom equilíbrio emocional é fundamental e imprescindível que o indivíduo consiga relacionar a vida acadêmica com suas atividades profissionais, familiares e sociais. Porém, esta não é uma tarefa fácil, em cada uma dessas áreas o indivíduo precisa cumprir tarefas que muitas vezes o deixam sobrecarregado.

Desse modo, esta pesquisa surge com a ideia de fazer um levantamento de dados para nortear e apresentar como o equilíbrio emocional afeta a aprendizagem dos alunos do CESPI, levando em consideração as respostas apresentadas por eles no questionário.

Ao realizar esta pesquisa, elaboramos como objetivos principais, analisar de que modo o equilíbrio emocional pode contribuir para o desenvolvimento do processo de ensino e aprendizagem; identificar como o desequilíbrio emocional pode interferir negativamente no processo de ensino aprendizagem; reconhecer a contribuição do equilíbrio emocional para a evolução do desenvolvimento da aprendizagem; compreender o fator equilíbrio emocional como competência necessária para uma aprendizagem bem sucedida e entender que o fator emocional tanto no aspecto positivo quanto negativo afeta todas as aprendizagens.

Para alcançar estes objetivos, esta pesquisa divide-se em quatro seções, onde cada seção traz conceitos e abordagens fundamentais para a construção e entendimento deste trabalho. A primeira seção aborda sobre a emoção em seus aspectos históricos e orgânicos, ou seja, como a emoção era vista em séculos passados e seu conceito a partir dos aspectos biológicos.

A seção dois aborda o equilíbrio emocional quanto ao seu conceito na concepção de diversos autores da área e a importância do equilíbrio emocional na vida do indivíduo para que este consiga lidar com as diversas situações que surgem em seu cotidiano.

Na seção três, abordamos sobre o equilíbrio emocional e o processo de ensino aprendizagem, onde trazemos autores que apresentam que as emoções se constituem como fundamental dentro do processo de aprendizagem.

Na quarta e última seção, discorre-se sobre o lócus da pesquisa e apresenta-se a análise e discussão dos dados coletados através do questionário de pesquisa, trazendo autores para embasar a discussão desses dados.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS:

Para a realização desta pesquisa foram utilizados diversos procedimentos metodológicos que contribuíram e foram fundamentais para os resultados aqui apresentados. Cabe informar também, que cada metodologia aqui executada foi cuidadosamente pensada e escolhida de acordo com a necessidade expressa no tema abordado para a produção deste estudo.

Toda e qualquer atividade, seja ela de caráter teórico ou prático necessita de processos apropriados e designados para a sua concretização. No meio científico, deve-se ter cuidado ao escolher os métodos corretos de acordo com a sugestão da temática, pois, para ser considerada como pesquisa científica é necessário que esta, na sua execução utilize os parâmetros de coerência científica (COSTA, Marco e COSTA, Maria, 2015).

Conforme defende Gil (2002) a pesquisa científica acontece quando não há informações disponíveis o suficiente para responder qualquer problematização que possa surgir, sendo necessário a partir desse momento, realizar através de diversos sistemas de métodos e técnicas, investigações para se chegar a tais informações.

A pesquisa científica é o principal meio pelo qual ocorre a produção de conhecimento científico. Segundo Knechtel (2014, p. 25) esse tipo de conhecimento é “[...]um conhecimento sistematizado, organizado, fundamentado, comprovado e reconhecido universalmente”.

Existem diversas formas de classificar uma pesquisa, que variam desde a abordagem aos procedimentos utilizados, passando pela natureza e objetivos da pesquisa (GERHARDT e SILVEIRA, 2009). Para a consumação deste trabalho utilizou-se em seu desenvolvimento as seguintes metodologias:

Abordagem qualiquantitativa, uma vez que mescla abordagem qualitativa e quantitativa. Segundo Souza e Kerbary (2017, p. 34) a abordagem qualiquantitativa “[...] recorre à estatísticas para explicação dos dados[...]”. Desse modo, levando em consideração ao modo como trazemos a análise de dados desta pesquisa compreendemos que ela se encaixa nessa abordagem.

Dentro dessa abordagem construímos nosso questionário utilizando a ferramenta do google formulários, que permite a obtenção de dados instantaneamente e é respondido online, por meio de acesso à internet. O questionário é composto por perguntas objetivas e discursivas, com a finalidade de possibilitar aos participantes explicar suas experiências mediante a proposta do tema. Tratamos os dados das questões objetivas em formato de gráficos e das perguntas discursivas em formato de quadros na seção 6.3.

Esta pesquisa se apresenta também com o objetivo de pesquisa descritiva, conforme sugere Gil (2002), a pesquisa descritiva, como o próprio nome sugere, tem o objetivo de descrever de modo detalhado as características mais significativas, que podem ser observadas através de questionários, que é um dos métodos que nós utilizaremos para desenvolver este estudo.

Além disso, utilizamos também pesquisa bibliográfica: esta abordagem metodológica é fundamental em qualquer pesquisa, uma vez que o pesquisador precisa buscar aparatos legais que embasem seu estudo. Para esta pesquisa, utilizamos artigos, ensaios e livros publicados em base de dados eletrônicos científicos, como scielo, google acadêmico, etc. Essa modalidade nos permitiu a possibilidade de trazer o pensamento de diversos autores arcaicos e contemporâneos que foram indispensáveis para esta pesquisa. Dentre eles, podemos destacar: WALLON (1968); GOLEMAN (2011); CORTIZO e ANDRADE (2018); ALVES, M. (2019); LIMA *et al* (2021); POLES (2021).

E por fim, esta pesquisa também se encaixa como pesquisa de campo, uma vez que aplicamos questionários com os universitários da UEMA do campus do CESPI, para coletar dados que são essenciais para a escrita deste trabalho. O questionário foi desenvolvido no google formulários, para facilitar o acesso dos alunos e é composto por 10 perguntas de caráter objetivas e discursivas.

Vale mencionar que os universitários não são obrigados a responderem e participarem desta pesquisa. Portanto, para aqueles que decidirem participar, antes de adentrarem na seção de perguntas, devem assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que vai na primeira seção do google formulário. Mencionamos ainda, que o questionário possui caráter anônimo, ou seja, o aluno que optar por responder ao questionário não será identificado.

3 EMOÇÃO: DOS ASPECTOS HISTÓRICOS AOS FATORES ORGÂNICOS.

Atualmente temos uma maior liberdade para falar e expressar nossas emoções, bem como expor os processos que as circulam. Porém, o conceito do termo emoção como conhecemos hoje é uma evolução dos conceitos e ideias que surgem desde as sociedades anteriores.

A palavra emoção “[...] se origina de duas outras palavras do latim – ex movere – que significam em movimento. [...] se o nosso corpo se movimenta quando nos emocionamos, então faz sentido!” (CASANOVA; SEQUEIRA; SILVA, 2009, p. 03).

Segundo Castro e Landeira-Fernandez (2010, p. 798):

Muitos dos conceitos existentes na neurociência moderna possuem suas origens nas especulações elaboradas pelos antigos filósofos e médicos gregos. Questões centrais sobre a fonte dos pensamentos humanos, o mecanismo da atividade cognitiva, e a natureza das emoções, percepção e movimento voluntário, por exemplo, foram levantadas pelos pensadores gregos.

Porém, naquele primeiro momento onde o corpo era extremamente valorizado, uma vez que por conta das guerras e jogos olímpicos o uso da força física era essencial, as emoções foram atreladas num primeiro momento ao coração, como sendo o órgão onde ocorriam as manifestações dos sentimentos (CASTRO e LANDEIRA-FERNANDEZ, 2010).

Desde a pré-história o homem precisa lidar com situações que lhe desafiam. Porém, naquele momento não se tinha uma percepção da dimensão do termo equilíbrio emocional. A reação do homem nesse momento da história era puramente primitiva, baseava-se apenas no instinto de sobrevivência. Porém, esse instinto de sobrevivência está puramente atrelado à como nosso organismo reage as situações ao qual vivenciamos.

Vários autores elaboraram suas teorias das emoções onde traziam enfoques novos. A maioria, no entanto, fundamentou suas teorias nessa relação biológica, sensorial e social como parte integrante e fundamental das emoções.

O próprio Freud, um dos grandes pensadores do séc. XX, vem ampliar o conceito de emoção para o de afeto, e demonstra através da Psicanálise que o que registramos na nossa psique são as representações afetivas vinculadas às experiências emocionais (CASANOVA; SEQUEIRA; SILVA, 2009, p. 04).

Proença (2011, p. 137) revela que a emoção “[...] É o nosso sentimento das mudanças do nosso corpo que resultam diretamente da percepção do objeto ou do fato excitante. A emoção é a mudança corpórea, é a sua vertente subjetiva[...]”.

Roazzi *et al.* (2009, p. 51-52) aborda sobre as complexidades que envolvem a emoção. De acordo com ele “a emoção é um fenômeno complexo, um processo que envolve todo o organismo. [...] embora várias pessoas utilizem a mesma palavra numa tentativa de definição, não significa que o entendimento seja o mesmo entre elas [...]”.

O psicólogo e médico Henri Wallon também elaborou uma teoria da emoção. Para ele, a emoção tem origem tanto biológica quanto social e é fundamental para a existência da humanidade (CASANOVA; SEQUEIRA; SILVA, 2009).

De acordo com Alves M. (2019, p. 55):

Enquanto seres racionais e volitivos, somos capazes de controlar um tipo especial de paixões, as emoções, e certos movimentos físicos. Tal capacidade, na postura cartesiana, é um dos nossos diferenciais em comparação a outros seres, como os animais não humanos.

Nesse sentido, enquanto seres racionais não podemos impedir de sentir as emoções que são passíveis de serem sentidas pelos seres humanos, mas podemos não agir impulsivamente, utilizando a nossa racionalidade para mediar nossas ações.

As emoções determinam nossa qualidade de vida. Elas acontecem em todos os relacionamentos que nos interessam: no trabalho, em nossas amizades, nas interações familiares e em relacionamentos íntimos. Podem salvar nossas vidas, mas, também, causar danos. Podem nos fazer agir de um modo que achamos realista e apropriado, mas também nos levar a agir de maneira extrema, causando arrependimento mais tarde (EKMAN, 2011, p. 13).

Desse modo, podemos compreender o poder que as emoções tem no ser humano. É necessário contudo, entendermos que agir apenas baseadas por elas pode acarretar diversas situações irreversíveis. Nesse sentido, fica evidente que a relação entre emoção e racionalidade é fundamental para gerir as relações e tomadas de decisões dos indivíduos.

Para Vigotski (1932) *apud* Machado, Facci e Barroco (2011, p. 651) “[...]as emoções são funções psicológicas superiores, portanto, culturalizadas e passíveis de desenvolvimento, transformação ou novas aparições [...]”. Vigotski deu um grande salto ao relacionar o desenvolvimento humano não apenas ao seu biológico mas também ao meio em que ele vive, de um modo que este meio o influencia.

Desse modo, compreende-se que as emoções estão relacionadas ao meio em que o indivíduo habita. A interação do indivíduo com o meio pelo qual ele está inserido, pode ser um fator contribuinte para identificar e entender os fatores que afetam o seu emocional (ALVES, R., 2011).

Segundo Mejial *et al.* (2021, p. 08) “Durante muito tempo, as emoções foram consideradas um evento oposto ao pensamento racional e, em consequência, elas eram percebidas como desagradáveis ou desnecessárias[...]”. Com o passar dos anos os estudos a respeito dessa temática foram sendo cada vez mais precisos. Nesse sentido, Casanova, Sequeira e Silva (2009, p. 05) apontam que:

[...] Surge uma nova fórmula para a compreensão do sujeito humano e das suas emoções onde se abre espaço para um estudo aberto e abrangente da subjetividade no qual esta se qualifica como um momento fundamental na construção do saber e é reconhecida e aceita como um dos temas centrais das questões humanas [...].

Desse modo, percebemos o quanto o estudo sobre as emoções foi ganhando espaço e se mostrando uma área importante de pesquisa, tendo em vista que a emoção é algo fundamental e indissociável do ser humano. O modo como lidamos com as nossas emoções vai influenciar o nosso comportamento, personalidade e nossas ações.

3.1 Emoção: Fatores orgânicos

A emoção faz parte do desenvolvimento humano. Durante os primeiros anos de vida até a aquisição da fala, o bebê se comunica através do choro. Este portanto, é uma das primeiras emoções que expressamos, enquanto seres humanos.

A medida que vamos crescendo vamos entendendo nossas emoções e estas por sua vez vão se desenvolvendo. A forma, o ambiente em que crescemos, e todos os outros fatores que estão presentes durante o nosso desenvolvimento vão contribuir para a nossa maturação emocional. Desse modo, é crucial que desde os primeiros anos de vida da criança os pais tenham esse cuidado em zelar pelo estado emocional da mesma.

Em alguns momentos é possível identificar as nossas emoções, baseadas em sensações involuntárias produzidas pelo nosso corpo. Todo mundo já sentiu um certo incomodo ou reação diferente no corpo ao lidar com um momento de nervosismo, pressão, medo ou outro sentimento.

Alves, M. (2019, p. 61) afirma que:

[...]as paixões são sentimentos, pois, assim como as sensações do mundo externo, são recebidas do corpo. Entretanto, diferentemente destas sensações, as emoções não se referem a coisas do mundo exterior, mas sim ao que acontece na própria mente, configurando-se como movimentos.

