



# REGULAÇÃO EMOCIONAL DE UNIVERSITÁRIOS EM UM INTERNATO BAIANO

## EMOTIONAL REGULATION OF UNIVERSITY STUDENTS IN A BAHIA BOARDSHIP

**Hellen Mercês Silva Soares** - [hellen.soares@adventista.edu.br](mailto:hellen.soares@adventista.edu.br)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9758-1387> / Escola de saúde, curso de psicologia, Faculdade Adventista da Bahia, Cachoeira, Bahia, Brasil.

**Ana Flávia Soares Conceição** - [ana.soares@adventista.edu.br](mailto:ana.soares@adventista.edu.br)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6654-0785> / Escola de saúde, docente da Faculdade Adventista da Bahia (Fadba), Cachoeira, Bahia, Brasil.

**Resumo:** **Introdução:** O crescimento da população de universitários tem suscitado reflexões sobre as demandas que passaram a surgir referentes às características do estudante e as necessidades apresentadas pelos universitários (de ordem acadêmica e de motivações psicossociais) desse modo, a regulação emocional revela-se útil aos indivíduos permitindo sua adaptação a desafios do cotidiano, a fim de que mantenham um certo nível de bem-estar subjetivo. **Objetivo:** Analisar as possíveis relações entre bem-estar subjetivo e a regulação emocional em universitários de um internato privado no recôncavo da Bahia. **Método:** Foram utilizadas duas escalas, uma para avaliar as estratégias de regulação emocional (supressão de emoções e reavaliação cognitiva), outra para avaliar três dimensões de bem-estar subjetivo (afetos positivos, afetos negativos, satisfação com a vida) e um questionário sociodemográfico para caracterização da amostra. Participaram deste estudo 41 estudantes universitários, residentes de um internato privado da Bahia, selecionados a partir de uma amostra por conveniência. **Resultados:** Os resultados indicaram que as estratégias de regulação emocional apresentam baixo índice de correlação com os níveis de bem-estar subjetivo. **Discussão:** a regulação emocional é essencial para lidar com as demandas e desafios diários da vida, e acredita-se que a capacidade de gerenciar efetivamente as emoções possa levar a uma maior sensação de bem-estar. No entanto, os resultados deste estudo revelam que as estratégias tradicionais de regulação emocional, como suprimir ou evitar emoções negativas não foram eficazes para o aumento do bem-estar subjetivo dos sujeitos avaliados. Contudo, os resultados também evidenciaram que a amostra estudada apresentou nível moderado de afetos positivos e de bem-estar. **Considerações finais:** foi possível identificar que a supressão de emoções foi a principal estratégia adotada pelos estudantes como meio de regular suas emoções, podendo ser uma estratégia de risco para os afetos positivos e bem-estar.

**Palavras-chave:** Bem-estar subjetivo; Regulação emocional; Universitários.

**Abstract: Introduction:** The growth of the university population has given rise to reflections on the demands that have arisen regarding the characteristics of the student and the needs presented by university students (both academic and psychosocial motivations), thus, emotional regulation proves to be useful for individuals allowing their adaptation to everyday challenges, in order to maintain a certain level of subjective well-being. **Objective:** To analyze the possible relationships between subjective well-being and emotional regulation in university students at a private boarding school in the reconcavo of Bahia. **Method:** Two scales were used, one to assess emotion regulation strategies (suppression of emotions and cognitive reappraisal), the other to assess three dimensions of subjective well-being (positive affect, negative affect, satisfaction with life) and a sociodemographic questionnaire for sample characterization. The study included 41 university students, residents of a private boarding school in Bahia, selected from a convenience sample. **Results:** The results indicated that emotional regulation strategies have a low correlation rate with levels of subjective well-being. **Discussion:** Emotion regulation is essential to deal with life's daily demands and challenges, and it is believed that the ability to effectively manage emotions can lead to a greater sense of well-being. However, the results of this study reveal that traditional emotion regulation strategies, such as suppressing or avoiding negative emotions, were not effective in increasing the subjective well-being of the assessed subjects. However, the results also showed that the sample studied had a moderate level of positive affect and well-being. **Final considerations:** it was possible to identify that the suppression of emotions was the main strategy adopted by students as a means of regulating their emotions, which may be a risk strategy for positive affects and well-being.

