



**FLOW DISPOSICIONAL E O BEM-ESTAR ESPIRITUAL EM PRATICANTES DE  
ACTIVIDADES FÍSICAS DE INSPIRAÇÃO ORIENTAL**

Maria João Pinheiro Morais Gouveia

Tese orientada pelo: Professor Doutor José Luís Pais Ribeiro  
Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto

Tese submetida como requisito parcial para obtenção do grau de

Doutoramento em Psicologia

Área de Especialidade .....Psicologia da Saúde

**2011**

Tese apresentada para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Doutor em Psicologia na área de especialização de Psicologia da Saúde realizada sob a orientação do Professor Doutor José Luís Pais Ribeiro, apresentada no ISPA - Instituto Universitário no ano de 2011, conforme o despacho do Decreto-Lei nº 221/2009 de 8 de Setembro do Diário da República.

*Para o meu pai. Aquele que, de entre todos nós, mais gostaria que este trabalho tivesse sido realizado. Mesmo que a temática se pudesse revelar muito desconcertante...para um biólogo!*



## Agradecimentos

Um trabalho de investigação é sempre uma tarefa colaborativa. Agradecer a todos – e foram muitos – os que me ajudaram a realizar este, será tarefa para se ir concretizando, directamente, com cada um. Mas é imprescindível agradecer aqui publicamente a alguns.

Ao Professor Pais Ribeiro, sem o qual jamais me teria lembrado de associar a espiritualidade ao exercício físico e pela paciência e disponibilidade demonstradas sempre que eu “aparecia”;

À Professora Isabel Leal, que tão bem sabe agir no momento certo, com a acção adequada. Abriu janelas de oportunidade e activou o semáforo!

Aos Professores João Marôco, Regina Bispo e Francisco Peixoto, pela disponibilidade e amizade que os fez reponderem às minhas dúvidas, estatísticas e outras, sempre que lhes bati à porta.

Um agradecimento especial impõe-se também ao G. Mestre Jorge Veiga e Castro, Presidente da Confederação Portuguesa de Yoga e à Dr<sup>a</sup> Sandra Xavier, bem como à Diana da Escola Superior de Medicina Chinesa, pelo interesse demonstrado e disponibilidade que criaram para a recolha dos questionários. E à Cristina Seixas do Shorinji-Kempo, ao grupo dos professores de Aikido e a todos os outros participantes, cujos nomes não conheço mas se disponibilizaram para difundir e participar nas diferentes fases deste estudo;

Aos meus alunos que, ao longo dos anos, se interessaram por esta temática e foram colaborando nas recolhas de dados, em vários momentos deste trabalho; em especial ao Miguel Rosa, Pedro Rodrigues, Tatiana Santos, Luísa Pinto, Paula Valente, Margarida Cunha, Elisabete Carvalho, Diana Sousa, Vânia França e Marta Cabrita;

À Rubina Vieira e ao seu “todo o terreno”, pela amizade e profissionalismo a que devo uma recolha final “cinco estrelas” e ao Jorge Encantado, incansável homem das primeiras listas de referências;

Às Magníficas amigas, lideradas pela Decana Jú, cujo apoio esteve sempre presente; E também, evidentemente, aos amigos da caminhada Ispiana, no NPDAF:

Ao Pedro, pelo segurar das “pontas” no “esfolar do rabo” da tese e por esse jeito próprio de nos dar confiança; Ao Miguel, à Ana, ao Jorge, e à Claudia, cada um a seu jeito, deram o seu contributo; ‘And last, but not the least’ à Marta claro, a camarada de luta que partilhou mais de perto este caminho, esforçando-se sempre por estar disponível para ‘rever tradução, sugerir alteração, ou propor outra opção’. Sem ela o trabalho teria sido bem mais duro, monótono, e solitário.

Obrigada a todos!

**Palavras-chave:**

Bem-estar espiritual; flow; actividade física; mensuração

**Key words:**

Spiritual well-being; flow; physical activity; measurement

**Categorias de Classificação da tese**

2223 Personality Scales and Testing

3700 Sport Psychology & Leisure

## RESUMO

O flow tem sido associado à espiritualidade na actividade física (e.g., Nesti, 2007). Mas comprovação empírica destas relações é quase inexistente (Dillon & Tait, 2000).

O objectivo principal desta tese foi explorar e testar um modelo sobre as relações entre a frequência de experiência de flow no exercício (Flow disposicional; FD) e o bem-estar espiritual (BEE), averiguando em que medida estas relações variavam em função da natureza do exercício praticado: exercício de movimento meditativo (EMM), artes marciais (AM) e exercício habitual de ginásio (GIN). Após uma ampla revisão de literatura, onde se justifica a relevância da temática, realizaram-se 4 estudos empíricos. No primeiro, exploraram-se as representações do conceito de BEE através entrevistas exploratórias e semi-estruturadas a 11 professores especialistas Swásthya yôga (SY) e Tai Chi (TC). Os resultados da análise de conteúdo, baseada no modelo conceptual de Fisher (1999), revelaram que estes especialistas assentam maioritariamente a sua definição BEE na qualidade e profundidade das relações que estabelecem consigo mesmos (dimensão pessoal - visão personalista). Relações com outros e com a natureza são também importantes. Uma rejeição clara da religião ou da fé em Deus é marcada no SY. Nestes mestres TC a relação com o transcendente realiza-se através da ligação à natureza e fundamenta-se em princípios Taoistas e do Budismo Zen. Este estudo confirmou a adequação conceptual deste modelo para avaliar o BEE em população de praticantes de “actividades físicas de inspiração oriental” (AFO).

O segundo e terceiro estudos fizeram a adaptação para a língua portuguesa do Spiritual Well-Being Questionnaire (SWBQ; Gomez & Fisher, 2003) e da Dispositional Flow Scale-2 (DFS-2; Jackson & Eklund, 2002). O SWBQ foi testado numa amostra de 439 adultos da população geral. Análises Factoriais Confirmatórias (AFCs) revelaram índices aceitáveis de ajustamento, quer para um modelo 4 factores correlacionados (1ª ordem) quer para um modelo hierárquico, congruentes com os originais e boa consistência interna. Comprovou-se também a invariância factorial em função sexo. A validade factorial e fiabilidade da versão portuguesa da DFS-2 foi testada em 1437 praticantes de exercício. As AFCs revelaram índices semelhantes de ajustamento para um modelo de 1ª e 2ª ordem. No entanto, a validade do modelo hierárquico original, com o flow como factor de 2ª ordem, é questionável dada a fraca contribuição de 2 dos 9 factores de flow (*Alteração da noção de tempo* e *Perda de auto-consciência*). Sugere-se a utilização dum modelo hierárquico com 7 factores. Níveis consistência interna foram adequados para todos factores.

No último estudo testou-se o modelo estrutural sobre as relações entre o FD e o BEE, em 1403 praticantes de exercício físico. Analisou-se a invariância em função do tipo de exercício. Modelos de Equações Estruturais confirmaram que uma maior frequência de experiência de flow no exercício prediz moderadamente o BEE e de forma mais fraca a percepção saúde. Como esperado, a magnitude da relação com o BEE é maior no EMM e menor no GIN. A percepção de competência (PC) e o gosto (P/G) pelo exercício têm também um efeito significativo no modelo.

Discutem-se implicações teóricas e práticas dos resultados, limitações metodológicas e apontam-se linhas de investigação futura.

## ABSTRACT

The flow construct has been associated with spirituality in physical activity (e.g., Nesti, 2007). However empirical evidence of this relationship is almost nonexistent (Dillon & Tait, 2000).