No que se refere ao conceito de emoção defendido e abordado por René Descartes (1999) *apud* Alves, M. (2019), as emoções só podem ser sentidas na própria alma. Os sentimentos podem ser apenas sentido, apesar de estarem relacionados a algum objeto ou situação externa são elementos subjetivos.

De acordo com Arruda (2015, p. 10):

As emoções envolvem conjuntos complexos de respostas químicas e neurais que obedecem a um padrão, sendo que, numa emoção típica, determinadas regiões do cérebro que integram o sistema neural das emoções enviam informação para outras regiões do cérebro e regiões do corpo, através da circulação sanguínea e através de neurónios que atuam sobre outros

neurónios, sobre músculos ou sobre vísceras, sendo a emoção induzida tanto por vias neuronais como químicas.

Para Proença (2011, p. 137) “[...] as emoções correspondem a processos que tem lugar nos centros sensórios e motores [...] cada emoção é o resultado de uma soma de elementos, e cada elemento é causado por um processo fisiológico[...]”

É comum ainda afirmar, que emoções e sentimentos não possuem o mesmo significado, apesar de estarem diretamente interligados. A emoção está ligada a uma reação neural que acontece quando alguma ação externa causa um estímulo ao cérebro, combinando esse estímulo com memórias que já possuímos; enquanto que o sentimento se traduz como uma resposta à emoção (CASANOVA; SEQUEIRA; SILVA, 2009).

Podemos afirmar, portanto, que o nosso equilíbrio atua em estado progressivo e constante em todas as áreas da nossa vida. Os fatores que influenciam o desenvolvimento das nossas emoções são os mais diversos possíveis e estão relacionados a fatores internos e fatores externos.

Proença (2011, p. 138) faz a seguinte afirmação:

Que a emoção tenha uma realidade corpórea e fisiologicamente identificável (e porque ela é o sentimento subjetivo das transformações do corpo) não desvirtua a vivência subjetiva dos conteúdos emocionais nem a autenticidade da sua relação com os objetos que a suscitam. O fato das emoções serem inteiramente corpóreas não leva à conclusão de que sejam só realidades corporais, no sentido depreciativo em que o aspecto fisiológico lhes tiraria qualquer valor, nem no sentido exclusivo em que, por se situar no plano suposto da realidade (objetiva) suprimiria a sinceridade e a veracidade do que é vivido por cada um de forma subjetiva e constitui a sua interioridade.

No que tange as emoções, como apontam diversos autores já referenciados, podem ser definidas e influenciadas por fatores biológicos e sociais; são relações interdependentes para fluir qualquer emoção humana.

Desse modo, podemos dividir, as emoções em dois módulos. O primeiro podemos chamar de emoções básicas ou primárias, que são as emoções inatas do ser humano algumas delas são, a alegria, o medo, a tristeza, a raiva, etc. (PROENÇA, 2011).

O segundo módulo, podemos chamar de emoções secundárias ou adquiridas, que são as emoções que são motivadas pelo contexto ao qual o indivíduo faz parte, pela cultura e também diferenças individuais e são compostas as emoções primárias. Das emoções secundárias podemos elencar: frustração, nervosismo, culpa, ciúme, vergonha, etc. (PROENÇA, 2011).

Ademais, as alterações das emoções não seguem regras fixas, determinadas, causais. Não é possível estabelecer regras como “se fizer x, então ocorrerá y”. A mudança ou o controle das emoções é impreciso, depende de variáveis como a aplicação adequada da vontade, da força da paixão, da cristalização do movimento dos espíritos animais em relação a uma situação. Assim, é possível que, com um mesmo esforço de aplicação da vontade, indivíduos obtenham resultados diferentes na tentativa de controle de suas emoções. O contrário também é possível: uma mesma mudança de hábito pode demandar esforços distintos da aplicação da vontade em dois indivíduos (ALVES, M., 2019, p. 62).

No que se refere as emoções, podemos afirmar que existe um vasto conjunto onde podemos caracterizar em: emoções que são agradáveis de sentir e outras nem tanto assim. Porém, reconhecemos que cada uma delas possui uma função específica e necessária para a nossa maturação emocional.

É necessário que o indivíduo compreenda suas emoções. Quando nos tornamos reféns das nossas emoções, ficamos suscetíveis a elas. Porém, o ideal é que o indivíduo esteja no controle de suas emoções e não ao contrário. Quando controlamos nossas emoções, conseguimos controlar nosso comportamento e ações, quando não, há a possibilidade de o indivíduo acabar chegando em uma situação de comportamento explosivo.

Quando somos exposto a determinadas situações, o nosso cérebro libera hormônios que vão agir modificando o nosso estado emocional, chegando até a possibilidade de apresentar algumas reações físicas, como choro, crise de riso, suor excessivo, dentre outras. Vale ressaltar que diante da mesma situação, indivíduos diferentes podem reagir de forma diferente.

Em geral, as áreas pré-frontais governam, de cara, as nossas reações emocionais. A maior parte de informação sensorial do tálamo lembrem, não vai para amígdala, mas para o neocórtex e seus muitos centros, que a

absorvem e dão sentido ao que se está percebendo; essa informação e nossa respostas a ela são coordenadas pelos lobos pré-frontais, o local onde são planejadas e organizadas as ações para que alcancemos um objetivo, incluindo os emocionais. No neocórtex, uma série em cascata de circuitos registra e analisa essa informação, compreende-a e, por meio dos lobos pré-frontais, organiza uma reação. Se no processo é exigida uma resposta emocional, os lobos pré-frontais a ditam, trabalhando em comum com a amígdala e outros circuitos no cérebro emocional (GOLEMAN, 2011, p. 55-56).

Quando diante de qualquer situação nossas emoções são disparadas em segundos os lobos pré-frontais atuam produzindo medidas e escolhendo qual delas é a melhor decisão para o momento. Isso ocorre de maneira muito rápida (GOLEMAN, 2011).

O desenvolvimento das neurociências trouxe dentre outros conhecimentos, que o sistema nervoso autônomo é regulado pelas estruturas límbicas junto ao controle emocional (CASTRO; ANDRADE; MULLER, 2006).

Cruz e Júnior (2011, p. 06) defendem

[...]que as doenças orgânicas poderiam ser entendidas basicamente como respostas fisiológicas exacerbadas decorrentes de estados de tensão emocional [...]. Segundo ele, estados emocionais reprimidos provocariam a cronificação das alterações fisiológicas que normalmente acompanham as emoções, alterações que se regularizam quando tais emoções são expressas e se desfazem [...].

Emoções alteradas podem contribuir para o aparecimento de alterações psicológicas e contribuir para que o indivíduo desenvolva ansiedade, depressão ou qualquer outro problema de ordem neurológica que possa afetar ou alterar o pleno gozo de suas faculdades mentais.

Vemos a importância que o emocional do ser humano tem para sua saúde emocional e física. O indivíduo com o emocional abalado pode se colocar em situações complexas e agir de maneira completamente impulsiva resultando em consequências gravíssimas.

Estar em pleno gozo das suas faculdades mentais é um dos requisitos principais de uma boa saúde emocional. Desse modo, emoções saudáveis comportam um corpo e uma mente saudável.

4 EQUILÍBRIO EMOCIONAL: DA ABORDAGEM CONCEITUAL À NECESSIDADE E IMPORTÂNCIA NA VIDA DO INDIVÍDUO.

Somos seres movidos pelas nossas emoções. Somos formados por elas. Todas as nossas ações, atitudes e decisões são tomadas a partir delas. Muitos seres humanos se deixam controlar por suas emoções e muitos acreditam que devemos controlá-las para contornar e resolver os diversos episódios e ocorrências do cotidiano.

As emoções estão presentes desde o nascimento. A primeira reação do recém-nascido é chorar e gritar. São as primeiras emoções após a separação do organismo materno. Os espasmos internos em diversas partes do organismo da criança, podem gerar cólicas, ou dores em outras partes do corpo, que vão provocar na criança o choro. Esse é portanto, umas das primeiras formas de emoção do indivíduo (WALLON, 1968).

Tiba (2019, p. 24) define o equilíbrio emocional como

Um estado em que estamos plenamente conscientes de nossas emoções, com foco no presente e separando reações racionais das reações emocionais de forma a ter a capacidade de reagir de maneira adequada às situações e com coerência em nós mesmos.

Goleman (2011) aponta que a emoção tem um papel fundamental no nosso psiquismo, isso porque em momentos decisivos nos utilizamos principalmente das nossas emoções para tomar as nossas decisões. O autor ainda aponta a emoção como um fator crucial para a sobrevivência humana, uma vez que é por meio dela que pressentimos situações de perigo, medo e a partir de então somos obrigados a tomar uma decisão que nos afaste dessas situações.

Não há como definir o homem sem mencionar o termo “emoção”. Porém, também concordamos que não devemos tomar decisões baseadas apenas na emoção. É preciso ter o que costumamos chamar de equilíbrio emocional. Reconhecemos que o equilíbrio emocional é o estado em que o indivíduo não se deixa levar e não toma decisões precipitadas baseadas apenas no seu emocional.

Para Martins (2015, p. 17):

Entender o processo e os impactos das emoções é primordial para sabermos lidar com elas e fazer das nossas vidas uma experiência mais tranquila. A administração das vulnerabilidades e o fortalecimento do nosso eu nos preparam para um viver pleno.

Para um bom equilíbrio emocional é necessário dentre outros fatores ter um acompanhamento profissional, além de praticar exercícios físicos e ter uma rotina saudável. Não é uma ação que está pautada apenas em um único fator, mas depende da relação de diversos setores e áreas da vida do indivíduo.

Uma pessoa equilibrada consegue conviver em paz com suas emoções, mesmo as desagradáveis ou calmas demais. Isso porque o equilíbrio envolve movimento. Coisas acontecem dinamicamente. Nós temos milhares de pensamentos a cada momento. É natural que nossas emoções flutuem. Querer ou não demonstrar isso ao exterior é uma questão pessoal, mas abalar-se de vez em quando é perfeitamente normal, aceitável e humano (TIBA, 2019, p. 22).

Reiteramos também que os fatores sociais, econômicos, familiares, pessoais e até mesmo biológicos interferem no equilíbrio emocional do ser humano. Por isso é importante que estejamos atento às situações que permeiam e nos rodeiam durante o nosso cotidiano.

Situações de estresse constante e que nos desafiam o tempo todo, são necessárias para que tenhamos resiliência frente as objeções e desafios que se apresentam nas nossas vidas. Porém, concordamos que o indivíduo que passa por situações desafiadoras constantemente, está sujeito a desenvolver problemas em seu emocional que podem acarretar no surgimento de problemas de ordem psicológica, prejudicando a sua existência.

Nesse sentido, o termo resiliência se apresenta como a capacidade de se adaptar as situações que geram desconforto, estresse e afloram nossas emoções no sentido negativo, fazendo com que o indivíduo se mantenha firme, frente as adversidades. (LIMA *et al.*, 2021).

É necessário compreendermos que diversas situações do dia a dia podem afetar nossos planejamentos. Porém, a forma como lidamos com esses empasses vai revelar o nosso equilíbrio emocional. “Em nosso repertório emocional, cada emoção desempenha uma função específica [...]” (GOLEMAN, 2011, p. 34). É importante frisar que somos seres que possuem certos limites e potencialidades que nos diferem uns dos outros. Cada um de nós terá sua própria maneira de lidar com suas emoções.

Todos os dias “vivenciamos [...] uma série de emoções como alegria, tristeza, raiva, medo, entre outras. É comum que, em alguns momentos da vida, não consigamos lidar sozinhos com determinados problemas, sentimentos e emoções [...]” (POLES, 2021, p. 04). Em meio ao caos de tantas sensações “[...]ter controle emocional pode ajudar a superar as dificuldades. Nesse sentido, se tem a regulação emocional que é a capacidade de gerenciar emoções adequadamente[...]” (LIMA *et al.*, 2021, p. 583) tendo maior facilidade de se adaptar ao meio e lidar com essas emoções.

O fato de não saber lidar com esses sentimentos sozinhos, não necessariamente significa dizer que este indivíduo possua alguma doença ou transtorno mental, mas que o equilíbrio emocional desse indivíduo pode estar afetado. Também não podemos definir que qualquer emoção que não seja positiva signifique um equilíbrio emocional fragilizado, pois nossas emoções estão suscetíveis as situações que passamos ou presenciamos.

Muitas pessoas andam com as emoções no modo automático. Se sentem cada vez mais inseguras, ansiosas, inconformadas com a situação presente e em busca de algo que ainda não sabem bem o que é. Todos esses sentimentos acabam atrapalhando o bem-estar e inundam corpo e mente com os efeitos de um **estresse improdutivo** (TIBA, 2019, p. 15, grifo do autor).

Além do mais, o desequilíbrio emocional pode desencadear problemas de ordem psicológica, como ansiedade, depressão, dentre outros, afetando a saúde física e mental do indivíduo, apresentando mudanças nos hábitos alimentares, sociais, afetando a forma como o indivíduo vê o mundo e as coisas ao seu redor.

De acordo com Castro (2017, p. 394):

[...] a ansiedade é explicada a partir de duas vertentes psicológicas diferentes, a comportamental e a cognitivista. Para os comportamentais, trata-se de uma resposta condicionada a estímulos comportamentais específicos. Para os cognitivistas, trata-se de um transtorno relacionado a pensamentos mal adaptativos.

