



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA COGNITIVA

CLAYSON PEREIRA DA SILVA

**ESTUDO DAS RELAÇÕES ENTRE *FLOW* E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL**

Recife

2023

CLAYSON PEREIRA DA SILVA

**ESTUDO DAS RELAÇÕES ENTRE *FLOW* E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia Cognitiva da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Psicologia Cognitiva. Área de concentração: Psicologia Cognitiva.

Orientador: Prof. Dr. José Maurício Haas Bueno

Recife  
2023

Catálogo na Fonte  
Bibliotecário: Rodrigo Leopoldino Cavalcanti I, CRB4-1855

S586e Silva, Clayson Pereira da.  
Estudo das relações entre flow e inteligência emocional / Clayson Pereira da Silva. – 2023.  
101 f. : il. ; tab. ; 30 cm.

Orientador : José Maurício Haas Bueno.  
Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Pernambuco, CFCH. Programa de Pós-Graduação em Psicologia Cognitiva, Recife, 2023.

Inclui referências, apêndices e anexos.

1. Psicologia cognitiva. 2. Inteligência emocional. 3. Flow-disposicional. 4. Experiência ótima. 5. Experiência autotética. 6. Personalidade autotética. I. Bueno, José Maurício Haas (Orientador). II. Título.

153 CDD (22.ed.)

UFPE (CFCH2024-051)

CLAYSON PEREIRA DA SILVA

**ESTUDO DAS RELAÇÕES ENTRE *FLOW* E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia Cognitiva da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Psicologia Cognitiva. Área de concentração: Psicologia Cognitiva.

APROVADA EM: 30/11/2023.

BANCA EXAMINADORA

***POR VIDEOCONFERÊNCIA***

---

Profa. Dra. Síntria Labres Lautert (Examinadora Interna)  
Universidade Federal de Pernambuco

***POR VIDEOCONFERÊNCIA***

---

Prof. Dra. Carla Fernanda Ferreira Rodrigues Kursancew  
Universidade Federal do Vale do São Francisco

***POR VIDEOCONFERÊNCIA***

---

Prof. Dra. Fernanda Maria de Lira Correia  
Faculdade Cespu Europa

À minha família e amigos, pelo incentivo e compreensão nos momentos de ausência.

## AGRADECIMENTOS

A Deus por me garantir saúde e força para conseguir superar todas as dificuldades que surgiram no caminho durante toda a minha trajetória até aqui.

Aos meus pais, José Pereira da Silva (*in memoriam*) e Maria Augusta Barbosa, que sempre me incentivaram e me apoiaram na busca pelos meus sonhos. Obrigado por todo apoio, amor, carinho e dedicação depositados em mim.

Ao meu irmão, Clayton Pereira da Silva (*in memoriam*), e toda a minha família, por sempre entenderem a necessidade da constante dedicação no presente para garantir um futuro mais promissor.

A Luann Marcos Gondim Lopes, pelo seu companheirismo, apoio, conselhos, atenção e vibração com minhas vitórias.

Ao meu orientador, José Maurício Haas Bueno, pelas orientações, sugestões, disponibilidade, incentivos, paciência e dedicação, sempre buscando o melhor resultado para este trabalho.

À Profa. Dra. Fernanda Lira, professora orientadora da graduação, pelas suas orientações iniciais e direcionamentos durante a graduação que guiaram, principalmente, no início desse novo caminho.

Aos meus colegas de trabalho do IFPE, especialmente Graziella Moura, Vânia Benzi, Rodolfo Godoy, Aldo Queiroz, Rafaella e José Severino Bento, que se tornaram peças-chave para concretização desse projeto de vida.

Aos colegas da Cia Kátia Campos Dança de Salão, pelo acolhimento, companheirismo, apoio, amizade e alegria proporcionados em todos os momentos.

À Crislaine e Danylo do Centro de Cidadania do Bairro da Guabiraba, pelo apoio, paciência, compreensão e incentivo durante todas as etapas dessa jornada.

Aos colegas do NEAP (Núcleo de Estudos em Avaliação Psicológica), por proporcionar momentos de troca, construção e crescimento que se tornaram grandes aliados nessa etapa da vida acadêmica.

Ao CNPq (Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico), pelo auxílio financeiro necessário para a concretização deste trabalho.

À UFPE (Universidade Federal de Pernambuco), pelo suporte e conhecimentos compartilhados durante o mestrado.

A todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado.

“A felicidade, na verdade, é uma condição que deve ser preparada, cultivada e defendida privativamente por cada pessoa.” (Csikszentmihalyi, 1990, p. 13)

## RESUMO

Os conceitos de *flow* e inteligência emocional (IE) são relativamente recentes em psicologia e, potencialmente, apresentam uma interface relacionada com o processamento emocional. Entende-se *flow* como uma experiência subjetiva pela qual o indivíduo atinge um nível de concentração e envolvimento com uma atividade a ponto de lhe proporcionar o máximo de prazer e satisfação, a partir de uma motivação intrínseca. À medida que se experiencia o *flow*, desenvolve-se uma personalidade autotélica e, por conseguinte, a capacidade de alcançar o *flow* com mais frequência e facilidade (*flow*-disposicional). Por sua vez, a inteligência emocional pode ser entendida como uma habilidade (capacidade de perceber, compreender, gerenciar e usar as emoções em prol do pensamento) ou um traço de personalidade (conjunto de autopercepções e traços emocionais que formam a personalidade de cada indivíduo). Neste sentido, o objetivo deste trabalho foi investigar as relações entre o traço de inteligência emocional e o *flow*-disposicional. Participaram desta pesquisa 208 voluntários, de ambos os gêneros, com idades superiores a 18 anos, que responderam a um Questionário Sociodemográfico, um Inventário de Competências Emocionais Revisado (ICE-R) e a *Long Dispositional Flow Scale (DFS-2) – General* através da plataforma *Google Form*. Os resultados obtidos apontam para um padrão de correlações positivas, predominantemente moderadas e estatisticamente significativas entre os fatores de *flow* e IE, através dos fatores “Regulação de Emoções de Baixa Potência”, no tocante à IE, e “Sensação de Controle” e “Equilíbrio entre Desafios e Habilidades”, no tocante ao *flow*. Assim, percebe-se que, ao se desenvolver a capacidade de regular emoções de baixa potência, o sujeito passa a controlar melhor as motivações evitativas, mantendo-se na execução da atividade, condição primária para o desenvolvimento de habilidades pessoais compatíveis com o nível de desafio da tarefa (Equilíbrio entre Desafios e Habilidades) e para a experiência da sensação de controle.

*Palavras-Chave:* inteligência emocional; *flow*-disposicional; experiência ótima; experiência autotélica; personalidade autotélica.

## ABSTRACT

The concepts of flow and emotional intelligence (EI) are relatively recent in psychology and potentially present an interface related to emotional processing. Flow is understood as a subjective experience through which the individual reaches a level of concentration and involvement with an activity to the point of providing maximum pleasure and satisfaction, based on intrinsic motivation. As flow is experienced, an autotelic personality develops and, consequently, the ability to achieve flow more frequently and easily (dispositional flow). In turn, emotional intelligence can be understood as a skill (the ability to perceive, understand, manage and use emotions in favor of thought) or a personality trait (a set of self-perceptions and emotional traits that form the personality of each individual). In this sense, the objective of this work was to investigate the relationships between the trait of emotional intelligence and dispositional flow. 208 volunteers, of both genders, aged over 18 years, participated in this research, who responded to a Sociodemographic Questionnaire, a Revised Emotional Skills Inventory (ICE-R) and the Long Dispositional Flow Scale (DFS-2) – General through from the Google Form platform. The results obtained point to a pattern of positive correlations, predominantly moderate and statistically significant between the flow factors and EI, through the factors “Regulation of Low Power Emotions”, in relation to EI, and “Sense of Control” and “Balance between Challenges and Skills”, regarding flow. Thus, it is clear that, by developing the ability to regulate low-power emotions, the subject begins to better control avoidant motivations, remaining in the execution of the activity, a primary condition for the development of personal skills compatible with the level of challenge of the task (Balance between Challenges and Skills) and for the experience of the sense of control.

*Keywords:* emotional intelligence; flow-dispositional; optimal experience; autotelic experience; autotelic personality.

## LISTA DE FIGURAS

|   |    |
|---|----|
| Figura 1 - Modelo de 4 Canais .....                 | 38 |
| Figura 2 - Modelo de 8 Canais .....                 | 39 |
| Figura 3 - Fluxograma da metodologia utilizada..... | 48 |
| Figura 4 - Análise de Redes (EBICglasso).....       | 67 |

## **LISTA DE GRÁFICOS**

|   |    |
|---|----|
| Gráfico 1 - Dados Sociodemográficos (Relação profissional com a atividade)..... | 54 |
| Gráfico 2 - Dados Sociodemográficos (Frequência da atividade).....              | 55 |
| Gráfico 3 – Gráfico de Sedimentação (Scree-Plot) .....                          | 65 |

## LISTA DE TABELAS

|  |    |
|--|----|
| Tabela 1 – Dados Sociodemográficos (Gênero).....   | 49 |
| Tabela 2 – Dados Sociodemográficos (Estado Civil/Etnia/Escolaridade) .....                 | 50 |
| Tabela 3 – Dados Sociodemográficos (UF) .....  | 51 |
| Tabela 4 – Dados Sociodemográficos (Municípios/UF) .....                                   | 52 |
| Tabela 5 – Dados Sociodemográficos (Atividade).....  | 53 |
| Tabela 6 – Estatísticas Descritivas e Índices de Fidedignidade .....                       | 62 |
| Tabela 7 – Estatísticas Descritivas e Índices de Consistência Interna ( <i>Flow</i> )..... | 63 |
| Tabela 8 – Coeficientes de Correlação de Pearson.....                                      | 63 |
| Tabela 9 – Eigenvalues reais e simulados .....   | 65 |
| Tabela 10 – Cargas fatoriais .....   | 66 |

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

|        |  |
|--------|--|
| a. C   | – <i>Antes de Cristo</i>   |
| AEx    | – <i>Autotelic Experience</i>                                      |
| CAAE   | – <i>Certificado de Apresentação de Apreciação Ética</i>           |
| CEP    | – <i>Comitê de Ética e Pesquisa com Seres Humanos</i>              |
| CGo    | – <i>Clear Goals</i>   |
| CHC    | – <i>Cattell-Horn-Carroll</i>                                      |
| CNS    | – <i>Conselho Nacional de Saúde</i>                                |
| CSB    | – <i>Challenge Skill Balance</i>                                   |
| CTH    | – <i>Concentration on the Task at Hands</i>                        |
| DFS    | – <i>Dispositional Flow Scale</i>                                  |
| DP     | – <i>Desvio Padrão</i>   |
| EQ     | – <i>Emotional Quotient</i>  |
| EQ-i   | – <i>Emotional Quotient Inventory</i>                              |
| E-R    | – <i>Estímulo-Resposta</i>   |
| EXPR   | – <i>Expressividade Emocional</i>                                  |
| Gf-Gc  | – <i>Inteligência Fluida-Inteligência Cristalizada</i>             |
| ICE-R  | – <i>Inventário de Competências Emocionais Reduzido</i>            |
| ICER   | – <i>Competências Emocionais - Geral</i>                           |
| IE     | – <i>Inteligência Emocional</i>                                    |
| KMO    | – <i>Kaiser-Meyer-Olkin</i>  |
| LSC    | – <i>Lost of Self-Consciousness</i>                                |
| MIE    | – <i>Medida de Inteligência Emocional</i>                          |
| MAA    | – <i>Merging of Action and Awareness</i>                           |
| MSCEIT | – <i>Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test</i>          |
| OCDE   | – <i>Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico</i> |
| PERC   | – <i>Percepção de Emoções</i>                                      |
| REAP   | – <i>Regulação de Emoções de Alta Potência</i>                     |
| REBP   | – <i>Regulação de Emoções de Baixa Potência</i>                    |
| REOU   | – <i>Regulação de Emoções em Outras Pessoas</i>                    |
| RMR    | – <i>Região Metropolitana de Recife</i>                            |
| RPG    | – <i>Role-Playing Game</i>   |
| SCt    | – <i>Sense of Control</i>  |

|      |   |
|------|---|
| SNA  | – <i>Sistema Nervoso Autônomo</i>                   |
| SNC  | – <i>Sistema Nervoso Central</i>                    |
| SOI  | – <i>Structure-of-Intellect</i>                     |
| SSRI | – <i>Schutte Self-Report Inventory</i>              |
| TCLE | – <i>Termo de Consentimento Livre e Esclarecido</i> |
| TTi  | – <i>Transformation of Time</i>                     |
| UF   | – <i>Unidade Federativa</i>                         |
| UFb  | – <i>Unambiguous Feedback</i>                       |
| UFPE | – <i>Universidade Federal de Pernambuco</i>         |
| VFC  | – <i>Variabilidade da Frequência Cardíaca</i>       |

## SUMÁRIO

|              |  |            |
|--------------|--|------------|
| <b>1</b>     | <b>INTRODUÇÃO .....</b>  | <b>15</b>  |
| <b>2</b>     | <b>FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA E EMPÍRICA .....</b>                              | <b>22</b>  |
| 2.1          | INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.....  | 22         |
| <b>2.1.1</b> | <b>Conceituando Inteligência .....</b>                                     | <b>22</b>  |
| <b>2.1.2</b> | <b>Conceituando Emoção .....</b>   | <b>25</b>  |
| <b>2.1.3</b> | <b>Conceituando Inteligência Emocional.....</b>                            | <b>29</b>  |
| 2.2          | FLOW.....  | 35         |
| <b>2.2.1</b> | <b>Flow à Luz da Psicologia Positiva .....</b>                             | <b>35</b>  |
| <b>2.2.2</b> | <b>Condições para o Estado de Flow .....</b>                               | <b>36</b>  |
| <b>2.2.3</b> | <b>Características do Estado de Flow.....</b>                              | <b>42</b>  |
| <b>2.2.4</b> | <b>Consequências do Estado de Flow .....</b>                               | <b>43</b>  |
| 2.3          | RELAÇÃO ENTRE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E <i>FLOW</i> .....                   | 44         |
| <b>3</b>     | <b>MÉTODO.....</b>   | <b>48</b>  |
| 3.1          | PARTICIPANTES .....  | 49         |
| <b>3.1.1</b> | <b>Amostra de Participantes .....</b>                                      | <b>49</b>  |
| <b>3.1.2</b> | <b>Caracterização da Amostra.....</b>                                      | <b>49</b>  |
| <b>3.1.3</b> | <b>CrITÉrios de Inclusão e Exclusão .....</b>                              | <b>55</b>  |
| 3.2          | INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS .....                                      | 56         |
| 3.3          | PROCEDIMENTOS .....  | 58         |
| <b>3.3.1</b> | <b>Aspectos Éticos .....</b>   | <b>58</b>  |
| <b>3.3.2</b> | <b>Recrutamento dos Participantes .....</b>                                | <b>59</b>  |
| 3.4          | ANÁLISE DOS DADOS.....   | 60         |
| <b>4</b>     | <b>RESULTADOS.....</b>   | <b>62</b>  |
| <b>5</b>     | <b>DISCUSSÃO .....</b>   | <b>68</b>  |
| <b>6</b>     | <b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>   | <b>74</b>  |
|              | <b>REFERÊNCIAS .....</b>   | <b>76</b>  |
|              | <b>APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE).....</b> | <b>85</b>  |
|              | <b>APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO.....</b>                     | <b>88</b>  |
|              | <b>ANEXO A – QUESTIONÁRIO SOBRE EXPERIÊNCIA ÓTIMA (DFS-BR) .....</b>       | <b>90</b>  |
|              | <b>ANEXO B – INVENTÁRIO DE COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS (ICE-R 3.0) .....</b>   | <b>100</b> |

## 1 INTRODUÇÃO

Na contemporaneidade, as pessoas são continuamente e diversificadamente estimuladas a prezar por valores externos como bens materiais, dinheiro, fama, prestígio, que não, necessariamente, garantem uma vida plenamente feliz. Em contraposição, os valores internos vêm sendo negligenciados, desencadeando diversos comportamentos desadaptativos devido ao estilo de vida imposto pela sociedade moderna. Não raro, pessoas consideradas “bem-sucedidas”, face aos padrões estabelecidos pela sociedade, são diagnosticadas com depressão e afirmam estar profundamente infelizes (Santana, 2018).

Csikszentmihaly (1990) acredita que a realização pessoal pode não estar diretamente relacionada ao cultivo de valores extrínsecos, mas a algo que faz parte do próprio ser humano. Neste sentido, a manipulação de fatores externos pode, a princípio, parecer satisfatório, mas a ausência de controle da própria consciência favorecerá, apenas, a disseminação de antigos medos ou desejos, resultando em comportamento desadaptativo e disfuncional. Quando a consciência está alinhada com as metas e a energia psíquica flui espontaneamente, sem a preocupação de corresponder às expectativas sociais, tornando as pessoas cada vez mais convictas de que estão fazendo a coisa certa, ocorre o que o autor chamou de *optimal experience* ou

(...) experiência ótima. São situações em que a atenção pode ser investida livremente para atingir os objetivos de uma pessoa, porque não há desordem para endireitar, nenhuma ameaça para o indivíduo se defender. Chamamos essa experiência de estado de *flow*, porque esse é o termo que muitas das pessoas entrevistadas usaram em suas descrições de como se sentiam em sua melhor forma: "Era como flutuar", "Eu fui levado pelo fluxo" (...) e aqueles que alcançam desenvolvem um *self* mais forte e confiante, porque mais de sua energia psíquica foi investida com sucesso em objetivos que eles próprios haviam escolhido seguir (Csikszentmihalyi, 1990, p. 40).

Assim, quando a atenção é direcionada a algo que traz satisfação sem a expectativa de uma recompensa futura, ou seja, é regido por uma motivação intrínseca, há um envolvimento

maior com a atividade que, por sua vez, gera um *feedback* imediato, agindo como uma retroalimentação motivacional para o alcance dos objetivos desejados (Santana, 2018). Neste sentido, quando o *feedback* é positivo, o *self* se fortalece, possibilitando dispendir cada vez mais atenção naquilo a que se dedica para que se possa lidar melhor com os ambientes externo e interno.

Csikszentmihaly (1990, 1997, 2000) entende que o elemento-chave de uma experiência ótima é que ela é um fim em si mesma. Embora possa ser realizada por motivos diversos, a experiência se torna autotélica (do grego, auto significa *self* e télico significa meta/objetivo), ou seja, intrinsecamente gratificante. Neste sentido, um indivíduo desenvolve uma personalidade autotélica, ou seja, torna-se capaz de transformar experiências potencialmente entrópicas (caóticas) em *flow*.

O termo “personalidade autotélica” foi introduzido por Csikszentmihaly & Csikszentmihaly (1988) para se referirem ao conjunto de atributos de um indivíduo que o possibilitam experienciar frequentemente o *flow*. Ullen et al. (2012) entende personalidade autotélica como um construto multifacetado com sete atributos: (a) curiosidade e interesse pela vida, (b) persistência, (c) baixo egocentrismo, (d) motivação intrínseca, (e) prazer e transformação do tédio, (f) aproveitamento e transformação dos desafios e (g) controle atencional. Um estudo recente com adultos jovens portugueses comprovou que existe uma relação positiva entre *flow* e personalidade autotélica, uma vez que quanto maiores níveis de *flow*, mais dimensões da personalidade autotélica estão presentes (Agra & Fonte, 2022).

Indivíduos autotélicos são capazes de investir energia psíquica naquilo que realmente importa e, por conseguinte, experienciar o *flow* com mais frequência, melhorando sua qualidade de vida (Csikszentmihaly, 1990, 1997; Moutinho, Monteiro, Costa & Faria, 2019). Esta capacidade de experienciar estados de *flow* em diversos contextos tem sido identificado pela

literatura científica como “*flow*-disposicional”, diferenciando-se, portanto, do “*flow*-estado”, que se refere à experiência de *flow* numa situação específica e pontual (Moutinho et al., 2019).

No entanto, o estado de *flow* e a realização pessoal não são incentivados pela sociedade moderna. Costumeiramente encontramos pessoas desmotivadas, que vivem seus dias executando repetidamente atividades desestimulantes e pouco desafiadoras (Santana, 2018). Em contrapartida, Csikszentmihaly (1990, 1997) afirma que o estado de *flow* está diretamente relacionado à realização de uma atividade desafiadora, seja laboral ou de lazer, intrinsecamente gratificante, que demanda uma alta concentração, foco no momento presente e desejo de superação.

Por sua vez, Asakawa (2004) acredita que é possível diferenciar indivíduos autotélicos e não autotélicos pelo nível de motivação intrínseca que uma pessoa possui em situações que demandem altas habilidades frente a altos desafios. Além disso, indivíduos autotélicos tendem a usufruir dos potenciais de *flow* em seu cotidiano. Neste sentido, a autora entende que o fenômeno *flow* proporciona significativamente o cultivo e o desenvolvimento de aspectos importantes da personalidade, como resiliência e força psicológica, além de melhorar a qualidade de vida.

Diante disso, Seligman e Csikszentmihalyi (2000) afirmam que a experiência de *flow* está diretamente relacionada ao cultivo de emoções positivas, na medida em que desenvolvemos habilidades (ou competências) socioemocionais e fazemos uso das forças de caráter no sentido de proporcionar uma mudança comportamental significativa frente às adversidades e às diversas estratégias de enfrentamento. Peterson e Seligman (2004) definiram forças de caráter a partir das forças humanas que se apresentam como atributos pessoais que se tornam habituais, positivos e mensuráveis na dimensão psicológica de um indivíduo, motivando-o a buscar o bem pessoal e social. Tais atributos tornam-se observáveis a partir do

comportamento moral e ético humano, visando uma vida plena e feliz (Park & Peterson, 2006; Wright & Lauer, 2013).

A Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) definiu competências socioemocionais como capacidades que cada indivíduo expressa por um padrão de pensamentos, sentimentos e comportamentos desenvolvidos através da experiência e da aprendizagem, e que impulsionam resultados socioeconômicos ao longo da vida do sujeito (OCDE, 2015, p. 35). Neste sentido, Primi (2003) considera relevante a dimensão afetiva do processo cognitivo, uma vez que as emoções podem influenciar o funcionamento mental, o aprendizado, a memória, a atenção e nossos julgamentos e decisões.

Salovey e Mayer (1990) afirmam que indivíduos que desenvolvem a inteligência emocional (IE) conseguem gerenciar as informações emocionais de forma satisfatória, utilizando estas informações para guiar seus pensamentos e ações, adotando comportamentos mais adaptativos. Por sua vez, Goleman (1995) entende que a capacidade de entrar no *flow* é a expressão máxima da inteligência emocional, uma vez que é através da experiência de *flow* que o sujeito pode fazer uso adequado das emoções para melhorar o desempenho e o aprendizado.

O alcance de resultados adaptativos por meio de estratégias de enfrentamento (*coping*), diante das diversas situações, está diretamente relacionado com a forma como as pessoas percebem, compreendem e regulam as emoções (Salovey et al., 1999). Papalia e Feldman (2013, p. 609) definem *coping* como um “pensamento ou comportamento adaptativo que visa reduzir ou aliviar o estresse resultante de condições prejudiciais, ameaçadoras ou difíceis”. Para Primi (2003), as estratégias de enfrentamento podem ser consideradas importantes mecanismos pelos quais a IE influencia o bem-estar subjetivo e o ajuste psicológico, tendo em vista que indivíduos emocionalmente inteligentes demonstram sentir maior bem-estar. De forma semelhante, Petrides (2017) acredita que tanto a capacidade de autorregulação emocional quanto a capacidade de perceber emoções nos outros podem desempenhar um papel

fundamental na saúde mental dos indivíduos e influenciar positivamente o sucesso no contexto laboral ou acadêmico, bem como dar suporte necessário para relacionamentos sociais positivos.

A IE pode ser vista tanto como habilidade quanto como traço. A primeira compreende a IE como a capacidade de cada indivíduo de perceber, compreender, gerenciar e usar as emoções em prol do pensamento e da atividade cognitiva. Por sua vez, a IE traço entende que esta capacidade vai além de uma habilidade cognitiva, compreendendo um conjunto de autopercepções de traços relacionados às características emocionais de cada indivíduo. Neste sentido, a IE Traço está relacionada à percepção das próprias habilidades emocionais e norteia o desenvolvimento das diferenças individuais (Petrides e Furnham, 2001; Petrides, 2011; Ahmed, 2015).

Considerando que: 1) a inteligência emocional pode proporcionar resultados adaptativos a partir do desenvolvimento da capacidade de processar informações emocionais de forma adequada; 2) que a IE traço compreende características do comportamento emocional, que integram a personalidade do indivíduo; 3) que a experiência de *flow* pode favorecer o surgimento de uma personalidade autotélica mediante o cultivo de emoções positivas, aquisição de habilidades socioemocionais e uso das forças de caráter, 3) indivíduos autotélicos experenciam o *flow* com mais frequência (*flow*-disposicional), melhorando a sua qualidade de vida, e 4) que esses conceitos são relativamente recentes em psicologia, podem estar relacionados, mas têm sido pouco investigados, o presente trabalho apresenta o seguinte problema de pesquisa: há relação entre inteligência emocional e o fenômeno *flow*-disposicional? Como e em que medida eles se influenciam mutuamente? Com isso, será possível compreender se, em alguma medida, há interação entre IE e *flow*-disposicional e de que forma os dois fenômenos interferem no comportamento das pessoas, considerando os diferentes contextos em que podem ocorrer.

Assim, o presente trabalho busca compreender a relação entre o traço de inteligência emocional e o fenômeno *flow*-disposicional. Parte-se da hipótese de que os dois construtos estão positivamente correlacionados, uma vez que o fenômeno *flow* mobiliza emoções de diversas naturezas, pressupondo-se que o sujeito as gereencie adequadamente, na medida em que desenvolve habilidades para superar os desafios enfrentados na execução de uma atividade.

A relevância deste estudo reside no fato de que a psicologia, de uma forma geral, ainda prioriza os aspectos negativos da condição humana e atua de forma corretiva nas diferentes demandas decorrentes da atuação profissional. Ademais, pode-se contribuir para o aprofundamento dos estudos relativos aos aspectos positivos do ser humano, principalmente no tocante à área da Psicologia Cognitiva, uma vez que serão considerados aspectos relevantes do desenvolvimento do processo cognitivo humano, em especial a dimensão afetiva e sua relação com a vida cotidiana, corroborando, assim, uma atuação preventiva da práxis profissional. Além disso, não foram encontrados estudos que relacionassem diretamente o fenômeno *flow* à inteligência emocional, quiçá *flow*-disposicional e inteligência emocional traço, sendo sempre os dois construtos estudados em função de outra variável. Dessa forma, pretende-se contribuir com a sociedade no sentido de oferecer alternativas que possibilitem a ampliação do conhecimento científico a respeito das propriedades que norteiam esta relação, bem como seus reflexos na vida cotidiana das pessoas.

A motivação pessoal para realização do presente estudo fundamenta-se na vivência do pesquisador, ao longo de 10 anos, em diversos ambientes que envolvem a dança de salão, tanto na condição de aprendiz, quanto no papel de dançarino e também instrutor. A partir destas experiências foi possível não apenas ouvir depoimentos, como também observar a transformação pessoal daqueles que encontraram na dança (e outras tantas atividades prazerosas) uma forma de enfrentar e superar os desafios diários, mediante a realização de uma atividade que causa grande prazer e satisfação.

Na sequência, serão apresentados a fundamentação teórica e empírica do trabalho, descrevendo os conceitos de *flow* e de inteligência emocional, o método utilizado para a pesquisa, bem como os resultados e discussões. Por fim, serão apresentadas as considerações finais, além da perspectiva de trabalhos futuros.

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA E EMPÍRICA

Os caminhos que levam à compreensão sobre a relação entre a inteligência emocional-traço e o fenômeno *flow*-disposicional são os mais diversos. Entendemos, no entanto, que este percurso sugere, necessariamente, a elucidação dos construtos envolvidos e seus principais desmembramentos. Por isso, nas subseções seguintes, procuraremos aprofundar as bases teóricas que fundamentam cada um destes conceitos, bem como suas implicações empíricas, começando pela inteligência emocional.

### 2.1 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Para se compreender melhor o conceito de inteligência emocional, é preciso entender, separadamente, os dois componentes que caracterizam este construto: inteligência e emoção. Optou-se por iniciar este estudo pela conceituação do termo inteligência para, na sequência, explorar melhor o conceito de emoção.

#### 2.1.1. Conceituando Inteligência

Segundo Salovey & Mayer, 1997, desde o século XVIII os psicólogos subdividem a mente humana em três partes: cognição (incluindo funções cognitivas como memória, raciocínio, julgamento e pensamento abstrato), afeto (incluindo emoção) e motivação (ou conação). Os referidos autores afirmam ainda que, a partir do conceito de inteligência, é possível compreender o nível de eficiência do funcionamento da mente no âmbito da cognição. Sternberg (2008, p. 450) define inteligência como a capacidade de aprendizagem a partir da experiência, fazendo uso de processos metacognitivos no sentido de melhorar a própria aprendizagem e a capacidade de se adaptar a contextos sociais e culturais distintos.

Inicialmente, duas correntes teóricas tentavam definir inteligência. A primeira, defendida por estudiosos como Binet, Wechsler e Spearman, acreditavam que a inteligência poderia ser definida como uma capacidade geral de compreensão e raciocínio. Segundo

Sternberg (2008), foi com os estudos Spearman (1927) baseados em análise fatorial que a inteligência passou a ser entendida a partir de dois tipos de fatores: um fator geral (fator G) que permeia o desempenho em todos os testes de capacidade mental e um conjunto de fatores específicos que envolve o desempenho em apenas um tipo de teste de capacidade mental, como, por exemplo, cálculos aritméticos.

Por sua vez, Thurstone (1938) criou uma linha de pensamento oposta, conhecida como Teoria das Aptidões Primárias, que entendia a inteligência como um conjunto de capacidades mentais relativamente independentes umas das outras (Primi, 2003; Sternberg, 2008). Thurstone (1938, 1947) não considerava a inteligência baseada em um único fator, mas em sete fatores que correspondem a capacidades mentais primárias, a saber: 1. Compreensão verbal: a partir de testes de vocabulário; 2. Fluência verbal: a partir de testes de tempo limitado, no qual o indivíduo pensa num número máximo de palavras iniciadas com a mesma letra. 3. Raciocínio indutivo: a partir de testes de analogia e tarefas de completar séries de números. 4. Visualização espacial: a partir de testes de rotação mental de imagens de objetos. 5. Números: a partir de testes simples de resolução de problemas matemáticos com uso de cálculos. 6. Memória: a partir de testes de recordação de imagens e palavras. 7. Velocidade perceptual: a partir de testes de reconhecimento de diferenças entre imagens ou de marcação da letra “A” em sequências de letras variadas (Sternberg, 2008). O modelo de fator “g” único de Spearman foi confrontado, ainda, pelo modelo de estrutura do intelecto (*structure-of-intellect*, SOI) proposto por Guilford (1967, 1982, 1988) que considera a inteligência composta por até 150 fatores e que pode ser representada por um cubo a partir da interseção de três dimensões (operações, conteúdos e produtos). A dimensão correspondente às operações representa processos mentais simples como memória e avaliação (julgamento). Os conteúdos correspondem aos tipos de termos que aparecem em um problema, sejam eles semânticos (palavras) ou visuais (imagens). Por sua vez,

os produtos correspondem aos diferentes tipos de respostas viáveis que podem ser unidades (palavras, números ou imagens isoladas), classes (hierarquias) e implicações (Sternberg, 2008).

Posteriormente, outros modelos propuseram uma compreensão da inteligência pela perspectiva multifatorial a partir de uma estrutura hierárquica de inteligência. Dentre eles, podemos citar o modelo proposto por Cattell (1941, 1971) e atualizado por Horn (1991), conhecido como Teoria Gf-Gc, que considerava a inteligência formada por dois subfatores principais: a inteligência fluida, que diz respeito à velocidade e precisão do raciocínio abstrato diante de novos desafios, e a inteligência cristalizada, que corresponde ao conhecimento acumulado ao longo do tempo. Estes dois amplos fatores, por sua vez, abarcam diversos outros fatores mais específicos (Primi, 2003; Sternberg, 2008).

Um dos modelos hierárquicos mais aceitos dentre os modelos psicométricos é o proposto por Carroll (1993), conhecido como Teoria dos Três Estratos, que combinava o modelo unifatorial de Spearman (1923, 1927) e o Gf-Gc ampliado de Cattell-Horn. Sua teoria inclui capacidades amplas como inteligência fluida e inteligência cristalizada, e suas capacidades específicas, como o raciocínio indutivo e dedutivo (inteligência fluída) e conhecimentos gerais e vocabulário (inteligência cristalizada), além de uma inteligência geral, única, comparada ao fator “g” de Spearman (Primi, 2003; Sternberg, 2008).

Sob uma perspectiva multidimensional, McGrew e Flanagan (1998) propuseram uma integração entre as Teorias Gf-Gc e a Teoria dos Três Estratos, dando origem à Teoria de Cattell-Horn-Carroll (CHC) das Habilidades Cognitivas (Carroll, 1997). A Teoria CHC considera uma hierarquia de três níveis, na qual o primeiro nível consta o fator “g” de Spearman, seguido de fatores amplos que correspondem a capacidades específicas ligados aos domínios da linguagem, raciocínio, memória, percepção visual, recepção auditiva, conhecimento e rendimento acadêmico. No último nível, os fatores amplos são subdivididos em fatores específicos, cujas capacidades podem ser avaliadas pelos testes de inteligência (Primi, 2003).

Diversos estudos convergem quanto a possibilidade de inclusão da inteligência emocional no nível dos fatores amplos do modelo CHC, como o de MacCann et al. (2014) e Legree et al. (2014). Gradativamente, não só os aspectos cognitivos, mas também os emocionais, vêm sendo considerados pelo fato das pessoas atribuírem o bom desempenho profissional e a melhoria da qualidade de vida ao bom gerenciamento das emoções, dentre outros fatores (Roberts et al., 2002). Neste sentido, é importante conceituar emoção para que se possa buscar uma melhor compreensão do sobre a inteligência emocional propriamente dita.

### **2.1.2. Conceituando Emoção**

Sob a perspectiva histórica, houve diversas tentativas de definição do construto emoção. Segundo Bisquerra (2009), relatos remotos sobre a tentativa de definir emoção podem ser encontrados na tradição filosófica grega em obras como *República* (Platão, 428-347 a. C), diferenciando razão, espírito e apetite, ou em Aristóteles (384-322 a. C) quando a emoção é entendida como uma condição que perturba o juízo do ser humano. A partir da perspectiva aristotélica até a era medieval, as emoções eram vistas, tradicionalmente, de forma negativa como condições nocivas e irracionais, inimigas da sanidade mental e da moral, que deixavam os indivíduos em estados mentais desorganizados, sem objetivo e sem controle (Mayer & Geher, 1996; Mayer et al., 1995; Salovey & Mayer, 1990, Mayer, 2000, Bisquerra, 2009).

O elo com a perspectiva filosófica moderna veio com Descartes (1641/1973a, 1649/1973b), a partir do dualismo cartesiano, pelo qual o ser humano é entendido como sendo formado por duas partes que estão em constante interação e que formam um todo único: o corpo, algo que possui extensão em comprimento, largura e profundidade, e a mente, algo pensante. Segundo a teoria cartesiana, as emoções estão relacionadas apenas à mente e podem ser classificadas em primitivas e derivadas. As primitivas são compostas por seis emoções básicas (admiração, alegria, tristeza, amor, ódio e desejo) e delas derivam as demais, como estima, desprezo, esperança, inveja, coragem, covardia, piedade, entre outras (Bisquerra, 2009; Bertoni,

2015; Alves, 2019). Posteriormente, autores como McDougall (1926) e Mowrer (1960) propuseram outras classificações a partir de critérios diversos como relação com os instintos e inatismo, respectivamente. Atualmente, consideram-se quatro abordagens como referenciais para a compreensão de emoção: biológica, comportamental, cognitiva e social (Bisquerra, 2009).

A perspectiva biológica compreende as emoções como respostas adaptativas (e necessárias) a situações que ocorrem no ambiente, resultante da evolução das espécies. O fundador e principal representante dessa abordagem é Darwin (1872, 2000), que identificou expressões emocionais universais e comuns entre seres humanos e animais, bem como em diferentes culturas, especialmente as faciais, que podem ser inatas ou aprendidas. Dentre os autores neodarwinistas, podemos destacar Izard (1979) com a Teoria do *Feedback* Facial), Plutchik (1980a, 1980b, 1984) com a Teoria Psicoevolucionista, Zajonc (1980, 1984) com a Teoria Biologista, Ekman (1981, 1982) com a Teoria da Expressão Facial Emocional, e Tomkins (1984) com a Teoria das Emoções Positivas e Negativas, que fundaram a tradição biológica e realizaram diferentes tentativas de classificação das emoções básicas a partir das expressões faciais (Bisquerra, 2009, Miguel, 2015).

Outros autores que seguiam a abordagem biológica iniciaram estudos que consideravam os aspectos psicofisiológicos, criando as correntes periférica e centralista. A primeira é representada pela teoria de James-Lange, que originou a psicofisiologia, estudando as respostas fisiológicas periféricas a partir do Sistema Nervoso Autônomo (SNA) e do sistema motor. Seguindo a tradição psicofisiológica, autores como Duffy (1962), Lacey (1958, 1967) e Gray (1982) propuseram a Teoria da Ativação (*arousal*), defendendo que a resposta fisiológica pode variar entre dois extremos (mínima e máxima) em função das diferentes emoções e suas respectivas intensidades. Já a perspectiva centralista, baseada na Teoria de Cannon-Bard, critica

a teoria periférica, enfatizando o papel do Sistema Nervoso Central (SNC) na percepção da experiência emocional (Bisquerra, 2009).

Seguindo ainda a tradição biológica, alguns autores criaram o modelo comportamental baseado no comportamento observável e representado pelo modelo E-R (estímulo e resposta). Desde Watson e Rayner (1920), que estudaram a expressão do medo a partir do condicionamento clássico, outros autores como Harlow e Stagner (1930), Millenson (1960) e Gray (1970) realizaram estudos sob a perspectiva comportamental, aplicando os conceitos de condicionamento, reforço, inibição, entre outros. Neste sentido, Skinner (1941,1953) compreende a emoção como uma predisposição para agir de determinada maneira, enfatizando o aspecto comportamental-cognitivo mediante a descrição da “resposta emocional condicionada” (Bisquerra, 2009).

Por sua vez, Solomon e Corbit (1973), desenvolveram uma teoria homeostática, conhecida como Teoria do Processo Oponente, defendendo que as expressões emocionais seguem um mesmo “padrão de dinâmica afetiva” a partir de experiências fisiológicas e cognitivas, ou seja, uma resposta afetiva primária causa um processo de adaptação que alcança um estado de equilíbrio. Sob esta mesma perspectiva adaptativa, Bandura (1976, 1977, 2001) desenvolveu a Teoria da Aprendizagem Social, pela qual é possível aprender e adotar uma determinada conduta emocional pela observação da resposta emocional de outras pessoas. Seguindo ainda o aspecto da aprendizagem, Seligman (1975) descreveu a “síndrome do desamparo adquirido” que explica quando um sujeito, exposto repetidamente a um estímulo e, aprende que seu comportamento não influencia nos resultados (Bisquerra, 2009).

Alguns autores começaram a incluir o aspecto cognitivo (além do fisiológico e motor) nas respostas emocionais, cuja perspectiva passa a considerar o multidimensional dos sistemas de ativação. Neste sentido, Lang (1979, 1984, 1990) propõem uma teoria bioinformacional, conhecida como Teoria dos Três Sistemas de Resposta Emocional, que procura estudar os

processos cognitivos que mediam o SNC e a expressão emocional, compreendendo a emoção como produto do processamento da informação (Bisquerra, 2009).

As abordagens cognitivistas, cuja perspectiva é adotada no presente trabalho, não negam a influência do aspecto biológico, mas incluem a atividade cognitiva, considerando a interpretação do contexto um fator determinante da emoção, que pode ocorrer de forma consciente ou não e, numa velocidade muito alta, inferiores a 250ms (Schachter & Singer, 1962; Bargh & Ferguson, 2000; Atkinson & Adolphs, 2005; Clore, Storberck, Robinso, & Centerbar, 2005; Prinz, 2007). Sob esta perspectiva, diversos processos cognitivos como avaliação, interpretação, rotulagem, enfrentamento, objetivos, controle percebido, expectativas, entre outros, medeiam o estímulo e a resposta emocional, determinando a qualidade emocional do sujeito (positiva ou negativa) (Bisquerra, 2009).

Os estudos sobre a interação entre a reação fisiológica e os processos cognitivos se iniciaram com Marañón (1924) ao enfatizar a importância do aspecto cognitivo na experiência emocional. Posteriormente, diversos estudos sobre a emoção tornaram-se relevantes para a Psicologia Cognitiva, dentre eles estão a Teoria da Valoração Automática de Arnold (1960), a Teoria Bifatorial de Schachter e Singer (1962), a Teoria da interpretação cognitiva de Mandler (1975, 1985, 1988), a Teoria da Valoração Cognitiva de Lazarus (1991), a Teoria Processual de Scherer (1993), a Teoria Bio-informacional de Lang (1979, 1984, 1990), a Teoria da Avaliação do Mundo em Função dos Próprios Interesses de Frijda (1986, 1993), a Teoria Neurocomportamental de Pribram (1984, 1986), entre outros. Por sua vez, autores como Plutchik (1991) e Izard (1979) integram a tradição biológica com a cognitiva (Bisquerra, 2009).

As teorias sociais das emoções defendem a importância do valor social das expressões emocionais, que exerce um papel social construído pela cultura na medida em que a influencia e transforma ao longo do tempo, os aspectos cognitivos e descartando os fatores biológicos. Neste sentido, as emoções exercem um papel fundamental nas relações sociais, uma vez que os

indivíduos estão, contínua e inconscientemente, interpretando suas próprias reações emocionais e as de outras pessoas enquanto interagem (Gergen, 1985; Ratner, 2000; Juslin & Laukka, 2003; Strongman, 2003; Niedenthal et al., 2006; Stets & Turner, 2008). Ademais, a teoria social se diferencia de outras abordagens na medida em que acredita que as expressões corporais nem sempre correspondem à experiência subjetiva ou com a interpretação do contexto (Miguel, 2015).

Bock et al. (2008) definem emoções como resultado da reação breve e intensa do organismo a um súbito acontecimento, que pode ser inesperado ou fortemente desejado e idealizado, simultaneamente a expressões corporais. Neste sentido, as reações orgânicas decorrentes da emoção são espontâneas e incontroláveis e a emoção pode ser entendida como o momento em que um organismo sofre determinada tensão, provocando reações orgânicas que são as descargas emocionais.

Diante desse contexto, a perspectiva conceitual de emoções adotada no presente trabalho está intimamente relacionada à perspectiva cognitiva, tendo em vista que a inteligência emocional pressupõe a combinação de processos básicos e complexos relacionada ao processamento emocional. No próximo tópico, serão abordados os conceitos de inteligência e emoção, no sentido de conhecer o desenvolvimento teórico do construto inteligência emocional.

### **2.1.3. Conceituando Inteligência Emocional**

Petrides (2011, 2017) acredita que, historicamente, o conceito de Inteligência Emocional (IE) guarda relação com estudos precursores de Darwin (1872) sobre a importância das emoções nas funções adaptativas e de sobrevivência dos seres vivos, com as pesquisas de Thorndike (1920) sobre inteligência social em relação à sapiência nas relações humanas e com a teoria de Wechsler (1943) sobre a influência das habilidades afetivas e conativas na capacidade de facilitar o comportamento e como parte integrante da inteligência geral. Além disso, entende que a IE relaciona-se, ainda, com a teoria de Sternberg (1985) sobre inteligência

prática e de Gardner (1999) sobre inteligências múltiplas, seja no tocante à inteligência interpessoal, que se refere à capacidade de se compreender as intenções, motivações e desejos alheios, melhorando a forma de se relacionar com as pessoas, seja pela inteligência intrapessoal, ou seja, pela capacidade de autocompreensão em relação aos próprios desejos, medos e capacidades, possibilitando o uso adequado dessas informações de forma a melhorar a regulação da própria vida.

