

FILIPA SANTA BÁRBARA CÉSAR

**FUNCIONAMENTO POSITIVO EM PRATICANTES
DE DANÇA**

Orientador: Américo Baptista

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Lisboa

2017

FILIPA SANTA BÁRBARA CÉSAR

**FUNCIONAMENTO POSITIVO EM PRATICANTES
DE DANÇA**

Dissertação defendida em provas públicas para a obtenção do grau de mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 14 de fevereiro de 2018, segundo o Despacho de Nomeação de Júri nº. 349/2017, com a seguinte composição:

Presidente: Prof.^a Doutora Bárbara Nazaré

Arguente: Prof.^a Doutora Patrícia Pascoal

Orientador: Prof. Doutor Américo Baptista

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Lisboa

2017

Epígrafe

*“Experience life in all possible ways.
Good-bad, bitter-sweet, dark-light,
summer-winter. Experience all the dualities.
Don't be afraid of experience, because
the more experience you have, the more
mature you become.”*

Osho

Dedicatória

Á minha mãe, fonte de inspiração, ombro e colo nos momentos mais difíceis. Pela dedicação e carinho constantes, por não deixar nunca de acreditar em mim e me dar força, caminhando comigo nesta conquista. Ao meu pai e irmão, pela paciência, motivação, abraços e sorrisos que aquecem o coração. Às minhas avós, personalizações de persistência e sabedoria... Por me terem ensinado a força da determinação e da resiliência.

Á minha família, por iluminar o meu caminho, sempre!

Agradecimentos

Ao Professor Doutor Américo Baptista, meu orientador, pela disponibilidade, atenção e transmissão de conhecimentos, pela sabedoria e pela partilha na execução desta dissertação de mestrado.

Agradeço à JDS, onde recolhi a amostra para a realização deste estudo, por me abrirem a porta e demonstrarem entusiasmo e curiosidade neste projeto.

Aos meus amigos, a família que escolhi. Pelas palavras de coragem e força. Pela paciência de algumas ausências, pelo respeito e companheirismo. A uma amiga em especial, agradeço pela longa caminhada que fizemos juntas, ao longo de 5 anos, por me mostrar que a amizade é mais uma expressão de amor e por acreditar em mim, sempre!

À minha família, pais, irmão, avós, padrinhos e primos, fonte de coragem, incentivo e pelo apoio constante. Pela dedicação e carinho que lhes são característicos. Por mais uma vez provarem que iriam comigo até ao fim do mundo. Por me ensinarem o valor das conquistas e por vivê-las tão intensamente quanto eu, sempre a meu lado. Pela energia boa, que me aquece e me enche de força!

A todos, o meu obrigada, do fundo do coração!

Resumo

A psicologia positiva enfatiza as características positivas dos indivíduos, permitindo a sua compreensão e o realce dos aspectos positivos das suas vidas, com o fim último de favorecer o seu crescimento pessoal. Neste sentido, pretendeu-se estudar o funcionamento positivo em indivíduos que praticam dança, nomeadamente ao nível da felicidade e da persistência.

Para o efeito aplicou-se um protocolo de investigação aos indivíduos que compõem a amostra ($n = 113$), com o objetivo de estudar as relações entre as variáveis positivas em estudo: o funcionamento positivo, o bem-estar subjetivo, a felicidade hedónica, a felicidade eudaimónica e a persistência, e estabelecer uma relação de predição acerca da influência de umas sobre as outras, no que diz respeito ao comportamento emocional dos participantes. Os resultados demonstraram que o funcionamento positivo dos participantes era determinado pela satisfação com a vida e pela felicidade hedónica. Ao contrário do que era esperado, a persistência não contribui para a explicação do funcionamento positivo nesta amostra.

Conclui-se assim, que um programa para melhorar o funcionamento positivo dos indivíduos deva incidir, fundamentalmente, nos aspetos cognitivos da satisfação com a vida e em aspetos relacionados com as emoções positivas.

Palavras-chave: Funcionamento positivo, bem-estar subjetivo, felicidade hedónica, felicidade eudaimónica, persistência.

Abstract

Positive psychology emerges to emphasize the positive characteristics of individuals, allowing their understanding and enhancement of the positive aspects of their lives, with the ultimate goal of enhancing their personal growth. In this sense, it was intended to study the positive functioning in individuals who practice dance, namely concerning happiness and persistence.

For this purpose, a research protocol was applied to the individuals composing the sample ($n = 113$), with the goal of studying the relationships between the positive variables under study: positive functioning, subjective well-being, hedonic happiness, eudaimonic happiness and persistence, and establish a predictive relation about the influence of one over the other, with respect to the participants' emotional behavior. The results showed that participants' positive functioning was determined by satisfaction with life and hedonic happiness. Contrary to what was expected, persistence does not contribute to the explanation of positive functioning in this sample

We conclude that a program to improve the positive functioning of individuals should focus fundamentally on the cognitive aspects of life satisfaction and aspects related to positive emotions.

Key words: Positive functioning, subjective well-being, hedonic happiness, eudaimonic happiness, persistence.

Abreviaturas

APA	American Psychological Association
CEDIC	Comissão de Ética e Deontologia da Investigação Científica
GRIT-S	The Short Grit Scale
HEMA	Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities Scale
PFI-12	The Positive Functioning Inventory
SDHS	Short Depression-Happiness Scale
SPSS 24	IBM Statistical Package for Social Sciences, versão 24
STAI-6	The Inventory Short Form of the Spielberger Anxiety Scale
SWLS	The Satisfaction With Life Scale
WBT	Well-Being Therapy

Índice

INTRODUÇÃO	11
Psicologia Positiva e Constructos Positivos em estudo.....	13
Psicologia Positiva.....	13
Funcionamento Positivo	16
Modelos de Felicidade: Bem-estar subjetivo, Felicidade Hedónica e Felicidade Eudaimónica	18
Persistência	23
Dança enquanto experiência de <i>flow</i>	24
Relação entre os constructos positivos em estudo.....	25
Pertinência do estudo.....	28
Objetivo e Hipóteses de Investigação.....	28
Método	29
Participantes	29
Instrumentos	30
Questionário de Dados Sociodemográficos.....	30
PFI 12	30
SWLS	31
HEMA	31
GRIT-S	32
Procedimento	32
Análise Estatística	33
Resultados	34
Discussão de Resultados.....	36
CONCLUSÃO.....	41
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	43
ANEXOS	I
Anexo I – Consentimento Informado	II
Anexo II – Protocolo de Investigação	III

Índice de Tabelas

Tabela 1. Caraterização Sociodemográfica, por géneros.....	29
Tabela 2. Médias, Desvio Padrão e diferenças entre género nas dimensões Funcionamento Positivo, Satisfação com a Vida, Felicidade Eudaimónica, Felicidade Hedónica e Persistência.	34
Tabela 3. Matriz de Correlação entre o Funcionamento Positivo, a Satisfação com a Vida, a Felicidade Eudaimónica, a Felicidade Hedónica e a Persistência.	34
Tabela 4. Regressão Múltipla para o Funcionamento Positivo, pelo método <i>stepwise</i>	35

INTRODUÇÃO

A psicologia positiva surge como meio para enfatizar as características positivas dos indivíduos, permitindo a sua compreensão e o realce dos aspectos positivos das suas vidas, com o fim último de favorecer o seu crescimento pessoal. Desde a sua emergência enquanto perspectiva válida da psicologia, tem vindo a crescer o interesse na promoção de um funcionamento psicológico positivo, num *continuum* e, e não apenas na ausência de estados psicológicos negativos. O foco está na facilitação do funcionamento positivo, de acordo com uma perspectiva humanista, por forma a facilitar o bem-estar dos indivíduos. São distinguidas e exploradas, a partir de diversas abordagens na revisão da literatura, as noções de bem-estar e felicidade, bem como dos três modelos em estudo: bem-estar subjetivo, felicidade hedónica e felicidade eudaimónica. A persistência é também um constructo em emergência, relacionado com os anteriores. Neste sentido, pretendeu-se estudar o funcionamento positivo, os modelos de felicidade e persistência, em praticantes de dança.

A realização deste estudo permitiu investigar a forma como os modelos de felicidade, bem-estar subjetivo, felicidade hedónica e felicidade eudaimónica, e a persistência se associam entre si e de que forma algumas destas variáveis podem ou não ser preditoras do funcionamento positivo dos indivíduos, numa amostra composta por praticantes de dança.

É, inicialmente, feita uma conceptualização da psicologia positiva e das dimensões que dela fazem parte, nomeadamente o funcionamento positivo, o bem-estar, a felicidade e a persistência, através da definição, diferentes perspectivas e abordagens dos constructos em estudo. Na revisão de literatura é também incluída uma contextualização das relações entre os constructos positivos em estudo, bem como a pertinência da presente investigação. De seguida, é descrito o objetivo da investigação, bem como as hipóteses de investigação que se colocam neste estudo. Esta primeira parte é de cariz teórico, de contextualização, servindo como base para a investigação.

No método é descrita a amostra de participantes que compõe o estudo, os instrumentos de avaliação utilizados e o procedimento e análise estatística efetuados no decorrer da investigação. De seguida, são apresentados os resultados obtidos no estudo, seguidos da discussão de resultados, onde é realizada uma interpretação dos mesmos, por forma a confirmar ou infirmar as hipóteses previamente colocadas.

Com o fim de explicar a importância da investigação desenvolvida, a sua contribuição para os temas em estudo e os resultados obtidos, é feita uma conclusão, onde são

também apresentadas as limitações e sugestões para futuros estudos neste âmbito de investigação.

Este estudo é de carácter correlacional, dado que pretendem compreender-se as associações entre as variáveis positivas em estudo, e transversal, já que a amostra foi recolhida num único momento. As normas adotadas para as citações e referência bibliográfica são as da American Psychological Association (APA), com as recomendações da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Psicologia Positiva e Constructos Positivos em estudo

Psicologia Positiva

No que diz respeito aos seus princípios básicos e fundamentais, a psicologia positiva surge enquanto complemento à abordagem da psicologia clínica, tradicionalmente focada nas deficiências e incapacidades psicológicas dos indivíduos. Esta nova abordagem da psicologia incide no estudo científico das forças humanas e da felicidade, enfatizando a identificação de fatores de promoção do bem-estar (Carr, 2011), sendo então definida como o estudo científico de um funcionamento humano ótimo (Linley, Joseph, Harrington & Wood, 2006).

Wong (2011) refere que o intuito da emergência da psicologia positiva terá sido o de solucionar, ou diminuir, o visível desequilíbrio na psicologia, já que o seu propósito estaria relacionado com enfatizar o que é bom nas pessoas, em oposição à preocupação, quase absoluta apenas com a psicopatologia, que se verificava na psicologia dita convencional. Lopez e Snyder (2009), afirmam que, embora tenha Seligman como principal propulsor, o termo foi usado pela primeira vez num livro de Maslow, em 1945, onde o psicólogo faz referência ao facto de a psicologia ser mais bem-sucedida no que concerne às questões negativas ligadas ao ser humano, relacionadas com a doença, do que com o seu potencial e aspirações. Ainda segundo Seligman e Csikszentmihalyi (2000), o foco exclusivo na patologia que dominava a psicologia resultaria num modelo deficiente do ser humano, no que concerne às características positivas que contribuem para uma vida com significado, já que se concentra na reparação de danos, assente num modelo de doença do funcionamento humano.

Desta forma, a psicologia positiva surge com o intuito de canalizar a mudança, tendo em conta a construção de qualidades positivas, como a esperança, criatividade, coragem, e perseverança (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), já que, e segundo indica Wong (2011), esta corrente da psicologia tem vindo a modificar a linguagem e o panorama geral da psicologia, no sentido de suceder no que toca ao seu crescimento relacionado com a pesquisa e diferentes aplicações da mesma. O mesmo autor enfatiza ainda que “o potencial de aplicação da psicologia positiva é quase ilimitado no que diz respeito à importância e realce conferido ao bem-estar.” (Wong, 2011; p.69).

