



**Orientações hedónicas e eudaimónicas para a
música e o florescimento psicológico, em praticantes
de música. Papel mediador das necessidades
psicológicas básicas**

Helena Isabel Ribeiro Anselmo

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA

Orientadora de Dissertação:

PROFESSORA DOUTORA MARIA JOÃO
GOUVEIA

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção de grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA APLICADA

Especialidade em Psicologia Clínica

Ano Letivo: 2020/2021

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação da Professora Doutora Maria João Gouveia, apresentada no ISPA – Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, para obtenção do grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica.

Agradecimentos

Primeiramente, gostaria de agradecer e expressar a minha gratidão a todos aqueles que, direta ou indiretamente, me apoiaram ao longo desta etapa acadêmica e pessoal. Agora terminado este caminho sei que os diversos momentos de felicidade, de tristeza e de loucura, valeram a pena.

À professora Maria João pela sua disponibilidade, exigência, paciência e partilha. Obrigada por todos os feedbacks motivadores, por ter acreditado em mim e por me ter ajudado a desenvolver as minhas capacidades. Agradeço por me ter ajudado a concluir uma grande etapa na minha vida.

Aos meus amados pais, uma vez que sem eles nada disto teria sido possível. Por todo o apoio, amor, suporte, carinho e paciência. E por sempre terem acreditado nas minhas capacidades. Vocês serão sempre o meu bem mais precioso.

Agradeço à minha irmã, Albânia, pelo apoio incondicional, pela sua paciência, por me proporcionar momentos divertidos, por me alentar nos dias cinzentos e por estar sempre do meu lado! Por todas as nossas conversas sinceras, por todas as brincadeiras, sem ti, também, nada disto teria sido possível. Graças a ti, agradeço também ao André pela sua paciência e pela sua disponibilidade para dar resposta às minhas dúvidas.

À Maria, Mariana, Sofia, Nicolle, Filipa, Noites e Ana, companheiras que me proporcionaram uma viagem académica bonita. As amizades sinceras e bonitas que a universidade me deu! Obrigada por todo o carinho, alento, sorrisos e lágrimas que partilharam comigo, foi um privilégio “viajar” com vocês nesta etapa da minha vida.

À Jéssica que me acompanha em todas as fases da minha vida. Um obrigada não chega para ti. Até sermos velhinhas.

Com carinho a todos,

Helena Anselmo

Resumo

O florescimento psicológico diz respeito à expansão do potencial do sujeito e à exploração das suas virtudes e competências intrínsecas (Seligman, 2011). As orientações para as atividades – hedônicas e eudaimônicas – são um veículo para a promoção do florescimento psicológico do indivíduo, tal como também a satisfação das necessidades psicológicas básicas - autonomia, competência e relacionamento (Huta, 2016; Deci & Ryan, 2010). O principal objetivo desta investigação foi analisar qual das duas orientações motivacionais melhor prediz cada uma das dimensões do florescimento psicológico. E, procurou-se perceber de que forma esta relação é mediada pelas necessidades psicológicas básicas, em praticantes de música. Participaram 446 músicos, com idades compreendidas entre 18 e 75 anos, (M= 34%; DP= 14,5%), sendo que 59,2% são do sexo feminino e 40,8% do sexo masculino (n= 182). Foram utilizados três instrumentos devidamente adaptados e validados para esta população, nomeadamente *Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities – Revised*, *PERMA-Profiler* e *Basic Psychological Needs Scale*. Os principais resultados indicaram que, unicamente, as orientações eudaimônicas para a música mostraram predizer as emoções positivas, a realização, o significado e o bem-estar geral, dimensões presentes no florescimento psicológico, em praticante musicais. Para além disso, foi possível identificar-se o papel primordial da satisfação de competência, como mediador, na relação entre as orientações eudaimônicas e diversas dimensões do florescimento psicológico, sendo que mediou totalmente esta relação, em praticantes de música.

Palavras-chave: Orientações Hedônicas e Eudaimônicas; Florescimento psicológico; Necessidades Psicológicas Básicas; Praticantes de Música.

Abstract

The flourishing concerns the expansion of the subject's potential and the exploration of their intrinsic competencies and virtues (Seligman, 2011). The orientations for activities – hedonic and eudaimonic – are a vehicle for promoting the individual's flourishing, as well as the satisfaction of basic psychological needs – autonomy, competence, and relationship (Huta, 2016; Deci & Ryan, 2010). The main goal of this investigation was to analyze which of the two motivational orientations best predicted each of the dimensions of flourishing. And, we tried to understand how this relationship is mediated by basic psychological needs in music practitioners. The participants were 446 musicians, aged between 18 and 75 years old, ($M = 34\%$; $SD = 14.5\%$), with 59.2% female and 40.8% male ($n = 182$). There were three instruments adapted and validated for this population were used, namely Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities – Revised, PERMA-Profiler, and Basic Psychological Need Scale. The main results indicated that, only, the eudaimonic orientations showed to predict positive emotions, achievement, meaning, and general well-being – dimensions present in flourishing, in music practitioners. Furthermore, it was possible to identify the primary role of competence satisfaction, as a mediator, in the relationship between eudaimonic orientations and various dimensions of psychological flourishing, which fully mediated this relationship, in music practitioners.

Keywords: Hedonic and Eudaimonic Orientations; Flourishing; Basic Psychological Needs; Music Practitioners.

Índice

Introdução	1
Enquadramento Teórico	4
Hedonia e Eudaimonia como perspetivas do bem-estar	4
Orientações Hedónicas e Eudaimónicas para as atividades.....	7
Florescimento Psicológico	9
Modelos Conceptuais de Florescimento Psicológico	10
Modelo de Seligman	10
Modelo de Keyes	12
Modelo de Huppert e So	13
Modelo de Diener	13
Teoria da Autodeterminação.....	16
Orientações para as atividades e o Florescimento Psicológico, em contexto musical... ..	18
Orientações para as atividades, Necessidades Psicológicas Básicas e o Florescimento Psicológico, em contexto musical.....	21
Definição da Problemática.....	24
Método	26
Desenho da Investigação	26
Participantes.....	26
Instrumentos.....	27
Orientações hedónicas e eudaimónicas (HEMA-R).....	27
Florescimento Psicológico (<i>PERMA-Profiler</i>)	28
Necessidades Psicológicas Básicas (BPNES).....	29
Questionário Sociodemográfico	30
Procedimento	31
Resultados.....	32
Estatística Descritiva.....	32

Relações bivariadas entre as variáveis Orientações para as atividades, Necessidades Psicológicas Básicas e Florescimento Psicológico	33
Q1: Relação entre as Orientações para as atividades e o Florescimento Psicológico.....	36
Q2: Papel mediador das Necessidades Psicológicas Básicas na relação entre as Orientações para a atividade e o Florescimento Psicológico.....	40
Q3: Papel mediador da Satisfação de Competência na relação entre a Orientação Eudaimônica e Florescimento Psicológico, em amadores e profissionais.....	42
Q4: Teste de diferenças entre homens e mulheres no Florescimento Psicológico.....	47
Discussão.....	48
Limitações do estudo	54
Estudos Futuros.....	56
Conclusões e Implicações	57
Referências Bibliográficas.....	59
Anexos	68

Índice de Tabelas

Tabela 1. Conceitos associados à Eudaimonia em cada categoria.....	5
Tabela 2. Modelos Conceptuais do Florescimento Psicológico	14
Tabela 3. Caracterização da amostra	26
Tabela 4. Análise Descritiva, Normalidade e Consistência interna nas medidas	32
Tabela 5. Correlações entre as Orientações para as atividades e o Florescimento Psicológico.....	34
Tabela 6. Correlações entre as Necessidades Psicológicas Básicas e o Florescimento Psicológico.....	35
Tabela 7. Correlações entre as Necessidades Psicológicas básicas e as Orientações para as atividades	35
Tabela 8. Regressão Linear Múltipla na relação entre as Orientações para as atividades e as dimensões do Florescimento Psicológico	36
Tabela 9. Regressão Linear Múltipla na relação entre as Necessidades Psicológicas básicas e as dimensões do Florescimento Psicológico	38
Tabela 10. Regressão Linear Múltipla na relação entre as Orientações na Atividade e as dimensões das Necessidades Psicológicas Básicas	39
Tabela 11. Modelos de Mediação da Satisfação de Competência na relação entre a Orientação Eudaimónica e o Florescimento Psicológico	42
Tabela 12. Teste de diferenças da variável Nível de Prática Musical nas Orientações para as atividades e no Florescimento Psicológico.....	43
Tabela 13. Teste de diferenças da variável Sexo no Florescimento Psicológico.....	47
Tabela 14. Modelos de Mediação da Satisfação de Competência na relação entre a Orientação Eudaimónica e o Florescimento Psicológico, em praticantes amadores .	68
Tabela 15. Modelos de Mediação da Satisfação de Competência na relação entre a Orientação Eudaimónica e o Florescimento Psicológico, em praticantes profissionais	69

Índice de Figuras

Figura 1. Modelos de Mediação da Satisfação de Competência na relação entre a Orientação Eudaimónica e o Florescimento Psicológico	40
Figura 2. Modelos de Mediação da Satisfação de Competência na relação entre a Orientação Eudaimónica e o Florescimento Psicológico, em praticantes amadores .	44
Figura 3. Modelos de Mediação da Satisfação de Competência na relação entre a Orientação Eudaimónica e o Florescimento Psicológico, em praticantes profissionais	45

Índice de Anexos

Anexos I. Tabelas de Resultados.....	68
Anexos II. Consentimento Informado.....	70

Introdução

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é parte integrante do bem-estar e é definida como “um estado completo de bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” (WHO, 2013).

Desde há vários anos que se tem vindo a tentar descobrir uma “fórmula” que permita ao indivíduo alcançar o bem-estar. A ânsia pela descoberta resulta do facto de a níveis elevados de bem-estar se associar níveis elevados de benefícios emocionais, nomeadamente melhor regulação emocional (e.g. Chin & Rickard, 2014; Benita et al., 2020), maiores benefícios sociais, como maior sentido de pertença e de interação social (e.g. Krause & Davidson, 2018) e maiores benefícios de saúde física, como sentir-se mais saudável (e.g. Krause, North & Davidson, 2019). Apesar de alguns autores definirem o bem-estar como um construto multifacetado, que inclui um funcionamento ideal e dimensões emocionais, sociais e psicológicas (e.g. Fave et al., 2011; Keyes, 2002), não existe um consenso científico no que diz respeito à definição e aos constituintes deste construto (Ryan & Deci, 2001; Henderson & Knight, 2012).

Ao longo do tempo, surgiram duas perspetivas do bem-estar, designadamente as perspetivas hedónica e eudaimónica. A abordagem hedónica defende que uma das grandes características do bem-estar é a felicidade, uma vez que esta pode ser alcançada a partir do aumento de experiências prazerosas (Ryan & Deci, 2001). A perspetiva eudaimónica caracteriza-se por um processo de crescimento e construção contínuas do indivíduo, com o foco na obtenção de um bem maior, através de esforço e envolvimento (Fave et al., 2011).

Estas duas perspetivas fornecem diferentes visões sobre as formas como o indivíduo tenciona viver a sua vida, de modo a alcançar um nível de bem-estar completo e elevado, sendo que cada uma das perspetivas proporciona diferentes níveis de bem-estar, revelando-se fulcral uma combinação de comportamentos hedónicos (proporciona maior bem-estar a curto-prazo) e eudaimónicos (proporciona maior bem-estar a longo-prazo) (Huta, 2013). Neste sentido, é essencial avaliar se a orientação dos indivíduos para a escolha das atividades em que se envolve possui um carácter mais hedónico ou eudaimónico, sendo que, segundo a Huta, é nas orientações para as atividades que existe a possibilidade de intervenção nos comportamentos dos sujeitos, com vista à promoção do bem-estar dos mesmos (Huta, 2013).

Como as orientações para as atividades são um veículo para a promoção do bem-estar, pode-se pensar que as orientações estão ligadas de forma positiva ao florescimento psicológico. O florescimento psicológico é um construto integrador do bem-estar hedônico, que se encontra ligado ao bem-estar subjetivo e o bem-estar eudaimônico, que se encontra associado ao bem-estar psicológico. O bem-estar subjetivo é composto por três componentes, nomeadamente a satisfação pela vida e a prevalência de humor positivo em detrimento de humor negativo, enquanto que o bem-estar psicológico pode ser caracterizado pela combinação entre “sentir-se bem”, incluindo emoções positivas, envolvimento e confiança, e “funcionamento eficaz”, integrando controlo sobre a vida, propósito de vida e relacionamentos positivos (Keyes et al., 2002; Ryan & Deci, 2001; Huppert, 2009). Para se florescer, é importante que o indivíduo expanda o seu potencial e explore as suas virtudes e competências intrínsecas, numa perspetiva de promoção de bem-estar (Seligman, 2011). Além disso, é essencial a combinação entre o indivíduo “sentir-se bem” e um bom funcionamento (Keyes, 2002; Huppert & So, 2013).

Sendo que o florescimento psicológico promove o bom funcionamento do indivíduo no seu dia a dia, as variáveis promotoras deste resultado revelam-se imprescindíveis para a sua concretização. Neste sentido, diversos autores acreditam que para se florescer é necessário que as pessoas utilizem as duas orientações - hedónicas e eudaimónicas- nas suas atividades (Huta, 2016). Efetivamente, alguns estudos constataram resultados positivos e significativos entre estes dois construtos (e.g. Henderson & Knight, 2012; Henderson et al., 2013).

Para além das orientações para as atividades serem promotoras do florescimento psicológico, descobriu-se, igualmente, que as necessidades psicológicas básicas (NPB; autonomia, competência e relacionamento) conseguem ser um bom preditor do florescimento psicológico (Herrera et al., 2021). As necessidades psicológicas básicas, presentes na Teoria da Autodeterminação, revelam ser essenciais para a integração, o crescimento, o desenvolvimento e o bem-estar do indivíduo (Deci & Ryan, 2002; Ryan & Deci, 2000). Ademais, estes autores salientam, igualmente, que a satisfação das NPB, de forma contínua, é fulcral para que os sujeitos apresentem um funcionamento geral positivo, assim como também níveis altos de saúde mental, independentemente das suas próprias diferenças, motivações ou preferências (Deci & Ryan, 2014).

Para além das investigações mostrarem associações entre as orientações motivacionais e o florescimento psicológico, tal como também entre as necessidades psicológicas básicas e o florescimento psicológico, revela-se importante salientar que, apesar da

escassa literatura encontrada sobre as orientações hedônicas e eudaimônicas e as necessidades psicológicas básicas, estas têm a possibilidade de serem construtos complementares na explicação dos níveis de florescimento psicológico. Alguns autores argumentam que uma vida eudaimônica tem a capacidade de satisfazer as necessidades psicológicas básicas e que a orientação eudaimônica (e.g. desenvolvimento, crescimento) se encontra mais associada à satisfação das necessidades psicológicas básicas (Ryan et al., 2013; Huta, 2016). Não obstante, uma investigação que teve como foco a perspectiva hedonista constatou que esta se associa às necessidades psicológicas básicas (Zhang et al., 2013).

Neste sentido, o objetivo principal deste estudo é analisar qual das duas orientações, hedônicas e eudaimônicas, melhor prediz as dimensões de florescimento psicológico. Para além disso, como as necessidades psicológicas básicas parecem, igualmente, conseguir explicar o florescimento psicológico, a relação entre as orientações para as atividades e o florescimento psicológico será mediada pelas necessidades psicológicas básicas, de modo a entender se alguma das variáveis (Orientações para as atividades ou NPB) se destaca ou se as duas se complementam na explicação sobre o florescimento psicológico.

Verificou-se, a partir da literatura, que a música é uma fonte de experiências prazerosas (hedonia) e de experiências significativas (eudaimonia). Huta descobriu que a realização de atividades artísticas, como tocar um instrumento musical, pode incluir no seu cerne altos níveis de motivações hedônicas e eudaimônicas (Huta 2007 cit. in Huta & Ryan, 2010). Ademais, algumas investigações sugerem que a Teoria da Autodeterminação oferece um quadro teórico útil na explicação da relação entre a prática musical e os níveis de bem-estar (e.g. Krause & Davidson, 2018; Evans, 2015). Recentemente, os resultados de um estudo num contexto musical com alunos universitários demonstraram que a satisfação das necessidades básicas conseguiu predizer o florescimento psicológico (Herrera et al., 2021). Desta forma, utilizar como amostra praticantes de música revela-se desafiador e interessante, sendo que esta associa-se às variáveis escolhidas, apesar de, especificamente no caso das orientações para a prática musical, a literatura ser escassa.

A estruturação da presente investigação iniciar-se-á por apresentar uma revisão de literatura no que toca a Hedonia e Eudaimonia como perspetivas do bem-estar e como orientações motivacionais para a escolha das atividades. Posto isto, seguir-se-á para uma revisão sobre o Florescimento Psicológico e os respetivos modelos inerentes ao construto.

No seguinte subcapítulo passar-se-á para a revisão da Teoria da Autodeterminação e das Necessidades Psicológicas Básicas. De seguida, iniciar-se-á a explicação das relações entre todas as variáveis mencionadas anteriormente, em contexto musical e, posteriormente, passar-se-á, para a definição da problemática. Posto isto, encontrar-se-á o método do presente estudo que será composto pelos participantes, pelos instrumentos utilizados e o pelo procedimento. Seguir-se-á para a análise dos dados onde serão descritos os resultados obtidos referentes aos diversos objetivos propostos. Por último, refletir-se-á e discutir-se-á acerca dos resultados, chegando a diversas conclusões de investigação, apresentando, igualmente, as limitações, as propostas futuras e implicações para a prática.

Enquadramento Teórico

Hedonia e Eudaimonia como perspetivas do bem-estar

O bem-estar, para diversos autores, pode ser definido como um construto multifacetado, que inclui um funcionamento ideal e dimensões emocionais, sociais e psicológicas (e.g. Fave et al. 2011; Keyes, 2002). Contudo, a definição deste construto e os seus respetivos constituintes não reúne consenso científico (Ryan & Deci, 2001; Henderson & Knight, 2012).

Segundo a literatura, existem duas perspetivas do bem-estar que se encontram fundamentadas a partir de visões diferentes da natureza humana, nomeadamente a perspetiva hedónica e a eudaimónica (Ryan & Deci, 2001; Deci & Ryan, 2008).

A abordagem hedónica, defendida inicialmente por Aristipo, associava-se à felicidade subjetiva, à procura do prazer e à diminuição de um desconforto subjetivo, à dor e à tensão (Huta, 2013; Huta & Waterman, 2014). Destacava-se, assim, a importância pela procura de um equilíbrio homeostático, através da realização dos objetivos e desejos do sujeito (Fave et al., 2011). De forma predominante, os psicólogos apologistas de uma abordagem hedónica concebem o bem-estar como um estado de felicidade subjetiva, ou seja, de bem-estar subjetivo (BES), sendo que este é composto por três componentes, nomeadamente a satisfação pela vida e a prevalência de humor positivo, em detrimento de humor negativo (Ryan & Deci, 2001; Deci & Ryan, 2008).

A abordagem eudaimónica, defendida por Aristóteles, era representada por “viver bem”, o que englobava estar envolvido em atividades, tomar decisões e, referia-se, igualmente, à virtude e à excelência (Ryan, Huta & Deci, 2008). Esta cinge-se, então, ao

processo de crescimento e construção contínuas do indivíduo, com o foco na obtenção de um bem maior, através de esforço e de envolvimento (Fave et al., 2011). Por sua vez, a perspectiva eudaimónica concebe o bem-estar na ótica do desenvolvimento das capacidades do ser humano (Ryan & Deci, 2001). Desta forma, o conceito frequentemente associado à abordagem eudaimónica é o bem-estar psicológico (BEP), que se refere aos desafios existenciais contínuos na vida do indivíduo, tal como também ao seu desenvolvimento (Keyes et al., 2002).