The main purpose of this thesis was to explore and test a structural model about the relationships between the frequency of the flow experience in physical exercise (Dispositional flow; DF) and spiritual well-being (SWB), as well as analyzing the invariance of the proposed model depending on the type of exercise practiced: meditative movement exercise (MME), martial arts (MA) and health-club exercise (EXE). To argue for problem relevance, a state of the art literature review was performed, followed by four empirical studies. The first study explored the SWB representations of 11 Swásthya Yoga (SY) and Tai Chi (TC) teachers. The exploratory and semi-structured interviews were content analyzed based on Fisher's (1999) SWB model. These specialists based their SWB definitions on the quality and depth of their relationships with themselves (personal domain – personalist profile). Relationships with others and nature are also important. A clear rejection of religion and faith in God is particularly referred in SY. In TC the relation with the transcendent is carried out through the connection to nature and is based on Taoist and Zen Buddhism principles. This study confirmed the adequacy of this conceptual model to measure SWB in this kind of eastern-oriented physical activity participants.

The adaptation and validation of the Portuguese versions of the Spiritual Well-being Questionnaire (SWBQ; Gomez & Fisher, 2003) and the Dispositional Flow Scale-2 (DFS-2; Jackson & Eklund, 2002) was performed in the second and third studies. The SWBQ was tested in 439 adults of the general population. Confirmatory Factor Analysis (CFA) has confirmed both a four factor and a hierarchical model, congruents with the original versions and good internal consistency scores. Factorial invariance in men and women was also confirmed. The factorial validity and reliability of the DFS-2 Portuguese version was tested in 1437 exercise participants. The CFA revealed adjustment indices similar for both a first and second-order models. However, given *Time transformation* and *Loss of self-consciousness* scales small contribution to the remaining structure of flow, the validity of the 2<sup>nd</sup> order model is questionable and it recommends the use of a hierarchical model with only 7 factors. Internal consistency estimates were adequate for all factors.

The last study explored and tested a structural model of DF and SWB relationships in 1403 exercise participants. The model's invariance in the three exercise modalities (MME, MA, EXE) was also tested. Structural Equation Model results confirm that, a more frequent experience of flow in exercise moderately predicts SWB and in a weaker way a global health perception. As expected, the magnitude of this relationship with SWB is higher in MME and lower in EXE participants. Perceived competence (PC) and enjoyment for exercise (E) have also a significant effect on the model.

The theoretical and practical implications of these results and its methodological limitations are discussed. Future research directions are pointed out.

## Índice

1. Introdução	1
1.1. A importância de uma espiritualidade relacionada com a saúde.	7
1.2. Espiritualidade: clarificação conceptual e uma definição relevante para a saúde	8
1.3. Perspectiva holística de saúde e bem-estar - integrando a espiritualidade na saúde	13
1.3.1. Modelos de saúde holística.	134
1.4. Bem-estar espiritual: Conceito e modelos	17
1.4.1. A procura de uma definição abrangente e operacionalizável	19
1.4.2. Definição e modelo de bem-estar espiritual de Fisher	22
1.4.3. Perfis de bem-estar espiritual	24
1.5. Mensuração da espiritualidade e do bem-estar espiritual	26
1.5.1. A abundância de escalas de medida da espiritualidade e suas implicações.	27
1.5.2. A centralidade das medidas de auto-relato	29
1.5.3. Medidas de bem-estar espiritual	30
1.5.4. O Spiritual Well-Being Questionnaire	34
1.6. Espiritualidade, saúde e bem-estar - Sumário da informação empírica	36
1.6.1. Espiritualidade e resultados de saúde física	37
1.6.2. Espiritualidade e saúde mental	38
1.6.3. Espiritualidade, bem-estar subjectivo e qualidade de vida	39
1.6.4. Direcção da relação entre espiritualidade e bem-estar	42
1.7. Desenvolvimento do Bem-estar espiritual. O contributo das actividades de lazer.	43
1.7.1. Modelo de desenvolvimento do Bem-estar espiritual de Chandler e colaboradores	44
1.7.2. Modelo de Lazer e Bem-estar espiritual de Heintzman	47

1.7.3. Os estilos de lazer e seu contributo para o bem-estar espiritual	48
1.7.4. Tipo de actividade, tempo para o lazer e o BEE.	49
1.7.5. A motivação para o lazer e o BEE.	50
1.7.6. A importância do contexto do lazer.	51
1.8. Actividade física e a espiritualidade: O caso das experiências ótimas.	55
1.9. O flow. Condições de emergência e dimensões desta experiência ótima.	56
1.9.1. Flow na actividade física	59
1.10. A Mensuração do flow	60
1.10.1. Medidas retrospectivas do flow	61
1.10.2. Avaliação do flow por questionário	62
1.10.3. Avaliação do flow na actividade física	62
1.11. Os factores antecedentes e correlatos psicológicos da experiência de flow	64
1.11.1. Antecedentes motivacionais do flow: motivação intrínseca e percepção de competência na actividade.	65
1.11.2. Flow e as características da actividade física.	67
1.11.3. As consequências do flow e a sua relação com o bem-estar.	69
1.11.4. Flow, motivação intrínseca e persistência na actividade.	70
1.11.5. Flow e desempenho.	71
1.11.6. Flow e bem-estar subjectivo.	72
1.11.7. Experiência de flow e desenvolvimento pessoal.	74
1.12. Flow e a espiritualidade na actividade física.	75
1.12.1. Estudos quantitativos sobre flow e espiritualidade na actividade física.	79
1.13. Flow e a espiritualidade na actividade física de inspiração oriental	81
1.14. Impactos das práticas AFO no bem-estar físico, psicológico e também espiritual?	84

1.15. O exercício de movimento meditativo. Uma nova categoria de exercício.	86
2. Definição da Problemática	89
2.1. Estrutura da tese e objectivos dos estudos.	89
2.1.1. 1ª Etapa – Exploração do conceito de BEE e relevância da temática	90
2.1.2. 2ª Etapa – Adaptação de instrumentos	90
2.1.3. 3ª Etapa – Teste do modelo estrutural	92
3. Estudo 1: Representações de bem-estar espiritual em mestres de Swásthya Yoga e Tai Chi.	95
3.1. Resumo	95
3.2. Método	99
3.2.1. Participantes	99
3.2.2. Guião entrevista	99
3.2.3. Indicadores de Bem-estar espiritual	100
3.2.4. Procedimentos	100
3.3. Resultados	101
3.3.1. Descrição do conceito de bem-estar espiritual dos mestres de Tai Chi e Yoga	101
3.3.2. Representação do domínio Pessoal	102
3.3.3. Domínio Comunitário	104
3.3.4. Domínio Ambiental	105
3.3.5. Domínio Global ou Transcendental	105
3.3.6. Análise da relevância dos indicadores de bem-estar espiritual	107
3.4. Discussão	109
4. Estudo 2: Versão Portuguesa do Questionário de Bem-Estar Espiritual (SWBQ): Análise Confirmatória da sua Estrutura Factorial.	115
4.1. Resumo	115
4.2. Método	118

4.2.1. Participantes	118
4.2.2. Instrumentos	119
4.2.5. Procedimento	121
4.3. Resultados	122
4.3.1. Análise descritiva e consistência interna do SWBQp	122
4.3.2. Validade factorial (AFC) do SWBQp	124
4.3.3. Fiabilidade e validade de construto dos modelos factoriais	125
4.3.4. Correlações entre as escalas do SWBQp	126
4.3.5. Validade concorrente	126
4.3.6. Invariância da estrutura factorial dos modelos de medida em ambos os géneros	126
4.4. Discussão	128
5. Estudo 3: Validity and reliability of the Portuguese version of the Dispositional Flow Scale-2 in exercise.	131
5.1. Abstract	131
5.2. Method	136
5.2.1. Participants	136
5.2.2. Instruments	136
5.2.3. Procedure	137
5.3. Results	138
5.3.1. Descriptive statistics and internal consistency of the DFS-2	138
5.3.2. Factorial validity of the DFS-2	139
5.3.3. Dispositional flow correlates	142
5.4. Discussion	142
6. Estudo 4: Dispositional flow and spiritual well-being in physical activity. The role of meditative movement exercise.	147
6.1. Abstract	147
6.2. Method	152