Já Silva *et al.* (2021, p. 07) aponta que “a depressão é um transtorno multifatorial, que pode surgir em qualquer período da vida e acarreta grande custo pessoal e social, aumentando o risco para comportamentos autodestrutivos [...]”

Dias (2010, p.07) diz que “o lazer, os momentos de descontração e a prática de atividades físicas podem proporcionar o relaxamento do corpo e da mente, melhora do aspecto biológico/fisiológico e a melhora do estresse e tensão vividos no dia a dia [...]”, proporcionando melhoras para aqueles indivíduos que se encontram em situação constante de desequilíbrio emocional.

É necessário que o indivíduo se autoconheça para poder detectar seus defeitos, qualidades, conhecer seus limites e cuidar para que estes não sejam ultrapassados. Mas se por ventura forem, que o indivíduo busque meios de acordo com atividades que lhe convém para retomar o controle. É fundamental também reconhecermos que existem situações que estão para além do nosso controle e que dependem de outros fatores para serem resolvidos.

Quando for o caso, é importante que o indivíduo não fique ansioso ou se culpe se nada sair conforme ele espera. É importante que o mesmo procure outros meios para conseguir o que almeja. De qualquer maneira, manter a calma é essencial para tomar decisões mais racionais e não apenas emocionais.

Quando nos apressamos para rotular as situações que nos acometem como boas ou ruins, agradáveis ou desagradáveis, podemos acabar nos envolvendo em uma montanha russa de sentimentos e emoções, onde a cada instante somos tomados por diversas sensações que podem nos afetar de forma forte ou sutis dependendo da intensidade com que essa emoção nos atinge (TIBA, 2019).

Para Wallon (1968, p. 148) “as emoções consistem essencialmente em sistemas de situações que correspondem, cada uma, a uma determinada espécie de situação[...]” ou seja, cada cenário irá nos coagir a tomar uma postura. O ideal é que

o indivíduo não tome nenhuma decisão precipitada, mas analise a situação para tomar a melhor decisão possível.

Goleman (2011, p. 34) aponta que “todas as emoções são, em essência, impulsos, legados pela evolução, para uma ação imediata, para planejamentos instantâneos que visam lidar com a vida [...]”. Por isso, geralmente as decisões que são tomadas no calor da emoção, quase sempre são decisões que as pessoas mais se arrependem de ter tomado.

Segundo Tiba (2019, p. 15, grifo do autor):

O ciclo de decisões ruins, claro, leva a resultados insatisfatórios. No campo pessoal ou profissional, cresce a cada dia a quantidade de pessoas que **não conseguem corresponder às suas próprias expectativas** e isso gera uma frustração e indignação que prejudica o senso de valor próprio (autoestima). Resultados ruins criam insatisfação, medo e insegurança, o que atrapalha o equilíbrio emocional e faz com que o ciclo se reinicie.

Para o autor, o ciclo vicioso consiste em um processo constante em que a instabilidade emocional vai influenciar nas decisões que o indivíduo precisa tomar, onde essas escolhas resultarão em consequências que podem ser diferentes dos resultados esperados pelo indivíduo; quando esses resultados são diferentes dos quais o indivíduo esperava alcançar, pode resultar em eventos externos que acabam por disparar a instabilidade emocional do mesmo (TIBA, 2019).

Todos os dias somos cobrados frequentemente para sermos bons em qualquer tarefa que fazemos, em qualquer área da nossa vida, seja na área pessoal, profissional, estudantil e/ou social. É humanamente impossível ser um gênio em tudo. Quando reconhecemos nossos limites e potencialidades compreendemos que nem toda situação vai ser resolvida com facilidade, que nossas atividades são realizadas dentro das nossas limitações e também há a possibilidade de nos permitir sentimentos de tristeza, pois isso faz parte das emoções humanas (POLES, 2021).

Tiba (2019, p. 22) comenta que “as vezes absorvemos expectativas e as colocamos sobre nós mesmos sem filtrar de onde vem ou se fazem sentido. A ideia de não se abalar com nada não tem nada a ver com equilíbrio emocional”. O equilíbrio

tem a ver com a forma como lidamos com os abalos dos acontecimentos ao nosso redor e na nossa vida.

Diversos fatores podem comprometer o nosso equilíbrio emocional, nos desestabilizando e comprometendo nossas ações, pois somos influenciados por um conjunto de fatores principalmente sociais e psicológicos que afetam o nosso lado emocional. A forma como lidamos com essas questões, podem estar relacionados também a nossa maturação biológica.

Quando não conseguimos lidar com as diversas situações que nos acometem durante o dia a dia, ou quando temos oscilações constantes de humor, é muito provável que estejamos desequilibrados emocionalmente. Diversos são os fatores que podem contribuir para um desequilíbrio emocional.

Geralmente, é comum que o indivíduo se sinta assim quando se sente sobrecarregado no dia a dia, ou quando se faz auto cobranças excessivas, ou ainda, fruto de problemas familiares, sociais e/ou até mesmo financeiros.

O descontrole emocional colabora para o aparecimento de doenças ou de transtornos psicossociais, como o surgimento de ansiedade, depressão, transtorno do pânico, dentre outras fobias que atrapalham o desempenho em todas as áreas da vida do indivíduo.

Além do mais, é comum que além de problemas psicológicos o indivíduo com descontrole emocional esteja com uma sobrecarga emocional muito grande e isso pode acarretar também em sintomas físicos que podem se manifestar de diversas maneiras comprometendo a saúde do indivíduo.

O desequilíbrio emocional pode afetar todas as áreas da vida do indivíduo, fazendo com que o mesmo não consiga estabelecer metas pessoais, profissionais e/ou acadêmicas e tenha dificuldades para ser produtivo. Essa desarmonia ainda colabora para que o indivíduo tenha dificuldades para estabelecer o controle de suas emoções.

Outro fator que pode comprometer o nosso emocional é a sensação de solidão. Quando nos sentimos excluídos, somos tomados por sentimentos de tristeza que tendem a piorar o nosso emocional, fazendo com que sintamos a necessidade de nos isolarmos, o que piora o nosso estado emocional.

Não se sentir pertencente ou acolhido socialmente, independente de que motivo seja, podem trazer sentimentos de raiva, tristeza, dor, medo, além de sentimento de inferioridade, principalmente quando esse indivíduo já possui históricos de equilíbrio emocional instável. Como seres sociais, sentimos a necessidade constante de manter interações sociais com indivíduos ou grupos que apresentem interesse em comum com hábitos que praticamos. Desse modo, o sentimento de exclusão pode acarretar em dificuldades de interação futuras.

É extremamente relevante que o indivíduo possua equilíbrio emocional como pilar essencial para atingir uma harmonia interna com seus diversos sentimentos e pensamentos e também em suas relações interpessoais e tarefas do dia a dia. Quando o indivíduo mistura problemas que devem ser tratados de forma isolada, a exemplo de vida pessoal e vida profissional, é bem provável que entre em conflito consigo mesmo e com outras pessoas do seu convívio.

Ter inteligência emocional para saber separar as situações e problemas que afetam as diversas áreas da sua vida é fundamental para a construção de um equilíbrio emocional e profissional. É comum que com a rotina do cotidiano, o indivíduo acabe misturando os problemas ao invés de resolve-los separadamente.

Quando o indivíduo se encontra apto para usar suas habilidades, lidar com o estresse rotineiro e ainda lidar com as situações que acontecem em sua vida pessoal e profissional, compreendendo que está sujeito a cometer falhas e que isso não o desqualifica ou o torna incompetente para assumir suas funções, podemos dizer que este indivíduo está em pleno estado de equilíbrio emocional.

Podemos concluir que um dos grandes desafios da atualidade é ter equilíbrio para lidar com nossas diversas emoções. Diante das adversidades do cotidiano, desenvolver equilíbrio emocional para lidar com as mais diversas situações é uma necessidade que se apresenta como uma estratégia para que possamos enfrentar e superar os desafios que surgem no caminho.

Desse modo, podemos afirmar que o indivíduo que apresenta um excelente estado de equilíbrio emocional, possui a facilidade e habilidade de controlar suas emoções, pensamentos, sentimentos e ações, facilitando a maneira como ele vai enfrentar as situações que aparecem em sua vida. Essas atitudes, podem fazer com

que o indivíduo reveja seus problemas com um pouco mais de leveza, o que pode contribuir para decisões mais claras, objetivas e assertivas.

O indivíduo que possui Inteligência Emocional (IE) para lidar com essas situações adversas está propenso a desenvolver uma boa saúde emocional, podendo prevenir problemas psicossociais, como a depressão, ansiedade, dentre outros, além de saber lidar com suas próprias emoções e desenvolver inteligência interpessoal. Lima e Gonçalves (2020, p.14) apontam que “[...] o controle das emoções é essencial para o desenvolvimento da inteligência de um indivíduo[...]”.

Cada indivíduo tem sua própria maneira de lidar com seus problemas. “Independentemente da educação e do caráter das pessoas, todas trazem consigo as suas peculiaridades que, por vezes, entrarão em choque com a opinião dos demais e é nessas horas que é preciso ter inteligência emocional[...]” (BARTELLE, 2020, p. 29-30).

Segundo Cortizo e Andrade (2018, p. 02):

[...]esse tipo de inteligência é a maior responsável pelo sucesso ou insucesso dos indivíduos. O especialista aponta que a maioria das situações de trabalho e da vida são envolvidas por relacionamentos entre as pessoas. Isso significa que, as pessoas com qualidades de relacionamento humano – como afabilidade, compreensão e gentileza – têm mais chances de alcançar o sucesso.

O autor ainda comenta sobre a importância de ser inteligente emocionalmente em todas as áreas da nossa vida, pois manter essa harmonia é fundamental para mantermos nossa vida equilibrada, tendo em vista que pessoas que conseguem gerenciar seus sentimentos e emoções são bem sucedidas e conseguem tomar decisões pautadas na razão, não se deixando levar pelas suas emoções (CORTIZO e ANDRADE, 2018).

5 EDUCAÇÃO E EQUILÍBRIO EMOCIONAL: Reflexos no processo de aprendizagem

Lidar com as nossas emoções se apresenta como um dos maiores desafios no contexto da sociedade contemporânea. Considera-se, que o equilíbrio emocional é uma ferramenta que nos capacita para as resoluções de conflitos e tomada de decisões diante das inúmeras demandas pessoais, profissionais e acadêmicas e possibilita ao indivíduo uma visão clara e segura diante dos problemas cotidianos.

Conforme as leituras relacionadas a respectiva temática, considera-se que o equilíbrio emocional é parte fundamental e essencial nas relações sociais e em todas as áreas da vida do indivíduo. Podemos perceber através das experiências cotidianas, que o indivíduo que está com o seu estado emocional afetado, pode apresentar problemas no processo de aprendizagem.

Nesta perspectiva, Fonseca (2016, p. 369) enfatiza que:

A emoção dirige, conduz e guia a cognição, não se pode compreender a aprendizagem sem reconhecer o papel dela em tão importante função adaptativa humana. [...] Prestar atenção, estar motivado e envolvido cognitivamente e continuamente são funções do cérebro emocional humano para que se harmonizem neurofuncionalmente no processo de aprendizagem.

Fonseca (2016, p. 369) pontua que “as emoções como estados mentais positivos ou negativos, conscientes ou inconscientes promovem impactos relevantes nas funções cognitivas e executivas da aprendizagem”. Tomando por base a ideia do respectivo autor, compreende-se que o equilíbrio das emoções atuam como estruturas fundamentais no processo de aquisição de conhecimentos.

Mejjal *et al.* (2021, p. 05) aponta que “[...] o termo Inteligência Emocional primeiramente surgiu em âmbito acadêmico, no ano de 1990, formalizado pelos pesquisadores Peter Salovey e John Mayer[...]”. Contudo, os estudos sobre IE tornaram-se popular após as pesquisas de Daniel Goleman que publicou diversas obras sobre essa temática. No que compete a IE, podemos citar que a mesma compreende cinco domínios principais, sendo estes: autoconsciência; lidar com as

emoções; motivar-se; empatia e lidar com os relacionamentos. Na teoria de Goleman, cada um destes pontos é fundamental para que o indivíduo tenha a habilidade de possuir inteligência emocional (MARTINS e SCORALICKLEMPKE, 2020).

É necessário, ainda, levar em conta a relação entre emoção e aprendizagem. [...] É preciso compreender e conhecer as emoções e não só o conhecimento científico, já que os dois são relevantes para o desenvolvimento. Educador e educando precisam se conhecer, criar vínculo para que se dê o pleno desenvolvimento (MARTINS e SCORALICKLEMPKE, 2020, p. 07).

Para Lima e Gonçalves (2020, p. 18)

[...] as emoções e os sentimentos possuem uma relação direta com a motivação para o aprendizado, a inteligência e a agilidade emocional estão relacionadas, conseqüentemente, com o sucesso escolar e com a ausência ou presença de comportamentos vistos como disruptivos do processo de desenvolvimento [...].

A emoção se constitui como um dos pilares fundamentais da aprendizagem. Um fator que vai direcionar a construção da mesma. Essa verificação também pode ser presenciada na relação entre educador e educando. Como personagens do processo de aprendizagem, a relação que deve prevalecer entre ambos deve ser de respeito e apoio. “Inicialmente, é imprescindível considerar as habilidades socioemocionais do educador, uma vez que ele é modelo e referência de seus alunos [...]” (MARTINS e SCORALICKLEMPKE, 2020, p. 08).

