



Mário Paulo Ventura Costa

Questionário de personalidade autotélica:
Estudo piloto de adaptação e validação para Portugal

Trabalho realizado sob a orientação da
Professora Doutora Maria José Ferreira

Junho 2021



Mário Paulo Ventura Costa

**Questionário de personalidade autotélica:
Estudo piloto de adaptação e validação para Portugal**

Dissertação apresentada na Universidade Lusófona do Porto
para obtenção do Grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde
Dissertação defendida em provas públicas na Universidade Lusófona do
Porto no dia 30/06/2021, perante o júri seguinte:

Presidente: Professora Doutora Inês Martin Jongenelen
(Professora Associada da Universidade Lusófona do Porto)
Arguente: Professora Doutora Carla Fonte
(Professora Auxiliar da Universidade Fernando Pessoa)
Orientadora: Professora Doutora Maria José Pereira Ferreira
(Professora Auxiliar da Universidade Lusófona do Porto)

Junho 2021

É autorizada a reprodução integral desta tese/dissertação apenas para efeitos de investigação, mediante declaração escrita do interessado, que a tal se compromete.

Dedicatória

À minha mãe com a bonita idade de oitenta e sete anos;
ao meu saudoso pai; à minha filha Marta Costa, que
apesar de ausente, continua presente no meu coração.

Agradecimentos

Um muito obrigado, e em especial a todos os que pacientemente, me foram orientando, ajudando e apoiando.

À minha orientadora, Prof^a. Doutora Maria José Ferreira, agradeço por ter confiado e acreditado em mim, com todo o seu apoio e com a minha enorme vontade, conseguimos, em conjunto, desenvolver os meus conhecimentos e as minhas competências, no sentido certo, assim como com toda a orientação que me foi disponibilizando, para que esta realização se tenha tornado uma realidade, o que por momentos, parecia ser interminável.

À Dra. Ana Midões, um obrigado muito especial. Sendo esta a minha orientadora de estágio curricular, sempre mostrou uma grande disponibilidade na orientação e na paciência que me foi concedendo durante este longo período. Serviu-me muitas vezes de apoio e foi um alicerce muito grande para a concretização e realização desta tese.

Ao Tiago Alves, pelo tempo que me disponibilizou, o qual me ajudou a refletir e a desenvolver capacidades e competências como psicólogo clínico.

À Rita Simões que, com a sua ajuda na parte final desta tese, contribuiu para a minha reflexão relativamente à discussão de resultados. Grato pela sua prontidão, disponibilidade e satisfação por contribuir para a realização deste meu objetivo.

À minha companheira Sandra Bastos e ao Gabriel Martins que sempre me apoiaram e encorajaram a concluir esta dissertação.

Aos meus colegas de trabalho da ANIECA, em especial ao Carlos Resende que, sempre que eu necessitava de tempo este, dentro das suas possibilidades e das do centro de exame, orientava o serviço de forma a me presentear com alguma disponibilidade.

Ao Rogério Vieira que sempre me foi elogiando e me fazendo acreditar que, apesar da nossa atividade profissional, temos sempre tempo para realização dos sonhos.

Um muito obrigado a todos!

Resumo

O objetivo desta dissertação foi o de realizar o estudo piloto de adaptação e validação para a população portuguesa do Questionário de Personalidade Autotélica de Tse, Lau, Perlman e McLaughlin (2018), sendo que os objetivos específicos incluíram proceder à tradução e retroversão dos itens do Questionário de Personalidade Autotélica; proceder à discussão da versão de investigação com um grupo de especialistas; realizar a reflexão falada com um grupo heterogéneo de participantes em relação à idade, género e escolaridade; e administrar a versão de investigação a um grupo participantes portugueses, N = 473 com idades compreendidas entre os 18 anos e os 74 anos, com o intuito de proceder à análise factorial exploratória e à análise de fiabilidade. Os resultados mostraram que, através da análise factorial exploratória realizada, não foi possível replicar a mesma distribuição de itens por fatores propostos pelos autores da versão original. Assim, apesar de, neste estudo, o instrumento manter o mesmo número de fatores, a distribuição dos itens nos fatores está alterada: enquanto os fatores baixa autocentração e controlo atencional mantêm o mesmo número de itens e os mesmos itens do estudo original, os restantes apresentam uma conjugação de itens iguais aos da versão original acrescido de itens que saturam de novo nos fatores: curiosidade, persistência, baixa auto-centração, motivação intrínseca, satisfação e transformação dos desafios, satisfação e transformação do aborrecimento e controlo atencional.

Foram ainda discutidos os contributos deste estudo para a adaptação e validação deste instrumento para a população portuguesa, assim como algumas das suas limitações. Finalmente foram indicadas algumas sugestões para estudos futuros.

PALAVRAS-CHAVE: personalidade autotélica; *flow*; felicidade; análise factorial exploratória; fiabilidade.

ABSTRACT

This dissertation aimed to carry out the pilot study of adaptation and validation for the Portuguese population of the Autotelic Personality Questionnaire by Tse, Lau, Perlman & McLaughlin (2018), with specific objectives including to translate and back-translate the Autotelic Personality Questionnaire; to discuss the research version with a group of experts; to carry out the spoken reflection with a heterogeneous group of participants in relation to age, gender and education; and to administer the research version to a group of Portuguese participants, N = 473 aged between 18 years old and the 74 years, in order to carry out an exploratory factor analysis and reliability analysis. The results showed that, through the exploratory factorial analysis carried out, it was not possible to replicate the same distribution of items by factors proposed by the authors of the original version. Thus, although, in this study, the instrument maintains the same number of factors, the distribution of items in the factors is altered: while the factors low self-concentration and attentional control maintain the same number of items and the same items as the original study, the remaining factors present a combination of items equal to those of the original version plus items that saturate the factors again: curiosity, persistence, low self-concentration, intrinsic motivation, satisfaction and transformation of challenges, satisfaction and transformation of boredom and attentional control.

The contributions of this study to the adaptation and validation of this instrument for the Portuguese population were also discussed, as well as some of its limitations. Finally, some suggestions for future studies were indicated.

Keywords: autotelic personality; *flow*; fulfillment; exploratory factorial analysis; reliability

Índice

Agradecimentos	iv
Resumo	v
ABSTRACT	vi
1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO	8
1.1 A Teoria do <i>Flow</i>	8
1.2 A Personalidade Autotética	10
1.3 Investigação sobre <i>Flow</i> e Personalidade Autotética	12
1.4 Medidas para Avaliar o <i>Flow</i>	13
1.5 Medidas de Personalidade Autotética	15
2. METODOLOGIA	17
2.1 Participantes	17
2.2 Instrumentos	18
2.2.1 Questionário sociodemográfico	18
2.2.2 Questionário de Personalidade Autotética	18
2.3 Procedimentos de Recolha dos Dados	18
2.4 Análise dos Dados	19
2.4.1 Análise preliminar	19
2.4.2 Análise fatorial exploratória	19
2.4.3 Fiabilidade	20
3. RESULTADOS	20
Tabela 1	22
<i>Frequências dos itens do Questionário da Personalidade Autotética</i>	22
Tabela 2	23
<i>Pesos fatoriais e correlações item-total do fator corrigidas dos itens do Questionário da Personalidade Autotética, variância explicada e Alfa de Cronbach correspondentes aos sete fatores retidos na análise fatorial exploratória (n = 473)</i>	23
4. DISCUSSÃO	25
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	28

1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1.1 A Teoria do *Flow*

Muitas pessoas percebem a felicidade como um importante objetivo da vida, mas não conseguem atingir elevados níveis de bem-estar (definido de forma ampla, incluindo avaliações subjetivas da qualidade de vida e do funcionamento psicológico) (Tse, Nakamura, & Csikszentmihalyi, 2020). Um alto nível de bem-estar está associado a muitos resultados positivos na vida, como boa saúde física, relacionamentos interpessoais mais positivos, maior sucesso profissional e uma maior longevidade (Diener, Oishi, & Tay, 2018; Lawrence, Rogers, & Wadsworth, 2015; Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). Contudo, os autores questionam, quem são estas pessoas?