**Keywords:** Subjective well being; Emotion regulation; College students.

---

## INTRODUÇÃO

Regulação emocional refere-se a processos pelas quais os indivíduos influenciam as emoções que têm, quando as têm, e como experienciam e expressam essas emoções<sup>(1)</sup>. Isso envolve mudanças na natureza, latência, tempo de ativação, intensidade e duração da emoção. Gross<sup>(2,3)</sup> se utilizou de três fatores para a caracterização do seu modelo de regulação emocional, que engloba diversos contextos e acontecimentos que permitem a ativação e resposta emocional<sup>(3)</sup>.

Nesse sentido, o primeiro fator é relativo à gênese das emoções, ocorrendo quando existe a confrontação de uma situação. O segundo fator refere-se aos fenômenos em que se verificam modificações, sendo essas alterações emocionais ocorridas através da experiência subjetiva, do comportamento e da fisiologia. Terceiro e último fator, explica-se que a emoção tem a capacidade de interromper a ação e consciencializar o sujeito para a ação<sup>(3)</sup>.

Folkman e Lazarus<sup>(4)</sup> classificaram oito estratégias para lidar com as emoções: confrontação,

distanciamento, autocontrole, busca de apoio social, aceitação de responsabilidade, fuga-esquiva, resolução planejada dos problemas e reavaliação positiva. Tais estratégias podem minimizar temporariamente a intensidade de emoção e até trazer a sensação momentânea de bem-estar <sup>(5)</sup>.

Portanto, a regulação emocional revela-se útil aos indivíduos, permitindo sua adaptação a desafios do cotidiano e assim manterem um certo nível de bem-estar subjetivo <sup>(6)</sup>. Inclusive, a capacidade de regular as emoções é de extrema relevância para a adaptação e a saúde mental, visto que fortalece a atenção, a cognição e a criatividade, aumentando o bem-estar, a qualidade das relações sociais e o desempenho no trabalho <sup>(7)</sup>.

Salienta-se ainda que as emoções influenciam diretamente o bem-estar subjetivo através da adoção de estratégias adaptativas para lidar com situações sociais desafiantes, estresse social e conflitos interpessoais. Igualmente, é importante o desenvolvimento de redes de suporte social, promovendo a regulação emocional e a vivência de emoções positivas <sup>(8)</sup>.

Porquanto, o conceito de bem-estar subjetivo é considerado como um conceito complexo, que compreende uma dimensão cognitiva e uma afetiva, englobando outros conceitos e dimensões, tais como qualidade de vida, emoções negativas e emoções positivas <sup>(9,10)</sup>. O bem-estar subjetivo pode ser considerado como uma medida que inclui a presença de emoções positivas, com ausência de emoções negativas e a presença de sentimentos de satisfação com a vida <sup>(10)</sup>.

Em suma, o crescimento da população de universitários tem suscitado reflexões sobre as demandas que passaram a surgir, sejam referentes às características do estudante. Sendo assim, este presente estudo tem como objetivo analisar a relação entre o bem-estar subjetivo e a regulação emocional em universitários de um internato no recôncavo baiano. Ademais, há escassez de trabalhos com a temática, e poucos estudos têm sido feitos no Brasil.

## MÉTODOS

Este estudo enquadrou-se no modelo de delineamento denominado pesquisa transversal. Procede-se de forma analítica, para investigar a associação entre dois parâmetros relacionados ou não relacionados.

Sendo assim, a pesquisa quantitativa exploratória, se torna adequada para atingir o objetivo geral, analisar as relações entre o bem-estar subjetivo e regulação emocional em universitários, a qual permite uma maior familiaridade com o problema, visto que este ainda é pouco explorado.

Os participantes da pesquisa foram 41 universitários, dos sexos masculinos e femininos, com faixa acima de 18 anos e menor que 35 anos, universitários e residentes em um internato privado no

recôncavo da Bahia. Foi excluído da pesquisa participantes que não eram universitários, como também aqueles que não responderam por completo os questionários, visto que há impossibilidade de dados para analisar.