Comparando as duas perspetivas, a abordagem hedónica defende que um indicador do bem-estar poderia ser a felicidade, ao passo que a abordagem eudaimónica considera que a felicidade e a satisfação hedónica podiam ser resultantes de um comportamento repreensível (e.g. consumo de drogas), por isso, relatos subjetivos de felicidade não devem conseguir refletir o bem-estar do indivíduo (Henderson & Knight, 2012). Desta forma, a abordagem eudaimónica preocupa-se com a razão pela qual o indivíduo se sente feliz, ao invés de saber, unicamente, se a pessoa está feliz ou não (Henderson & Knight, 2012).

Recentemente, Huta e Waterman (2014) realizaram uma revisão sistemática, como se pode verificar na tabela 1, relativamente aos conceitos associados ao bem-estar hedónico e eudaimónico e concluíram que as duas correntes podiam ser divididas em quatro categorias distintas, nomeadamente orientações, comportamentos, experiências e funcionamento.

Tabela 1.

Conceitos associados a Eudaimonia e Hedonia em cada categoria: Adaptação do modelo de Huta, 201

	Eudaimonia	Hedonia
	Procura de autenticidade;	Procura de prazer e
	Procura de significado;	conforto;
Orientações (Razões, motivos, valores e objetivos)	Procura de excelência, de virtude;	Procura de divertimento e relaxamento.
Modos de Vida	Procura de crescimento, autorealização.	

	Eudaimonia	Hedonia
Comportamentos (comportamentos específicos em que se envolve)	Planejar objetivos pessoais; Voluntariado; Expressão de gratidão;	Consumo de álcool; Afeto positivo e bem-estar; Ida a uma festa; Assistir a um filme.
Experiências (emoções subjetivas, sentimentos, avaliações)	Sentimento de significado, de valor, de propósito; Sentimentos de autenticidade; Setimentos de realização, envolvimento.	Afeto Positivo; Despreocupação; Alívio; Conforto; Satisfação das necessidades.
Resultados/Consequências		
Funcionamentos (habilidades, hábitos saudáveis, conquistas)	Autorrealização, individualização; Competência, excelência Realização, conquista Honestidade, virtude, justiça; Autorregulação, perseverança.	Capacidade de se divertir; Capacidade de viver “o aqui e agora”; Ser espontâneo; Sensualidade, fisicalidade e sexualidade.

Um indivíduo que apresente um modo de vida maioritariamente hedónico ou eudaimónico irá, no que se refere ao seu bem-estar, sofrer consequências ao longo do tempo. Apesar de comportamentos hedónicos aumentarem o nível de bem-estar a curto prazo, bem como de satisfação com a vida e de afetos positivos, o bem-estar acaba por diminuir a longo prazo (Huta, 2013). Contrariamente, comportamentos eudaimónicos desencadeiam um maior bem-estar a longo prazo (Huta, 2013).

Tendo em conta que cada uma das perspetivas proporciona diferentes níveis de bem-estar, revela-se fulcral uma combinação de comportamentos hedónicos e eudaimónicos para um nível de bem-estar completo e elevado (Huta, 2013).

Como é na categoria das orientações que existe uma maior possibilidade de intervenção, uma vez que a forma mais direta e fácil para melhorar o bem-estar de um

indivíduo é através da escolha do seu modo de vida, Huta foca o seu modelo nas orientações hedónicas e eudaimónicas (Huta, 2013; Huta, 2016).

Orientações Hedónicas e Eudaimónicas para as atividades

As orientações hedónicas e eudaimónicas traduzem as motivações dos indivíduos para realizarem alguma atividade, sendo que cada uma é constituída por diversos elementos, o que se explicitará de seguida.

A **orientação hedónica** representa a procura do que é a subjetividade prazerosa e os elementos que a compõem são (1) o prazer, que envolve emoções positivas, gratificação emocional e sentimentos de prazer e (2) o conforto, que pode ser definido como inexistência de sofrimento e a procura de relaxamento (Huta, & Waterman, 2014; Huta, 2016).

A **orientação eudaimónica** traduz-se no esforço do indivíduo para realizar aquilo que confere um significado para si mesmo, o que é verdadeiro e acertado (Huta, 2016). Esta orientação é composta por quatro elementos cruciais para um funcionamento completo, a saber: (1) a autenticidade, que corresponde à clarificação do *true self* (*Eu autêntico*), dos seus valores e o agir em conformidade com os mesmos; (2) o significado, que se define pela procura do que é realmente importante e do que o indivíduo valoriza (este elemento foi introduzido mais tarde, uma vez que, inicialmente, era percecionado como um resultado do bem-estar); (3) a excelência, que se baseia na procura de qualidade e se traduz num esforço, a fim de alcançar padrões mais elevados relativamente ao comportamento, ao desempenho e à ética do indivíduo; e (4) o crescimento, que se traduz na obtenção de conhecimento e de competências, acarretando o desenvolvimento do seu potencial (Huta & Waterman, 2014; Huta, 2015).

Segundo Huta, a eudaimonia permite um crescimento a nível de funcionamento mental, o que, conseqüentemente, proporciona que o indivíduo tenha a possibilidade de conseguir alcançar objetivos e experiências mais longínquas - “chegar mais longe” - (Huta, 2016). Esta orientação também produz aprendizagens, desenvolvimentos e progressos em diversas competências, para que o indivíduo tenha a possibilidade de usufruir de forma mais ampla e vasta de tudo aquilo que a vida lhe proporciona (Huta, 2016). Tal como também, a orientação eudaimónica proporciona a oportunidade do indivíduo apreciar a realidade através de múltiplas perspetivas (Huta, 2016). Relativamente à hedonia, pode-se constatar que esta orientação desempenha diversas

funções mais direcionadas para o presente ou para um futuro próximo. Algumas das suas funções são o autocuidado (necessidades viscerais e emocionais mais imediatas) e o relaxamento (recarregar baterias e alcançar um nível positivo de saúde mental) (Huta, 2015).

As orientações hedônicas e eudaimônicas são associadas a benefícios de bem-estar em níveis diferenciados, sendo que, a hedonia proporciona um bem-estar a curto prazo e a eudaimonia associa-se ao bem-estar a longo prazo (Huta 2016). Apesar disso, é de realçar a importância da combinação das duas orientações na vida do indivíduo, tendo em vista um nível de bem-estar mais completo, uma vez que a opção exclusiva por uma orientação para as atividades quotidianas não permite alcançar o bem-estar adequado e necessário (Huta, 2016).

Segundo a Huta, as orientações hedônicas e eudaimônicas podem ser avaliadas, quer a nível de traço, quer a nível de estado. Ao nível de traço, verifica-se que, se o sujeito se envolver em atividades hedônicas, este vai revelar, igualmente, tendência para se envolver em atividades eudaimônicas. Por outro lado, ao nível de estado, o sujeito ao realizar uma atividade momentânea não será orientado simultaneamente para as duas orientações, mas sim, será orientado tendencialmente mais para a hedonia ou mais para a eudaimonia (Huta, 2013).

De modo a conceptualizar este modelo, Huta e Ryan (2010) desenvolveram o instrumento *Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities Revised* (HEMA-R) que avalia os motivos hedônicos e eudaimônicos com que os indivíduos realizam as suas atividades.

Apesar da literatura sobre as orientações para as atividades ser relativamente recente, tem-se relevado importante confirmar a relação entre as orientações e as experiências no bem-estar, em diferentes contextos (e.g. Giuntoli et al., 2021; Gentzler et al., 2021). Um estudo recente constatou que, enquanto as crianças experienciam maiores níveis de comportamentos hedônicos, os adolescentes vivenciam níveis mais altos de comportamentos eudaimônicos (Gentzler et al., 2021). Para além disso, confirmou-se que as motivações hedônicas se associam a resultados positivos (e.g. menor nível de sintomas depressivos) e negativos (e.g. menos empatia e autocontrolo), enquanto que as motivações eudaimônicas se relacionam, unicamente, com níveis mais altos de resultados sócio-emocionais (e.g. satisfação com a vida, autorregulação) (Gentzler et al., 2021).

Atendendo a que as orientações hedônicas e eudaimônicas têm o poder de influenciar a vida e o bem-estar experienciado pelo indivíduo, considerou-se importante explorar a

relação entre as orientações para as atividades e o florescimento psicológico, construído recentemente sobre o bem-estar, mas que, de acordo com a literatura, se relacionam (Henderson et al., 2013; Giuntoli, 2021). Face ao exposto, abordar-se-á de forma mais profunda o construto do florescimento psicológico.

Florescimento Psicológico

Em meados do século XXI, um dos focos da psicologia residia no desequilíbrio resultante da excessiva preocupação dada às doenças mentais, em detrimento da saúde mental, o que levou a que autores como Keyes e Seligman criticassem esse fenómeno. As doenças mentais eram vistas como mais graves e, por isso, existia urgência em dar uma resposta concreta para a possível eliminação do sintoma, tendo em vista o funcionamento “normal” do sujeito (Keyes, 2002). Estas críticas levaram ao desejo de redefinir o conceito de saúde mental e criar um construto integrativo do bem-estar.

Como se referiu anteriormente, existem duas perspetivas do bem-estar, de acordo com a literatura, designadamente as perspetivas hedónica e eudaimónica (Ryan & Deci, 2001; Deci & Ryan, 2008). A perspetiva hedónica, associada ao bem-estar subjetivo, pode ser caracterizada pela maximização das experiências prazerosas e pela minimização da dor (Henderson & Knight, 2012). Por sua vez, a perspetiva eudaimónica, associada ao bem-estar psicológico, refere-se ao processo de crescimento e à construção contínua do indivíduo, com o foco na obtenção de um bem maior, através de esforço e envolvimento (Fave et al., 2011).

Assim, diversos psicólogos constataram os benefícios das abordagens hedónica (BE subjetivo) e eudaimónica (BE psicológico), o que levou à combinação destes conceitos, numa conceptualização integrada de bem-estar, ou seja, o florescimento psicológico (*flourishing*) (Henderson & Knight, 2012). O florescimento psicológico foi empregue pela primeira vez por Keyes com o intuito de dar uma nova definição à saúde mental (Keyes, 2002). O florescimento psicológico é definido por vários autores como tendo níveis elevados de bem-estar, ou seja, a combinação entre o indivíduo sentir-se bem e um bom funcionamento (Keyes, 2002; Huppert & So, 2013). Diversos autores acreditam que tanto a hedonia como a eudaimonia são elementos necessários para o florescimento psicológico do sujeito (Huta, 2015).

De acordo com a literatura, pode-se verificar que existem diversos autores que conceptualizam o florescimento psicológico, como, por exemplo Seligman (2011), Keyes

(2002), Diener (2010) e Huppert (2009). Assim, explorar-se-ão as diversas propostas dos autores para explicar o florescimento psicológico supramencionados, analisar-se-ão os mesmos de forma circunstanciada e colocando em maior evidência o modelo de Seligman. Este foco deve-se à escolha para a conceptualização da variável de florescimento psicológico, sendo que o questionário PERMA (Seligman, 2011; Butler & Kern, 2013) é um modelo recente, mais integrador e abrangente do que outros questionários relativos à variável em questão e alguns dos seus constituintes vão ao encontro das variáveis escolhidas para o presente estudo (e.g. Necessidades Psicológicas Básicas). Atendendo à escassez de investigações que utilizam o instrumento PERMA para os estudos que relacionam o florescimento psicológico e as orientações para as atividades, ou as necessidades psicológicas básicas, considerou-se importante analisar de que forma esta relação é confirmada, igualmente, por este instrumento. Para além disso, a literatura mostra evidências de resultados positivos e reveladores, aquando da utilização do instrumento PERMA de forma qualitativa para relacionar o florescimento psicológico e com a atividade musical (e.g. Ascenso, Williamon & Perkins, 2017; Ascenso, Perkins & Williamon, 2018).

Modelos Conceptuais de Florescimento Psicológico

Modelo de Seligman

A teoria da felicidade autêntica, proposta por Seligman, em 2002, focava-se na felicidade e tinha como objetivo aumentar a satisfação na vida dos indivíduos, defendendo, que a sua visão e a de Aristóteles se assemelhavam, partindo da premissa de que tudo o que o indivíduo realiza tem como intuito fazê-lo “feliz” (Seligman, 2011). Esta teoria poderia ser desenvolvida através de três diferentes componentes: (1) emoção positiva, (2) envolvimento e (3) sentido (Seligman, 2011). Posteriormente, Seligman demonstrou que esta primeira conceção apresentava diversas insuficiências, como o facto dos três elementos não explicarem na globalidade o conceito de felicidade (Seligman, 2011). Consequentemente, no seu livro *Flourish – A visionary new understanding of happiness and well-being* - o autor demonstra de que forma passou da teoria da felicidade autêntica (Assunto: Felicidade; Objetivo: aumento da satisfação com a vida) para a teoria do bem-estar (Assunto: Bem-estar; Objetivo: aumento do florescimento através de emoções positivas, envolvimento, vida com sentido, relações positivas e realização) (Seligman, 2011).

A nova conceptualização da teoria do bem-estar tem como objetivo potenciar o bem-estar do indivíduo, promovendo a construção da capacidade de florescimento psicológico, através da criação, desenvolvimento e aplicação de estratégias que aumentem essa competência (Seligman, 2011). O conceito de florescimento psicológico, presente na nova teoria do bem-estar, diz respeito à forma como os sujeitos expandem o seu potencial e exploram as suas virtudes e competências intrínsecas, numa perspetiva de promoção de bem-estar (Seligman, 2011). No entender de Seligman, “o bem-estar é uma combinação entre sentirmo-nos bem e termos, de facto, significado, boas relações e realização pessoal” (Seligman, 2011). À luz do modelo de Seligman, o construto do bem-estar contém cinco elementos, que são (1) emoções positivas, (2) envolvimento, (3) vida com sentido, (4) relações positivas e (5) realização que, apesar de não definirem o construto de bem-estar, contribuem para a concretização do mesmo (Seligman, 2011).

O primeiro, caracterizado como elemento hedónico, é a **emoção positiva** que engloba sentimentos prazerosos (e.g. felicidade, satisfação com a vida, êxtase) vivenciados pelo indivíduo no presente, otimizando o funcionamento do mesmo e prevenindo experiências negativas e adversas (Seligman, 2011).

O segundo elemento é o **envolvimento**, que se prende com a força motivacional intrínseca do sujeito no esforço e compromisso, aquando do cumprimento de uma tarefa (Seligman, 2011). Também se pode caracterizar pela capacidade do sujeito “deixar fluir” e perder autoconsciência da tarefa desenvolvida, o que irá favorecer um desligamento entre pensamentos e sentimentos (Seligman, 2011).

O terceiro elemento é designado por “vida com **sentido**” e pode incluir sentimentos de pertença, de propósito e de servir algo maior que o próprio sujeito. Segundo o autor, este elemento é o mais complicado de se atingir, tendo em conta que é uma dimensão que ultrapassa as capacidades do mesmo (Seligman, 2011).

O penúltimo elemento é a **realização** que se foca na procura de uma vida realizada e bem-sucedida, encontrando-se assente na motivação intrínseca do sujeito e nos diversos objetivos que pretende atingir, sejam estes de curta, média ou longa duração (Seligman, 2011).

O último elemento prende-se com os **relacionamentos positivos** que se associam às relações que fazem parte da vida dos sujeitos, quer nos momentos positivos quer nos momentos negativos (Seligman, 2011). Este fator social é importante na vida dos sujeitos, na medida em que oferece aos mesmos sentimentos de proteção e de apoio, tendo como resultados níveis mais elevados de felicidade (Seligman, 2011).

De modo a conceptualizar o modelo de Seligman, as autoras Butler e Kern desenvolveram o instrumento PERMA-Profilier (2014), de caráter multidimensional, sendo que este mede os vários elementos supramencionados (e.g. emoção positiva, envolvimento, relacionamento positivos). Ademais, os autores consideraram importante acrescentar as seguintes dimensões: Emoções negativas, Saúde, Bem-Estar Geral e Solidão (Kern et al., 2015). De acordo com um estudo de Giangrosso (2018), que teve como objetivo analisar as propriedades psicométricas do PERMA-Profilier, verificou-se que este instrumento tem a capacidade de medir o bem-estar eudaimônico (avaliando as emoções positivas), tal como o bem-estar hedônico (medindo o desenvolvimento do potencial).

Modelo de Keyes

De acordo com Keyes (2002), a saúde mental vai para além de ausência de doença mental, tendo sido definida como um estado de saúde mental completa. De acordo com este autor, a saúde mental pode ser concetualizada num continuum, entre um estado incompleto e completo de saúde mental. Os sujeitos podem ser classificados através de três elementos, nomeadamente o *languishing* (“abatimento”), saúde mental moderada e *flourishing* (Keyes, 2002). O *languishing* corresponde a um estado de saúde mental incompleto, em que o indivíduo apresenta níveis baixos de bem-estar. Dessa forma, este elemento salienta que a vida do sujeito pode ser perspetivada como vazia, estagnada e uma vida de desespero silencioso. Em sentido contrário, no *flourishing*, o indivíduo exhibe níveis elevados de bem-estar, caracterizando-se como um estado de saúde mental completo, em que a vida do mesmo é rodeada por emoções positivas, livre de patologia e com um funcionamento psicológico e socialmente positivos (Keyes, 2005). Para além disso, Keyes preconiza que para se florescer é necessário que o sujeito apresente altos níveis de bem-estar emocional (e.g. satisfação pela vida), de bem-estar social (e.g. aceitação social) e de bem-estar psicológico (e.g. sentido de vida). Quando um indivíduo não apresenta nem indicadores de florescimento psicológico nem de *languishing*, o mesmo situa-se num estado de saúde mental moderado (Keyes, 2002). De acordo com Keyes, podem existir indivíduos que não apresentam doenças mentais, mas que experienciam níveis mínimos de saúde mental, tal como o seu contrário, ou seja, indivíduos com doenças mentais cuja saúde mental se mantém positiva.

Tanto Keyes, como Seligman consideraram que para um construto de bem-estar mais completo era importante uma combinação entre duas conceptualizações, ou seja, a hedonia e a eudaimonia (Henderson & Knight, 2012). Com recurso ao que já foi discutido e à tabela 1., pode-se verificar que os dois autores incluem dimensões semelhantes, tais como relacionamentos positivos, sentido e emoções positivas.

Modelo de Huppert e So

Segundo Huppert e So (2013), o florescimento psicológico vai para além da ausência da patologia, correspondendo, por sua vez, a um alto nível de bem-estar mental. Neste sentido, consideram ser necessário que o sujeito apresente uma combinação entre “sentir-se bem” e “funcionar eficazmente” e destacam que uma vida otimista e com objetivos contribui para o florescimento psicológico (Huppert & So, 2013). No respetivo modelo, os autores consideram que, para florescer, o sujeito necessita de possuir três características principais (emoções positivas, envolvimento/interesse, significado/propósito) e três das seis características adicionais (autoestima, otimismo, resiliência, vitalidade, autodeterminação, relacionamentos positivos), o que está de acordo com a teoria do bem-estar de Seligman (Huppert, 2009; Seligman, 2011). Estas características correspondem a uma combinação de elementos hedónicos e eudaimónicos (Huppert & So, 2009).

Curiosamente, um dos estudos levados a cabo por estes autores revelou que Portugal ficou em penúltimo lugar no que se reporta ao nível de florescimento psicológico dos seus cidadãos, apresentando-se na marca dos 9,3%, comparativamente aos 40,6%, apresentados pela Dinamarca (Huppert & So, 2013).

Modelo de Diener

Diener afirma que o florescimento psicológico inclui o funcionamento psicológico e social, tal como o bem-estar subjetivo (Diener et al., 2010). O autor entende ser necessário, para florescer, sentimentos de competência, tomada de decisão, ajuda ao próximo e significado e propósito de vida (Diener & Diener, 2008). Para além disso, considera que alcançar a riqueza psicológica é um dos objetivos mais importantes da vida e, para isso, o sujeito depende não só da felicidade e satisfação com a vida, mas também de fatores que permitem alcançar esses elementos e, assim, florescer (Diener & Diener, 2008). Existem diversas experiências que levam à construção dessa verdadeira riqueza

psicológica, como experienciar a vida, senti-la, vivê-la de forma gratificante e significativa e sentir-se positivo relativamente à saúde, ao trabalho, aos relacionamentos e ao lazer. Não obstante, o indivíduo pode encontrar-se assoberbado de problemas e mesmo assim conseguir florescer, ou, pelo contrário, pode estar alegre e divertido, mas sem necessariamente florescer (Diener & Diener, 2008). Um exemplo que pode demonstrar esse acontecimento é o indivíduo estar a divertir-se com amigos, mas não possuir o sentimento de estar a “viver a vida” de forma significativa ou não se sentir ligado aos outros.