Desse modo, podemos entender que o estado emocional do aluno e a relação entre os personagens do processo de ensino aprendizagem, pode designar como afetará a aprendizagem do mesmo. Para tanto “[...] a inteligência emocional aparece como uma alternativa para o autoconhecimento, autocontrole, automotivação e para o desenvolvimento da empatia e a otimização dos relacionamentos interpessoais” (MEJIAL *et al.*, 2021, p. 09).

Portanto, se considera fundamental que o educando possua educação emocional para lidar com as situações do cotidiano, de modo, que não afete o seu processo de aprendizagem. Este é um processo que todavia, deveria ser iniciado

ainda na primeira infância, pois ajudaria desde cedo o indivíduo a lidar com os problemas que aparecem em sua rotina.

A educação emocional está diretamente ligada à Inteligência Emocional. Sua finalidade é entender o desenvolvimento emocional das pessoas e capacitá-las a identificar, reconhecer e gerir suas emoções. Essa educação é um processo contínuo, iniciado no seio familiar, passando pela escola e retomando por toda a vida. A efetivação da educação emocional nas instituições de ensino é cada vez mais necessária para o desenvolvimento socioemocional [...]. Na legislação educacional fala-se da importância do desenvolvimento integral do indivíduo, o que remete à necessidade de se desenvolver não só habilidades cognitivas, mas também emocionais desde a mais tenra idade” (MARTINS e SCORALICKLEMPKE, 2020, p. 08).

Martins (2015, p. 03) complementa anunciando que:

É na escola que o aluno pode ter um melhor desempenho no rendimento acadêmico, pois há uma relação entre as emoções e o raciocínio cognitivo, que influenciam o aprendizado da criança. Por conseguinte, temos o interesse de compreender os estudos no campo da inteligência emocional que contribuem para a construção de uma Educação Emocional e seus aspectos [...]

Para saber lidar com suas emoções é necessário primeiramente que o indivíduo seja educado emocionalmente. Essa educação deveria vim primeiramente da base familiar. Contudo, reconhecemos que nem todas as famílias possuem estabilidade emocional o que faz com que a criança acabe crescendo em um ambiente tóxico, estando propenso a desenvolver problemas de ordem emocional.

Entretanto, se esse aluno não possui base familiar sólida para ser educado emocionalmente, a escola enquanto instituição garantida por lei para a promoção da formação cidadã integral, deveria investir na proposta de educação emocional nos ambientes educacionais, sejam eles espaços de educação básica ou educação superior.

De acordo com Martins e Scoralicklempke (2020, p. 08):

[...] é necessário realizar a alfabetização emocional, que é a necessidade de desenvolver habilidades para o reconhecimento das emoções, nomeá-las e

controlá-las; para a resolução de problemas de forma pacífica e para manter a boa convivência. O analfabetismo emocional resulta em impulsividade, falta de concentração, mau desempenho escolar, agressividade, ansiedade, entre outros problemas. A alfabetização emocional trabalhada nas escolas pode ajudar a reparar a falha das famílias [...].

O analfabetismo emocional se caracteriza como a incapacidade que o indivíduo tem de controlar suas emoções e agir impulsivamente. Esse ato se torna extremamente prejudicial, uma vez que o mesmo não usa processos racionais e age baseado e movido apenas pelos seus sentimentos.

Para Lima e Gonçalves (2020, p. 18) “Estimular o desenvolvimento da inteligência e da agilidade emocional é estimular o desenvolvimento das habilidades socioemocionais cujo ensino é tão necessário [...]”. Essas habilidades são importantes para que o aluno tenha sucesso escolar.

Desenvolver IE auxilia tanto nos aspectos emocionais e psicológicos dos educandos, quanto também nos aspectos cognitivos. Desse modo, a aprendizagem dos educandos não fica comprometida e o mesmo pode se desenvolver integralmente (LIMA e GONÇALVES, 2020).

No que compete ao processo de aprendizagem, podemos afirmar que ela não é indissociável e não acontece de forma isolada na vida do indivíduo. Tudo o que acontece na rotina e que faz parte da vida do indivíduo vai afetar positivamente ou negativamente no processo de aprendizagem do mesmo.

O processo de aprendizagem em sua plenitude, reúne aspectos familiares, sociais e biológicos. Quando há quebra ou desequilíbrio entre esses elementos acontece uma defasagem na aprendizagem. Quando se trata de educação superior, a relação entre esses elementos se torna ainda mais complexa, uma vez que agora, este mesmo indivíduo em sua fase adulta precisa lidar com esses elementos em uma complexidade muito maior.

A construção da aprendizagem no ambiente superior se constitui um processo para além de formação social, mas também de formação profissional. Desse modo, a influência dessa aprendizagem e o modo como ela ocorre é fundamental para o tipo de profissional ao qual esse universitário se tornará.

6 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

6.1 Identificação do lócus da pesquisa

A presente pesquisa foi realizada no Centro de Estudos Superior de Pinheiro/ Universidade Estadual do Maranhão. O Campus fica localizado no município de Pinheiro/Maranhão. Quanto a sua estrutura, o edifício possui cinco salas de aula climatizadas, um laboratório de informática, um laboratório multidisciplinar, 01 (uma) sala de NTI, 01 (uma) sala de reprografia; 01 (uma) sala de controle acadêmico; 01 (uma) sala de direção de centro, 01 (uma) sala de professores; 01 (uma) biblioteca; 01 (uma) secretaria; 02 (duas) sala de direção de curso; 01 (uma) cantina; 01 (um) depósito; 01 (uma) área de vivência; 04 (quatro) banheiros masculinos; 04 (quatro) banheiros femininos e 01 (um) banheiro portadores de necessidades especiais (UEMA/PPP, 2022).

6.2 Os desafios do ambiente universitário

O sistema educacional do Brasil passou por diversas reformas, no que tange principalmente ao acesso de pessoas de classes menos abastadas. Muito se especula sobre como o acesso à educação, sobretudo, a educação superior pode contribuir para o desenvolvimento e ascensão social e econômica, de modo que os jovens passem a acreditar que esta é a única forma de ter sucesso na vida.

As políticas públicas que facilitam o acesso ao ensino superior têm permitido cada vez mais que indivíduos oriundos de famílias humildes adentrem as instituições de ensino superior. “Considerando o contexto do ensino superior brasileiro, afirma-se que o acesso à universidade pública, por si só, compreende a superação de diversos desafios[...]” (LEAL *et al.*, 2019, p. 61).

Dentre os principais desafios, podemos citar a permanência desse alunado dentro das IES, pois na maioria dos casos, não conseguem conciliar a vida universitária com a vida pessoal e/ou outras atividades rotineiras. De acordo com Venturini e Goulart (2016), a universidade pode atuar como fator positivo ou como

fator negativo para a saúde mental de seus membros, uma vez que esta se apresenta com uma proposta educacional compreendida por obstáculos e possibilidades aos estudantes. Estes, por sua vez, quando conseguem vencer os obstáculos, superam positivamente suas expectativas; quando não conseguem, ocorre o chamado fracasso escolar que vai repercutir negativamente em seus sentimentos de autoestima estudantil.

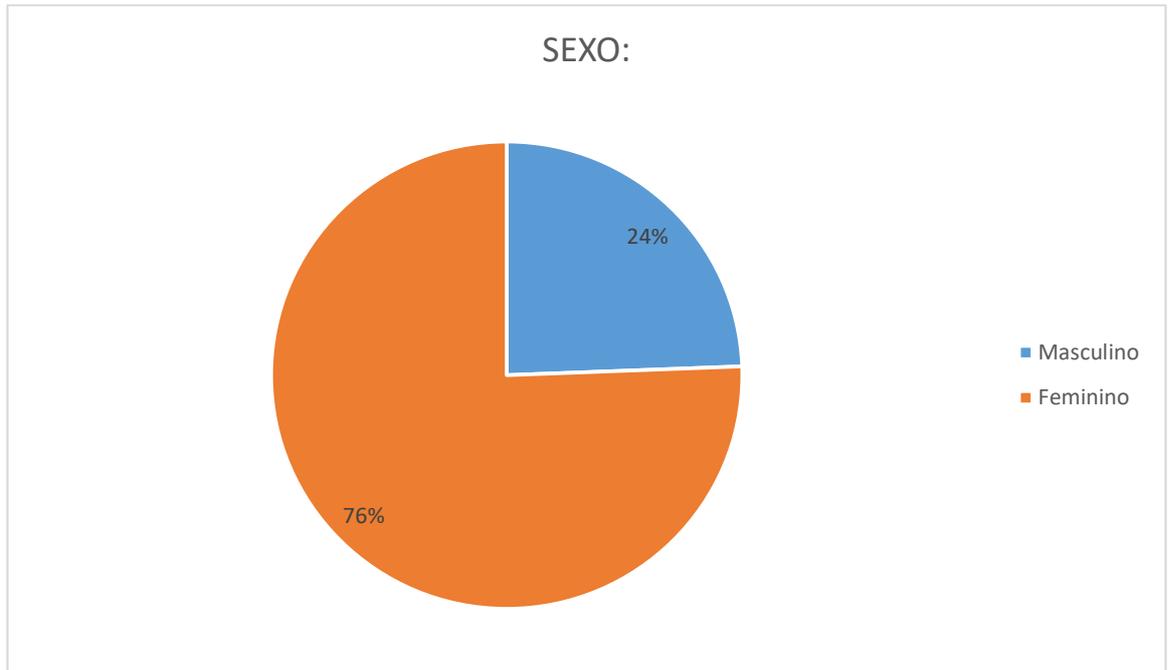
Cerchiari (2004), revela que ao ingressarem no ensino superior, os universitários precisam se adaptar a vida acadêmica e essa adaptação pode desencadear diversas situações de crises, que podem se manifestar em forma de ansiedade, depressão, evasão escolar, dificuldades de aprendizagem, problemas na vida pessoal, dentre outros.

Para Mejial *et al.* (2021, p. 14) “[...] as instituições de educação superior devem estimular as habilidades de gestão e desenvolvimento humano, que facilitem a solução de problemas e os relacionamentos interpessoais”, preparando esse universitário para o desenvolvimento integral de suas aptidões pessoais e também para o mercado de trabalho e atuação profissional.

6.3 Análise e discussão dos dados

Os dados coletados com esta pesquisa nos permitiram chegar as seguintes análises que apresentamos a seguir. Optamos por trazer essas análises de duas maneiras: em formato de gráfico e no formato de quadro. As perguntas de caráter mais pessoal dizem respeito ao sexo, idade e respectivos cursos dos participantes. Essas informações são apenas para discernir e classificar o público participante desta pesquisa. Desse modo, com relação ao sexo obtivemos o seguinte gráfico:

Gráfico 1 – Identificação quanto ao sexo dos participantes.

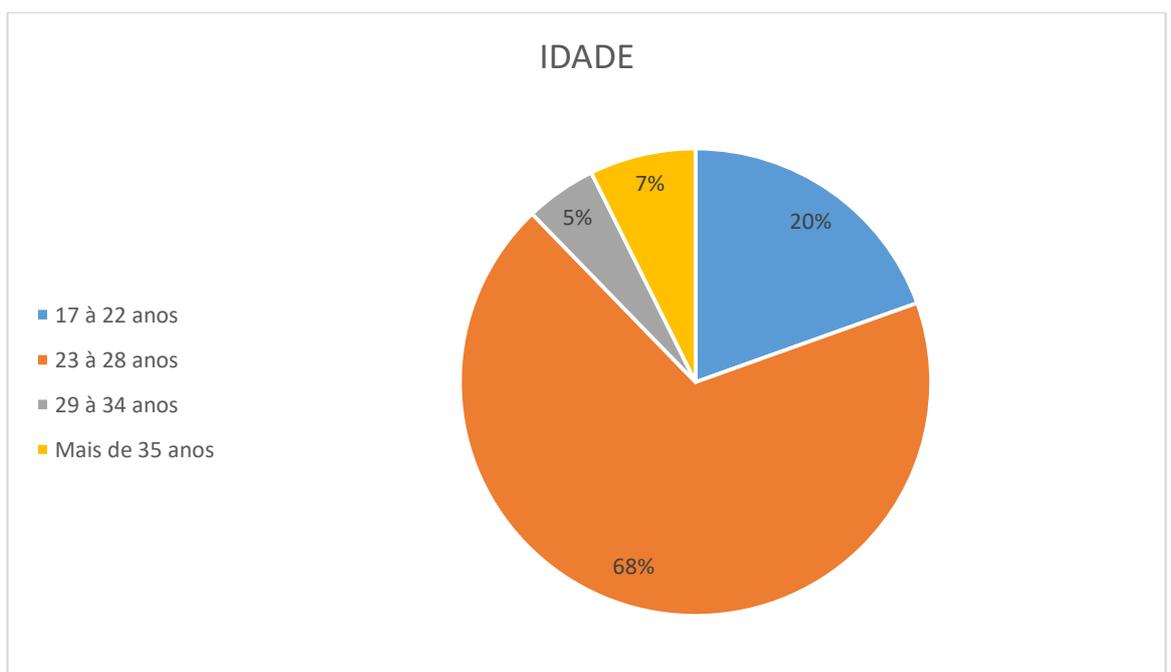


Fonte: Autoria própria

Podemos observar quanto ao gráfico, que a maioria dos participantes desta pesquisa faz parte do público feminino. Porém como mencionado no parágrafo anterior, esta informação é apenas para classificar o público respondente desta pesquisa não sendo relevante para nenhuma das outras perguntas do questionário.