6.2.1. Participants	152
6.2.2. Measures	152
6.2.3. Procedure	155
6.2.4. Data analysis	156
6.3. Results	157
6.3.1. Descriptives of the structural model variables. Exploring differences regarding the type of exercise	157
6.3.2. Identification and validity assessment of the measurement model	160
6.3.3. Factorial invariance of the measurement model across exercise groups	161
6.3.4. Dispositional flow and well-being relationships: The influence of enjoyment and perceived competence in exercise	161
6.3.5. Perceived competence and SWB.	162
6.3.6. Influence of the type of exercise in the relationships between flow, spiritual and global well-being	163
6.4. Discussion	165
6.4.1. The relationship between flow and spiritual well-being: Influence of the exercise nature	166
6.4.2. Perceived competence in exercise	168
6.4.3. Flow, enjoyment for exercise, global and spiritual well-being	170
7. Discussão Global e Conclusão	173
7.1. Sumário dos resultados principais	173
7.2. Reflexões teóricas sobre os resultados	180
7.3. Limitações metodológicas	188
7.4. Implicações para a prática	190
7.5. Pontes para investigação futura	192
8. Referências	197

**Lista de Tabelas**

Tabela 1. Exemplos de definições de espiritualidade disponíveis na literatura	10
Tabela 2. Algumas medidas de espiritualidade e bem-estar espiritual permitindo comparação com domínios confirmados por Fisher e colaboradores	32-33
Tabela 3. Exemplos de unidades de análise do Domínio Pessoal e Comunitário com as percentagens do total de respostas classificáveis por categoria em cada prática	103
Tabela 4. Exemplos de unidades de análise do Domínio Ambiental e Transcendental com as percentagens do total de respostas classificáveis por categoria em cada prática	106
Tabela 5. Indicadores avaliados segundo o grau de relação com conceito de Bem-estar espiritual. Percentagem de respostas dos mestres de TC e SY	108
Tabela 6. Características psicométricas do SWBQp.	123
Tabela 7. Matriz de inter-correlações das dimensões do SWBQp e com indicadores de validade concorrente	126
Tabela 8. Descriptive data and alphas for the Portuguese version of the DFS-2	139
Tabela 9. Goodness-of-fit indexes for the Portuguese DFS-2 data set	140
Tabela 10. Correlation among the Portuguese DSF-2 nine first-order latent factors	141
Tabela 11. Means and standard deviations of the latent (bold) and manifest factors included in the structural model of flow and spiritual well-being.	158

**Lista de Figuras**

Figura 1. Modelo de Saúde Holística (Adaptado de Chandler et al, 1992, p.171)	15
Figura 2. Modelo de Bem-estar Espiritual de Fisher (Adaptado de Fisher, 1999, p.32)	23
Figura 3. Modelo de desenvolvimento do Bem-estar espiritual (Adaptado de Chandler et al., 1992, p.71)	45
Figura 4. Modelo de Lazer e Bem-estar espiritual (Adaptado de Heintzman, 2002, p.153)	48
Figura 5. O Modelo de flow (Adaptado de Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, p.95)	57
Figura 6. Structural equation model of the relationships between flow and spiritual well-being, in the global sample	162
Figura 7. Multi-group analysis of the structural model in meditative movement exercise	164
Figura 8. Multi-group analysis of the structural model in health-club exercisers	164
Figura 9. Multi-group analysis of the structural model, in martial arts	165

**Lista de Anexos**

Anexos	233
9. Materiais	234
9.1. Anexo A: Guião de entrevista	235
9.2. Anexo B: Categorias de análise das entrevistas segundo o modelo de Bem-estar espiritual de Fisher (1999; 2010a)	239
9.3. Anexo C: Versão portuguesa do Questionário de Bem-estar Espiritual (vs-1)	241
9.4. Anexo D: Protocolo de Administração dos Questionários	243
9.5. Anexo E: Bateria de questionários aplicados	247
10. Outputs organizados	253
10.1. Anexo F: Análise Multi-grupos em função do género. Pesos Factoriais e fiabilidade individual dos itens nos grupos de género e nos modelos de 1ª (Modelo 1) e 2ª ordem (Modelo 2)	253
10.2. Anexo G: Pesos de regressão obtidos nas Análises Factoriais Confirmatórias aos itens da DFS-2	255
10.3. Anexo H: Invariância Factorial dos modelos medida das variáveis latentes do modelo estrutural – resultados das Análises Multi-grupos	259

**Lista de Abreviaturas**

AFC – Análise Factorial Confirmatória

AFO – Atividades físicas de inspiração oriental

AM – Artes marciais

BEE – Bem-estar espiritual

CFA – Confirmatory Factor Analysis

CFI – Comparative Fit Index

CI – Confidence interval

DF – Dispositional flow

E – Enjoyment

EMM – Exercício de Movimento Meditativo

EXE – Health club (or gym) exercise

FD – Flow disposicional (equivalente a DF)

GFI - Goodness of Fit Index

GIN – Exercício de ginásio

HP – Health perception

IC – Intervalo de confiança

IML – Índices Modificação de Lagrange

LMI – Lagrange Modification Indices

MA – Martial arts

MEE – Modelos de Equações Estruturais

ML – Maximum likelihood

MME – Meditative movement exercise

MV - Máxima Verosimilhança

PC – Percepção de competência ou Perceived competence

P/G – Prazer/Gosto pelo exercício (equivalente a E)

RMSEA – root mean square error of approximation

SEM – Structural Equation Modeling

SWB – Spiritual well-being

SY – Swásthya Yoga (Estudo 1)

TC – Tai Chi

A crescente capacidade, técnica e científica, de prolongar a vida implicou, para o cidadão comum e para a ciência, a reflexão sobre o que é a saúde, qualidade de vida e o bem-estar, isto é, sobre o que constitui a vida que merece ser vivida. As pessoas não querem apenas viver mais, querem também viver melhor, querem ser felizes. Quer o aumento da longevidade, quer esta indisfarçável ênfase hedónica da cultura ocidental, têm acentuado a relevância para a ciência psicológica em compreender os factores e processos que podem estar na etiologia do bem-estar e que contribuem para o crescimento e desenvolvimento humanos, i.é., com os factores que contribuem para o que Csikszentmihalyi (1990; 1993) designou de uma “boa vida”.

Apesar de se reconhecer a relevância para a felicidade de factores hereditários (para revisão dos contributos genéticos ver Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005) e não volitivos, como os acontecimentos de vida (e.g., Lucas, Clark, Georgellis, & Diener, 2003, 2004) ou os factores culturais e ambientais (Suh & Koo, 2008), a investigação tem demonstrado que uma margem importante da variabilidade individual do bem-estar pode ser atribuível aos comportamentos individuais (ver Eid & Larsen, 2008 para várias referências). O bem-estar é portanto, em certa medida, modificável em função do que se escolhe fazer e como (King, 2008; Snyder & Lopez, 2007).

O envolvimento empenhado nas tarefas e a prossecução de objectivos que atribuem significado e sentido à vida do indivíduo são duas das principais estratégias que contribuem para o incremento do bem-estar subjectivamente avaliado pelas pessoas. Os estudos de Csikszentmihalyi (1975/2000; 1990/2002; 1998;) parecem revelar que somos mais felizes quando estamos imersos em actividades que são desafiantes para nós, isto é, quando estamos em flow (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988). Segundo esta perspectiva, as pessoas que experienciam flow com mais frequência tendem a apresentar maiores níveis de bem-estar (Haworth & Hill, 1992; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Investigações mais recentes têm também validado estes resultados, quer em situações de trabalho quer no lazer (e.g., Bassi & Delle Fave, 2004; Delle Fave & Massimini, 2003; Killingsworth & Gilbert, 2010; Rogatko, 2009). Mas a natureza das actividades que proporcionam flow também é relevante. Envolvermo-nos em empreendimentos que atribuem sentido à vida, parece ser um elemento crucial para a felicidade (Park, Park & Peterson, 2010; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). Os estudos de Emmons (2002, 2005) têm demonstrado que estabelecer objectivos significativos i.é., que têm significado para a vida da pessoa e empenharmo-nos neles, está relacionado com maiores níveis de bem-estar subjectivo. As várias formas como o indivíduo

atribui sentido à vida e as suas repercussões para a qualidade de vida e o bem-estar, têm sido alvo de intensa pesquisa (Emmons 2002; Emmons, Cheung, & Tehrani, 1998; Wong & Fry, 1998). No estudo referido, Emmons (2005) descreve como a procura de objectivos de natureza espiritual e a forma como estes moldam a qualidade da sua experiência de vida, podem contribuir para a construção de sentido, as experiências positivas e o bem-estar da pessoa.

