

# Inteligência Emocional na Educação: Enfrentando a Angústia e o Desespero Existencial à Luz de Søren Kierkegaard na Contemporaneidade

*Emotional Intelligence in Education: Confronting Anguish and Existential Despair in the Light of  
Søren Kierkegaard in Contemporary Times*

PAULO ROGÉRIO SARTORATO<sup>1</sup>

## RESUMO

Este artigo estuda a relação entre as emoções existenciais de angústia e desespero, abordado por Søren Kierkegaard, e a educação contemporânea, ressaltando a importância da inteligência emocional (IE) no âmbito educacional. Kierkegaard identifica a angústia como parte intrínseca da existência humana, unida à liberdade e à escolha, e o desespero como a alienação do verdadeiro eu. A educação, embora focada em resultados acadêmicos, parece não ter dado a devida atenção ao desenvolvimento emocional dos alunos, o que pode agravar esses sentimentos. A IE surge como uma ferramenta primordial para lidar com essas questões, possibilitando o autoconhecimento, a empatia e a resiliência. A conclusão revela que a associação da IE no ensino pode ajudar os estudantes a enfrentarem a angústia e o desespero de maneira construtiva, transformando-os em oportunidades de crescimento pessoal e aprendizagem emocional.

**Palavras-chave:** Angústia; Educação; Educação Física; Inteligência Emocional.

## ABSTRACT

This article examines the relationship between the existential emotions of anguish and despair, as addressed by Søren Kierkegaard, and contemporary education, highlighting the importance of Emotional Intelligence (EI) within the educational context. Kierkegaard identifies anguish as an intrinsic part of human existence, tied to freedom and choice, and despair as the alienation from one's true self. Education, although focused on academic outcomes, seems to have given insufficient attention to the emotional development of students, which may intensify these feelings. Emotional intelligence emerges as a fundamental tool for dealing with these issues, enabling self-awareness, empathy, and resilience. The conclusion reveals that integrating EI into teaching can help students confront anguish and despair in a constructive way, transforming them into opportunities for personal growth and emotional learning.

**Keywords:** Anguish; Education; Physical Education; Emotional Intelligence.

---

<sup>1</sup>Professor Regente dos Cursos Superiores de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Leonardo da Vinci – UNIASSELVI. Integrante do Grupo de Estudos e Pesquisas do Movimento Humano (GEPMOV-UNIASSELVI). Especialista em Docência no Ensino Superior (UNIASSELVI). E-mail: paulo.sartorato@regente.uniassevi.com.br

## INTRODUÇÃO

No mundo contemporâneo, a educação enfrenta inúmeras revesses, e um dos mais afligentes é o manejo das questões emocionais das pessoas. Numa era marcada pela aceleração tecnológica, transformações sociais e crises existenciais, as emoções, em peculiar a angústia e o desespero, se tornam constituintes centrais para entender a existência, bem como, a vivência humana. A inteligência emocional (IE), conceito que abraça a capacidade de identificar, apreender e gerenciar as próprias emoções e as dos outros, mostra-se como uma resposta vital para enfrentar esses infortúnios. Ao mesmo tempo, a filosofia existencialista de Søren Kierkegaard, no que tange sua concepção de angústia e desespero, oferece uma visão crítica para investigar as emoções no contexto educativo.

Este artigo tem como objetivo estudar o encontro entre IE e as concepções de angústia e desespero de Kierkegaard, refletindo sobre as consequências dessas questões no âmbito da educação. No decorrer do texto, discutirei como a educação pode agregar a IE em sua intervenção pedagógica para viabilizar um ambiente mais saudável e reflexivo ocupando-se com os desafios emocionais da contemporaneidade. O trabalho tem por cerne o entendimento do debate de valores e atitudes da atual sociedade, imersa em profundas crises de existência sobre seu modo de agir e pensar.