Com relação a idade dos participantes podemos elaborar o gráfico a seguir:

Gráfico 2 – Identificação quanto à idade dos participantes



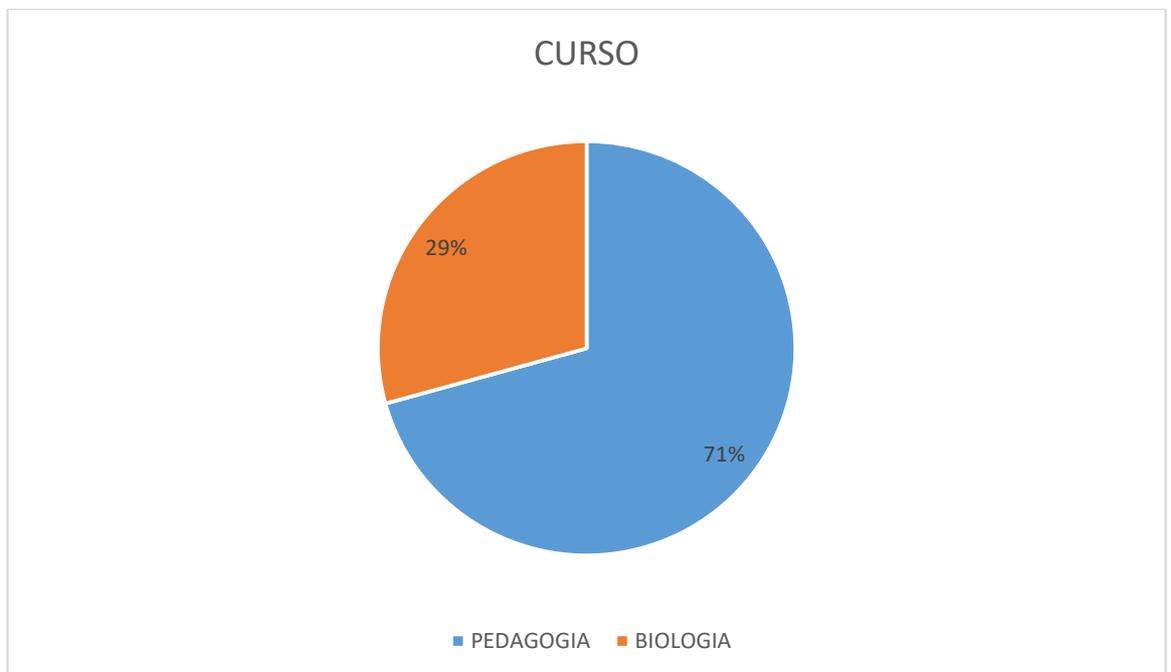
Fonte: Autoria própria

Mediante as informações apresentadas no gráfico, podemos observar que a maioria do público respondente desta pesquisa tem entre 23 à 28 anos. Vale destacar também que essa informação se faz necessário apenas para se ter uma ideia aproximada da idade do público referente a essa pesquisa.

No questionário de pesquisa, foi perguntando aos participantes qual curso da universidade eles estariam cursando. Como a ideia inicial desta pesquisa era aplicar este questionário com os alunos da UEMA Campus Pinheiro, o questionário poderia ser respondido por alunos de ambos os cursos presenciais da Universidade.

Com relação a essa pergunta, podemos apresentar o gráfico a seguir:

Gráfico 3 – Identificação quanto ao curso dos participantes

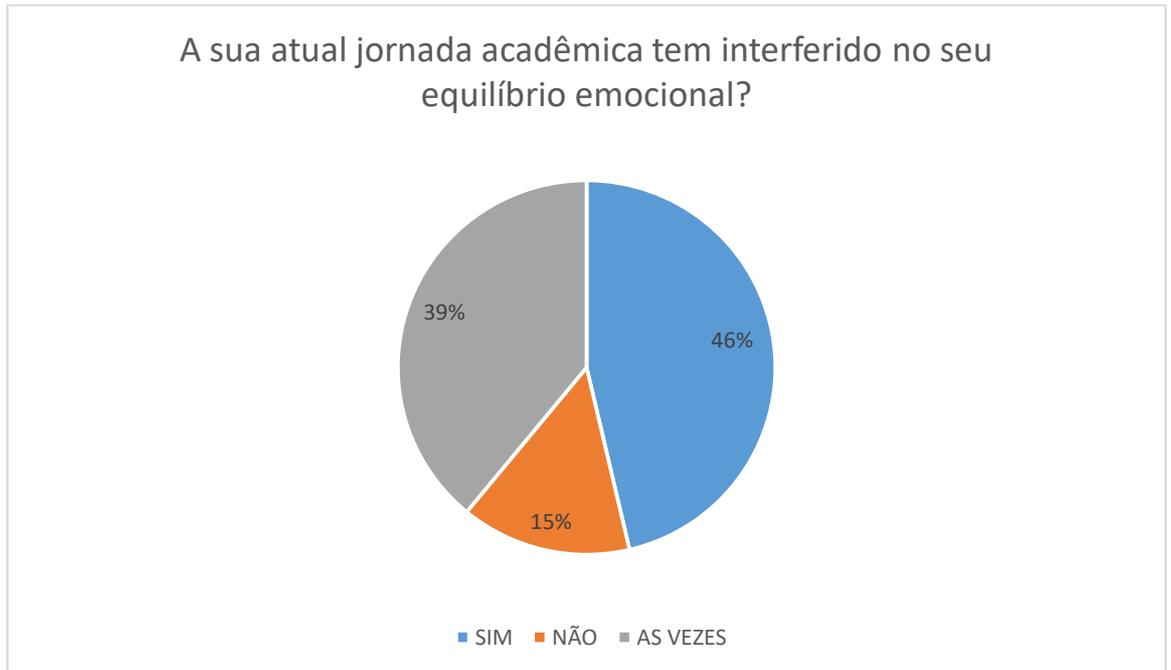


Fonte: Autoria própria

Desse modo, podemos observar que a maioria dos participantes que responderam a esta pesquisa são alunos do curso de pedagogia do campus.

Quando perguntado aos acadêmicos se a jornada acadêmica estaria prejudicando o seu equilíbrio emocional, as respostas dos mesmos foram levantadas e apresentadas no seguinte gráfico.

Gráfico 4 – Como a jornada acadêmica tem interferido no equilíbrio emocional dos universitários



Fonte: Autoria própria

De acordo com o que o gráfico nos mostra, podemos observar que a maioria dos alunos que responderam a esta pesquisa marcaram a opção sim. O que se compreende com esses dados é que muitos dos que optaram por responder ao questionário se sentem prejudicados e estão cientes de que o atual momento acadêmico que eles vivem está prejudicando o seu equilíbrio emocional.

Para Mejial *et al* (2021, p. 09):

As escolas e universidades como instituições formadoras de pessoas aparecem como uma alternativa para a educação emocional, sendo uma temática relevante e necessária para ser estudada e aprendida desde as instituições formais de ensino.

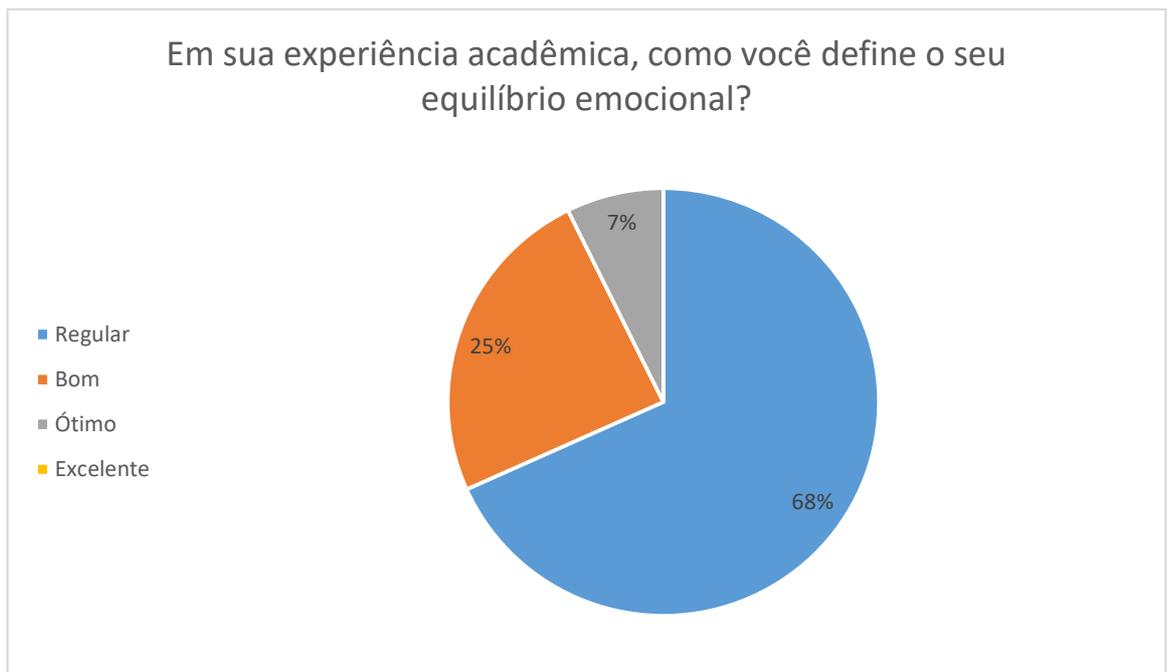
O autor ainda revela a importância de propor questões que trabalhem a inteligência emocional de universitários de cursos na área da educação, uma vez que isto proporcionará elementos importantes para a sua prática em sua futura jornada docente (MEJIAL *et al.*, 2021).

De acordo com Sagitário e Coelho (2021), a IE é um dos principais caminhos para a resolução dos conflitos que acontecem no ambiente educacional. O autor

aponta ainda, que a educação tradicional valoriza muito mais o conhecimento cognitivo, deixando de lado o campo das emoções.

Perguntamos aos acadêmicos, como eles definiriam o seu equilíbrio emocional a partir da vivência acadêmica. De acordo com as respostas ao questionário o seguinte gráfico pôde ser elaborado.

Gráfico 5 – Como a experiência acadêmica afeta o emocional dos universitários



Fonte: Autoria própria

Assim como na pergunta anterior, podemos observar que a maioria dos respondentes marcaram a opção que informa que o seu estado de equilíbrio emocional pode ser definido como regular. Esses dados revelam o quanto o ambiente acadêmico pode afetar negativamente o equilíbrio emocional dos universitários.

É relevante a reflexão da educação necessária para a formação das pessoas do presente momento histórico, para favorecer os aspectos físico, intelectual, emocional e social. Uma educação que inclua as emoções em suas propostas pedagógicas, deve ser estimulada tanto durante a Educação Básica quanto no Ensino Superior[...] (MEJIAL, 2021, p. 09)

É importante que se reflita que o processo de aprendizagem no ensino superior exige um grau de complexidade muito maior. O universitário precisa relacionar

diversas situações no cotidiano que podem afetar o seu equilíbrio emocional, causando interferências na sua aprendizagem.

Para Bartelle (2020, p. 30) “a inteligência emocional é importante para que as pessoas não se abalem diante de determinadas situações, e sim que elas possam manter um equilíbrio pessoal para enfrentar as adversidades e assim obter resultados positivos[...]”, principalmente na aprendizagem.

O indivíduo que está com o seu emocional abalado terá dificuldades em se concentrar e absorver as informações e conteúdos trabalhados em aula, o que acarretará em prejuízos na sua aprendizagem.

Todos estamos sujeitos a situações que mexam com o nosso emocional e causem um efeito de desequilíbrio, que vai interferir nas decisões e escolhas que tomamos. Quando acontece na aprendizagem, os resultados podem ser extremamente negativos, interferindo consideravelmente na aprendizagem do indivíduo.

De acordo com Sagitário e Coelho (2021, p. 03):

O ensino atual tem enfrentado muitos desafios frente às mudanças que ocorrem na sociedade, os conflitos de relacionamento tem invadido a sala de aula, a ponto de os educadores não saberem lidar e resolvê-los. Os estudos apontam que por trás de tudo isso estão as emoções, as quais influenciam nossos comportamentos e tomadas de decisões.

Perguntamos aos participantes se em algum momento da graduação eles passaram por situações que pudessem comprometer o seu processo de aprendizagem. Dentre as respostas obtidas através do questionário, tivemos um participante que esboçou o sentimento de nunca ter passado por alguma situação que pudesse comprometer sua aprendizagem.

Todos os demais participantes, informaram sobre momentos de dificuldades e acontecimentos que em algum momento comprometeram o seu processo de aprendizagem. Levando em consideração os dados obtidos no questionário, podemos estabelecer e organizar nos seguintes quadros.

Quadro 1 – Resultado da pesquisa

Em sua rotina acadêmica, houve situações que você considerou que afetou diretamente no seu equilíbrio emocional a ponto de prejudicar a sua aprendizagem?
Comente.

Foi quando foi apresentado um assunto em uma cadeira e eu não conseguia absorver.

Sim, pois já tive situações em que não estava bem emocionalmente e foi difícil eu conseguir compreender o conteúdo na aula devido a problemas externos que acabaram afetando meu emocional.

Sim, tive problemas a ponto de interferir na minha aprendizagem, até mesmo porque é muita pressão.

Sim, na concentração das aulas e nas notas.

Sim, por exemplo, neste momento o meu desequilíbrio emocional têm afetado de maneira trágica minha aprendizagem.