Por sua vez, o termo “Inteligência Emocional” foi utilizado pela primeira vez no meio acadêmico por Payne (1985), psicoterapeuta norte-americano que defendeu a tese de doutorado intitulada “*A study of emotion: developing emotional intelligence; self-integration; relating to fear, pain and desire*” na *Union for Experimenting Colleges/U. Without Walls and Union Grad. Sch. PH.D.* (Ashkanasy & Daus, 2005; Marqués, 2018). Embora tenha sido usado eventualmente na literatura em geral a partir da década de 1960, como, por exemplo, em relação à sua aplicação em psicoterapia (Payne, 1985; Mayer et al., 2008), consagrou-se na literatura científica através da publicação de um artigo de Salovey e Mayer (1990), no qual definiam a IE como um subconjunto da inteligência social que corresponde à capacidade de distinguir e monitorar as emoções em si mesmo e nos outros, bem como processar informações afetivas de forma a orientar o pensamento e as ações de alguém. No entanto, a expressão só se popularizou graças a uma publicação de Goleman (1995), professor da Universidade de Havard, intitulado “*Emotional Intelligence*” (Roberts et al., 2002; Gibbs, 1995).

No decorrer do tempo, houve diversas tentativas de definir o conceito de Inteligência Emocional e diferentes teorias foram propostas nas últimas décadas, causando muitas controvérsias na comunidade acadêmica (Woyciekoski & Hutz, 2009). Segundo Ahmed (2015), atualmente, três modelos de inteligência emocional são amplamente discutidos na literatura científica: o modelo de habilidade, o de traço e o modelo misto. O modelo de habilidade compreende a IE como a capacidade de cada indivíduo de perceber, compreender, gerenciar e

usar as emoções em prol do pensamento e da atividade cognitiva. Por sua vez, o modelo baseado em traços entende a IE como um conjunto de autopercepções e traços emocionais que formam a personalidade de cada indivíduo, incluindo medidas de habilidades não-cognitivas. Por fim, o modelo misto relaciona a IE à autoconsciência, autorregulação, motivação, empatia e habilidades sociais, sugerindo que tais competências podem ser aprendidas e desenvolvidas com o tempo.

O modelo de habilidade (ou habilidade cognitivo-emocional) foi inicialmente proposto por Salovey e Mayer (1990) a partir de uma abordagem dedutiva, que foi, posteriormente, aprimorada pelos autores em um modelo de quatro ramos que se relacionam de forma hierárquica (Mayer & Salovey, 1997; Mayer et al., 2016): (1) a capacidade de perceber emoções com precisão, (2) a capacidade de usar emoções para facilitar o pensamento, (3) a capacidade de compreender emoções e (4) a capacidade de regular emoções. Neste sentido, a IE compreende o desenvolvimento de algumas competências que estão relacionadas ao conhecimento das próprias emoções, sendo definida como a capacidade de descrever, expressar ou comunicar os próprios sentimentos, o controle das emoções, que consiste na condição de dar vazão às emoções de forma adequada, sem reprimi-las, canalizando-as conforme a situação e o momento mais oportuno, o reconhecimento das emoções alheias, relacionado à sensibilidade de perceber os sinais não verbais de outras pessoas, e o controle das relações sociais, ou seja, a eficácia interpessoal (Salovey & Mayer, 1990, 1997). Este modelo emprega, portanto, habilidades específicas para resolução de problemas emocionais e, neste sentido, pode ser entendida e melhor mensurada como uma habilidade mental, que, inclusive, se enquadra no segundo estrato do modelo CHC, como uma das “inteligências amplas” que compõem a perspectiva hierárquica de inteligência (MacCann et al., 2014; Mayer et al., 2016).

Por sua vez, o modelo baseado em traços foi proposto por Petrides e Furnham (2001), cujas dimensões estão muito associadas a traços de personalidade, considerando a IE como uma

constelação de autopercepções emocionais no tocante à capacidade de reconhecer, processar e utilizar dados emocionais, contrapondo-se, assim, aos modelos baseados em habilidades ou competências mentais (Petrides et al., 2001; Petrides et al., 2004; Petrides, 2017). Neste sentido, o autor afirma que a IE Traço, também conhecida como autoeficácia emocional, se diferencia dos demais modelos por reconhecer o caráter subjetivo inerente à própria experiência emocional, além de, segundo ele, tal construto ser corroborado por pesquisas que demonstram que os genes implicados no desenvolvimento de diferenças individuais são os mesmos tanto nos traços de personalidade dos Cinco Grandes Fatores quanto no IE Traço. De forma simples, o autor sugere que a IE Traço se relaciona à percepção das próprias habilidades emocionais (Petrides, 2011).

Segundo Salovey et al. (2000), um exemplo de modelo misto é o de Inteligência Socioemocional de Bar-On (1997, 2006), que compreende cinco dimensões: (1) EQ intrapessoal (p. ex.: autoconsciência emocional e assertividade); (2) EQ interpessoal (p. ex.: empatia e relacionamento interpessoal); (3) Gerenciamento de Estresse (p. ex.: tolerância ao estresse e controle de impulsos); (4) Adaptabilidade (p. ex.: flexibilidade, teste de realidade e resolução de problemas); e (5) Humor Geral (p. ex.: otimismo e felicidade). Outro modelo misto que se tornou bastante popular, principalmente no âmbito corporativo, foi o proposto por Goleman (1995), compreendendo quatro componentes básicos: autoconsciência, consciência social, autogestão e gestão de relacionamentos. Posteriormente, estas quatro dimensões foram vinculadas a 20 competências distintas, que, segundo o autor, podem ser aprendidas e, consecutivamente, contribuirão para um desempenho superior, mas não devem ser confundidas com a IE, uma vez que esta serve apenas de base para as competências (Petrides, 2017).

No entanto, segundo Petrides (2017), as diferenças entre IE habilidade e IE Traço estão relacionadas muito mais ao tipo de instrumento utilizado para medição desta capacidade do que a uma questão meramente conceitual. Neste trabalho, por exemplo, utilizou-se o modelo teórico

de IE de Mayer et al. (2016), que foi operacionalizado em um Inventário de Competências Emocionais (Bueno et al., 2021). Portanto, na prática, empregou-se o modelo da IE como traço, uma vez que a avaliação foi realizada por meio de um inventário de autorrelato. Ademais, tendo em vista que a ocorrência do *flow*-disposicional está relacionada ao desenvolvimento de uma personalidade autotélica, buscou-se verificar sua possível relação com o traço de inteligência emocional.

Segundo Woyciekoski e Hutz (2009) é comum encontrarmos dois modelos de instrumentos utilizados para medir a inteligência emocional. O primeiro é baseado em testes de desempenho e busca medir a performance de um sujeito em tarefas específicas, sendo comumente utilizado para medir a IE habilidade. Por sua vez, o modelo utilizado para medir a IE Traço é aquele em que o sujeito reporta a habilidade percebida respondendo a um questionário, sendo, por isso, conhecidos como instrumentos de autorrelato. Segundo Bueno et al. (2021), há instrumentos de autorrelato que se baseiam na perspectiva teórica de Mayer et al. (2016), mas ao invés de avaliá-la por instrumentos de desempenho, o fazem por instrumentos de autorrelato, aproximando a concepção de IE mais para a percepção de eficácia para lidar com emoções. Neste sentido, alguns autores propõem essa concepção como sendo de autoeficácia emocional ou inteligência emocional percebida (Bueno et al, 2021).

Atualmente, os instrumentos disponíveis internacionalmente que são mais utilizados para medir a inteligência emocional são o *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test* (MSCEIT) (Mayer et al., 2002), o *Emotional Quotient Inventory* (EQ-i) (Bar-On, 1997), e o *Schutte Self-Report Inventory* (SSRI) (Schutte et al., 1998), sendo os dois últimos de autorrelato. No Brasil, estão disponíveis alguns instrumentos baseados em autorrelato, sendo os mais utilizados a Medida de Inteligência Emocional (MIE) (Siqueira et al., 1999), o Inventário de Competências Emocionais (Bueno et al., 2021) e a versão em português brasileiro da *Trait Meta-mood Scale* para Adolescentes Brasileiros (Câmara et al., 2023). Sob esta

perspectiva, no presente trabalho, utilizaremos o Inventário de Competências Emocionais Revisado (ICE-R), um instrumento de autorrelato desenvolvido por Bueno et al. (2021), sob a perspectiva conceitual de Mayer et al. (2016), e que servirá de referência para avaliarmos a percepção das capacidades pessoais para lidar com as próprias emoções e as dos outros.

No sentido de aproximar a IE aos diversos aspectos da realidade, alguns estudiosos têm buscado relacioná-la com outros temas como felicidade, bem-estar subjetivo, qualidade de vida, desempenho, entre outros. Um estudo realizado por Extremera et al., (2020), procurou demonstrar que a IE tende a influenciar o bem-estar subjetivo do indivíduo em situações que demandam a adoção de estratégias de *coping* adaptativas em situações sociais desafiantes, estresse social e conflitos interpessoais. Através da modelagem de equações estruturais estimada pelo método *bootstrap*, controlando os traços sociodemográficos e de personalidade de 378 estudantes universitários, sendo 123 homens, 252 mulheres e 3 não declarados, concluíram que duas estratégias de *coping* cognitivo adaptativo atuaram como mediadores parciais entre a inteligência emocional “habilidade” e os indicadores de bem-estar, indicando uma correlação positiva e significativa entre ambos. Segundo Prior (2018), indivíduos que apresentam níveis elevados de IE tendem a demonstrar uma maior capacidade de autorregulação emocional de forma adaptativa e funcional, mesmo em situações adversas, influenciando positivamente o bem-estar subjetivo e tornando a IE um fator protetor de saúde mental.

Numa pesquisa realizada pela autora com 50 profissionais pertencentes à Associação Portuguesa de Apoio à Vítima, identificou uma associação positiva e significativa entre a inteligência emocional e a saúde mental, demonstrando empiricamente um aumento proporcional entre bem-estar e as dimensões da inteligência emocional. Outro estudo realizado por Caeiro (2021) com 246 indivíduos de diversas regiões de Portugal, mediante análises de regressão múltipla, demonstrou que todas as competências de IE predizem significativamente

o bem-estar e os estilos de vida, bem como estes exercem um papel mediador na relação entre IE e bem-estar.

Esses estudos mostram que a inteligência emocional tem um impacto na qualidade de vida e na forma de lidar com as adversidades da vida. Por isso, é plausível supor que a inteligência emocional esteja, de alguma forma, associada ao *flow*. A próxima seção apresentará o conceito de *flow*, à luz da psicologia positiva, e suas possíveis relações com a inteligência emocional.

## 1.2 FLOW

### 2.2.1. Flow à Luz da Psicologia Positiva

Seligman e Csikszentmihalyi (2000) afirmam que a Psicologia Positiva compreende importantes experiências subjetivas, tais como bem-estar, contentamento e satisfação, sob a perspectiva do passado, esperança e otimismo, quando voltadas para o futuro, e *flow* e felicidade quando focamos no presente. Neste sentido, o estudo do fenômeno *flow* é um dos focos da Psicologia Positiva, no intuito de compreender os fenômenos surgidos a partir da vivência de sentimentos, emoções e comportamentos que auxiliam no bem-estar dos indivíduos e na potencialização destas experiências (Seligman, 2004).

Em nível individual, as experiências subjetivas relacionam-se com traços positivos singulares, como coragem, perseverança, sabedoria, perdão, originalidade, talento, habilidades interpessoais, capacidade para amar, sensibilidade estética e espiritualidade. Em nível social, compreende a criação e desenvolvimento de instituições e organizações que busca fomentar o bom exercício da cidadania e as virtudes organizacionais, ressaltando o valor da responsabilidade, do altruísmo, da tolerância e da ética no contexto laboral. Estes aspectos relacionam-se com as habilidades socioemocionais e as forças de caráter que podem ser desenvolvidas ao longo da vida, contribuindo para uma mudança significativa do sujeito frente

às adversidades e às diversas estratégias de enfrentamento em busca de bem-estar e autorrealização.

Neste sentido, para entender o que ocorria quando algumas pessoas realizavam atividades que lhe proporcionavam grande satisfação mesmo quando não estava envolvida nenhuma recompensa extrínseca, Csikszentmihalyi (1999) desenvolveu um modelo da experiência ótima, denominada por ele de *autotelic experience* (experiência autotélica). A experiência autotélica “refere-se a uma atividade autossuficiente, realizada sem a expectativa de algum benefício futuro, mas simplesmente porque realizá-la é a própria recompensa” (Csikszentmihalyi, 1992, p. 104). Embora o autor considere o termo “experiência autotélica” tecnicamente mais fidedigno, passou a adotar o termo *flow*, por considerar mais intuitivo e mais comum entre os entrevistados na pesquisa por ele realizada (Kamei, 2010).

### **2.2.2. Condições para o Estado de Flow**

Para propiciar o estado de *flow*, deve-se haver uma motivação intrínseca prévia, em que a recompensa é a realização da própria atividade, bem como as habilidades e os desafios a serem enfrentados precisam ser equivalentes e estar no limiar do nosso controle, proporcionando um alinhamento físico e mental com a atividade proposta (Csikszentmihalyi, 1990, 1999). Posteriormente, faz-se necessário ter metas claras e *feedback* contínuo e imediato. Um atleta ou bailarino, por exemplo, sabe, a cada movimento, se está perto de alcançar sua melhor performance. Ao mover uma peça, um jogador de xadrez consegue calcular se está próximo de realizar o xeque-mate no adversário (Santana, 2018).

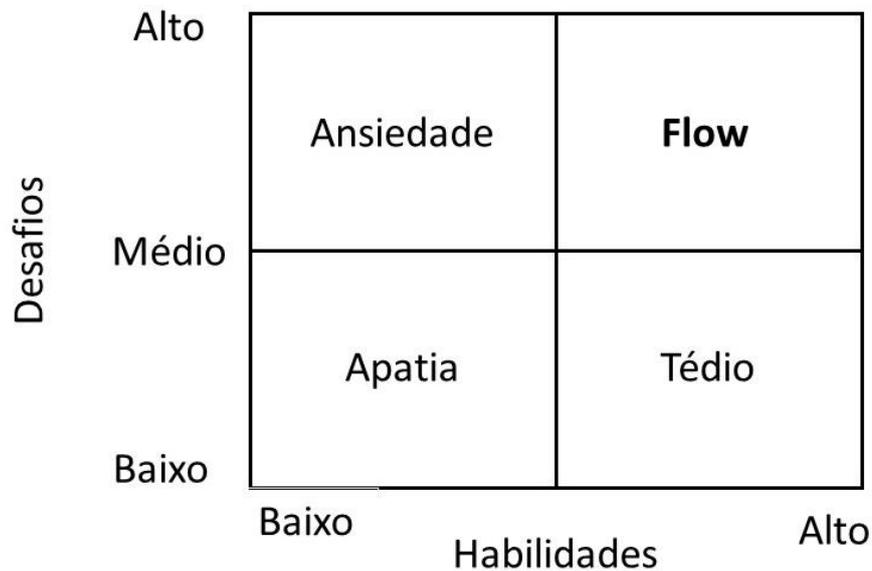
No entanto, o seu surgimento requer a satisfação de alguns critérios e condições. Kamei (2010) afirma que, para que o fenômeno do *flow* ocorra, é necessário atender a três condições básicas identificadas por Csikszentmihalyi (1992): metas claras, *feedback* imediato e equilíbrio entre desafios e habilidades. No primeiro caso (metas claras), o indivíduo possui pleno conhecimento não só da meta final, mas de cada tarefa a ser realizada a cada momento até o

alcançe do objetivo final. Por sua vez, *feedback* imediato significa que, a cada ação, o sujeito tem noção exata de que seu desempenho o está aproximando da meta final. Assim, há mais satisfação no caminho percorrido em busca da meta do que na conquista da meta em si. Por fim, deve haver um equilíbrio entre os desafios enfrentados e as habilidades do sujeito, desde que estes desafios estejam no limiar de sua capacidade de controle. Se os desafios superarem as habilidades, possivelmente o sujeito entrará num estado de ansiedade. Por outro lado, se as habilidades forem superiores aos desafios, a pessoa poderá experimentar um estado de tédio.

A variável mais fácil de ser manipulada pelo sujeito é, principalmente, a de habilidades, uma vez que o aprendizado dificilmente regride, fazendo com que a tendência seja o aumento do nível de complexidade das atividades e, conseqüentemente, a facilitação ao alcance do estado de *flow*. No entanto, as pessoas não realizam uma única atividade diariamente, tendo em vista que a vida é dinâmica e as experiências são múltiplas cotidianamente, alternando entre os diversos canais, em especial os da apatia, tédio, ansiedade e *flow*, conforme disposto na Figura 1 (Massimini & Carli, 1988).

O modelo de 4 canais (*4-channel model*) proposto por Massimini e Carli (1988) sugere que a experiência de *flow* ocorria com mais probabilidade quando os desafios e habilidades estavam em equilíbrio, mas acima da média individual. Mesmo que as habilidades e os desafios estejam em equilíbrio, mas abaixo da média individual, a qualidade da experiência também seria inferior, provocando um estado de apatia no sujeito. Assim, quando o sujeito atingia o estado de *flow*, se sentia mais concentrado, no controle da situação, mais feliz, forte, ativo, envolvido, criativo, livre entusiasmado, aberto, claro, motivado e satisfeito com seu desempenho (Kamei, 2020, p. 97).

Figura 1 - Modelo de 4 Canais



Fonte: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.0015> (adaptado de Abuhamedh, 2020)

Sob uma perspectiva mais detalhada, Massimini e Carli (1988) migraram o modelo quadrante de *flow* para o modelo de 8 canais, demonstrando mais precisamente a qualidade da experiência subjetiva. A partir do mesmo ponto médio individual, os desafios e as habilidades percebidos transitavam entre os níveis alto, médio e baixo, gerando 8 combinações possíveis. Segundo Csikszentmihalyi (2004), se a qualidade da experiência estiver próxima do ponto central, mais neutra será. Por outro lado, maiores níveis de habilidade proporcionarão maior sensação de controle e humor elevado. Em contrapartida, maiores níveis de desafios exigirão elevados níveis de concentração. Assim, o *flow* ocorre sempre quando há um equilíbrio entre altos níveis de desafios e habilidades. como se pode observar na Figura 2.

Figura 2 - Modelo de 8 Canais



**Fonte:** <https://blog.runrun.it/wp-content/uploads/2021/03/Grafico-97329-Post-Estado-de-flow-Semana-12.png>  
(Adaptado de Massimini & Carli, 1988; Csikszentmihalyi, 2004)

A partir da análise do Modelo de 8 canais (Figura 2) proposto por Massimini e Carli (1988), quando o indivíduo se encontra em estado de excitação ou de controle, está próximo do estado de *flow* e pode sentir uma agradável sensação de bem-estar, mas não suficientemente forte e concentrada. Para entrar no estado de *flow*, terá que aumentar suas habilidades ou os desafios, respectivamente. Por sua vez, quando os desafios são gradativamente maiores que suas habilidades, poderá experimentar uma sensação de preocupação e ansiedade. Assim como, se as habilidades superarem muito os desafios, entrará num estado de apatia, tédio ou relaxamento (Csikszentmihalyi, 1999). Assim, o estado de *flow* é proporcionado quando uma pessoa dispõe plenamente de suas habilidades para superar um desafio que está no limiar de sua capacidade de controle. Além disso, qualquer atividade pode proporcionar o estado de *flow*. Normalmente, as pessoas relatam ter experimentado o *flow* quando realizaram sua atividade favorita (Csikszentmihalyi, 1999).

Segundo Massimini e Carli (1988), é possível analisar a qualidade da experiência ótima a partir da relação entre habilidades e desafios percebidos e qualquer um dos modelos é válido

para este fim, ou seja, um não invalida o outro e a escolha de um dos modelos depende tão somente do grau de complexidade do estudo a ser realizado. No presente trabalho, adotou-se o modelo de 8 canais por ser considerado mais adequado no momento, considerando o nível de detalhamento do estudo.

Assim, os referidos autores descreveram os oito canais que caracterizam o estado de *flow*. No Canal 1 – Excitação (alerta e focado), os desafios são altos e as habilidades, médias. É considerada a segunda condição mais positiva, sendo a mais próxima do estado de *flow*, pois ambos os valores estão acima da média. Nesta condição, o sujeito apresenta alta concentração, envolvimento, excitação, motivação e satisfação.

No Canal 2 – *Flow* (focado e feliz): os desafios e as habilidades são altos. Neste canal, ambas as variáveis possuem valores elevados, sendo a melhor condição de todo o espectro, pois todas as dimensões tornam-se positivas. Nesta condição, o sujeito experimenta um estado de concentração profunda, sensação de controle total, felicidade, força, criatividade, liberdade, entusiasmo, motivação, clareza, envolvimento e satisfação com seu desempenho.

No Canal 3 – Controle (feliz e confiante): os desafios são médios e as habilidades, altas. Neste canal, os valores das variáveis ainda estão acima da média e, portanto, a experiência ainda é positiva. Nesta condição, o sujeito percebe que as habilidades são superiores aos desafios, causando uma sensação de controle, confiança, tranquilidade e relaxamento, embora a qualidade da experiência seja inferior ao estado de *flow*.

No Canal 4 – Relaxamento (confiante e satisfeito): os desafios são baixos e as habilidades, altas. Neste canal, o sujeito experimenta uma forte sensação de controle, mas sua concentração diminui consideravelmente diante do baixo nível de desafios, neutralizando a experiência. A atividade perde relevância e o sujeito se torna menos ativo e com nível médio de humor.