Com o objetivo de estudar a experiência subjetiva associada ao desempenho de pessoas criativas, Mihaly Csikszentmihalyi, nos anos 70, tentou perceber quais eram os fatores associados à realização de tarefas motivadas internamente. Neste sentido, direcionou o seu estudo para as motivações intrínsecas e experiências internas de vários indivíduos ligados às artes e ao desporto. A partir dos relatos das suas experiências, identificou uma experiência com um conjunto de características semelhantes, que acabou por designar como “experiência de *flow*” (Csikszentmihalyi, 1975), posteriormente também designada por experiência ótima.

Esta experiência de *flow* resulta de um estado de motivação interior no qual o indivíduo se encontra, traduzindo-se num estado de absorção completa na tarefa: nada mais importa, nada mais conta, apenas está concentrado e em pleno na atividade que está a realizar (Csikszentmihalyi, 1975/2000, 1990). Estas experiências de *flow*, apesar de poderem ser iniciadas por motivos externos, acabam por transformar-se em algo internamente compensador. A par destas características da experiência, foram identificadas duas condições prévias necessárias para que o indivíduos consigam entrar em estados de *flow*: de (1) os desafios colocados pelas atividades devem ser elevados e estar em harmonia e em equilíbrio com as competências que o próprio indivíduo considera ter capacidade para as enfrentar; e (2) o indivíduo considera ter uma elevada capacidade de resposta às tarefas ou desafios que lhe estão a ser propostos, independentemente do grau de dificuldade que lhe está a ser apresentado. (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014). Assim

sendo, será possível afirmar que a qualidade da experiência, que é subjetiva, depende de duas características: das dificuldades das tarefas que lhe são propostas e das competências de cada indivíduo possui para as resolver (Tse, Lau, Perlman, & McLaughlin, 2018).

Asakawa (2010) defende que o *flow* deve ser considerado como uma força fundamental para os indivíduos que procuram uma melhor qualidade de vida, assim como um desenvolvimento do seu próprio estado mental e a sua complexidade emocional. Os indivíduos que experienciam o *flow* sentem mais satisfação e muito mais prazer como resultado dessas experiências; além disso, esta experiência está diretamente associada a uma maior autoestima, a emoções predominantemente positivas, a uma satisfação com a vida mais elevada e um maior bem-estar psicológico (Rankin et al., 2019). O *flow* pode então ser definido como uma experiência interna positiva, onde o indivíduo está plenamente concentrado e atento, focado e envolvido na tarefa, onde a própria percepção de tempo pode ficar distorcida (Csikszentmihalyi, 1975). Nos seus estudos posteriores, Csikszentmihalyi e colaboradores (1975, 1988, 1990, 1997) identificaram experiências de *flow* num conjunto muito diversificado de atividades, e não somente nas atividades ligadas às artes, desporto ou lazer. Deste modo, identificaram seis dimensões características das experiências de *flow*: (1) **Concentração e foco na tarefa** (a dedicação, o empenho, a intensidade nas atividades permite ao indivíduo abstrair-se de tudo o que o rodeia, até de si mesmo, colocando tudo de si no que está a fazer); (2) **Objetivos claramente definidos e um feedback imediato** (para que possam ocorrer as experiências ótimas, os objetivos das atividades devem estar bem definidos e o *feedback* deve ser obtido logo após a realização da tarefa); (3) **Distorção da percepção do tempo** (o empenho e todo o envolvimento na atividade levam a que o indivíduo tenha uma noção distorcida de tempo); (4) **Percepção de controlo sob a situação** (ter a noção que está em controle de todos os processos e de todos os resultados da sua própria ação); (5) **Envolvimento na tarefa** (todos os momentos em que o indivíduo se sente intrinsecamente motivado, faz com que o indivíduo se envolva profundamente na sua concretização, não tendo necessariamente que fazer um esforço para se concentrar ou manter a atenção na ação); (6) **Perda de autoconsciência** (o elevado envolvimento e foco na execução da tarefa leva o indivíduo a perder a noção de si próprio, até mesmo das suas necessidades ou estados físicos e emocionais, como a fome, o cansaço ou a alegria). Apenas, e após terminada a tarefa, o indivíduo volta a sentir as suas necessidades mais básicas e consegue fazer um “balanço” da sua experiência.

Algumas pessoas experimentam o *flow* em praticamente todas as atividades, enquanto outras consideram difícil entrar num estado de *flow* em qualquer atividade (Tse et al., 2020). A tendência de experimentar o *flow* nos diferentes domínios da vida é denominada *propensão para o flow* (Ullén et al., 2012). Embora a investigação sobre o *flow* se preocupe principalmente com o *flow* como um estado motivacional, Csikszentmihalyi (1990) introduziu o conceito de personalidade autotélica, isto é, uma disposição para procurar ativamente desafios e experiências de *flow* (Baumann, 2012).

1.2 A Personalidade Autotélica

Quando aplicado à personalidade, o conceito de *flow* liga-se intimamente ao conceito de personalidade *autotélica*. A palavra autotélica deriva do Grego, sendo que *auto* está intimamente associado ao conceito de *self* e *telos* ao de *objetivos* (Csikszentmihalyi, 2014).

A literatura oferece dois modelos explicativos da personalidade autotélica. Um deles é o modelo de *metaskills* (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002) que afirma que determinados indivíduos podem, caracterizados por atributos específicos, entrar e manter o seu estado de *flow* mais facilmente. Estas *metaskills* podem traduzir-se em curiosidade ou interesse pela vida, persistência, resiliência, altruísmo, motivações intrínsecas (Nakamura, Dwight, & Shankland, 2019). Enquadramos todos os indivíduos que, apesar de não terem como prioridade atingir um objetivo *externo*, deixam-se levar de forma quase hipnótica e por completo na execução dessa mesma atividade, pela atividade em si mesma (Nakamura et al., 2019). Todos os indivíduos com estas características de personalidade autotélica tendencialmente, colocam-se em situações onde experienciam com bastante frequência os estados de *flow*. Estes por sua vez, acontecem sistematicamente quando os indivíduos tendem a ter uma maior noção de desafios mais complexos e, ao mesmo tempo, uma boa capacidade para os conseguir ultrapassar (Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993). Segundo todos estes pressupostos e tendo por base esta teoria, os indivíduos integram três sistemas motivacionais: a) o genético, que orienta o indivíduo na procura das várias necessidades geneticamente definidas, como a fome, o evitamento do dor ou a busca do prazer; b) o cultural, direcionado para alcançar sucesso a nível económico e orientar o comportamento social de cada indivíduo; e c) o “*self*”, orientado para o crescimento e para a reorganização individual no sentido de uma complexidade crescente (Moneta & Csikszentmihalyi, 1996). As experiências designadas de ótimas ou de *flow* ocorrem

primordialmente quando o comportamento do indivíduo é dirigido pelo sistema motivacional do self, ao invés do sistema cultural ou genético.

O conceito desenvolvido por Mihaly Csikszentmihalyi estabelece uma necessária distinção entre *sucesso* e *realização* assente, não só em *fatores externos*, mas também nos *fatores internos* como responsáveis pelos comportamentos das pessoas e dos animais (Tse, Nakamura, & Csikszentmihalyi, 2019). A realização vem de dentro do indivíduo, orientando-o em direção ao seu objetivo, enquanto que o sucesso dessa realização vai depender de fatores externos, ou seja, daquilo que julgamos impressionar os outros (Tse et al., 2019).

Na visão de Csikszentmihalyi, a diferenciação entre a realização e o sucesso vai ser relevante para o entendimento da relação entre *felicidade* e *autotelia*, bem como para o conhecimento da forma como estas se associam ao conceito de *personalidade* (Zager Kocjan, & Avsec, 2017). Assim, podemos dizer que as pessoas com *personalidade autotélica* se caracterizam por usufruírem com maior frequência de *estados de flow* nas mais diversas atividades quotidianas, ao mesmo tempo que são pouco materialistas, abdicam de algum entretenimento, conforto, poder ou fama, em prol de mais autonomia e independência, porque não se sentem ameaçadas ou seduzidas por compensações externas (Ilies et al., 2017).

O *flow* leva as pessoas a desenvolverem o percurso de vida a outro nível: ao da *criatividade* e da *motivação intrínseca*, que são fenómenos emocionalmente inteligentes, uma vez que conduzem a pessoa a envolver-se de forma espontânea num processo de aprendizagem ao longo de toda a vida (Tse et al., 2018). Um indivíduo com *personalidade autotélica* disfruta, de forma significativa, da sua atividade, ao deixar-se absorver completamente enquanto retira dessa mesma atividade o máximo de motivação e gratificação (Hirao, 2014). Geralmente, em relação à atividade desenvolvida, estas pessoas fazem as coisas em razão de si mesmas, do próprio prazer que extraem do desenvolvimento dessas atividades, em vez de procurarem nas mesmas uma meta, um resultado esperado ou um objetivo externo. Para estas pessoas, a experiência de realização em torno de determinada atividade não visa um fim, uma vez que o próprio processo já é o fim desejado (Mikicin, 2014).