As definições mais recentes de bem-estar e qualidade de vida relacionada com a saúde acentuam esta visão holística da pessoa humana, atribuindo especial importância à integração corpo-mente-espírito para a saúde (e.g., Hawks, 2004; Hawks, Hull, Thalman, & Richins, 1995). Operacionalizações recentes de qualidade de vida, nomeadamente a desenvolvida no âmbito da Organização Mundial de Saúde (WHO, 1998; WHOQOL-SRPB Group, 2006), incluem hoje uma dimensão relacionada com a espiritualidade revelando a preocupação em captar uma dimensão “não material” ou “espiritual” que permita alargar o conceito clássico de saúde para “um estado de completo bem-estar físico, mental, social e espiritual, e não meramente de ausência de doença” (Fleck, Borges, Bolognesi, & Rocha, 2003, p.447), expressando uma perspectiva mais holística de saúde positiva. Um conjunto de outras medidas de bem-estar têm apontado no mesmo sentido (e.g., van Dierendonck, 2005; Vella-Brodrick & Allen, 1995).

O conceito de bem-estar espiritual (BEE) emerge desta crescente importância atribuída à componente espiritual do compósito “corpo-mente-espírito”- por vezes assumida como dimensão aglutinadora das restantes (Chandler, Holden & Kolander, 1992) - e muito em resultado dos estudos sobre o contributo da espiritualidade para a saúde e qualidade de vida (para uma meta-análise ver Sawatzky, Ratner, & Chiu, 2005). Mas o conceito de BEE reflecte também o próprio alargamento da noção de espiritualidade. Enquanto as definições mais clássicas a restringiam à dimensão religiosa ou a conteúdos relativos à alma, actualmente este construto tem vindo a integrar múltiplos aspectos da vida e existência humanas (para uma revisão exaustiva do conceito no campo das ciências da saúde ver Chiu, Emblen, Hofwegen, Sawatzky, & Meyerhoff, 2004).

Nesta perspectiva, o BEE pode ser tanto um importante resultado de saúde quanto um factor que contribui para outras dimensões do bem-estar físico e psicológico (para revisão destas relações ver e.g., Ferriss, 2002; Heintzman, 1999a,b; Kim, 2003; Miller & Kelley, 2005; Oman & Thoresen, 2005). É por isso relevante perceber-se quais os factores e processos que para ele podem contribuir. Já foi demonstrado que as actividades de lazer

podem favorecer o desenvolvimento do BEE, podendo no entanto existir diferenças em função da natureza das actividades realizadas (Heintzman & Mannell, 2003). Estão também bem demonstrados, os contributos da actividade física e exercício para o bem-estar físico e psicológico (para revisão dos impactos psicológicos ver Biddle, Fox, & Boutcher, 2000 e para os físicos Vuori, 2004). As relações da actividade física (AF) com o BEE são ainda muito pouco conhecidas. A espiritualidade é no entanto, um dos benefícios percebidos da prática de algumas actividades físicas (e.g., no Iyengar yoga ver Hodges, 2003 e para Tai Chi ver Lash, 2002a,b) e um dos motivos referidos para o exercício físico (Sheehan, 1980; 1997). O mesmo ocorre com o flow uma vez que se trata de uma experiência óptima, intrinsecamente motivante e fortemente valorizada pelas pessoas (Berger, Paragmet, & Weinberg, 2002). O exercício físico é de facto uma das actividades com maior potencial para a emergência de flow (Jackson, 2000; Killingsworth & Gilbert, 2010; Rogatko, 2009;). No âmbito da actividade física, o conceito de flow tem sido teoricamente associado à espiritualidade (e.g., Watson & Nesti, 2005) e à construção de sentido para a vida (Csikszentmihalyi, 1990; 1997). Mas a exploração empírica destas relações é ainda muito escassa (Dillon & Tait, 2000).

O objectivo principal desta tese é então analisar as relações entre a frequência com que as pessoas experienciam flow no contexto da actividade física e o seu BEE. Explorar-se-á em que medida o flow pode ser um dos processos através dos quais a prática de exercício pode estar relacionada com o BEE e perceber até que ponto a magnitude destas relações dependem da natureza da actividade física praticada.

Nos capítulos que se seguem faremos uma revisão exaustiva da literatura relevante e procuraremos demonstrar a pertinência de se estudarem as relações entre o flow e o BEE na prática de actividades físicas que aqui designamos de “inspiração oriental” (AFO). Estas incluem actividades que de algum modo ancoram em princípios e valores herdeiros de filosofias orientais (e.g., Budismo Zen ou o Taoismo) o que engloba actividades *corpo-mente* recentemente categorizadas como *exercício de movimento meditativo* (e.g., yoga e Tai Chi; Larkey, Jahnke, Etnier, & Gonzalez, 2009) e as artes marciais (e.g., Aikido ou Shorinji-kempo). Procuraremos ainda comparar a diferença nestas relações em função da natureza da AF praticada, nomeadamente comparando estas actividades AFO com o exercício tradicional de ginásio.

Nesta tese utilizamos o termo actividade física como um conceito geral que inclui qualquer movimento corporal que resulta num dispêndio energético acima dos níveis de repouso (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985). Utilizamos o conceito sempre que não

seja relevante destringir a natureza da AF praticada (exercício ou desporto). O termo exercício físico refere-se às actividades que são executadas especificamente com o objectivo de manter ou melhorar a condição física ou a saúde física e mental e que são por isso mesmo, realizadas de uma forma estruturada. Exemplos de exercício físico incluem as actividades de ginásio e musculação, hidroginástica, jogging, aulas de yoga ou Tai Chi, ou mesmo actividades desportivas de lazer realizadas com objectivos centrados na condição física ou na manutenção da saúde e bem-estar. Já o desporto envolve, por definição, três elementos diferenciadores dos outros dois tipos de actividades: uma estrutura fixa e com regras formalizadas, a presença de competição e objectivos centrados no desempenho. Aqui a relação com a saúde ou o bem-estar é apenas subsidiária. Já foi demonstrado que esta diferenciação entre actividades é relevante quando se estudam as variáveis psicológicas relacionadas com a prática de actividade física (Berger, Butki, & Berwind, 1995; Berger & Motl, 2000, 2001; Berger & Owen, 1988). O enfoque desta tese é portanto no exercício físico.

A tese está estruturada em 4 secções principais. Uma introdução teórica, onde se justifica, de forma aprofundada, a problemática da tese; uma secção empírica, que agrega os 4 estudos realizados (submetidos, aceites para publicação ou já publicados), e um capítulo de discussão global e conclusões finais.