No Canal 5 – Tédio (deprimido e insatisfeito): os desafios são baixos e as habilidades, médias. A partir deste canal, a qualidade da experiência se torna negativa, pois os valores das variáveis estão abaixo da média. Nesta condição, o sujeito experimenta níveis baixos de satisfação, criatividade, motivação e concentração, aproximando-se do estado de apatia.

No Canal 6 – Apatia (triste e deprimido): os desafios e as habilidades são baixos. Neste canal, o espectro atinge seu nível mais negativo, pois os valores das duas variáveis estão abaixo da média. Nesta condição, o sujeito encontra-se no estado oposto ao *flow*, experienciando níveis baixos de concentração, de atenção e de satisfação, ausência da sensação de controle, aumento da tristeza, fraqueza, passividade, desmotivação, confusão, desconexão e tédio.

No Canal 7 – Preocupação (triste e estressado): os desafios são médios e as habilidades baixas. Este canal é subsequente ao anterior, pois os valores das variáveis continuam negativos, mas o nível de concentração e do envolvimento são superiores ao da apatia. A partir deste canal, o sujeito pode migrar para o estado de ansiedade ou apatia, dependendo do aumento ou diminuição do nível de dificuldade, bem como pode vivenciar o estado de controle na medida que suas habilidades aumentam.

Por fim, no Canal 8 – Ansiedade (estressado e alerta): os desafios são altos e as habilidades, baixas. Neste canal, o nível de ansiedade é menor que o da apatia, mas é o estado mais rejeitado pelas pessoas. Nesta condição, o sujeito experimenta com dificuldade um alto nível de concentração e de envolvimento, percebendo uma diminuição do controle e um aumento do nível de ansiedade. Por outro lado, a sensação de ansiedade pode se tornar combustível para motivar o sujeito a atingir os estados de excitação e de *flow*. No entanto, esta transição precisa ser feita com cautela, pois o sujeito pode incorrer no erro de tentar diminuir o nível de dificuldade ao invés de aumentar suas habilidades diante do aumento exorbitante dos desafios, causando uma diminuição da confiança e fazendo o sujeito migrar para os canais de preocupação e apatia.

Diante desse contexto, percebe-se que é possível melhorar a qualidade de vida das pessoas quando as condições do *flow* são atendidas e as características pertinentes tornam-se parte integrante da vida cotidiana. No entanto, não é a felicidade, mas o envolvimento pleno do *flow* que eleva a vida ao nível de excelência. Por sua vez, a felicidade pode ou não ser percebida após o estado de *flow* (Csikszentmihalyi, 1999).

### **2.2.3. Características do Estado de Flow**

Atendidas as condições iniciais, a experiência de *flow* apresenta algumas características que o diferencia de outros fenômenos. Csikszentmihalyi (1999) classificou seis características fundamentais do estado de *flow*, que correspondem aos sentimentos experienciados, simultaneamente ou não, pelo sujeito durante o fenômeno: 1 Sensação de Controle (o sujeito não tem o controle pleno da situação, apenas sente-se capaz de exercer o controle quando os níveis de desafios e habilidades forem equivalentes); 2 Concentração profunda (no estado de *flow*, os desafios demandam um nível cada vez maior de habilidades e, por isso, o indivíduo precisará dispendir um grau maior de concentração, para não desperdiçar sua atenção em atividades irrelevantes); 3 Fusão entre ação e consciência (a ação se torna praticamente automática); 4 Distorção da experiência temporal (a percepção da passagem de tempo é distorcida e o sujeito tem a sensação de que o tempo está acelerado, mais lento ou até mesmo parado); 5 Perda da autoconsciência reflexiva e transcendência das fronteiras do self (o sujeito perde, temporariamente, a consciência de sua individualidade, ao mesmo tempo em que, paradoxalmente, se torna mais consciente de seu corpo e de suas ações. O que ocorre, na verdade, é a suspensão de suas identidades sociais); 6 A experiência se torna autotélica (A atividade se torna um fim em si mesmo e não necessita de nenhuma recompensa extrínseca. O nível de satisfação é tão elevado que o sujeito procurará repeti-la cada vez com mais frequência).

#### 2.2.4. Consequências do Estado de Flow

Csikszentmihalyi (1992) afirma que, à medida que a pessoa vai vivenciando o *flow*, o *self* vai se desenvolvendo e, por conseguinte, aumenta sua capacidade de enfrentamento às adversidades. Assim, quando o sujeito enfrenta os desafios da vida com envolvimento e entusiasmo a partir da experiência de *flow*, gradativamente vai desenvolvendo uma personalidade autotélica. Conseqüentemente, indivíduos autotélicos demonstram possuir uma inesgotável energia psíquica e, por isso, são mais criativos, interagem mais com a família e o meio social, estão mais atentos ao que acontece ao seu redor e aproveitam melhor a vida. Pessoas que desenvolvem este tipo de personalidade, também experimentam o *flow* com mais frequência e facilidade, sentindo, assim, maior satisfação e bem-estar subjetivo. Além disso, são mais autônomas e independentes e, portanto, menos influenciáveis por recompensas externas (Csikszentmihalyi, 1999).

Csikszentmihalyi (1992) defende que, à medida que a pessoa vai vivenciando o *flow*, a organização do *self* vai se tornando cada vez mais complexa (complexidade do *self*) e, consecutivamente, o *self* se desenvolve e amadurece. No entanto, embora este desenvolvimento torne o *self* cada vez mais diferenciado e dotado de capacidades mais raras e singulares, curiosamente, a experiência de *flow* também proporciona maior integração do *self* com o meio e com as outras pessoas.

Porém, a complexidade do *self* não é alcançada apenas em experiências prazerosas. Csikszentmihalyi (1992) explica que só é possível sentir satisfação, no sentido de realização, quando se investe atenção e energia psíquica numa determinada atividade relativamente desafiadora. Caso contrário, só será possível sentir prazer. Por exemplo, uma pesquisa pioneira desenvolvida por Sumaya e Darling (2018), usando o método de amostragem de experiência, demonstrou que estudantes universitários tiveram uma significativa melhoria no seu desempenho acadêmico ao alcançarem o estado de *flow* durante o desenvolvimento de um

trabalho de redação em um curso de métodos de pesquisa, quando comparados àqueles que não experienciaram o *flow*. Durante seis dias antes da data da entrega de uma tarefa de redação, foi medida a habilidade autorrelatada de 14 alunos versus os desafios e aqueles que experienciaram o *flow* obtiveram notas mais altas.

Sob a perspectiva da Psicologia Positiva, Seligman (2004) defende que a complexidade do *self* é fundamental para a conquista de uma vida autenticamente feliz e que, portanto, a experiência de *flow* torna-se de suma importância para o alcance da felicidade autêntica e do bem-estar subjetivo. Alguns estudos apoiam essa afirmação. Por exemplo, um estudo realizado por Asakawa (2004) com estudantes universitários japoneses demonstrou que situações de alto desafio e alta habilidade proporcionaram o estado de *flow* e um alto índice de bem-estar psicológico conhecido como *Jujitsu-kan*. Além disso, os estudantes autotélicos apresentaram níveis de percepção de desafios e habilidades mais equilibrados, além de uma tendência a se posicionar em situações em que os desafios percebidos eram maiores do que suas habilidades percebidas, em comparação a seus colegas não-autotélicos.

Assim, o desenvolvimento de uma personalidade autotélica, a partir da frequente experiência de *flow*, pode proporcionar uma mudança comportamental significativa frente às adversidades e às diversas estratégias de enfrentamento. Neste sentido, é importante conceituar inteligência emocional, uma vez que esta exerce papel fundamental na adoção de comportamentos mais adaptativos mediante o gerenciamento de informações emocionais.

### 1.3 RELAÇÃO ENTRE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E *FLOW*

De acordo com Goleman (1995), a capacidade de entrar no *flow* é a expressão máxima da inteligência emocional, uma vez que, através da experiência de *flow* o sujeito pode fazer uso adequado das emoções para melhorar o desempenho e o aprendizado. Estudos recentes têm buscado investigar a relação entre inteligência emocional e *flow* no contexto do trabalho.

Gallego et al. (2015) estudaram a relação entre a IE de um grupo de 47 líderes e o nível de *flow* de sua equipe de trabalho, num total de 141 subordinados, a partir de um estudo transversal e uma análise descritiva do nível de *flow* destes colaboradores, cujos líderes alcançaram níveis alto ou baixo de IE. O objetivo era conhecer a relação existente entre a liderança exercida de forma emocionalmente inteligente e o nível de *flow* da equipe. Os autores concluíram que existe uma relação direta entre os níveis de IE e o nível de concentração do estado de *flow*, tendo em vista que líderes com domínio de suas habilidades emocionais conseguem fazer com que seus colaboradores se sintam mais focados no trabalho.

Por sua vez, Xie et al. (2021) realizaram uma pesquisa envolvendo 166 indivíduos distribuídos em 42 equipes de trabalho, em que aqueles identificados com alto nível de IE tenderam a se expressar com mais frequência e de forma mais construtiva nas equipes e, por conseguinte, experienciaram mais o *flow*. Em contrapartida, aqueles que não costumam se expressar em equipe dificilmente alcançaram o estado de *flow*. Embora considerem tratar-se de um fenômeno complexo que envolve ativamente a gestão individual de emoções num contexto interativo de equipe, os referidos autores concluíram que há uma relação direta e positiva entre *flow* e IE, da mesma forma que há um comprometimento no desempenho em situações de conflito quando as emoções são mal administradas.

Millán et al. (2014) realizaram um estudo explicativo e transversal com 199 docentes universitários venezuelanos sobre a influência da inteligência emocional e da disposição ao *flow* sobre o trabalho docente, enquanto fatores de proteção pessoal frente às diferentes fontes de estresse laboral e como promotores do bem-estar psicológico. Segundo os autores, os resultados indicaram que, efetivamente, tanto a IE quanto o *flow* possuem um efeito protetivo sobre algumas fontes de estresse laboral e são promotores do bem-estar psicológico.

A relação entre *flow* e inteligência emocional também foi estudada por Dal e Doğan (2019) a partir de uma pesquisa realizada com 30 arqueiros novatos, com idades entre 18 e 23

anos. Os autores mediram a variabilidade da frequência cardíaca (VFC) dos participantes, em repouso e em atividade, juntamente com o *flow* e o traço de inteligência emocional, no sentido de averiguar as variações na precisão do tiro de flecha para este público. Os resultados indicaram uma relação entre a VFC, certas dimensões de *flow* e traços de inteligência emocional, causando prováveis variações na precisão de tiro dos arqueiros novatos. A partir destes resultados, os pesquisadores concluíram que o desempenho ou a precisão do tiro estão baseados em características fisiológicas e psicológicas, mais especificamente VFC, *flow* e inteligência emocional.

López et al. (2014) realizaram uma pesquisa quantitativa envolvendo 1.500 trabalhadores do setor de Recursos Humanos de uma universidade mexicana, em que concluíram que a inteligência emocional exerce influência nos trabalhadores para o alcance do estado de *flow*, quando usavam as emoções para facilitar seu próprio desempenho laboral. Jackson, Thomas, Marsh e Smethurst (2001) realizaram um estudo envolvendo 236 atletas, com idades entre 16 e 73 anos, que comprovou a existência de relações positivas entre *flow* e aspectos do autoconceito, bem como entre *flow* e o uso de habilidades psicológicas, sendo o controle emocional um dos fatores principais para o desempenho ideal em ambientes esportivos de lazer. Por sua vez, Swann et al. (2015) realizou um estudo com golfistas europeus, demonstrando uma relação positiva entre *flow* e inteligência emocional, ao constatar que a regulação emocional influencia intensa e positivamente a concentração, que é uma das dimensões do *flow*.

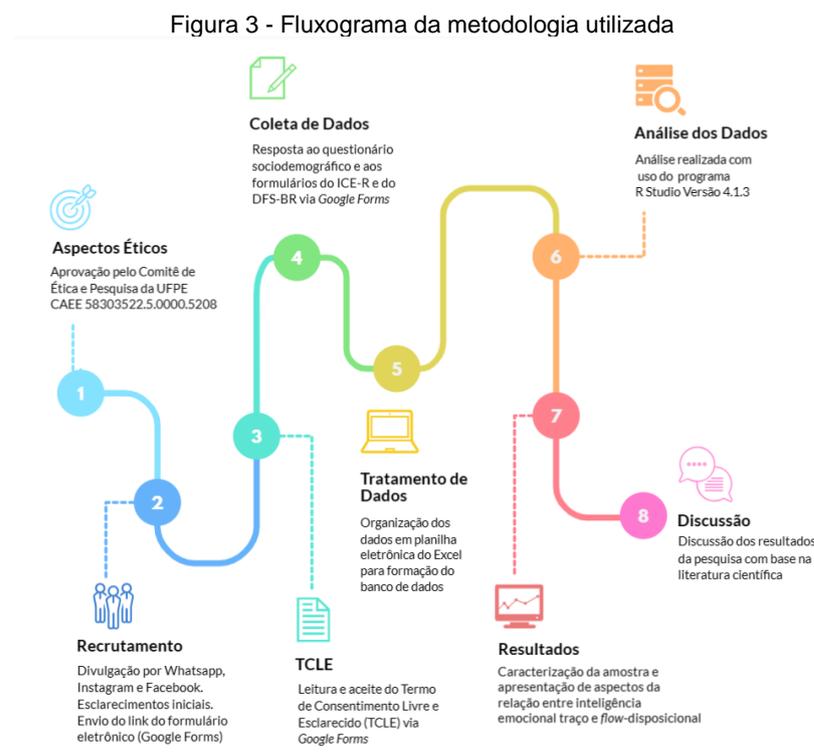
Como se pode observar, embora o *flow* e a inteligência emocional sejam conceitos distintos, ambos se situam entre processos cognitivos e emocionais e parecem ter impactos significativos na qualidade de vida e no rendimento acadêmico e profissional. No entanto, a relação entre esses dois conceitos tem merecido pouca atenção dos pesquisadores,

especialmente em áreas não relacionadas ao trabalho. Por isso, este projeto se propõe a investigar essa relação em atividades diversas, sejam laborais ou de lazer.

### 3 MÉTODO

O presente estudo foi realizado sob a perspectiva psicométrica, ocorrendo, em grande parte, no ambiente domiciliar durante o período de março de 2022 a março de 2023, inicialmente por conta das restrições governamentais provenientes da pandemia da COVID-19 e, após a flexibilização, pelos reflexos deixados pelo período pandêmico. Embora houvesse um esforço para voltar à rotina, as pessoas continuavam inseguras e reticentes para frequentar lugares públicos e se aproximarem uns dos outros, dificultando o processo de convencimento para a participação na pesquisa.

Por isso, foi realizada coleta de dados de forma remota, com os voluntários respondendo aos questionários pela internet e, eventualmente, com algumas aplicações *in loco* devido à flexibilização das medidas restritivas impostas pelas autoridades sanitárias, mas a maior parte da pesquisa foi realizada remotamente. A Figura 3 mostra um fluxograma que simplifica as etapas utilizadas na elaboração desta pesquisa.



### 3. 1 PARTICIPANTES

#### 3.1.1. Amostra de Participantes

Bujang e Baharum (2016) sugerem amostras de 782, 193, 84, 46 e 29 participantes para correlações de 0,1, 0,2, 0,3, 0,4 e 0,5, respectivamente, com poder de 80% e nível de significância menor que 0,05. Assim, considerando a expectativa de obtenção de correlações a partir de 0,2, fez necessário obter uma amostragem de, pelo menos, 193 indivíduos. No período de 40 dias, foram recrutados 208 voluntários (N=208), ultrapassando a meta inicial, de ambos os gêneros e 1 não-binário, com idades superiores a 18 anos.

#### 3.1.2. Caracterização da Amostra

De acordo com os resultados apontados no Tabela 1, a maior parte dos voluntários declararam ser do gênero feminino, com idades entre 21e 72 anos, média de idade de 42,55 anos (DP=11,798).

Tabela 1 – Dados Sociodemográficos (Gênero)

| <b>N = 208 / Idade Média = 42,55 DP=11,798</b> |                   |          |
|--|-------------------|----------|
| <b>GÊNERO</b>                                  | <b>QUANTIDADE</b> | <b>%</b> |
| Feminino                                       | 126               | 60,58    |
| Masculino                                      | 81                | 38,94    |
| Não-binário                                    | 1                 | 0,48     |

**Fonte:** o autor, 2023

De acordo com a Tabela 2, a maior parte da amostra se declarou solteiro(a) ou casado(a) e metade se considerou de etnia branca, sendo a segunda maior parcela da amostra tendo se declarado negro (pretos e pardos). Além disso, mais da metade possui pós-graduação ou graduação, seja completa ou incompleta, demonstrando um de nível de escolaridade elevado.

Tabela 2 – Dados Sociodemográficos (Estado Civil/Etnia/Escolaridade)

| <b>N = 208</b>      |   |                   |          |
|---------------------|---|-------------------|----------|
| <b>Categoria</b>    | <b>Variável</b>                           | <b>Quantidade</b> | <b>%</b> |
| <b>Estado civil</b> | Solteiro/a                                | 93                | 44,71    |
|                     | Casado/a                                  | 79                | 37,98    |
|                     | Divorciado/a ou separado/a                | 24                | 11,60    |
|                     | União estável                             | 8                 | 3,80     |
|                     | Viúvo/a                                   | 4                 | 1,92     |
| <b>Etnia</b>        | Branco/a                                  | 104               | 50,00    |
|                     | Negro/a (preto/a ou pardo/a)              | 94                | 45,20    |
|                     | Indígena                                  | 4                 | 1,92     |
|                     | Mestiço/a                                 | 3                 | 1,40     |
|                     | Amarelo/a                                 | 2                 | 1,00     |
| <b>Escolaridade</b> | Indefinido/a                              | 1                 | 0,48     |
|                     | Pós-graduação completa ou incompleta      | 117               | 56,25    |
|                     | Graduação completa ou incompleta          | 65                | 31,25    |
|                     | Ensino Médio completo ou incompleto       | 23                | 11,06    |
|                     | Ensino Fundamental completo ou incompleto | 3                 | 1,44     |

**Fonte:** o autor, 2023

Os dados coletados demonstram que a pesquisa alcançou quase todas as regiões brasileiras. No entanto, pela Tabela 3 – Dados Sociodemográficos (UF) Tabela 3, pode-se verificar uma predominância no Estado de Pernambuco. Sem tanta expressividade, São Paulo vem na sequência, acompanhado de Alagoas e Ceará, com a mesma quantidade de voluntários. Embora a amostragem contenha participantes de diferentes partes do país, muitas delas não são representativas. Além disso, estes resultados indicam que, mesmo que o meio virtual possa diminuir, consideravelmente, as barreiras de espaço/tempo, a proximidade física foi determinante para garantir a adesão dos voluntários à pesquisa.

Ademais, a abordagem cuidadosa realizada pelo pesquisador responsável, procurando esclarecer todas as dúvidas e apresentar as orientações necessárias para a participação na pesquisa, considerando sua importância, riscos e benefícios, contribuíram para diminuir as resistências apresentadas e proporcionaram a formação de uma rede de apoio e uma empatia por parte dos indivíduos convidados.

Tabela 3 – Dados Sociodemográficos (UF)

| <b>N = 208</b> |                          |                   |          |
|----------------|--------------------------|-------------------|----------|
| <b>Ordem</b>   | <b>UF</b>                | <b>Quantidade</b> | <b>%</b> |
| 1              | Pernambuco (PE)          | 161               | 77,4     |
| 2              | São Paulo (SP)           | 14                | 6,7      |
| 3              | Alagoas (AL)             | 7                 | 3,3      |
| 4              | Ceará (CE)               | 7                 | 3,3      |
| 5              | Bahia (BA)               | 4                 | 1,9      |
| 6              | Paraíba (PB)             | 3                 | 1,4      |
| 7              | Minas Gerais (MG)        | 2                 | 1,0      |
| 8              | Paraná (PR)              | 2                 | 1,0      |
| 9              | Rio de Janeiro (RJ)      | 2                 | 1,0      |
| 10             | Sergipe (SE)             | 2                 | 1,0      |
| 11             | Espírito Santo (ES)      | 1                 | 0,5      |
| 12             | Mato Grosso do Sul (MS)  | 1                 | 0,5      |
| 13             | Rio Grande do Norte (RN) | 1                 | 0,5      |
| 14             | Rio Grande do Sul (RS)   | 1                 | 0,5      |

**Fonte:** o autor, 2023

Na Tabela 4, pode-se observar que a maior parte dos entrevistados são oriundos da Região Metropolitana de Recife (RMR), sendo liderada pela capital pernambucana, representando quase a metade da amostra, tendo em vista que este é o local onde foi sediada a pesquisa. Na sequência, encontram-se os municípios de Jaboatão dos Guararapes, Olinda, Paulista, Igarassu e Camaragibe, todos em Pernambuco, cujos dados demonstram maior representatividade. Um pouco mais afastados da capital pernambucana, mas que se equivalem a algumas cidades da RMR, estão os municípios de Vitória de Santo Antão, Riacho das Almas e Ribeirão. Na região Sudeste, apenas a capital paulista e Sorocaba equiparam-se a algumas cidades pernambucanas, demonstrando um pouco mais de representatividade, além de Fortaleza e Tabuleiro do Norte, no Ceará, e Maceió em Alagoas. Além destes, João Pessoa, Santana do Ipanema, em Alagoas, e o município de Rio de Janeiro representam os locais que se equiparam a municípios pernambucanos com maior adesão. Os demais municípios observados no referido quadro se equiparam por apenas 1 representante.