De acordo com Carr (2011), a psicologia positiva está diretamente relacionada com uma vida prazerosa ou agradável, de envolvimento e com significado, sendo estas três orientações, distinguidas pelo autor, como estando associadas ao bem-estar do indivíduo. Em congruência com esta perspetiva, Seligman e Csikszentmihalyi (2014) distinguem a

abordagem positiva da psicologia a um nível subjetivo e, consequentemente, ligada a experiências subjetivas no passado, o bem-estar, o contentamento e a satisfação, no futuro, a esperança e o otimismo e, no presente, o *flow* e a felicidade. Os autores fazem ainda a distinção entre o nível individual, que contempla os traços positivos individuais, como a capacidade de amar, a vocação, as competências interpessoais, a perseverança e o talento, entre outras; e o nível grupal, relacionado com a cidadania, a responsabilidade social, o altruísmo, a cortesia e questões relacionadas com a tolerância e a ética. Carr (2011) foca o facto de, na psicologia positiva, o método científico permitir a compreensão e o realce destes aspetos positivos da vida do indivíduo, com o fim último de permitir o desenvolvimento e crescimento pessoal dos indivíduos.

A psicologia é, então, e segundo definem Sheldon e King (2001), uma perspetiva apreciativa dos potenciais, motivos e capacidades humanas, argumentando que a psicologia positiva é, única e exclusivamente psicologia em si, já que, tal como outras ciências naturais e sociais, tenta descrever as estruturas e o funcionamento natural das questões em estudo.

Remonta à antiguidade, o interesse por parte de filósofos antigos e líderes religiosos de discutir e teorizar acerca da felicidade, virtudes, carácter e ainda acerca da boa sociedade. No entanto, é no último século que cientistas comportamentais têm vindo a desenvolver e conduzir estudos relacionados com tópicos positivos. Este trabalho científico tem vindo também a ser desenvolvido por psicólogos sociais em relação ao altruísmo, por terapeutas, no que diz respeito a forças da personalidade, e por sociólogos, em estudos relacionados com a felicidade (Lopez & Snyder, 2009; Paludo & Koller, 2007). Tem vindo então, a tornar-se evidente que, o funcionamento normal dos indivíduos não pode ser explicado exclusivamente através de quadros de referência unicamente negativos ou focados em problemas (Sheldon & King, 2001), já que, segundo Myers (2000), a maioria dos indivíduos consegue, efetivamente, alcançar estados de prosperidade, identificando-se como indivíduos felizes e satisfeitos com as suas vidas.

Sendo a psicologia positiva o “estudo dos estados e processos que contribuem para o florescimento e funcionamento ótimo das pessoas, grupos e instituições” (Gable & Haidt, 2005; p.103), está, então, diretamente relacionada com o conhecimento acerca do que torna a vida de um indivíduo digna de ser vivida. Esta questão, é o que permite que a psicologia positiva, possa ser compreendida e interpretada a diferentes níveis. Desta forma, e segundo Linley, Joseph, Harrington e Wood (2006), a psicologia positiva proporciona uma lente interpretativa, oferecendo uma visão geral diferente e, consequentemente, novas respostas a

algumas questões, com a ajuda da investigação científica relacionada com campos anteriormente negligenciados, como são exemplo o bem-estar, a felicidade e a perseverança, entre outros.

São distinguidos dois níveis, o metapsicológico, em que a psicologia positiva visa, de alguma forma, equilibrar a investigação e a prática da psicologia, tendo em conta aspetos positivos do funcionamento e da experiência humana, integrando-os com a compreensão dos aspetos negativos do funcionamento humano; e o nível pragmático, que incide na compreensão das fontes, mecanismos e processos que conduzem a bons resultados. Assim, segundo a visão metapsicológica, relacionada com os objetivos, a psicologia positiva aspira corrigir o que é percebido como um desequilíbrio no estudo de aspetos positivos em relação a aspetos negativos; fornece estrutura e linguagem que permitem a compreensão e a relação entre diversas áreas de investigação e aplicação da psicologia, que não eram acedidas anteriormente e, oferece uma lente que permite uma visão diferente do domínio da investigação e prática em psicologia, dando espaço a um conjunto de diferentes questões. Na visão pragmática da psicologia positiva, os autores distinguem quatro níveis de análise que relacionam os pontos de partida de interesse, como as bases genéticas do bem-estar, enquanto facilitadores dos processos, como são exemplo as forças e aspiração a uma vida com significado, e mecanismos, como as relações pessoais e ambientes do indivíduo, que levam a determinados resultados, ou estados subjetivos, sociais e culturais que levam a uma boa vida, como são exemplos a felicidade e o bem-estar (Linley et al., 2006).

De acordo com Haybron (2000), o progresso da psicologia positiva pode ter sido comprometido pelo uso de linguagem pouco precisa, no que diz respeito aos conceitos positivos de felicidade e de uma boa vida, ou de uma vida digna de ser vivida, já que, aos mesmos são dadas variadas definições. Como clarifica Wong (2011), até o termo «positivo» é algo ambíguo, já que se refere a conceitos como valências positivas, bem como a resultados que advêm de circunstâncias positivas e até mesmo negativas, como são exemplo os ganhos que resultam do esforço e sofrimento na prática de um desporto.

Lopez e Snyder (2009) defendem que, os psicólogos que adotam esta visão positiva da psicologia, não pretendem ignorar ou tirar importância ao que é negativo no ser humano, mas sim enfatizar a solução de problemas no que diz respeito ao que é positivo, defendendo que os aspetos positivos do indivíduo são tão ou mais importantes que os aspetos negativos. Neste sentido, Ryff e Singer (2003), destacam a necessidade de compreender a contraposição entre os aspetos positivos e negativos da vida, já que, postulam que o bem-estar de um

indivíduo está relacionado com a junção destas duas vertentes. Os autores realçam que, de forma a compreender a complexidade da vida, é necessário estudar e compreender ambos os efeitos, positivos e negativos, numa abordagem paradoxal e interativa.

De uma forma geral, o amplo intuito da psicologia positiva é então, tal como da *American Psychological Association* (APA), o de responder às questões que surgem acerca do que torna a vida de um indivíduo merecedora de ser vivida, e de que forma podemos aprimorar a vida dos indivíduos, tendo em conta os quatro pilares desta abordagem da psicologia, referidos por Wong (2011): virtude, significado, resiliência e bem-estar.

Tradicionalmente, o objeto de estudo da psicologia, especificamente da psicologia clínica, é o alívio do sofrimento humano, no entanto, estudos relacionados com o funcionamento psicológico positivo têm vindo a ser superados por estudos referentes ao sofrimento psicológico (Joseph & Wood, 2010), o que vai de encontro e, por outro lado, é consequência da emergência da corrente positiva da psicologia. A psicologia positiva é, então, e segundo Riva, Baños, Botella, Wiederhold e Gaggioli (2012), uma disciplina em desenvolvimento, focada nos aspetos biopsicossociais das emoções, cognições e experiências positivas dos indivíduos.

Funcionamento Positivo

Desde que foi introduzida a psicologia positiva enquanto perspetiva válida no campo da psicologia, tem vindo a surgir um interesse na promoção de um funcionamento psicológico positivo (Duckworth, Steen & Seligman, 2005; Linley et al., 2006).

De acordo com a perspetiva de Joseph e Maltby (2014), aquando da promoção do funcionamento positivo, para além da ausência de estados psicológicos negativos, surgiu a necessidade de medir e avaliar este conceito num *continuum* de bem-estar. Ao contrário dos psiquiatras, os psicólogos tendem a adotar um modelo de continuidade, indicando que perturbações de depressão e ansiedade, não podem ser integralmente separadas e distanciadas de estados psicológicos ditos normais. Uma visão psicológica positiva demonstrada pelos autores é de que, estas dimensões se encontram num contínuo de estados de funcionamento positivo.

Assim, e segundo Joseph e Wood (2010), adotar o funcionamento positivo auxiliará na expansão das competências no campo da psicologia clínica, no sentido de expandir a sua área de investigação, em concordância com os objectivos originais deste campo. Desta forma, e de acordo com estes autores, existem duas razões principais que tornam importante a adoção

de medidas de avaliação do funcionamento psicológico positivo na prática da psicologia clínica: primeiro, pelo facto de a psicologia ter adotado a linguagem utilizada pela psiquiatria, restringindo a definição de bem-estar à ausência de *distress* e, segundo, ao adotar o funcionamento positivo enquanto meta, existe a possibilidade de aumentar a capacidade de prever e tratar o *distress*, já que existem provas de que o bem-estar existe também enquanto função preventiva do desenvolvimento de psicopatologia e de recaídas (Joseph & Wood, 2010).

Segundo Waterman (1993), é persistente a questão acerca do que se consideram as qualidades necessárias a um funcionamento psicológico ótimo, saudável ou eficaz, sendo necessária uma interação de conceitos entre as diferentes teorias. Aquando da emergência da psicologia positiva, investigadores procuraram explorar as causas e consequências de um funcionamento psicológico ótimo (Schueller, 2013), adotando a perspetiva de que, o objetivo último seria o de criar uma vida rica em experienciar emoções positivas frequentemente, e fazendo uma avaliação satisfatória da vida no seu todo.

Fredrickson e Losada (2005) definem o florescimento como um modo viver de forma a alcançar um funcionamento ótimo, que implica bondade, conquista, crescimento e resiliência. De acordo com um estudo feito pelos autores acerca da complexa dinâmica do florescimento humano, este define-se enquanto funcionamento ótimo, caracterizado pelos quatro mecanismos chave acima mencionados, sendo que a bondade é indexada pela felicidade, satisfação e funcionamento superior (Fredrickson & Losada, 2005; Keyes, 2002). No entanto, Schueller (2013) considera que não devemos simplificar a psicologia positiva, ao considerar o conceito de bem-estar como critério principal para um funcionamento positivo, sendo necessário ter em consideração conceitos como o otimismo, a curiosidade e a persistência, explorando as características positivas individuais enquanto constituintes do funcionamento positivo.

Joseph e Maltby (2014) sugerem que uma medida de avaliação do funcionamento positivo, o PFI-12 ou *Positive Functioning Inventory*, é útil no sentido em que a preocupação não deve centrar-se apenas no tratamento de perturbações, mas também na facilitação do funcionamento positivo, de acordo com uma perspetiva mais humanista, por forma a facilitar o bem-estar. Esta poderá também ser usada enquanto ferramenta de investigação, já que avalia o que determina o bem-estar e os fatores que poderão promover resultados positivos em terapia, uma vez que o estudo do florescimento e do funcionamento ótimo dos indivíduos,

grupos e instituições são o campo de estudo da psicologia positiva (Gable & Haidt, 2005; Linley et al., 2006; Rusk & Waters, 2015).

Num estudo realizado por Rusk e Waters (2015), foram encontrados os cinco domínios do funcionamento positivo: atenção e consciência, compreensão e *coping*, emoções, objetivos e hábitos e, por fim, virtudes e relações. Esta estrutura permite uma categorização sóbria e empírica do funcionamento psicossocial positivo, em que cada um dos domínios diz respeito a aspetos relacionados com a forma como os indivíduos funcionam, por forma a alcançar o bem-estar.

Modelos de Felicidade: Bem-estar subjetivo, Felicidade Hedónica e Felicidade Eudaimónica

Com o crescente impacto da psicologia positiva e a importância do funcionamento positivo, surge o interesse em medir, avaliar e estudar constructos como a felicidade e a satisfação com a vida (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), embora a felicidade tenha sido já amplamente considerada por filósofos antigos enquanto motivação central e essencial para toda a acção humana (Carr, 2011).

A felicidade está relacionada com a maximização de recompensas, com a otimização de eventos associados ao prazer e com a minimização de eventos associados com a dor ou sofrimento (Baptista, Camilo, Becalli, Santos, Brites, Rosa & Fernández-Abascal, 2016). Segundo Huta e Ryan (2010), a felicidade resulta da sensação de satisfação com a vida, de que esta tem significado, que o indivíduo procura a autorrealização no que respeita ao desenvolvimento dos seus potenciais e na procura de um sentido para a própria vida. Singh e Jha (2008) postulam também que a felicidade é referente ao nível médio de satisfação durante determinado período, à frequência e grau de manifestações de afeto positivo ou ao facto de um indivíduo experienciar estados emocionais positivos e a uma relativa ausência de afeto negativo. Nesta perspetiva, parece então que a felicidade psicológica, enquanto matéria subjetiva, é o aspeto mais importante do bem-estar (Haybron, 2000), sendo considerada também como principal ingrediente para um vida saudável (Diener, Scollon & Lucas, 2003) sendo, no entanto, enquanto um todo, dependente da avaliação cognitiva da avaliação cognitiva da satisfação com a vida em diferentes domínios (Carr, 2011).