O presente artigo se justifica pela relevância e atualidade de tais discussões, bem como, pela necessidade de pesquisar novos pontos de vista pedagógico que reúnam o desenvolvimento emocional dos alunos, permitindo-lhes não apenas o domínio de conteúdos acadêmicos, mas também a capacidade de lidar com as intensas pressões emocionais do mundo moderno. A reflexão sobre as contribuições de Kierkegaard oferece uma perspectiva valiosa para enriquecer a compreensão da IE no contexto educacional, propondo uma abordagem mais holística e humanizada da educação, que considera tanto os aspectos cognitivos quanto os emocionais do aprendizado. Portanto, qualquer pesquisa séria e sistemática que busque refletir este e outros problemas no contexto atual há de ser interpretado e tratado como relevante.

## METODOLOGIA

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo de natureza qualitativa, com delineamento bibliográfico-exploratório. O objetivo central foi investigar a intersecção entre o conceito de IE e as concepções de angústia e desespero na filosofia de Søren Kierkegaard, com foco nas implicações para o contexto educacional contemporâneo.

O estudo é classificado como bibliográfico por ter sido desenvolvido exclusivamente a partir de material já elaborado e publicado, constituído principalmente por livros, artigos científicos e teses. A escolha por este delineamento justifica-se pela natureza do problema de pesquisa, que exige a análise e a interpretação de conceitos filosóficos e teorias psicológicas e pedagógicas para a construção de um referencial teórico robusto. O caráter exploratório da pesquisa visa proporcionar uma maior familiaridade com o tema, tornando-o mais explícito e permitindo a formulação de hipóteses e a elaboração de uma nova perspectiva sobre a temática.

A coleta de dados foi realizada por meio de um levantamento bibliográfico sistemático em bases de dados acadêmicas (como *Scielo*, *Google Scholar* e periódicos da área de Educação e Filosofia) e em acervos de bibliotecas. As fontes primárias e secundárias foram selecionadas com base em sua relevância e contribuição para os eixos temáticos do artigo:

1. Filosofia Existencialista: Obras de Søren Kierkegaard, com ênfase em seus tratados sobre angústia e desespero.
2. IE: Literatura clássica e contemporânea sobre o conceito de IE, notadamente as contribuições de Daniel Goleman.

3. Educação e Emoções: Artigos e estudos que abordam a aplicação da IE e a reflexão existencial no ambiente escolar.

Os critérios de inclusão para o material foram: publicações em português e inglês; relevância teórica para os conceitos centrais; e publicações que estabelecem um diálogo direto ou indireto entre a IE e o existencialismo kierkegaardiano.

O material bibliográfico selecionado foi submetido à análise de conteúdo temática, conforme proposto por Bardin (2011). Este método envolveu as seguintes etapas:

1. Pré-análise: Leitura flutuante do material para a constituição do corpus de análise.

2. Exploração do Material: Identificação e codificação de unidades de registro e de contexto, com foco nas ideias centrais e argumentos dos autores.

3. Tratamento dos Resultados e Interpretação: Agrupamento das unidades de registro em categorias temáticas, que serviram de base para a estruturação do desenvolvimento do artigo, a saber: Angústia e Desespero em Kierkegaard; Conceito e Pilares da IE; Relação entre Angústia Existencial, Desespero e o Contexto Educacional; A Educação da IE como Resposta.

A interpretação dos dados buscou estabelecer um diálogo crítico entre as categorias, sintetizando as contribuições teóricas para refletir sobre a necessidade de uma abordagem educacional mais holística e humanizada.