## **Instrumentos**

Foram utilizados três instrumentos de coleta de dados:

1. Questionário sociodemográfico: Gênero, idade, curso, nacionalidade, naturalidade, nível socioeconômico.

2. Escala de bem-estar subjetivo (EBES) – Esta escala, construída e validada no Brasil <sup>(11)</sup>, objetiva mensurar os três maiores componentes do bem-estar subjetivo: satisfação com a vida, afeto positivo e afeto negativo. O instrumento é composto de 62 itens, divididos em duas partes. A primeira, que vai do número 1 ao 54, abrange afetos positivos e negativos (por exemplo: transtornado), para os quais o indivíduo deve responder como tem se sentido ultimamente. As alternativas de respostas estão organizadas em uma escala *Likert* de cinco pontos, abrangendo os seguintes extremos: 1 = Nem um pouco e 5 = Extremamente. A segunda parte é composta pelos 15 itens restantes e descrevem julgamentos relativos à avaliação de satisfação com a vida, como, por exemplo: “Estou satisfeito com minha vida”. A escala abrange os extremos: 1 = Discordo Totalmente e 6 = Concordo Totalmente.

3. Questionário de Regulação Emocional – QRE (*Emotion Regulation Questionnaire – ERQ*): Esta escala <sup>(13)</sup> objetiva avaliar as diferenças individuais no uso cotidiano, em duas estratégias para compreender as emoções. Essa escala tem de 10 itens, dos quais 4 (quatro) medem supressão das emoções e 6 (seis) medem a reavaliação cognitiva. As respostas aos itens são respondidas numa escala *Likert* que varia de 1 (Discordo totalmente) a 7 (Concordo Totalmente).

## **Procedimento de coleta de dados**

Os dados da amostra foram coletados em um internato privado no recôncavo baiano. Desse modo, o convite para participação da pesquisa se deu por meio do compartilhamento em redes sociais, como *WhatsApp* e *Instagram*, sendo esclarecida a relevância da pesquisa e a necessidade da leitura e aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) online. Por conseguinte, a coleta de dados foi realizada online, através da plataforma *Google Forms*. Os universitários que preencheram os critérios de inclusão propostos, e que aceitaram o TCLE em anexo online, responderam os instrumentos citados anteriormente.

O projeto desta pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade

Adventista da Bahia, por meio da Parecer n° 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde (CAAE: 45951021.7.0000.0042).

### Procedimentos de análise de dados

Para processamento e análise de dados foi utilizado o SPSS 2.0 (*Statistical Package for the Social Sciences*), software de análise de dados estatísticos que possibilita a realização de análises descritivas. Foram realizadas neste estudo análises descritivas (médias, frequências, porcentagens) assim como será realizada análise de correlação de Pearson entre as variáveis bem-estar subjetivo e regulação emocional. A análise de correlação permite verificar se (e como) as relações entre bem-estar subjetivo e regulação emocional influenciam um ao outro. A relação pode ser apenas uma conexão indireta entre fenômenos, como a interferência de um no outro sem reciprocidade, ou uma conexão direta, quando um fenômeno causa o outro.

## RESULTADOS

Os participantes deste estudo foram 41 universitários residentes do internato adventista da Bahia, escolhidos de forma não probabilística, sendo 43,90% feminino e 56,10% masculino, faixa etária acima de 18 anos e menor que 35 anos.

**Tabela 1.** Descreve os escores médios e desvios padrões dos fatores do BES e Regulação Emocional, e índice geral do BES. Cachoeira, Bahia, Brasil, 2021.

<i>Variável</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão (DP)</i>
<i>Afetos Pos.</i>	3,04	0,69
<i>Afetos Neg</i>	2,27	0,76
<i>Satisf. Vida</i>	2,96	0,43
<i>BES</i>	2,90	0,41
<i>Supressão</i>	4,62	1,59
<i>Reavaliação</i>	4,02	1,16

**Fonte:** Autoria própria.

A Tabela 1 apresenta dados referentes ao BES e mostra que o maior escore médio obtido foi o do afeto positivo 3,04 (DP = 0,69), seguido pelo de satisfação com a vida, média 2,96 (DP = 0,43) e

pelo afeto negativo 2,27 (DP = 0,76). No escore geral a média obtida foi de 2,9 (DP = 0,41); supressão (regulação emocional), tiveram média de 4,62 e DP = 1,59; reavaliação (regulação emocional) tiveram média de 4,02 e DP = 1,16.