Tabela 2.

Modelos Conceptuais do Florescimento Psicológico

	Seligman (2011)	Keyes (2002)	Huppert e So (2013)	Diener (2010)
Caraterísticas dos Modelos Conceptuais de Florescimento Psicológico	Emoção Positiva;	<u>Bem-estar emocional</u>	<u>Caraterísticas</u>	Propósito/sentido
	Envolvimento;	Felicidade;	<u>Positivas</u>	de vida;
	Sentido;	Interesse;	Estabilidade	Envolvimento;
	Realização;	Satisfação com a vida;	emocional;	Contribuição
	Relacionamentos		Otimismo;	social;
	Positivos;	<u>Bem-estar social</u>	Emoções positivas;	Competência;
		Contribuição social;	Autoestima;	Respeito próprio,
		Integração social;	Resiliência;	Otimismo;
		Atualização social;	Vitalidade;	Relacionamentos
		Crescimento social;		sociais;
	Aceitação social;	<u>Funcionamento</u>	Relações	
	Coerência social	<u>positivo</u>	positivas.	
		Envolvimento;		
	<u>Bem-estar psicológico</u>	Competência;		
	Desenvolvimento pessoal;	Significado;		
	Relacionamentos positivos;	Relações positivas;		
	Sentido de vida;			
	Autoconceito;	<u>Avaliação Positiva</u>		
	Autoaceitação;	Satisfação com a		
	Autonomia;	vida		
	Domínio sobre o ambiente.			

Apesar de não existir um consenso entre os autores sobre os constituintes do conceito de florescimento psicológico e de esta ser uma temática recente, é possível verificar, através da informação exposta e da tabela 1, que existem elementos comuns aos quatro modelos propostos pelos autores (Hone et al., 2014).

Como se pode verificar, tanto Keyes como Huppert preconizam que o florescimento psicológico vai para além da ausência da patologia, tendo sido definido como um estado de saúde mental completa (Huppert & So, 2013; Keyes, 2002). De forma semelhante, Keyes e Dinner mostram que indivíduos sem problemas ou doenças mentais podem experienciar níveis mínimos de saúde mental, tal como o contrário, sujeitos com doenças mentais terem a capacidade de florescer (Keyes, 2002; Diener & Diener, 2008). Para além disso, com o auxílio da tabela 2., pode-se constatar que os relacionamentos positivos, o sentido de vida/ significado e o envolvimento/interesse são elementos comuns aos quatro modelos de florescimento psicológico supramencionados (Seligman, 2011; Keyes, 2002; Huppert & So, 2013; Diener et al., 2010). Caberá acrescentar que a relação entre o florescimento psicológico e as emoções positivas é manifestada por diversos autores (Seligman, 2011; Huppert & So, 2013). Para além disto, os autores destes modelos são unânimes no que diz respeito ao facto do florescimento psicológico se referir a níveis elevados de bem-estar subjetivo e de este construto ser multidimensional, ou seja, é necessário o florescimento psicológico ser avaliado através de vários itens (Hone et al., 2014). No que concerne às diferenças entre os modelos, pode-se verificar que unicamente Keyes (2002) e Huppert & So (2013) avaliam a satisfação com a vida, tal como também só Huppert & So (2013) e Diener (2010) medem o otimismo do indivíduo. Tendo em atenção que a satisfação com a vida se refere ao elemento global sobre a avaliação realizada pelo indivíduo sobre a sua vida (Huppert & So, 2013), revela-se interessante e importante a avaliação deste item em todos os modelos (Hone et al., 2014).

Encontrando-se o florescimento psicológico influenciado por diversos preditores, como as orientações hedónicas e eudaimónicas, considerou-se relevante verificar a relação entre estes dois construtos e, complementarmente, verificar qual das duas orientações melhor prediz o florescimento psicológico. Para além disso, constatou-se que alguns autores levantaram a hipótese de que dois dos construtos primordiais para um melhor entendimento do bem-estar passam pelos motivos eudaimónicos e pelas necessidades psicológicas básicas (Ryan et al., 2008). Desta forma, considerou-se importante e relevante mediar a relação principal deste estudo a partir das necessidades psicológicas básicas, sendo que este construto se encontra relacionado tanto com as

orientações como com o florescimento psicológico (Herrera et al., 2020; Huta, 2016; Hope et al., 2019). Estas relações serão abordadas posteriormente.

No capítulo que se segue será apresentado a literatura que diz respeito ao construto das necessidades psicológicas básicas, abordagem essa que se encontra incluída na Teoria da Autodeterminação.

Teoria da Autodeterminação

A Teoria da Autodeterminação (TAD; Ryan & Deci, 2000) tem como elementos primordiais as motivações humanas, o desenvolvimento da personalidade e o bem-estar. Esta abordagem engloba quatro teorias, entre elas a teoria da integração organizacional, a teoria das necessidades psicológicas básicas, a teoria da avaliação cognitiva e a teoria das orientações de causalidade (Deci & Ryan 2002)

Esta macroteoria pressupõe que as motivações dos indivíduos estão assentes em três necessidades psicológicas básicas fundamentais (NPB; Ryan & Deci, 2001), nomeadamente a necessidade de autonomia, a de relação interpessoal e a de competência.

A necessidade de autonomia reporta-se à fonte e origem do comportamento do próprio indivíduo, referindo-se, assim, à necessidade do mesmo compreender que é livre para tomar as suas decisões e concretizá-las. Os comportamentos autónomos estão em sintonia com o interesse do próprio e dos seus valores, tal como também vai ao encontro da expressão do seu *self*, mesmo quando existe determinada influência externa (Deci & Ryan, 2002).

A necessidade de relacionamento representa a sensação do indivíduo se sentir conectado, de cuidar, de se preocupar e de ser cuidado pelos outros. Esta conexão com o outro fomenta um sentimento de pertença, de se sentir incluído, tanto para com outros indivíduos como para a sua comunidade (Deci & Ryan, 2002).

A necessidade de competência diz respeito ao sentimento de se sentir eficaz. Ser competente leva os sujeitos a procurarem desafios que correspondam aos seus ideais, com vista a melhorar as suas capacidades por meio de uma atividade. A competência não se define como uma habilidade ou capacidade adquirida para uma determinada atividade, mas como uma sensação de confiança na ação ou num domínio, sentindo uma eficácia crescente (Deci & Ryan, 2002).

Os autores deste modelo referem que as NPB são universais, motivo pelo qual não dependem nem da cultura ou nem domínio de vida. Mais acrescentam que as mesmas se

revelam essenciais à integração, crescimento, desenvolvimento e bem-estar pessoal (Deci & Ryan, 2002; Ryan & Deci, 2000). Ademais, estes autores salientam, igualmente, que a satisfação das NPB, de forma contínua, é fulcral para que os sujeitos apresentem um funcionamento geral positivo, assim como níveis altos de saúde mental, independentemente das suas próprias diferenças, motivações ou preferências (Deci & Ryan, 2014). A literatura enfatiza que se alguma das necessidades psicológicas básicas – autonomia, competência e relacionamento – não for satisfeita, ou seja, se um indivíduo for privado da mesma ou se não lograr a mesma, acarretará algum tipo de consequência negativa (Deci & Ryan, 2014). Destacam também que a existência de inter-relações entre as três necessidades, ou seja, sujeitos que têm a oportunidade de satisfazer uma das suas necessidades conseguem frequentemente satisfazer as outras. Como por exemplo, frequentemente, quando é promovida a autonomia, o indivíduo sente-se psicologicamente mais livre e capaz de criar a possibilidade para as suas outras necessidades serem igualmente atendidas (Deci & Ryan, 2014).

É de realçar a importância dos contextos sociais em que os sujeitos estão inseridos, na medida em que estes podem ser considerados facilitadores e promotores das três necessidades psicológicas básicas (Ryan & Deci, 2000; Deci & Ryan, 2008). Um contexto que apresenta uma grande adesão, quer por parte de crianças e adolescentes quer por parte de adultos, é o da prática musical. Pode-se verificar que a música, em si, se encontra completamente introduzida no tecido da vida do ser humano e, conseqüentemente, fornece experiências bastante ricas, quer emocionalmente quer sensorialmente ou cognitivamente (Macdonald, 2013; Altenmuller & Schlaug, 2015). Estudos sobre esta matéria, que relacionam a música e o bem-estar, tendo por base a teoria da TAD, mostraram que as necessidades de competência, autonomia e relacionamento conseguem prever o bem-estar (florescimento psicológico), no contexto da prática musical e, por isso, essas necessidades devem ser priorizadas (e.g. Krause, North & Davidson, 2019; Alessandri, Rose & Wasley, 2020; Herrera et al., 2021). Para além disso, Huta descobriu que realizar atividades artísticas, como tocar um instrumento musical, pode incluir no seu cerne altos níveis de motivações hedónicas e eudaimónicas (Huta 2007 cit. in Huta & Ryan, 2010). Neste sentido, será a partir do contexto musical que a restante literatura se irá focar, apesar de, nos vários capítulos, serem abordados também contextos semelhantes, de modo a existir uma maior abrangência de estudos relativamente ao tema desta investigação.

Orientações para as atividades e o Florescimento Psicológico, em contexto musical

A arte tem a capacidade de representar o impulso criativo do ser humano e é um meio expressivo que permite ao indivíduo uma vivência e uma experiência prazerosas e significativas (Stark, Vusst, & Kringelbach, 2018). Uma das artes mais utilizadas pela sociedade em geral é a musical, que é apelidada como uma das invenções da cultura humana mais significativa, manifestando um caráter universal (Stark, Vusst, & Kringelbach, 2018).

Atualmente, o conceito “música” não contém uma definição universal, sendo que diversas culturas, estudiosos e músicos salientam diferentes ideias relativamente à natureza e valores desta arte (Elliott & Silverman, 2012). Acredita-se que, em todos os períodos da nossa vida, a experiência musical tem a capacidade de desencadear no ser humano respostas emocionais fortes, designadamente alegria, tristeza ou reações corporais indiscreíveis, como lágrimas ou calafrios na espinha (Altenmuller & Schlaug, 2012).

Sendo a música uma das atividades mais utilizadas pelo ser humano como fonte de lazer e prazer, nos últimos anos, verificou-se uma crescente preocupação e interesse em investigar a ligação existente entre música, saúde e bem-estar, apesar desta relação se caracterizar como complexa e desafiadora (MacDonald, Kreutz, & Mitchell, 2012). Estudos que têm vindo a explorar a interação existente entre a música e o bem-estar demonstram que esta arte tem a capacidade de melhorar os níveis de bem-estar daqueles que a escutam ou praticam (e.g. Stark, Vusst, & Kringelbach, 2018; Lee, Krause & Davidson, 2017; Davidson & Krause, 2017). No mesmo sentido, diversas investigações evidenciaram relações positivas entre o bem-estar e cantar (Joseph & Southcott, 2014), tocar um instrumento (Perkins & Williamon, 2014) e criar ou compor música (Habron, Butterly, Gordon, & Roebuck, 2013). Para além disso, verificou-se diferenças significativas em função do género, relativamente à perceção de bem-estar da música (e.g. Cuypers et al., 2012; Clift et al., 2010). Um estudo de Cuypers (2012) verificou que a participação ativa em atividades criativas, sejam elas como musicais, teatrais ou desportivas se associavam a maiores níveis de saúde das mulheres, enquanto que nos homens as atividades desportivas e ao ar livre se associavam a maiores níveis de saúde. Também um estudo com um método misto (qualitativo e quantitativo) verificou que, ao analisar as diferenças que existiam entre os géneros nas experiências com o canto coral,

as mulheres mostravam de forma mais significativa o benefício do canto no bem-estar (Clift et al., 2010). No entanto, outros estudos mostraram que as mulheres, praticantes de músicas, revelaram maiores graus de stress (Holst et al., 2012).

O envolvimento ativo na música, ou seja, ser *performer*, compositor ou professor resulta num maior nível de bem-estar, comparativamente a indivíduos que escutam música (e.g. Marques & Fontes, 2018; Weinberg & Joseph, 2016). Por um lado, um estudo de Ascenso e seus colegas (2018), que utilizaram uma amostra bastante abrangente de músicos profissionais de 41 países, e que usaram o modelo PERMA de forma a avaliar os mesmos, constatou que estes apresentaram resultados altos em todas as dimensões (e.g. emoções positivas, relacionamentos), com principal destaque na dimensão significado. Por outro lado, outros estudos evidenciaram que, ao examinar o bem-estar em músicos profissionais, os resultados mostraram alguns comprometimentos do foro de saúde e bem-estar, como instabilidade emocional, stress, dor e ansiedade de desempenho dos mesmos (Ascenso, Williamon & Perkins, 2017; Alessandri, Rose & Wasley, 2020).

Algumas foram as investigações que se debruçaram sobre o florescimento psicológico em contextos musicais. Um estudo recente, com professores de música, verificou que existe um maior florescimento psicológico quando a satisfação académica apresenta níveis positivos (Oğuz-Duran & Demirbatir, 2020). Também se constatou, noutra investigação, que altos níveis de perfeccionismo diminuem o florescimento, em contexto de aprendizagem musical (Herrera, et al., 2021). Uma revisão de literatura, em 2012, teve como objetivo fornecer evidências no que concerne ao facto do envolvimento musical ter o poder de contribuir para uma vida próspera (Croom, 2012). A partir do modelo de Seligman, Croom (2012) reuniu evidências de que o envolvimento musical consegue influenciar cada um dos elementos (e.g. emoções positivas, relacionamentos, significado) presentes no modelo de florescimento psicológico do autor. Como exemplo, verificou que a atividade musical tem a capacidade de oferecer experiências emocionais positivas, de estimular de forma prazerosa a audição do indivíduo e de ser um facilitador para o contacto com os outros (Croom, 2012). Para além disso, esta revisão de literatura demonstrou também que a atividade musical pode levar a um estado de realização, sendo que cada participante tem o seu papel, a sua função e o desempenho positivo na atividade (Croom, 2012). Um outro estudo mostrou que a regulação emocional, a partir da prática musical, tem a capacidade de prever o florescimento psicológico (Chin & Rickard, 2014).

De facto, o envolvimento musical parece associar-se de forma positiva ao florescimento psicológico, contudo, esta relação positiva pode depender de diversas variáveis e contextos (DeNora & Andsell, 2014). Diversos autores acreditam que para se florescer é necessário que os mesmos utilizem as duas orientações, hedónicas e eudaimónicas, nas suas atividades (Huta, 2016). Como falado anteriormente, subjacentes ao tipo de atividade que as pessoas escolhem adotar, estão uma ou duas orientações, hedónicas e eudaimónicas. De acordo com a literatura, um indivíduo que conjugue de forma equilibrada motivos hedónicos e eudaimónicos nas suas atividades florescerá (Henderson & Knight, 2012; Henderson et al., 2013). Indivíduos que utilizem maioritariamente uma das orientações, ou hedónica ou eudaimónica, tenderão a diminuir o seu bem-estar – florescimento psicológico (Henderson & Knight, 2012).

Apesar das escassas investigações da relação entre as orientações e o florescimento no contexto musical, pode-se verificar que as artes, neste caso específico a música, é uma excelente fonte de atividades eudaimónicas e hedónicas (Stark et al., 2018). Tendo em conta que as orientações hedónicas e eudaimónicas podem ser designadas por motivações que os indivíduos priorizam para realizar uma determinada atividade, ou seja, procurar desenvolver o melhor de si próprio e viver de forma prazerosa e confortável, verifica-se que, quer a audição quer a execução musical, têm a capacidade de proporcionar prazer e fornecer significado, levando ao fortalecimento da identidade pessoal e social (Hallam et al., 2016).

Charlie Parker, grande saxofonista, deu aso à seguinte expressão “*If you don’t live it, it won’t come out of your horn*”. Desta forma, quis ilustrar a vida hedonista de um dos grandes nomes do jazz, simbolizando, ainda, a relação indissociável entre a música e as diversas áreas sociais (MacDonald et al., 2012). Esta citação também remete para a ideia de que quando um sujeito se concentra exclusivamente na hedonia perde oportunidades para crescer e se desenvolver (Huta, 2016). Neste sentido, como já foi dito anteriormente, uma combinação equilibrada entre o prazer, o envolvimento e o significado pode levar ao bem-estar (Hallam et. al., 2016). Smith e Silverman (2020) afirmam, ainda, no que concerne à música, que uma das premissas presentes na orientação eudaimónica é a de que a música ou a aprendizagem musical consegue fornecer florescimento humano. Por fim, e como referido anteriormente, Huta afirmou que realizar atividades artísticas, como tocar um instrumento musical, pode incluir no seu cerne altos níveis de motivações hedónicas e eudaimónicas (Huta 2007 cit. in Huta & Ryan, 2010).

De acordo com a literatura exposta, parece possível uma relação significativa e positiva entre as orientações hedônicas e eudaimônicas e o florescimento psicológico em participantes de música. No capítulo seguinte, será explorado a possível mediação das necessidades psicológicas básicas com as orientações para as atividades e o florescimento psicológico.

Orientações para as atividades, Necessidades Psicológicas Básicas e o Florescimento Psicológico, em contexto musical

No que concerne ao contexto da presente investigação, verificou-se que, recentemente, a Teoria da Autodeterminação foi apontada como um quadro teórico útil para a explicação da relação entre a participação musical ativa e o bem-estar (e.g. Evan, 2015; Krause & Davidson, 2018).

De acordo com os estudos que relacionaram a atividade musical, o bem-estar e as NPB, tanto a necessidade de competência, como de autonomia e de relacionamento mostraram conseguir prever o bem-estar, no contexto da prática musical, demonstrando, assim, que estas necessidades devem ser priorizadas (e.g. Krause et al., 2019; Alessandri et al., 2020). Krause e Davidson (2018) relataram que um ambiente de aprendizagem que apoie a aquisição de aptidões dos seus alunos aumenta o envolvimento na prática musical e, conseqüentemente, aumenta a noção de competência. Por outro lado, os alunos não apoiados nessa respetiva aquisição de competências acreditam que o potencial não é algo que possa ser melhorado e, por isso, desistem mais facilmente (Krause & Davidson, 2018). Os supramencionados autores verificaram, igualmente, que o sucesso da aprendizagem musical decorre de um ambiente em que existam relacionamentos e conexões fortes com os outros (Krause & Davidson, 2018). Por fim, concluíram que a necessidade da autonomia se mostra essencial para o envolvimento do indivíduo na atividade musical, sendo que esta componente influencia a satisfação da competência e relacionamento, que se caracteriza por estar relacionada com a paixão e persistência na atividade musical (Krause & Davidson, 2018; Deci & Ryan, 2000; Bonneville et al., 2013). Um outro estudo utilizou, ainda neste contexto, a TAD para explicar os efeitos do bem-estar num grupo coral. Neste sentido, demonstraram que cantar num grupo coral pode satisfazer a necessidade de relacionamento, uma vez que os cantores sentem de forma particular uma sensação de união e de apoio (Stewart & Lonsdale, 2016). Foram, ainda, associadas positivamente as outras necessidades, argumentando-se que essa

satisfação pode ser responsável pela sensação significativa de bem-estar (Stewart & Lonsdale, 2016).

Como já referido, as necessidades psicológicas básicas devem ser nutridas e priorizadas aquando da oportunidade de praticar música (Krause et al., 2019). Neste sentido, o papel do “facilitador” (e.g. maestro ou líder da atividade) é essencial e significativo sendo que este tem a capacidade de promover as necessidades psicológicas básicas dos seus músicos, elevando os níveis de envolvimento na tarefa (Krause & Davidson, 2017; Valenzuela et al., 2018).