Por se tratar de um estudo observacional e de natureza bibliográfica, sem o envolvimento direto de seres humanos como participantes de pesquisa (ou seja, sem coleta de dados pessoais, entrevistas ou intervenções), este trabalho está dispensado de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), conforme diretrizes da Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). O rigor ético foi mantido através da citação e referenciamento adequado de todas as fontes consultadas.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### Kierkegaard, Angústia e Desespero: A Experiência Existencial

Esta seção busca discutir o conceito de angústia e desespero centrado em Soren Kierkegaard. Como um dos principais filósofos do movimento existencialista, dedica uma parcela considerável de sua obra à análise das emoções humanas, especialmente a angústia e o desespero. Kierkegaard (2007) ao tratar desta interpelação filosófica, se referiu ao ser humano no mundo, ou seja, centrou suas análises às implicações que levam a descoberta da pessoa neste Planeta, bem como, as possibilidades de enfrentar a angústia, já que esta é inerente ao ser humano. Nos estádios da existência propostas por ele, nomeadamente, o estético (o prazer), o ético (a liberdade) e o religioso (a fé) a angústia se apresenta. Todavia, não trata de eliminá-la, mas, de fazer uma opção que o eu coloque a angústia numa autenticidade, atribuindo assim, sentido à existência.

Num achado do referido pensador, lê-se que a angústia é “antipatia simpatizante e simpatia antipatizante”, ou melhor, o temor do amanhã, aquilo que é imprevisível, que gera desejo do devir, e este, que é a continuidade, a angústia, movimenta e lança para o futuro. Dessa forma, compreende-se para Kierkegaard (2007), que a angústia se equipara ao medo fora de foco, ou como uma dispersão. Tal sentimento, nos condiciona a uma ação que nos força a um questionamento que se revela de forma inquieta para a tomada de decisão sobre determinadas escolhas na vida. Na prática, existir significa achar-se de frente da possibilidade, e ter que escolher é um outro elemento intrínseco a condição humana, e junto a escolha vem a angústia. Então, ao fazer uma escolha, a pessoa se coloca em frente à angústia.

Por outro lado, o desespero é um estado ainda mais profundo e doloroso, como resultado da incapacidade da pessoa de reconciliar seu eu com seu verdadeiro propósito ou com a vida em sua totalidade. O desespero, em seus diferentes moldes, pode sinalizar como uma falha de autoconhecimento, uma perda de sentido ou uma tentativa

frustrada de alcançar a verdadeira autenticidade. Para o pensador, a suplantação do desespero é um processo que exige uma conexão com a fé e a busca por algo transcendente, além do ego. Dito de outro modo, no livro *O Desespero Humano*, Soren Kierkegaard (1979) abordou três formas possíveis do desespero: “O desespero inconsciente de ter um eu (o que é o verdadeiro desespero); o desespero que não quer, e o desespero que quer ser ele próprio”. Sem embargo, ao atribuir considerações acerca de cada uma destas três formas, anteriormente, o filósofo explica o que é o ser humano: em linhas gerais, o indivíduo é espírito e o espírito é o *Eu*. Este último é o ato da própria interioridade, ou seja, o *Eu* é uma relação que não se estabelece com outro senão consigo, excluindo o que é fora a si.

Essas questões filosóficas de angústia e desespero têm ressonâncias significativas na sociedade contemporânea, singularmente na esfera educacional. Em tempos de globalização, avanço tecnológico e pressão no trabalho os indivíduos enfrentam uma diversidade de escolhas e a coação de cumprir expectativas que muitas vezes não assemelham à busca por um sentido genuíno de vida. A relação entre angústia, desespero e a educação pode ser compreendida como uma forma de pensamento sobre o sofrimento existencial presente nos alunos e no próprio processo educativo.

### A Angústia Existencial e a Educação Contemporânea

O conceito de angústia, em concordância com Kierkegaard, é valorosa para a educação na atualidade. A juventude contemporânea, imersa em um contexto de globalização, incertezas econômicas e sociais, e profundas reformas culturais, repetidamente se vê diante de uma pluralidade de alternativas que podem ocasionar um sentimento de estagnação existencial. A angústia da liberdade, da escolha e da responsabilidade é sentida com força, especialmente entre os escolares e acadêmicos, que muitas vezes estão incluídos em um modelo educacional que prioriza o desempenho acadêmico em desfavor do desenvolvimento emocional e existencial.