Em concordância, Lyubomirsky e Lepper (1999) sugerem que é importante considerar os processos subjetivos relacionados com a felicidade, já que é possível um indivíduo considerar-se feliz apesar de obstáculos pessoais, doenças ou tragédias, sendo

postulado que a felicidade requer total satisfação, diretamente relacionada com a satisfação com a vida como um todo (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Num estudo de Sheldon e Lyubomirsky (2007) acerca do que determina a felicidade, é argumentado que o nível de felicidade dos indivíduos é definido por 3 grupos de fatores: as causas externas e genéticas, que dizem respeito ao «*set point*» ligadas à personalidade, parcialmente determinada pela genética, e as circunstâncias, ligadas ao ambiente e às oportunidades dos indivíduos desenvolverem capacidades necessárias ao alcance da felicidade; e, por último, os pensamentos específicos e padrões de comportamento, relacionados com atividades em que os indivíduos se envolvem, já que estas podem melhorar consideravelmente o seu bem-estar.

Existem, no entanto, diferentes abordagens ao bem-estar, entre elas, a suportada por diversos autores ligados a esta questão relacionada com a psicologia positiva. Uma das quais, distingue duas conceções de bem-estar: o subjetivo, ou hedónico, e o bem-estar psicológico, ou eudaimónico (Waterman, 1993; Ryff & Keyes, 1995; Ryan & Deci, 2001; Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002; Kashdan, Biswas-Diener & King, 2008; Linley, Maltby, Wood, Osbourne e Hurling, 2009; Wood & Joseph, 2010; Henderson & Knight, 2012). Em contraste com o bem-estar subjetivo, o bem-estar psicológico, ou eudaimónico, liga a felicidade com uma conduta ao longo da vida direcionada para o autodesenvolvimento (Waterman, 1993; McMahan & Estes, 2011). Segundo Ryan e Deci (2001), numa visão hedónica, o bem-estar equivale ao prazer e à felicidade, enquanto a visão eudaimónica conceptualiza o bem-estar como o desenvolvimento das forças pessoais do indivíduo, de acordo com os seus valores e potencial, de encontro a um propósito de vida.

De acordo com Linley et al. (2009), o bem-estar subjetivo contempla uma componente afetiva ou emocional, de equilíbrio entre afetos positivos e negativos, e uma outra componente, a cognitiva, relacionada com o julgamento dos indivíduos acerca da satisfação com a própria vida. A definição subjetiva de qualidade de vida, ou de uma boa vida, que se foca em critérios como o prazer, o *insight* e a capacidade de amar os outros, dá origem ao conceito de bem-estar subjetivo (Diener, 2000), e é frequente e informalmente caracterizada como felicidade.

O bem-estar subjetivo é um conceito considerado através de uma avaliação subjetiva feita pelo próprio indivíduo, e pode ser influenciado pela personalidade, por circunstâncias ou ainda pelos padrões de julgamento do próprio (Diener, 2012), já que inclui diferentes componentes, como a satisfação com a vida, a satisfação relacionada com diferentes domínios, como a satisfação no trabalho, o afeto positivo e, baixos níveis de afeto negativo

(Diener, 2000), podendo estar sujeito a comparação social. Diener (1984) sugere, então, que existem três componentes principais do bem-estar subjetivo: a satisfação com a vida, as experiências positivas e as negativas e que, os indivíduos demonstram bem-estar subjetivo em abundância quando experienciam muitas emoções positivas e poucas emoções menos prazerosas, quando estão envolvidos em atividades interessantes, ao experienciarem mais prazer e menos sofrimento e, no fundo, quando estão satisfeitos com as próprias vidas (Diener, 2000).

Diener (2013) aponta ainda para a ideia de que elevados níveis de bem-estar subjetivo podem beneficiar a saúde e a longevidade, indicando que o bem-estar subjetivo exerce um papel causal, não sendo apenas consequência da saúde e que, indivíduos jovens e felizes têm tendência a viver uma vida mais longa. Neste caso, escalas de autorrelato são apropriadas, privilegiando a posição do indivíduo na avaliação da sua própria experiência de bem-estar (Duckworth, Steen & Seligman, 2005), já que o bem-estar subjetivo é definido como a autoavaliação cognitiva e afetiva da vida do indivíduo (Diener, Lucas & Oishi, 2002). No fundo, são três os constructos principais que compõem o bem-estar subjetivo: a satisfação com a vida, elevados níveis de afeto positivo e baixos níveis de afeto negativo (Diener, 1984; Diener, Suh & Oishi, 1997).

Segundo Ryff (1989), o bem-estar psicológico é um conceito que agrega conhecimentos de diversas áreas da psicologia, que diz respeito ao funcionamento psicológico positivo ou ótimo constituído por dimensões como a autoaceitação, relações positivas com os outros, propósito de vida e crescimento pessoal (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).

A partir da definição do constructo de bem-estar psicológico, conceção do bem-estar através da eudaimonia (Ryff, 1989), foram encontradas, através da teoria psicológica do bem-estar, as dimensões do bem-estar psicológico: autoaceitação, propósito de vida, domínio sobre o ambiente, relações positivas com o outro, crescimento pessoal e autonomia (Ryff & Singer, 2008). O bem-estar psicológico, enquanto conceito multidimensional que reflete características relacionadas com o funcionamento psicológico positivo, representa a tradição eudaimónica do estudo do bem-estar, tendo em conta o significado original de uma boa vida, postulado pela doutrina aristotélica (Machado & Bandeira, 2012).

Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick e Wissing (2010) afirmam que a felicidade é, por si só, um conceito ambíguo, englobando diferentes significados, sendo entendida como uma emoção, uma experiência de preenchimento e conquista, um processo a longo termo de desenvolvimento de identidade, de construção de significado, atualização de potenciais e

persecução de objetivos subjetivamente relevantes para o indivíduo. Os autores postulam que a felicidade é fruto de atividades que os indivíduos consideram importantes e significativas, e que, para compreendê-la, é fundamental explorar o significado, como meio para alcançar o bem-estar.

De acordo com esta perspetiva e, conceptualizando conceitos já definidos anteriormente, formulações acerca da essência do bem-estar no que diz respeito a experiências de prazer, satisfação e felicidade (Waterman, 1993; Ryan & Deci, 2001) assemelham-se à abordagem hedónica, ou subjetiva, que postula que o bem-estar tem o seu fundamento em estados subjetivos do indivíduo (Diener, 1984; Ryan & Deci, 2001), em congruência com a procura do que o indivíduo julga dar-lhe maior equilíbrio no que concerne ao prazer, em detrimento da dor e sofrimento, identificando o bem-estar com experiências de natureza positiva e prazerosa (Riva et al., 2012). A conceptualização hedónica da felicidade foca-se, assim, no estudo das emoções positivas e na satisfação com a vida (Diener et al., 1985; Diener, 2000), no funcionamento emocional e avaliação subjetiva que o indivíduo faz acerca da própria vida, envolvendo elevado afeto positivo, baixo afeto negativo e elevados níveis de satisfação com a vida (Diener, 1984). Esta perspetiva relaciona o bem-estar com a condição subjetiva de o indivíduo alcançar o que deseja, e com o prazer que daí advém, associado a uma boa vivência, objetivando os seus potenciais (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Ryan & Deci 2001; Schueller 2013).

A abordagem eudaimónica do bem-estar, segundo Ryff (1989), engloba, de forma objetiva, significado e crescimento pessoal, focando-se em conteúdos mais existenciais e na forma como o indivíduo interage com o ambiente que o rodeia (Wood & Joseph, 2010), incorporando conceitos psicológicos positivos, inerentes, que envolvem a vida vivida ao máximo, conduzida de forma socialmente construtiva, de acordo com as necessidades básicas do indivíduo (Ryan & Deci, 2001). Esta abordagem é sustentada por seguidores de Aristóteles, já que, o bem-estar diz respeito a uma vida digna, íntegra ou, de uma forma mais ampla, ao sentimento de realização no que diz respeito às capacidades desenvolvidas pelo indivíduo (Riva et al., 2012). A eudaimonia está, então, diretamente relacionada com experiências de desenvolvimento pessoal, autorrealização e sentido para a vida (Waterman, 1993; Ryan & Deci, 2001). Segundo Waterman (1993), o termo eudaimonia é válido, porque se refere ao bem-estar enquanto conceito distinto da felicidade por si só, postulando que a felicidade é definida de forma hedónica, enquanto a conceção eudaimónica do bem-estar se refere ao indivíduo viver de acordo com o seu «*daimon*» ou «eu verdadeiro». O bem-estar

eudaimónico está altamente correlacionado com a depressão (Ryff & Keyes, 1995; Ryan & Deci, 2001), sendo que num estudo de Wood e Joseph (2010) é demonstrado que indivíduos com baixos níveis de bem-estar psicológico apresentam um risco substancialmente mais elevado de desenvolver depressão, suportando a visão de Duckworth, Steen e Seligman (2005) de que os aspetos do bem-estar psicológico positivo são importantes na prevenção e compreensão da psicopatologia.

Fave et al. (2011) afirmam que, a felicidade e o bem-estar são frequentemente usados enquanto sinónimos, podendo esta questão gerar ambiguidade na definição de ambos os termos, sendo a dicotomização do bem-estar entre as perspetivas hedónica e eudaimónica, alvo de debate no campo da psicologia positiva. Os autores distinguem a felicidade enquanto constructo avaliado qualitativa e quantitativamente, e o bem-estar enquanto constructo mais amplo, que pode diferir no seu significado, consoante diferentes perspetivas teóricas e que, inclui a felicidade. Em suma, postulam que a felicidade pode incluir mais do que apenas elementos hedónicos e que, os aspetos eudaimónicos, tais como significado para a vida, crescimento e realização, poderão também ser importantes constituintes da felicidade.

Assim, e de acordo com Schueller (2013), adotar uma abordagem eudaimónica não é necessariamente descartar perspetivas de índole hedónica, pelo contrário, relacioná-las fornece uma visão equilibrada e mais completa do bem-estar, enquanto constructo dinâmico.

Para este estudo, será adotada a visão defendida por Batista et al. (2016), de que existem três perspetivas da felicidade, que representam conceções sobrepostas e que se relacionam entre si distinguindo-se, no entanto, enquanto diferentes abordagens.

A primeira diz respeito ao bem-estar subjetivo (Diener, 1984;2000;2012;2013), uma perspetiva cognitivo-emocional da felicidade, que engloba elementos como o julgamento acerca da própria vida e o prazer de uma forma global, satisfação com o trabalho e a família ou a capacidade de experienciar afeto e emoções positivas e baixos níveis de afeto negativo.

A segunda perspetiva, a hedónica, definida pela primeira vez por Kahneman em 1999, está relacionada com o conteúdo emocional da felicidade, mais especificamente com a forma como os indivíduos se sentem em relação às suas vidas. Esta perspetiva enfatiza a importância de procurar experiências emocionais positivas, como o prazer e o conforto, sendo experienciadas através do aumento da frequência de momentos prazerosos ou sentimentos de prazer momentâneos (Baptista et al., 2016).

Por último, e completando a tríade, a perspetiva eudaimónica, que enfatiza conceitos como o de crescimento pessoal e sentido para a vida, incluindo conceitos

específicos como autonomia, propósito, valores, autorrealização, autoaceitação, contacto social e competência. No fundo, segundo esta perspetiva, a felicidade advém do indivíduo se sentir satisfeito com a própria vida, de que esta tem significado e que este caminha no sentido de se sentir realizado, no que concerne ao desenvolvimento das suas características pessoais e potenciais (Huta & Ryan, 2010; Ryan & Deci, 2001). Os resultados deste estudo serão apresentados de acordo com esta abordagem da tríade da felicidade.

Persistência

Com a emergência da psicologia positiva, surgiu interesse por parte dos seus seguidores, em estudar o carácter em termos gerais e, especificamente, o traço de perseverança (Peterson & Seligman, 2004). O termo «*grit*», introduzido por Duckworth, Peterson, Matthews e Kelly (2007), é definido como perseverança enquanto traço e o gosto por objetivos a longo prazo. Estes autores afirmam que o termo, traduzido como persistência, é preditor da conquista em domínios relacionados com o desafio, que transpõem o talento do indivíduo.