Apesar da literatura focar-se maioritariamente na relação entre as necessidades psicológicas básicas e o bem-estar geral, alguns estudos analisaram o florescimento psicológico, ao invés do bem-estar, em contexto de uma atividade (e.g. musical, educacional ou de exercício). Recentemente, os resultados de um estudo, em contexto musical com alunos universitários, demonstraram que a satisfação das necessidades básicas consegue prever o florescimento psicológico (Herrera et al., 2021). Para além disso, também se verificou que a relação entre o perfeccionismo dos alunos e o florescimento psicológico foi mediada positivamente pelas NBP (Herrera et al., 2021). Uma outra investigação, com alunos universitários, constatou que as necessidades psicológicas básicas têm a capacidade de prever o florescimento psicológico (Mesurado et al., 2016). Revelaram, ainda, que, das três necessidades psicológicas básicas, o relacionamento é o melhor preditor do florescimento, enquanto a autonomia parece ser o pior (Mesurado et al., 2016). Um outro estudo, em contexto de exercício físico, confirmou que a satisfação das necessidades psicológicas básicas leva a um aumento nos níveis de florescimento psicológico (Çentinkalp & Lochbaum, 2018).

Do mesmo modo, o estudo qualitativo de Ascenso, Williamon & Perkins (2017) que utilizou o modelo PERMA com o intuito de analisar e compreender os processos que se encontram por detrás da experiência do bem-estar de um músico, verificou que, para um maior florescimento psicológico, é necessário um conjunto de condições, nomeadamente o tipo de ambiente, a oportunidade de autonomia e de autoexpressão e a construção de relacionamentos fortes. Por fim, também constatou o papel primordial de significado de “si próprio”, ou seja, sentimento forte de pertença, de propósito e sensação de que o que faz “vale a pena”, sustentando, assim, a hipótese de que viver “psicologicamente bem” como músico se associa, essencialmente, uma via eudaimónica (Ascenso et al., 2017).

Para além das investigações mostrarem claramente a associação entre as necessidades psicológicas básicas e o florescimento psicológico, pode verificar-se, apesar da escassa

literatura encontrada sobre orientações e necessidades psicológicas básicas, que estas se podem complementar. Ryan e os seus colegas (2013) argumentaram que uma vida eudaimónica tem o poder de promover o bem-estar, sendo que esta tem a capacidade de satisfazer as necessidades psicológicas básicas do indivíduo. Em concordância, Huta afirma que a orientação eudaimónica (e.g. desenvolvimento, crescimento) se encontra mais associada à satisfação das necessidades psicológicas básicas (Huta, 2016). Um estudo constatou que a satisfação das necessidades psicológicas básicas se relaciona com um modo de vida eudaimónico de bem-estar (e.g. desenvolver a capacidade sobre uma tarefa, criar relacionamentos e fazer o bem) (Hope et al., 2019). Também, a perspetiva hedónica (prazer imediato) se encontra positivamente associada à satisfação das necessidades psicológicas básicas (e.g. Huta, 2016). Uma investigação que teve como foco a perspetiva hedonista constatou que esta se associa às necessidades psicológicas básicas (Zhang et al., 2013). Um estudo de Chang, Huang e Lin (2015), com alunos universitários, encontrou relações positivas entre *mindfulness* (estado mental de focar a experiência no momento presente) e os níveis de bem-estar, neste caso, hedónico e eudaimónico. Afirmaram, ainda, que essa relação podia ser mediada pela satisfação das necessidades psicológicas básicas supramencionadas (autonomia, relacionamento e competência).

Por fim, é sabido que, na teoria da autodeterminação, as variáveis contextuais em que uma atividade é realizada é importante para os níveis de bem-estar (Deci & Ryan, 2008). Deve-se atender que os motivos hedónicos e eudaimónicos se centram no prazer e desenvolvimento e crescimento de si próprio, respetivamente (Huta, 2016) e a atividade musical consegue melhorar o bem-estar daqueles que a utilizam. A atividade musical pode considerar-se, teoricamente, uma variável contextual que pode facilitar os motivos hedónicos e eudaimónicos e o florescimento psicológico, tendo em atenção a importância da satisfação das necessidades psicológicas básicas (Zhang et al., 2013; Herrera et al., 2021).

Assim, tendo em conta que, quer as orientações hedónica e eudaimónica quer as necessidades psicológicas básicas, explicam e associam-se positivamente ao florescimento psicológico, pretende-se com o presente estudo entender qual das duas variáveis explica melhor o florescimento psicológico ou se as duas contribuem de forma complementar para maiores níveis de bem-estar ou florescimento, num contexto musical.

Definição da Problemática

O presente estudo transversal terá como objetivo principal analisar qual das duas orientações, hedónica e eudaimónica, melhor prediz as dimensões de florescimento psicológico, em praticantes de música. Por outro lado, procurar-se-á perceber de que forma esta relação é mediada pelas necessidades psicológicas básicas (autonomia, relacionamento e competência), em praticantes de música.

Esta investigação apresenta duas hipóteses principais, primeiramente, espera-se que, em conjunto, as orientações hedónicas e as eudaimónicas consigam predizer as diversas dimensões do florescimento psicológico e, é expectante que as necessidades psicológicas básicas consigam mediar a relação entre as orientações hedónicas e as eudaimónicas e o florescimento psicológico.

Desta forma, esta investigação torna-se pertinente em diversos aspetos.

Existem diversas teorias que pretendem explicar e trazer à colação os níveis de bem-estar dos sujeitos, especificamente a capacidade de florescimento psicológico dos mesmos. Uma das últimas teorias que tem vindo a ser debatida no âmbito do bem-estar é a teoria de Huta, sendo que ainda se encontram a ser estudadas quais as implicações desta teoria para a compreensão do bem-estar do sujeito, discutindo-se se a mesma contribui para a explicação das diferenças entre os sujeitos nos seus níveis de bem-estar. Outra das teorias que contribui para uma melhor compreensão e aumento do bem-estar é a da autodeterminação. Esta tem vindo a revelar resultados interessantes e positivos no que diz respeito à explicação sobre os fatores que contribuem para a melhoria do bem-estar, desde a importância de satisfazer as necessidades psicológicas básicas dos sujeitos, como a relevância dos contextos em que as atividades realizadas são efetuadas. Neste sentido, pretende-se averiguar e constatar de forma explícita se estas duas teorias – orientações para as atividades e necessidades psicológicas básicas – apresentam respostas complementares ou divergentes, na explicação dos níveis de bem-estar dos indivíduos.

De modo a analisar estas relações, salientou-se a importância do contexto social em que as atividades são realizadas, sendo que podem ser considerados facilitadores e promotores das orientações para as atividades e para as necessidades psicológicas básicas.

Neste sentido, conseguiu-se verificar que a música é uma fonte de experiências prazerosas (hedonia) e experiências significativas (eudaimonia). Huta descobriu que realizar atividades artísticas, como tocar um instrumento musical, pode incluir no seu

cerne altos níveis de motivações hedónicas e eudaimónicas (Huta 2007 cit. in Huta & Ryan, 2010). Ademais, recentemente, algumas investigações sugerem que a Teoria da Autodeterminação oferece um quadro teórico útil na explicação da relação entre a prática musical e os níveis de bem-estar (e.g. Krause & Davidson, 2018; Evans, 2015). Desta forma, utilizar como amostra praticantes de música revela-se desafiador e interessante, sendo que este associa-se às variáveis escolhidas, apesar de, no caso das orientações, a literatura ser escassa.

Por fim, delinearam-se adicionalmente dois objetivos. O terceiro objetivo deste estudo passa por se verificar o papel de mediação da satisfação de competência na relação entre a orientação eudaimónica e as diversas dimensões do florescimento, quer para o grupo de amadores, quer para o grupo de profissionais. Ou seja, serão realizadas mediações, em separado, para cada grupo de praticantes musicais, primeiramente para o grupo amador – em que o seu trabalho pode ser caracterizado por indivíduos que realizam uma atividade por gosto, sem remuneração, com vista ao relaxamento, à diversão e à aprendizagem – e para o grupo profissional – em que a exigência, a responsabilidade e a entrega é mais elevada. O quarto objetivo e último deste estudo pretende verificar se existem diferenças entre homens e mulheres no florescimento psicológico, em praticantes de música.

Método

Desenho da Investigação

O presente estudo possui um carácter quantitativo e transversal, tendo uma amostragem não aleatória por conveniência não sendo, assim, representativo da população. Trata-se de um delineamento correlacional, em que se pretende relacionar variáveis, não tendo nenhum tipo de controlo ou intervenção sobre estas.

Participantes

A amostra deste estudo é constituída por 446 participantes com idades compreendidas entre os 18 anos e os 75 anos ($M= 34$; $DP=14,5$), em que 59,2% são do sexo feminino ($n=264$) e 40,8% são do sexo masculino ($n= 182$). Dos 446 participantes, 316 (70,9%) caracterizam a sua prática musical como amadora e os restantes caracterizam-se como profissionais (130; 29,1%). A restante caracterização sociodemográfica encontra-se na tabela seguinte.

Tabela 3.

Caraterização da amostra

Variáveis sociodemográficas	N	%
Nível de escolaridade		
Ensino secundário (10º ao 12º ano) ou equivalente	142	31,8%
Licenciatura ou equivalente	173	38,8%
Mestrado ou equivalente	99	22,2%
Situação Profissional		
Estudante	120	26,9%
Trabalhador-Estudante	42	9,4 %
Trabalhador	231	51,8%
Atividade Musical		
Tocar um instrumento	182	41%
Cantar	116	26%
Tocar e cantar	79	17,7%

Variáveis sociodemográficas	N	%
Antes do Covid		
Diariamente	122	27,4%
2-3 vezes por semana	158	35,4%
1 vez por semana	76	17%
Depois do Covid		
Diariamente	87	19,5%
1 vez por semana	82	18,4%
Nunca	95	21,3%

Nota. N=446

Instrumentos

Orientações hedônicas e eudaimônicas (HEMA-R)

Com vista a avaliar os motivos hedônicos e eudaimônicos com que os indivíduos realizam as suas atividades, utilizou-se o *Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities Revised* (HEMA-R) de Huta (2016), adaptado e validado para a população portuguesa por Gouveia, Lourenço e Alves (2016) ([Anexo A](#)).

O HEMA-R, caracterizado como escala de autorrelato, é composto por 10 itens, sendo estes avaliados a partir de uma escala ordinal em que 1 corresponde a “Absolutamente nada” e 7 a “Muitíssimo”.

Os itens 1, 4, 6, 7 e 9 compõem a dimensão da orientação hedónica, sendo que os itens 4, 6 e 9 correspondem ao conceito de prazer (e.g. “*Habitualmente realiza as suas atividades com a intenção de ter prazer?*”) e os itens 1 e 7 dizem respeito ao conceito de conforto (e.g. “*Habitualmente realiza as suas atividades com a intenção de relaxar?*”). Acrescentou-se, ainda, o item 11, pertencente ao conceito de conforto.

Os itens 2, 3, 5, 8 e 10 compõem a dimensão da orientação eudaimónica, sendo que os itens 3 e 8 dizem respeito ao conceito de autenticidade— e.g. “*Habitualmente realiza as suas atividades com a intenção de fazer algo em que acredita?*”), os itens 5 e 8 refletem, o conceito de excelência (e.g. – “*Habitualmente realiza as suas atividades com a intenção de atingir a excelência ou um ideal pessoal?*”), o item 2 corresponde ao conceito de crescimento (“*Habitualmente realiza as suas atividades com a intenção de desenvolver uma competência, aprender ou compreender algo melhor?*”) e, por fim, o item 10 está

ligado ao conceito de significado (“*Habitualmente realiza as suas atividades com a intenção de contribuir para os outros, ou para o mundo à sua volta?*”).

Para se realizar a cotação de cada uma das dimensões, será efetuada a média dos itens por fator, sendo que cada fator possui 5 itens. As pontuações podem flutuar entre 10 e 77, sendo que quanto mais elevada a pontuação em cada subescala maior será os níveis de hedonia e eudaimonia.

Na validação portuguesa, a consistência interna do HEMA-R apresentou um $\alpha = 0,82$ no fator hedónico e $\alpha = 0,85$ no fator eudaimónico, o que vai ao encontro da versão original.

Florescimento Psicológico (PERMA-Profiler)

De forma a medir o florescimento psicológico, utilizou-se uma escala multidimensional, o *PERMA-Profiler* (Butler & Kern, 2015), validado e adaptado para a população portuguesa por Alves, Lourenço, Brito e Gouveia, em 2016 ([Anexo B](#)).

O questionário desenvolvido por Butler e Kern (2015) teve como inspiração a Teoria de bem-estar de Seligman que propôs como constituintes do florescimento psicológico cinco dimensões: Emoções Positivas, Envolvimento, Relações Positivas, Significado e Realização Pessoal. O PERMA-profiler, para além de medir as dimensões propostas por Seligman, mede ainda o Bem-estar geral, a Saúde Percebida, a Emoção Negativa e a Solidão, dimensões essas acrescentadas pelos autores da escala.

A escala de florescimento psicológico é constituída por nove dimensões, em que as Emoções Positivas (P), Envolvimento (E), Relações Positivas (R), Significado (M), Realização Pessoal (A), Emoções Negativas (EN) e Saúde (S) são compostas por 3 itens cada e as restantes dimensões, Solidão e Bem-estar Geral, são formadas por 1 item cada. Assim, no total, o questionário é constituído por 23 itens, avaliados através de uma escala de onze pontos, em que 0 corresponde a “Nunca/ Péssima/Nada” e 10 a “Sempre/Excelente/Totalmente”, consoante o item.

Relativamente a cada dimensão, as emoções dividem-se entre Emoções Positivas, que correspondem a contentamento e alegria (itens 3, 13 e 22 – e.g. “*Com que frequência se sente alegre?*”) e Emoções Negativas, que remetem para sentimentos de ansiedade, tristeza e raiva (itens 4, 14 e 16 – e.g. “*Com que frequência se sente zangado?*”). O Envolvimento concerne ao comprometimento do indivíduo na sua própria atividade (itens 2, 10 e 17- e.g. “*Com que frequência perde a noção do tempo enquanto se encontra a*

*fazer algo que aprecia?”) e as Relações Positivas dizem respeito a sentimentos de apoio e de valorização que os outros têm para conosco (itens 8, 20 e 21 – e.g. “*Quão satisfeito está com as suas relações pessoais?*”). O Significado corresponde ao valor, ao propósito, ao significado e à direção e conexão que o sujeito tem perante a sua vida (itens 7, 9, 19 – “*Até que ponto leva uma vida com propósito e significado?*”) e a Realização Pessoal depende sentimentos de responsabilidade e de capacidade relativamente aos objetivos e metas que o sujeito pretende alcançar (itens 1, 5 e 15 – e.g. “*Com que frequência é capaz de lidar com as suas responsabilidades?*”). A Saúde pode caracterizar-se por sentimentos saudáveis que estão presentes no dia a dia do sujeito (item 6, 12 e 18 – e.g. “*Em comparação com outras pessoas do mesmo sexo e idade, como considera a sua saúde?*”). Por fim, a dimensão da Solidão corresponde ao item 11 “*Quão sozinho se sente na sua vida diária?*”, e o Bem-estar geral reflete-se no item 23 – e.g. “*Somando tudo, quão feliz diria que é?*”.*

Na versão portuguesa, a consistência interna do PERMA apresentou um $\alpha = 0,87$ na Emoção positiva, $\alpha = 0,56$ para o Envolvimento, $\alpha = 0,77$ para o Relações Positivas, $\alpha = 0,84$ para o Significado, $\alpha = 0,71$ para Realização, $\alpha = 0,92$ para o Bem-Estar Geral, $\alpha = 0,71$ para as Emoções Negativas e $\alpha = 0,86$ para a Saúde. Estes resultados vão ao encontro da versão original, com exceção da dimensão Envolvimento.

Para se realizar a cotação de cada uma das dimensões, será efetuada a média dos itens que compõem cada fator. Para o Bem-estar Geral a média é realizada através dos itens de Emoções Positivas, de Envolvimento, de Relações Positivas, de Significado, de Realização e de Bem-estar Geral. As pontuações podem flutuar entre 0 e 230, sendo que valores mais elevados indicam níveis superiores de florescimento psicológico.

Necessidades Psicológicas Básicas (BPNES)

Na presente investigação foi utilizada a versão portuguesa do *Basic Psychological Needs in Exercise Scale* (BPNES; Vlachopoulos & Michailidou, 2006), instrumento traduzido e adaptado por Moutão, Cid, Leitão e Alves (2008), tendo existido uma posterior reavaliação da mesma por Moutão, Cid, Leitão, Alves e Vlachopoulos (2009). A BPNES avalia em que medida as três necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relacionamento), propostas na Teoria da Autodeterminação, são satisfeitas em contexto de exercício ([Anexo C](#)).

Este instrumento é constituído por 12 itens, que são igualmente distribuídos por três fatores - autonomia, competência e relacionamento. Cada fator é composto por quatro itens, sendo que a autonomia corresponde aos itens 3, 6, 9 e 12 (e.g. “*Sinto que faço exercício de acordo com os meus interesses*”), a competência engloba os itens 1, 4, 7 e 10 (e.g. “*Sinto que o exercício é uma atividade que faço muito bem*”) e, o último fator, o relacionamento compreende os itens 2, 5, 8, 11 (e.g. “*Sinto-me confortável com as pessoas com quem faço exercício*”). Os itens são avaliados a partir de uma escala de 5 pontos, em que 1 corresponde a “Discordo Totalmente” e 5 a “Totalmente”.

Na validação portuguesa, a consistência interna do BPNES apresentou um $\alpha=.75$ na autonomia, $\alpha=.75$ na competência e $\alpha=.83$ na relação, o que revela uma qualidade psicométrica relativamente inferior, comparativamente aos resultados da versão original. Este questionário pode ser aplicado a adolescentes e adultos e consiste num instrumento de autorrelato, em que os indivíduos são questionados sobre um exercício em geral que praticam. No que concerne à consistência interna do BPNES da presente investigação será apresentada no capítulo dos resultados.

Para se realizar a cotação de cada uma das dimensões, será efetuada a média dos itens que compõem cada fator. As pontuações podem flutuar entre 10 e 60, sendo que quanto mais elevada a pontuação em cada subescala, maior será o nível de satisfação das necessidades psicológicas básicas.

Para a presente investigação, foi necessária a adaptação desta escala para o contexto da prática musical. A escolha deste instrumento baseou-se no estudo de Krause, North & Dadivson (2019) que avaliou as necessidades psicológicas básicas e o bem-estar numa amostra de praticantes de música, através da adaptação da escala BPNES. Em 12 itens, unicamente o item 1 não sofreu alterações. Os restantes foram adaptados de forma a fazerem referência à prática musical, como por exemplo o item 3 “*Sinto que faço atividades musicais de acordo com os meus interesses*” e o item 6 – “*Sinto que toco ou faço música de acordo com aquilo que pretendo fazer*”.

Questionário Sociodemográfico

Elaborou-se um questionário sociodemográfico, construído para o efeito, com o intuito de caracterizar a amostra no que concerne ao sexo, idade, habilitações literárias, situação profissional e perguntas relativas à atividade musical.

Procedimento

Foi criado um questionário na plataforma *Google Forms*, de modo a realizar a recolha de dados e este foi partilhado através de um *link*, em diversas redes digitais, como *Facebook* e *Linked in*. Esta recolha foi efetuada entre março e maio de 2021.

No início do questionário, foi apresentado o estudo, a partir do consentimento informado, no qual se explicou o seu objetivo, as restrições da amostra, a duração média de preenchimento de questionário e algumas instruções importantes. No que concerne às restrições da amostra, informou-se que, para participar, seria necessário que os indivíduos tivessem 18 anos ou mais e que praticassem pelo menos uma atividade musical, neste caso, tocar um instrumento, cantar e/ou ser facilitador (maestro ou líder de um grupo musical). Tendo em consideração que o presente estudo foi realizado num contexto musical, as instruções iniciais dos questionários das Orientações Motivacionais e das Necessidades psicológicas básicas foram adaptadas a esse contexto. Como se pode ver pelo exemplo do questionário das Orientações Motivacionais, foi solicitado o seguinte “*Indique em que medida você tipicamente realiza a sua principal atividade musical com cada uma das seguintes intenções, independentemente de atingir ou não realmente esse objetivo.*”

O questionário foi constituído por diversas partes, nomeadamente o consentimento informado, o questionário sociodemográfico (e.g. sexo, idade, nível de escolaridade, situação profissional), o questionário *Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities Revised (HEMA-R)*, o questionário *Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES)* e, por fim o *PERMA-Profiler*.