O sistema educacional contemporâneo, com sua ênfase em resultados e produtividade, se mostra não estar pronto para cuidar das emoções profundas e obscuras que se manifestam nos estudantes. Ao contrário de proporcionar um ambiente de reflexão e autoconhecimento, a educação hoje, sem querer, concorre para o aumento da ansiedade e do desespero. Discentes podem se sentir pressionados a atender a expectativas externas sem que haja um lugar para a auto exploração ou para a compreensão de seus próprios sentimentos.

Nesse contexto, a IE surge como um aparelho indispensável na formação, uma vez que, o conceito de IE tem se expandido depressa, suscitando o interesse de estudantes e formadores, em especial no contexto de desigualdades educacionais e exclusão social, destacando-se como uma ferramenta crucial para enfrentar esses desafios. Goleman (1995) explica a IE como a competência de identificar e administrar as próprias emoções e as das outras pessoas, encorajando a motivação e a gestão de relacionamentos.

A IE é, assim, aceita como um fator capital para o sucesso pessoal, profissional e social. Isso levanta questões importantes sobre como os sistemas educacionais podem melhor integrar e desenvolver essa dimensão desde a primeira infância, preparando indivíduos não só para o sucesso acadêmico, mas também para uma vida ocupacional e pessoal satisfatória (Charlot, 2016). Educadores que integram a IE em suas pedagogias ativas são mais qualificados em perceber os sinais de angústia nos alunos e de conceber espaços seguros onde as emoções podem ser expressas e compreendidas. Isso não significa suprimir a tensão acadêmica, mas equilibrá-la com uma abordagem que favoreça o autoconhecimento, a reflexão e a busca por sentido.

### A Angústia da Escolha e da Prática Corporal

A Educação Física emerge como um campo pedagógico de excelência para a aplicação prática e vivencial dos conceitos de IE e para o enfrentamento das questões existenciais levantadas por Kierkegaard. A EF, por sua natureza intrinsecamente corporal, relacional e desafiadora, funciona como um verdadeiro "laboratório existencial" onde a angústia da escolha e a possibilidade do desespero são constantemente encenadas e trabalhadas.

Kierkegaard (2007) define a angústia como inerente à existência humana, ligada à liberdade e à escolha. No ambiente da Educação Física, essa angústia se manifesta de forma concreta. A decisão de arriscar um movimento, de participar de um jogo competitivo, de falhar publicamente ou de cooperar com um colega são escolhas que demandam coragem e responsabilidade.

Para Kerkoski (2009) A prática desportiva e as atividades corporais são campos onde as emoções se entrelaçam com a ação. O professor de Educação Física, ao integrar a IE em sua pedagogia, pode transformar a superação de um desafio físico (como correr uma distância maior ou aprender um novo esporte) em um exercício de desenvolvimento da resiliência e do autocontrole. A falha em um esporte, por exemplo, não é apenas um erro técnico, mas uma oportunidade de refletir sobre a frustração e a persistência, combatendo o desespero que surge da incapacidade de aceitar o próprio eu e suas limitações.

O desespero, segundo Kierkegaard (1979), é a falha em encontrar um sentido autêntico. A Educação Física, ao promover a conexão com o corpo e com o movimento, oferece um caminho direto para a autenticidade e o sentido. O engajamento em atividades físicas pode ser uma busca por um propósito que transcende o acadêmico, ligando o indivíduo ao seu bem-estar físico, mental e social.

Ao enfatizar a importância da atividade física para a saúde mental e o bem-estar Pinto (2025) coloca que, a EF contribui para que o aluno encontre um sentido prático e imediato em suas ações, o que é um antídoto contra o vazio existencial. O desenvolvimento de competências socioemocionais nas aulas de EF, como a colaboração, o respeito às regras e a gestão de conflitos, prepara o estudante não apenas para o sucesso no esporte, mas para a vida, fornecendo ferramentas para lidar com as pressões e incertezas do mundo moderno.

Em suma, a Educação Física, quando orientada por uma perspectiva que valoriza a IE e a reflexão existencial, deixa de ser apenas uma disciplina de movimento e se torna um espaço crucial para a formação de indivíduos mais conscientes, resilientes e capazes de transformar a angústia existencial em motor para o crescimento pessoal.