O outro modelo é o modelo recetivo-ativo (Baumann, 2012; Csikszentmihalyi, Rathunde, & Whalen, 1993) que afirma que indivíduos com este traço de personalidade identificam e procuram novos desafios, envolvendo-se inteiramente na persecução dos

mesmos. Estes indivíduos seriam mais capazes de suportar um desequilíbrio na perspectiva desafio-competências individuais. Baumann (2012) afirma que grande parte da investigação nesta área se centra neste balanço entre os desafios e capacidades e que, só recentemente, se começaram a estudar estes fenómenos separadamente. Esta autora afirma que a personalidade autotélica é uma conjugação de qualidades *recetivas* (abertura) e *ativas* (compromisso e persistência). Esta conjugação de qualidades faz prever que os indivíduos *autotélicos* tenham uma maior facilidade em perceber e desenvolver os seus talentos. A autora afirma ainda que estes indivíduos *autotélicos* tendem a ter ambientes que, simultaneamente, promovem os seus desafios e o seu suporte, independência e cooperação, flexibilidade, coesão e integração/diferenciação.

1.3 Investigação sobre *Flow* e Personalidade Autotélica

Um estudo muito recente, ao analisar as relações entre bem-estar, *flow* e personalidade autotélica, encontrou evidências para um efeito indireto positivo da personalidade autotélica no bem-estar através do *flow* (Tse et al., 2020). A experiência de *flow* também parece ter um potencial altamente positivo, aumentando o bem-estar em situações habitualmente associadas a emoções mais negativas como períodos incerteza que precedem acontecimentos de vida importantes (Rankin et al., 2019). A frequência e a intensidade da experiência de *flow* parecem estar associados quer a um maior bem-estar momentâneo, quer ao bem-estar mais disposicional avaliado retrospectivamente (Isham, Gatersleben, & Jackson, 2018). Em contextos específicos como no desporto, por exemplo, os estudos têm vindo a demonstrar que o *flow* está associado a determinados estados psicológicos e traços de personalidade, como a confiança, a emocionalidade positiva e o comprometimento (Stamatelopoulou, Pezirkianidis, Karakasidou, Lakioti, & Stalikas, 2018).

Ao investigarem se a predisposição para estados afetivos positivos, se o *flow* e a atenção plena predizem o *insight*, Ovington, Saliba e Goldring (2018) verificaram que o *flow* e a atenção plena mostraram ser preditores significativos do *insight* sendo que as subescalas do *flow* - ação e consciencialização, feedback inequívoco e transformação do tempo - tiveram o efeito mais forte, seguido da experiência autotélica. Também Delle Fave e Bassi (2016) afirmaram que o processo de seleção psicológica é baseado em significados pessoais, objetivos e qualidade da experiência subjetiva; e nele, o *flow* contribui para a construção da identidade pessoal, bem como para a co-construção do contexto

sociocultural do indivíduo, através da sua influência na seleção e replicação a longo prazo de atividades e informações específicas. Ross e Kaiser (2014) reportaram que o neuroticismo (baixo), a extroversão (elevada), a concordância (baixa) e a consciência (elevada) previram a propensão para o *flow*.

Tian e colaboradores (2017) estudaram a relação entre o *flow* e medidas fisiológicas e concluíram que a experiência do *flow* está relacionada com uma frequência respiratória mais rápida, uma respiração mais profunda, uma frequência cardíaca moderada e uma variabilidade da frequência cardíaca moderada; o que sugere que o estado de *flow* é um estado de esforço mental moderado que surge através do aumento da modulação parassimpática da atividade simpática.

Uma investigação com design longitudinal e com uma amostra representativa de jovens americanos sugeriu que o domínio dos desafios da vida quotidiana podem promover a resiliência psicológica (Schmidt, 1998). Estudos correlacionais também revelaram existir uma associação positiva entre o tempo que é gasto nos estados de *flow* e a autoestima em adolescentes (Adlai-Gail, 1994), bem como em adultos (Wells, 1988). Diversos estudos têm mostrado associações significativas entre a experiência de *flow* e o comprometimento e desempenho durante os anos do ensino médio (Csikszentmihalyi et al., 1993). Os vários estudos realizados indicam ainda que os participantes relatam estados emocionais mais positivos quando percecionam desafios mais elevados no seu quotidiano, associados à percepção de competências individuais também elevadas. Estes participantes referem ainda sentir-se mais concentrados, em controlo da atividade, ativos, e simultaneamente mais satisfeitos e felizes (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989). Descrevem a experiência de *flow* como um estado de elevado envolvimento na tarefa, sendo uma atividade habitualmente descrita como muito agradável. Não obstante, esta avaliação é realizada retrospectivamente, isto é, só após o individuo terminar a tarefa é que está capaz de se descentrar da tarefa em si e realizar uma avaliação sobre a qualidade daquela experiência. No decorrer da atividade, apesar da emocionalidade negativa não estar presente, a emocionalidade positiva também pode não estar obrigatoriamente presente.

1.4 Medidas para Avaliar o *Flow*

Os investigadores na área do *flow* utilizaram diferentes medidas e métodos para o medir. Em 1996, Jackson e Marsh desenvolveram uma escala para avaliar o *flow*, *Flow State Scale* (FSS), cujo objetivo era o de medir o *flow* em contextos desportivos e de

atividade física. Este instrumento inclui 36 itens, distribuídos por nove subescalas (quatro itens por subescala): habilidade-desafio ($\alpha = .80$); consciência-ação ($\alpha = .84$); objetivos claros ($\alpha = .84$); feedback inequívoco ($\alpha = .85$); concentração ($\alpha = .82$); sentido de controle ($\alpha = .86$); perda de autoconsciência ($\alpha = .81$); transformação do tempo ($\alpha = .82$); e experiência autotélica ($\alpha = .81$). Em 1998, Jackson, Ford, Kimiecik e Marsh distinguiram os traços e os estados do *flow*, tendo desenvolvido o *Trait Flow Scale* (TFS) (α entre .70 e .88), cujo objetivo era o de avaliar o componente traço do *flow*, enquanto a escala *Flow State Scale* (α entre .72 e .91) avaliava o estado de *flow*. Os itens da TFS derivaram dos da FSS, tendo mudado a redação e o tempo verbal das frases com o objetivo de avaliar a frequência com que os respondentes experienciavam o *flow* durante as suas atividades físicas. Jackson e Eklund, em 2002, apresentaram a *The Flow State Scale—2* (FSS—2) ($\alpha = .85$) e a *Dispositional Flow Scale — 2* (DFS—2) ($\alpha = .85$), que incluíam os itens das escalas originais e outros novos foram adicionados tendo em conta fortalecer as dimensões avaliadas. Em 2008, Jackson, Martin e Eklund propuseram e avaliaram uma estrutura expandida de medição do *flow*, abrangendo o aspeto multidimensional longo do *flow* (α entre .76 e .90) e o aspeto curto unidimensional do *flow* (α entre .75 e .77). Em geral, as medidas de *flow* demonstraram propriedades aceitáveis de ajuste, confiabilidade e distribuição do modelo.

Em 2008, Gouveia, Marques e Vieira validaram a Flow State Scale (FSS) (α entre .72 e .89) para a população portuguesa numa amostra de atletas de elite. Em 2012, Gouveia, Pais-Ribeiro, Marques e Carvalho validaram, para a população portuguesa, a Dispositional Flow Scale 2 (DFS-2) (α entre .74 e .91) para avaliar a experiência do exercício físico, com qualidades psicométricas medianas.

O Swedish Flow Proneness Questionnaire (SFPQ, Ullén et al., 2012) avalia a frequência da propensão para experimentar o *flow* em três situações diferentes, típicas da divisão das atividades nas sociedades industrializadas (trabalho, manutenção e lazer). O SFPQ inclui 22 itens, 7 dimensões (sentido subjetivo de concentração, equilíbrio entre as competências e o desafio de uma tarefa, objetivos explícitos, feedback claro, sentido de controle, falta de sentido de tédio e prazer) e uma questão inicial sobre o estatuto profissional (se está ou não empregado, pois as sete primeiras questões são respondidas apenas por pessoas profissionalmente ativas). Os autores encontraram um valor de alfa de Cronbach de 0.83.