Após a recolha de dados, a amostra era constituída por 457 participantes, contudo 9 participantes foram excluídos do presente estudo por responderem “*Não*” à primeira questão – “*Confirma que tem 18 anos ou mais e que pratica uma atividade musical? (ex: tocar um instrumento, cantar ou ser facilitador-maestro ou líder de um grupo musical)*”. Posteriormente, ao se analisar a restante amostra, também foram eliminados dois participantes uma vez que à questão “*Em que ambiente pratica a sua principal atividade musical?*” um dos participantes respondeu “*Em casa para amigos ou para mim mesma*” e outro afirmou “*Casa*”. De seguida, procedeu-se à análise dos dados que foi realizada através do software informático de estatística – *IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* v.27. Para as análises de mediação utilizou-se o modelo 4 – mediação simples e para a moderação recorreu-se ao modelo 1, presente no o *process* - Andrew F. Hayes.

Resultados

Estatística Descritiva

Na tabela 4 estão presentes os valores das análises descritivas, de normalidade e de consistência interna de todas as medidas do estudo.

Tabela 4.

Análise Descritiva, Normalidade e Consistência Interna das medidas

	Mín.	Máx.	M	DP	Assimetria	Curtose	(α)
PERMA							
Emoções Positivas	1	10	7,62	1,50	-.890	1,376	.866
Envolvimento	4	10	8,14	1,17	-.797	.896	.555
Relações Positivas	2	10	7,88	1,59	-1,151	1,492	.801
Significado	0	10	7,81	1,72	-1,309	2,486	.870
Realização Pessoal	4	10	7,62	1,20	-.460	.224	.651
Saúde	0	10	7,28	1,64	-.618	.608	.822
Emoções Negativas	0	10	5,25	1,80	-.174	-.420	.688
Bem-Estar Geral	2	10	7,86	1,24	-.186	-1,172	.924
NPB							
Autonomia	1	5	4,02	.787	-1,247	1,956	.856
Relacionamento	1	5	3,88	.768	-1,024	1,518	.911
Competência	1	5	4,19	.795	-1,294	1,701	.855
Orientações							
O. Eudaimônicas	1	7	5,54	1,376	-1,275	.864	.910
O. Hedônicas	1	7	5,34	1,422	-.960	.112	.931

Nota. M= Média; DP=Desvio-padrão; Min.= Mínimo; Max.= Máximo; (α) = alfa de Cronbach.

Relativamente à normalidade dos dados, verificou-se que, nenhuma das dimensões apresentadas revelou normalidade no teste de *Kolmogorov-Smirnov* ($p\text{-value} < \alpha=0,05$; Marôco, 2018). Não existe, no entanto, um desvio significativo à normalidade (assimetria < 3 ; curtose < 7 ; Marôco, 2018).

Do mesmo modo, pode-se verificar na tabela 4, que a maioria dos alfas de *Cronbach*, das diversas medidas em estudo, se encontram iguais ou superiores a 0,70, o que revelam bons indicadores de consistência interna (Marôco, 2018). Contudo, o envolvimento e a realização, presentes no instrumento PERMA- *profiler*, apresentaram valores fracos de consistência interna, o que pode aumentar a possibilidade de resultados não fiáveis e de não serem replicáveis ($\alpha = .55$ e $.65$, respetivamente). Neste sentido, não será utilizada durante as análises a dimensão do envolvimento ($\alpha < 0,60$).

No que se refere às características descritivas das dimensões do florescimento psicológico, ao analisar-se a tabela 4, pode-se constatar que a dimensão com valores médios tendencialmente mais elevado é a das relações positivas. Contrariamente, verifica-se que as emoções negativas apresentam um valor médio mais baixo, comparativamente aos valores gerais das dimensões.

Sendo que a possível variável preditora, orientações para as atividades, não apresentou um desvio significativo nos testes da normalidade, revela-se possível proceder ao tratamento dos dados recorrendo ao modelo de regressão linear no que concerne às variáveis de critério, Florescimento psicológico e Necessidades Psicológicas Básicas. Contudo, serão realizadas primeiramente análises de correlações, de modo a verificar as possíveis associações bivariadas entre as variáveis em estudo.

Relações bivariadas entre as variáveis Orientações para as atividades, Necessidades Psicológicas Básicas e Florescimento Psicológico

Com vista a observar o nível de relacionamento entre as diversas variáveis presentes no estudo, efetuou-se o teste de coeficiente de *correlação de Pearson* (r). Este coeficiente avalia a direção e a intensidade da associação entre duas variáveis quantitativas (Marôco, 2018).

No que concerne às associações entre as orientações para as atividades e o florescimento psicológico, as análises mostraram resultados, maioritariamente, significativos entre as dimensões destes dois construtos ($p \leq 0,05$; Tabela 5). Apesar de as associações se apresentarem como positivas e estatisticamente significativas, a sua

magnitude é fraca ($|r| < 0,25$ (Marôco, 2018). Não se verificaram, no entanto, associações significativas entre as orientações hedônicas e eudaimônicas e as dimensões de saúde ($p = .68; .20$), de emoções negativas ($p = .10; .08$) e de solidão ($p = .56; .69$), dimensões essas não incluídas nas posteriores análises.

Tabela 5.

Correlações entre as Orientações para atividades e o Florescimento Psicológico

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. Emoções Positivas	-								
2. Relações Positivas		-							
3. Significado			-						
4. Realização Pessoal				-					
5. Saúde					-				
6. Emoções Negativas						-			
7. Solidão							-		
8. Bem-estar Geral								-	
9. Orientações Hedônicas	.13**	.11*	.10*	.18**	.02	.08	.03	.13**	-
10. Orientações Eudaimônicas	.18**	.14**	.15**	.23**	.06	.08	.02	.19**	.81**

** $p \leq 0,01$; * $p < 0,05$.

Relativamente, aos resultados entre as dimensões das necessidades psicológicas básicas e do florescimento psicológico, as análises mostraram ser, maioritariamente, estatisticamente significativas ($p \leq 0,05$; Tabela 6). Verificou-se a inexistência de associações negativas e a magnitude, da maioria, apresentou-se como moderadas ($0,25 \leq |r| < 0,5$). Contudo, a dimensão solidão não apresentou associações significativas, nem com a Autonomia, nem com a competência.

Tabela 6.

Correlações entre as Necessidades Psicológicas Básicas e o Florescimento Psicológico

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. Emoções Positivas	-							
2. Relações Positivas		-						
3. Significado			-					
4. Realização Pessoal				-				
5. Saúde					-			
6. Emoções Negativas						-		
7. Solidão							-	
8. Bem-estar Geral								-
9. Autonomia	.25**	.27**	.26**	.30**	.11*	.11*	.08	.31**
10. Relacionamento	.28**	.35**	.26**	.25**	.13**	.14**	.13**	.34**
11. Competência	.29**	.30**	.31**	.42**	.15**	.13**	.08	.35**

** $p \leq 0,01$; * $p < 0,05$.

Por fim, as associações entre as dimensões de orientação para as atividades e as necessidades psicológicas básicas revelaram ser estatisticamente significativas ($p \leq 0,05$; Tabela 7). Esta análise mostrou não existirem associações negativas entre as duas variáveis e que a magnitude, da maioria, se caracterizaram como moderadas ($0,25 \leq |r| < 0,5$). Especificamente, as associações entre a orientação eudaimônica e duas das necessidades psicológicas básicas, autonomia ($r=.50$; $p=.00$) e competência ($r=.54$; $p=.00$), apresentaram uma magnitude forte ($0,5 \leq |r| < 0,75$) (Marôco, 2018).

Tabela 7.

Correlações entre as Necessidades Psicológicas Básicas e as Orientações para as atividades

	1.	2.	3.
1. Autonomia	-	-	-
2. Relacionamento	-	-	-
3. Competência	-	-	-

	1.	2.	3.
4. Orientações Hedônicas	.46**	.38**	.41**
5. Orientações Eudaimônicas	.50**	.43**	.54**

** $p \leq 0,01$

Será apresentado no próximo sub-capítulo, através de regressões lineares múltiplas, a relação entre o preditor (orientações para as atividades) e o *outcome* (florescimento psicológico). As correlações de *Pearson* que anteriormente não mostraram ser estatisticamente significativas não serão incluídas nas posteriores análises.

Q1: Relação entre as Orientações para as atividades e o Florescimento Psicológico

O objetivo principal do presente estudo centra-se em analisar qual das duas orientações, hedônica e eudaimônica melhor prediz as dimensões de florescimento psicológico. Neste sentido utilizaram-se análises de regressão múltipla, uma vez que o modelo apresenta mais do que uma variável independente (Marôco, 2018). Assim, as análises permitiram averiguar a relação entre as orientações hedônicas e eudaimônicas (preditor; variáveis independentes) e cada uma das dimensões do PERMA e do PERMA global (outcome; variáveis dependentes). Os resultados da regressão linear múltipla estão apresentados na tabela 5.

Tabela 8.

Regressão Linear Múltipla na relação entre as Orientações para as atividades e as dimensões do Florescimento Psicológico

	β	SE	t	p	IC 95%	
					LI	LS
Emoções Positivas						
Orientação Hedónica	-.06	.09	-.62	.532	-.23	.12
Orientação Eudaimónica	.23	.09	2,7	.007	.07	.40
Relações positivas						
Orientação Hedónica	-.01	.09	-.15	.879	-.20	.17
Orientação Eudaimónica	.17	.09	1,9	.065	-.01	.35
Significado						
Orientação Hedónica	-.11	.10	-1,1	.292	-.31	.09

	β	SE	t	<i>p</i>	IC 95%	
					LI	LS
Orientação Eudaimónica	.27	.10	2,8	.006	.077	.46
Realização						
Orientação Hedónica	-.03	.07	-.40	.687	-.17	.11
Orientação Eudaimónica	.22	.07	3,3	.001	.09	.35
Bem-estar Geral						
Orientação Hedónica	-.06	.07	-.79	4,28	-.20	.09
Orientação Eudaimónica	.22	.07	3,0	.003	.08	.35

Os resultados, apresentados na tabela 8, mostraram que a orientação hedónica não se assumiu como um preditor significativo de cada dimensão do florescimento ($p > 0.05$) ou do score global de florescimento psicológico ($p > .05$), enquanto que a orientação eudaimónica assumiu-se como um preditor significativo das diversas dimensões de florescimento psicológico e do score global de florescimento psicológico, com exceção de relações positivas ($p > .05$; Tabela 5).

A orientação eudaimónica revela-se como preditor estatisticamente significativo das emoções positivas ($R^2=3\%$), da realização (5%) do significado (2%) e do bem-estar geral (4%).

De modo a existir uma uniformidade dos dados e para que se identifique os modelos significativos para os modelos de mediação posteriores, revelou-se necessário a realização de regressões lineares múltiplas entre todas as variáveis em estudo.

Neste sentido, revelou-se importante entender qual das necessidades psicológicas básicas prediz melhor as dimensões de florescimento psicológico. Assim, realizaram-se análises de regressão múltipla de modo a averiguar a relação entre as NPB (preditor; variáveis independentes) e cada uma das dimensões do PERMA e do PERMA global (outcome; variáveis dependentes).

Tabela 9.

Regressão Linear Múltipla na relação entre a Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas e as dimensões do Florescimento Psicológico

	β	SE	t	p	IC 95%	
					LL	UL
Emoções Positivas						
Autonomia	.029	.145	.198	.843	-.255	.313
Competência	.342	.144	2.37	.018	.059	.625
Relacionamento	.265	.136	1.94	.052	-.002	.533
Relações positivas						
Autonomia	-.044	.151	-.292	.771	3,964	5,575
Competência	.219	.150	1,458	.146	-.340	.252
Relacionamento	.582	.142	4,096	.000	-.076	.514
Realização						
Autonomia	.045	.110	.411	.681	-.171	.262
Competência	.737	.110	6,707	.000	.521	.953
Relacionamento	-.159	.104	-1,533	.126	-.364	.045
Significado						
Autonomia	.106	.166	.638	.524	-.220	.431
Competência	.514	.165	3,115	.002	.190	.838
Relacionamento	.124	.156	.795	.427	-.183	.431
Bem-estar Geral						
Autonomia	.069	.118	.582	.561	-.163	.300
Competência	.320	.117	2,734	.007	.090	.551
Relacionamento	.265	.111	2,390	.017	.047	.483

Os resultados obtidos, apresentados na tabela 9, mostraram que a necessidade de competência (NPB) se assumiu como um preditor significativo das emoções positivas ($b=.34$, $SE=.14$, $p=.02$, $IC95\%=.06;.62$), da realização ($b=.74$, $SE=.11$, $p<.001$, $IC95\%=.52;.95$), do significado ($b=.51$, $SE=.17$, $p=.002$, $IC95\%=.19;.84$) e do bem-estar geral ($b=.32$, $SE=.12$, $p=.007$, $IC95\%=.09;.55$), enquanto que o relacionamento (NPB) só se revelou como preditor significativo das relações positivas ($b=.58$, $SE=.14$, $p<.001$, $IC95\%=-.08;.51$) e do bem-estar geral ($b=.27$, $SE=.11$, $p=.017$, $IC95\%=.05;.48$).

De modo a se prosseguir para o próximo objetivo do estudo - averiguar de que forma a relação entre as orientações hedónicas e eudaimónicas e o florescimento psicológico é mediada pelas dimensões das NPB - também se revelou importante averiguar a relação entre as necessidades psicológicas básicas e as orientações para as atividades, tendo em atenção as relações estatisticamente significativas acima analisadas. Assim, realizaram-se análises de regressão múltipla de modo a averiguar a relação entre as duas orientações (variáveis independentes) e cada uma das dimensões das NPB (variáveis dependentes).

Tabela 10.

Regressão Linear Múltipla na relação entre as Orientações na Atividade as dimensões do Satisfação das Necessidades Psicológicas

	β	SE	t	p	IC 95%	
					LL	UL
Autonomia						
Orientações Hedónicas	.960	.122	4,875	.000	.356	.836
Orientações Eudaimónicas	.386	.120	3,229	.001	.151	.622
Competência						
Orientações Hedónicas	.228	.122	1,875	.061	-.011	.468
Orientações Eudaimónicas	.683	.119	5,728	.000	.449	.917
Relacionamento						
Orientações Hedónicas	.066	.115	,573	.567	-.160	.293
Orientações Eudaimónicas	.022	.113	,197	.844	-.200	.244

Os resultados obtidos, apresentados na tabela 10, mostraram que a autonomia se assumiu como um preditor significativo da orientação hedónica ($b=.60$, $SE=.12$, $p<.001$, $IC95\%=.36;.84$), e eudaimónica ($b=.39$, $SE=.12$, $p<.001$, $IC95\%=.15;.62$). E, por fim, verificou-se que a competência se assumiu como um preditor significativo da orientação eudaimónica ($b=.68$, $SE=.12$, $p<.001$, $IC95\%=.45;.92$).

Associado a este principal objetivo, pretende-se averiguar de que forma a relação entre as orientações para as atividades e o florescimento psicológico é mediada pelas dimensões das NPB (autonomia, relacionamento e competência), em praticantes de música. Tendo em consideração as regressões múltiplas realizadas e os respetivos resultados verifica-se que, como preditor, unicamente, utilizar-se-á a orientação eudaimónica, como mediador

usar-se-á a satisfação de competência e, como outcome, utilizar-se-á as emoções positivas, a realização e o significado. Assim, o próximo capítulo mostrará o papel que o mediador exercerá na relação principal, através de modelos de regressão simples.

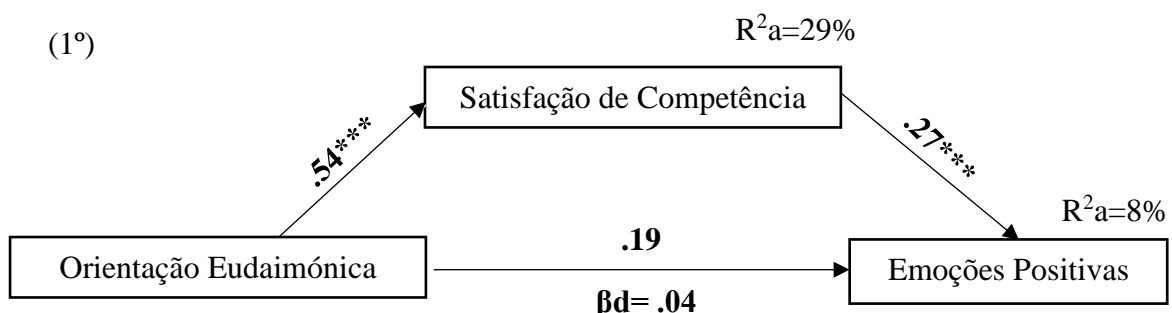
Q2: Papel mediador das Necessidades Psicológicas Básicas na relação entre as Orientações para a atividade e o Florescimento Psicológico

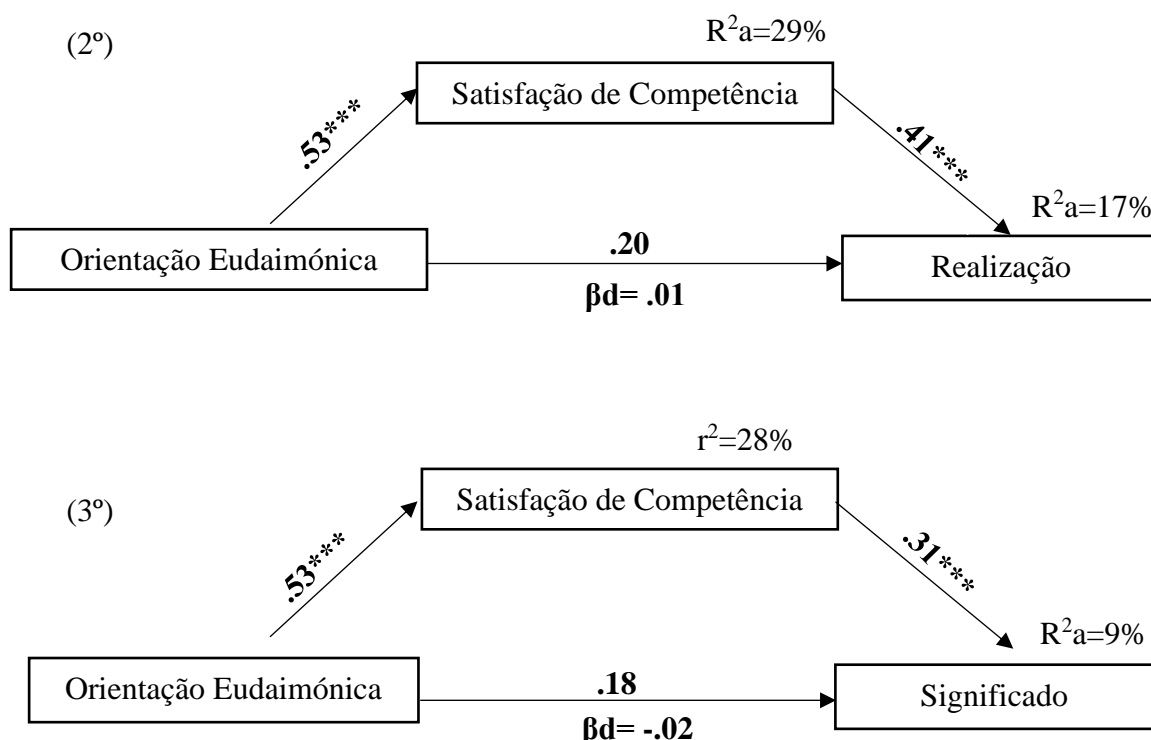
De modo a averiguar primeiramente as condições para uma adequada aplicação do modelo de regressão linear simples, revelou-se necessário verificar os pressupostos deste modelo. Neste sentido, verificou-se as respetivas condições através da análise do *Durbin Watson* (2) e da estatística *VIF* (<5) (Marôco, 2018). Os resultados obtidos mostraram valores de Durbin-Watson (1,850; 1,998) e valores de estatística de VIF (1,000), ou seja, estes valores revelam indicadores de modelo de regressão linear simples adequados para o presente estudo.