### **O Desespero e o Desafio de Encontrar Sentido na Educação**

A procura por significado e finalidade na existência humana é um tema central na filosofia de Kierkegaard (2007), e ele nos avisa para os perigos do desespero, que pode ser entendido como a separação entre a pessoa e seu verdadeiro *eu*. No domínio educacional, o desespero pode aflorar quando os alunos, ou mesmo os professores, não conseguem vislumbrar um sentido autêntico no que estão executando. Todos podem se sentir alienados de suas próprias motivações ou de seus projetos de vida, levando a uma percepção de vazio existencial.

A inserção da IE pode cooperar a combater esse desespero existencial na educação. Ao propiciar uma educação emocionalmente consciente, os docentes podem auxiliar os alunos a se reconectarem com seus próprios desejos, valores e paixões, proporcionando vivências educativas mais expressivas. Além disso, ao desenvolver o autoconhecimento e a empatia, a IE pode incentivar os alunos a se conhecerem melhor e a refletirem sobre suas escolhas de vida, reduzindo os efeitos do desespero. Por isso que, Goleman assim destaca:

A IE torna-se importante para o autocontrole em determinadas situações e no alcance dos objetivos, delimitando cinco pilares que governam a compreensão sobre a IE: autoconhecimento emocional, controle emocional, automotivação, empatia e relacionamentos interpessoais (GOLEMAN, 2011, p. 63).

Para o pensador mencionado, a emoção é intrínseca aos seres humanos e o autoconhecimento emocional proporciona a superação do desafio de aprender a ouvir e conhecer os nossos próprios sentimentos e lidar com eles. A automotivação tem um dever fundamental, pois exprime a capacidade de redirecionar um sentimento, com o objetivo de atingir algum benefício pessoal, conservando a serenidade e a calma. Levando isso em conta, tanto a IE, quanto às inteligências múltiplas se findam para o desenvolvimento integral, uma vez que sem relacionamentos humanos a vida em sociedade como a enxergamos hoje não seria possível – indiferente dos elementos positivos e negativos que o compartilhamento de emoções entre as pessoas possibilita.

## A Educação da IE como Resposta à Angústia e ao Desespero

A expressão IE apareceu na obra de Goleman (1995), em que evidenciava a IE como a competência de gerar motivações para si, comandando impulsos e garantindo a assertividade, impedindo que a ansiedade e outros sentimentos indesejáveis prejudique o raciocínio e a autoconfiança. Essa capacidade de criar motivações para si traz a possibilidade de a pessoa identificar seus sentimentos através do comportamento positivo, aumentando a capacidade de oportunos relacionamentos com outros indivíduos. Isto posto, a educação, ao integrar a IE, pode oferecer aos seres humanos ferramentas para lidar com a angústia e o desespero. É papel social das instituições de ensino, sobretudo, o ensino básico o cumprimento da alfabetização emocional, confirmando o que Goleman assim indicou,

Alfabetização emocional implica um mandado ampliado para as escolas, entrando no lugar de famílias que falham na socialização das crianças. Essa temerária tarefa exige duas grandes mudanças: que os professores vão além de sua missão tradicional e que as pessoas na comunidade se envolvam mais com as escolas. [...] a alfabetização emocional amplia nossa visão acerca do que é a escola, explicitando-a como um agente da sociedade encarregado de constatar se as crianças estão obtendo os ensinamentos essenciais para a vida — isto significa um retorno ao papel clássico da educação (GOLEMAN, 2011 p. 458).