A utilização do *Experience sampling method* (ESM), para estudar o flow, foi levada a cabo por diversos autores, nomeadamente, Csikszentmihalyi, Larson and Prescott (1977); Larson e Csikszentmihalyi (1983); Csikszentmihalyi e Larson (1987); e Asakawa (2004). Através do ESM (método de amostragem por experiência) os indivíduos autotélicos seriam identificados através da quantidade de tempo que passariam em condições de elevada exigência tendo por base motivações intrínsecas. O ESM fornece informações repetidas em tempo real, com base na vida diária dos participantes, considerando variáveis internas (qualidade da experiência subjetiva) e externas (atividades, contexto social e localização) da vida diária dos participantes, através de procedimentos previamente definidos (Hektner, Schmidt, & Csikszentmihalyi, 2007). Em Portugal, os estudos de Freire e colegas (2000, 2006, 2007, 2011a, 2011b, 2013a, 2013b, 2016) têm-se debruçado sobre as perceções da vida quotidiana dos adolescentes portugueses, as atividades, a qualidade das experiências e os objetivos futuros da vida, medidos por questionários retrospectivos de autorrelato; bem como sobre o *flow*, experiência ideal e aspetos motivacionais da experiência subjetiva, por medidas em tempo real, especificamente através do ESM.

1.5 Medidas de Personalidade Autotélica

Enquanto a descrição das personalidades autotélicas e os seus contextos de desenvolvimento é muito rica e integra princípios gerais de crescimento pessoal a partir de diferentes teorias, a operacionalização do construto é bastante reduzida (Baumann & Scheffer, 2012).

Existem duas abordagens diferentes para a avaliação da personalidade autotélica: na primeira abordagem, as personalidades autotélicas são identificadas através da frequência e intensidade das experiências de *flow* (Baumann, 2012). Csikszentmihalyi (1997) avaliou a frequência de situações de elevada exigência e competência durante longos períodos através do ESM - técnica que permite obter diversos auto-relatos de atividades, pensamentos e sentimentos em tempo real, isto é, no momento em que ocorrem, e em intervalos de tempo aleatórios. Os indivíduos cuja frequência de experiências de elevada exigência e competência está no quartil superior da distribuição (autotélica) são comparados com aqueles no quartil inferior (não autotélica) (Csikszentmihalyi, 1997).

Na segunda abordagem, as personalidades autotélicas são determinadas através do resultado esperado do desenvolvimento pleno de talentos (Baumann, 2012). Csikszentmihalyi et al. (1993), por exemplo, derivaram padrões de personalidade

autotélica de traços que distinguem talentos de indivíduos comuns: personalidades autotélicas (ou seja, talentosas) têm características propícias à concentração (por exemplo, conquista, resistência), bem como abertura à experiência (por exemplo, sensibilidade, compreensão).

Kuhl e Scheffer (1999) e Kuhl e colegas (2003) desenvolveram o *The Operant Motive Test: A Measure of Autotelic Personality* (OMT) que contém 15 imagens que são apresentadas aos participantes e em relação às quais têm que (a) escolher um personagem principal, (b) inventar uma história e (c) apresentar associações espontâneas às quatro questões que se seguem: (1) o que é importante para a pessoa naquela situação e o que é que ela está a fazer?; (2) como é que a pessoa se sente?; por que é que a pessoa se sente assim?; (4) como é que a história termina?. O OMT é uma versão refinada de técnicas projetivas como o teste de apercepção temática (TAT; Murray 1943; Schultheiss & Brunstein, 2010) e outros exercícios de histórias baseadas em imagem. Os participantes são solicitados a escrever histórias em resposta a imagens ambíguas que são codificadas. Para além da realização, a OMT diferencia quatro componentes de esperança para afiliação (intimidade, sociabilidade, enfrentamento da rejeição, afiliação / familiaridade) e poder (orientação, *status*, autoafirmação, direção / poder inibido). Embora os componentes intrínsecos de afiliação (intimidade) e poder (orientação) possam indicar tendências para experienciar o *flow* em domínios sociais, eles têm diferentes fundamentos funcionais quando comparados com o *flow* no domínio de realização (por exemplo, orientação de menor dificuldade) (Kuhl et al., 2003).

Baumann e Scheffer (2011) desenvolveram uma medida projetiva na qual os participantes teriam de observar imagens ambíguas e narrar histórias que considerassem estar relacionadas com as mesmas. A personalidade autotélica seria medida pela extensão de autodeterminação e afeto positivo atribuídos pelo narrador ao protagonista das diferentes histórias.

Tse e colegas (2018) desenvolveram três estudos dos quais resultou o questionário de personalidade autotélica (Tse et al., 2018), descrito mais abaixo. De acordo com Tse e colegas (2018), a personalidade autotélica é uma constelação de atributos disposicionais que facilitam o envolvimento e o prazer nas atividades diárias.

Assim, o objetivo geral deste estudo é o de realizar o estudo piloto de adaptação e validação para a população portuguesa do Questionário de Personalidade Autotélica de Tse, Lau, Perlman & McLaughlin (2018); os objetivos específicos incluem a) proceder à

tradução e retroversão dos itens do Questionário de Personalidade Autotélica; b) proceder à discussão da versão de investigação com um grupo de especialistas; c) realizar a reflexão falada com um grupo heterogéneo de participantes em relação à idade, género e escolaridade; d) e administrar a versão de investigação a um grupo participantes portugueses com o intuito de proceder à análise fatorial exploratória e à análise de fiabilidade.

2. METODOLOGIA

2.1. Participantes

Participaram neste estudo 473 adultos portugueses, com idades compreendidas entre os 18 e os 74 anos ($M = 39.36$, anos; $DP = 13.69$). A amostra é constituída maioritariamente por mulheres (79.3%) e, quanto ao estado civil, uma grande parte da amostra é solteira ($n = 208 / 44.0\%$) ou casada / união de facto ($n = 200 / 42.3\%$); a restante é divorciada ou separada ($n = 57 / 12.1\%$) e apenas 8 sujeitos (1.7%) são viúvos. A maior parte da amostra tem filhos ($n = 250 / 52.9\%$) e a vasta maioria da amostra considera-se heterossexual ($n = 437 / 92.4\%$), sendo que apenas oito sujeitos (3.8%) se consideram homossexuais e seis (1.3%) bissexuais; 2 (0.4%) pessoas não responderam a esta questão.

Em relação à escolaridade, uma parte importante da amostra tem uma licenciatura ($n = 188 / 39.7\%$) ou o ensino secundário ($n = 155 / 32.8\%$), sendo que 91 participantes (19.2%) têm um mestrado e 19 (4.0%) um doutoramento; os restantes 19 (4.0%) têm o 3º ciclo do ensino básico e 1 sujeito (0.2%) tem o 2º ciclo do ensino básico. No atinente à atividade profissional, a maior parte da amostra está empregada ($n = 299 / 63.2\%$), sendo que apenas 93 sujeitos (19.7%) são estudantes. Quanto ao nível socioeconómico, a maioria da amostra ($n = 311 / 65.8\%$) considera que o seu é médio, seguido do médio baixo ($n = 77 / 16.3\%$) e do médio alto ($n = 71 / 15.0\%$), e, por fim do baixo ($n = 14 / 3.0\%$).

A maioria da amostra vive num meio urbano ($n = 324 / 68.5\%$), sendo que uma grande parte da amostra ($n = 166 / 35.1\%$) vive no distrito do Porto, seguido do distrito de Viana do Castelo ($n = 144 / 30.3\%$), seguido do distrito de Braga ($n = 65 / 13.7\%$) e de Aveiro ($n = 41 / 8.7\%$); os restantes distritos são muito variados e sem representatividade.

2.2. Instrumentos

2.2.1. *Questionário sociodemográfico*

O questionário sociodemográfico incluiu questões relacionadas com o género, a idade, a nacionalidade, o distrito onde vive e a profissão.