As posteriores figuras apresentam as regressões lineares efetuadas e o seu nível de explicação. Estas incluem a orientação eudaimónica (preditor; variável independente), a satisfação de competência (mediador) e as dimensões do florescimento psicológico (outcome; variável dependente). Considerou-se que o efeito indireto (mediação) era significativo quando o zero estava incluído nos limites do intervalo de confiança (Hayes, 2013).

Figura 1.

Modelos de Mediação da Satisfação da Competência na relação entre Orientação Eudaimónica e o Florescimento Psicológico





Nota: ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$;

Os valores das trajetórias dizem respeito aos coeficientes de regressão estandardizados. Entre a variável preditora (orientação eudaimónica) e a variável critério (florescimento psicológico), o valor “ βd ” corresponde ao efeito direto da orientação eudaimónica no florescimento, integrando a variável mediadora; os restantes valores referem-se ao efeito total da orientação eudaimónica no florescimento, sem a inclusão da variável mediadora.

Pode-se verificar que os três modelos, apresentados na figura 1, revelaram mediações totais, ou seja, o efeito direto da orientação eudaimónica (variável preditora) em cada uma das dimensões do florescimento psicológico (variável critério) deixou de ser significativo quando introduzido o mediador (NPB). Estes resultados mostraram que a orientação eudaimónica não se apresentou como variável independente relevante, uma vez que o mediador – satisfação da competência – anula o efeito da variável preditora – orientação eudaimónica - no outcome – florescimento psicológico. Assim, a satisfação de competência explicou na totalidade a relação entre a orientação eudaimónica e as diversas dimensões do florescimento psicológico (Tabela 11).

Como podemos verificar na tabela 11, no primeiro modelo verificou-se que a satisfação de competência mediou significativa e totalmente a relação entre a orientação eudaimónica e as emoções positivas, $F(2, 443) = 20,06$; $p < .001$, em conjunto a orientação eudaimónica e satisfação de competência explicam 8% da variabilidade das

emoções positivas. No segundo modelo verificou-se que a satisfação de competência mediou significativa e totalmente a relação entre a orientação eudaimónica e a realização, $F(2, 443) = 16,40$; $p < .001$, em conjunto a orientação eudaimónica e satisfação de competência explicam 17% da variabilidade da realização. Por fim, no terceiro modelo verificou-se que a satisfação de competência mediou significativa e totalmente a relação entre a orientação eudaimónica e a significado, $F(2, 443) = 22,87$; $p < .001$, em conjunto a orientação eudaimónica e satisfação de competência explicam 9 % da variabilidade de significado.

Em conjunto a orientação eudaimónica e a satisfação de competência apresentaram maior poder explicativo no modelo de realização (17%).

Tabela 11.

Modelos de Mediação da Satisfação da Competência na relação entre Orientações Eudaimónicas e Florescimento Psicológico

Efeito	β	SE	t	p	IC 95%	
					LL	UL
Satisfação de Competência						
Modelo 1 (Emoções Positivas)						
Indireto	.15	.03			.08	.23
Direto	.04	.05	.65	.51	-.07	.14
Total	.19	.04	3,2	.00	.09	.28
Modelo 2 (Realização)						
Indireto	.18	.03			.13	.25
Direto	.01	.04	.28	.78	-.07	.09
Total	.20	.04	5,0	.00	.12	.27
Modelo 3 (Significado)						
Indireto	.20	.04			.12	.30
Direto	-.02	.06	-.29	.77	-.14	.10
Total	.18	.06	3,2	.00	.07	.29

De seguida, passar-se-á para o terceiro objetivo deste estudo, tendo em consideração os modelos de mediação significativos utilizados acima. O penúltimo objetivo deste estudo pretende verificar o papel de mediação da satisfação de competência na relação

entre a orientação eudaimónica e as diversas dimensões do florescimento, quer para o grupo de amadores, quer para o grupo de profissionais.

Q3: Papel mediador da Satisfação de Competência na relação entre a Orientação Eudaimónica e Florescimento Psicológico, em amadores e profissionais

Realizaram-se testes de diferenças entre grupos (*T-teste* de amostras independentes) com vista a verificar se existiam diferenças entre amadores e profissionais no que diz respeito às orientações para as atividades, às dimensões do florescimento psicológico e às necessidades psicológicas básicas.

Tabela 12.

Teste de diferenças da variável Nível de Prática Musical nas Orientações para as Atividades e no Florescimento Psicológico

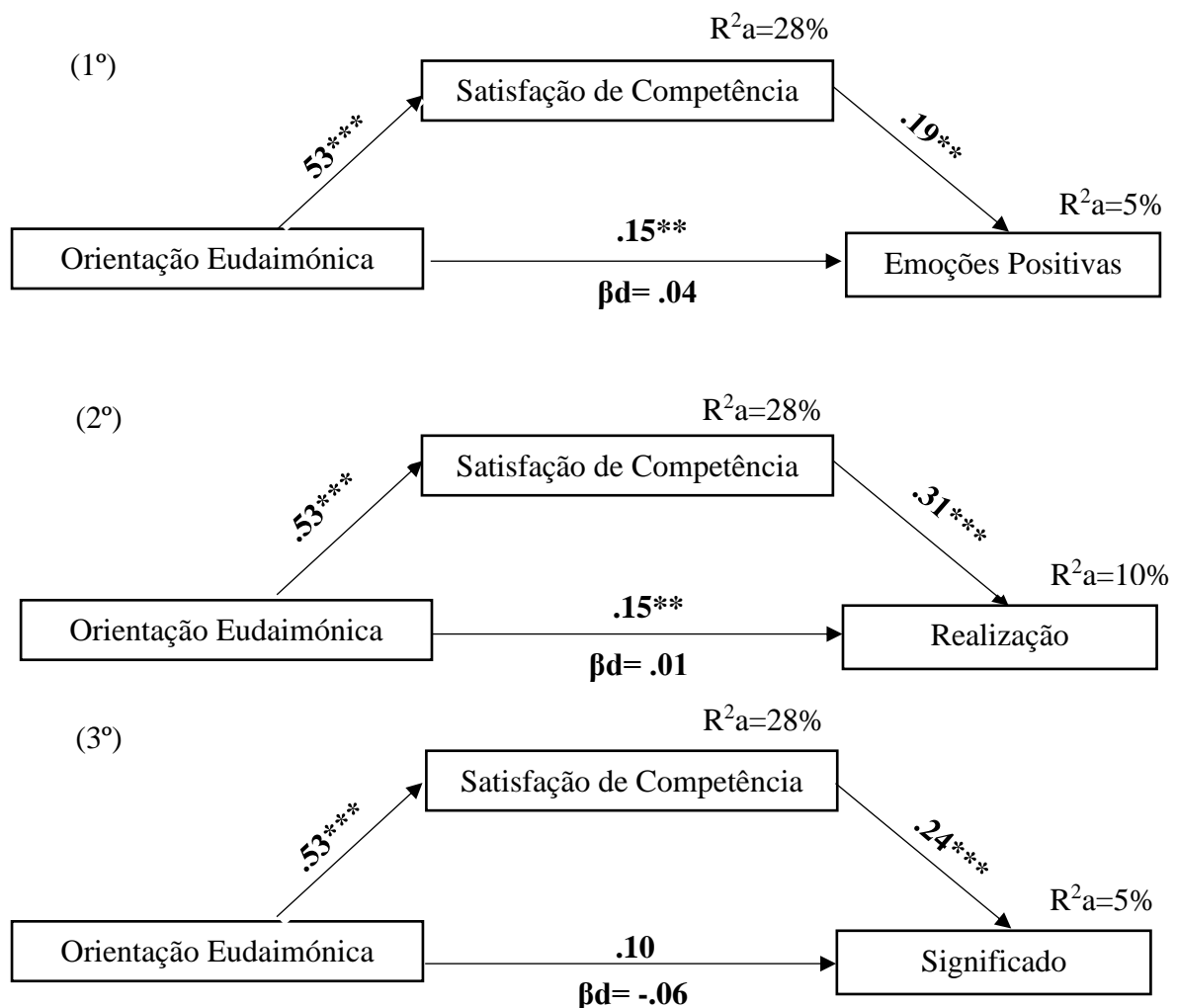
	Nível de Prática Musical			
	<i>Amadores</i>	<i>Profissionais</i>	<i>t-teste</i>	<i>p-value</i>
	<i>Média (DP)</i>	<i>Média (DP)</i>		
O. Hedónica	5,51 (1,36)	5,60 (1,41)	-5,9	.56
O. Eudaimónica	5,10 (1,38)	5,91 (1,36)	-5,7	.00
E. Positivas	7,49 (1,45)	7,94 (1,56)	-2,9	.00
Relações Positivas	7,73 (1,65)	8,23 (1,38)	-3,0	.00
Realização	7,45 (1,15)	8,04 (1,22)	-4,9	.00
Significado	7,60 (1,73)	8,33 (1,61)	-4,1	.00
Bem-estar Geral	7,71 (1,22)	8,23 (1,25)	-4,1	.00
S. Competência	3,73 (.78)	4,23 (.60)	-6,5	.00
S. Autonomia	3,92 (.81)	4,26 (.66)	-4,1	.00
S. Relacionamento	4.12 (.84)	4,36 (.66)	-3,0	.00

No que diz respeito à variável nível de prática musical, as análises revelaram não existirem diferenças entre amadores e profissionais na orientação hedónica. Contudo a orientação eudaimónica, as necessidades psicológicas básicas e as diversas dimensões do florescimento psicológico apresentaram diferenças ($p < 0,005$; Tabela 12). Tendo em

consideração os resultados dos testes de diferenças e os resultados das regressões múltiplas referidas acima, serão efetuadas para cada grupo – amadores e profissionais – mediações da satisfação de competência na relação entre a orientação eudaimónica e as dimensões do florescimento psicológico.

Figura 2.

Modelos de mediação simples da Satisfação de Competência na relação entre a Orientação Eudaimónica e as diversas dimensões do Florescimento Psicológico, em praticantes amadores



Nota: ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$;

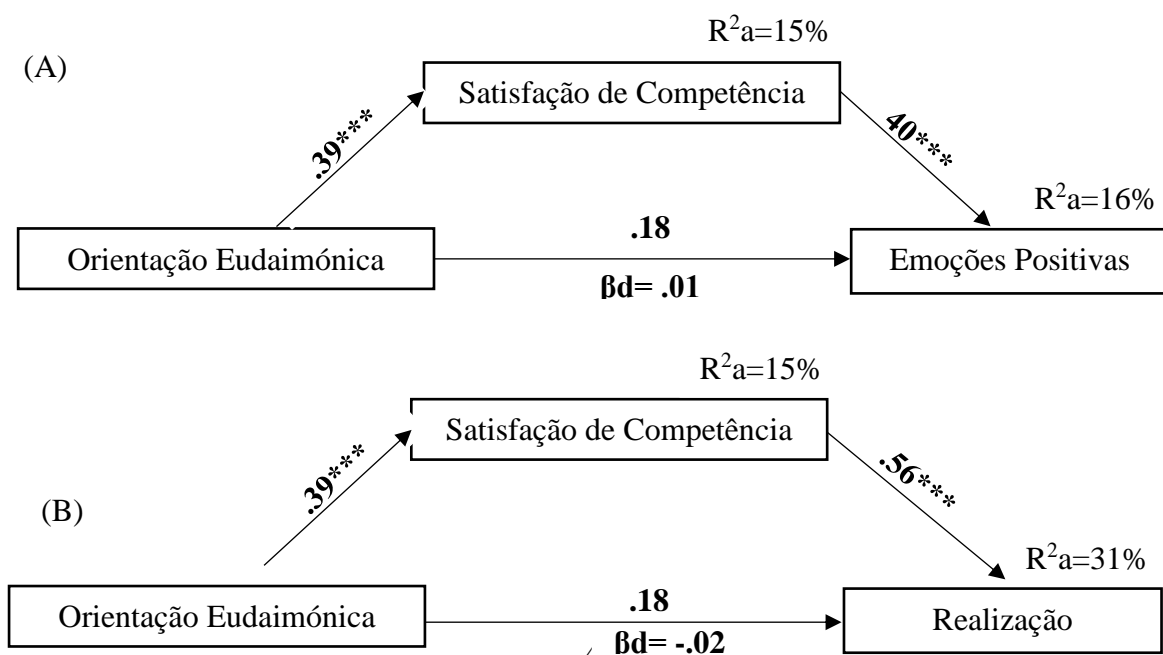
Os valores das trajetórias dizem respeito aos coeficientes de regressão estandardizados. Entre a variável preditora (orientação eudaimónica) e a variável critério (florescimento psicológico), o valor “ βd ” corresponde ao efeito direto da orientação eudaimónica no florescimento, integrando a variável mediadora; os restantes valores referem-se ao efeito total da orientação eudaimónica no florescimento, sem a inclusão da variável mediadora.

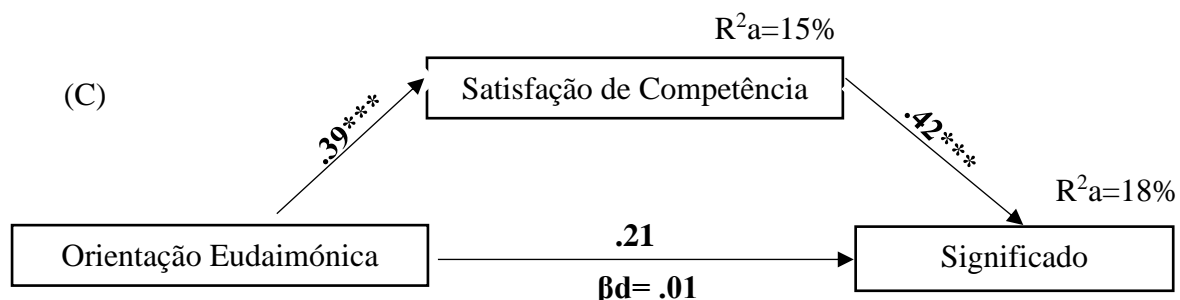
No que concerne ao grupo de amadores, pode-se verificar que os três modelos, apresentados na figura 2, revelaram mediações totais, ou seja, o efeito direto da orientação eudaimónica (variável preditora) em cada uma das dimensões do florescimento psicológico (variável critério) deixou de ser significativo quando introduzido o mediador (NPB; [Tabela 14](#)). No primeiro modelo verificou-se que a satisfação de competência mediou significativa e totalmente a relação entre a orientação eudaimónica e as emoções positivas, $F(2, 313) = 7,88; p < .001$, em conjunto a orientação eudaimónica e a satisfação da competência explicam 5% da variabilidade das emoções positivas. No segundo modelo verificou-se que a satisfação de competência mediou significativa e totalmente a relação entre a orientação eudaimónica e a realização, $F(2, 313) = 17,84; p < .001$, em conjunto a orientação eudaimónica e a satisfação de competência explicam 10% da variabilidade da realização. Por fim, no terceiro modelo verificou-se que a satisfação de competência mediou significativa e totalmente a relação entre a orientação eudaimónica e a significado, $F(2, 313) = 8,12; p < .001$, em conjunto a orientação eudaimónica e a satisfação de competência explicam 5% da variabilidade de significado.

Em conjunto a orientação eudaimónica e a satisfação de competência apresentaram maior poder explicativo no modelo de realização (10%).

Figura 3.

Modelo de mediação simples entre Orientação Eudaimónica, a Satisfação de Competência e o Emoções Positivas, em praticantes profissionais





Nota: ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$;

Os valores das trajetórias dizem respeito aos coeficientes de regressão estandardizados. Entre a variável preditora (orientação eudaimônica) e a variável critério (florescimento psicológico), o valor “ βd ” corresponde ao efeito direto da orientação eudaimônica no florescimento psicológico, integrando a variável mediadora; os restantes valores referem-se ao efeito total da orientação eudaimônica no florescimento, sem a inclusão da variável mediadora.

Tal como se observou no grupo de amadores, os modelos apresentados referentes ao grupo de praticantes profissionais, apresentados na figura 3, revelaram mediações totais, ou seja, o efeito direto da orientação eudaimônica (variável preditora) em cada uma das dimensões do florescimento psicológico (variável critério) deixam de ser significativos quando se introduz o mediador (NPB; [Tabela 15](#)). No primeiro modelo verificou-se que a satisfação de competência mediou significativa e totalmente a relação entre a orientação eudaimônica e as emoções positivas, $F(2, 127) = 12,13$; $p < .001$, em conjunto a orientação eudaimônica e a satisfação da competência explicam 16% da variabilidade das emoções positivas. No segundo modelo verificou-se que a satisfação de competência mediou significativa e totalmente a relação entre a orientação eudaimônica e a realização, $F(2, 127) = 28,71$; $p < .001$, em conjunto a orientação eudaimônica e satisfação de competência explicam 31% da variabilidade da realização. Por fim, no terceiro modelo verificou-se que a satisfação de competência mediou significativa e totalmente a relação entre a orientação eudaimônica e a significado, $F(2, 127) = 14,35$; $p < .001$, em conjunto a orientação eudaimônica e a satisfação de competência explicam 18% da variabilidade de significado.

Em conjunto a orientação eudaimônica e a satisfação de competência apresentaram maior poder explicativo no modelo de realização (31%).

Por fim, o último objetivo desta investigação passa por se averiguar se existem diferenças entre os homens e as mulheres no que diz respeito às dimensões do florescimento psicológico.

Q4: Teste de diferenças entre homens e mulheres no Florescimento Psicológico

Realizaram-se testes de diferenças entre grupos (T-teste de amostras independentes) com vista a verificar se existiam diferenças entre homens e mulheres no que diz respeito às dimensões do florescimento psicológico.

Tabela 13.

Teste de diferenças da variável Sexo e no Florescimento Psicológico

<i>VD</i>	Sexo		<i>t-teste</i>	<i>p-value.</i>
	<i>M</i>	<i>H</i>		
	Média (DP)	Média (DP)		
E. Positivas	7,52 (1,41)	7,77 (1,62)	-1,83	.06
Relações positivas	7,95 (1,46)	1,77 (7,77)	1,19	.23
Realização	1,54 (1,17)	7,73 (1,24)	-1,64	.10
Significado	7,76 (1,61)	7,89 (1,88)	-.76	.45
Bem-estar Geral	7,83 (1,13)	7,91 (1,41)	-.61	.54

Com base nos resultados da tabela 13, pode-se observar que as análises revelaram que não existem diferenças entre homens e mulheres para cada uma das dimensões do florescimento psicológico ($p > 0,05$).

Discussão

O florescimento psicológico promove o bom funcionamento do sujeito na sua vida diária e, por isso, as variáveis promotoras deste resultado revelam-se imprescindíveis para a sua concretização. Segundo a literatura, uma das variáveis que facilita o florescimento psicológico prende-se com a combinação de duas orientações motivacionais, nomeadamente a orientação hedónica e eudaimónica. Estas orientações traduzem-se nas motivações dos indivíduos para realizarem alguma atividade. Enquanto que a orientação hedónica representa a procura do que é a subjetividade prazerosa e são dois os elementos que a compõem, o prazer e o conforto, a orientação eudaimónica traduz-se no esforço do indivíduo para realizar aquilo que confere um significado para si mesmo e são compostas por quatro elementos – autenticidade, significado, excelência e crescimento (Huta, & Waterman, 2014; Huta, 2016). Para além desta variável, segundo a literatura, também as necessidades psicológicas básicas promovem o florescimento psicológico e estas dividem-se em três, designadamente a autonomia (sentimentos de concretização e expressão do self); o relacionamento (sentimento de pertença, de se sentir incluído) e a competência (sentimentos de eficácia e de confiança) (Deci & Ryan, 2002). Curiosamente, apesar da escassa literatura encontrada sobre a ligação entre as orientações hedónicas e eudaimónicas e as necessidades psicológicas básicas, estas parecem conseguir complementar-se na explicação dos níveis de florescimento psicológico (Huta, 2016; Zhang et al., 2013).