No fundo, o conceito é definido pela capacidade de manter e assegurar tanto o esforço, como o interesse em projetos que tenham longa duração, estando também relacionado com a conquista ou a realização de objetivos, embora sejam conceitos distintos (Duckworth & Quinn, 2009). Desenvolvida pelos autores, a *Grit-S*, uma versão melhorada de uma escala já existente, é um instrumento eficaz na avaliação da persistência, considerando ambas as dimensões que a compõem: a consistência de interesse e a perseverança de esforço. De acordo com Duckworth e Eskreis-Winkler (2013), é antigo e universal o reconhecimento dado ao esforço e à persistência, embora os indivíduos difiram no que diz respeito aos seus objetivos a longo prazo, e à energia que neles depositam.

Duckworth e Quinn (2009) defendem, por exemplo, que é possível que um indivíduo demonstre persistência no que diz respeito à sua vida profissional e, em simultâneo, não o demonstre no que concerne às suas relações pessoais, não sendo este um traço estático. Segundo Duckworth et al., (2007), indivíduos persistentes distinguem-se pela propensão em manter o esforço e o interesse consistentes, apesar da ocorrência de falhas ou de eventuais adversidades. Em contraste, indivíduos menos persistentes experienciam mais facilmente desmotivação, desviando-se muitas vezes do objetivo a que se propuseram (Duckworth & Eskreis-Winkler, 2013). Segundo as autoras, a persistência é uma característica comumente avaliada através de questionários de autorrelato, que avaliam ambas as dimensões que a

compõem e, indicam que, a persistência pertence à conscienciosidade, um dos constructos constituintes da teoria *Big Five* da personalidade, especialmente relacionada com a motivação e a conquista.

Definida por Duckworth et al., (2007) como uma capacidade cognitiva, relacionada com a inteligência emocional, com a autoconfiança, a criatividade, o carisma e a estabilidade emocional, entre outras características positivas, a persistência é, no fundo, a perseverança e o gosto por objetivos a longo prazo, podendo ser tão essencial para os indivíduos quanto a própria inteligência, no que diz respeito a conquistas a que se proponham.

Dança enquanto experiência de *flow*

A amostra do presente estudo tem a particularidade de ser constituída por indivíduos que praticam dança regularmente, daí ser revelante uma breve contextualização, relacionada com a prática de exercício físico.

Após revisão da literatura, é feita uma associação desta prática com a experiência de «*flow*», um estado subjetivo definido por Csikszentmihalyi em 1990, enquanto experiência autotélica, já que é imediata e intrinsecamente recompensadora (Kimiecik & Stein, 1992). Segundo Carr (2011), experiências de *flow* ocorrem quando o indivíduo se envolve em tarefas ou atividades que requerem determinada competência ou aptidão e, são intrinsecamente motivadoras, afastando o indivíduo de pensar acerca de si próprio ou do seu dia-a-dia, podendo ocorrer, por exemplo, durante a prática de desporto.

Csikszentmihalyi (1990) afirma que o maior benefício de uma experiência ótima, ou *flow*, é que esta acaba em si própria, sendo a sua realização a própria recompensa. A investigação neste sentido indica que, este tipo de experiência quase sempre se traduz em estados psicológicos que são mais positivos do que os experienciados no dia-a-dia.

Embora Hefferon e Ollis (2006) tenham referido, no seu estudo acerca da análise fenomenológica interpretativa da experiência de *flow* em praticantes de dança, dificuldade em encontrar na literatura investigação relacionada com este tema em específico, são estes autores que definem a dança como componente vital na identidade cultural. No estudo, os participantes referiram que a confiança seria o factor predominante para a ocorrência de *flow*, seguida da música e da coreografia, a rotina de pré-performance, através de mecanismos de alívio da ansiedade e foco na tarefa, e ainda a relação com os outros. Os resultados apontaram para o prazer, a experiência autotélica, o desafio *versus* a capacidade e a absorção na tarefa,

ou seja, como sendo as características de *flow* mais predominantes entre os bailarinos profissionais que compunham a amostra do estudo.

Em síntese, o *flow* traduz-se numa experiência que é tão agradável que acaba por ser procurada pelo próprio indivíduo para seu próprio benefício (Kimiecik & Stein, 1992) e, sendo intrinsecamente gratificante, não existe necessidade de aguardar por benefícios hipotéticos no futuro (Csikszentmihalyi, 1990). Esta visão é congruente com o demonstrado por Thirlaway e Benton (1992) de que, a prática regular de atividade física tem sido associada a alterações significativas em estados psicológicos, nomeadamente relacionados com o humor, resultando no aumento do bem-estar psicológico dos indivíduos. Callaghan (2004) defende esta mesma ideia, de que o exercício físico aumenta a qualidade de vida, melhora a saúde mental e contribui positivamente para o funcionamento positivo e o bem-estar dos indivíduos.

Em concordância, Hefferon e Mutrie (2012), referem a importância da actividade física na facilitação do bem-estar, postulado pela psicologia positiva, no sentido em que a participação em actividades relacionadas com o exercício físico, é uma estratégia extremamente eficaz na facilitação do bem-estar global dos indivíduos. Os autores apontam para o futuro da psicologia positiva enquanto disciplina holística, que se foca não apenas em aspectos psicológicos e cognitivos do bem-estar, mas em abordagens relacionadas com o bem-estar físico, inclusive no que concerne a terapias orientadas neste sentido.

Relação entre os constructos positivos em estudo

Diferentes estudos (McMahan & Renken, 2011; Cohen & Cairns, 2012) apontam para o facto de o significado e sentido de vida dos indivíduos estar positivamente associado com a satisfação com a vida e, consequentemente, negativamente associados com a depressão e a ansiedade. Num estudo realizado por Fave et al. (2011), foram estudadas as definições e a experiência subjetiva de felicidade dos indivíduos de diversos países, incluindo Portugal. Desta investigação resultaram dados relacionados com as perspetivas eudaimónica e hedónica da felicidade, que indicaram que os constructos satisfação com a vida, significado e felicidade apresentavam associações positivas, sendo, no entanto, constructos distintos, mas que se relacionam entre si. Diener e Seligman (2004) sublinham que o bem-estar é algo fundamental na sociedade em geral, já que existem evidências que indicam que elevados níveis de bem-estar se traduzem num funcionamento mais eficaz dos indivíduos.

Num estudo de McMahan e Renken (2011), os resultados sugerem que o envolvimento em atividades que reflitam uma abordagem eudaimónica seja impulsionador da criação de recursos pessoais nos indivíduos que aumentam a sua qualidade de vida. Isto indica que é possível que o grau em que um indivíduo conceptualiza o bem-estar em termos eudaimónicos, influencie o seu envolvimento em comportamentos eudaimónicos e, consequentemente, aumente o bem-estar.

Deci e Ryan (2008) referem que a abordagem hedónica do bem-estar tem sido associada ao bem-estar subjetivo, embora a satisfação com a vida não seja um conceito estritamente hedónico. Os autores defendem a perspectiva de que, embora o bem-estar subjetivo esteja relacionado com a felicidade e ambos os conceitos tenham sido frequentemente interpretados como sendo hedónicos, existe evidência que permite a integração do bem-estar subjetivo numa perspectiva mais eudaimónica.

Existem autores que consideram a existência de uma sobreposição substancial entre as experiências hedónica e eudaimónica. A revisão da investigação e da literatura neste sentido permite verificar a existência de elevados níveis de covariância estatística (Bauer, McAdams & Pals, 2008; Waterman, Schwartz & Conti, 2008) indicando que as perspectivas hedónica e eudaimónica representam estados subjetivos que se relacionam positivamente, podendo, no entanto, ser distinguidos entre si. Waterman et.al. (2008) referem que, ao experienciar eudaimonia, um indivíduo irá necessariamente experienciar prazer hedónico, embora nem todo o prazer hedónico seja consequência de vivências relacionadas com o bem-estar ou a felicidade eudaimónica. No entanto, é evidente que ambos os constructos estão altamente correlacionados (Ryan & Deci, 2001; Deci & Ryan, 2008). Os resultados de um estudo, que tinha como objetivo verificar se o bem-estar eudaimónico e hedónico representavam um único e abrangente conceito de bem-estar ou duas dimensões distintas, demonstrou também que ambas estão altamente correlacionadas (Disabato, Goodman, Kashdan, Short & Jarden, 2016). Os investigadores concluíram que um único constructo abrangente reflete de forma mais precisa a hedonia e a eudaimonia, quando avaliadas e medidas enquanto autorrelatos de bem-estar subjetivo e psicológico, respetivamente.

Ruini e Fava (2012) realizaram um estudo acerca da Terapia do Bem-estar ou *Well-being Therapy* (WBT), cujo objetivo é a promoção de um funcionamento ótimo, equilibrado e individualizado, que facilite o florescimento dos indivíduos (Keyes, 2002). Baseada no modelo cognitivo de bem-estar psicológico de Ryff (1989), a WBT engloba 6 dimensões do funcionamento positivo e do bem-estar eudaimónico: autonomia, domínio ambiental,

crescimento pessoal, propósito de vida, autoaceitação e relações interpessoais positivas. O estudo revelou que estas se compensam umas às outras, estando evidentemente relacionadas, já que algumas têm uma orientação mais interpessoal, enquanto outras serão de orientação pessoal ou cognitiva.

Esta integração das dimensões do funcionamento positivo (Ryff, 1989; Ruini & Fava, 2012) está relacionada com características da felicidade hedónica ou bem-estar subjetivo, como a satisfação com a vida em vários domínios; e com a felicidade eudaimónica ou bem-estar psicológico, como a autonomia, o crescimento pessoal e a autoaceitação.

Embora não tenha sido encontrada evidência científica que comprove associação entre a persistência e o funcionamento positivo, pode, de forma empírica, prever-se a existência da mesma, já que uma das dimensões do funcionamento positivo é o propósito de vida, relacionado com a existência de objetivos de vida. É assim possível hipotetizar que a persistência teria, neste sentido, um papel condutor, já que o constructo está relacionado com a conquista de objetivos (Duckworth & Quinn, 2009). Num estudo de Singh e Jha (2008), onde foram utilizadas as mesmas medidas que as selecionadas para o presente estudo, foi encontrada correlação positiva entre a persistência (*grit*) e a satisfação com a vida. No mesmo estudo foi também encontrada correlação significativa entre a felicidade e a satisfação com a vida, estando a satisfação com a vida abrangida pelo conceito de felicidade. Diener (2000) evidenciou que a felicidade a longo prazo poderia estar, em parte, relacionada com o alcance de objetivos a que o indivíduo se tenha proposto, com relações sociais positivas, prazeres físicos e realização de atividades de *flow*, podendo a persistência, ter um papel preponderante neste sentido (Singh & Jha, 2008), já que a felicidade, a satisfação com a vida e a persistência são conceitos que se correlacionam positivamente entre si. Num estudo de Disabato et. al. (2016), os resultados apontam para um relação mais forte entre a persistência e o bem-estar eudaimónico, já que esta está relacionada com o comportamento orientado para determinado objetivo, que vai de encontro a conceptualizações teóricas da eudaimonia, que envolvem o alcançar do potencial máximo do indivíduo e a motivação intrínseca (Ryan & Deci, 2000).

Numa investigação realizada por Von Culin, Tsukayama e Duckworth (2014), que objetivou examinar a associação entre abordagens da felicidade e a persistência, os resultados sugerem que indivíduos que procuram envolvimento e significado nas suas vidas, conceitos relacionados com a felicidade hedónica, são mais persistentes. Em oposição, indivíduos que procuram prazer, relacionado com a felicidade hedónica, revelam níveis mais baixos de persistência.

Pertinência do estudo

A pertinência deste estudo está sobretudo relacionada com a emergência da psicologia positiva, enquanto área científica que investiga as vivências, experiências e características ou particularidades positivas dos indivíduos, no sentido da facilitação do seu florescimento (Duckworth, Steen & Seligman, 2005), melhorando a sua qualidade de vida e prevenindo o surgimento de psicopatologia (Baptista et al., 2016). O estudo de constructos positivos relacionados com o bem-estar, a felicidade e o florescimento tem sido enfatizado e desenvolvido por diversos investigadores na atualidade (Luhmann, Hawkley, Eid & Cacioppo, 2012; Ruini & Fava, 2012; Huppert & So, 2013; Diener & Tay, 2015), demonstrando que continua presente o interesse em diminuir o foco quase absoluto da psicologia tradicional na psicopatologia e na diminuição do sofrimento humano (Wong, 2011), em oposição à ênfase das características positivas dos indivíduos e da identificação de fatores de promoção do bem-estar de uma forma geral (Carr, 2011), com o intuito de contribuir para um funcionamento psicológico ótimo (Linley et al., 2006).