A IE não apenas melhora o ambiente escolar, mas também oferece um caminho para os estudantes confrontarem seus impasses emocionais de maneira mais segura. Esse projeto de educação da emoção, além de qualquer coisa específica no currículo escolar, o aproveitamento das oportunidades, dentro e fora das salas de aula, pode ajudar os alunos a transformarem momentos de crise pessoal como a angústia e o desespero em lições de competência emocional. Diante disto, a IE intui os escolares a perceber que os sentimentos que estamos tratando são, em muitos casos, parte da experiência humana, e que é possível aprender a lidar com essas sensações de forma instrutiva. Ao discutir sobre IE tanto os discentes quanto os docentes podem melhorar a capacidade de resiliência emocional e de enfrentamento das adversidades da vida hodierna.

A educação da IE deve perpassar as inteligências intra e interpessoal. Ambas são definidas como categorias de inteligências múltiplas, que abraçam os indivíduos por meio da motivação, autoestima, empatia, autorrealização, confiança e interação entre outros sentimentos positivos. Tanto a inteligência intrapessoal, quanto a interpessoal estabelecem as inteligências emocionais. Ao assimilar as emoções e os sentimentos de angústia e desespero como traços naturais da existência humana, a educação pode criar espaços onde o sofrimento é identificado e falado, em vez de ser ignorado ou coibido. Dessa forma, tanto os alunos quanto os atores pedagógicos que interveem no espaço escolar podem desenvolver uma maior capacidade de resiliência emocional e de enfrentamento das adversidades da vida contemporânea.

## CONCLUSÃO

A conexão entre IE e a filosofia de Kierkegaard oferta uma interpretação considerável sobre as emoções humanas no contexto educacional contemporâneo. A angústia e o desespero, que são constantemente debatidos de forma filosófica e existencial, podem ser julgados também como fenômenos psicológicos que influenciam vivamente a experiência de aprendizado. Todavia, a IE, quando posta de maneira adequada na educação, parece ser uma resposta válida para lidar com esses estímulos emocionais.

Ao fomentar a IE, a educação facilita aos indivíduos a se tornarem mais autoconfiantes, resilientes e empáticos, habilidades comportamentais essenciais para percorrer num mundo marcado pela incerteza e pela



pressão existencial. Além disso, ela doa a oportunidade de transformar a angústia e o desespero em motivos de aprendizado e autoconhecimento, permitindo aos alunos nas diferentes etapas de ensino a encontrar, mesmo nos obstáculos, uma trajetória para o crescimento pessoal e a formação de uma vida com mais sentido. Em suma, a integração de IE na educação não é apenas uma estratégia pedagógica, mas um meio para a construção de uma sociedade mais consciente e emocionalmente equilibrada.

## REFERÊNCIAS

CHARLOT, B. Da relação com o saber às práticas educativas. São Paulo, Brasil: Cortez, 2016.

GOLEMAN, D. Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. 36. ed. Rio de Janeiro, Brasil: Objetiva, 1995.

\_\_\_\_\_. Inteligência Emocional. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

KERKOSKI, M. J. Prática desportiva e inteligência emocional: estudo da relação entre o desporto e o desenvolvimento da inteligência emocional. 2009. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto) – Universidade do Minho, Braga, Portugal. Disponível em:

<https://repositorium.uminho.pt/entities/publication/b47925b8-c050-4cbb-a401-a4cfcd63671d>. Acesso em: 19 nov. 2025.

KIERKEGAARD, S. A. O conceito de angústia. Traduzido por Eduardo Nunes Fonseca e Torrieri Guimarães. Editora: Hemus, 2007.

\_\_\_\_\_. O desespero humano: doença até a morte. Coleção Pensadores. São Paulo: Abril Cultural, 1979.

PINTO, J. C. O papel da Educação Física no desenvolvimento social e emocional. Revista Brasileira de Educação e Cultura, v. 1, n. 1, 2025. Disponível em: <https://rebena.emnuvens.com.br/revista/article/view/342>. Acesso em: 19 nov. 2025.

UNIT. Como a educação física melhora a saúde mental e o bem-estar. Blog Unit, 19 ago. 2025. Disponível em: <https://www.unit.br/blog/como-a-educa%C3%A7%C3%A3o-f%C3%ADsica-melhora-a-sa%C3%BAde-mental>. Acesso em: 19 nov. 2025.