A próxima secção teórica é composta por 15 capítulos. Os capítulos 1.1 a 1.5 procuram esclarecer conceitos e enquadrar o construto de BEE na literatura sobre a espiritualidade e a saúde, desenvolvendo aprofundadamente o modelo conceptual e operacional de BEE de Fisher (1998/2010a), utilizado nesta tese. São também sumarizadas criticamente várias medidas de espiritualidade, contrastando-as com o instrumento que operacionaliza o conceito de BEE de Fisher e que será adaptado nesta tese. De seguida revemos a literatura existente sobre as relações entre espiritualidade, a saúde e o bem-estar (capítulo 1.6). Nos capítulos seguintes (1.7 e 1.8) descrevem-se os modelos de desenvolvimento de BEE que permitem perceber o contributo dos estilos de lazer para esta dimensão do *self* e hipotizar sobre o eventual papel do exercício físico. A análise da literatura que permite estabelecer uma relação entre a prática de actividade física e a espiritualidade, conduz à noção de experiência óptima e especialmente ao conceito de flow (Csikszentmihalyi, 1990). Nos capítulos 1.9 a 1.13, descrevemos a teoria do flow, formas de mensuração, antecedentes e consequências desta experiência óptima associada à actividade física, terminando com uma análise da literatura que permite associar o flow à espiritualidade e ao

BEE, nestes contextos. Por último, procuraremos demonstrar a relevância de se estudar esta relação (flow-BEE) nas modalidades de inspiração oriental e especialmente no exercício de movimento meditativo (capítulos 1.14 e 1.15). A parte teórica conclui-se com a definição dos objectivos (capítulo 2) e estrutura dos quatro estudos que se apresentam na secção empírica da tese (capítulos 3 a 6).



### **1.1. A importância de uma espiritualidade relacionada com a saúde.**

No mundo ocidental as pessoas parecem cada vez mais preocupadas com a capacidade de controlarem a sua própria saúde, com a exploração de processos de auto-cura e com a busca de vias pessoais para a felicidade e o bem-estar, que permitam construir uma vida com significado. A importância crescente atribuída a uma visão holística da pessoa humana e ao contributo das relações ‘corpo-mente-espírito’ para se atingirem estes propósitos é fácil de constatar. Expressa-se, por exemplo, no cada vez maior espaço atribuído à secção de saúde, bem-estar e espiritualidade(s) das livrarias, nas secções próprias dos jornais e revistas, até à disseminação de ofertas alternativas (associadas aos movimentos ‘New-Age’; Shimazono, 1999) que se dirigem ao equilíbrio corpo-mente-espírito, muitas das quais com inspiração em religiões ou filosofias orientais (e.g., yoga, *Reiki*, *Shiatsu*, meditação).

A progressiva relevância dada à dimensão espiritual deste compósito parece ser uma expressão da preocupação das pessoas com o seu desenvolvimento pessoal e com a construção de sentido para as suas vidas (Fisher, 2010a; van Dierendonck & Mohan, 2006; Yates, 1997). Um mundo cada vez mais dominado pela técnica e pela dimensão económica das relações humanas, pode favorecer esta crescente necessidade de atribuir significado à vida. A oferta religiosa tradicional parece também já não satisfazer cabalmente estas necessidades de sentido, conduzindo a uma exploração crescente das múltiplas propostas de novas formas de conceber e exprimir a espiritualidade individual, através das quais seja possível construir uma vida com significado para as pessoas (Knoblauch, 2008; Lee, 2008; Shimazono, 1999).

Este interesse social e cultural com a espiritualidade tem-se manifestado igualmente na ciência, com um número crescente de estudos dedicados à temática e um debate aceso sobre a definição do conceito de espiritualidade e sobre os seus limites (Chiu et. al., 2004; Ribaudó & Takahashi, 2008; Zinnbauer, Pargament & Scott, 1999).

Antes de podermos definir o conceito de bem-estar espiritual e resumirmos o que se sabe sobre as relações da espiritualidade com a saúde e bem-estar, é aconselhável então clarificar como é que a noção de espiritualidade tem evoluído no campo científico. É o que faremos a seguir.

## **1.2. Espiritualidade: clarificação conceptual e uma definição relevante para a saúde.**

A espiritualidade humana é cada vez mais reconhecida como um componente importante da saúde humana. Têm sido, no entanto, múltiplas as formas de a conceptualizar e definir, muito em resultado das diferentes perspectivas ou ideologias filosóficas que estão em desacordo relativamente ao que é a espiritualidade e a saúde espiritual (Moberg, 2002, 2008). Indicadores que poderiam ser aceitáveis para uns grupos são considerados inaceitáveis e rejeitados por outros (Gray, 2006).

Grande parte deste debate relativamente à definição de espiritualidade tem-se centrado na sua relação (ou falta dela) com a religiosidade (Hill et al., 2000). Do ponto de vista empírico, alguns estudos diferenciam claramente os dois construtos (e.g., MacDonald, 2000; van Dierendonck, 2005) enquanto outros o não fazem (e.g., George, Ellison, & Larson, 2002; Idler, Musick, et al, 2003; Vella-Brodrick & Allen, 1995). Do ponto de vista teórico, o debate tem-se centrado entre os que defendem uma perspectiva centrada no sagrado, aceitando a sobreposição entre os dois conceitos (Pargament, 1999; Pargament & Mahoney, 2002) e os que se orientam para uma perspectiva existencialista, realçando a independência entre religiosidade e espiritualidade (e.g., Delgado, 2005; van Dierendonck & Mohan, 2006).

Tradicionalmente a espiritualidade estava integrada na religião. O estudo da religião passava não só pela análise das crenças, emoções, práticas e relações dos indivíduos, que estavam associadas a um poder mais elevado ou divino, mas também pelo modo como estas eram utilizadas para lidar com os problemas fundamentais da existência, nomeadamente o sentido da vida, a morte, a solidão, o sofrimento e a injustiça (Pargament 1997). A ênfase era colocada nos aspectos pessoais da religiosidade e tinha em conta quer os aspectos positivos quer os aspectos negativos da fé (Zinnbauer et al., 1999).

Ao longo das últimas décadas, no entanto, o quadro começou a mudar. Por um lado as grandes instituições, nomeadamente as religiosas, começaram a ser olhadas com alguma desilusão, por outro, surgiram não só alternativas às religiões tradicionais mas também novas formas de fé e de expressão da espiritualidade. Muitas pessoas procuram realização pessoal em espiritualidades alternativas que incluem por exemplo, o yoga, feng shui, Zen, e outras adaptações do Hinduísmo e Budismo, ou ainda muitas outras expressões frequentemente referenciadas como espiritualidades New Age (Moberg, 2008; Shimazono, 1999).

A necessidade de separação dos dois conceitos começou então a fazer-se sentir, quer para o cidadão comum quer para o especialista. Num estudo sobre a diferenciação de espiritualidade e religiosidade, Zinnbauer e colaboradores verificaram que era mesmo entre os investigadores universitários que se encontrava a maior percentagem de participantes que consideravam os dois conceitos independentes, definindo-se como pessoas espirituais mas não religiosas (Zinnbauer et al., 1997). Numa réplica deste estudo realizada em Portugal, com praticantes de diferentes religiões, 27% das pessoas também seleccionaram esta categoria, definindo-se como “espirituais mas não religiosas. A representação da independência entre os dois construtos era mesmo a mais referida pelos respondentes que se consideravam budistas (Oliveira & Gouveia, manuscrito em preparação).

Esta tendência para a separação entre os dois conceitos tem conduzido à emergência de múltiplas definições de espiritualidade que enfatizam a sua dimensão subjectiva e existencial (ver Tabela 1 para algumas definições de espiritualidade encontradas na literatura. Outros exemplos que mostram a evolução deste conceito estão disponíveis em Zinnbauer & Pargament, 2005, p.23). Ao diferenciar-se da religião, a espiritualidade incorporou alguns dos seus elementos e foi-se tornando num conceito muito mais amplo. Começou a ser entendida como um fenómeno dinâmico, abrangente e funcional, que passa pela procura de um sentido na vida, da transcendência e do desenvolvimento do potencial humano (Westgate, 1996).

A religião, por sua vez, parece ter vindo a deslocar-se para um pólo mais estático (Pargament, 1999). Começou a ser percebida muito mais enquanto instituição ideológica, de práticas religiosas formais, chegando mesmo a ter, em alguns casos, uma conotação negativa, por poder funcionar como um entrave ao florescimento humano (Dierendonck & Mohan, 2006; Sessanna, Finnell, & Jezewski, 2007; Zinnbauer et al 1999).