Neste sentido, é relevante a investigação acerca dos constructos positivos que estão ancorados na essência da psicologia positiva, da forma como se relacionam entre si e da influência que exercem uns sobre os outros e nos indivíduos. O interesse nesta abordagem positiva da psicologia prende-se também no âmbito do aumento do conhecimento científico, que poderá, futuramente, contribuir para o aumento de intervenções terapêuticas que fomentem o funcionamento positivo dos indivíduos, conferindo-lhe a devida importância na diminuição de fatores de risco relacionados com o sofrimento psicológico.

Objetivo e Hipóteses de Investigação

Com a presente investigação pretende-se estudar quais as variáveis que estão associadas com o Funcionamento Positivo, nomeadamente no que diz respeito à Felicidade, definida operacionalmente, neste estudo, pela Satisfação com a Vida, a Felicidade Hedónica e a Felicidade Eudaimónica e, por fim, a Persistência. Objetiva-se assim, verificar quais das variáveis positivas em estudo são preditoras de Funcionamento Positivo, em praticantes de dança.

Neste sentido, colocaram-se as seguintes hipóteses de investigação:

1. Existe associação positiva entre o Funcionamento Positivo e as restantes variáveis positivas em estudo, Satisfação com a Vida, Felicidade Hedónica, Felicidade Eudaimónica e Persistência;

2. O modelo preditor do Funcionamento Positivo inclui a Satisfação com a Vida, a Felicidade Hedónica, a Felicidade Eudaimónica e a Persistência.

Método

Participantes

Para a realização deste estudo, foram recolhidos dados de uma amostra de 113 participantes, numa escola de dança, na zona da grande Lisboa, designada JDS. Todos os participantes no estudo eram praticantes de dança. A amostra foi constituída por indivíduos de ambos os géneros, diferentes níveis de escolaridade, estados civis e profissões, numa ampla faixa etária, que variou dos 21 aos 65 anos. Dos 113 participantes no estudo, 51 eram do género masculino e 62 do género feminino, com média de idades de 37.63 (DP = 10.32) e 34.61 (DP = 10.28), respetivamente (ver tabela 1).

Tabela 1. Caraterização Sociodemográfica, por géneros.

	Homens (n= 51)		Mulheres (n= 62)		<i>t</i>	<i>P</i>
	M	DP	M	DP		
Idade	37.63	10.32	34.61	10.28	1.55	.98
Anos de Escolaridade	15.39	2.81	16.38	2.44	-1.96	.12
Dias Semana	3.61	1.87	3.82	1.76	-.62	.05

	Homens (n= 51)		Mulheres (n= 62)		χ^2
	N	%	N	%	
Estado Civil					.92
Solteiro	32	28.6	39	34.8	
Casado/ União Facto	12	10.7	14	12.5	
Divorciado/Se parado	6	5.4	9	8.0	
Profissão					.17
Não Tem	1	.9	2	1.8	
Tem	50	44.2	60	53.1	

Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os géneros feminino e masculino, no que respeita à idade, $t(113) = 1.55$, $p = .98$. Verificou-se que, tal como para a idade, não existem diferenças estatisticamente significativas entre géneros, no que diz respeito à escolaridade, $t(113) = -1.96$, $p = .12$.

Relativamente ao estado civil, a distribuição das diferentes categorias é idêntica em ambos os géneros, pelo que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas,

$\chi^2(2) = .16$, $p = .92$. Em ambos os géneros predominam os solteiros, relativamente aos casados/união de facto e aos divorciados/separados. A profissão dos participantes foi codificada considerando-se a divisão “tem” e “não tem” profissão, verificando-se que, apenas 3 dos participantes não têm uma profissão. Também não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas no que respeita a esta variável, $\chi^2(1) = .17$, $p = .57$ entre os géneros.

Não foram verificadas diferenças estatisticamente significativas entre os géneros, no que concerne à frequência de prática de dança, $t(113) = -.62$, $p = .05$.

Instrumentos

Os instrumentos de avaliação do comportamento emocional dos participantes foram aplicados através do protocolo de investigação, na seguinte ordem: em primeiro lugar a escala que avalia o funcionamento positivo, de seguida as escalas de avaliação dos três modelos de felicidade, através de um instrumento que avalia a satisfação com a vida e um outro que mede as felicidades hedónica e eudaimónica e, por fim, uma escala que mede a persistência dos participantes.

Questionário de Dados Sociodemográficos

Para a recolha de dados sociodemográficos, foi elaborado um questionário que permitiu obter os seguintes dados relativamente aos participantes: sexo, estado civil, idade, profissão e escolaridade. Foram também contempladas questões relacionadas com os hábitos dos participantes, no que diz respeito à prática de dança, nomeadamente, quantos dias por semana dedicavam a essa prática, e qual a duração desses períodos.

PFI 12

O funcionamento positivo foi avaliado através do Positive Functioning Inventory (PFI 12). Este instrumento de avaliação é composto por 12 itens de autorrelato. Desenvolvido para avaliar um espectro de funcionamento, que varia entre estados de distress mental e estados de bem-estar, o inventário resulta da adaptação de dois instrumentos existentes: SDHS – *Short Depression-Happiness Scale*, de Joseph et al. (2004) e da STAI-6 – *the Inventory Short Form of the Spielberger Anxiety Scale*, de Marteau & Bekker (1992). É pedido aos participantes que avaliem os seus sentimentos positivos e negativos, nas últimas 4 semanas, numa escala que varia entre 1 “nunca” e 4 “frequentemente”. O instrumento inclui itens relacionados com o bem-estar subjetivo e os seus constituintes (afecto positivo, afecto negativo e satisfação com a vida) e o bem-estar psicológico (autoaceitação e

significado/sentido). Por ser uma adaptação de duas medidas existentes providencia uma nova conceptualização de bem-estar enquanto espectro do funcionamento psicológico. (Joseph & Maltby, 2014). Na validação inicial desta medida, realizada por Joseph e Maltby (2014), foram encontrados coeficientes α de *cronbach* de .87 e .86 para as duas amostras que compõem o estudo. Na presente amostra foi encontrado um coeficiente α de *cronbach* de .81.

SWLS

Para avaliar a satisfação com a vida, foi utilizado o instrumento desenvolvido por Diener et al. (1985), The Satisfaction With Life Scale (SWLS), a escala de satisfação com a vida. É pedido aos participantes que avaliem a satisfação com a própria vida, de forma global, numa avaliação subjetiva da mesma. Constituída por 5 itens de formato de resposta *likert*, a escala varia entre 1 “*discordo totalmente*” e 7 “*concordo totalmente*”, com uma cotação máxima de 35 pontos, sendo que, valores mais elevados indicam maior grau de satisfação com a vida. Tatarkiewicz (1976) citado por Diener et al. (1985), defendia que, a felicidade requer satisfação total, ou seja, satisfação com a vida no seu todo. De acordo com esta perspectiva, considera-se que esta escala é indicada para medir a felicidade subjectiva, não sendo restrita para avaliação da satisfação com a vida, enquanto conceito isolado (Diener et al., 1985). Na validação da versão portuguesa da escala, foi encontrado um coeficiente α de *cronbach* de .86 (Laranjeira, 2009). Na amostra deste estudo, a escala apresentou um coeficiente α de *cronbach* de .84.

HEMA

Com o objetivo de avaliar a felicidade hedónica e a felicidade eudaimónica, foi utilizada a escala para os motivos hedónicos e eudaimónicos, The Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities scale (HEMA). Esta é uma escala de autorrelato, composta por 10 itens que medem duas abordagens do bem-estar a eudaimonia, avaliada através de 5 itens (2, 3, 5, 8 e 9) e a hedonia, também estimada através de 5 itens (1, 4, 6, 7 e 10). É dada a seguinte instrução “*Durante as últimas 4 semanas até que ponto efetuou as seguintes atividades, tendo como intenção alcançar determinados objetivos, independentemente de os ter ou não conseguido atingir*”, à qual os participantes respondem numa escala *likert* que varia entre 0 “*nada*” e 7 “*muitíssimo*”. A subescala da hedonia é referente a dois conceitos principais: o prazer e a ausência de dor, enquanto a subescala da eudaimonia abrange três conceitos: a autenticidade, a excelência e o crescimento pessoal. Os autores, Huta e Ryan (2010) sublinham que esta abordagem permite distinguir ambas as abordagens enquanto formas de bem-estar e que a escala as mede de forma paralela, operacionalizando as duas perspetivas. A

principal vantagem do instrumento é o facto de permitir a avaliação simultânea de ambas as orientações, hedónica e eudaimónica, possibilitando o estudo da ligação entre as mesmas (Huta & Ryan, 2010; Bujacz, Vittersø, Huta & Kaczmarek, 2014). Foi feita uma análise confirmatória da estrutura fatorial em duas populações, na Polónia e em Inglaterra. As subescalas de felicidade hedónica e eudaimónica apresentaram, na amostra recolhida, coeficientes α de *cronbach* de .78 e .75, respetivamente.

GRIT-S

A escala utilizada para avaliação da persistência foi The Short Grit Scale (GRIT-S), desenvolvida com o intuito de avaliar o nível de persistência, incluindo o desejo de alcançar objetivos a longo prazo, por parte dos respondentes. Este é um instrumento de autorresposta, composto por 12 itens em que os participantes seguem a seguinte instrução “*Segue-se um conjunto de frases que podem ou não aplicar-se a si. Responda pensando no último mês*”. As respostas são dadas em formato *likert* de 5 pontos, variando entre 1 “*não se parece nada comigo*” e 5 “*muitíssimo parecido comigo*”. A escala é composta por duas subescalas que traduzem duas dimensões da persistência: a perseverança de esforço e a consistência de interesses (Duckworth & Quinn, 2009; Duckworth et al., 2007). Na amostra de participantes deste estudo, o instrumento apresentou um coeficiente α de *cronbach* de .731.

Procedimento

Após aprovação e autorização da CEDIC para a realização desta investigação, procedeu-se à recolha de dados. Após leitura e assinatura de consentimento informado (Anexo I) por parte dos participantes, foi entregue em mão e em formato de papel, num envelope fechado, um questionário, solicitando aos mesmos que respondessem ao mesmo com veracidade, dando ênfase ao facto de este ser um instrumento de autorresposta, com o objetivo de gerar dados para o estudo da relação entre a prática da dança e o comportamento emocional dos participantes. Foi indicado que as respostas seriam confidenciais e anónimas, unicamente para tratamento estatístico e apuramento de conclusões acerca do tema em estudo. O questionário foi preenchido na escola de dança (JDS), numa sala cedida pela direção da mesma para o efeito, sendo todo o processo de preenchimento do protocolo de investigação, acompanhado pela investigadora, que esclarecia as questões que surgiam. O protocolo de investigação foi preenchido individualmente, em cerca de 20 minutos. Foi então solicitado aos participantes que respondessem ao questionário, composto por uma parte inicial de questionário de dados demográficos, uma escala de avaliação do funcionamento positivo

(Joseph & Maltby, 2014), duas escalas de avaliação da felicidade, uma para avaliação da satisfação com a vida (Diener et al., 1985) e outra para avaliar a felicidade hedónica e a felicidade eudaimónica (Huta & Ryan, 2010; Bujacz et al., 2014), e uma outra escala de avaliação da persistência (Duckworth & Quinn, 2009; Duckworth et al., 2007). O protocolo encontra-se no Anexo II, para consulta. A recolha de dados foi feita individualmente, tendo o preenchimento do questionário de investigação uma média de 20 minutos.

No que concerne à metodologia, o desenho da investigação é correlacional, por forma a compreender as relações entre as variáveis em estudo e estabelecer uma relação de predição acerca da influência de umas sobre as outras, no que diz respeito ao comportamento emocional dos participantes.