2.2.2. *Questionário de Personalidade Autotélica*

De acordo com Tse e colegas (2018), a personalidade autotélica é uma constelação de atributos disposicionais que facilitam o envolvimento e o prazer nas atividades diárias. Com o objetivo de medir este construto, Tse e colegas (2018) desenvolveram três estudos dos quais resultou o questionário de personalidade autotélica (Tse et al., 2018). Trata-se de um questionário de 26 itens constituído por sete subescalas: a) curiosidade (itens 1, 8, 15 e 22); b) persistência (itens 2, 9, 16 e 23); c) baixa auto-centração (itens 3, 10, 17 e 24); d) motivação intrínseca (itens 4, 11, 18 e 25), e) satisfação e transformação dos desafios (itens 5, 12 e 19); f) satisfação e transformação do aborrecimento (itens 6, 13, 20, 26) , e g) controlo atencional (itens 7, 14, 21). Os itens das sub-escalas baixa auto-centração e controlo da atenção são itens invertidos. Os resultados dos estudos de validação do instrumento revelam valores adequados de invariância longitudinal, confiabilidade teste-reteste e consistência interna, quer para o total da escala ($\alpha = .92$), quer para as subescalas com valores a variar entre .70 para a motivação intrínseca e .93 para a persistência e baixa auto-centração. Os scores obtidos correlacionam-se significativamente com medidas de conscienciosidade, abertura à experiência, extroversão, neuroticismo e locus de controlo interno. A personalidade autotélica medida pelo instrumento mostrou-se ainda um preditor significativo da satisfação com a vida e da propensão para experienciar estados de *flow*.

2.3. Procedimentos de Recolha dos Dados

Depois de o projeto ter sido devidamente aprovado pela Comissão de Ética, e depois de obtida a autorização para a utilização do instrumento, avançou-se para o estudo exploratório de adaptação e validação. A versão original do questionário de personalidade autotélica (Tse, Lau, Perlman & McLaughlin, 2018) foi traduzida de modo independente por dois portugueses nativos fluentes em inglês e com formação em Psicologia, com vista à obtenção de uma única versão após discussão. A versão resultante desta análise foi retrovertida para inglês por um inglês nativo fluente em Português e verificada a

equivalência semântica dos itens. Esta versão foi posteriormente discutida com um painel de especialistas a fim de refinar conceptualmente alguns itens. Em seguida, procedeu-se a uma análise e reflexão falada dos itens do questionário com um pequeno grupo de participantes de diferentes idades e escolaridade, a fim de analisar a clareza e a compreensibilidade dos itens. Posteriormente, o questionário foi administrado a um grupo mais extenso de participantes com vista à verificação dos valores de consistência interna do instrumento e à realização da análise factorial exploratória. A recolha de dados foi realizada por meio informático, de forma não aleatória e pelo método *Snowball*, através da divulgação do link do estudo a grupos de contatos e nas redes sociais, sendo pedido a esses mesmos participantes a divulgação do link do estudo a outros adultos maiores de 18 anos da sua rede de contatos pessoais e profissionais. Na parte inicial do protocolo foi apresentado aos participantes o consentimento livre e informado onde foram descritos os objetivos de estudo, assim como os procedimentos metodológicos, designadamente acerca da participação voluntária e informada no estudo, a possibilidade de desistir da participação, acerca da privacidade e confidencialidade e, por fim, sobre os procedimentos de armazenamento dos dados. Não foi fornecida qualquer contrapartida pela participação no estudo. Foi ainda assegurado aos participantes o total anonimato das suas respostas, dado que não foram recolhidas informações que os poderiam identificar (e.g., nome ou e-mail), assim como também não foram recolhidas informações sobre o endereço IP nem outro dado de identidade informática.

2.4. Análise dos Dados

As análises foram realizadas com recurso ao programa de análise estatística IBM SPSS versão 27.

2.4.1. Análise preliminar

A normalidade uni e multivariada das variáveis foi avaliada pelos coeficientes de assimetria (Sk) e curtose (Ku), tendo-se considerado que $|Sk| < 3$ e $|Ku| < 7$ eram indicadores da não existência de violações severas à distribuição normal (Kline, 2005; Marôco, 2014).

2.4.2. Análise fatorial exploratória

Para decidir sobre a adequação dos dados para a realização da análise fatorial exploratória (AFE), recorreu-se ao critério de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) e ao teste de esfericidade de Bartlett. Valores de KMO acima de .70 e, no teste de esfericidade de Bartlett, $p < .05$ indicam que os dados são adequados e podem ser submetidos ao processo de análise fatorial exploratória (Damásio, 2012).

Para a AFE optou-se pela extração dos fatores pelo método da factorização do eixo principal com rotação Varimax. Para decidir o número de fatores a reter, recorreu-se à inspeção visual do Scree Plot e ao método das análises paralelas de Horn (Horn, 1965) com base nos *eigenvalues* da análise de componentes principais e da análise fatorial.

2.4.3. *Fiabilidade*

A fiabilidade da escala foi avaliada pela consistência interna dos fatores, estimada com recurso ao alfa de Cronbach (α), tendo-se considerado que valores iguais ou superiores a 0.70 são indicadores de fiabilidade adequada (Marôco, 2014). No entanto, tendo em consideração que estes índices dependem do número de itens dos fatores, vários autores consideram valores inferiores a 0.70 como aceitáveis. Por exemplo, Hinton, McMurray e Brownlow (2014) consideram aceitáveis valores de α entre 0.50 e 0.70.

3. RESULTADOS

Análise preliminar

Uma análise preliminar aos dados revelou que não existem valores omissos nas respostas aos 26 itens do Questionário de Personalidade Autotélica, nem se observam indicadores de violações severas à distribuição normal (Tabela 1).

Análise fatorial exploratória

Os resultados do teste de esfericidade de Bartlett ($\chi^2(325)4975.90; p < .001$) e do critério de Kaiser-Meyer-Olkin ($KMO = 0.89$) indicam a adequação dos dados para a realização da análise fatorial exploratória. Quanto ao número de fatores a extrair, a análise de componentes principais, com base no valor do eigenvalue superior a 1, com rotação Varimax, apontaram para a extração de 7 fatores, cuja saturação dos itens nos fatores era por bastante heterogénea (factor 1 – 8 itens: 2, 8, 9, 11, 12, 16, 19, 23; factor 2 – 4 itens: 3,

10, 17, 24; factor 3 – 3 itens: 7, 14, 21; factor 4 – 3 itens: 13, 20, 26; factor 5 – 2 itens: 5 e 6; factor 6 – 3 itens: 4, 18, 25; e factor 7 – 3 itens: 1, 15, 22), existindo ainda vários itens que saturavam de forma indiferenciada em mais do que um factor (Tabela 2).

Procedeu-se, portanto, à análise fatorial exploratória, considerando a extração de sete fatores, tendo-se obtido uma distribuição de itens pelos fatores que não corresponde com exatidão à proposta de Tse e colegas (2018) (Tabela 2), sendo que, no nosso estudo, o **1º fator** (onde constam todos os itens do fator original persistência, constituído pelos itens 2, 9, 16, 23, e ainda pelo item 8, originalmente pertencente ao fator curiosidade, o item 11, à motivação intrínseca, e os itens 12 e 19 pertencentes ao fator satisfação e transformação dos desafios) explica 27.09% da variância total. Já o **2º fator, baixa autocentração** (constituído pelos itens 3, 10, 17, 24), que explica 12.19% da variância e o **3º fator, controlo atencional** (constituído pelos itens 7, 14, 21) que explica 7.27%, agrupam-se exatamente conforme o modelo original. No **4º fator, satisfação e transformação do aborrecimento**, saturam os itens 13, 20 e 26, sendo que no modelo original o item 6 também satura neste fator, e explica 5.27% da variância. O **fator 5** é constituído apenas pelos itens 5 e 6, originalmente pertencentes aos fatores satisfação e transformação do desafios e satisfação e transformação do aborrecimento, respetivamente, explica 4.60% da variância. O **fator 6, motivação intrínseca** (constituído pelos itens 4, 18, 25) explica 4.27% da variância. O **fator 7, curiosidade** (constituído pelos itens 1, 15, 22) explica 3.59% da variância total. Na proposta de Tse e col. (2018) o item 11 satura no fator motivação intrínseca e o item 8 na curiosidade. É de salientar que o item 15 satura no factor 1 e 7 com valores muito próximos que não perfazem a diferença de .100 entre si. O mesmo acontece com o item 22 que satura nos fatores 1, 6 e 7 sem perfazer a mesma diferença (Tabela 2, a cinzento as saturações).