Tabela 4 – Dados Sociodemográficos (Municípios/UF)

| N = 208 |                              |            |      |
|---------|------------------------------|------------|------|
| Ordem   | Município                    | Quantidade | %    |
| 1       | Recife (PE)                  | 102        | 49,0 |
| 2       | Jaboatão dos Guararapes (PE) | 13         | 6,3  |
| 3       | Olinda (PE)                  | 9          | 4,3  |
| 4       | Paulista (PE)                | 7          | 3,4  |
| 5       | Igarassu (PE)                | 5          | 2,4  |
| 6       | São Paulo (SP)               | 5          | 2,4  |
| 7       | Camaragibe (PE)              | 4          | 1,9  |
| 8       | Sorocaba (SP)                | 4          | 1,9  |
| 9       | Fortaleza (CE)               | 3          | 1,4  |
| 10      | Maceió (AL)                  | 3          | 1,4  |
| 11      | Tabuleiro do Norte (CE)      | 3          | 1,4  |
| 12      | Vitória de Santo Antão (PE)  | 3          | 1,4  |
| 13      | Abreu e Lima (PE)            | 2          | 1,0  |
| 14      | João Pessoa (PB)             | 2          | 1,0  |
| 15      | Moreno (PE)                  | 2          | 1,0  |
| 16      | Riacho das Almas (PE)        | 2          | 1,0  |
| 17      | Ribeirão (PE)                | 2          | 1,0  |
| 18      | Rio de Janeiro (RJ)          | 2          | 1,0  |
| 19      | Santana do Ipanema (AL)      | 2          | 1,0  |
| 20      | Afogados da Ingazeira (PE)   | 1          | 0,5  |
| 21      | Arapiraca (PE)               | 1          | 0,5  |
| 22      | Bauru (SP)                   | 1          | 0,5  |
| 23      | Bom Conselho (PE)            | 1          | 0,5  |
| 24      | Campina Grande (PB)          | 1          | 0,5  |
| 25      | Campinas (SP)                | 1          | 0,5  |
| 26      | Campo Grande (MS)            | 1          | 0,5  |
| 27      | Carpina (PE)                 | 1          | 0,5  |
| 28      | Coromandel (MG)              | 1          | 0,5  |
| 29      | Curitiba (PR)                | 1          | 0,5  |
| 30      | Floresta Azul (BA)           | 1          | 0,5  |
| 31      | Garanhuns (PE)               | 1          | 0,5  |
| 32      | Goiana (PE)                  | 1          | 0,5  |
| 33      | Guanambi (BA)                | 1          | 0,5  |
| 34      | Guarapuava (PR)              | 1          | 0,5  |
| 35      | Hortolândia (SP)             | 1          | 0,5  |
| 36      | Juazeiro do Norte (CE)       | 1          | 0,5  |
| 37      | Lagoa de Itaenga (PE)        | 1          | 0,5  |
| 38      | Limoeiro (PE)                | 1          | 0,5  |
| 39      | Natal (RN)                   | 1          | 0,5  |
| 40      | Nossa Senhor do Socorro (SE) | 1          | 0,5  |
| 41      | Pesqueira (PE)               | 1          | 0,5  |
| 42      | Salvador (BA)                | 1          | 0,5  |
| 43      | Santa Maria (RS)             | 1          | 0,5  |
| 44      | Santo André (SP)             | 1          | 0,5  |
| 45      | São Cristóvão (SE)           | 1          | 0,5  |

|    |                             |   |     |
|----|-----------------------------|---|-----|
| 46 | São José dos Campos (SP)    | 1 | 0,5 |
| 47 | São Roque do Paraguaçu (BA) | 1 | 0,5 |
| 48 | Surubim (PE)                | 1 | 0,5 |
| 49 | Três Pontas (MG)            | 1 | 0,5 |
| 50 | Triunfo (PE)                | 1 | 0,5 |
| 51 | União dos Palmares (AL)     | 1 | 0,5 |
| 52 | Vitória (ES)                | 1 | 0,5 |

Fonte: o autor, 2023

Em relação à escolha da atividade fonte de satisfação, foram consideradas válidas apenas 170 respostas, conforme apresentado pela Tabela 5, cujas atividades foram consideradas desafiadoras, ou seja, que exigissem um certo nível de habilidade, suficiente para realizá-la, uma das condições preliminares para a ocorrência do *flow*. Assim, foram descartadas 38 respostas por não atenderem a este critério.

Outra característica apresentada por esta parcela da amostra é que a maior parte escolheu a dança como a atividade que lhe causa maior satisfação, considerando que boa parte da pesquisa foi realizada com indivíduos que frequentam escolas de dança (dança de salão, ballet, entre outros gêneros), considerando que é um ambiente frequentado pelo próprio pesquisador. No entanto, pode-se perceber uma adesão consideravelmente representativa de pessoas que praticam outras atividades físicas que não estavam necessariamente ligadas à dança, como musculação, natação, ciclismo, atletismo, corrida, caminhada, pilates, *crossfit*, entre outras. Em sequência, duas atividades que demonstraram boa representatividade foi o exercício laboral, especificamente o de ensinar, incluindo o ensino de algum tipo de dança. Se considerados juntos, estes últimos representam a segunda maior parcela da amostragem válida, superando a atividade física.

Tabela 5 – Dados Sociodemográficos (Atividade)

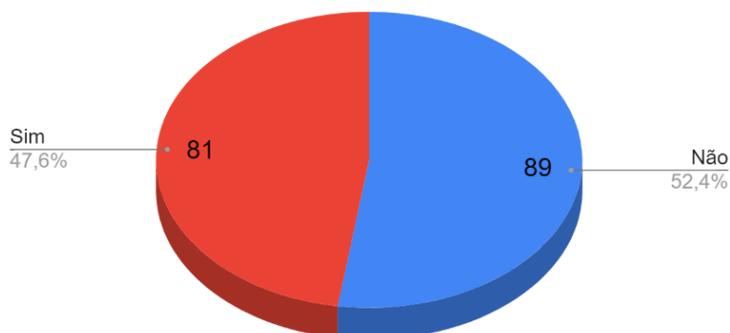
| N = 170 |                  |            |      |
|---------|------------------|------------|------|
| Ordem   | Atividade        | Quantidade | %    |
| 1       | Dançar           | 51         | 30,0 |
| 2       | Atividade física | 42         | 24,7 |
| 3       | Trabalhar        | 26         | 15,3 |

|    |                         |    |      |
|----|-------------------------|----|------|
| 4  | Ensinar                 | 21 | 12,4 |
| 5  | Cantar                  | 5  | 2,9  |
| 6  | Cozinhar                | 5  | 2,9  |
| 7  | Artesanato              | 4  | 2,4  |
| 8  | Tocar um instrumento    | 3  | 1,8  |
| 9  | Jogos eletrônicos       | 2  | 1,2  |
| 10 | Palestrar               | 2  | 1,2  |
| 11 | Pescar                  | 2  | 1,2  |
| 12 | Braile para cegos       | 1  | 0,6  |
| 13 | Costura artesanal       | 1  | 0,6  |
| 14 | Fotografar              | 1  | 0,6  |
| 15 | Marcenaria              | 1  | 0,6  |
| 16 | Meditar                 | 1  | 0,6  |
| 17 | Mestrar uma mesa de RPG | 1  | 0,6  |
| 18 | Plantar                 | 1  | 0,6  |

**Fonte:** o autor, 2023

Pode-se observar pelo Gráfico 1, que mais da metade das respostas válidas indica que a atividade escolhida não é exercida profissionalmente e pouco menos da metade sente satisfação enquanto exercem sua atividade laboral. Vale salientar que alguns desses sujeitos mencionaram que também realizam a atividade profissional em momentos de lazer, como músicos, dançarinos, artesãos, entre outros.

Gráfico 1 - Dados Sociodemográficos (Relação profissional com a atividade)

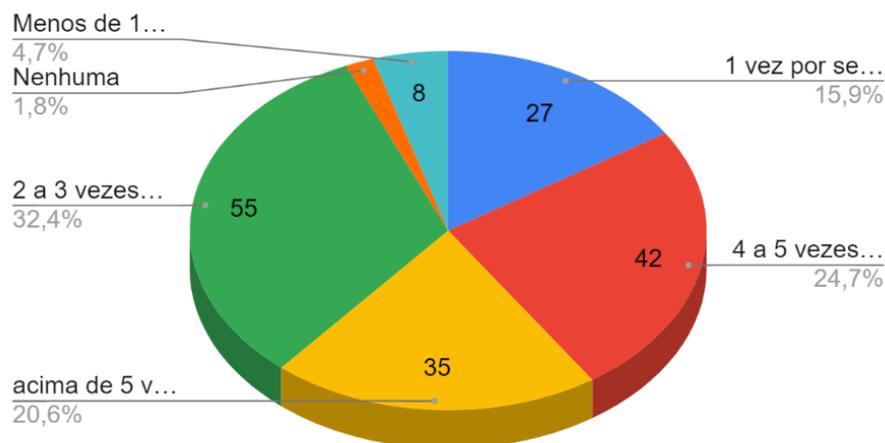


**Fonte:** o autor, 2023

A relação com a atividade foi levada em consideração pelo motivo de que a experiência ótima pode ocorrer tanto durante atividades laborais quanto de lazer. Além disso, a atividade

laboral pode proporcionar satisfação tanto quanto qualquer outra atividade quando o exercício da profissão se torna uma experiência autotélica.

Gráfico 2 - Dados Sociodemográficos (Frequência da atividade)



Fonte: o autor, 2023

Considerando as respostas válidas, percebe-se pelo Gráfico 2 que, em relação à frequência da prática da atividade escolhida, grande parte a realiza com regularidade, ou seja, 2 ou 3 vezes por semana. No entanto, a minoria declarou que não pratica mais a atividade, embora reconheça que esta lhe cause grande satisfação. Neste caso, estas respostas não foram consideradas por não ser uma atividade realizada atualmente, impossibilitando, portanto, a ocorrência da experiência ótima durante a pesquisa.

### 3.1.3. Critérios de Inclusão e Exclusão

Para fins de critérios de inclusão, foram considerados aptos a participar da pesquisa os maiores de 18 anos de idade, que estivessem em pleno gozo de suas faculdades mentais, alfabetizados na língua nacional, com acesso a algum dispositivo eletrônico conectado à Internet e que possuísem conhecimentos mínimos de informática que permitissem o uso dos instrumentos utilizados nesta pesquisa (formulário eletrônico e entrevista on-line). Por sua vez,

foram considerados inaptos a participar da pesquisa os estrangeiros não-naturalizados no país, brasileiros que morassem fora do país, os analfabetos em língua nacional e/ou digitais e aqueles que não estivessem exercendo alguma atividade regularmente ou cuja atividade não exigisse alguma habilidade específica.

#### 1.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Inicialmente, os voluntários precisaram preencher um formulário eletrônico disponibilizado pelo *Google Forms*, pelo qual tinham acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE A). Para coleta de dados, foi utilizado, a partir do mesmo formulário eletrônico, um Questionário Sociodemográfico (APÊNDICE B) para caracterização do perfil da amostra investigada, incluindo a condição de profissionalização e frequência de realização da atividade de preferência do participante. Também foi aplicado o Inventário de Competências Emocionais Revisado (ICE-R)<sup>1</sup>, cujo exemplo de perguntas encontra-se no ANEXO A) para mensuração da Inteligência Emocional – Traço e a versão traduzida e validada para o contexto brasileiro da *Long Dispositional Flow Scale – General* (DFS-BR) (ANEXO B) para mensuração do *flow*-disposicional. Os instrumentos foram apresentados em formato de formulário eletrônico e disponibilizados pela plataforma *Google Forms*.

O ICE-R foi desenvolvido e validado por Bueno et al. (2021) para mensuração de 3 dimensões da IE: percepção de emoções, expressividade emocional e regulação de emoções, sendo composto por 34 itens que se distribuem em 5 fatores: percepção de emoções, relacionado à identificação das emoções em si mesmo, nos outros, nos objetos ou no ambiente (por exemplo, “eu noto rapidamente quando um sentimento está aumentando de intensidade perigosamente”), expressividade emocional, ou seja, a capacidade de expressar as emoções (“Eu consigo expressar facilmente o que estou sentindo”), regulação de emoções em outras pessoas enquanto

---

<sup>1</sup> No Anexo A serão apresentadas amostras de perguntas, tendo em vista que a divulgação da versão original na íntegra não foi autorizada pelo autor

habilidade de compreender, controlar e/ou descarregar adequadamente as reações emocionais, com o intuito de promover o crescimento pessoal ou de outras pessoas (“Eu consigo ajudar outras pessoas a se sentirem melhor”), regulação de emoções de baixa potência em si mesmo, relacionada à fuga ou distanciamento do estímulo/ambiente (“Eu consigo me livrar da tristeza com facilidade”) e regulação de emoções de alta potência em si mesmo, ou seja, que motivam o comportamento por impulso (“Eu consigo controlar minha irritação”) (Bueno et al., 2021, Mayer et al., 2016). Esse instrumento apresentou bons indicadores de validade com base na estrutura interna e índices de consistência interna (alfa de Cronbach e ômega de McDonald) superiores a 0,70 (Bueno et al., 2021).

Os instrumentos comumente utilizados para medir o *flow*-disposicional são o *Flow State Scale* (FSS-2) e o *Long Dispositional Flow Scale* (DFS-2) – *General*, ambos instrumentos de autorrelato desenvolvidos por Jackson e Eklund (2002) que avaliam a frequência com que um indivíduo experencia o *flow* num determinado contexto ou atividade (Jackson et al., 2010). O instrumento DFS-2 é uma versão adaptada do FSS-2 e foi implementado com o objetivo de medir *flow*-estado na qualidade de *flow*-disposicional, ou seja, como um traço de personalidade individual que se mantém ao longo do tempo e que define o potencial para o indivíduo atingir o estado de fluxo (Bittencourt et al., 2021).

Para fins deste estudo, foi utilizada a versão traduzida e validada para o contexto brasileiro (DFS-BR) por Bittencourt et al. (2021) da *Long Dispositional Flow Scale* (DFS-2) – *General* (Jackson & Eklund, 2002), composta por 36 itens, sendo quatro itens para cada uma das nove dimensões do *flow*: Equilíbrio Desafio-Habilidade (*Challenge Skill Balance*), quando os desafios se encontram no limiar da capacidade de controle (por exemplo, “Sinto-me desafiado, mas acredito que minhas habilidades irão me permitir enfrentar o desafio”), Fusão de Ação-Consciência (*Merging of Action and Awareness*), quando as ações transcorrem de forma totalmente espontânea e natural (“Realizo a atividade automaticamente sem pensar

muito”), Metas Claras (*Clear Goals*), quando se possui pleno conhecimento de cada tarefa a ser realizada a cada momento até o alcance do objetivo final (“Meus objetivos estão claramente definidos”), Feedback Imediato (*Unambiguous Feedback*), quando, a cada ação, o sujeito tem noção exata de que seu desempenho o está aproximando da meta final (“Estou ciente do quanto bem estou fazendo”), Concentração na Tarefa (*Concentration on the Task at Hands*), quando altos níveis de desafios exigem maior concentração na aplicação das habilidades (“Tenho total concentração”), Sensação de Controle (*Sense of Control*), quando não há controle pleno sobre as ações, mas sente-se a capacidade de exercer o controle quando os níveis de desafios e habilidades são equivalentes (“Sinto-me em total controle das minhas ações”), Suspensão da Autoconsciência Reflexiva (*Lost of Self-Consciousness*), ou seja, suspensão de suas identidades sociais (“Não estou preocupado em como os outros podem me avaliar”), Transformação do Sentido de Tempo (*Transformation of Time*), quando a percepção da passagem de tempo é distorcida (“A forma como o tempo passa parece ser diferente da normal”) e Experiência Autotélica (*Autotelic Experience*), a experiência se torna autorrecompensadora e um fim em si mesmo (“A experiência é extremamente recompensadora”) (Bittencourt et al., 2021).

## 1.5 PROCEDIMENTOS

### 1.5.1 Aspectos Éticos

Esta pesquisa teve seu projeto submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa com Seres Humanos (CEP) da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) através da Plataforma Brasil, sendo registrado sob o CAAE 58303522.5.0000.5208 e com parecer substanciado emitido sob o nº 5.503.132 na data 01/07/2022, seguindo todas as normas preconizadas pelo Conselho Nacional de Saúde através da Resolução CNS nº 466/12.

### 1.5.2 Recrutamento dos Participantes

Após o projeto ter sido aprovado pelo Comitê de Ética, iniciou-se a etapa de divulgação para recrutamento de voluntários para participação na pesquisa. A divulgação foi realizada principalmente através das redes sociais, utilizando-se os aplicativos *Messenger (Facebook)*, *Direct (Instagram)* e *Whatsapp*. Os indivíduos eram contactados diretamente pelo pesquisador pelas redes sociais, recebendo um convite formal e os esclarecimentos iniciais sobre as condições de participação, respeitando-se os critérios de inclusão e exclusão.

A abordagem foi feita de forma cautelosa, procurando dirimir todas as dúvidas no sentido de diminuir as resistências apresentadas no tocante aos riscos cibernéticos oferecidos pelo caráter virtual da pesquisa. Algumas pessoas exigiram esclarecimentos para certificar-se, por exemplo, da procedência ou de que o link do formulário eletrônico era de fonte confiável. Os candidatos foram esclarecidos sobre a importância da pesquisa, sua justificativa e benefícios para a sociedade, sendo solicitado ao pesquisador, em alguns casos, o envio de mensagens de voz ou contato por ligação telefônica para estabelecer uma relação de confiança.

Os contatos foram feitos direta e exclusivamente pelo pesquisador, um a um, demandando, portanto, um tempo e um empenho consideráveis para o alcance da meta. Inicialmente, os contatos foram estabelecidos com conhecidos que atuavam como professores, dançarinos e alunos de dança de salão, tendo em vista que o próprio pesquisador é praticante deste tipo de atividade, tanto como dançarino quanto instrutor. No entanto, como o objetivo não era restringir a modalidade, foram realizados diversos contatos em diversos ambientes, ampliando, assim a abrangência, embora predominasse a atividade de dança de salão.

Uma vez esclarecidas as dúvidas, o link do formulário eletrônico era enviado ao candidato diretamente pelo pesquisador via *Whatsapp*, *Direct* ou *Messenger*. Mesmo assim, em alguns casos, houve a necessidade de prestar alguns esclarecimentos sobre os procedimentos e o teor das perguntas dos questionários, cujas demandas foram atendidas prontamente pelo

pesquisador, sem exceção. Vale salientar que, embora nem todas as pessoas contactadas tenham aceitado o convite inicial, não foram registradas discordância com os termos apresentados no formulário eletrônico ou desistências no meio do processo.

## 1.6 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados coletados foram organizados em uma planilha eletrônica utilizando-se o *software* Excel e analisados com auxílio dos pacotes *psych* e *qgraph* do R, além da interface R Studio. Inicialmente, foi realizada a análise de estatística descritiva dos participantes para caracterização do perfil da amostra.

Preliminarmente ao estudo das relações entre as variáveis, foi feita uma análise das propriedades psicométricas dos instrumentos utilizados através dos índices de consistência interna. Foram calculados os coeficientes Alfa de Cronbach e Ômega de McDonald dos fatores de ambos os instrumentos empregados no estudo, bem como as estatísticas de tendência central (média) e de dispersão (desvio padrão) dos fatores. Foram considerados aceitáveis valores desses coeficientes superiores a 0,70 (McNeish, 2018). Os coeficientes Alfa de Cronbach seriam considerados inaceitáveis, se fossem inferiores a 0,50; ruins, se estivessem entre 0,50 e 0,59; questionáveis, se estivessem entre 0,60 e 0,69; aceitáveis, caso estivessem entre 0,70 e 0,79; bons, se estivessem entre 0,80 e 0,89; e excelentes se fossem superiores a 0,90 (George & Mallery, 2019). Já os coeficientes ômega de McDonald seriam considerados aceitáveis caso estivessem entre 0,70 e 0,90 (Campo-Arias & Oviedo, 2008).

Na sequência, foram calculados os coeficientes de correlação de Pearson no sentido de medir o grau de correlação linear entre os construtos *flow* e IE. A magnitude foi considerada baixa para correlações de 0,10 a 0,29, média para correlações de 0,30 a 0,49 e alta para correlações superiores a 0,50 (Pallant, 2013). Ao lado disso, adotou-se o valor crítico de  $p < 0,05$  para a consideração da significância estatística.

Em seguida, foi realizada uma análise fatorial exploratória de segunda ordem, em que foram inseridos na análise os fatores primários de ambos os instrumentos. Para a verificação das condições para a realização da análise, foi empregado o índice de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO), cujos valores superiores a 0,90 são ótimos; acima de 0,80 são meritórios; superiores a 0,70 são medianos; acima de 0,60 são modestos; acima de 0,50 são mínimos e abaixo disso são inaceitáveis. Em seguida, o número de fatores a serem retidos foi estabelecido com base nos seguintes critérios: 1) regra de Kaiser-Guttman, em que se retêm fatores com *eigenvalues* superiores a 1; 2) inspeção do gráfico de sedimentação, em que se retêm os fatores correspondentes aos pontos localizados acima do ponto de inflexão da curva no gráfico; e 3) análise paralela, em que se retêm os fatores que apresentam *eigenvalues* verdadeiros superiores aos obtidos com dados aleatórios. Finalmente, os fatores foram extraídos pelos métodos da máxima verossimilhança com rotação *promax*, desconsiderando-se cargas fatoriais inferiores a 0,3 (Damásio, 2012).

Por fim, foi realizada a análise de redes, elaborada a partir do estimador EBICglasso, que permite uma visualização gráfica da dinâmica das correlações parciais entre as diversas variáveis de cada construto. As variáveis são representadas por pontos e a força das correlações entre elas é representada pela espessura e intensidade da cor das arestas (ligações entre as variáveis).

## 4 RESULTADOS

Os resultados desta pesquisa são apresentados em dois blocos. Inicialmente, são apresentadas as estatísticas descritivas e índices de precisão dos instrumentos. Na sequência, são apresentadas as análises de correlação, análise fatorial e análise de redes, que atenderão aos objetivos deste trabalho. As estatísticas descritivas e índices de fidedignidade do ICE-R são apresentadas na Tabela 6.