Análise Estatística

Após recolha de dados, as respostas dos protocolos de investigação foram introduzidas numa folha de dados Excel e, posteriormente exportadas para o programa informático IBM Statistical Package for Social Sciences (SPSS), versão 24, onde foram desenvolvidos os procedimentos estatísticos para análise dos dados. Foi em primeiro lugar efetuada uma exploração dos dados a partir das estatísticas descritivas de cada variável em estudo. Seguidamente, foram efetuadas comparações entre os géneros através do teste Qui-quadrado (χ^2), para as variáveis qualitativas e, através do teste *t-student*, para as variáveis quantitativas. As associações entre as variáveis foram estudadas a partir de matrizes de correlação de Pearson e, o poder preditivo de cada variável dependente, a partir da regressão pelo método *stepwise*.

Resultados

Para estudar as diferenças entre médias por género nas variáveis Funcionamento Positivo, Satisfação com a Vida, Felicidade Eudaimónica, Felicidade Hedónica e Persistência, foram efetuados testes paramétrico *t-student* para amostras independentes. Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os géneros para todas as dimensões, $p \leq .05$, ver tabela 2.

Tabela 2. Médias, Desvio Padrão e diferenças entre género nas dimensões Funcionamento Positivo, Satisfação com a Vida, Felicidade Eudaimónica, Felicidade Hedónica e Persistência.

	Homens (n= 51)		Mulheres (n= 62)		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>		
Funcionamento Positivo Total	37.02	5.26	35.73	5.06	1.32	.18 ns
Satisfação com a Vida	27.41	4.51	25.81	4.97	1.80	.07 ns
Felicidade Eudaimónica	28.98	3.82	27.56	4.23	1.87	.06 ns
Felicidade Hedónica	28.18	4.13	27.13	4.69	1.26	.21 ns
Persistência	44.83	5.56	45.22	5.90	- .35	.72 ns

Legenda: ns = não significativo

Como não foram encontradas diferenças entre géneros nas variáveis acima enumeradas, foi efetuada uma matriz de correlações para estudar o grau de associação entre as diversas variáveis em estudo, através do teste de correlação de Pearson. Encontraram-se correlações estatisticamente significativas entre algumas dessas variáveis, que são apresentadas na tabela 3.

Tabela 3. Matriz de Correlação entre o Funcionamento Positivo, a Satisfação com a Vida, a Felicidade Eudaimónica, a Felicidade Hedónica e a Persistência.

	Funcionamento Positivo	Satisfação Com a Vida	Felicidade Eudaimónica	Felicidade Hedónica	Persistência
Funcionamento Positivo					
Satisfação Com a Vida	.54**				
Felicidade Eudaimónica	.14	.17			
Felicidade Hedónica	.34**	.24**	.64**		
Persistência	.14	.23*	.04	-.07	

Legenda: ** $p \leq .01$; * $p \leq .05$

A variável Funcionamento Positivo apresentou correlação estatisticamente significativa com a Satisfação Com a Vida ($r = .54$) e com a Felicidade Hedónica ($r = .34$). A variável Satisfação Com a Vida apresentou correlações estatisticamente significativas com as

variáveis Funcionamento Positivo ($r = .54$), com a Felicidade Hedónica ($r = .24$), e com a Persistência ($r = .23$). Relativamente à variável Felicidade Eudaimónica, foi encontrada correlação estatisticamente significativa apenas com a variável Felicidade Hedónica ($r = .64$). A variável Felicidade Hedónica apresentou correlações estatisticamente significativas com as variáveis Funcionamento Positivo ($r = .34$), Satisfação Com a Vida ($r = .24$) e Felicidade Eudaimónica ($r = .64$) e, por fim, na variável Persistência, foi encontrada correlação estatisticamente significativa com a variável Satisfação Com a Vida ($r = .23$).

Tendo como objetivo saber quais as variáveis preditoras do Funcionamento Positivo, foi efetuada uma regressão múltipla pelo método *stepwise*, utilizando como variáveis independentes a Satisfação Com a Vida, a Felicidade Eudaimónica, a Felicidade Hedónica e a Persistência (ver tabela 4). Foi construído um modelo que explicou 37% da variância, sendo a primeira variável incluída no modelo a Satisfação Com a Vida, $R^2 = .33$, $\beta = .52$, $t = 6.37$, $p \leq .001$, e a segunda variável, a Felicidade Hedónica, $R^2 = .37$, $\beta = .21$, $t = 2.53$, $p \leq .01$.

Tabela 4. Regressão Múltipla para o Funcionamento Positivo, pelo método *stepwise*.

Variável Dependente	Passo	Variáveis Independentes	R^2	Beta	t
Funcionamento Positivo	1	Satisfação Com a Vida	.33	.52	6.37***
	2	Felicidade Hedónica	.37	.21	2.53**

Legenda: ** $p \leq .01$; *** $p \leq .001$

Discussão de Resultados

A presente investigação teve como principal objetivo estudar as relações entre as variáveis positivas funcionamento positivo, satisfação com a vida, felicidade hedónica, felicidade eudaimónica e persistência. Neste sentido, foi também estudada a associação entre as variáveis positivas e verificou-se quais destas seriam preditoras de funcionamento positivo em praticantes de dança. Foi pertinente a interpretação dos dados, de acordo com a revisão da literatura, na qual assenta o desenvolvimento deste estudo, considerando o objetivo do estudo e as hipóteses colocadas.

Os resultados da análise dos dados sociodemográficos permitiram verificar que não existiram diferenças estatisticamente significativas relativamente ao género, no que concerne à idade, anos de escolaridade, estado civil e profissão dos participantes, bem como à regularidade com que praticavam dança.

Também não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, para o género, nas variáveis positivas em estudo: funcionamento positivo, satisfação com a vida, felicidade hedónica, felicidade eudaimónica e persistência. Schueller (2013) afirmou que o âmbito da psicologia positiva deve estar ligado com a investigação e exploração das causas e consequências de um funcionamento psicológico ótimo, contemplando as pessoas individualmente, através de uma avaliação da sua vida como um todo. Esta ideia é também suportada por estudos feitos anteriormente, onde não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre géneros, no que respeita às diversas medidas de felicidade (Bartels & Boomsma, 2009; Batista et al., 2016). Diferentes estudos demonstram que as mulheres apresentam maior sintomatologia de depressão clínica (Essau, Lewinsohn, Seeley & Sasagawa, 2010; Parker & Brotchie, 2010; Piccinelli & Wilkinson, 2000). Segundo Nolen-Hoeksema (1987), os homens utilizam recursos de distração quando experienciam humor depressivo, ao contrário das mulheres, que têm tendência em focar a sua atenção nesses estados depressivos. No entanto, e em contrapartida, Wood, Rhodes e Whelan (1989), realizaram um estudo em que as mulheres relatavam níveis mais elevados de felicidade e de satisfação com a própria vida do que os homens, embora estas diferenças fossem explicadas pelos papéis sociais desempenhados por ambos, que não são considerados nesta investigação. Fujita, Diener e Sandvik (1991), afirmaram haver pouca evidência da existência de diferenças entre géneros relativamente à experiência de equilíbrio dos afetos, positivos e negativos, ou seja, da felicidade hedónica, dado que, num estudo realizado pelos investigadores, os resultados das mulheres não diferiram dos resultados dos homens no que respeita às medidas

relacionadas com o nível hedónico. Segundo os autores, o foco deve estar no espectro emocional global dos indivíduos. Ryff (1989) também sustenta a ideia de que é dado pouco ênfase a diferenças respeitantes ao género nas conceções teóricas abrangidas pelo funcionamento psicológico positivo, não tendo sido encontradas no seu estudo diferenças significativas no que diz respeito ao género dos participantes nas medidas de bem-estar. Num estudo de Roothman, Kirsten e Wissing (2003), acerca das diferenças entre géneros em aspetos relacionados com o bem-estar psicológico, também não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas no que respeita, por exemplo, à satisfação com a vida. Num estudo realizado por Malik (2013), acerca das diferenças entre géneros a respeito da autoestima e felicidade, os resultados sugeriram a ausência de diferenças significativas, especialmente no que concerne à felicidade. De acordo ainda com Wood, Rhodes e Whelan (1989), estudos relacionados com os indicadores sociais subjetivos, demonstraram que as circunstâncias objetivas da vida de um indivíduo não correspondem necessariamente à sua experiência de bem-estar, podendo esta questão estar, ou não, relacionada com diferenças de género no que concerne a avaliações subjetivas relacionadas com a satisfação com a vida ou com a felicidade dos indivíduos. Os resultados deste estudo congruentes com a revisão de literatura, a respeito do género dos participantes, permitem idealizar que este marcador poderá, efetivamente, não ter relevância quando estão em causa variáveis de carácter individual e da experiência subjetiva de cada indivíduo. Desta forma, as diferenças entre géneros, ou a não existência de diferenças nas variáveis em estudo, não foram consideradas relevantes para este estudo.

A primeira hipótese de investigação prevê a existência de associações positivas entre o funcionamento positivo e as restantes variáveis positivas em estudo: satisfação com a vida, felicidade eudaimónica, felicidade hedónica e persistência. A análise do grau de associação entre as variáveis em estudo, através da matriz de correlação (tabela 3) mostrou que o funcionamento positivo apenas se correlacionou positivamente com a satisfação com a vida e com a felicidade hedónica. A correlação positiva entre o funcionamento positivo e a satisfação com a vida era espectável, uma vez que, na validação da medida que avalia o funcionamento positivo, Joseph e Maltby (2014) postularam que esta fornece uma conceptualização do bem-estar enquanto espectro do funcionamento do indivíduo, tendo também no seu estudo, confirmado esta correlação. Igualmente, Rusk e Waters (2015) mostraram, num estudo acerca da categorização empírica do funcionamento psicossocial dos indivíduos que, os domínios do funcionamento positivo definem a forma como os indivíduos

funcionam de modo a alcançar o bem-estar. O funcionamento positivo é, na sua essência, a ausência de estados psicológicos negativos (Joseph & Maltby, 2014), daí poder explicar-se a sua correlação positiva também com a felicidade hedónica, já que esta está diretamente relacionada com baixos níveis de afeto negativo (Wong, 2011), e com a avaliação que o indivíduo faz da própria vida, ou seja, da satisfação da sua vida como um todo. As três variáveis positivas interligam-se, exercendo influência umas sobre as outras, já que existe associação positiva entre as mesmas.

Contrariamente ao previsto, a felicidade eudaimónica não apresentou associação positiva com o funcionamento positivo. O bem-estar psicológico, ou felicidade eudaimónica (Ryan e Deci, 2001) consiste num funcionamento psicológico positivo, que compreende o bem-estar enquanto realização do potencial humano numa visão eudaimónica, relacionada com o significado e sentido para a vida, contributo social e crescimento pessoal, entre outros. Nas 6 dimensões do funcionamento positivo de Ryff (1989) encontram-se semelhanças com a estrutura do que é descrito como felicidade eudaimónica na literatura, por exemplo, no que concerne à autonomia, ao crescimento pessoal e autoaceitação, consistentes para os dois constructos (Ruini & Fava, 2012), daí não ser expectável a não existência de associação positiva entre as variáveis. A felicidade eudaimónica não se correlacionou de forma estatisticamente significativa com a satisfação com a vida. Kashdan, Biswas-Diener e King (2008) consideraram que esta componente cognitiva do bem-estar subjetivo, está associada com o modelo eudaimónico da felicidade. Esta questão pode estar relacionada com o facto de a felicidade eudaimónica ter inspiração de índole ética e moral, a respeito do florescimento individual, não estando sujeita a uma apreciação subjetiva, ao contrário do que acontece com a felicidade hedónica, muitas vezes definida como bem-estar subjetivo (Ryan & Deci, 2001) e a satisfação com a vida, avaliada também de forma subjetiva. Foi, no entanto, encontrada associação positiva entre a felicidade hedónica e a eudaimónica, constituindo esta a correlação mais forte, entre as analisadas, como era previsto através da revisão da literatura. Esta associação explica-se, em termos objetivos, para além do referido no capítulo que aborda as relações entre as variáveis em estudo, pelo facto de estas serem duas abordagens do bem-estar, que, centrando-se em constructos diferentes, o bem-estar subjetivo e o psicológico, se completam numa abordagem dinâmica do bem-estar, permitindo relacioná-las (Schueller, 2013).