Sim, houve vários momentos de crise de ansiedade no qual eu não conseguia assimilar os conteúdos.

Várias vezes já aconteceu de estudar e depois esquecer de tudo.

Sim, houve momentos como se estivesse anestesiada da mente, fazendo sem aprender algo sobre o que foi estudado, tipo mecanicamente.

Na verdade o meu desequilíbrio emocional é que acaba prejudicando minha rotina acadêmica.

Sim, porque tem momentos que me acho incapaz de realizar algum trabalho, e, isso acaba sendo frustrante, e, a partir disso me sinto desanimada para continuar e algumas vezes deu até vontade de desistir do curso.

Sim, de tal maneira que cheguei a pensar em trancar a "disciplina" causadora desse desequilíbrio.

Sim. Eu exijo muito de mim e dos meus colegas de grupo, o que acaba afetando ainda mais minha ansiedade, além de que acaba afetando nas minhas apresentações.

Fonte: Autoria própria

As respostas elencadas tem em comum o fato de os participantes mencionarem as crises que afetam o seu desequilíbrio emocional com o fato de não conseguirem absorver e nem assimilar os conteúdos apresentados em sala, levando alguns a pensarem em trancar a disciplina em questão, como fuga ou meio por não saber lidar com esses empasses.

De acordo com Bartelle (2020, p. 35):

No ensino superior, os alunos estarão lidando com temas ligados à carreira que querem seguir, além de terem contato com colegas de aula com idades variadas, em vista disso alguns conflitos podem acontecer, pois apesar dos estudantes universitários já terem atingido a maioridade, eles ainda sofrem com incertezas, dúvidas e muitos questionamentos. O estudante universitário passa por um processo de adaptação acadêmica onde ele se depara com novas demandas do ensino superior que vão desde o seu desempenho até se ajustar às novas regras escolares e o convívio social.

Podemos observar que alguns alunos se sentem até incapaz de realizar trabalhos o que acaba o deixando frustrados, mexendo com sua autoestima, prejudicando ainda mais o seu desenvolvimento acadêmico, fazendo com que o universitário chegue até a cogitar a desistência do curso.

Quadro 2 – Resultado da pesquisa

Em sua rotina acadêmica, houve situações que você considerou que afetou diretamente no seu equilíbrio emocional a ponto de prejudicar a sua aprendizagem?
Comente.

Sim. Em vários momentos. Devido ao acúmulo de tarefas e trabalhos, tive vários momentos de crise de ansiedade, me levando a cogitar a desistência do curso.

Sim, muita coisa pra fazer e resolver ao mesmo tempo, e em um curto período também.

Sim, aumento na demanda de atividades acadêmicas, TCC, insatisfação com a atuação de alguns professores, reprovação que atrasou a colação de grau.

Sim, o acúmulo de atividades acabava me levando ao desgaste, tendo em visto a pressão para entregar nas datas.

Muitos trabalhos acadêmicos.

Acredito que finais de períodos e estágios demandam um atenção maior e muitas vezes causam alguma ansiedade e acabam afetando o aluno.

Sim, muitas vezes pelo tanto de atividades, projetos e trabalhos acadêmicos passados torna-se cansativo e desgastante.

Sim. Acúmulo de atividades

Sim. Estresse com as muitas coisas, estágios, aulas e afins

Creio que a correria dos trabalhos, as preocupações é o que mais afeta, pois o aluno fica aflito e ansioso em que se não entregar o trabalho no prazo pode haver consequências, então pode acabar prejudicando.

A ansiedade que a vida acadêmica gera é algo bem difícil de lidar, e por vezes sim, sinto que prejudica a aprendizagem, já que sofremos por antecipação e passamos mais tempo imaginando cenários ruins do que de fato executando uma tarefa, como é o caso dos trabalhos acadêmicos ou na questão de apresentar seminários.

Sim, quando falamos em apresentar seminários na frente para todos, é um pouco doloroso, pois sabemos que isso não é para todos. Algumas pessoas assim como eu sentem essa dificuldade, porém sabemos que isso faz parte do nosso processo de aprendizagem, uma vez que saber se expressar conta como um requisito na obtenção de notas. Não é fácil mas é parte do processo. Em alguns casos os trabalhos acadêmicos deixam a gente ansioso, fazendo com que não tenhamos um bom desempenho na hora de apresentar!

Crise de ansiedade por conta de trabalho.

Neste segundo quadro de respostas, podemos observar a relação que os universitários fazem com relação ao acúmulo de atividades e demandas universitárias. Os participantes apresentam esse acúmulo como sendo prejudicial para o desenvolvimento acadêmico, fazendo com que o universitário se sinta esgotado emocionalmente.

Silva *et al.*, (2021, p. 02) revela que:

O ingresso na universidade é caracterizado por diversas mudanças, sendo necessário um processo de adaptação, pois o ambiente acadêmico é repleto de normas, metodologias, grupos e pessoas desconhecidas, sendo assim, indispensável que o estudante crie um perfil universitário. Porém, esse processo pode gerar angústias, conflitos, ansiedade, e essa nova realidade coloca o universitário em um estado de vulnerabilidade [...].

Esse fator, pode contribuir para o enfraquecimento emocional do universitário e o aparecimento de problemas psicológicos. O cansaço e estresse recorrente desse acúmulo de tarefas afeta drasticamente a vida do universitário.

Segundo Bartelle (2020, p. 38):

[...] dentro de uma instituição de ensino, todos os envolvidos no processo educacional devem procurar o bem coletivo e não apenas o benefício próprio e individual [...] Logo, é necessário que uns apoiem os outros psicologicamente para que enfrentem diariamente os percalços que vierem [...].

A estabilidade emocional de cada um vai depender de vários fatores, que podem variar desde questões pessoais a situações que não dependem do controle do indivíduo, desse modo, acaba sendo uma constante provação aprender no ensino superior e ainda manter uma boa estabilidade emocional.

Quadro 3 – Resultado da pesquisa

Em sua rotina acadêmica, houve situações que você considerou que afetou diretamente no seu equilíbrio emocional a ponto de prejudicar a sua aprendizagem? Comente.

Sim. Uma das situações foi no período da pandemia da COVID-19 em uma disciplina de estágio. O estágio era on-line e tínhamos que gravar vídeos e por fim fazer relatório. Esses momentos de gravar aula e a escrita do relatório me deixaram exausta fisicamente e psicologicamente, foi uma fase difícil, onde os picos de ansiedade tornaram-se mais intensos.

O período da pandemia com aulas a distância e o momento de construção do TCC foram momentos de grande tensão, incertezas, dúvidas, inseguranças e ansiedades que afetaram meu processo de aprendizagem.

Sim, durante a Pandemia.

Fonte: Autoria própria

Diversos estudos realizados durante e no pós pandemia, mostraram que houve um aumento significativo de casos relacionados a desequilíbrios emocionais, como depressão, ansiedade e uma sensação constante de medo, dentre outros sintomas relativos a problemas mentais no período pandêmico, provocados principalmente pelo isolamento social desse período e divulgação midiática (SILVA; SANTOS; OLIVEIRA, 2020). Contudo, “[...]nesse cenário nos encontramos tendo que administrar todas as emoções provenientes dessa nova realidade [...]” (LIMA e GONÇALVES, 2020, p. 17).

Relacionado a isso, alguns universitários mencionaram o fato de terem se sentido extremamente prejudicados no período da pandemia. O período da pandemia trouxe modificações ao modo como vivíamos. No que se refere à educação, todas as instituições de ensino tiveram que abrir mão do ensino presencial, adotando técnicas remotas ou EAD (Educação a Distância) para continuar o ano letivo.

Esse foi um período de diversas mudanças na educação, onde houve a necessidade imediata de todos os indivíduos do processo de ensino aprendizagem se adaptarem a esse novo momento vivido pela sociedade. É fato que alguns indivíduos possuem maiores facilidades de se adaptar a alguns problemas mais do que outros.

Porém, a pandemia instalou incertezas em toda a sociedade, principalmente quanto ao ensino. Lima e Gonçalves (2020) trazem que essa exigência imposta pela pandemia na reorganização do ensino para a modalidade online mostrou o quanto os brasileiros não estão preparados para usar a tecnologia de forma pedagógica para a

promoção do ensino, uma vez que este é prioritariamente usado como meio de entretenimento.

A pandemia foi um verdadeiro divisor de águas no que se refere à disseminação de informações e promoção de cuidados à saúde emocional, uma vez que foram constatado o aumento gigantesco de casos relacionados a problemas emocionais nesse período. De certo modo, permitiu que a sociedade quebrasse os preconceitos e superstições que giram em torno do debate dessa temática.

Quadro 4 – Resultado da pesquisa

Em sua rotina acadêmica, houve situações que você considerou que afetou diretamente no seu equilíbrio emocional a ponto de prejudicar a sua aprendizagem? Comente.

Sim. Conciliar vida acadêmica e trabalho é complicado.

Sim. Momentos de pressão em entregas de atividades, já que além da rotina acadêmica tenho outras rotinas que também necessitam de meu empenho.

Sim! O cansaço e esgotamento físico, devido à distância da universidade ao local onde moro.

Sim. Em alguns momentos me sentir estressada e até exausta, por ter que cumprir jornada de trabalho e estudar, tendo que obedecer os prazos para entrega de trabalhos acadêmicos e/ou apresentações de seminários. Isso acarretou um cansaço que eu não conseguia compreender bem o assunto abordado nas aulas. Porém, foi por pouco tempo e logo me recuperei.

Sim. O cansaço e falta de interesse por causa da longa jornada que preciso fazer para chegar ao Campus.

Sim, quando me tornei mãe e não consegui me adaptar com as atividades e por imensos momentos ficava muito depressiva a ponto de querer desistir.

Fonte: Autoria própria

É notório que grande parte do público de uma universidade é composto por alunos que no contra turno ao que estudam, tem obrigações profissionais e precisam ter um certo jogo de cintura para conciliar a vida acadêmica com a vida profissional.

Outro fator que se pode observar nessas respostas está ligado ao fato do deslocamento de alguns alunos até o campus. Muitos dos atuais alunos da instituição são de outros municípios próximos a cidade em que a instituição está estabelecida. Alguns deles, demoram aproximadamente 03h para fazer o trajeto de sua residência até a universidade.

Esse trajeto é apresentado por alguns participantes como um fator que de certo modo atrapalha o seu desempenho acadêmico, uma vez que gera cansaço e estresse o que prejudica o momento de aprendizagem dos mesmos. Há ainda aqueles participantes que mencionam o fato de terem dificuldade de conciliar a vida acadêmica com a vida pessoal e/ou familiar.

Essas respostas demonstram que a vida acadêmica não está separada das outras áreas da vida do indivíduo e todas essas áreas influenciam no equilíbrio emocional causando impactos no processo de aprendizagem, gerando dificuldades e comprometendo essa aprendizagem.

Mejial *et al.* (2021, p. 14) aponta que: “[...] a aprendizagem é um processo natural dos indivíduos e por isso, o planejamento do que será ensinado deve incluir conceitos de formação humana desde cedo, abarcando as emoções[...]”. Aprender a lidar com suas emoções é fator fundamental e positivo dentro do processo de aprendizagem.

Quadro 5 – Resultado da pesquisa

Em sua rotina acadêmica, houve situações que você considerou que afetou diretamente no seu equilíbrio emocional a ponto de prejudicar a sua aprendizagem?
Comente

Considero a autoridade que alguns profissionais exercem em sala de aula como limitadores da aprendizagem no que concerne o prazer de aprender e ensinar algo novo por parte do acadêmico.

Com toda a certeza, a negligência de educação e falta de responsabilidade de alguns professores. Colegas de classe que apesar de dizerem estar procurando o melhor para a sala de aula, não agem como tal. A convivência em ambas as situações são complicadas o que dificulta a aprendizagem.

Fonte: Autoria própria

Alguns dos participantes mencionam a autoridade que alguns professores exercem em sala como fator que prejudica o seu equilíbrio emocional e conseqüentemente a aprendizagem. Vale lembrar que o sistema educacional sempre mostrou esse caráter hierárquico.

Ao longo dos anos, com a mudança nos modelos e tendências educacionais o professor ele não é visto mais como um ser autoritário. Não confundamos contudo, quem é a maior autoridade dentro da sala. O professor é sim a maior autoridade dentro da sala de aula, contudo não deve mais usar disso para exercer seu autoritarismo, como acontecia antigamente.

De acordo com Bartelle (2020, p. 38):

É preciso ter estabilidade pessoal para conduzir uma turma no ensino superior, pois, apesar de o educador estar se relacionando profissionalmente com adultos, estes ainda possuem questionamentos dentro de si e, também são pessoas com as suas singularidades. Para que o docente tenha um bom convívio com os discentes e com a instituição de ensino em que atua, ele precisa ter afeição pelo cargo, pela profissão, pela disciplina que preside e conquistar seus ouvintes.

Sabemos que o processo de aprendizagem depende também do meio ao qual o indivíduo está inserido, nesse caso, os processos que envolvem a metodologia e atuação docente, bem como a parceria dos demais alunos de turma é fundamental para nortear e abalar os processos de aprendizagem.

Perguntamos aos acadêmicos quais mecanismos eles utilizam para superar as situações estressantes da rotina acadêmica e manter o equilíbrio emocional. De acordo com as respostas obtidas no questionário, conseguimos fazer a seguinte tabulação de dados.