Tabela 6 – Estatísticas Descritivas e Índices de Fidedignidade

| <b>Fatores</b>                                | <b>Média</b> | <b>Desvio Padrão</b> | <b>Ômega de McDonald</b> | <b>Alfa de Cronbach</b> |
|---|--------------|----------------------|--------------------------|-------------------------|
| Regulação de Emoções em Outras Pessoas (reou) | 4,09         | 0,67                 | 0,96                     | 0,93                    |
| Regulação de Emoções de Baixa Potência (rebp) | 3,75         | 0,76                 | 0,92                     | 0,89                    |
| Expressividade Emocional (expr)               | 3,84         | 0,81                 | 0,78                     | 0,76                    |
| Percepção de Emoções (perc)                   | 4,30         | 0,55                 | 0,90                     | 0,86                    |
| Regulação de Emoções de Alta Potência (reap)  | 3,58         | 0,64                 | 0,85                     | 0,76                    |
| Competências Emocionais - Geral (icer)        | 3,91         | 0,51                 | 0,96                     | 0,95                    |

**Fonte:** o autor, 2023

De forma geral, os fatores apresentaram bons indicadores de variabilidade e consistência interna. Em termos de variabilidade, observa-se que, em todos os casos, a média esteve acima do ponto médio (3) da amplitude da escala (de 1 a 5). No entanto, é possível detectar uma boa variabilidade dentro de, pelo menos, um desvio padrão ao redor da média. Por sua vez, percebe-se que a maioria dos fatores obteve índices de consistência interna (Alfa e Ômega) que podem ser considerados como excelentes ( $>0,90$ ), embora tenha havido valores considerados como bons (de 0,80 a 0,89) ou aceitáveis (de 0,70 a 0,79) (Campo-Arias & Oviedo, 2008; George & Mallery, 2019). Na Tabela 7, são apresentados as estatísticas descritivas e os índices de consistência interna do construto *flow*.

Tabela 7 – Estatísticas Descritivas e Índices de Consistência Interna (*Flow*)

| <b>Fatores</b>                                    | <b>Média</b> | <b>DP</b> | <b>Ômega</b> | <b>Alfa</b> |
|---|--------------|-----------|--------------|-------------|
| Equilíbrio entre Desafios e Habilidades (dfs_csb) | 4,20         | 0,70      | 0,89         | 0,84        |
| Experiência Autotélica (dfs_aex)                  | 4,64         | 0,55      | 0,94         | 0,93        |
| Transformação Temporal (dfs_tti)                  | 4,21         | 0,77      | 0,86         | 0,85        |
| Perda da Autoconsciência (dfs_lsc)                | 3,72         | 1,04      | 0,93         | 0,90        |
| Sensação de Controle (dfs_sct)                    | 4,11         | 0,79      | 0,95         | 0,93        |
| Concentração na Tarefa (dfs_cth)                  | 4,15         | 0,77      | 0,90         | 0,86        |
| <i>Feedback</i> Imediato (dfs_ufb)                | 4,26         | 0,71      | 0,93         | 0,91        |
| Metas Claras (dfs_cgo)                            | 4,39         | 0,69      | 0,92         | 0,91        |
| Fusão entre Ação e Consciência (dfs_maa)          | 3,64         | 0,92      | 0,86         | 0,83        |

**Fonte:** o autor, 2023

No tocante ao fenômeno flow, observa-se uma tendência de topo mais proeminente nas médias dos fatores, embora, a maioria deles também apresente variabilidade em torno de um desvio padrão. Por sua vez, os índices de consistência interna, tanto o Ômega quanto o Alfa, podem ser considerados bons (de 0,80 a 0,89) ou excelentes (>0,90) (Campo-Arias & Oviedo, 2008; George & Mallery, 2019). Verifica-se, portanto, que todos os fatores de ambas as escalas podem ser considerados apropriados para o uso nesta pesquisa. Além disso, os resultados mostram que há variabilidade suficiente para captar diferenças individuais entre os participantes em todos os fatores e que essas diferenças estão predominantemente livres de erros de medida. Assim, prosseguiu-se para a investigação dos coeficientes de correlação de Pearson entre os fatores dessas escalas, cujos resultados são apresentados na Tabela 8.

Tabela 8 – Coeficientes de Correlação de Pearson

|                | <b>reou</b> | <b>rebp</b> | <b>expr</b> | <b>perc</b> | <b>reap</b> | <b>icer</b> |
|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>dfs_csb</b> | 0,32***     | 0,49***     | 0,3***      | 0,31***     | 0,32***     | 0,47***     |
| <b>dfs_aex</b> | 0,27***     | 0,45***     | 0,3***      | 0,3***      | 0,14*       | 0,4***      |
| <b>dfs_tti</b> | 0,14*       | 0,14*       | 0,09        | 0,17*       | 0,14*       | 0,18*       |
| <b>dfs_lsc</b> | 0,14*       | 0,24***     | 0,06        | 0,12        | 0,14        | 0,18*       |
| <b>dfs_sct</b> | 0,43***     | 0,57***     | 0,28***     | 0,41***     | 0,4***      | 0,57***     |
| <b>dfs_cth</b> | 0,27***     | 0,47***     | 0,25***     | 0,25***     | 0,36***     | 0,43***     |
| <b>dfs_ufb</b> | 0,41***     | 0,5***      | 0,3***      | 0,34***     | 0,34***     | 0,52***     |
| <b>dfs_cgo</b> | 0,46***     | 0,56***     | 0,34***     | 0,44***     | 0,3***      | 0,58***     |
| <b>dfs_maa</b> | 0,32***     | 0,26***     | 0,18**      | 0,26***     | 0,26***     | 0,34***     |

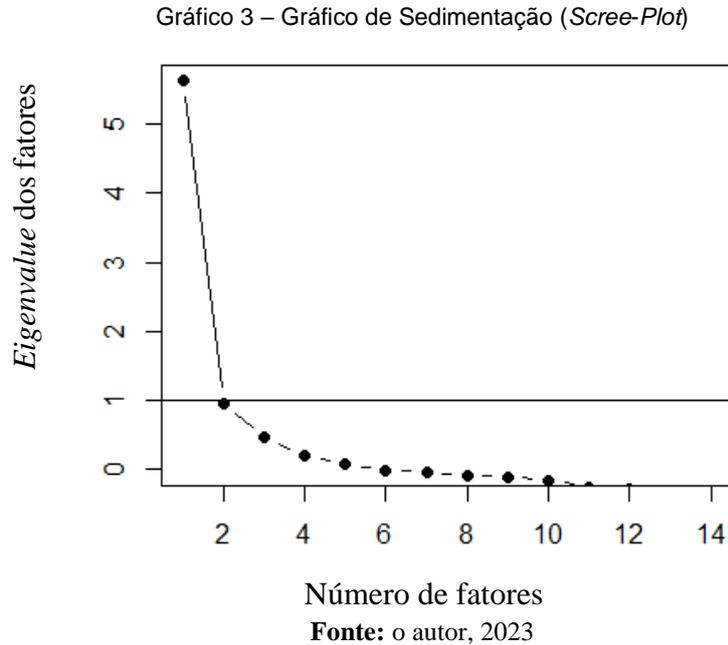
**Fonte:** o autor, 2023

Os fatores do ICE-R são: Regulação de Emoções em Outras Pessoas (reou), Regulação de Emoções de Baixa Potência (rebp), Expressividade Emocional (expr), Percepção de Emoções (perc), Regulação de Emoções de Alta Potência (reap), Competências Emocionais - Geral (icer). Os fatores da DFS-2 BR são: Equilíbrio entre Desafio e Habilidade (dfs\_csb), Experiência Autotélica (dfs\_aex), Transformação Temporal (dfs\_tti), Perda da Auto-Consciência (dfs\_lsc), Sensação de Controle (dfs\_sct), Concentração na Tarefa (dfs\_cth), *Feedback* Imediato (dfs\_ufb), Metas Claras (dfs\_cgo), Fusão entre Ação e Consciência (dfs\_maa). \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$  e \*\*\* $p < 0,001$ .

Observa-se que houve um padrão de correlações positivas, significativas e predominantemente moderadas entre os fatores de IE e de *flow*. Os fatores de *flow* que apresentaram correlações mais baixas com IE foram Transformação Temporal (dfs\_tti) e Perda da Auto-Consciência (dfs\_lsc). O fator Fusão entre Ação e Consciência (dfs\_maa) apresentou correlações no limiar de baixa para moderada (ao redor de 0.30). Em todos os demais fatores predominaram correlações moderadas. Por sua vez, os fatores de *flow* que apresentaram correlações mais altas com IE foram Sensação de Controle (dfs\_sct) e Metas Claras (dfs\_cgo) (acima de 0,50), principalmente com os fatores Regulação de Emoções de Baixa Potência (rebp) e Competências Emocionais - Geral (icer). Pode-se observar, portanto, que houve um padrão de correlações positivas, significativas e predominantemente moderadas entre os fatores de IE e de *flow*.

Considerando-se a abundância das correlações entre os fatores dos dois construtos, optou-se pela realização de uma análise fatorial para checar se há algum fator de segunda ordem subjacente aos de *flow* e de IE. O primeiro passo dessa análise foi verificar as condições para a realização de uma análise fatorial. Constatou-se um índice de KMO igual a 0,89, que pode ser considerado meritório (Damásio, 2012). Em seguida, verificou-se o número de fatores a serem

retidos, empregando-se o critério de Kaiser-Guttman, a inspeção do gráfico de sedimentação (*Scree-plot*) (Gráfico 3) e a análise paralela (Tabela 9).



Nota-se que apenas um fator atingiu o critério de Kaiser-Guttman, apresentando *eigenvalue* superior a 1. Por sua vez, o gráfico de sedimentação também indica apenas um fator relevante a ser retido na análise fatorial. Os dados da análise paralela, no entanto, apresentados na Tabela 9, mostram que há três fatores com *eigenvalues* reais superiores aos obtidos com dados aleatórios.

Tabela 9 – *Eigenvalues* reais e simulados

| <b>Fatores_n</b> | <b>fa.values</b> | <b>fa.simula</b> |
|------------------|------------------|------------------|
| <b>Fator1</b>    | 5,6182931        | 0,6417557        |
| <b>Fator2</b>    | 0,9528424        | 0,3861918        |
| <b>Fator3</b>    | 0,4644773        | 0,2881669        |
| <b>Fator4</b>    | 0,2057881        | 0,2218604        |
| <b>Fator5</b>    | 0,0780010        | 0,1550298        |
| <b>Fator6</b>    | -0,0104358       | 0,0990130        |
| <b>Fator7</b>    | -0,0382061       | 0,0429255        |
| <b>Fator8</b>    | -0,0831322       | -0,0021229       |
| <b>Fator9</b>    | -0,1037280       | -0,0615018       |
| <b>Fator10</b>   | -0,1553088       | -0,1151637       |
| <b>Fator11</b>   | -0,2554026       | -0,1627511       |
| <b>Fator12</b>   | -0,2889073       | -0,2206531       |

|                |            |            |
|----------------|------------|------------|
| <b>Fator13</b> | -0,3661041 | -0,2765895 |
| <b>Fator14</b> | -0,3998839 | -0,3548060 |

Fonte: o autor, 2023

Com base nos critérios de Kaiser-Guttman, gráfico de sedimentação (*Scree-plot*) e análise paralela, optou-se pela extração das soluções com 1 e com 3 fatores, cujas cargas fatoriais são apresentadas na Tabela 10.

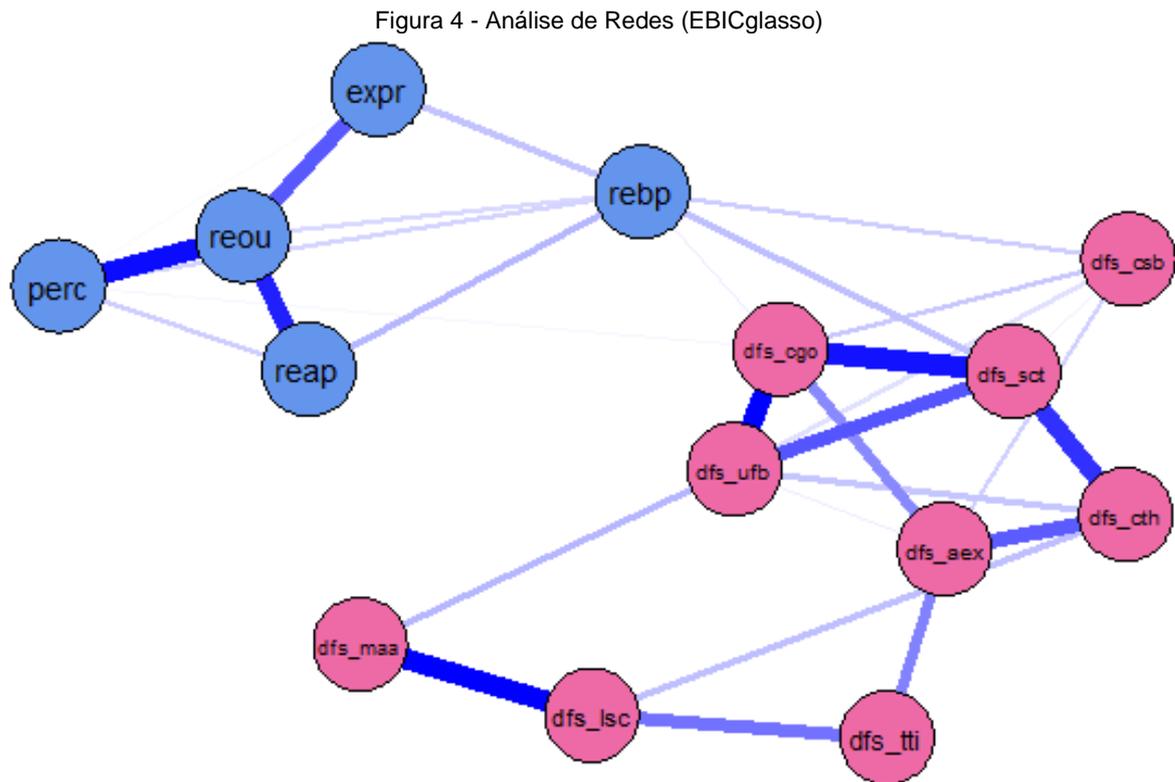
Tabela 10 – Cargas fatoriais

|                | <b>F1_1</b> | <b>F3_1</b> | <b>F3_2</b> | <b>F3_3</b> |
|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>reou</b>    | 0,58        | -0,14       | 0,91        | 0,05        |
| <b>rebp</b>    | 0,69        | 0,42        | 0,44        | -0,07       |
| <b>expr</b>    | 0,44        | 0,15        | 0,46        | -0,09       |
| <b>perc</b>    | 0,53        | 0,02        | 0,68        | 0,00        |
| <b>reap</b>    | 0,49        | -0,06       | 0,63        | 0,11        |
| <b>dfs_csb</b> | 0,69        | 0,62        | 0,07        | 0,06        |
| <b>dfs_aex</b> | 0,69        | 0,79        | -0,13       | 0,06        |
| <b>dfs_tti</b> | 0,35        | 0,07        | -0,02       | 0,47        |
| <b>dfs_lsc</b> | 0,45        | 0,12        | -0,12       | 0,68        |
| <b>dfs_sct</b> | 0,84        | 0,81        | 0,09        | -0,02       |
| <b>dfs_cth</b> | 0,73        | 0,68        | -0,06       | 0,18        |
| <b>dfs_ufb</b> | 0,82        | 0,73        | 0,03        | 0,15        |
| <b>dfs_cgo</b> | 0,82        | 0,89        | 0,08        | -0,15       |
| <b>dfs_maa</b> | 0,49        | -0,11       | 0,21        | 0,70        |

Fonte: o autor, 2023

Na solução unifatorial, todos os fatores primários apresentam cargas superiores a 0,3 no fator de segunda ordem (F1\_1). Na solução com três fatores de segunda ordem, os fatores primários de inteligência emocional ficam isolados no fator de segunda ordem F3\_2, enquanto os fatores primários da escala de *flow* se subdividem em dois fatores: F3\_1, composto por Equilíbrio entre Desafio e Habilidade (dfs\_csb), Experiência Autotélica (dfs\_aex), Sensação de Controle (dfs\_sct), Concentração na Tarefa (dfs\_cth), *Feedback* Imediato (dfs\_ufb) e Metas Claras (dfs\_cgo), e F3\_3, composto por Transformação Temporal (dfs\_tti), Perda da Auto-Consciência (dfs\_lsc) e Fusão entre Ação e Consciência (dfs\_maa).

Com o objetivo de compreender as relações dinâmicas entre esses fatores, empregou-se, ainda, uma análise de redes, elaborada a partir do estimador EBICglasso, que facilita a visualização das relações mais importantes entre as variáveis. A rede de relações é apresentada na Figura 4.



Fonte: o autor, 2023

A análise de redes mostra que os dois construtos estão claramente separados entre si, se conectando por intermédio dos fatores Regulação de Emoções de Baixa Potência (rebp) da IE e Equilíbrio entre Desafio e Habilidade (dfs\_csb) e Sensação de Controle (dfs\_sct) do *flow*. O agrupamento na cor azul representa os fatores de IE (Regulação de Emoções de Baixa Potência – rebp, Regulação de Emoções de Alta Potência – reap, Regulação de Emoções em Outras Pessoas – reou, Expressividade Emocional – exp, Percepção de Emoções – perc). Por sua vez, o agrupamento na cor rosa representa os fatores de *flow* (Equilíbrio entre Desafio e Habilidade - dfs\_csb, Experiência Autotélica - dfs\_aex, Transformação Temporal - dfs\_tti, Perda da Auto-Consciência - dfs\_lsc, Sensação de Controle - dfs\_sct, Concentração na Tarefa - dfs\_cth, *Feedback* Imediato - dfs\_ufb, Metas Claras - dfs\_cgo, Fusão entre Ação e Consciência - dfs\_maa).

## 5 DISCUSSÃO

O objetivo deste trabalho foi investigar a relação entre o traço de inteligência emocional e o fenômeno *flow*-disposicional, para o que foram empregados dois instrumentos de autorrelato (ICE-R e DFS-2 BR) e análises de correlação, fatorial e de redes. Esse conjunto de análises revela que os fatores de IE e *flow* estão no limite entre constituírem apenas um construto ou construtos distintos altamente correlacionados entre si.

Os resultados obtidos a partir da análise de correlação de Pearson apontam para um padrão de correlações positivas, predominantemente moderadas e estatisticamente significativas entre os fatores de *flow* e IE. Tais resultados corroboram estudos anteriores que encontraram resultados semelhantes entre esses dois construtos (por exemplo, Millán et al., 2014, Gallego et al., 2015; Xie et al., 2021). Esses resultados também apoiam a proposição de Goleman (1995) de que a disposição ao *flow* seria a expressão máxima da inteligência emocional.

Todos estes estudos sugerem que há, de fato, relações entre esses dois construtos, corroborando a primeira hipótese deste trabalho de que existe uma relação positiva entre *flow* e inteligência emocional. No entanto, inesperadamente, na presente pesquisa, as relações foram tão numerosas e elevadas que sugeriram que esses dois construtos, na verdade, poderiam ser um só. Assim, a partir dos resultados obtidos com a análise fatorial e a análise paralela, foi possível constatar a existência de fatores de segunda ordem atuando de forma implícita aos fatores primários. Considerando que, dentre todos os demais fatores de IE e de *flow*, apenas um fator se tornou relevante a ponto de ser retido pela análise fatorial, este resultado apontou para a possibilidade de uma solução unifatorial, indicando uma aproximação empírica que confirma a suspeita da unidimensionalidade para os dois construtos.

Aprofundando um pouco mais o estudo, realizou-se uma análise fatorial para a extração de uma solução trifatorial que demonstrou que os fatores primários de inteligência emocional

se agrupam em um único fator de segunda ordem, enquanto que os de *flow* se subdividem em dois fatores de segunda ordem: um fator composto pelos fatores primários Equilíbrio entre Desafio e Habilidade, Experiência Autotélica, Sensação de Controle, Concentração na Tarefa, *Feedback* Imediato e Objetivos Claros, e o outro composto por Transformação Temporal, Perda da Autoconsciência e Fusão entre Ação e Consciência.

Como o estado de *flow* requer profunda concentração para equilibrar as habilidades pessoais com o desafio imposto pela tarefa, as habilidades relacionadas com a regulação de emoções da IE parecem desempenhar um papel fundamental, no sentido de “*desconectar*” tudo aquilo que não for foco na tarefa, como as identidades sociais, por exemplo, permitindo que o indivíduo se torne mais consciente de seu corpo e de suas ações. Um estudo realizado por Swann et al. (2015) com golfistas europeus, indicou a concentração como a dimensão do *flow* mais influenciada pela regulação emocional, que, curiosamente, se aproximava à estratégia de distração preconizada no modelo de Gross (1998), um tipo particular de estratégia de regulação emocional.

Esse hiperfoco também parece se relacionar com a habilidade de perceber emoções da IE, pois a percepção do tempo é distorcida pela experiência autotélica, que é uma sensação de satisfação e bem-estar produzidas pelo próprio envolvimento e nível de desempenho na atividade. Neste sentido, os resultados corroboram os estudos realizados por Jackson et al. (2001) sobre o *flow*-disposicional e de estado em atletas com idade entre 16 e 73 anos em que descobriram que o controle emocional é uma das habilidades psicológicas mais importantes para se alcançar o estado de *flow* e, por consequência, o desempenho ideal em ambientes esportivos de lazer. Além disso, alguns estudos evidenciam, indiretamente, que o desenvolvimento de competências de autorregulação emocional durante programas de treinamento esportivo facilita a experiência de *flow* e, conseqüentemente, proporciona uma melhoria na qualidade do desempenho atlético (Cohen et al., 2006; Robazza et al., 2004).

Mediante análise de redes entre os fatores de inteligência emocional e de *flow*, percebe-se que os dois construtos se correlacionam de forma significativa e moderada através dos fatores “Regulação de Emoções de Baixa Potência” (rebp), no tocante à IE, e “Sensação de Controle” (dfs\_sct) e “Equilíbrio entre Desafios e Habilidades” (dfs\_csb), no tocante ao *flow*. Assim, o que se nota é que os conjuntos de variáveis são independentes entre si, já que formam agrupamentos claramente distintos, mas relacionados via Regulação de Emoções de Baixa Potência (rebp) da inteligência emocional, que apresenta correlações parciais com Equilíbrio entre Desafios e Habilidades (dfs\_csb) e com Sensação de Controle (dfs\_sct) do *flow*.