**Tabela 2.** Apresenta matriz de correlação entre componentes do bem-estar subjetivo e estratégias de regulação emocional. Cachoeira, Bahia, Brasil, 2021.

	<i>Correlations</i>	<i>Afetos Neg.</i>	<i>Afetos Pos.</i>	<i>Satis. Vida</i>	<i>Supressão</i>	<i>Reavaliação</i>
<i>Afetos Neg.</i>	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	1,00	-	-	-	-
<i>Afetos Pos.</i>	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	0,02 0,92	1,00	-	-	-
<i>Satisf. Vida</i>	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	0,12 0,44	0,12 0,45	1,00	-	-
<i>Supressão</i>	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	-0,07 0,67	-0,02 0,90	0,41 0,008	1,00	-
<i>Reavaliação</i>	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	0,07 0,64	0,02 0,91	0,36 0,020	0,19 0,23	1,00

**Fonte:** Autoria própria.

A Tabela 2 apresenta os resultados da Matriz de Correlação de Pearson entre componentes do bem-estar subjetivo e estratégias de regulação emocional, O índice de correlação de Pearson entre afetos positivos e afetos negativos foi de 0,02 e Significância de 0,92; entre afetos negativos e satisfação com a vida foi de 0,12 e Significância de 0,44; entre afetos positivos e satisfação com a vida foi de 0,12 e Significância de 0,44; entre supressão e afetos negativos foi de -0,07 e Significância de 0,67; entre supressão e afetos positivos foi de -0,02 e Significância de 0,90; entre supressão e satisfação com a vida foi de 0,41 e Significância de 0,008; entre reavaliação e afetos negativos foi de 0,07 e Significância de 0,64; entre reavaliação e afetos positivos foi de 0,02 e Significância de 0,91; entre reavaliação e satisfação com a vida foi de 0,36 e Significância de 0,020; e por fim, entre reavaliação e supressão foi de 0,19 e Significância de 0,23.

**Tabela 3.** Apresenta matriz de correlação entre regulação emocional e bem-estar subjetivo. Cachoeira, Bahia, Brasil, 2021.

<i>Correlations</i>		<i>Reg. Emoc.</i>	<i>BES</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>
<i>Reg. Emoc</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1,00	-	4,26	1,03
	<i>Sig. (2-tailed)</i>				
	<i>N</i>	41			
<i>BES</i>	<i>Pearson Correlation</i>	,47	1,00	2,9	,41
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,002			
	<i>N</i>	41	41		

**Fonte:** Autoria própria.

A tabela 3 apresenta as correlações entre a Regulação Emocional e os escores da Escala de Bem-Estar Subjetivo (BES). A Regulação Emocional é medida usando um método não especificado, enquanto a BES é avaliada através de uma escala de avaliação subjetiva. A correlação de Pearson entre a Regulação Emocional e a Escala de Bem-Estar Subjetivo (BES) é 0,47, o que indica uma relação positiva moderada entre esses dois aspectos. Essa correlação é estatisticamente significativa (sig. de 2-tailed = 0,002), o que sugere que a relação observada não é provavelmente devida ao acaso. O tamanho da amostra utilizado para calcular essas correlações foi de 41 observações.

**Tabela 4.** Apresenta matriz de correlação entre bem-estar subjetivo e estratégias de regulação emocional. Cachoeira, Bahia, Brasil, 2021.