Quadro 6 – Resultado de pesquisa

Quando no cotidiano acadêmico surgem situações estressantes, que mecanismos você utiliza para superá-las e manter o seu equilíbrio emocional?

Eu evito ficar sozinho. Assim, me reúno com meus amigos, busco conselhos, momentos engraçados para evitar pessimismo.

Fazendo atividades que tenho prazer como: atividades físicas.

Costumo tirar um tempo pra relaxar, não fico usando o celular e priorizo sentar para conversar com a família ou sair para algum lugar.

Geralmente uma pausa e música clássica ajudam.

Tentando tirar o foco da situação e voltando meu pensamento para coisas positivas, as vezes sentar para conversar e compartilhar a situação com amigas da turma, a troca de experiências e a conversa em si já é de grande ajuda.

Escutar música.

Procurar a natureza, ouvir uma música suave

Antidepressivos e terapia

Geralmente costumo escutar música.

Ouçõ músicas, são refúgios.

Tirar um tempo para ficar sozinho com meus pensamentos, escutar um pouco de música, ver alguns amigos e ficar um tempo com minha família.

Sair um pouco para distrair-me

Vou ler um livro

Busco orientação profissional

Fonte: Autoria própria

Dentre as atividades mencionadas pelos participantes como mecanismos para superar as situações estressantes e manter o seu equilíbrio emocional, vemos uma grande preferência por se reunir com amigos para espairecer e socializar, ouvir música, tirar um tempo para cuidar de si, refletir e fazer algo que goste. Alguns mencionaram até o acompanhamento com profissionais especializados. “[...]os resultados de tais reações estão relacionados com o modo de reagir do indivíduo,

dependendo do seu equilíbrio mental, físico e emocional” (SANTOS, J. e SANTOS, M., 2005, p. 01).

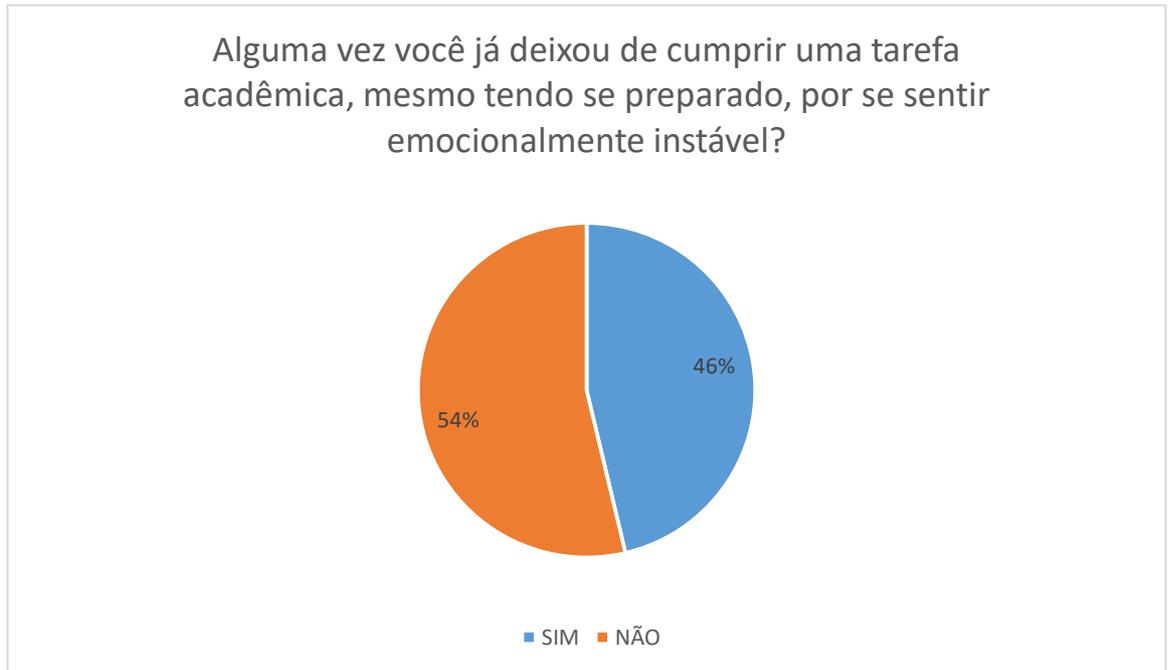
Para Bartelle (2020, p. 30) “o equilíbrio pessoal ajuda a manter uma vida saudável[...]”. Uma rotina que potencializa conciliar trabalho e atividades de lazer contribui eficazmente para o bem estar e para lidar com situações estressantes que acometem o dia a dia.

É fundamental, que a partir do momento que o indivíduo reconsidera que há algo que está lhe afetado emocionalmente, busque atividades que possam mudar essa realidade. O acompanhamento profissional é indispensável para ajudar o indivíduo a listar essas atividades e recuperar o seu equilíbrio emocional.

De acordo com Bartelle (2020) é através das situações que nos acometem no cotidiano que as pessoas conseguem ponderar suas emoções e utilizar a razão para lidar com os problemas e situações delicadas. Essas atividades prazerosas podem agir como um refúgio para os acadêmicos quando em situação de puro estresse.

Perguntamos aos acadêmicos se os mesmos já haviam deixado de cumprir alguma tarefa acadêmica por sentirem-se emocionalmente instáveis para realiza-las. De acordo com o questionário podemos analisar esses dados no seguinte gráfico:

Gráfico 6 – Relação de tarefas acadêmicas com a instabilidade emocional dos universitários



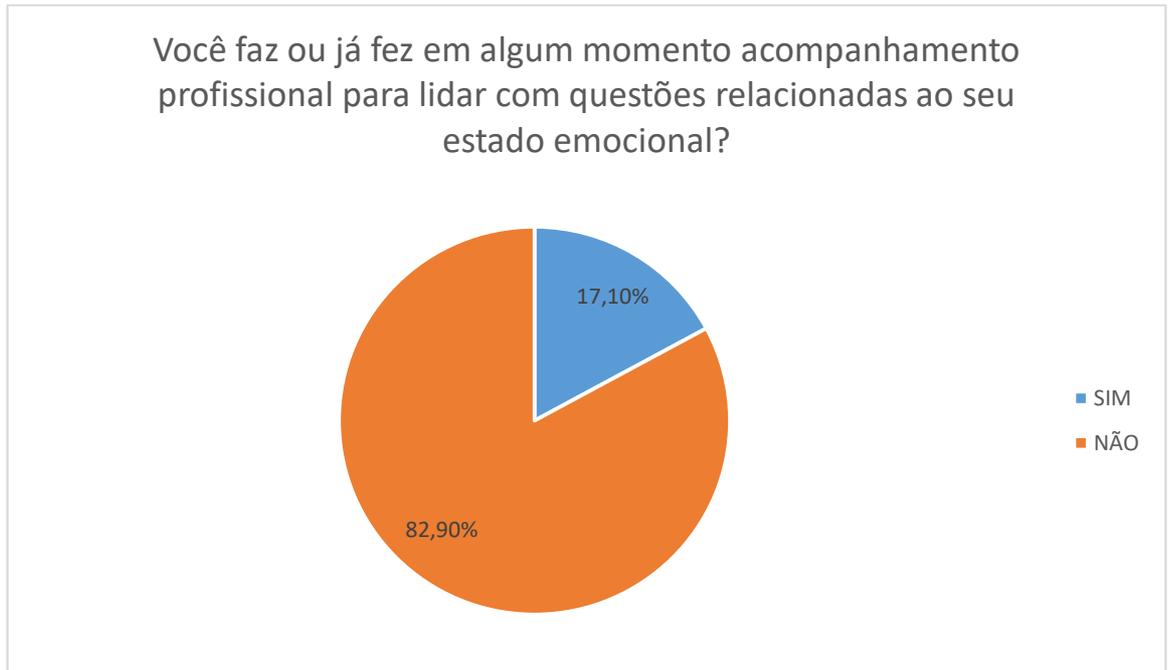
Fonte: Autoria própria

Na pergunta analisada no gráfico acima, podemos observar que boa parcela dos participantes respondeu sim para a pergunta sobre deixar de cumprir uma tarefa por se sentir emocionalmente instável apesar de terem se preparado. Esse quantitativo representa como os universitários se sentem e reagem quando estão emocionalmente instáveis.

Nesse sentido, Mejial, *et al.* (2021, p. 16) comenta sobre “[...] a urgência de proporcionar aos estudantes de Pedagogia [...] uma formação além, onde possam expor e vivenciar suas emoções de forma libertadora[...]”, sendo fundamental para contribuir para o bom rendimento educacional e também para prepara-los para os desafios da profissão.

Perguntamos aos participantes se eles fazem ou em algum momento já fizeram algum tipo de acompanhamento profissional para lidar com questões relacionadas ao seu estado emocional.

Gráfico 7 – Quantitativo dos alunos que fazem acompanhamento profissional para lidar com questões emocionais



Fonte: Autoria própria

A maioria dos participantes aponta de acordo com as repostas, que nunca fez ou não faz acompanhamento profissional para lidar com o seu emocional. Esse dado pode ser preocupante levando em consideração o quantitativo alto de alunos que nas respostas anteriores, demonstraram impactos negativos no seu aprendizado atribuído ao seu estado emocional afetado.

Segundo Cerchiari (2004, p. 38) “[...] o ingresso na universidade favorece o surgimento de questões emocionais [...]”. Desse modo, o acompanhamento profissional para uma boa saúde emocional é fundamental para que o ser humano saiba lidar com suas emoções que por vez vai ser benéfico para que o indivíduo consiga gerenciar e resolver seus conflitos.

7 CONCLUSÃO

Como analisado e discutido durante a escrita deste trabalho, vimos a importância que o equilíbrio emocional possui na vida do indivíduo, principalmente nessa relação entre ensino e aprendizagem. O potencial que o equilíbrio emocional proporciona no desenvolvimento da aprendizagem é fundamental para que os universitários estabeleçam competências emocionais que potencializem e melhorem seus resultados neste processo.

Grande parte do público do ensino superior precisa conciliar mais de uma tarefa na sua rotina do dia a dia, seja na vida familiar, profissional e/ou até mesmo social. A relação de equilíbrio entre essas partes é primordial para gerenciar a aprendizagem do universitário. Quando há uma quebra ou qualquer problema em um desses elementos, de modo a fragilizar o equilíbrio emocional do mesmo, a aprendizagem desse universitário pode ser comprometida.

Como detalhado ao longo de toda esta pesquisa, o equilíbrio emocional se constitui como um fator fundamental e essencial para o sucesso educacional. Logo, qualquer alteração emocional afeta o comportamento, emoções e sentimentos do ser humano, implicando em uma defasagem na aprendizagem. Nesse sentido, podemos afirmar que quando o educando está estabilizado emocionalmente as chances de seu resultado de aprendizagem serem positivos são altíssimos, da mesma forma que quando há uma fragilidade emocional, há a probabilidade de sua aprendizagem ser comprometida ou deficitária.

No que compete aos universitários do CESPI, comprovamos que grande parte dos participantes demonstram vulnerabilidade emocional e como consequência, dificuldades de aprendizagem. Foi percebido também que os fatores externos a universidade, como família e vida profissional se apresentam como elementos que comprometem o equilíbrio emocional e acabam por comprometer a aprendizagem dos mesmos.

No mais, compreende-se que o equilíbrio emocional possibilita que o universitário tenha a capacidade de entender e compreender seus sentimentos,

tornando possível o gerenciamento de suas emoções de modo que seja possível administrar as relações e acima de tudo, o seu processo de aprendizagem.

8 REFERÊNCIAS

- ALVES, Marcos Antonio. **Do controle das emoções e ações físicas segundo Descartes: em busca do bem-viver**. Marcos Antonio Alves (Org.). Cognição, emoções e ação. Coleção CLE, v. 84, pp. 55-74, 2019.
- ALVES, Railda Fernandes. **Psicologia da Saúde: teoria, intervenção e pesquisa**. [org.] Campina Grande: EDUEPB, 2011. 345 p. ISBN 978-85-7879-192-6. Available from SciELO Books <<http://books.scielo.org>>. Acesso em: 05 de jun. de 2023.
- ARRUDA, Beatriz Bettencourt. **Emoções e Perturbação Emocional: Reconhecimento de Expressões Faciais**. Dissertação de Mestrado, Psicologia Clínica e da Saúde, Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade Fernando Pessoa: Porto, 2015.
- BARTELLE, Liane Broilo. **Inteligência emocional nos educadores do ensino superior**. Revista Contemporânea de Educação, v. 15, n. 32, jan./abr. 2020.
- CASANOVA, Nuno; SEQUEIRA, Sara; SILVA, Vítor Matos e. **Emoções**. Psicologia.com.pt. Publicado em: 28 de maio de 2009. Disponível em: <https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwihvcy9jPX_AhXfqpUCHcu1BhUQFnoECA0QAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.psicologia.pt%2Fartigos%2Ftextos%2FTL0132.pdf&usq=AOvVaw3WNe363SJkGNkd5_JSQFqj&opi=89978449> Acesso em: 04 de julho de 2023.
- CASTRO, Fabiano S.; LANDEIRA-FERNANDEZ, J. **Alma, Corpo e a Antiga Civilização Grega: As Primeiras Observações do Funcionamento Cerebral e das Atividades Mentais**. Psicologia: Reflexão e Crítica, 24 (4), p. 798-809, 2010.
- CASTRO, Maria da Graça de; ANDRADE, TÂNIA M. Ramos; MULLER, Marisa C. **CONCEITO MENTE E CORPO ATRAVÉS DA HISTÓRIA**. Maringá: Psicologia em Estudo, v. 11, n. 1, p. 34-43, jan/abr., 2006.
- CASTRO, Vinícius Rennó. **REFLEXÕES SOBRE A SAÚDE MENTAL DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO: ESTUDO EMPÍRICO COM ESTUDANTES DE UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA DE ENSINO SUPERIOR**. Revista Gestão em Foco – Edição nº 09, 2017.