Todos os itens apresentam pesos fatoriais adequados (≥ 0.40) (ver Tabela 2). Conforme se pode observar na Tabela 2, as correlações item-total do fator corrigidas encontram-se entre 0.16 (item 20) e 0.70 (item 9) e os valores obtidos para o alfa de Cronbach revelam uma boa consistência interna para o total e para os dois primeiros fatores e uma consistência interna baixa para os restantes.

Tabela 1

Frequências dos itens do Questionário da Personalidade Autotélica

Itens	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão	Assimetria	Curtose
1. Tenho curiosidade acerca do mundo	473	3	7	6.31	0.93	-1.35	1.46
2. Sou bom a terminar projetos	473	1	7	5.54	1.17	-0.78	0.70
3. Preocupo-me com a forma como as pessoas me veem	473	1	7	3.21	1.54	0.60	-0.13
4. Escolheria mais facilmente um trabalho que me satisfaça a um trabalho melhor pago	473	1	7	5.74	1.32	-1.19	1.28
5. Gosto de (jogar) jogos difíceis	473	1	7	4.73	1.59	-0.46	-0.39
6. Divirto-me a fazer coisas que os outros consideram aborrecidas	473	1	7	4.82	1.48	-0.36	-0.49
7. Para mim é difícil escolher para onde dirigir a minha atenção	473	1	7	4.37	1.72	-0.20	-1.05
8. Perante uma situação nova, procuro ativamente toda a informação possível	473	1	7	5.77	1.13	-0.92	0.93
9. Quando uma tarefa se torna difícil, persisto até a conseguir finalizar	473	1	7	5.72	1.18	-1.07	1.23
10. Preocupo-me que as outras pessoas possam rir-se de mim	473	1	7	4.16	1.84	-0.06	-1.13
11. Para mim terminar uma tarefa é uma recompensa por si só	473	1	7	5.99	1.12	-1.51	3.18
12. Prefiro um trabalho desafiante a um trabalho fácil	473	1	7	5.63	1.21	-0.92	0.92
13. Consigo sentir prazer mesmo em trabalhos rotineiros	473	1	7	4.91	1.49	-0.55	-0.15
14. Distraio-me facilmente	473	1	7	3.70	1.67	0.19	-0.85
15. Dedico tempo a explorar o que existe à minha volta	473	1	7	5.16	1.27	-0.47	-0.26
16. Termino as tarefas mesmo quando são difíceis	473	1	7	5.67	1.10	-0.79	0.79
17. Deixo-me afetar facilmente pelo que as outras pessoas pensam sobre mim	473	1	7	4.35	1.83	-0.17	-1.09
18. Dou mais importância ao prazer que sinto em realizar uma tarefa do que às recompensas que possa obter	473	1	7	5.39	1.21	-0.71	0.55
19. Gosto de resolver problemas complexos	473	1	7	5.21	1.35	-0.67	0.16
20. Acho que as tarefas repetitivas podem ser agradáveis	473	1	7	4.07	1.48	-0.17	-0.52

21.	É difícil para mim permanecer envolvido numa tarefa	473	1	7	5.03	1.56	-0.64	-0.50
22.	É a curiosidade que me move na maior parte das coisas em que me envolvo	473	1	7	5.05	1.30	-0.58	0.01
23.	Continuo a trabalhar num problema até que o consiga resolver	473	1	7	5.53	1.14	-0.68	0.43
24.	Tenho receio em causar uma impressão errada sobre mim	473	1	7	3.63	1.78	0.23	-1.01
25.	O mais importante para mim é apreciar aquilo que faço	473	1	7	5.71	1.07	-0.77	0.67
26.	Consigo entreter-me com pequenas tarefas e fazer delas um desafio	473	1	7	5.29	1.20	-0.57	0.51

Tabela 2

Pesos fatoriais e correlações item-total do fator corrigidas dos itens do Questionário da Personalidade Autotélica, variância explicada e Alfa de Cronbach correspondentes aos sete fatores retidos na análise fatorial exploratória (n = 473)

		Pesos fatoriais							Correlações item-total corrigidas
		1	2	3	4	5	6	7	
1.	Tenho curiosidade acerca do mundo	.223	.082	.072	.022	.207	-.031	.767	.403
2.	Sou bom a terminar projetos	.603	-.004	.296	.179	.056	-.065	.204	.524
3.	Preocupo-me com a forma como as pessoas me veem	.009	.804	-.025	-.045	.035	.041	-.006	.277
4.	Escolheria mais facilmente um trabalho que me satisfaça a um trabalho melhor pago	.105	-.058	.052	-.048	.125	.750	.015	.245
5.	Gosto de (jogar) jogos difíceis	.170	-.042	.070	-.027	.820	.151	.076	.324
6.	Divirto-me a fazer coisas que os outros consideram aborrecidas	.113	.039	-.152	.189	.685	.065	.260	.306
7.	Para mim é difícil escolher para onde dirigir a minha atenção	.130	.176	.766	.022	-.157	.097	-.061	.276

8.	Perante uma situação nova. procuro ativamente toda a informação possível	.699	-.017	-.001	.021	.100	-.052	.290	.502
9.	Quando uma tarefa se torna difícil. persisto até a conseguir finalizar	.844	.112	.195	.090	.076	.098	.042	.696
10.	Preocupo-me que as outras pessoas possam rir-se de mim	.062	.849	.134	.019	-.018	.045	.015	.377
11.	Para mim terminar uma tarefa é uma recompensa por si só	.647	.022	-.070	.084	-.060	.232	.164	.483
12.	Prefiro um trabalho desafiante a um trabalho fácil	.585	.101	.127	.055	.372	.278	-.024	.597
13.	Consigo sentir prazer mesmo em trabalhos rotineiros	.297	.007	.064	.781	-.051	.017	.052	.364
14.	Distraio-me facilmente	.168	.227	.651	.033	.033	.001	-.187	.292
15.	Dedico tempo a explorar o que existe à minha volta	.447	.072	-.193	.205	.102	.145	.531	.476
16.	Termino as tarefas mesmo quando são difíceis	.774	.086	.251	.166	.062	.142	.053	.682
17.	Deixo-me afetar facilmente pelo que as outras pessoas pensam sobre mim	.115	.852	.200	-.038	.005	-.018	.102	.430
18.	Dou mais importância ao prazer que sinto em realizar uma tarefa do que às recompensas que possa obter	.426	.128	-.150	.179	.091	.536	-.106	.431
19.	Gosto de resolver problemas complexos	.617	.094	-.008	.096	.494	.139	.106	.615
20.	Acho que as tarefas repetitivas podem ser agradáveis	.011	-.107	-.013	.825	.216	-.024	-.009	.161
21.	É difícil para mim permanecer envolvido numa tarefa	.115	.056	.721	.023	.069	-.072	.149	.276
22.	É a curiosidade que me move na maior parte das coisas em que me envolvo	.318	-.005	-.217	-.047	.125	.382	.432	.339
23.	Continuo a trabalhar num problema até que o consiga resolver	.733	.118	.162	.080	.148	.203	.119	.678
24.	Tenho receio em causar uma impressão errada sobre mim	.091	.838	.144	-.005	.011	-.021	.037	.387
25.	O mais importante para mim é apreciar aquilo que faço	.182	.078	.073	.139	.120	.562	.460	.452
26.	Consigo entreter-me com pequenas tarefas e fazer delas um desafio	.355	.048	.106	.525	-.022	.344	.242	.508
Variância explicada (%) Total (64.29%)		27.09	12.19	7.27	5.27	4.60	4.27	3.59	
Eigenvalues		7.04	3.17	1.89	1.37	1.20	1.11	0.93	
Alpha de Cronbach (α) Total ($\alpha = 0.86$)		0.89	0.87	0.66	0.66	0.59	0.55	0.64	

Método de Extração: análise de Componente Principal.

Método de Rotação: Varimax com normalização de Kaiser.

a. Rotação convergida em 7 iterações.

4. DISCUSSÃO

O *flow* tornou-se um conceito amplamente conhecido desde que Csikszentmihalyi (1975) descreveu, de forma sistemática, esta “experiência ótima” no seu livro “Para Além do Tédio e da Ansiedade”. Com um foco muito forte no prazer, a investigação sobre o *flow* fundou e influenciou uma nova direção na psicologia: a Psicologia Positiva (Lopez & Snyder, 2009). As evidências conceituais e empíricas mostraram que os componentes do *flow* estão altamente correlacionados. As análises fatoriais de instrumentos que avaliam os componentes do *flow* asseguram que estes componentes representam uma única dimensão (Beard & Hoy, 2010; Engeser & Rheinberg, 2008).