Os resultados deste estudo não demonstram a existência de associação positiva entre o funcionamento positivo e a persistência. Das variáveis positivas em estudo, a persistência

correlacionou-se apenas com a satisfação com a vida, podendo esta correlação estar relacionada com a hipótese de Duckworth e Eskreis-Winkler (2013), de que a persistência está associada à conscienciosidade, característica ligada à motivação e à conquista. De acordo com Lyubomirsky, King e Diener (2005), indivíduos felizes experienciam frequentemente humor positivo e têm maior probabilidade de procurar ativamente atingir novos objetivos quando este está presente. Como exemplo, num estudo de Duckworth, Quinn e Seligman (2009), foram encontradas evidências de que tanto a persistência como a satisfação com a vida contribuem para a eficácia de professores, acrescentando que, de todos os traços positivos que compõem o estudo, a satisfação com a vida foi o melhor preditor. Estando relacionada com a estabilidade emocional e com outras características positivas, pode sugerir-se que, um indivíduo com elevado nível de persistência, que esteja motivado a alcançar objetivos a que se proponha, especialmente objetivos a longo prazo, e que seja bem-sucedido na sua conquista, será um indivíduo que apresenta valores elevados no que diz respeito à satisfação com a vida, ou seja, numa avaliação cognitiva do que a sua vida representa. Um estudo de Singh e Jha (2008) demonstrou que, entre outros, a persistência é preditora de felicidade e de satisfação com a vida. Sendo estas componentes do funcionamento positivo, seria então de esperar que, nesta amostra, o funcionamento positivo estivesse associado positivamente com a persistência. Considerando que a felicidade, o afeto positivo, a satisfação com a vida e a persistência são conceitos que se correlacionam positivamente, e estando estes integrados no que será um funcionamento psicológico positivo, é possível propor que seria expectável que a persistência e o funcionamento positivo se associassem positivamente, neste estudo. Como referido no enquadramento teórico desta investigação, não foi encontrada evidência científica e estudos objetivos que determinassem a existência de associação entre o funcionamento positivo e a persistência. No entanto, empiricamente, esta hipótese foi colocada, já que uma das dimensões do funcionamento positivo é o propósito de vida (Ryff, 1989), relacionado com a existência de objetivos de vida, que é congruente com o facto de a persistência estar relacionada com o esforço, o interesse em objetivos de longa duração e a perseverança enquanto traço de personalidade (Duckworth, Peterson, Matthews & Kelly, 2007; Duckworth & Quinn, 2009).

A análise de regressão efetuada para o funcionamento positivo, no sentido de confirmar a hipótese de que o modelo preditor do funcionamento positivo inclui a satisfação com a vida, a felicidade hedónica, a felicidade eudaimónica e a persistência, permitiu demonstrar que as variáveis preditoras de funcionamento positivo, neste estudo, são apenas a

satisfação com a vida e a felicidade hedónica. Os resultados mostram que a maior parte da variância explicada do funcionamento positivo esteve associada à satisfação com a vida e, num grau reduzido à felicidade hedónica. Ao verificar que apenas a satisfação com a vida e a felicidade hedónica apresentavam associações positivas com o funcionamento positivo, foi possível perceber que estas seriam as duas variáveis que faria parte do modelo preditor do funcionamento positivo, já que, para existir uma relação de predição, é necessário que as variáveis se associem positivamente. Empiricamente, com os resultados obtidos para a análise de regressão do funcionamento positivo, é possível afirmar que, nesta amostra, a avaliação cognitiva que as pessoas fazem da sua vida é o fator fundamental na explicação de um funcionamento positivo, sendo neste estudo evidenciado que os aspectos emocionais têm menor importância e influência.

CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo permitiram conhecer a influência que as variáveis em estudo, relacionadas com o comportamento emocional dos participantes, exercem entre si. Apesar de todas constituírem variáveis positivas, exploradas e enfatizadas pela psicologia positiva, é dado destaque aos aspetos cognitivos e emocionais da felicidade, enquanto preditores do funcionamento positivo em praticantes de dança. Esta hipótese confirmatória é suportada pela revisão da literatura, já que a psicologia positiva incide no estudo científico das virtudes e qualidades humanas, da felicidade e na identificação de fatores de promoção do bem-estar dos indivíduos. O estudo científico do funcionamento ótimo (Linley et al., 2006), engloba a exploração de todas estas variáveis, sendo possível uma conceptualização daquelas que são as características positivas necessárias a uma boa adaptação e, consequentemente, à criação de condições estáveis para o florescimento, para o crescimento pessoal, envolvimento e significado, com o fim último de criar uma conjuntura propensa à felicidade, ao bem-estar e funcionamento psicológico positivo dos indivíduos.

Como principal limitação deste estudo pode salientar-se o facto de a amostra ser constituída apenas por praticantes de dança, sem ter sido incluído um grupo de controlo que permita fazer a comparação com indivíduos que não praticam dança, ou qualquer outro tipo de exercício físico. Sugere-se a replicação deste estudo com grupos de controlo, contemplando outras atividades físicas que possam exercer influência no funcionamento positivo dos indivíduos que as praticam, nomeadamente no que respeita aos níveis de bem-estar, felicidade e persistência. Esta sugestão vai ao encontro da perspetiva de que a prática de exercício tem influência na qualidade de vida dos indivíduos, contribuindo positivamente para o seu funcionamento positivo e bem-estar (Callaghan, 2004). Com a inclusão de grupos de controlo, poder-se-ia teorizar e demonstrar de uma forma abrangente e com base em evidência científica, acerca da influência desta prática em níveis mais elevados de bem-estar, felicidade e persistência e, de uma forma geral, no funcionamento positivo.

Relativamente a investigações futuras, sugere-se ainda a replicação deste estudo em amostras mais alargadas, por forma a tornar os resultados mais consistentes e abrangentes, nomeadamente em outras regiões do país, já que este estudo foi realizado a partir de uma amostra recolhida apenas em Lisboa, permitindo uma generalização dos resultados.

Esta investigação, em consonância com a Psicologia Positiva, tem importância na promoção e ênfase dos aspetos positivos na vida dos indivíduos, ao contrário das perspetivas tradicionais, que incidem na diminuição do mal-estar emocional, relacionado com

a depressão e ansiedade. A contribuição desta investigação é também no sentido de aumentar o conhecimento dos fatores acerca do que é uma vida mais satisfatória, e de que forma os indivíduos podem incrementar aspectos positivos, como a prática de exercício físico, especificamente da dança, nas suas vidas, tirando deles o maior proveito e contribuindo ativamente para a melhoria da sua vida num plano generalizado de funcionamento positivo. Este estudo contribui para a perspetiva de que deve dar-se importância aos aspetos positivos da vida de cada indivíduo, em detrimento dos negativos, enfatizando a importância que estes podem ter na promoção do bem-estar de uma forma global e, especificamente do funcionamento psicológico positivo humano.

As limitações deste estudo e as conseqüentes sugestões para futura investigação permitirão contribuir para a manutenção do interesse emergente na abordagem positiva da natureza humana.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Baptista, A., Camilo, C., Becalli, M., Santos, I., Brites, J., Rosa, J. & Fernández-Abascal, E. (2016). What are people saying when they report they are happy or life satisfied. *Anales de psicologia*, 32, 803-809. doi:10.6018/analesps.32.3.229121
- Bartels, M., & Boomsma, D. (2009). Born to be happy? The ethiology of subjective well-being. *Behavior Genetics*, 39, 605-615. doi: 10.1007/s10519-009-9294-8
- Bauer, J., McAdams, D., & Pals, J. (2008). Narrative identity and eudaimonic well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 81-104. doi: 10.1007/s10902-006-9021-6
- Bujacz, A., Vittersø, J., Huta, V., & Kaczmarek, L. (2014). Measuring hedonia and eudaimonia as motives for activities: Cross-national investigation through traditional and bayesian structural equation modeling. *Frontiers in Psychology*, 5, 1-10. doi:10.3389/fpsyg.2014.00984
- Callaghan, P. (2004). Exercise: a neglected intervention in mental health care? *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 11, 476-483. doi: 10.1111/j.1365-2850.2004.00751.x
- Carr, A. (2011). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. 2ª Ed. Routledge. ISBN: 978-0-415-60235-8
- Cohen, K., & Cairns, D. (2012). Is searching for meaning in life associated with reduced subjective well-being? Confirmation and possible moderators. *Journal of Happiness Studies*, 13, 313-331. doi: 10.1007/s10902-011-9265-7
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row Publishers, 49-69.
- Deci, E., & Ryan, R. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11. doi: 10.1007/s10902-006-9018-1
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.34
- Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67, 590-597. doi: 10.1037/a0029541
- Diener, E. (2013). The remarkable changes in the science of subjective well-being. *Perspectives on Psychological Science*, 8, 663-666. doi: 10.1177/1745691613507583

- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Lucas, R. & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425. doi:10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Diener, E., Scollon, C. & Lucas, R. (2003). The involving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187-219. doi: 10.1007/978-90-481-2354-4_4
- Diener, E., & Seligman, M. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1-31. doi: 10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x
- Diener, E., Suh, E. & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E., & Tay, L. (2015). Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *International Journal of Psychology*, 50, 135-149. doi: 10.1002/ijop.12136
- Disabato, D., Goodman, F., Kashdan, T., Short, J., & Jarden, A. (2016). Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, 28, 471-482. doi: 10.1037/pas0000209
- Duckworth, A. & Eskreis-Winkler, L. (2013). True Grit. *Association for Psychological Science*. Acedido em 14 de janeiro, 2017, em <http://cdpsdocs.state.co.us/safeschools/Resources/True%20Grit%20-%20Association%20for%20Psychological%20Science.pdf>
- Duckworth, A., Peterson, C., Matthews, M. & Kelly, D. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 1087-1101. doi: 10.1037//0022-3514.92.6.1087
- Duckworth, A. & Quinn, P. (2009). Development and validation of the short grit scale (Grit-s). *Journal of Personality Assessment*, 91, 166-174. doi:10.1080/00223890802634290
- Duckworth, A., Quinn, P., & Seligman, M. (2009). Positive predictors of teacher effectiveness. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 540-547. doi: 10.1080/17439760903157232

- Duckworth, A., Steen, T. & Seligman, M. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651. doi:10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154
- Essau, C., Lewinsohn, P., Seeley, J., & Sasagawa, S. (2010). Gender differences in the developmental course of depression. *Journal of Affective Disorders*, 127, 185-190. doi: 10.1016/j.jad.2010.05.016
- Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, 100, 185-207. doi: 10.1007/s11205-010-9632-5
- Fredrickson, B., & Losada, M. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678-686. doi: 10.1037/0003-066X.60.7.678
- Gable, S., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9, 103-110. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.103
- Haybron, D. (2000). Two philosophical problems in the study of happiness. *The Journal of Happiness Studies*, 1, 207-225. doi: 10.1023/A:1010075527517
- Hefferon, K., & Ollis, S. (2006). “Just clicks”: an interpretive phenomenological analysis of professional dancers’ experience of flow. *Research in Dance Education*, 7, 141-159. doi: 10.1080/14647890601029527
- Hefferon, K., & Mutrie, N. (2012). Physical activity as a “stellar” positive psychology intervention. In Acevedo, *The Oxford Handbook of Exercise Psychology* (pp 117-126). New York: Oxford University Press.
- Henderson, L., & Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2, 196-221. doi: 10.5502/ijw.v2i3.3
- Huppert, F., & So, T. (2011). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110, 837-861. doi: 10.1007/s11205-011-9966-7
- Huta, V., & Ryan, R. (2010). Pursuing pleasure or virtue: the differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *The Journal of Happiness Studies*, 11, 735-762. doi: 10.1007/s10902-009-9171-4
- Joseph, S., & Maltby, J. (2014). Positive functioning inventory: initial validation of a 12-item self-report measure of well-being. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 4, 1-13. doi: 10.1186/s13612-014-0015-6