Apesar da religiosidade poder ser entendida como uma manifestação de espiritualidade, esta não necessita, necessariamente, de incluir crenças ou práticas religiosas. Nesta perspectiva, a espiritualidade é vista como um construto mais amplo e mesmo independente da religiosidade (Kilpatrick et al., 2005; Stifoss-Hanssen, 1999). Ao contrário da religiosidade, que começou a ser associada a algo de público, objectivo e que se manifesta muitas vezes no contexto de uma instituição religiosa, a espiritualidade passou a ser entendida mais como algo de pessoal e subjectivo (i.é., experiencial e reflexivo) que pode ou não ser expresso publicamente (Hinterkopf, 1994; Ingersoll, 1994). Nesta perspectiva, a espiritualidade “is people search for meaning in relation to the big existential question”,

salientando-se como características centrais sentimentos de “connectedness, authenticity, and holism” (Stifoss-Hanssen, 1999, p. 28).

Tabela 1:

*Exemplos de definições de espiritualidade disponíveis na literatura.*

Elkins, Hedstrom, Hughes, Leaf, and Saunders (1988)	Modo de ser e de experienciar, que emerge da tomada de consciência da existência de uma dimensão que transcende a realidade humana, concretizada num conjunto de valores identificáveis face ao próprio, à vida, e ao que cada um considera como essencial.
Vaughan (1991)	Uma experiência subjectiva do sagrado.
Chandler, Holden, and Kolander (1992)	A capacidade inata, ou a predisposição para procurar transcender o locus de centralidade de cada um e cuja transcendência implica um aumento de conhecimento e de amor.
Armstrong (1995) <i>cit. por</i> Zinnbauer, Pargament & Scott, (1999)	Existência de uma relação com um poder superior que afecta a forma como cada um está no mundo.
Pargament (1997)	A procura do sagrado, o processo através do qual as pessoas procuram descobrir, manter e quando necessário transformar, o que quer que tenham de sagrado nas suas vidas.
Larson et al (1998) “International Center for the Integration of Health and Spirituality” (p.21)	Os sentimentos, pensamentos, experiências e comportamentos que emergem da procura do sagrado. O termo “procura” refere-se às tentativas de identificar, articular, mater ou transformar. O “sagrado” refere-se a um ser divino, Realidade ou Verdade Última, tal como é percebida pelo indivíduo.
Emmons (1999)	Uma relação transcendental com algo divino, superior ao próprio.
Walsh (2000)	Uma relação transcendente com o que é sagrado na vida.
Giacalone and Jurkiewicz (2003)	A experiência de uma dimensão transcendente que dá significado à existência e a capacidade de experienciar o sagrado
van Dierendonck and Mohan (2006)	A atitude interior de viver a vida de forma directamente relacionada com o sagrado.

Apesar da popularidade crescente desta diferenciação, alguns autores (Pargament et al., 2000; Zinnbauer et al., 1999) consideram que a separação entre religião e espiritualidade poderá trazer mais prejuízos que benefícios, tornando mais limitado o entendimento dos dois conceitos. Na sua perspectiva, religião e espiritualidade têm mais em comum do que de diferente e por isso mesmo essa polarização poderá levar a uma duplicação de conceitos e

medidas. Nesta perspectiva, a “procura do sagrado” é o denominador comum da religião e da espiritualidade e é também o que as distingue de outros fenómenos (Hill & Pargament, 2003). Neste âmbito, a espiritualidade é definida como “a personal or group search for the sacred, a process through which people seek to discover, hold on to, and when necessary transform whatever they hold sacred in their lives” (Hill & Pargament, 2003, p.65; Pargament, 1999).

O sagrado não se esgota aqui no tradicional conceito de Deus, do Divino ou transcendência mas é visto numa perspectiva mais alargada, incluindo também os acontecimentos da vida ou objectos que assumam um carácter extraordinário pela sua associação com o sagrado ou que representam o sagrado. No limite, qualquer objecto pode ser sacralizado/santificado. Por exemplo, num recente número temático do “International Journal for the Psychology of Religion” dedicado aos processos de sacralização/santificação de diferentes objectos e relações, Mahoney e colaboradores verificaram, em estudantes universitários, que maiores níveis de sacralização da percepção do próprio corpo (i.é., corpo como uma manifestação de Deus ou possuindo qualidades sagradas) estavam relacionados com níveis mais elevados de comportamentos de protecção da saúde (prática de exercício físico intenso, menor consumo de álcool e drogas ilícitas ou de práticas alimentares não saudáveis) e com uma maior satisfação com o próprio corpo (Mahoney et al., 2005). Nesta perspectiva, a essência do conceito de espiritualidade (e religiosidade) está, portanto, centrada na busca do sagrado e nos processos de sacralização. O que distingue religiosidade de espiritualidade será apenas a natureza do contexto em que essa procura se realiza: tradicional/religioso no primeiro caso; existencial/quotidiano no segundo (Zinnbauer & Pargament, 2005).

Resumindo, existe uma imensa plêiade de definições de espiritualidade na literatura que vão de uma concepção centrada na religião e num conjunto de crenças e práticas religiosas pré-definidas, até visões que a enfatizam enquanto expressão subjectiva da experiência humana, para alguns mesmo não definível ou mensurável (Miller & Thoresen, 2003; Thoresen, 1999).

Apesar de toda esta diversidade, uma revisão recente da literatura permitiu identificar um conjunto de características que definem o conceito de espiritualidade com relevância para a saúde, e que parecem ser hoje relativamente consensuais (Chiu, Emblen, VanHofwegen, Sawatzky, & Meyerhoff, 2004; Sawatzky, Ratner, & Chiu, 2005). De acordo com esta sistematização, a espiritualidade:

- a) refere-se a uma relação com algo que está para além das dimensões físicas, psicológicas ou sociais da vida. Esta entidade relacional transcendente pode ser descrita como “Deus ou divindade”, uma “força superior”, “realidade última”, etc (Dyson et al, 1997; Elkins et al.,1988; Thoresen, 1999);
- b) está associada a uma procura existencial de sentido e propósito na vida; alguns autores sugerem que esta demanda existencial se distingue de outras relevantes na vida das pessoas, pela sua centração no sagrado (Hill et al, 2000; Pargament, 1999; Zinnbauer & Pargament, 2005) mas esta visão não é consensual (e.g., Stifoss-Hanssen, 1999);
- c) é definida pelas experiências subjectivas do indivíduo que podem não ser necessariamente expressas através de comportamentos ou práticas formais e pré-definidas (MacDonald, & Friedman, 2002; Vaughan, 2002);
- d) distingue-se da religião, de modo a reflectir a espiritualidade das pessoas que se afirmam “espirituais mas não religiosas” (Zinnbauer et al, 1997). Tem igualmente sido sugerido que esta diferenciação é especialmente relevante dadas as importantes diferenças culturais no entendimento dos dois conceitos (Stifoss-Hanssen, 1999; Takahashi & Ide, 2004). Por exemplo, um estudo da OMS sobre qualidade de vida verificou que o conceito de espiritualidade na sociedade Japonesa parece assentar nas relações pessoais com os outros, na força e paz interiores, dando pouca relevância à fé em qualquer religião específica (Moberg, 2008; Tazaki, 2005).

Por este motivo, Takahashi e Ide (2004) aconselham que cada estudo individual no âmbito da espiritualidade torne claro, à partida, qual a sua definição de trabalho, o que é seguramente um conselho avisado!

È isto que faremos nos capítulos seguintes, procurando esclarecer as condições de emergência do conceito de bem-estar espiritual (BEE), a sua distinção conceptual da espiritualidade e descrevendo os modelos que têm sido propostos para a sua definição e operacionalização.