Segundo Massimini e Carli (1988), é a partir da relação entre as habilidades e os desafios que é possível analisar a qualidade da experiência ótima, ou seja, quando o sujeito se encontra no estado de *flow*, experimenta um estado de concentração profunda e sensação de controle total, dentre outras diversas sensações e emoções positivas. Bittencourt et al. (2021) afirma que, no âmbito do *flow*, a sensação de controle ocorre quando não se tem controle pleno sobre as ações, mas sente-se a capacidade de exercer o controle quando os níveis de desafios e habilidades são altos e equivalentes, ou seja, os desafios se encontram no limiar da capacidade de controle. Concomitantemente, os desafios e as habilidades estão em equilíbrio, permitindo que se sinta a sensação de pleno controle, mesmo que não se tenha, de fato, total controle sobre as ações.

Por sua vez, no nível da inteligência emocional, emoções de baixa potência são aquelas que retiram motivação, energia e tendem a fazer com que uma pessoa se afaste do estímulo ou do ambiente, como a tristeza, o medo e o nojo, por exemplo. Assim, a regulação de emoções de baixa potência envolve a habilidade de não se deixar abater por essas emoções, sendo capaz de superar as frustrações do dia a dia por meio da automotivação e da geração dos sentimentos apropriados em si mesmo para lidar com as tarefas a serem realizadas (Bueno et al., 2021).

Neste sentido, a regulação de emoções de baixa potência fomenta a vontade de fuga ou distanciamento do estímulo/ambiente, ou seja, estão além de nossa capacidade de controle. Assim, ao se desenvolver a capacidade de regular emoções de baixa potência, o sujeito passa a controlar melhor as motivações evitativas (ver Bradley et al., 2001), viabilizando sua permanência na execução de uma determinada atividade. Essa habilidade parece ser fundamental até para fazer com que uma pessoa adira à disciplina e à persistência necessárias para superar uma rotina de dedicação em uma fase inicial em que os desafios são muito maiores do que as habilidades. Nesse sentido, a capacidade de superação das frustrações e da automotivação da *rebp* parecem ser fundamentais para que uma pessoa desenvolva habilidades pessoais compatíveis com o nível de desafio da tarefa (*dfs\_csb*), e essa é uma condição fundamental para a experiência da sensação de controle (*dfs\_sct*).

Assim, a *rebp* parece viabilizar o início do processo de *flow*, tendo em vista que a realização da atividade é condição indispensável para a manifestação do *flow*. Além disso, para que o *flow* se manifeste, as habilidades e os desafios a serem enfrentados precisam ser equivalentes e estar no limiar do controle do sujeito, ou seja, a pessoa tem que estar realizando uma atividade que demande níveis elevados de desafios e habilidades (Csikszentmihaly, 1990, 1999).

Do ponto de vista do *flow*, os fatores “Sensação de Controle” (*dfs\_sct*) e “Equilíbrio entre Desafios e Habilidades” (*dfs\_csb*) intermediam os dois construtos, mas não em sua totalidade. Na presente pesquisa, buscou-se investigar o fenômeno *flow* em seu potencial, ou seja, a possibilidade de sua ocorrência durante a execução de uma determinada atividade. Moutinho et al., (2019) afirmam que a capacidade de experienciar estados de *flow* nos diversos contextos é reconhecida pela literatura científica como “*flow*-disposicional”. Neste sentido, Csikszentmihalyi (1992) que algumas pessoas desenvolvem, com mais facilidade, a capacidade de experienciar o *flow*, desenvolvendo, assim, uma personalidade autotélica e, por conseguinte,

a capacidade de enfrentamento às adversidades. Estas pessoas alcançam a condição de investir atenção e energia psíquica numa determinada atividade relativamente desafiadora a ponto de sentir satisfação em nível de realização. Sujeitos autotélicos desenvolvem o *flow*-disposicional, ou seja, experenciam o *flow* com mais facilidade e frequência. Além disso, demonstram maior autonomia e independência e, portanto, são menos suscetíveis a recompensas externas, ou seja, são automotivados. Assim, a experiência se torna autotélica na medida em que a satisfação é a realização da atividade em si mesma (Csikszentmihalyi, 1999).

Com base em Goleman (1995), que afirma que a disposição para o *flow* é a expressão máxima da inteligência emocional, o sujeito autotélico pode fazer uso adequado das emoções para melhorar o desempenho e o aprendizado. Assim, o sujeito pode desenvolver sua inteligência emocional de forma a perceber melhor suas emoções e a dos outros, melhorar o raciocínio emocional, ampliar a compreensão emocional e equalizar melhor as emoções (Salovey & Mayer, 1990, 1997).

Os resultados da presente pesquisa indicam a estreita relação entre a inteligência emocional e o fenômeno *flow* e corroboram alguns estudos realizados em outros contextos e culturas (Millán et al., 2014, Gallego et al., 2015; Dal & Doğan, 2019). No entanto, estes estudos, geralmente, se referem a uma atividade específica, tentando explicar como os dois construtos interagem individualmente como uma determinada atividade, sem, no entanto, indicar claramente quais fatores são mais importantes nesta relação. Em contrapartida, o presente trabalho diferencia-se dos demais justamente por não se deter a uma única atividade de preferência (dança, música, leitura, etc.), proporcionando um foco maior na relação entre os fenômenos em diversas situações, à escolha do participante (em consonância com López et al., 2014) e não na intermediação com uma determinada atividade, além de apontar quais fatores são relevantes na relação entre os dois construtos.

Essa é uma importante contribuição do presente trabalho, pois tem implicações práticas não só para a psicologia, mas para profissionais de todas as áreas, como aqueles que exercem função ou papel de liderança. Neste sentido, como as análises são correlacionais, pode-se pensar em duas direções: da IE para o *flow* e do *flow* para a IE. No primeiro caso, um líder pode atuar diretamente na regulação de emoções de baixa potência de seu grupo (o que, para o líder, seria regulação de emoções em outras pessoas), mantendo um canal aberto de comunicação clara e transparente sobre preocupações, frustrações, etc., criando um ambiente de colaboração e apoio entre os membros da equipe, incentivando a autonomia, entre outras ações. No segundo caso, um líder pode definir metas realistas, por exemplo, de modo que um trabalhador possa encarar um desafio de cada vez, até que, gradualmente, vá desenvolvendo habilidades para lidar com desafios cada vez maiores, o que também irá desenvolver o seu senso de controle sobre a tarefa.

Ações como essas podem se somar, pois se influenciam mutuamente e conduzem a um ambiente profissional saudável e gerador de bem-estar, como mostram os trabalhos de Gallego et al. (2015) e de Xie et al. (2021), por exemplo.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa buscou compreender a relação existente entre a inteligência emocional-traço e o fenômeno *flow*-disposicional, a partir do cruzamento de informações obtidas pelas respostas de indivíduos adultos, de ambos os gêneros, mediante a aplicação de instrumentos de autorrelato, durante a realização de uma atividade desafiadora, seja laboral ou de lazer. Mediante a análise dos resultados obtidos, confirmou-se a hipótese de que os dois construtos estão correlacionados, uma vez que se verificou um padrão de correlações positivas, significativas e predominantemente moderadas entre os fatores de IE e *flow*. No entanto, são necessários estudos mais aprofundados para se verificar em que medida o desenvolvimento da inteligência emocional-traço está relacionada ao desenvolvimento de uma personalidade autotélica, responsável pela ocorrência do *flow*-disposicional.

Por outro lado, verificou-se que a regulação de emoções de baixa potência é peça fundamental para propiciar o enfrentamento dos desafios existentes de forma equalizada com as habilidades correspondentes do indivíduo na realização de uma tarefa, bem como proporcionar a sensação de controle, condições primárias para a ocorrência do *flow*. Neste sentido, os resultados corroboram a hipótese de que se faz necessário o gerenciamento adequado das emoções, em especial as de baixa potência, mas não deixam claro em que medida impactam no comportamento e na qualidade de vida das pessoas.

Esta pesquisa serve, portanto, de inspiração para que novos estudos sejam realizados com o intuito de compreender as relações entre esses construtos. Essa compreensão é de interesse para a pesquisa, porque pode esclarecer mecanismos pelos quais as pessoas podem atingir uma melhor qualidade de vida, que podem ser empregados por profissionais da área de saúde e educação, por exemplo. Uma direção importante seria explorar outras formas de medir inteligência emocional, já que neste trabalho empregou-se uma medida do traço de inteligência emocional, mas não desse construto como habilidade.

Além disso, seria interessante diversificar a amostra, que reuniu participantes predominantemente do estado de Pernambuco, Brasil, em sua maioria residente na capital, do gênero feminino e com bom nível de escolaridade. Sugere-se, portanto, a ampliação desta pesquisa para que mais indivíduos possam ser incluídos, de maneira diversificada, incluindo um número maior de participantes de outros estados, residentes não só na capital como também no interior e na zona rural e com um nível de escolaridade e socioeconômico mais baixos.

Diante da escassez de estudos sobre a relação direta entre inteligência e *flow*, principalmente no Brasil, o presente trabalho vêm contribuir significativamente na produção acadêmica de pesquisas sobre o tema em pauta. No entanto, as limitações encontradas por conta do contexto da pandemia, da relação estreita do pesquisador com a dança, que direcionou a maioria do público para esse nicho, e o pouco alcance na coleta de dados, sugere a realização de novas pesquisas para ampliar a discussão e aprofundar os resultados obtidos. Neste sentido, os resultados e discussões aqui apresentados não almejam ser conclusivos, mas sugerem a necessidade da realização de novas pesquisas para a aprofundar o conhecimento sobre a relação entre os dois construtos e seu impacto na vida das pessoas.

Portanto, esta pesquisa contribuiu para o desenvolvimento científico, tendo em vista que se diferencia de outros estudos na medida em que buscou observar a ocorrência do fenômeno *flow* não apenas durante a realização de uma única atividade, mas em atividades diversas. Além disso, buscou estudar sua relação não com a atividade em si, mas diretamente com a inteligência emocional, especificamente enquanto traço de personalidade. Vale salientar, também, que o presente trabalho constatou, de forma pioneira, os fatores que regem a relação entre os dois construtos. Neste sentido, a presente pesquisa procurou ampliar o conhecimento desenvolvido por outros estudos, ao mesmo tempo em que aponta caminhos para a continuidade da exploração das relações entre *flow* e inteligência emocional.

## REFERÊNCIAS

- Abuhamdeh, S. (2020). Investigating the “Flow” Experience: Key Conceptual and Operational Issues. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00158>
- Agra, R., & Fonte, C. (2022). Relação entre flow e personalidade autotélica: Oportunidades para a saúde mental. In J. A. Ribeiro-Gonçalves, S. Garcês, & I. Leal (Orgs.), *Actas do 14º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde: Psicologia e Saúde em Tempos de Crise* (pp. 297-305). Edições ISPA. <http://hdl.handle.net/10400.12/9140>
- Ahmed, Mohammed R. (2015). Inteligência Emocional é Sinergia em Inteligência. *Psicologia, Florida, EUA*, 6(4), 447-455, Março 2015. <https://doi.org/10.4236/psi.2015.64042>
- Alves, M. A. (2019). Do controle das emoções e ações físicas segundo Descartes: em busca do bem-viver. In: *Cognição, emoções e ação* [online]. UNICAMP, Centro de Logica, Epistemologia e História da Ciência. São Paulo: Cultura Acadêmica. CLE Collection, vol. 84, 55-73. ISBN: 978-85- 7249-019-1. <https://doi.org/10.36311/2019.978-85-7249-019-1.p55-74>.
- Ashkanasy, N. M., & Daus, C. S. (2005). Rumors of the death of emotional intelligence in organizational behavior are vastly exaggerated. *Journal of Organizational Behavior*, EUA, Vol. 26, 4. Ed., 441–452, Junho 2005. <https://doi.org/10.1002/job.320>
- Asakawa, K. Flow Experience and Autotelic Personality in Japanese College Students: How do they Experience Challenges in Daily Life?. *Journal of Happiness Studies* 5, 123–154 (2004). <https://doi.org/10.1023/B:JOHS.0000035915.97836.89>
- Atkinson, A. P., & Adolphs, R. (2005). Visual emotion perception: Mechanisms and processes. Em L. F. Barrett, P. M. Niedenthal, & P. Winkielman (Eds.), *Emotion and consciousness* (pp. 150-182). Guilford.
- Bar-On, R. (1997). *Bar-On emotional quotient inventory: A measure of emotional intelligence*. Toronto, Canada: O Multi-Health Systems.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18.
- Bargh, J. A., & Ferguson, M. J. (2000). Beyond behaviorism: On the automaticity of higher mental processes. *Psychological Bulletin*, 126(6), 925-945. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.6.925>
- Bertoni, Paulo Gilberto. (2015). Uma nota sobre as paixões em Descartes: psicologia filosófica e história da Psicologia. *Revista de Psicologia da UNESP*, 14(2), 01-09. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1984-90442015000200001&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-90442015000200001&lng=pt&tlng=pt).

- Bisquerra Alzina, R. (2009). *Psicopedagogia de las emociones*. 1ª. Ed. Síntesis, S. A. <https://docplayer.es/87829945-Psicopedagogia-de-las-emociones.html>
- Bittencourt, I. I., Freires, L., Lu, Y., Chalco, G. C., Fernandes, S., Coelho, J., Costa, J., Pian, Y., Marinho, A., & Isotani, S. (2021). Validation and psychometric properties of the Brazilian-Portuguese dispositional flow scale 2 (DFS-BR). *PLOS ONE*, 16(7): e0253044, Julho 2021. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253044>
- Bradley, M. M., Codispoti, M., Cuthbert, B. N., & Lang, P. J. (2001). Emotion and Motivation I: Defensive and Appetitive Reactions in Picture Processing, *Emotion*, 1(3), 276–298. <https://doi.org/10.1037//1528-3542.1.3.276>
- Bueno, J. M. H., & Primi, R. (2003). Inteligência emocional: Um estudo de validade sobre a capacidade de perceber emoções. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 16(2), 279-291. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722003000200008>
- Bueno, J. M. H., Correia, F. M. de L., & Peixoto, E. M.. (2021). Psychometric Properties of the Emotional Competence Inventory - Short Revised Version (ECI-R). *Psico-usf*, 26(3), 519–532. <https://doi.org/10.1590/1413-82712021260310>
- Bujang, M. A., & Baharum, N. (2016). Sample size guidelines for correlation analysis, *World of Social Science Research*, 3(1), 37-46, Março 2016. <https://10.22158/wjssr.v3n1p37>
- Caeiro, C. (2021). Inteligência emocional e bem-estar: papel mediador dos estilos de vida nos jovens adultos. Dissertação (Mestrado – Programa de Pós-graduação em Psicologia do Bem-estar e Promoção da Saúde) – Faculdade de Ciências Humanas da Universidade Católica Portuguesa. Jan. 2021. <http://hdl.handle.net/10400.14/33429>
- Câmara, S. G., Carlotto, M. S., Cabello, R., & Fernández-Berrocal, P. (2023). Adaptation and validity of the Trait Meta-Mood scale for Brazilian adolescents. *Frontiers in psychology*, 14, 1058426. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1058426>
- Campo-Arias, A., & Oviedo, H. (2008). Propiedades psicométricas de una escala: La consistencia interna. *Revista de Salud Pública*, 10(5), 831-839. <https://doi.org/10.1590/S0124-00642008000500015>
- Cifre Gallego, E., Cortés Valiente, J. A., & Vera Perea, M. (2015). Relación entre la Inteligencia Emocional del líder y el Flow de su equipo de trabajo. *Revista Interamericana de Psicología Ocupacional*, 34(2), 84-92. <https://doi.org/10.21772/ripo.v34n2a02>
- Clore, G. L., Storberck, J., Robinson, M. D., & Centerbar, D. B. (2005). Seven sins in the study of unconscious affect. In L. F. Barrett, P. M. Niedenthal, & P. Winkielman (Eds.), *Emotion and consciousness* (pp. 384-408). Guilford.
- Cohen, A. B., Tenenbaum, G., & English, R. W. (2006). Emotions and golf performance: An

- IZOF-based applied sport psychology case study. *Behavior Modification*, 30, 259–280.  
<http://dx.doi.org/10.1177/0145445503261174>
- Csikszentmihalyi, M. (1990) *Flow: the psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). *A Psicologia da Felicidade*. Saraiva.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (Eds.). (1988). *Optimal Experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York, NY: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511621956>
- Csikszentmihalyi, M. (1999). *A Descoberta do Fluxo: a Psicologia do Envolvimento com a Vida Cotidiana*. Tradução de Pedro Ribeiro. Rocco. <https://pt.slideshare.net/efantauzzi/a-descoberta-do-fluxo-mihaly-csikszentmihalyi>.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond Boredom and Anxiety*. Jossey-Bass Publishers
- Dal, N., & Doğan, E. (2019). Heart rate variability flow and emotional intelligence as predictors of novice archers' shooting accuracy. *J Eurasia Sports Sci Med*, 1(2), 65-73. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/805315>
- Damásio, B. F. (2012). Uso da análise fatorial exploratória em psicologia. *Avaliação Psicológica*, 11(2), 213-228. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-04712012000200007&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712012000200007&lng=pt&tlng=pt)
- Descartes, R. (1973a) *Meditações metafísicas*. In V. Civita (Ed.), *Descartes (Coleção Os Pensadores)* (pp. 81-150). São Paulo: Abril Cultural. (Trabalho original publicado em 1641).
- Descartes, R. (1973b) *Paixões da alma*. In V. Civita (Ed.), *Descartes (Coleção Os Pensadores)* (pp. 223-304). São Paulo: Abril Cultural. (Trabalho original publicado em 1649).
- Extremera, N., Sánchez-Álvarez, N., & Rey, L. (2020). Pathways between Ability Emotional Intelligence and Subjective Well-Being: Bridging Links through Cognitive Emotion Regulation Strategies. *Sustainability*, 12 (5), 2111. Março 2020. <https://doi.org/10.3390/su12052111>
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. 16th ed. Routledge.
- Gergen, K. J. (1985). The social constructionist movement in modern psychology. *American Psychologist*, 40(3), 266-275. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.40.3.266>
- Gibbs, N. (1995). The EQ factor. *New York Time*, n. 146, 60 – 68, Out. 1995. <http://content.time.com/time/magazine/article/0,9171,983503,00.html>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books. [https://www.academia.edu/37329006/Emotional\\_Intelligence\\_Why\\_it\\_](https://www.academia.edu/37329006/Emotional_Intelligence_Why_it_)

Can\_Matter\_More\_Than\_IQ\_by\_Daniel\_Goleman

- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299. <http://dx.doi.org/10.1017.S0048577201393198>
- Howard, M.C. (2016). A Review of Exploratory Factor Analysis Decisions and Overview of Current Practices: What We Are Doing and How Can We Improve? *International Journal of Human-Computer Interaction*, 32, 51 - 62. <https://doi.org/10.1080/10447318.2015.1087664>
- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W., & Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 129–153. <https://doi.org/10.1080/104132001753149865>
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24(2), 133–150. <https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.133>
- Jackson, S. A., Eklund, R. C., & Martin, A. (2010). *The Flow Manual: The Manual of the Flow Scales*. Queensland: Mind Garden.
- Juslin, P. N., & Laukka, P. (2003). Communication of emotions in vocal expression and music performance: Different channels, same code? *Psychological Bulletin*, 129(5), 770-814. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.770>
- Kamei, H. H. (2010). Flow: o que é isso? Um estudo psicológico sobre experiências ótimas de fluxo na consciência, sob a perspectiva da Psicologia Positiva. Orientador Esdras Guerreiro Vasconcellos. São Paulo, 345 f. Dissertação (Mestrado – Programa de Pós-graduação em Psicologia. Área de Concentração: Psicologia Social e do Trabalho) – Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. [https://teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47134/tde-21102010-124017/publico/kamei2\\_me.pdf](https://teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47134/tde-21102010-124017/publico/kamei2_me.pdf).
- Legree, P. J., Pstotka, J., Robbins, J., Roberts, R. D., Putka, D. J., & Mullins, H. M. (2014). Profile similarity metrics as an alternate framework to score rating-based tests: MSCEIT reanalyses. *Intelligence*, 47, 159–174. <https://doi.org/10.1016/j.intell.2014.09.005>
- López, E., Cázares, I., & Lorenzana, V. (2014). Inteligencia emocional como factor influyente en el logro del estado de flow de una Universidad en la ZMG. México: Atemajac de Brizuela.
- MacCann, C., Joseph, D., Newman, D., & Roberts, R. (2014). Emotional intelligence is a second-stratum factor of intelligence: Evidence from hierarchical and bifactor models. *Emotion*, 14(2), pp.358-374. <https://doi.org/10.1037/a0034755>
- Marques, N. M. S. J. (2018). *Hacia una teoría de la inteligencia emociosentiente*. Olvidados por