<i>Correlations</i>		<i>BES</i>	<i>Supressão</i>	<i>Reavaliação</i>
<i>BES</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1,00	-	-
	<i>Sig. (2-tailed)</i>			
<i>Supressão</i>	<i>Pearson Correlation</i>	0,30	1,00	-
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,05		



<i>Reavaliação</i>	Pearson Correlation	0,42	,19	1,00
	Sig. (2-tailed)	0,007	,235	

**Fonte:** Autoria própria.

A Tabela 4 aponta para a correlação entre bem-estar subjetivo e estratégias de regulação emocional. Esta tabela apresenta as correlações entre os escores da Escala de Bem-Estar Subjetivo (BES) e as estratégias de Regulação Emocional, incluindo Supressão e Reavaliação. A tabela detalha as correlações de Pearson e seus valores de significância (2-tailed) entre essas variáveis. As correlações encontradas na tabela são: correlação de Pearson entre BES e Supressão: 0,30 (significativo a 0,05); correlação de Pearson entre BES e Reavaliação: 0,42 (significativo a 0,007); Correlação de Pearson entre Supressão e Reavaliação: 0,19 (não significativo a 0,235).

Essa tabela destaca as correlações entre a Escala de Bem-Estar Subjetivo (BES) e as estratégias de regulação emocional (Supressão e Reavaliação). As correlações positivas indicam que maiores escores de BES estão associados a maiores níveis de Reavaliação e, em menor grau, à Supressão, enquanto as correlações entre as estratégias de regulação emocional variam em força e significância.

## DISCUSSÃO

Os resultados apresentados na Tabela 1 fornecem uma visão geral dos escores médios obtidos nos diferentes componentes do BES (Bem-Estar Subjetivo). Primeiramente, observa-se que o afeto positivo obteve o maior escore médio, com uma média de 3,04 e um desvio-padrão de 0,69. Isso indica que, em média, os participantes relataram experimentar níveis relativamente altos de afetos positivos, como alegria, entusiasmo e felicidade. Esses resultados sugerem que, no geral, a amostra tende a ter uma inclinação para experiências emocionais positivas em suas vidas.

Em seguida, a satisfação com a vida obteve uma média de 2,96, com um desvio-padrão de 0,43. Isso indica que, em média, os participantes relataram estar moderadamente satisfeitos com suas vidas. Embora esse valor seja um pouco menor do que o escore médio do afeto positivo, ainda indica que a amostra geralmente tem uma avaliação positiva de sua vida como um todo. Por outro lado, o afeto negativo obteve uma média de 2,27, com um desvio-padrão de 0,76. Isso indica que, em média, os participantes relataram experimentar níveis moderados de afetos negativos, como tristeza, raiva e medo. Embora esse escore seja menor do que os escores médios do afeto positivo e da satisfação com a vida, ainda indica que a presença de emoções negativas também é relatada pela amostra.

No escore geral, a média obtida foi de 2,90, com um desvio-padrão de 0,41. Isso indica que, em



média, os participantes têm um nível moderado de bem-estar subjetivo. Esse valor reflete a combinação dos escores médios obtidos nos diferentes componentes do BES e fornece uma medida geral do bem-estar psicológico dos participantes.

É importante destacar que os desvios-padrão fornecem informações sobre a variabilidade dos escores dentro da amostra. Nesse caso, observa-se que os desvios-padrão para todos os componentes do BES são relativamente baixos, o que sugere que os escores tendem a se agrupar em torno das médias.

Em vista disso, Albuquerque e Tróccoli<sup>(11)</sup> explicam que a dimensão satisfação com a vida refere-se a um julgamento cognitivo de avaliação geral da própria vida. Sendo assim, entende-se afeto positivo e o afeto negativo, como descrições de um estado mental transitório, sendo o afeto positivo, relacionado a sentimentos agradáveis, de prazer e entusiasmo e o afeto negativo relacionado a emoções desagradáveis, tais como a ansiedade, aborrecimento, pessimismo e angústia.

É possível examinar o impacto de estratégias de regulação emocional em dois componentes do BES, afetos positivos e satisfação com a vida. Além disso, considera-se que “as pessoas que mantêm emoções positivas, seus níveis de afetos positivos e satisfação com a vida aumentam proporcionalmente”<sup>(12:60)</sup>.

Além disso, o estudo feito por Santana e Gondim<sup>(6)</sup>, evidenciaram que os modos de regulação emocional de fato se relacionam com as dimensões de BES, contudo, conforme mostra a Tabela 3, os resultados da análise de regulação emocional sendo considerada como dependente o BES, verifica-se significativamente moderada. Era esperado que essa relação fosse significativa, de acordo com pesquisas anteriores<sup>(3,7,12)</sup>.