### **1.3. Perspectiva holística de saúde e bem-estar – integrando a espiritualidade na saúde.**

Definições recentes do bem-estar acentuam uma visão holística da pessoa humana, atribuindo especial importância à integração corpo-mente-espírito para a saúde. Tendo em conta o consenso existente relativamente ao contributo das componentes física e mentais para o bem-estar, uma perspectiva holística da saúde emerge e sai reforçada com a crescente importância que a componente espiritual do compósito corpo-mente-espírito passa a assumir, naquilo que se designou por movimento de saúde holística, nos EUA, nos anos setenta e oitenta do século XX (Fisher, 1999; Goodleo & Arreola, 1992; Hawks, 1994; Hawks et al., 1995; Vella-Brodrick & Allen, 1995).

A definição clássica da Organização Mundial de Saúde (WHO, 1948) já definia a saúde, em meados do século passado, como um estado dinâmico de completo bem-estar físico, mental, social, e não apenas a ausência de doença. Definições posteriores alargam este conceito a outras dimensões, incluindo a espiritual (e.g., Eberst, 1984; Ellison, 1991; Perrin & McDermott, 1997). A própria OMS discutiu em 1983 a inclusão do bem-estar espiritual como uma nova componente na sua definição de saúde (Fleck & Skevington, 2007; O'Connell & Skevington, 2007). Actualmente, uma conceptualização holística da saúde abarca portanto, de forma integrada, pelo menos uma dimensão física, social, emocional, intelectual e espiritual (Chandler et al., 1992; Fisher, 2010a; Fleck et al., 2003).

Esta perspectiva holística da saúde alimenta, e é simultaneamente reforçada, pelo enfoque crescente dado ao estudo da relação entre espiritualidade e saúde, bem-estar e qualidade de vida (e.g., Panzini, Rocha, Bandeira, & Fleck, 2007; Sawatzky, Gadermann & Pesut, 2009; Wills, 2009). É já hoje extensa a literatura empírica sobre estas relações, como o demonstram as múltiplas e recentes meta-análises e revisões sistemáticas da literatura empírica (McCullough, Hoyt, Larsen, Koenig, & Thoresen, 2000; Powell, Shahabi, & Thoresen, 2003; Sawatzky, Ratner, & Chiu, 2005; Vivat, 2008). Por exemplo, Sawatzky et al. (2005) seleccionaram inicialmente 3040 artigos, para a sua meta-análise sobre as relações entre a espiritualidade e a qualidade de vida global, retendo 51 depois de critérios apertados de definição conceptual e metodológica de ambos os construtos. Adiante resumiremos com mais detalhe os resultados sobre estas relações (capítulo 1.6).

Em resultado desta literatura que reconhece o impacto da espiritualidade para a saúde, e dada a sua importância crescente em estudos sobre o bem-estar geral, vários investigadores

têm proposto que a inclusão desta componente espiritual é essencial para uma mensuração adequada da qualidade de vida relacionada com a saúde na população geral (e.g., Mytko & Knight, 1999; O'Connell & Skevington, 2007; WHOQOL-SRPB Group, 2006).

No entanto, esta integração da espiritualidade para uma conceptualização holística da saúde e QV não é consensual. Ao longo dos anos, várias têm sido as vozes a favor e contra. Alguns obstáculos parecem impedir uma adequada definição e integração deste construto. Para além da visão negativa associada à espiritualidade e religiosidade que remonta a Freud, ou a ideia de que espiritualidade e ciência são mutuamente exclusivas (Miller & Thoresen, 2003; Weaver, Kline, Samford, Lucas, Larson, & Gorsuch, 1998), podem ainda referir-se outros argumentos para que se tenha negligenciado o seu estudo. Numa revisão recente sobre prós e contras da avaliação da espiritualidade e religião no âmbito das medidas de qualidade de vida relacionada com a saúde, O'Connell e Skevington (2007) resumem estas razões. Para alguns, a espiritualidade não é relevante como construto científico ou é demasiado idiossincrático para que possa ser medido de forma abrangente; para outros é relevante mas não se relaciona com o bem-estar e a QV. Para outros ainda, a espiritualidade faz parte de outras dimensões sociais ou psicológicas do bem-estar e QV não sendo uma dimensão independente. A todos estes aspectos podemos ainda acrescentar, a multiplicidade de definições de espiritualidade e bem-estar espiritual, dificuldades de mensuração e ausência de escolha consensual de indicadores relevantes, em parte resultante do reconhecimento das possíveis diferenças culturais e socioculturais na conceptualização da espiritualidade (Chiu, 2000; Koenig, McCullough, & Larson, 2001; Moberg, 2002; Sawatzky et. al., 2005).

### ***1.3.1. Modelos de saúde holística.***

Apesar destas resistências, a procura de ligação entre os construtos da espiritualidade e da saúde tem sido uma preocupação recorrente dos que adoptam uma perspectiva holística da saúde. É esta perspectiva integrativa que é subscrita por exemplo por Vella-Brodrick e Allen (1995). Para estes autores, corpo, mente e espírito embora entidades separadas, são factores intimamente relacionados e que contribuem reciprocamente para o estado de saúde e para o bem-estar do indivíduo, sendo necessário um equilíbrio entre elas. Já de acordo com o modelo de bem-estar de Russell, a espiritualidade deverá ser vista antes como um construto abrangente, hierarquicamente superior, e que integra sob si as outras dimensões da saúde (Perrin & McDermott, 1997).

O modelo holístico de bem-estar de Hawks (1994), foi uma das primeiras tentativas de conceber e integrar a dimensão espiritual num modelo de saúde mais abrangente. O autor

propôs um modelo holístico de bem-estar, definindo cinco dimensões e hierarquizando-as em paralelo com a pirâmide de necessidades que Abraham Maslow propôs nos anos cinquenta. Na conceptualização de Hawks, a saúde seria um fenómeno multi-dimensional e holístico que incluiria três componentes prévias, necessárias para o desenvolvimento da dimensão espiritual do bem-estar: as componentes do bem-estar *físico* (capacidade de todos os sistemas corporais funcionarem eficazmente), *mental* (capacidade de aprender e funcionar intelectualmente) e *social* (capacidade de viver relações positivas significativas com os outros que consigo interagem). A dimensão *espiritual* de saúde, pontenciada pelas anteriores, corresponderia à capacidade de encontrar significado e sentido para a vida, e assentaria na identificação do indivíduo com uma determinada perspectiva do mundo, uma forma de estar que envolve um conjunto valores, crenças e comportamentos que deverá seguir como forma de construir o seu propósito na vida. Para Hawks (1994) esta componente corresponderia à auto-estima da Teoria de Necessidades de Maslow (1970) na medida em que aquela deriva igualmente de um *locus* de controlo interno, e de uma sensação de harmonia consigo próprio e com os seus valores. O bem-estar *emocional* seria a última componente hierarquicamente superior do modelo de Hawks (consistente com o conceito de auto-realização de Maslow) e envolveria a capacidade de sentir e expressar as emoções, desenvolvendo resistência psicológica e possibilitando no seu conjunto, o atingir de uma sensação de preenchimento e de sentido para a vida.

Já Chandler et al. (1992), no seu modelo holístico de bem-estar (Figura 1), sugerem que a saúde espiritual não seja conceptualizada apenas enquanto uma das várias dimensões de saúde. A saúde espiritual deveria ser antes vista como uma componente, em conjunto com uma outra componente pessoal, que estaria presente ou permearia cada uma das dimensões (física, emocional, social, ocupacional e intelectual) da saúde e bem-estar.