Sendo que o florescimento psicológico ocupa um papel central na vida do ser humano revela-se fundamental o desenvolvimento de diferentes investigações que contribuam para o crescimento sobre esta temática, no que diz respeito às variáveis promotoras do bem-estar.

Neste sentido, o objetivo principal deste estudo consistiu em averiguar qual das duas orientações, hedónica e eudaimónica, melhor prediz as dimensões de florescimento psicológico. Para além disso, procurou-se perceber de que forma esta relação é mediada pelas necessidades psicológicas básicas (NPB; autonomia, relacionamento e competência), em praticantes de música.

Primeiramente, é crucial discutir-se a baixa consistência interna encontrada na subescala de envolvimento, presente no questionário de florescimento psicológico. Esta subescala apresentou uma consistência interna de 0,55, valor esse caracterizado como fraco, principalmente comparado aos restantes itens da respetiva escala, que variaram

entre 0,65 a 0,92 (Mâroco, 2018). A subescala de envolvimento no que concerne ao comprometimento do indivíduo na sua própria atividade, é composta por três itens, como por exemplo “*Com que frequência fica absorvido no que está a fazer?*”. A baixa confiabilidade dos resultados desta subescala é consistente na maioria das investigações com amostras portuguesas (e.g. Alves et al., 2016). Este resultado confirma, assim, uma problemática conceptual na compreensão ou na interpretação do conceito em Portugal. Neste sentido, denota-se a importância de se realizar investigações qualitativas em amostras portuguesas, no que concerne a este constructo, de modo a que haja uma redefinição e/ou adaptação da escala para esta população, colmatando assim esta falha de resultados.

Passando finalmente para os resultados obtidos, o primeiro objetivo revelou a existência de associações entre os dois tipos de orientações para a atividade musical e praticamente todas as dimensões do florescimento psicológico. Estes resultados vão ao encontro da literatura, sendo que diversos autores afirmam que para se florescer é essencial que os indivíduos façam uso das duas orientações nas suas atividades (Huta, 2016; Henderson et al., 2013). Curiosamente, é de realçar que as únicas dimensões que não demonstraram associações entre as orientações hedónicas e eudaimónicas para a atividade musical e o florescimento psicológico foram as dimensões adicionadas à escala pelas autoras Kern e Butler, ou seja, Saúde, Emoção Negativa e Solidão, com exceção do Bem-estar geral. Por um lado, a inexistência de relação entre as duas dimensões - Emoção Negativa e Solidão e as orientações hedónicas e eudaimónicas para a atividade musical vão ao encontro da literatura, uma vez que uma utilização equilibrada destas orientações leva a menores sentimentos de solidão e de tristeza (Huta 2013; Huta, 2016; Henderson et al., 2012). Por outro lado, seria de esperar que a Saúde, dimensão presente no questionário de florescimento psicológico, estivesse associada positivamente tanto à orientação hedónica como à eudaimónica. Uma possível explicação para este resultado prende-se com o facto de se abordar o conceito de saúde, de uma forma tão objetiva e direta como “*Como considera a sua saúde?*”. Esta abordagem concreta sobre este conceito, após uma pandemia global, em que os sujeitos ficaram retidos em casa, sem se relacionarem presencialmente com amigos, família ou colegas e permaneceram constantemente preocupados e vigilantes durante estes vários meses de pandemia, pode possivelmente demonstrar o cansaço, o nível baixo de saúde mental e de saúde física dos sujeitos (OPP, 2021). Atendendo à escassez de investigações que relacionem as orientações hedónicas e eudaimónicas, através do HEMA-R, e o florescimento

psicológico, a partir do PERMA-*profiler*, os presentes resultados enaltecem que o instrumento HEMA-R tem sensibilidade para fornecer evidências sobre o florescimento psicológico.

Ainda no que se refere ao primeiro objetivo, ao analisar-se qual das duas orientações - hedónicas e eudaimónicas - prediziam melhor cada uma das dimensões do florescimento psicológico, os resultados mostraram que a orientação hedónica não se assumiu como preditor significativo das diversas dimensões do florescimento, enquanto que a orientação eudaimónica para a atividade musical se assumiu como um preditor significativo das diversas dimensões de florescimento psicológico e do score global do florescimento psicológico, com exceção de relações positivas.

Relativamente à orientação hedónica para a atividade musical, seria de esperar que esta se assumisse como preditor significativo pelo menos das emoções positivas, uma vez que esta se caracteriza pelo prazer e pelo conforto (Huta, 2016). Contudo, é de realçar que as orientações hedónicas e eudaimónicas, no presente estudo, foram avaliadas em termos de nível de estado, ou seja, o sujeito foi avaliado num determinado momento e relativamente a uma atividade específica – atividade musical. Huta defende que quando o sujeito é avaliado a nível de estado, este não é conduzido simultaneamente para as duas orientações, mas sim, tendencialmente mais orientado para a hedónica ou mais para a eudaimónica (Huta, 2013). Neste caso, os sujeitos foram orientados tendencialmente para a orientação eudaimónica na atividade de prática musical, o que mostra que estes resultados vão ao encontro da literatura atual (Huta, 2013). Para além disso, uma outra explicação possível, para o facto de a orientação hedónica para a prática musical não se ter apresentado como preditor significativo das dimensões do florescimento psicológico, diz respeito ao facto de as instruções dadas aos sujeitos, no preenchimento do questionário de bem-estar, solicitarem respostas ao nível disposicional/traço – “*No geral, com que frequência se sente alegre?*”. Enquanto que a orientação hedónica proporciona um maior nível de bem-estar a curto-prazo e, por isso, é mais sensível a avaliações a nível de estado (avaliação num determinado momento), a orientação eudaimónica revela maiores consequências no bem-estar a longo-prazo e, dessa forma, revela-se mais sensível a avaliações a nível de traço. Neste sentido, é coerente que ao avaliar-se o florescimento psicológico ao nível de traço apresente-se unicamente a orientação eudaimónica como significativa (Huta, 2013).

Posto isto, é de realçar que a orientação eudaimónica para a prática musical, que se apresentou como preditor significativo na maioria das dimensões do florescimento

psicológico, revelou maior poder explicativo nas dimensões de realização pessoal e de bem-estar geral. Como referido anteriormente, a orientação eudaimónica tem a capacidade de proporcionar bem-estar a longo-prazo, o que é coerente com o resultado obtido na explicação do bem-estar geral (Huta, 2016). Para além disso, é, igualmente, congruente que a orientação eudaimónica revele um maior poder explicativo na dimensão da realização pessoal, uma vez que o cerne desta orientação é, precisamente, o esforço que o sujeito emprega na realização daquilo que confere um significado para si próprio (Huta & Waterman, 2014; Huta, 2015). Este resultado vai ainda ao encontro da literatura em contexto musical, sendo que Elliot e Silverman (2015) defendem que uma visão eudaimónica mais integrativa da prática musical se relaciona com a realização da mesma, ou seja, com o “*fazer*” música e com o processo (Elliot & Silverman, 2015 cit in. Smith & Silverman, 2020).

No que concerne ao segundo objetivo do presente estudo, este pretendia averiguar de que forma a relação entre as orientações hedónicas e eudaimónicas para a música e o florescimento psicológico pode ser mediada pelas dimensões das NPB (autonomia, relacionamento e competência), em praticantes de música. Antes de se efetuar as respetivas análises, revelou-se necessário a realização de regressões múltiplas entre todas as variáveis, com vista a analisar quais os modelos significativos a serem utilizados. Deste modo, as análises mostraram unicamente três modelos relevantes para as mediações, designadamente como variável independente a orientação eudaimónica, como mediador a satisfação de competência e como variáveis dependentes as emoções positivas, realização e significado. Por um lado, os resultados surpreendem uma vez que a literatura afirma ser necessária a satisfação das três NPB para que os indivíduos apresentem um funcionamento geral positivo (Deci & Ryan, 2014). Por oposição, é de realçar que o contexto situacional escolhido para o presente estudo foi o da prática musical, atividade essa em que os sujeitos são principalmente avaliados no que dizem respeito às suas capacidades/competências. Neste sentido, considera-se que entre as três necessidades psicológicas básicas, a satisfação de competência foi o mediador mais significativo, o que parece ser congruente com o que é avaliado com maior foco nesta atividade. Para além disso, a literatura demonstra também a existência de inter-relações entre as três necessidades psicológicas básicas, ou seja, os sujeitos que têm a oportunidade de satisfazer uma das suas necessidades conseguem frequentemente satisfazer as outras de igual forma, o que pode eventualmente acontecer quando a satisfação de competência for satisfeita (Deci & Ryan, 2014).

No que se refere aos três modelos avaliados, entre a orientação eudaimónica (variável independente), a satisfação de competência (variável mediadora) e as emoções positivas, realização e significado (variáveis dependentes), verificou-se que estes apresentaram mediações totais, o que significa que a orientação eudaimónica não se apresentou como variável independente relevante, uma vez que o mediador (satisfação de competência), anulou o efeito da variável preditora (orientação eudaimónica) no *outcome* (florescimento psicológico). Este resultado mostra, assim, o papel primordial que a satisfação de competência apresenta na explicação dos níveis de florescimento psicológico, o que é congruente com a literatura (Herrera et al., 2021).

Entre os três modelos analisados, a orientação eudaimónica e a satisfação de competência, em conjunto, apresentaram maior poder explicativo no modelo de realização (17%), sendo que orientação eudaimónica e a necessidade de competência traduzem-se no esforço do indivíduo para realizar aquilo que lhe confere significado e na tentativa de melhorar a sua competência. Verifica-se então que é congruente que estas variáveis expliquem significativamente a dimensão de realização, uma vez que o indivíduo para florescer procura ansiosamente atingir os seus objetivos, sejam eles de curto, médio ou longo prazo, tentando atingir, assim, uma vida bem-sucedida (Huta, 2016; Seligman, 2011). Contudo, é importante referir que a realização apresentou um alfa de *cronbach* de 0.65, ou seja, um valor fraco de consistência interna, resultando numa baixa fiabilidade dos resultados.

Apesar de, em conjunto, a orientação eudaimónica e a satisfação de competência conseguirem explicar 8% das emoções positivas, 17% da realização e 9% do significado, esta observação carece de mais fatores com aparente significância explicativa para o florescimento psicológico, em praticantes de música. Outras variáveis promotoras do florescimento psicológico, em contexto musical, podem passar pela motivação musical (O'Neill & McPherson, 2002); pela experiência de *flow* (Csikszentmihalyi, 1990), pela regulação emocional (Chin & Rickard, 2014); ou, por exemplo, pela qualidade de vida dos músicos (Clift et al., 2010).

Assim, verifica-se que a hipótese delineada foi parcialmente confirmada, uma vez que apesar de a necessidade de autonomia e de relacionamento não se terem revelado significativos para as mediações posteriores, a necessidade de competência demonstrou ser um mediador total da relação entre a orientação eudaimónica e o florescimento psicológico.

No que concerne ao terceiro objetivo, os resultados destacaram diferenças entre amadores (GA) e profissionais (GP) quer na orientação eudaimónica para a prática musical, quer nas diversas dimensões do florescimento psicológico. Neste sentido, efetuaram-se três mediações para cada grupo – amadores e profissionais – e os resultados evidenciaram mediações totais. Assim, estes resultados realçam a importância da satisfação da necessidade de competência, o que vai ao encontro da literatura, que coloca como um quadro teórico útil a teoria de autodeterminação para a explicação da relação entre a participação musical ativa e o bem-estar (e.g. Krause et al., 2019; Alessandri et al., 2020).

Ademais, a orientação eudaimónica e a satisfação de competência, em conjunto, apresentaram maior poder explicativo no modelo de realização (GA - 10% e GP- 31%). Para além da justificação supradescrita para este resultado que albergou todos os praticantes de música, estes resultados corroboram, mais uma vez, a literatura, sendo que Croom (2012) defende que a atividade musical pode levar a um estado de realização, uma vez que cada participante tem o seu papel, a sua função e o desempenho positivo na atividade.

Comparando os resultados de cada grupo pode-se verificar que o grupo de profissionais mostrou melhores resultados nas suas mediações, uma vez que os valores explicativos dos modelos aumentaram significativamente. No geral, estes resultados realçam as diferenças existentes entre um grupo amador – que pode ser caracterizado por indivíduos que realizam uma atividade por gosto, sem remuneração, com vista ao relaxamento, à diversão e à aprendizagem – e um grupo profissional – em que a exigência, a responsabilidade e a entrega é mais elevada. Tendo em conta que a literatura nos mostra de forma consistente que os profissionais revelam maiores comprometimentos do foro de saúde e bem-estar, como instabilidade, stress, dor e ansiedade de desempenho dos mesmos (Ascenso et al., 2017; Alessandri et al., 2020), podendo se concluir que estas duas variáveis são imprescindíveis para o florescimento psicológico dos mesmos, combatendo assim esses comprometimentos de saúde.

Para além disso, é importante refletir-se que, apesar de o contexto escolhido para a presente investigação ter sido o musical, os resultados podem ser transpostos para outras realidades profissionais como por exemplo, advocacia, psicologia ou até mesmo contexto universitário. Esta reflexão assume elevada relevância pois, apesar de se evidenciar que todos os indivíduos, ao executarem uma determinada atividade, devem seguir uma orientação eudaimónica e a necessidade de competência deve ser satisfeita, é de vital

importância que estas variáveis sejam satisfeitas em profissões em que exijam uma maior entrega, dedicação, exigência e responsabilidade.

Embora os resultados corroborem a existência de diferenças ao nível de prática musical, quer na orientação eudaimónica, quer nas diversas dimensões do florescimento psicológico, é fulcral salientar a discrepância de amostra no que concerne ao número de participantes de amadores (316) e de profissionais (130), o que torna difícil as comparações entre grupos sem enviesamentos. Outra variável contextual importante que pode limitar estes resultados passa pela paragem da atividade musical devido à pandemia Covid-19, sendo que os participantes responderam no questionário sociodemográfico que praticamente 40% dos participantes afirmaram que “*nunca*” ou só “*uma vez por semana*” praticaram a atividade musical.

Por fim, no que se reporta ao último objetivo proposto para este estudo, não se verificaram diferenças entre homens e mulheres no que se refere ao florescimento psicológico. Os resultados aumentam assim a incerteza presente na literatura, sendo que, apesar de alguns estudos mostraram que as mulheres adquirem maiores benefícios com as atividades criativas, outros estudos divergentes mostram que as mulheres, praticantes de músicas, revelam maior grau de stress (e.g. Holst et al., 2012; Clift et al., 2010). Uma possível explicação para a inexistência de diferenças entre homens e mulheres no florescimento psicológico pode prender-se com a adaptação dos sujeitos aos seus respetivos ambientes musicais (Batz & Tay, 2018). Outra explicação pode estar associada ao facto de as mulheres e os homens poderem valorizar diferentes aspetos de vida. Neste sentido, a comparação deveria de ser feita entre mulheres músicas e mulheres com outra profissão, e homens músicos e homens de outras profissões (Holst et al., 2012; Batz & Tay, 2018).

Limitações do estudo

Não obstante de se reconhecer que a presente investigação contribui, ainda que humildemente, para o desenvolvimento e progresso do conhecimento dentro desta temática, é importante evidenciar que o mesmo alberga algumas limitações.

A presente investigação, apesar de possuir uma amostra considerável de 446 participantes e de apresentar heterogeneidade relativamente às idades (entre os 18 e os 65 anos), o tipo de amostragem utilizada não permite a generalização dos resultados, ou seja, não é possível que este estudo seja considerado representativo da população portuguesa.

A recolha de dados foi efetuada a partir de plataformas *online*, como o *Facebook* e o *LinkedIn* e, por isso, o tipo de amostragem caracterizou-se por ser de natureza não probabilística e por conveniência. Ainda que a partilha do questionário *online* nessas plataformas possa oferecer algumas vantagens como a possibilidade de um maior alcance amostral, este impossibilita a veracidade e a fiabilidade dos resultados. Apesar de estarem plasmados no questionário os requisitos mínimos para o preenchimento dos mesmos, os questionários não só foram partilhados exclusivamente em grupos musicais, como bandas ou coros (como seria possível num tipo de amostra probabilística) mas também foi disponibilizados para a população geral, o que leva a uma limitação dos dados recolhidos. Para além disso, a recolha *online* não permitiu esclarecimento de dúvidas ou a exposição de críticas acerca dos questionários. De modo a contornar essa limitação, facultou-se no final do questionário um contacto por e-mail para que os participantes pudessem expor as suas dúvidas, contudo nenhum indivíduo utilizou esse contacto para apresentar dúvidas ou críticas.

Uma outra limitação prende-se com o tipo de delineamento utilizado - carácter transversal – significando, assim, que o indivíduo foi avaliado num só momento, o que, para além de impedir conclusões de causalidade, impossibilita a avaliação de determinantes que possam ter enviesado os resultados (Leavy, 2017; Vanderweele, 2017).

Importa frisar que o enviesamento na distribuição dos grupos de prática musical – amadores ou profissionais – constitui-se, igualmente, como uma limitação, sendo que o grupo de músicos amadores conta com 316 participantes e o grupo de músicos profissionais com 130 participantes. Para além disso, os participantes indicaram que devido à pandemia não conseguiram praticar a sua atividade musical com a mesma frequência antes do Covid e durante o Covid, o que limita os resultados do presente estudo.

Outras possíveis limitações recaem sobre os instrumentos presentes na investigação.

Primeiramente, a extensa bateria de questionários – 58 itens, incluindo o questionário sociodemográfico - revelou ser um entrave à realização do questionário. O *feedback* recebido por parte dos participantes demonstrou isso mesmo, uma vez que estes revelaram tendência para desistir da concretização dos questionários.

Para além disso, pode-se verificar principalmente no questionário de Necessidades Psicológicas Básicas e no HEMA-R, que uma outra limitação se prende com o facto de estes se encontrarem desprovidos de respostas à esquerda, existindo, assim, um enviesamento de respostas à direita (assimetria à direita).

Relativamente ao instrumento PERMA, como dito anteriormente, o facto de não se utilizar a dimensão de Envolvimento devido à sua fraca consistência interna também se revela como uma limitação, uma vez que se perderam dados.

Estudos Futuros

Seria importante realizar-se outros estudos idênticos que visassem colmatar algumas das limitações levantadas anteriormente.

Primeiramente, tornar-se-ia essencial como proposta futura a escolha de um tipo de amostragem probabilístico e uma maior heterogeneidade no que toca aos grupos definidos para o presente estudo - amadores e profissionais – possibilitando, assim, uma possível representatividade da população.

Destacar-se-ia a pertinência de um estudo futuro onde se alterasse o delineamento do mesmo para longitudinal (recolha de informação em diversos momentos), tendo em consideração as vantagens metodológicas que este revela, como uma maior fiabilidade dos dados. Em paralelo, propõe-se uma contextualização amostral mais específica, de modo a exercer um maior controlo sobre as variáveis. Tendo em atenção que foi no grupo dos profissionais que se verificou a uma maior explicação do florescimento psicológico, através das variáveis orientação eudaimónica e satisfação de necessidades, seria interessante escolher-se esse grupo em específico. Esta proposta de investigação, para além de poder confirmar ou não os resultados apresentados, permitiria verificar se o retomar de atividades musicais, após a pandemia, pode levar ou não à descida de níveis do florescimento psicológico dos mesmos e até mesmo confirmar, ao nível situacional, como as orientações, quer hedónicas, quer eudaimónicas para as atividades podem variar ao longo do tempo.

De modo a que o instrumento PERMA seja melhorado, no que diz respeito, principalmente, à subescala de envolvimento, propõem-se a realização de estudos, quer qualitativos, quer quantitativos, com vista a verificar-se o significado que a população portuguesa dá a este construto. Este processo permitirá, de forma concreta, alterar e adaptar esta subescala para a população portuguesa, construindo assim um construto fiável de ser analisado.