A “natureza autotélica” do *flow*, por vezes, é considerada um componente do *flow*; este é considerado altamente recompensador e as pessoas esforçam-se para atingir este estado repetidamente, estando o incentivo no envolvimento numa atividade (Schüler & Engeser, 2009). Os investigadores sentiram necessidade de medir o *flow*, utilizando, inicialmente, entrevistas (semi) estruturadas, sendo que, atualmente, estas ainda são usadas numa parte substancial da pesquisa realizada (Seifert & Heddersen, 2010). Contudo, hoje em dia, a maioria dos estudos utiliza questionários para avaliar o *flow*; por isso, a necessidade de aferir um questionário para a população portuguesa impõe-se.

Neste sentido, o objetivo global deste estudo foi de promover o estudo piloto de adaptação e validação para a população portuguesa do Questionário de Personalidade Autotélica de Tse, Lau, Perlman e McLaughlin (2018).

O processo decorreu em três fases distintas. Inicialmente procedeu-se à tradução e retroversão dos itens do Questionário de Personalidade Autotélica; de seguida, foi discutida com um grupo de especialistas a versão de investigação e refletiu-se com um grupo heterogéneo de participantes em relação à idade, género e escolaridade. Para finalizar, a versão de investigação foi administrada a um grupo de participantes com o intuito de proceder à análise fatorial exploratória.

Na versão original (Tse et al., 2018), o Questionário de Personalidade Autotélica inclui 26 itens distribuídos por sete subescalas: curiosidade (itens 1, 8, 15 e 22), persistência (itens 2, 9, 16 e 23), baixa auto-centração (itens 3, 10, 17 e 24), motivação intrínseca (itens 4, 11, 18 e 25), satisfação e transformação dos desafios (itens 5, 12 e

19), satisfação e transformação do aborrecimento (itens 6, 13, 20, 26), e controlo atencional (itens 7, 14, 21). Contudo, na análise fatorial exploratória realizada neste estudo, não foi possível replicar a mesma distribuição. Assim, apesar de, neste estudo, o instrumento manter o mesmo número de fatores, a distribuição dos itens nos fatores está alterada: enquanto os fatores baixa auto-centração e controlo atencional mantêm o mesmo número de itens e os mesmos itens do estudo original, os restantes apresentam uma conjugação de itens iguais aos da versão original acrescido de itens que saturam de novo nos fatores: curiosidade (itens 1, 15 e 22), persistência (itens 2, 8, 9, 11, 12, 16, 19, 23), baixa auto-centração (itens 3, 10, 17 e 24), motivação intrínseca (itens 4, 11, 18 e 25), satisfação e transformação dos desafios (itens 5 e 6), satisfação e transformação do aborrecimento (itens 13, 20 e 26) , e controlo atencional (itens 7, 14, 21).

No estudo original de Tse e colegas (2018), a consistência interna oscilou entre 0.70 para a motivação intrínseca e 0.93 para a persistência e baixa auto-centração. Neste estudo, os valores de alfa de Cronbach mostraram uma boa consistência interna para o total e para os fatores persistência e baixa auto-centração, mas uma consistência interna abaixo de 0.70 para os restantes. O facto de o valor mais elevado de alfa de Cronbach ter surgido no fator auto-centração pode explicar-se por este fator ter os mesmos itens que a versão original, na qual o alfa era elevado; por outro lado, o fator persistência, na versão deste estudo, incluía mais itens do que na versão original, o que pode ter elevado o valor do alfa de Cronbach.

No estudo original de Tse e colegas (2018), os autores consideraram que os resultados do desenvolvimento e validação deste instrumento apresentavam suporte para a validade de construto e critério. Tse e colegas (2018) constataram ainda que as pessoas com valores elevados de personalidade autotélica experimentaram mais estado de *flow* do que aqueles com valores baixos de personalidade autotélica. Sendo que a maioria das descrições sobre o *flow* acentua a qualidade autotélica da experiência (ou seja, o envolvimento na atividade é percebido como recompensador por si só) e a teoria do *flow* é geralmente conceptualizada como uma teoria da motivação intrínseca (Engeser & Rheinberg, 2010), este estudo concentrou-se na motivação intrínseca, envolvimento e prazer (ou seja, a experiência autotélica) como componentes centrais do estado de *flow*.

O estudo agora efetuado apresenta algumas limitações, nomeadamente, a dimensão reduzida da amostra e o facto de ser uma amostra de conveniência, bem como a não inclusão de outros construtos que nos permitisse avaliar a validade convergente e

discriminante. A reduzida dimensão da amostra pode ter sido o motivo principal pelo qual não se conseguiu replicar a estrutura dos autores originais.

Como tal, estudos futuros devem incluir uma amostra não só maior, mas também representativa da população portuguesa e os protocolos devem incluir outros instrumentos que avaliem outros construtos que possam ser relacionados com a personalidade autotélica, como o bem-estar psicológico, a felicidade e a motivação intrínseca. Além disso, os estudos futuros devem incluir a realização da análise fatorial confirmatória para confirmar o modelo encontrado. Por fim, sendo este um instrumento para avaliar uma tendência disposicional também seria importante averiguar a invariância longitudinal da medida e confiabilidade teste-reteste.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adlai-Gail, W. S. (1994). *Exploring the autotelic personality*. Un-published doctoral dissertation, University of Chicago
- Asakawa, K. (2004). Flow Experience and Autotelic Personality in Japanese College Students: How do they Experience Challenges in Daily Life? *Journal of Happiness Studies*, 5(2), 123–154. <https://doi.org/10.1023/B:JOHS.0000035915.97836.89>
- Asakawa, K. (2010). Flow experience, culture, and well-being: How do autotelic Japanese college students feel, behave, and think in their daily lives?. *Journal of Happiness Studies*, 11(2), 205-223. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9132-3>
- Baumann, N. (2012). Autotelic personality. In *Advances in flow research* (pp. 165-186). Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2359-1_9
- Baumann, N., & Scheffer, D. (2011). Seeking flow in the achievement domain: The flow motive behind flow experience. *Motivation and Emotion*, 35 , 267–284. <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9195-4>
- Beard, K. S., & Hoy, W. K. (2010). The nature, meaning, and measure of teacher flow in elementary schools: A test of rival hypotheses. *Educational Administration Quarterly*, 46(3), 426-458.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. The Netherlands, Springer. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8>
- Csikszentmihalyi, M. (1988). The flow experience and its significance for human psychology. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (p. 15–35). Cambridge University Press.
- Csikszentmihályi, M. (1990). The domain of creativity. In M. A. Runco & R. S. Albert (Eds.), *Sage focus editions, Vol. 115. Theories of creativity* (p. 190–212). Sage Publications, Inc.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54(10), 821–827. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.54.10.821>
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (Eds.). (1992). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press.

- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1987). Validity and reliability of the experience-sampling method. *Journal of Nervous and Mental Diseases*, 175, 526–536.
https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_3
- Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815.
<https://doi.org/10.1037//0022-3514.56.5.815>
- Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. (1993). *The measurement of flow in everyday life: Toward a theory of emergent motivation*. In J. E. Jacobs (Ed.), *Current theory and research in motivation, Vol. 40. Nebraska Symposium on Motivation, 1992: Developmental perspectives on motivation* (p. 57–97). University of Nebraska Press.
- Csikszentmihalyi, M., Larson, R. & Prescott, S. The ecology of adolescent activity and experience. *Journal of Youth Adolescence* 6, 281–294 (1977).
<https://doi.org/10.1007/BF02138940>
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., & Whalen, S. (1993). *Talented teenagers: The roots of success and failure*. England, Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play*. San Francisco/Washington/London.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play*. Jossey-Bass Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow*. Ziff-Davis Publishing Company.
- Damásio, B. F. (2012). Uso da análise fatorial exploratória em psicologia. *Avaliação Psicológica*, 11(2), 213-228 <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v11n2/v11n2a07.pdf>
- Delle Fave, A., & Bassi, M. (2016). Flow and psychological selection. In *Flow Experience* (pp. 3-19). Springer, Cham.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Engeser, S., & Rheinberg, F. (2008). Flow, performance and moderators of challenge-skill balance. *Motivation and Emotion*, 32(3), 158-172.
<https://doi.org/10.1007/s11031-008-9102-4>
- Freire, T. (2011a e b). From flow to optimal experience: (Re)searching the quality of subjective experience throughout daily life. In I. Brdar (Ed.), *The human pursuit of well-being* (pp. 55–63). Dordrecht: Springer Netherlands.