Os resultados apresentados na Tabela 1 fornecem também informações sobre as médias e desvios-padrão dos componentes do bem-estar subjetivo e das estratégias de regulação emocional. Esses dados nos ajudam a compreender a variabilidade dos escores e as tendências gerais encontradas na amostra estudada.

No que diz respeito às estratégias de regulação emocional, a supressão emocional teve uma média de 4,62, com um desvio-padrão de 1,59. Isso indica que, em média, os participantes relataram utilizar bastante a estratégia de supressão emocional, que envolve inibir a expressão de emoções negativas. O desvio-padrão sugere que existe uma variabilidade significativa nas respostas, com alguns participantes relatando usar essa estratégia com mais frequência e intensidade do que outros.

Por fim, a reavaliação emocional teve uma média de 4,02, com um desvio-padrão de 1,16. Isso indica que, em média, os participantes relataram utilizar moderadamente a estratégia de reavaliação emocional, que envolve reinterpretar as situações para reduzir o impacto emocional negativo. O

desvio-padrão sugere que existe alguma variabilidade nas respostas, mas menos do que na estratégia de supressão emocional.

A análise das correlações entre as estratégias de regulação emocional e os escores de bem-estar subjetivo revelou resultados que estão em linha com a teoria da regulação emocional. A utilização das estratégias de Supressão e Reavaliação apresentou associações distintas com o bem-estar subjetivo, conforme destacado na literatura.

A Supressão Emocional, embora possa trazer um alívio momentâneo, frequentemente leva ao acúmulo de emoções negativas não resolvidas <sup>(14)</sup>. Os resultados corroboram essa afirmação, demonstrando uma correlação positiva significativa entre a supressão e os escores de bem-estar subjetivo ( $r = 0,30$ ,  $p = 0,05$ ). Este resultado sugere que indivíduos que tendem a empregar mais supressão podem ter uma estratégia de regulação emocional menos adaptativa a longo prazo, podendo contribuir para impactos negativos na saúde mental <sup>(15)</sup>.

Por outro lado, a Reavaliação Emocional demonstrou uma correlação ainda mais forte e significativa com o bem-estar subjetivo ( $r = 0,42$ ,  $p = 0,007$ ). Esta descoberta está alinhada com a teoria que enfatiza a reavaliação como uma estratégia mais adaptativa. Já que esta permite reinterpretar as situações emocionalmente carregadas, contribuindo para uma redução no impacto negativo das emoções <sup>(16)</sup>. Nossos resultados refletem essa relação positiva entre a Reavaliação e o bem-estar subjetivo, indicando que indivíduos que são mais propensos a reavaliar suas experiências emocionais apresentam níveis mais elevados de bem-estar.

Em resumo, nossos achados reforçam a importância de considerar as estratégias de regulação emocional na compreensão do bem-estar subjetivo. A Supressão e a Reavaliação mostraram diferentes associações com o bem-estar, refletindo as complexidades das estratégias de enfrentamento emocional e suas implicações para o bem-estar emocional e psicológico.

Esses resultados destacam as características médias e a variabilidade dos componentes do bem-estar subjetivo e das estratégias de regulação emocional na amostra estudada. É importante ressaltar que os desvios-padrão indicam a dispersão dos escores em relação à média e fornecem insights sobre a heterogeneidade das respostas dos participantes.

Esses dados são relevantes para compreender a composição e a distribuição dos escores nas diferentes variáveis avaliadas. No entanto, é fundamental reconhecer que esses resultados se referem apenas à amostra analisada neste estudo e não podem ser generalizados para outras populações ou contextos.

As evidências empíricas acumuladas sugerem haver mais formas eficazes de regulação emocional e do bem-estar, o que torna mais importante a realização de mais estudos sobre essa relação.

O crescimento da população de universitários tem suscitado reflexões sobre as demandas que passaram a surgir, no que se refere às características do estudante, bem como pelas necessidades apresentadas por estes, sejam essas de ordem acadêmica ou psicossociais.