Conclusões e Implicações

Em suma, a presente investigação constatou que, unicamente, a orientação eudaimónica para a atividade musical mostrou predizer algumas das dimensões presentes no florescimento psicológico, designadamente as emoções positivas, a realização, o significado e o bem-estar geral, em praticantes de música. Para além disso, foi possível identificar-se o papel primordial da satisfação de competência, como mediador total, na relação entre a orientação eudaimónica e o florescimento psicológico, sendo que mediou totalmente esta relação, em praticantes de música.

Para além disso, o presente estudo revelou a inexistência de diferenças entre homens e mulheres nas diversas dimensões do florescimento psicológico. Contrariamente, encontraram-se diferenças, entre o grupo amador e o grupo profissional de praticantes musicais, nas variáveis orientação eudaimónica, dimensões do florescimento psicológico e necessidades psicológicas básicas. Após encontradas diferenças, as mediações efetuadas, em cada grupo de praticantes musicais, mostraram mediações totais, ou seja, a satisfação de competência, explicou totalmente a relação entre a orientação eudaimónica e o florescimento psicológico nos dois grupos. Adicionalmente, é de realçar que se observaram modelos de mediação mais significativos no grupo dos profissionais, comparativamente ao grupo amador, sendo que a orientação eudaimónica e a satisfação de competência explicam de forma mais significativa os resultados de florescimento psicológico no grupo de profissionais.

Atendendo que o intuito primordial em investigações em ciências humanas se prende com a descoberta de processos psicológicos que levem a um maior conhecimento sobre a condição humana e a um aumento do bem-estar do mesmo (Herrera et al., 2021), o presente estudo traz algumas implicações nesse sentido. Para além desta investigação contribuir para a literatura existente, reforça, igualmente, a importância dos promotores que potenciam o florescimento psicológico. A respeito dessa temática, os resultados enfatizaram a importância de se investir na satisfação de competência e na orientação eudaimónica para a promoção do florescimento psicológico, principalmente no campo profissional em que a entrega e a exigência por parte dos trabalhadores são maiores. Apesar do presente estudo ter sido realizado em contexto musical, os resultados obtidos podem ser alargados a diferentes contextos, como em contexto universitário ou empresarial, tal como também é apontado pela literatura.

Constata-se, assim, a necessidade de criação de programas promocionais de florescimento que alberguem as evidências científicas desta investigação, como a importância de se satisfazer a necessidade de competência dos trabalhadores e de os mesmos se guiarem por uma orientação eudaimónica, uma vez que, num contexto profissional, a procura pela excelência e pela melhoria das suas capacidades numa determinada atividade parece revelar melhores resultados de bem-estar. Por exemplo, no caso de contextos musicais, é por via dos facilitadores que essas mensagens podem ser transmitidas, sendo eles a principal referência dos músicos.

No que se reporta ao âmbito científico, a presente investigação confirmou o que diversas investigações têm enaltecido no que concerne ao conceito “Envolvimento”, presente no instrumento *PERMA*. Este apresenta uma problemática conceptual na compreensão ou na interpretação do conceito em Portugal, confirmando, assim, a urgência de investigações sobre este conceito, de modo a que haja uma redefinição e/ou adaptação da escala para esta população. Para além disso, este foi o primeiro estudo que relacionou as orientações hedónicas e eudaimónicas, através do *HEMA-R*, e o florescimento psicológico, a partir do *PERMA*, e demonstrou-se que estes parecem ser instrumentos úteis e abrangentes a serem utilizados na avaliação destas variáveis neste contexto.

Referências Bibliográficas

- Alessandri, E., Rose, D., & Wasley, D. (2020). Health and Wellbeing in Higher Education: A Comparison of Music and Sport Students Through the Framework of Self Determination Theory. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.566307>
- Altenmuller, E., & Schlaug, G. (2015). Apollo's gift: New aspects of neurologic music therapy. In E. Altenmüller, S. Finger, & F. Boller (Eds.), *Music, Neurology and Neuroscience: Evolution, the musical brain, medical Conditions, and therapies* (pp. 237–252). Elsevier. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/bs.pbr.2014.11.029>
- Altenmüller, E., & Schlaug, G. (2012). Music, brain, and health: Exploring biological foundations of music's health effects. In R. MacDonald, G. Kreutz, & L. Mitchell (Eds.), *Music, Health and Wellbeing* (pp. 12–24). Oxford Scholarship. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199586974.003.0002>
- Alves, M., Lourenço, M. P. C. G., Brito, A., & Gouveia, M. J. (2016). Confirmação da Estrutura Fatorial da Versão Portuguesa do Questionário de Florescimento Psicológico - PERMA PROFILER. Poster apresentado no 3o Congresso Da Ordem Dos Psicólogos Portugueses (Porto).
- Ascenso, S., Perkins, R., & Williamon, A. (2018). Resounding meaning: A PERMA wellbeing profile of classical musicians. *Frontiers in Psychology*, 9(11), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01895>
- Ascenso, S., Williamon, A., & Perkins, R. (2017). Understanding the wellbeing of professional musicians through the lens of Positive Psychology. *Psychology of Music*, 45(1), 65–81. <https://doi.org/10.1177/0305735616646864>
- Batz, C., & Tay, L. (2018). Gender differences in subjective well-being. In B. E. Diener,

- S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of Well-being* (pp. 381–395). Nobascholar.
- Benita, M. (2020). Freedom to feel: A self-determination theory account of emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, *14*(11), 1–13. <https://doi.org/10.1111/spc3.12563>
- Benita, M., Benish-Weisman, M., Matos, L., & Torres, C. (2020). Integrative and suppressive emotion regulation differentially predict well-being through basic need satisfaction and frustration: A test of three countries. *Motivation and Emotion*, *44*(1), 67–81. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09781-x>
- Bonneville-Roussy, A., Vallerand, R. J., & Bouffard, T. (2013). The roles of autonomy support and harmonious and obsessive passions in educational persistence. *Learning and Individual Differences*, *24*, 22–31. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2012.12.015>
- Butler, J., & Kern, M. L. (2013). *The PERMA Profiler*. October.
- Çetinkalp, Z. K., & Lochbaum, M. (2018). Flourishing, Affect, and Relative Autonomy in Adult Exercisers: A Within-Person Basic Psychological Need Fulfillment Perspective. *Sports*, *6*(2), 48. <https://doi.org/10.3390/sports6020048>
- Chang, J.-H., Huang, C.-L., & Lin, Y.-C. (2015). Mindfulness, Basic Psychological Needs Fulfillment, and Well-Being. *Journal Happiness Studies*, *16*(5), 1149–1162. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9551-2>
- Chin, T., & Rickard, N. S. (2014). Emotion regulation strategy mediates both positive and negative relationships between music uses and well-being. *Psychology of Music*, *42*(5), 692–713. <https://doi.org/10.1177/0305735613489916>
- Clift, S., Hancox, G., Morrison, I., Hess, B., Kreutz, G., & Stewart, D. (2010). Choral singing and psychological wellbeing: Quantitative and qualitative findings from English choirs in a cross-national survey. *Journal of Applied Arts & Health*, *1*(1), 19–34. <https://doi.org/10.1386/jaah.1.1.19/1>
- Croom, A. M. (2012). Music, neuroscience, and the psychology of well-being: A précis. *Frontiers in Psychology*, *3*, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00393>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. (1st ed.). Harper & Row, New York. <https://doi.org/10.5465/amr.1991.4279513>
- Cuypers, K., Krokstad, S., Holmen, T. L., Knudtsen, M. S., Bygren, L. O., & Holmen, J.

- (2012). Patterns of receptive and creative cultural activities and their association with perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life among adults: The HUNT study, Norway. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 66(8), 698–703. <https://doi.org/10.1136/jech.2010.113571>
- Davidson, J. W., & Krause, A. E. (2017). Social and applied psychological explorations of music, health and well-being. In N. Sunderland, N. Lewandowski, D. Bendrups, & B.-L. Bartleet (Eds.), *Music, Health and Wellbeing: Exploring Music for Health Equity and Social Justice*. Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1057/978-1-349-95284-7_3
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Behavior Human Needs and the Self-Determination. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Overview of self-determination theory: An Organismic dialectical perspective. *Handbook Of Self-Determination Research*, January 2017, 3–33.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14–23. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. In N. Weinstein (Ed.), *Human Motivation and Interpersonal Relationships: Theory, Research, and Applications* (pp. 53–73). Springer Science. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-8542-6>
- DeNora, T., & Ansdell, G. (2014). What can't music do? *Psychology of Well-Being*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s13612-014-0023-6>
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell Publishing.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. won, Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Elliot, D. J., & Silverman, M. (2012). Why music matters: Philosophical and cultural

- foundations. In R. MacDonald, G. Kreutz, & M. Thaut (Eds.), *Music, Health and Wellbeing* (pp. 942–1447). Oxford Scholarship. <https://doi.org/10.1093/acprof>
- Fave, A. D., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, *100*(2), 185–207. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9632-5>
- Evans, P. (2015). Self-determination theory: An approach to motivation in music education. *Musicae Scientiae*, *19*(1), 65–83. <https://doi.org/10.1177/1029864914568044>
- Gentzler, A. L., DeLong, K. L., Palmer, C. A., & Huta, V. (2021). Hedonic and eudaimonic motives to pursue well-being in three samples of youth. *Motivation and Emotion*, *45*(3), 312–326. <https://doi.org/10.1007/s11031-021-09882-6>
- Giangrasso, B. (2018). Psychometric properties of the PERMA-Profiler as hedonic and eudaimonic well-being measure in an Italian context. *Current Psychology*, *40*, 1175–1184. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0040-3> Psychometric
- Giuntoli, L., Conдини, F., Ceccarini, F., Huta, V., & Vidotto, G. (2021). The different roles of hedonic and eudaimonic motives for activities in predicting functioning and well-being experiences. *Journal of Happiness Studies*, *22*(4), 1657–1671. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00290-0>
- Habron, J., Butterly, F., Gordon, I., & Roebuck, A. (2013). Being well, being musical: Music composition as a resource and occupation for older people. *British Journal of Occupational Therapy*, *76*(7), 308–316. <https://doi.org/10.4276/030802213X13729279114933>
- Hallam, S., Cross, I., & Thaut, M. (2016). *The oxford handbook of music psychology* (Second). Oxford University Press.
- Hayes, A. F. (2013). Introduction to mediation, moderation and conditional process analysis: A regression-based approach. In Datamation. The Guilford 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*(3), 196–221. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.3>

- Henderson, L. W., Knight, T., & Richardson, B. (2013). An exploration of the well-being benefits of hedonic and eudaimonic behaviour. *Journal of Positive Psychology*, 8(4), 322–336. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.803596>
- Herrera, D., Matos, L., Gargurevich, R., Lira, B., & Valenzuela, R. (2021). Context matters: Teaching styles and basic psychological needs predicting flourishing and perfectionism in university music students. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.623312>
- Hone, L. C., Jarden, A., Schofield, G. M., & Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 62–90. <https://doi.org/10.5502/ijw.v4i1.4>
- Hope, N. H., Holding, A. C., Verner-Filion, J., Sheldon, K. M., & Koestner, R. (2019). The path from intrinsic aspirations to subjective well-being is mediated by changes in basic psychological need satisfaction and autonomous motivation: A large prospective test. *Motivation and Emotion*, 43(2), 232–241. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9733-z>
- Holst, G. J., Paarup, H. M., & Baelum, J. (2012). A cross-sectional study of psychosocial work environment and stress in the Danish symphony orchestras. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 85(6), 639–649. <https://doi.org/10.1007/s00420-011-0710-z>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2009). *What percentage of people in Europe are flourishing and what characterises them? Briefing document for the OECD/ISQOLS meeting “Measuring subjective well-being: an opportunity for NSOs?”* 1–7.
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- Huta, V. (2013). Pursuing eudaimonia versus hedonia: Distinctions, similarities, and relationships. In A. S. Waterman (Ed.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonic functioning* (pp. 139–158). APA Books.

- Huta, V. (2015). The complementary roles of eudaimonia and hedonia and how they can be pursued in practice. In S. Joseph (Ed.), *Positive Psychology in practice, Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life* (Second, pp. 159–182). Wiley.
- Huta, V. (2016). Eudaimonic and hedonic orientations: Theoretical considerations and research findings. In J. Vitterso: *International Handbooks of Quality-of-Life* (pp. 215–231). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_15
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing Pleasure or Virtue: The Differential and Overlapping Well-Being Benefits of Hedonic and Eudaimonic Motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735–762. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9171-4>
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and Its Distinction from Hedonia: Developing a Classification and Terminology for Understanding Conceptual and Operational Definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425–1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>
- Joseph, D., & Southcott, J. (2014). Personal, musical and social benefits of singing in a community ensemble: Three case studies in Melbourne (Australia). *The Journal for Transdisciplinary Research in Southern Africa*, 10(2), 125–137. <https://doi.org/10.4102/td.v10i2.103>
- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262–271. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-Being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.6.1007>
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Krause, A. E., & Davidson, J. W. (2018). Effective educational strategies to promote life-

- long musical investment : Perceptions of educators. *Frontiers in Psychology*, 9, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01977>
- Krause, A. E., North, A. C., & Davidson, J. W. (2019). Using self-determination theory to examine musical participation and well-being. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00405>
- Leavy, P. (2017). *Research Design: Quantitative, qualitative, mixed methods, arts-based, and community-based participatory research approaches*. The Guilford Press.
- Lee, J., Krause, A. E., & Davidson, J. W. (2017). The PERMA well-being model and music facilitation practice: Preliminary documentation for well-being through music provision in Australian schools. *Research Studies in Music Education*, 39(1), 73–89. <https://doi.org/10.1177/1321103X17703131>
- Macdonald, R. A. R. (2013). Music, health, and well-being: A review. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 8(1), 1–13. <https://doi.org/10.3402/qhw.v8i0.20635>
- MacDonald, R., Kreutz, G., & Mitchell, L. (2012). What is music, health, and wellbeing and why is it important? In R. MacDonald, G. Kreutz, & L. Mitchell (Eds.), *Music, Health and Wellbeing* (pp. 3–11). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof>
- Marôco, J. (2018). Análise estatística com o SPSS Statistics.: 7ª edição. ReportNumber, Lda.
- Marques, A., & Fonte, C. (2018). Experiência com a música, bem-estar e saúde mental: Que relações? *Revistamúsica*, 18(2), 30–45.
- Mesurado, B., Salanga, M. G. C., Mateo, N. J., & Abstract. (2016). The psychology of Asian learners: A festschrift in honor of David Watkins. In *The Psychology of Asian Learners: A Festschrift in Honor of David Watkins* (pp. 1–664). Springer Science. <https://doi.org/10.1007/978-981-287-576-1>
- Oğuz-Duran, N., & Demirbatır, R. E. (2020). The mediating role of shyness on the relationship between academic satisfaction and flourishing among pre-service music teachers. *International Education Studies*, 13(6), 163. <https://doi.org/10.5539/ies.v13n6p163>
- O’Neill, S. A., & McPherson, G. E. (2002). Motivation. In R. Parncutt & G. E. Mcpherson

- (Eds.), *The science and psychology of music performance creative strategies for teaching and learning* (pp. 31–16). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1177/1321103X020190010803>
- Ordem Dos Psicólogos (2020). Covid-19: Fadiga da pandemia. Consultado em: https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/doc_covid_19_fadiga_pandemia.pdf
- Perkins, R., & Williamon, A. (2014). Learning to make music in older adulthood: A mixed-methods exploration of impacts on wellbeing. *Psychology of Music*, 42(4), 550–567. <https://doi.org/10.1177/0305735613483668>
- Ryan, R. M., Curren, R. R., & Deci, E. L. (2013). What humans need: Flourishing in Aristotelian philosophy and self-determination theory. *The Best within Us: Positive Psychology Perspectives on Eudaimonia.*, 57–75. <https://doi.org/10.1037/14092-004>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. https://doi.org/10.1007/978-94-024-1042-6_4
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166.
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139–170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Smith, G. D., & Silverman, M. (2020). Eudaimonia: Flourishing through music learning. In G. D. Smith & M. Silverman (Eds.), *Eudaimonia* (pp. 1–13). Routledge.
- Stark, E. A., Vuust, P., & Kringelbach, M. L. (2018). Music, dance, and other art forms: New insights into the links between hedonia (pleasure) and eudaimonia (well-being). *Progress in Brain Research*, 237, 129–152. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2018.03.019>
- Stewart, N. A. J., & Lonsdale, A. J. (2016). It's better together: The psychological benefits

- of singing in a choir. *Psychology of Music*, 44(6), 1240–1254. <https://doi.org/10.1177/0305735615624976>
- Valenzuela, R., Codina, N., & Pestana, J. V. (2018). Self-determination theory applied to flow in conservatoire music practice: The roles of perceived autonomy and competence, and autonomous and controlled motivation. *Psychology of Music*, 46(1), 33–48. <https://doi.org/10.1177/0305735617694502>
- Vanderweele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 114(31), 8148–8156. <https://doi.org/10.1073/pnas.1702996114>
- Weinberg, M. K., & Joseph, D. (2016). If you're happy and you know it: Music engagement and subjective wellbeing. *Psychology of Music*, 45(2), 257–267. <https://doi.org/10.1177/0305735616659552>
- WHO (2013). Mental health action plan 2013-2020. In *Journal of Personality Assessment* (, p. 43).
- Zhang, J. W., Howell, R. T., & Stolarski, M. (2013). Comparing three methods to measure a balanced time perspective : The relationship between a balanced time. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 169–184. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9322-x>

Anexos

Anexo I. Tabelas dos resultados

Tabela 14.

Modelo de mediação simples entre Orientação Eudaimónica, a Satisfação de Competência e o Emoções Positivas, em praticantes amadores

Efeito	β	SE	t	p	IC 95%	
					LL	UL
Satisfação de Competência						
Modelo 1 (Emoções Positivas)						
Indireto	.11	.05			.03	.21
Direto	.04	.07	.62	.54	-.09	.18
Total	.15	.06	2.6	.01	.04	.27
Modelo 2 (Realização)						
Indireto	.14	.03			.07	.21
Direto	.01	.05	.23	.82	-.09	.12
Total	.15	.05	3.3	.00	.06	.24
Modelo 3 (Significado)						
Indireto	.12	.05			.06	.27
Direto	-.05	.08	-.73	.46	-.22	.10
Total	.10	.07	1.4	.14	-.03	.24

Tabela 15.

Modelo de mediação simples entre Orientação Eudaimônica, a Satisfação de Competência e o Emoções Positivas, em praticantes profissionais

Efeito	β	SE	t	p	IC 95%	
					LL	UL
Satisfação de Competência						
Modelo 1 (Emoções Positivas)						
Indireto	.18	.07			.07	.33
Direto	.01	.10	.08	.93	-.19	.21
Total	.19	.10	1.9	.06	-.01	.38
Modelo 2 (Realização)						
Indireto	.20	.06			.10	.34
Direto	-.02	.07	-.29	.77	-.16	.12
Total	.18	.08	2.3	.02	.02	.33
Modelo 3 (Significado)						
Indireto	.20	.06			.08	.34
Direto	.01	.10	.14	.89	-.19	.22
Total	.21	.10	.2.0	.04	.00	.41

Anexo II: Consentimento informado



Esta investigação decorre no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica no ISPA - Instituto Universitário.

O objetivo principal consiste em explorar em que medida o tipo de atividades que as pessoas escolhem adotar se relaciona com as suas experiências de bem-estar, numa amostra de praticantes de música. Para participar, é necessário que tenha 18 ANOS OU MAIS e que PRATIQUE PELOS MENOS UMA ATIVIDADE MUSICAL, neste caso tocar um instrumento, cantar e/ou ser facilitador (maestro ou líder de um grupo musical).

A sua participação consiste no preenchimento de um questionário online, que tem duração esperada de 10 minutos. Não existem respostas certas ou erradas. É essencial que seja o mais espontâneo(a) e sincero(a) possível. A sua participação é totalmente voluntária e anónima, não existindo qualquer prejuízo associado caso queira recusar participar ou desistir. Os dados fornecidos são confidenciais, usados exclusivamente para esta investigação e analisados em agregado.

Esclarece-se que poderá ter acesso aos resultados do estudo contactando o responsável do estudo pelo seguinte e-mail (bemestarenecessidades@gmail.com).

Agradecemos, desde já a sua colaboração e disponibilidade!