- Joseph, S., & Wood, A. (2010). Assessment of positive functioning in clinical psychology: Theoretical and practical issues. *Clinical Psychology Review*, 30, 830-838. doi:10.1016/j.cpr.2010.01.002
- Kashdan, T., Biswas-Diener, R., & King, L. (2008). Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, 3, 219-233. doi: 10.1080/17439760802303044
- Keyes, C. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Research*, 43, 207-222
- Keyes, C., Shmotkin, D., & Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022. doi:10.1037//0022-3514.82.6.1007
- Kimiecik, J., & Stein, G. (1992). Examining flow experiences in sport contexts: Conceptual issues and methodological concerns. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 144-160. doi: 10.1080/10413209208406458
- Laranjeira, C. (2009). Preliminary validation study of the portuguese version of the satisfaction with life scale. *Psychology, Health and Medicine*, 14, 220-226. doi:10.1080/13548500802459900
- Linley, P., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. (2006). Positive Psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 3-16. doi:10.1080/17439760500372796
- Linley, P., Maltby, J., Wood, A., Osbourne, G., & Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences*, 47, 878-884. doi:10.1016/j.paid.2009.07.010
- Lopez, S. & Snyder, C. (2009). *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. 2ª Ed. New York: Oxford University Press. ISBN: 978-0-19-986216-0.
- Luhmann, M., Hawkley, L., Eid, M., & Cacioppo, J. (2012). Time frames and the distinction between affective and cognitive well-being. *Journal of Research in Personality*, 46, 431-441. doi: 10.1016/j.jrp.2012.04.004
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.803

- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155. doi:10.1023/A:1006824100041
- Machado, W., & Bandeira, D. (2012). Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. *Estudos de Psicologia*, 29, 587-595.
- Malik, S. (2013). Gender differences in self-esteem and happiness among university students. *International Journal of Development and Sustainability*, 2, 445-454. ISSN: 2186-8662
- McMahan, E., & Estes, D. (2011). Hedonic versus eudaimonic conceptions of well-being: Evidence of differential associations with experienced well-being. *Social Indicators Research*, 103, 93-108. doi: 10.1007/s11205-010-9698-0
- McMahan, E., & Renken, M. (2011). Eudaimonic conceptions of well-being, meaning in life, and self-reported well-being: Initial test of a mediational model. *Personality and Individual Differences*, 51, 589-594. doi: 10.1016/j.paid.2011.05.020
- Myers, D. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.56
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101, 259-282. doi: 0033-2909/87
- Paludo, S., & Koller, S. (2007). Psicologia positiva: uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia*, 17, 9-20. ISSN: 0103-863X
- Parker, G. & Brotchie, H. (2010). Gender differences in depression. *International Review of Psychiatry*, 22, 429-436. doi: 10.3109/09540261.2010.492391
- Peterson, C. & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association. ISBN: 0-19-516701-5.
- Piccinelli, M. & Wilkinson, G. (2000). Gender differences in depression. *British Journal of Psychiatry*, 177, 486-492. doi: 10.1192/bjp.177.6.486
- Riva, G., Baños, R., Botella, C., Wiederhold, B., & Gaggioli, A. (2012). Positive technology: Using interactive technologies to promote positive functioning. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15, 69-77. doi: 10.1089/cyber.2011.0139
- Roothman, B., Kirsten, D., & Wissing, P. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal*, 33, 212-218. ISSN: 0081-2463

- Ruini, C., & Fava, G. (2012). Role of well-being therapy in achieving a balanced and individualized path to optimal functioning. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19, 291-304. doi: 10.1002/cpp.1796
- Rusk, R., & Waters, L. (2015). A psycho-social system approach to well-being: Empirically deriving the five domains of positive functioning. *The Journal of Positive Psychology*, 10, 141-152. doi: 10.1080/17439760.2014.920409
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68 –78. doi: 10.1037/0003- 066X.55.1.68
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. doi:0066-4308/01/0201-0141
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727. doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryff, C., & Singer, B. (2003). Ironies of the human condition: Well-being and health on the way to mortality. Em Aspinwall, L., & Staudinger, U. (Eds.), *A psychology of human strengths*. Washington, DC: American Psychological Association, 271-287.
- Ryff, C., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. doi:10.1007/978-94-007-5702-8_6
- Schueller, S. (2013). Understanding our best: eudaimonia's growing influence in psychology. *Quality of Life Research*. doi: 10.1007/s11136-013-0426-5
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: The Free Press. ISBN: 0-7432-2297-0
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Sheldon, K., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 246-217. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.216

- Sheldon, K., & Lyubomirsky, S. (2007). Is it possible to become happier? (And if so, how?). *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 129-145. doi: 10.1111/j.1751-9004.2007.00002.x
- Singh, K., & Jha, S. (2008). Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34, 40-45
- Thirlaway, K., & Benton, D. (1992). Participation in physical activity and cardiovascular fitness have different effects on mental health and mood. *Journal of Psychosomatic Research*, 36, 657-665. doi: 10.1016/0022-3999(92)90055-7
- Von Cullin, K., Tsukayama, E., & Duckworth, A. (2014). Unpacking grit: Motivational correlates of perseverance and passion for long-term goals. *The Journal of Positive Psychology*, 9, 306-312. doi: 10.1080/17439760.2014.898320
- Waterman, A. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- Waterman, A., Schwartz, S., & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9, 41-79. doi: 10.1007/s10902-006-9020-7
- Wong, P. (2011). Positive Psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychological Association*, 52, 69-81. doi: 10.1037/a0022511
- Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106, 249-264. doi: 10.1037/0033-2909.106.2.249

ANEXOS

Anexo I – Consentimento Informado

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

CONSENTIMENTO INFORMADO

Caro Participante,

No âmbito da Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, foi proposta a realização de uma investigação que pretende explorar algumas variáveis positivas, relacionadas com o comportamento emocional de indivíduos que praticam dança regularmente.

A participação neste estudo tem um carácter **voluntário**. O participante tem a possibilidade, por motivos éticos, de cessar a sua participação no estudo a qualquer momento, se assim o entender, sem qualquer posterior implicação.

De acordo com as normas da Comissão de Protecção de Dados, os dados recolhidos são de carácter **anónimo e confidencial**. Não serão pedidos ou referidos os nomes dos participantes, salvaguardando o princípio da identidade e confidencialidade. Os dados recolhidos no conjunto de instrumentos que compõem o questionário, a preencher pelos participantes, servirão apenas para efeitos de análise de dados e investigação no âmbito da Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde.

A sua participação neste estudo permitirá contribuir para o aumento de informação acerca do tema em investigação, trazendo benefícios a investigações futuras, permitindo também maior conhecimento científico neste âmbito.

Não há resposta certas nem erradas, apenas se pretende a sua opinião sincera.

Por favor, certifique-se que responde a todas as secções dos questionários de forma a validar a sua participação neste estudo.

Tendo tomado conhecimento sobre a informação disponível do estudo, declaro aceitar participar na recolha de dados, para o efeito acima descrito.

____/____/2017

Obrigada pela sua colaboração!

Anexo II – Protocolo de Investigação

Data ____/____/____

Solicito a sua colaboração para uma investigação no âmbito da Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde. Esta que tem como objectivo estudar o comportamento emocional de praticantes de dança.

As respostas são confidenciais e anónimas, sendo submetidas a tratamento estatístico de dados para apuramento de conclusões. Agradeço a sua colaboração.

I – Dados Demográficos

1. SEXO: ☐1 Masculino ☐2 Feminino
2. ESTADO CIVIL: ☐1 Solteiro(a) ☐2 Casado(a) / União de Facto ☐3 Divorciado(a) / Separado(a) ☐4 Viúvo(a)
3. IDADE: ____ anos
4. PROFISSÃO: _____
5. Nº DE ANOS DE ESCOLARIDADE: ____ anos

II – Sobre a prática da dança

6. Pratica dança com regularidade? ☐ Não ☐ Sim
- Se respondeu Não, passe para o **grupo III**.
Se respondeu Sim, avance para a pergunta 7.
7. Quantos **dias por semana** pratica dança? ____ dias/semana.
8. Qual a duração, em minutos ou horas, **por período** de prática de dança? (aulas, eventos, *hobbie*, etc.)
____ minutos ____ horas
9. Faça uma estimativa, em minutos ou horas, do tempo que, **por semana**, dedica à dança:
____ minutos ____ horas

III – Escalas de Avaliação do Comportamento Emocional

10. Seguidamente vai ler 5 afirmações com as quais pode concordar ou não. Utilize a escala de 1 a 7 para indicar a sua **concordância com cada afirmação**. Coloque uma cruz no número apropriado na linha à frente a cada afirmação. A escala de 7 pontos é a seguinte:

	1	2	3	4	5	6	7
	Discordo totalmente	Discordo	Discordo ligeiramente	Neutro, não concordo, nem discordo	Concordo ligeiramente	Concordo	Concordo totalmente
1. Em muitos campos a minha vida está próxima do meu ideal							1 2 3 4 5 6 7
2. As minhas condições de vida são excelentes							1 2 3 4 5 6 7
3. Estou satisfeito com a minha vida							1 2 3 4 5 6 7
4. Até ao momento tenho alcançado as coisas importantes que quero para a minha vida							1 2 3 4 5 6 7
5. Se pudesse viver a minha vida de novo não mudaria quase nada							1 2 3 4 5 6 7

- 11 -** Durante as últimas quatro semanas até que ponto efetuou as seguintes actividades tendo como intenção alcançar determinados objectivos, independentemente de os ter ou não conseguido atingir. Utilize a escala de 0 a 7, fazendo uma cruz “X” em cima do número que melhor representa o seu comportamento.

0	1	2	3	4	5	6	7
Nada							Muitíssimo

1. Procurar atingir um estado de relaxação?	0	1	2	3	4	5	6	7
2. Procurar desenvolver uma aptidão, aprender ou compreender algo? ...	0	1	2	3	4	5	6	7
3. Procurar fazer aquilo em que acredita?	0	1	2	3	4	5	6	7
4. Procurar atingir prazer?	0	1	2	3	4	5	6	7
5. Procurar atingir um ideal pessoal ou a excelência?	0	1	2	3	4	5	6	7
6. Procurar atingir alegria?	0	1	2	3	4	5	6	7
7. Procurar levar as coisas com calma?	0	1	2	3	4	5	6	7
8. Procurar utilizar as suas melhores qualidades ou o melhor que há em si?	0	1	2	3	4	5	6	7
9. Procurar contribuir para os outros ou para o mundo à sua volta?	0	1	2	3	4	5	6	7
10. Procurar coisas agradáveis?	0	1	2	3	4	5	6	7

- 12.** Seguem-se um conjunto de frases que podem ou não aplicar-se a si. Responda pensando no último mês e faça uma cruz “X” em cima dos números de 1 a 5.

1	2	3	4	5
Não se parece nada comigo	Não se parece comigo	Um pouco parecido comigo	Bastante parecido comigo	Muitíssimo parecido comigo

1. Venci as dificuldades para conquistar um desafio importante	1	2	3	4	5
2. Novas ideias e projetos, por vezes, distraem-me das ideias e projetos anteriores	1	2	3	4	5
3. Os meus interesses mudam de ano para ano	1	2	3	4	5
4. As dificuldades e os reveses não me desencorajam	1	2	3	4	5
5. Estive obcecado com uma certa ideia ou projeto para um curto período de tempo, mas depois perdi o interesse	1	2	3	4	5
6. Sou um trabalhador esforçado	1	2	3	4	5
7. Frequentemente estabeleço um objectivo, mas posteriormente sigo um diferente	1	2	3	4	5
8. Eu tenho dificuldade em manter meu foco em projectos que levam mais do que alguns meses para serem concluídos	1	2	3	4	5
9. Acabo o que começo	1	2	3	4	5
10. Eu atingi um objectivo que demorou anos de trabalho	1	2	3	4	5
11. Os meus centros de interesse mudam frequentemente	1	2	3	4	5
12. Sou uma pessoa aplicada	1	2	3	4	5

13. Avalie os sentimentos positivos e negativos durante as **últimas 4 semanas**. Utilize a escala de 1 a 4 para indicar a sua resposta e faça uma cruz “X” em cima do número mais adequado a si.

1	2	3	4
Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente

1.	Senti-me insatisfeito com a minha vida	1	2	3	4
2.	Senti-me feliz	1	2	3	4
3.	Senti-me sem alegria	1	2	3	4
4.	Senti-me agradado com o modo como sou	1	2	3	4
5.	Senti que a vida era agradável	1	2	3	4
6.	Senti que a vida não tinha significado	1	2	3	4
7.	Senti-me contente	1	2	3	4
8.	Senti-me tenso	1	2	3	4
9.	Senti-me calmo	1	2	3	4
10.	Senti-me relaxado	1	2	3	4
11.	Senti-me perturbado	1	2	3	4
12.	Senti-me preocupado	1	2	3	4

Por favor, confirme se respondeu a todas as questões.

MUITO OBRIGADA PELA SUA COLABORAÇÃO!