- Daniel Doleman: Wayne Payne y Xavier Zubiri (Doctoral dissertation, Universidad del País Vasco-Euskal Herriko Unibertsitatea), Donostia.
- Massimini, F., & Carli, M. (1988). The systematic assessment of flow in daily experience. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 266–287). Cambridge University Press.
- Carli, M. (1988). <https://psycnet.apa.org/record/1988-98551-012>
- Mayer, R. C., Davis, J. H., & Schoorman, F.D. (1995). An Integrative Model of Organizational Trust. *Academy of Management Review*, 20, 709-734. <https://doi.org/10.5465/amr.1995.9508080335>
- Mayer, J. D., & Geher, G. (1996). Emotional intelligence and the identification of emotion. *Intelligence*, 22(2), 89–114. [https://doi.org/10.1016/S0160-2896\(96\)90011-2](https://doi.org/10.1016/S0160-2896(96)90011-2)
- Mayer, J. D. (2000). Emotion, intelligence, emotional intelligence. In *The Handbook of Affect and Social Cognition*, ed. JP Forgas, pp. 410–31. Erlbaum.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2000). Models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (pp. 396-420). Cambridge University Press. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1017/CBO9780511807947.019>
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2002). *Mayer–Salovey–Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) users manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human Abilities: Emotional Intelligence. *Annual Review of Psychology*, Vol. 59, 1 Ed., 507–536, 2008. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093646>
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2016). The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*, 8(4), 290-300. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>
- McNeish, D. (2018). Thanks coefficient alpha, we'll take it for here. *Psychological Methods*, 23, 412–433. <https://doi.org/10.1037/met0000144>
- Miguel, F. K. (2015). *Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional*. *Psico-USF* [online], 20(1), pp. 153-162. <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200114>. ISSN 1413-8271
- Millán, A. C., García-Álvarez, D. J., & D'Aubeterre López, M. E. (2014). Efecto de la inteligencia emocional y flujo de trabajo sobre estresores y bienestar psicológico: análisis de ruta en docentes. *Revista Colombiana de Psicología*, 23(1), 207-228. ISSN: 0121-5469. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80431219013>
- Moutinho, H.; Monteiro, A., Costa, A., & Faria, L. (2019). *Papel da Inteligência Emocional*,

- Felicidade e Flow no Desempenho Acadêmico e Bem-Estar Subjetivo em Contexto Universitário. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, Vol. 3, 52 Ed., 99-114. ISSN: 1135-3848. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459661296009>
- Niedenthal, P. M., Krauth-Gruber, S., & Ric, F. (2006). *Psychology of emotion: Interpersonal, experiential, and cognitive approaches*. Psychology Press.
- Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico [OCDE]. (2015). *Estudos da OCDE sobre competências para o progresso social: o poder das competências socioemocionais/OCDE*. São Paulo: Fundação Santillana. Recuperado em 04/07/2023 de <https://www.opee.com.br/competencias-para-o-progresso-social/>
- Pallant, J. (2013). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (4th ed.). Allen & Unwin.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2013). *Desenvolvimento Humano*. Tradução: Carla Filomena Marques Pinto Vercesi (et. al.). Revisão Técnica: Maria Cecília de Vilhena Moraes Silva. 12. ed. AMGH.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth, *Journal of Adolescence*, 29(6), Pages 891-909, ISSN 0140-1971, <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2006.04.011>
- Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press/Washington, DC: American Psychological Association.
- Petrides, K. V. (2011). Ability and trait emotional intelligence. In T. Chamorro-Premuzic, S. Von Stumm, & A. Furnham (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of individual differences* (pp. 656–678). <http://psychometriclab.com/adminsdata/files/Trait%20EI%20-%20HID.pdf>.
- Petrides, K. V. (2017). *Emotional Intelligence, Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*, Elsevier. ISBN 9780128093245. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.05601-7>
- Petrides, K. & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric Investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*. 15. 425 - 448. <https://doi.org/10.1002/per.416>
- Petrides, K. V., Frederickson, Norah, & Furnham, Adrian. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and*

- Individual Differences, Vol. 36, 2 Ed., 277–293. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00084-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00084-9)
- Primi, R. (2003). Inteligência: avanços nos modelos teóricos e nos instrumentos de medida. *Avaliação Psicológica*, 2(1), 67-77. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-4712003000100008&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-4712003000100008&lng=pt&tlng=pt)
- Prinz, J. J. (2007). Emotion Competing theories and philosophical issues. In D. M. Gabbay, J. Woods; P. Thagard (Eds.), *Philosophy of psychology and cognitive science* (pp. 247-266). Elsevier.
- Prior, A. I. S. (2018). Inteligência emocional, bem-estar e saúde mental: um estudo com técnicos de apoio à vítima. Dissertação (Mestrado – Programa de Pós-graduação em Psicologia Clínica e da Saúde) – Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade Fernando Pessoa. Porto. <http://hdl.handle.net/10284/6429>
- Ratner, C. (2000). A cultural-psychological analysis of emotions. *Culture Psychology*, 6(1), 5-39. <https://dx.doi.org/10.1177/1354067X0061001>
- Robazza, C., Pellizzari, M., & Hanin, Y. (2004). Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 379–404. [http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292\(03\)00034-7](http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00034-7)
- Roberts, R. D., Flores-Mendoza, C. E., & Nascimento, E. do. (2002) Inteligência emocional: um construto científico? *Paidéia* (Ribeirão Preto) [online]. 12 (23), pp. 77-92. ISSN 1982-4327. <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2002000200006>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, Vol. 9, 3 Ed., 185–211. <https://dx.doi.org/10.2190/dugg-p24e-52wk-6cdg>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey e D. J. Sluyter (Orgs.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational Implications* (pp. 15-49). Basic Books.
- Salovey, P., Bedell, B. T., Detweiler, J. B., & Mayer, J. D. (1999). Coping intelligently. In *Coping: The Psychology of What Works*; Snyder, C.R., Ed.; Oxford University Press: New York, NY, USA, pp. 141–164.
- Santana, H. P. (2018). Motivação e o estado de fluxo: a improvisação como caminho para o desenvolvimento da personalidade autotélica. Salvador, 144 f. Orientadora: Profa. Dra. Ana Cristina Gama dos Santos Tourinho. Tese (Doutorado) – Programa de Pós-Graduação em Música — Universidade Federal da Bahia, Escola de Música. <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/31471>
- Schachter, S., & Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of

- emotional state. *Psychological Review*, 69(5), 379-399. <https://dx.doi.org/10.1037/h0046234>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L.E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., et al. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, Mihaly. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14, Jan. 2000. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.5>. PMID: 11392865
- Seligman, M. E. P. (2004). Felicidade Autêntica: Usando a nova psicologia positiva para a realização permanente. *Objetiva*.
- Siqueira, M. M. M., Barbosa, N. C., & Alves, M. T. (1999). Construção e validação fatorial de uma Medida de Inteligência Emocional. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 15, 143-152.
- Skinner, B. F. (1953/2003). *Ciência e comportamento humano*. Martins Fontes.
- Sternberg, R. J. (2008). *Psicologia cognitiva*. Tradução Roberto Cataldo Costa, 4. ed. Artmed.
- Stets, J. E., & Turner, J. H. (2008). The sociology of emotions. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 32-46). Guilford.
- Strongman, K. T. (2003). *The psychology of emotion: From everyday life to theory*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Sumaya, I. C., & Darling, E. (2018). Procrastination, Flow, and Academic Performance in Real Time Using the Experience Sampling Method. *The Journal of Genetic Psychology*, 179(3), 123–131, Março 2018. <https://dx.doi.org/101080/00221325.2018.1449097>
- Swann, C., Piggott, D., Crust, L., Keegan, R.J., & Hemmings, B.J. (2015). Exploring the interactions underlying flow states: A connecting analysis of flow occurrence in European Tour golfers. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 60-69.
- Tavares, D., & Freire, T. (2016). Experiência de flow, controlo atencional e regulação emocional: contributos para o desenvolvimento positivo de adolescentes. *PSICOLOGIA*, 30(2), 77–94. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v30i2.1119>
- Tse, D. C. K., Lau, V. W., Perlman, R. & McLaughlin, M. (2018) The Development and Validation of the Autotelic Personality Questionnaire, *Journal of Personality Assessment*. <https://doi.org/10.1080/00223891.2018.1491855>
- Ullen, F., de Manzano, O., Almeida, R., Magnusson, P. K. E., Pedersen, N. L., Nakamura, J., Csikszentmihályi, M., Madison, G. (2012). Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence. *Personality and Individual Differences*, 52, 167–172. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.003>

- Woyciekoski, C., & Hutz, C. S. (2009). Inteligência emocional: teoria, pesquisa, medida, aplicações e controvérsias. *Psicologia: Reflexão e Crítica* [online], v. 22, n. 1, pp. 1-11. ISSN 1678-7153. <https://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722009000100002>
- Wright, T. A., & Lauer, T. L. (2013). What is character and why it really does matter. *Organizational Dynamics*, 42, 25-34. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2012.12.004>
- Xie, L., Chang, C., & Singh, S., (2021). Emotional intelligence, voice and flow: a team-level study of work teams, *Team Performance Management*, Vol. 27 No. 7/8, pp. 524-539, Ago./Nov. 2021. ISSN: 1352-7592. <https://dx.doi.org/10.1108/TPM-12-2020-0110>

## APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Convidamos o (a) Sr. (a) para participar como voluntário (a) da pesquisa “Estudo das Relações entre *Flow* e Inteligência Emocional”, que está sob a responsabilidade do (a) pesquisador Clayson Pereira da Silva, residente a Rua Deputado Pedro Pires Ferreira, 95, Edf. Studio Park Prince, apto. 102, Graças, Recife-PE, CEP 52.050-480, celular nº (81) 99653-1867, e-mail: [clayson.silva@ufpe.br](mailto:clayson.silva@ufpe.br), sob a orientação do Prof. Dr. José Maurício Haas Bueno, celular nº (81) 98614-6550, e-mail [mauricio.bueno@ufpe.br](mailto:mauricio.bueno@ufpe.br).

Todas as suas dúvidas podem ser esclarecidas com o responsável por esta pesquisa. Apenas quando todos os esclarecimentos forem dados e você concorde em participar desse estudo, pedimos que assinale a opção de “Aceito participar da pesquisa” no final desse termo. O (a) senhor (a) estará livre para decidir participar ou recusar-se. Caso não aceite participar, não haverá nenhum problema, desistir é um direito seu, bem como será possível retirar o consentimento em qualquer fase da pesquisa, também sem nenhuma penalidade.

### INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

➤ Descrição da pesquisa e esclarecimento da participação: Este estudo faz parte da elaboração de uma Dissertação de Mestrado do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Cognitiva da UFPE e busca investigar em que medida há interação entre Inteligência Emocional e uma experiência ótima (*Flow*), ou seja, que causa uma grande satisfação, e de que forma os dois fenômenos interferem no comportamento das pessoas com diferentes níveis de inteligência emocional. Para participar da pesquisa, deve-se ter idade igual ou superior a 18 anos, responder a um Questionário Sociodemográfico, um Inventário de Competências Emocionais Revisado (ICE-R) e um Questionário sobre a experiência ótima que serão disponibilizados pela plataforma Google Forms. Os referidos formulários deverão ser respondidos na íntegra, preferencialmente após a realização de uma atividade a sua escolha. Em seguida, você poderá ser convidado para participar, individualmente, de uma entrevista sobre suas experiências após a realização da atividade escolhida. A entrevista será gravada pela Plataforma Google Meet, sem limite de tempo para conclusão.

➤ **RISCOS:** Por conta da aplicação dos instrumentos, incluindo a etapa de entrevista, ser realizada integralmente de forma remota, alguns riscos cibernéticos devem ser considerados, tais como: possibilidade de compartilhamento de informações por parceiros comerciais do Google, perda de dados por problemas técnicos ou por ação de terceiros, violação de dados, vazamento de informações e extorsão de dados por terceiros, distorção de dados por programas não-autorizados, problemas no programa de computador, má qualidade da execução por falhas de conexão da Internet, limitação da observação do fenômeno e direcionamento errado por conta dos dados remotos. Para minimizar estes fatores de risco, será incluído um sistema de segurança, antes do preenchimento de cada formulário eletrônico, para diferenciar ações de humanos das de robôs ou computadores. Assim, para que o participante tenha acesso ao conteúdo do formulário eletrônico, será necessário passar pelo sistema de segurança, garantindo minimamente a validade das respostas por não terem sido feitas por um sistema automático.

➤ **BENEFÍCIOS** diretos/indiretos para os voluntários: a partir deste estudo, será possível aprofundar alguns conhecimentos e pesquisar novos, incentivando-se a adoção de um estilo de vida que priorize o comportamento adaptativo e evitando-se, assim, o surgimento de alguns transtornos psicológicos com consequências físicas que atormentam a sociedade atual, além de contribuir para a melhoria da saúde mental e física das pessoas.

Esclarecemos que os participantes dessa pesquisa têm plena liberdade de se recusar a participar do estudo e que esta decisão não acarretará penalização por parte dos pesquisadores. Todas as informações desta pesquisa serão confidenciais e serão divulgadas apenas em eventos ou publicações científicas, não havendo identificação dos voluntários, a não ser entre os responsáveis pelo estudo, sendo assegurado o sigilo sobre a sua participação. Os dados coletados nesta pesquisa por meio de formulário eletrônico e entrevistas gravadas, ficarão armazenados em um HD externo, sob a responsabilidade do pesquisador Clayson Pereira da Silva, no endereço acima informado, pelo período de mínimo 5 anos após o término da pesquisa.

Nada lhe será pago e nem será cobrado para participar desta pesquisa, pois a aceitação é voluntária, mas fica também garantida a indenização em casos de danos, comprovadamente decorrentes da participação na pesquisa, conforme decisão judicial ou extrajudicial. Se houver necessidade, as despesas para a sua participação serão assumidas pelos pesquisadores

(ressarcimento de transporte e alimentação).

Em caso de dúvidas relacionadas aos aspectos éticos deste estudo, o (a) senhor (a) poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da UFPE no endereço: Avenida da Engenharia s/n – 1º Andar, sala 4 - Cidade Universitária, Recife-PE, CEP: 50740-600, Tel.: (81) 2126.8588 – e-mail: [cephumanos.ufpe@ufpe.br](mailto:cephumanos.ufpe@ufpe.br).

Após a leitura deste documento e de ter tido a oportunidade de conversar e ter esclarecido as minhas dúvidas com o pesquisador responsável, concordo em participar do estudo “Estudo das Relações entre *Flow* e Inteligência Emocional” como voluntário (a). Fui devidamente informado (a) e esclarecido (a) pelo(a) pesquisador (a) sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade (ou interrupção de meu acompanhamento/ assistência/tratamento).

Para baixar este Termo em formato de PDF, clique no link abaixo:

<https://docs.google.com/uc?export=download&id=129focLRFUKqerR81R3sUQwqtLeHawAtW>

De forma livre e esclarecida, manifesto meu consentimento a participar desta pesquisa.

- Aceito participar da pesquisa
- Não aceito participar da pesquisa

## APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

|   |
|---|
| <b>Estudo das Relações entre <i>Flow</i> e Inteligência Emocional</b>             |
| ✉ <a href="mailto:clayson.silva@ufpe.br">clayson.silva@ufpe.br</a> Alternar conta |
| 🔒 Não compartilhado   |
| * Indica uma pergunta obrigatória   |

### Questionário sobre Experiência Ótima (DFS-BR)

Gênero: \*

- Masculino
- Feminino
- Outro \_\_\_\_\_

Idade: \*

Sua resposta: \_\_\_\_\_

Estado Civil: \*

- Solteiro/a
- Casado/a
- Divorciado/a
- Viúvo/a
- Outro: \_\_\_\_\_

Etnia: \*

- Asiático
- Branco
- Indígena
- Negro (pretos e pardos)
- Outro: \_\_\_\_\_

Escolaridade: \*

Assinale o maior nível em que estiver.

Escolher

Em qual Unidade da Federação você reside? \*

Escolher

Em qual município você reside? \*

Sua resposta: \_\_\_\_\_

Qual atividade lhe causa mais satisfação em realizar? \*

Indique uma atividade que você realiza com frequência, profissionalmente ou não. Se necessário, descreva resumidamente a atividade.

Sua resposta: \_\_\_\_\_

Com que frequência costuma realizar esta atividade? \*

- 1 vez por semana
- 2 a 3 vezes por semana
- 4 a 5 vezes por semana
- Acima de 5 vezes por semana

Realiza esta atividade profissionalmente? \*

- Sim
- Não
- Outro: \_\_\_\_\_

## ANEXO A – QUESTIONÁRIO SOBRE EXPERIÊNCIA ÓTIMA (DFS-BR)

|   |
|---|
| <b>Estudo das Relações entre <i>Flow</i> e Inteligência Emocional</b>             |
| ✉ <a href="mailto:clayson.silva@ufpe.br">clayson.silva@ufpe.br</a> Alternar conta |
| ☁ Não compartilhado   |
| * Indica uma pergunta obrigatória   |

### Questionário sobre Experiência Ótima (DFS-BR)

Por favor, responda às seguintes questões com relação à sua experiência (pensamentos e sensações) durante a realização de uma atividade de sua preferência que lhe cause uma grande satisfação. É recomendável que você responda este questionário, APÓS a realização da atividade escolhida.

Não há respostas certas ou erradas. Você pode experienciar estas características em alguns momentos, a todo momento ou em nenhum momento. Pense sobre quão frequentemente você experiencia cada característica durante sua atividade e então marque o número que melhor representa sua experiência, sendo 1 para "nunca", 5 para "sempre" e 2,3 ou 4 para valores intermediários significando "alguns momentos".

1: Sinto-me desafiado, mas acredito que minhas habilidades irão me permitir enfrentar o desafio que encontro na realização da atividade. \*

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

2: Quando realizo a atividade, faço as coisas corretamente sem pensar sobre como fazer. \*

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

3: Durante a atividade, sei claramente o que quero fazer. \*

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

4: É muito claro para mim como estou me saindo na atividade. \*

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

5: Durante a atividade, minha atenção está focada inteiramente no que estou fazendo. \*

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

6: Tenho um senso de controle sobre o que estou fazendo. \*

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

7: Enquanto realizo a atividade, não me preocupo com o que os outros podem estar pensando de

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

mim. \*

8: Quando realizo a atividade, o tempo parece alterado (mais devagar ou mais rápido). \*

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

9: Realmente gosto da experiência que estou tendo durante a realização da atividade. \*

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

10: Minhas habilidades combinam com o desafio que estou experimentando na atividade. \*

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

11: Durante a atividade, as coisas parecem acontecer automaticamente. \*

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

12: Tenho uma forte noção do que quero fazer. \*

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

13: Estou ciente do quão bem estou fazendo a atividade. \*

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

14: Durante a atividade, não há esforço em manter a minha mente no que está acontecendo. \*

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

15: Sinto que posso controlar o que estou fazendo. \*

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

16: Quando realizo a atividade, não me preocupo em como os outros podem me avaliar. \*

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

17: Durante a atividade, a forma como o tempo passa parece ser diferente da normal. \*

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

18: Amo a sensação relacionada ao que estou fazendo e quero sentir novamente. \*

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

19: Sinto que sou competente o suficiente para atender às demandas da situação. \*

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

20: Realizo a atividade automaticamente sem pensar muito. \*

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

21: Quando realizo a atividade, sei exatamente o que quero alcançar. \*

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

22: Tenho uma boa ideia do quão bem estou me saindo enquanto estou envolvido na atividade. \*

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

23: Tenho total concentração durante a realização da atividade. \*

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

24: Tenho um sentimento de total controle sobre o que estou fazendo. \*

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

25: Enquanto realizo a atividade, não estou preocupado com a forma como estou me

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

apresentando. \*

26: Durante a atividade, parece que o tempo passa rapidamente. \*

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

27: A experiência me deixa me sentindo ótimo. \*

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

28: Os desafios encontrados na atividade e minhas habilidades para realizá-la estão em um nível

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

igualmente alto. \*

29: Durante a atividade, faço as coisas de forma espontânea e automática sem ter que pensar. \*

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

30: Durante a atividade, meus objetivos estão claramente definidos. \*

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

31: Pela forma como as coisas estão progredindo, percebo se estou indo bem. \*

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

32: Estou completamente focado na atividade em questão. \*

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

33: Enquanto realizo a atividade, sinto-me em total controle das minhas ações. \*

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

34: Não estou preocupado com o que os outros podem estar pensando de mim. \*

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

35: Durante a atividade, perco minha noção de consciência sobre o tempo. \*

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

36: A experiência é extremamente recompensadora. \*

|       |                       |                       |                       |                       |                       |        |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |        |
| Nunca | <input type="radio"/> | Sempre |

Nunca envie senhas pelo Formulários Google.

Este formulário foi criado em Universidade Federal de Pernambuco. Denunciar abuso

Google Formulários

## ANEXO B – INVENTÁRIO DE COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS (ICE-R 3.0)

### (Exemplo de Perguntas)

|   |
|---|
| <b>Estudo das Relações entre <i>Flow</i> e Inteligência Emocional</b>             |
| ✉ <a href="mailto:clayson.silva@ufpe.br">clayson.silva@ufpe.br</a> Alternar conta |
| 🔒 Não compartilhado   |
| * Indica uma pergunta obrigatória   |

### Inventário de Competências Emocionais (ICE-R 3.0)

Instruções: Este teste é composto por frases que você deve ler atentamente e responder, por meio de uma escala de 1 a 5, de que forma elas se aplicam ao seu caso. Escolha 1 se o conteúdo da frase “absolutamente não se aplica ao seu caso” e 5 se o conteúdo “se aplica perfeitamente ao seu caso”. Também poderá escolher valores intermediários (2, 3 e 4) a esses dois extremos, caso considere mais pertinente. Como pode perceber, não há respostas certas ou erradas, pois elas apenas descrevem sua maneira de ser. Bom trabalho!

1. Tenho jeito para lidar com pessoas problemáticas. \*

Não se aplica      1      2      3      4      5      Se aplica perfeitamente

5. Procuo compreender a causa emocional dos comportamentos das pessoas. \*

Não se aplica      1      2      3      4      5      Se aplica perfeitamente

11. Conheço meios para melhorar meu estado emocional. \*

|               |                       |                       |                       |                       |                       |                         |
|---------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|
|               | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |                         |
| Não se aplica | <input type="radio"/> | Se aplica perfeitamente |

15. Sei como motivar uma pessoa desanimada, sem constrangê-la. \*

|               |                       |                       |                       |                       |                       |                         |
|---------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|
|               | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |                         |
| Não se aplica | <input type="radio"/> | Se aplica perfeitamente |

20. Consigo expressar o meu descontentamento de forma apropriada. \*

|               |                       |                       |                       |                       |                       |                         |
|---------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|
|               | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |                         |
| Não se aplica | <input type="radio"/> | Se aplica perfeitamente |

Nunca envie senhas pelo Formulários Google.

Este formulário foi criado em Universidade Federal de Pernambuco. Denunciar abuso