CERCHIARI, Ednéia Albino Nunes. **Saúde mental e qualidade de vida em estudantes universitários**. Campinas, 2004. Tese de Doutorado, Ciências Médicas, área de Ciências Biomédicas. Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas. Disponível em: https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjS0saDzu39AhWyHLkGHX-uDGIQFnoECCIQAQ&url=https%3A%2F%2Frepositorio.unicamp.br%2FBusca%2FDownload%3FcodigoArquivo%3D452322&usg=AOvVaw2Kf9qfXkTYHj_1fsgHFS29
Acesso em: 21 de mar. de 2023.

COSTA, Marco Antonio F. da; COSTA, Maria de Fátima Barrozo da. **Projeto de pesquisa: Entenda e faça**. – 6ª ed. – Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.

CORTIZO, Maria Luiza da Cruz; ANDRADE, Rafaella. **A relação entre a inteligência emocional e a vida profissional**. Revista Psicologia o Portal dos Psicólogos, 2018.

CRUZ, Marina Zuanazzi; JÚNIOR, Alfredo Pereira. **CORPO, MENTE E EMOÇÕES: Referencias Teóricas da Psicossomática**. Rev. Simbio-Logias, v.4, n.6, Dez/ 2011.

DIAS, Daniele Guimarães. **A prática de atividades físicas na promoção da saúde física e mental dos idosos do município de moeda/MG: Uma proposta de intervenção**. Trabalho de Conclusão de Curso, Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família, Universidade Federal de Minas Gerais, p. 25, 2010.

EKMAN, Paul. **A linguagem das emoções: Revolucione sua comunicação e seus relacionamentos reconhecendo todas as expressões das pessoas ao redor**. Trad. Carlos Szlak – São Paulo: Lua de Papel, 2011.

FONSECA, Vitor. **Importância das emoções na aprendizagem: Uma abordagem neuropsicopedagógica**. Revista Psicopedagogia, v. 33, n. 102. São Paulo, 2016. Artigo publicado em pdf no site <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v33n102/14.pdf>
Acesso em: 11 de junho de 2023.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. – 4ª ed. – São Paulo: Atlas, 2002.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional**/Tradução de Marcos Santarrita. – Rio de Janeiro: Objetiva, 2011. [recurso eletrônico] Disponível em: https://saogoncalosp.com.br/arquivos_site/estantevirtual/inteligencia-emocional-daniel-goleman3.pdf Acesso em: 17 de maio de 2023.

KNECHTEL, Maria do Rosário. **Metodologia da pesquisa em educação: uma abordagem teórico-prática dialogada**. [livro eletrônico] – Curitiba: Intersaberes, 2014.

LEAL, Kamila Soares; *et al.* **Desafios enfrentados na Universidade Pública e a saúde mental dos estudantes**. Revista Humanidades e Inovação, v. 6, n. 8, publicado em: 04 de junho de 2019. Disponível em: https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&act=8&ved=2ahUKEwjZ-JLsgtf9AhWzmZUCHfoBB5oQFnoECA0QAw&url=https%3A%2F%2Frevista.unitins.br%2Findex.php%2Fhumanidadesinovacao%2Farticle%2Fview%2F1149%2F980%23%3A~%3Atext%3DOs%2520resultados%2520demonstram%2520que%2520os%2Cmental%2520inclusive%2520depress%2520C3%25A3o%2520e%2520suic%2520C3%25ADdio.&usq=AOvVaw3eb-V7pJv8kJ6JCiVN_Yk0 Acesso em: 12 de mar. de 2023.

LIMA, Maria Eloiza da Silva; GONÇALVES, Fabiane Mônica da Silva. **A inteligência emocional no campo da educação em tempos de pandemia da Covid-19**. Discursividades, vol. 6, n.1 – jan. – jun., 2020.

LIMA, Mariete Ximenes Araújo, *et al.* **Equilíbrio Emocional e Reinvenção Docente Durante a Pandemia da Covid-19**. Brazilian Journal of Education Technology and Society, 2021. Disponível em: <[\(PDF\) EQUILÍBRIO EMOCIONAL E REINVENÇÃO DOCENTE DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19 \(researchgate.net\)](#)> Acesso em: 31 de maio de 2023.

MACHADO, Letícia Vier; FACCI, Marilda Gonçalves Dias; BARROCO, Sonia Mari Shima. **TEORIA DAS EMOÇÕES EM VIGOTSKI**. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 16, n. 4, p. 647-657, out./dez., 2011.

MARTINS, Quitéria Benedita dos Santos; SCORALICKLEMPKE, Natália Nunes. **O DESENVOLVIMENTO DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NA PRIMEIRA INFÂNCIA:**

contribuições para educadores. Revista Digital Fapam, v. 10, n.1, p. 1-12, jul./dez. 2020.

MARTINS, Vera. **O Emocional Inteligente: Como usar a razão para equilibrar a emoção.** Rio de Janeiro: Alta Books Editora, 2015.

MEJIAL, Ana Maria Pena; *et al.* **INTELIGÊNCIA EMOCIONAL COMO COMPETÊNCIA ESSENCIAL PARA A FORMAÇÃO EM PEDAGOGIA.** Revista eletrônica Ciências Humanas, 2021.

ORGANIZAÇÃO Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da saúde: **Saúde Mental: Nova concepção, nova esperança.** Relatório sobre a Saúde no Mundo, 2001. Disponível em: < <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/0205.pdf> > Acesso em: 15 de abr. de 2023.

POLES, Katia. **Boas Práticas em Saúde Mental.** Minas Gerais: Org. Universidade Federal de Lavras, 2021.

PROENÇA, Nuno Miguel. **JAMES E FREUD: ESTÉTICA DAS EMOÇÕES E FISIOLOGIA DOS AFFECTOS.** Revista da Faculdade de Letras – Série de Filosofia, 27-28 (2010/2011) 135-147.

ROAZZI, Antonio; *et al.* **O que é Emoção? Em Busca da Organização Estrutural do Conceito de Emoção em Crianças.** Psicologia: Reflexão e Crítica, 24 (1), 51-61, 2009. Disponível em: www.scielo.br/prc Acesso em: 04 de jul. de 2023.

ROCHA, André Sousa. **Perfeccionismo e a relação com psicopatologias: Estudo Integrativo.** Research, Society and Development, v. 10, n. 2, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/13033/11645/169661> Acesso em: 23 de abr. de 2023.

SAGITÁRIO, Matheus Firmino; COELHO, Patrícia Margarida Farias. **A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NAS PRÁTICAS EDUCATIVAS: UMA ABORDAGEM SOBRE EDUCAÇÃO EMOCIONAL E SUA CONTRIBUIÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO INTEGRAL DO ALUNO.** Cadernos de Educação, v.20, n.40, jan.-jun. 2021.

SANTOS, Juliana da Costa; SANTOS, Maria Luiza da Costa **DESCREVENDO O ESTRESSE.** PRINCIPIA, João pessoa, n. 12, abr. 2005.

SILVA, Hengrid Graciely Nascimento; SANTOS, Luís Eduardo Soares dos; OLIVEIRA, Ana Karla Sousa de. **Efeitos da pandemia do novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades.** Journal of Nursing and Health, 2020;10(n.esp.):e20104007. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/06/1097482/4-efeitos-da-pandemia-do-novo-coronavirus-na-saude-mental-de-i_fNxf8zd.pdf> Acesso em: 20 de mar. de 2023.

SILVA, Maria Eduarda Alves da; *et al.* **Saúde mental dos estudantes universitários.** Revista Eletrônica Acervo Enfermagem. 2021.

SOUZA, Kellcia; KERBAUY, Maria Teresa Miceli. **Abordagem quanti-qualitativa: superação da dicotomia quantitativa – qualitativa na pesquisa em educação.** Educação e Filosofia: Uberlândia, v. 31, n. 61, p. 21 – 44, jan/abr. 2017.

TIBA, Rafael M. **Como Conquistar Equilíbrio Emocional.** – 1ª ed. – Academia de Inteligência Emocional, 2019.

UNIVERSIDADE Estadual do Maranhão/UEMA. **PROJETO PEDAGÓGICO DO CURSO DE PEDAGOGIA LICENCIATURA – PPP.** Pinheiro, 2022.

VENTURINI, Ernesto; GOULART, Maria Stella Brandão. **Universidade, Solidão, e Saúde Mental.** Minas Gerais: Interfaces – Revista de Extensão da UFMG, v. 4, n. 2, p. 94-115, jul/dez. 2016. Disponível em: <[UNIVERSIDADE, SOLIDÃO E SAÚDE MENTAL | Interfaces - Revista de Extensão da UFMG](#)> Acesso em: 21 de Mar. de 2023.

WALLON, Henri. **A evolução psicológica da criança.** – ed. 70 – Tradução de Ana Maria Bessa. Librairie Armand Colin, 1968.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Questionário utilizado para coleta de dados

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Você está convidado(a) a preencher este questionário anônimo que faz parte da coleta de dados da pesquisa:

EQUILÍBRIO EMOCIONAL COMO UM DOS FATORES DETERMINANTES PARA O

PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM: Um Estudo Realizado Com Acadêmicos do Centro de Estudos Superiores de Pinheiro – CESPI, sob execução da aluna Lia Mariana Cunha e sob a orientação da Professora Maria Lúcia Holanda.

Caso você concorde em participar da pesquisa, leia com atenção os seguintes pontos:

1. Você é livre para a qualquer momento recusar-se a responder às perguntas que lhe ocasionem constrangimento de qualquer natureza;
2. Você pode deixar de participar da pesquisa e não precisa apresentar justificativa para isso;
3. Você não será identificado ao responder esta pesquisa, uma vez que não precisará informar nenhum dado pessoal, como: nome, número de telefone ou seu código de aluno.
4. Caso você queira, poderá ser informado(a) de todos os resultados obtidos com a pesquisa;
5. Após responder não será possível ao participante pedir a exclusão de suas respostas, uma vez que são anônimas.

Este questionário é parte integrante da pesquisa intitulada acima, para construção de Trabalho de Conclusão de Curso em nível de graduação, para título de graduada em licenciatura pedagogia pela Universidade Estadual do Maranhão e estará disponível de 01 à 16 de junho de 2023, até às 00 hrs.

Para retirar dúvidas ou solicitar os resultados desta pesquisa, o participante pode a qualquer momento contatar a aluna responsável por esta pesquisa através do e-mail: **liacunha@aluno.uema.br**.

Ao participar você estará contribuindo para a construção dessa pesquisa. Portanto, obrigada!

* Indica uma pergunta obrigatória

1. E-mail *

2. Declaro que: *

Marque todas que se aplicam.

- Concordei em responder ao questionário e participar desta pesquisa;
- Fui informado que não serei identificado ao responder esta pesquisa e do sigilo das informações prestadas;
- Estou ciente de que o uso das informações por mim oferecidas, serão utilizadas para construção desta pesquisa;
- Fui avisado de que posso me retirar desta pesquisa a qualquer momento, sem precisar justificar;
- Estou ciente de que posso solicitar uma cópia do resultado desta pesquisa.

**EQUILÍBRIO EMOCIONAL COMO UM DOS FATORES DETERMINANTES
PARA O PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM: Um Estudo**
**Realizado Com Acadêmicos do Centro de Estudos Superiores de
Pinheiro – CESPI.**

O questionário a seguir consiste em apresentar perguntas de caráter objetivo e discursivo, para fins de construção de pesquisa em nível de graduação.

Aluna: Lia Mariana Cunha

Orientadora: Maria Lúcia Holanda.

3. SEXO: *

Marcar apenas uma oval.

- Masculino
- Feminino

4. IDADE: *

Marcar apenas uma oval.

- 17 à 22 anos
- 23 à 28 anos
- 29 à 34 anos Mais
- de 35 anos

5. CURSO: *

Marcar apenas uma oval.

Pedagogia

Biologia

6. A sua atual jornada acadêmica tem interferido no seu equilíbrio emocional? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

Às vezes

7. Em sua experiência acadêmica, como você define o seu equilíbrio emocional? *

Marcar apenas uma oval.

Regular

Bom

Ótimo

Excelente

8. Você acredita que o desequilíbrio emocional pode interferir no processo de ensino aprendizagem? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

9. Em sua rotina acadêmica, houve situações que você considerou que afetou *diretamente no seu equilíbrio emocional a ponto de prejudicar a sua aprendizagem? Comente.

10. Quando no cotidiano acadêmico surgem situações estressantes, que mecanismos você utiliza para superá-las e manter o seu equilíbrio emocional? *

11. Alguma vez você já deixou de cumprir uma tarefa acadêmica, mesmo tendo se preparado, por se sentir emocionalmente instável? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

12. Você faz ou já fez em algum momento acompanhamento profissional para lidar com questões relacionadas ao seu estado emocional? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

Caso queira ter acesso as respostas do questionário, conforme indica o **item 4 do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido**, selecione abaixo a opção **enviar uma cópia das respostas para o meu email**.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo
Google.

Google Formulários