- Freire, T. (2006). Experiências ótimas e lazer: sobre a qualidade da experiência subjetiva na vida diária. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 11(2), 243–258.
- Freire, T. (2013). *Leisure experience and positive identity development in adolescents*. In *Positive leisure science* (pp. 61-79). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Freire, T., & Silva, E. (2013). *Adolescentes e desenvolvimento positivo: Para uma abordagem inovadora da adolescência*. Adolescência. Universidade dos Açores.
- Freire, T., & Soares, I. (2000). A intervenção na adolescência através do lazer e a promoção do desenvolvimento positivo. *Psicologia, Educação e Cultura*, 4(2), 329-343.
- Freire, T., & Stebbins, R. (2011). Activités de loisir optimales et développement positif des adolescents: un rapprochement entre les perspectives psychologiques et sociologiques. *Traité de Psychologie Positive: Fondements théoriques et implications pratiques*, 557-576.
- Freire, T., Fonte, C., & Lima, I. (2007). As experiências ótimas na vida diária de adolescentes: Implicações para um desenvolvimento positivo. *Revista de Psicologia, Educação e Cultura*, 11(2), 223-242.
- Freire, T., Tavares, D., Silva, E., & Teixeira, A. (2016). *Flow, Leisure, and Positive Youth Development*. *Flow Experience*, 163–178. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28634-1_11
- Gouveia, M. J., Marques, M., & Vieira, J. (2008, October). Estudo confirmatório da estrutura interna da versão portuguesa do Flow State Scale. In *Libro de Resúmenes del VI Congreso Hispano-Luso de Psicología del Deporte* (pp. 117-128).
- Gouveia, M. J., Pais-Ribeiro, J. L., Marques, M. M., & Carvalho, C. M. (2012). Validity and reliability of the Portuguese Version of the Dispositional Flow Scale-2 in exercise. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 81-88.
- Hektner, J. M., Schmidt, J. A., & Csikszentmihalyi, M. (2007). *Experience sampling method: Measuring the quality of everyday life*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Hinton, P., McMurray, I., & Brownlow, C. (2014). *SPSS Explained* (2nd ed.). London: Routledge

- Hirao, K. (2014). Comparison of Feelings of Inferiority among University Students with Autotelic, Average, and Nonautotelic Personalities. *North American Journal of Medical Sciences*, 6(9), 440–444. <https://doi.org/10.4103/1947-2714.141627>
- Horn, J.L. (1965). A rationale and test for the number of factors in factor analysis. *Psychometrika*, 30(2), 179-185. <https://doi.org/10.1007/BF02289447>
- Ilies, R., Wagner, D., Wilson, K., Ceja, L., Johnson, M., DeRue, S., & Ilgen, D. (2017). Flow at work and basic psychological needs: Effects on well-being. *Applied Psychology*, 66(1), 3-24. <https://doi.org/10.1111/apps.12075>
- Isham, A., Gatersleben, B., & Jackson, T. (2018). Flow Activities as a Route to Living Well With Less. *Environment and Behavior*, 51(4), 431–461. <https://doi.org/10.1177/0013916518799826>
- Ishimura, I., & Kodama, M. (2009). Flow experiences in everyday activities of Japanese college students: Autotelic people and time management1. *Japanese Psychological Research*, 51(1), 47–54. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5884.2009.00387.x>
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: the flow state scale-2 and dispositional flow scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(2). <https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.133>
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 17-35. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.17>
- Jackson, S. A., Ford, S. K., Kimiecik, J. C., & Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(4), 358-378. <https://doi.org/10.1123/jsep.20.4.358>
- Jackson, S. A., Martin, A. J., & Eklund, R. C. (2008). Long and short measures of flow: The construct validity of the FSS-2, DFS-2, and new brief counterparts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(5), 561-587. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.5.561>
- Kline, R. B. (2005). Principles and practice of structural equation modeling (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- Larson, R., & Csikszentmihalyi, M. (1983). The experience sampling method. In H. T. Reis (Ed.), *New Directions for Methodology of Social and Behavioral Sciences* (vol. 15, pp. 41–56). San Francisco: Jossey-Bass.

- Lawrence, E. M., Rogers, R. G., & Wadsworth, T. (2015). Happiness and longevity in the United States. *Social Science & Medicine*, 145, 115–119.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.09.020>
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (Eds.). (2009). *The Oxford handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Marôco, J. (2014). Análise de Equações Estruturais. Fundamentos teóricos, Software & Aplicações. ReportNumber. Pêro Pinheiro
- Mikicín, M. (2014). Autotelic personality as a predictor of engagement in sports. *Biomedical Human Kinetics*, 5(1), 84–92. <https://doi.org/10.2478/bhk-2013-0013>
- Moneta, G. B., & Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of Personality*, 64(2), 275–310. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00512.x>
- Murray, H. A. (1943). *Thematic apperception test*. Cambridge: Harvard University Press.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of *flow* (pp. 89-105).
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). *The Concept of Flow BT - Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi* (M. Csikszentmihalyi, ed.). https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_16
- Nakamura, J., Dwight, C. K., & Shankland, S. (2019). The Experience of Intrinsic Motivation. *The Oxford Handbook of Human Motivation*, 169.
- Ovington, L. A., Saliba, A. J., & Goldring, J. (2018). Dispositions toward flow and mindfulness predict dispositional insight. *Mindfulness*, 9(2), 585-596.
<https://doi.org/10.1007/s12671-017-0800-4>
- Rankin, K., Walsh, L. C., & Sweeny, K. (2019). A better distraction: Exploring the benefits of *flow* during uncertain waiting periods. *Emotion*, 19, 818-828.
<https://doi.org/10.1037/emo0000479>
- Ross, S. R., & Keiser, H. N. (2014). Autotelic personality through a five-factor lens: Individual differences in flow-propensity. *Personality and Individual Differences*, 59, 3-8. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.09.029>

- Schmidt, J. A. (1999). *Overcoming challenges: Exploring the role of action, experience, and opportunity in fostering resilience among adolescents*. University of Chicago.
- Schüler, J., & Engeser, S. (2009). Incentives and flow experience in learning settings and the moderating role of individual differences. *Contemporary Motivation Research: From Global to Local Perspectives*, 339-357.
- Schultheiss, O. C., & Brunstein, J. C. (Eds.). (2010). *Implicit motives*. New York, NY: Oxford University Press.
- Seifert, T., & Hedderson, C. (2010). Intrinsic motivation and flow in skateboarding: An ethnographic study. *Journal of Happiness Studies*, 11(3), 277-292. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9140-y>
- Stamatelopoulou, F., Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., Lakioti, A., & Stalikas, A. (2018). “Being in the Zone”: A Systematic Review on the Relationship of Psychological Correlates and the Occurrence of *Flow* Experiences in Sports’ Performance. *Psychology*, 9, 2011-2030. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.98115>.
- Tian, Y., Bian, Y., Han, P., Wang, P., Gao, F., & Chen, Y. (2017). Physiological signal analysis for evaluating flow during playing of computer games of varying difficulty. *Frontiers in Psychology*, 8, 1121. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01121>
- Tse, D. C. K., Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2019). Beyond challenge-seeking and skill-building: Toward the lifespan developmental perspective on flow theory. *The Journal of Positive Psychology*, 1–12. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1579362>
- Tse, D. C. K., Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2020). Living well by “flowing” well: The indirect effect of autotelic personality on well-being through *flow* experience. *The Journal of Positive Psychology*, 0(0), 1–12. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1716055>
- Tse, D. C., Lau, V. W. Y., Perlman, R., & McLaughlin, M. (2018). The development and validation of the autotelic personality questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 102(1), 88-101. <https://doi.org/10.1080/00223891.2018.1491855>
- Ullén, F., de Manzano, Ö., Almeida, R., Magnusson, P. K., Pedersen, N. L., Nakamura, J., ... & Madison, G. (2012). Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence. *Personality and Individual Differences*, 52(2), 167-172. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.003>

Zager Kocjan, G., & Avsec, A. (2017). Bringing the psychology of situations into flow research: personality and situation characteristics as predictors of flow. *Psihologijske Teme*, 26(1), 195-210.