Apesar de pesquisas<sup>(3,7,12)</sup> apontarem a existência de uma relação positiva entre as variáveis, bem-estar subjetivo e regulação emocional, o presente estudo demonstrou uma correlação significativamente moderada. Ressalta-se que o presente estudo foi restrito a um público específico e o número da amostra foi relativamente baixo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

No presente estudo foi possível identificar que a supressão de emoções foi a principal estratégia adotada pelos estudantes como meio de regular suas emoções, podendo ser uma estratégia de risco para os afetos positivos e bem-estar. Contudo, os resultados também evidenciaram que a amostra estudada apresentou nível moderado de afetos positivos e de bem-estar. Ainda por cima, os resultados mostraram que as estratégias de regulação e BES não foram correlacionáveis.

Em suma, o crescimento da população de universitários tem suscitado reflexões sobre as demandas que passaram a surgir, as quais têm origens variadas e se referem às características do estudante, bem como às suas necessidades e ao contexto psicossocial e acadêmico.

Ressalta-se que este estudo foi restrito a um público específico e o número da amostra foi relativamente baixo. Destarte, e levando em consideração a pouca literatura a respeito desta temática, faz-se necessário novos estudos, com o intuito de compreender tal relação, que abarque instituições públicas e privadas e uma amostra maior de participantes.

## REFERÊNCIAS

1. Gross JJ. Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1998;74(1):224-237. doi: 10.1037//0022-3514.74.1.224.
2. Gross JJ. Emotion Regulation. In: Lewis M, Haviland-Jones JM, Barrett LF. (eds.). *Handbook of Emotions*. 3th. ed. New York: The Guildford Press; 2008. p. 497-512
3. Crispim IR. Estilos de vinculação, regulação emocional e partilha social das emoções em estudantes universitários [dissertação mestrado]. Lisboa: Departamento de Psicologia Clínica e da Saúde, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias; 2015. DOI:

<https://doi.org/10437/6906>.

4. Folkman S, Lazarus RS. Coping as a mediator of emotion. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1998;54(3):466–475. PMID: 3361419
5. Leahy RL, Tirsch D. Regulação Emocional em Psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental. *Artmed: Porto Alegre*; 2013. ISBN-13: 978-8565852869.
6. Veloso M, Gouveia JP, Dinis A. Estudos de validação com a versão portuguesa da Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (EDRE). *Psych.* 2011; (54):87-110. DOI: [https://doi.org/10.14195/1647-8606\\_54\\_4](https://doi.org/10.14195/1647-8606_54_4)
7. Santana VS, Gondim SM. Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. *Est. de Psic.* 2016;21(1):58-68 p. DOI: <https://doi.org/10.5935/1678-4669.20160007>.
8. Moutinho HA, Monteiro A, Costa A, Faria L. Papel da inteligência emocional, felicidade e *flow* no desempenho acadêmico e bem-estar subjetivo em contexto universitário. *RIDEP.* 2019;3(52): 99-114 p. DOI: <https://doi.org/10.21865/RIDEP52.3.08>
9. Ribeiro JL, Galinha I. História e evolução do conceito de bem-estar subjetivo. *Psicol., Saúde & Doenças.* 2005;6(2):203-214. <http://hdl.handle.net/10400.12/1060>
10. Silva ÉC, Heleno MG. Qualidade de vida e bem-estar subjetivo de estudantes universitários. *Rev. Psicol. e Saúde.* 2012;4(1):69-76. DOI: <https://doi.org/10.20435/pssa.v4i1.126>
11. Albuquerque AS, Tróccoli BT. Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. *Psic.: Teor. e Pesq.* 2004;20(2):153-164 p. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722004000200008>
12. Quoidbach J, Berry EV, Hansenne M, Mikolajczak M. Positive emotion regulation and well-being: comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Pers. Individ. Differ.* 2010; 49(5):1-6. DOI: 10.1016/j.paid.2010.03.048
13. Gross JJ, John OP. Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *J. Pers. Soc. Psychol.* 2003;85(2):348–362. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348.
14. Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Rev. Gen. Psychol.*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
15. John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *J. Pers.*, 72(6), 1301-33. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x
16. Troy, A. S., Wilhelm, F. H., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2010). Seeing the silver lining: Cognitive reappraisal ability moderates the relationship between stress and depressive symptoms. *Emotion*, 10(6), 783-795. doi: 10.1037/a0020262