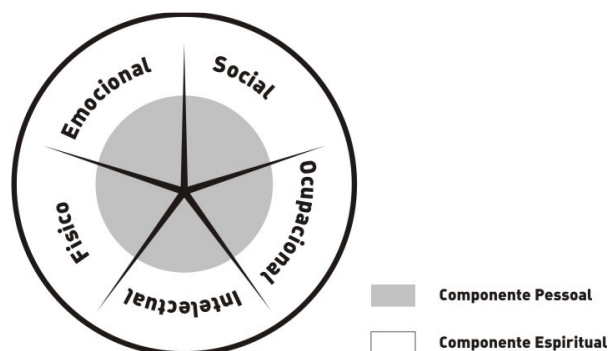


Figura 1: Modelo de Saúde Holística (Adaptado de Chandler et al, 1992, p.171)

Para potenciar o seu bem-estar o indivíduo deveria investir no desenvolvimento da componente espiritual, em cada uma das dimensões de saúde. Um bem-estar óptimo existiria quando cada uma das suas várias dimensões tivesse um desenvolvimento equilibrado de ambos os componentes pessoais e espirituais. Esta componente espiritual funcionaria como um elemento integrador no *self* da mudança de comportamento relacionada com a saúde, contribuindo para a persistência desse novo comportamento. Nesta perspectiva, a saúde espiritual constituiria um percurso ao longo do qual o indivíduo poderia ir criando uma identidade nova, mais completa e integrada.

Mas existe ainda uma terceira perspectiva que corresponde ao “Modelo cúbico da saúde”, um modelo holístico proposto por Eberst (1984). Este modelo holístico propõe a integração das seis dimensões de saúde (física, emocional, mental, vocacional, social e espiritual) que se articulariam como as diferentes faces de um cubo, cada uma das quais dividida em sub-elementos. Entre estes sub-elementos da saúde espiritual incluem-se a inspiração ou força de vida, o entusiasmo, empenho e a procura de sentido, a aceitação das limitações pessoais (morte), a capacidade de amar e ser amado ou sentimentos de altruísmo. Fazendo uma analogia feliz com o cubo mágico, Fisher descreve que o modelo de Eberst pressupõe a interacção dinâmica não apenas das 6 facetas de saúde mas também entre os diferentes sub-elementos destas diferentes dimensões. Quando um destes elementos muda, essa alteração repercute-se directamente em quase todas as outras dimensões. A espiritualidade corresponderia aos eixos do cubo e forneceria o mecanismo que permite esta articulação e interacção entre as diferentes facetas e sub-elementos de cada dimensão de saúde.

Resumindo, os modelos propostos para a integração da espiritualidade na saúde apontam fundamentalmente três visões da saúde espiritual:

- a) A saúde espiritual enquanto uma dimensão diferenciada mas intimamente relacionada com todas as outras dimensões de saúde (e.g., Adams, Bezner, & Steinhardt, 1997; Hawks, 1994; Hawks et al., 1995; Seaward, 1991);
- b) A saúde espiritual permeando cada uma das outras dimensões interactivas de saúde (e.g., Chandler et. al., 1992); e por último
- c) A espiritualidade vista enquanto eixo que fornece o processo através do qual se articulam e ganham sentido as diferentes dimensões de saúde.

O conceito de bem-estar espiritual (BEE) expressa, em si mesmo, esta integração da espiritualidade na saúde. Apesar do grande enfoque na investigação e conceptualização que nos últimos anos tem acompanhado esta área da espiritualidade e das suas relações com a saúde, existem ainda várias perspectivas relativamente à definição do conceito de bem-estar espiritual (Fisher, 2010a,b; MacDonald, Friedman, & Kuentzel, 1999; Moberg, 2008). Antes que possamos então resumir o que se sabe sobre as relações entre espiritualidade, saúde e bem-estar, impõem-se que clarifiquemos o conceito de Bem-estar espiritual e o modo como tem sido medido. Desenvolveremos em particular o modelo conceptual e operacional que utilizaremos nesta tese.

#### **1.4. Bem-estar espiritual: Conceito e modelos.**

O reconhecimento de que a componente espiritual faz parte da saúde impõe a necessidade de saber o que se entende por *saúde espiritual* ou *bem-estar espiritual*, como o construímos e desenvolvemos. Na literatura, saúde espiritual e bem-estar espiritual surgem frequentemente como sinónimos e por esse motivo usá-los-emos também de forma indiferenciada.

Vimos que o conceito de bem-estar espiritual emergiu no contexto da literatura sobre os factores que contribuem para o bem-estar e a qualidade de vida, espelhando a importância atribuída à dimensão espiritual para a saúde (Fisher, 1999, 2010a; Westgate, 1996). Miller e Foster (2010) assinalam que o BEE é provavelmente a componente mais explorada das diferentes dimensões do bem-estar. Em si mesmo é um construto revelador da profunda alteração conceptual que recentemente têm sofrido, quer a noção de saúde e bem-estar, quer a noção de espiritualidade e que acabámos de descrever resumidamente.

Como referimos, enquanto as definições clássicas restringiam a espiritualidade à dimensão religiosa ou conteúdos relativos à alma, perspectivas mais actuais alargaram o conceito, integrando múltiplos aspectos da vida e experiência humanas (Fisher, 2001, 2010a; MacDonald et al., 1999; Muldoon, & King, 1995; van Dierendonck & Mohan, 2006).

A mesma tendência se verificou relativamente à saúde e bem-estar. Uma conceptualização holística da saúde abarca de forma integrada múltiplas componentes que incluem a dimensão espiritual (Chandler et al., 1992; Ellison, 1991; Fleck et. al., 2003; Vella-Brodrick & Allen, 1995). Nesta perspectiva, o *bem-estar* reflecte então uma percepção derivada do aumento de uma consciência de totalidade e integração entre as várias dimensões

da pessoa humana que também inclui os elementos espirituais dessa experiência (Coward & Reed, 1996).

O construto de bem-estar espiritual (BEE), encarna esta tendência para o cruzamento dos conceitos de espiritualidade e saúde, e tem sido uma preocupação recorrente da investigação. Esta ligação expressa-se por exemplo, em Ellison (1983, p. 332) que sugeria que o bem-estar espiritual emergiria e seria a expressão de um estado subjacente de saúde espiritual “tal como a pulsação é sinal de bom estado físico”. Fehring, Miller e Shaw (1997) por seu turno afirmavam que o bem-estar espiritual seria um indicador da dimensão espiritual da qualidade de vida do indivíduo ou simplesmente um indicador da sua saúde espiritual.

A noção de BEE ou saúde espiritual tem sido descrita, efectivamente, em múltiplos termos por vários autores (para revisão ver Fisher, 2010b; Fisher et al., 2000; Miller & Foster, 2010; Moberg, 2008; ou Westgate, 1996). Apesar das diferentes perspectivas na definição do conceito de BEE, todas apontam para a sua independência da dimensão religiosa e por vezes até da componente, implícita ou explicitamente centrada no sagrado, presente em algumas definições actuais de espiritualidade (e.g., Pargament & Mahoney, 2005; Chandler et. al., 1992). Todas as definições sugerem igualmente a multi-dimensionalidade do construto (Fisher, 2010a).

Algumas das primeiras definições foram reunidas por Perrin e McDermott (1997) e por si mesmas revelam a grande diversidade de perspectivas. Por exemplo, através de entrevistas de grupos focais Banks (1980) conseguiu identificar quatro definições de saúde espiritual: a) uma força unificadora que integra todas as outras dimensões de saúde (física, mental, emocional, social), exercendo portanto um papel vital no bem-estar do indivíduo, b) sentido e propósito na vida, c) um elo comum entre indivíduos, e d) a percepção de fé individual. Já Bensley (1991) dez anos depois, proporia seis diferentes perspectivas relacionadas com a saúde espiritual: 1) sensação de preenchimento, 2) crenças e valores partilhados pela comunidade e pelo indivíduo, 3) sentimento de preenchimento e completude (wholeness), 4) bem-estar, 5) Deus ou uma força superior, e 6) interacção do self com a sua dimensão espiritual. Green e Ottoson (1994) consideram que para que possa potenciar a saúde, a dimensão espiritual deve incluir: a) fé ou crenças pessoais que transcendem o indivíduo e que proporcionam um sentimento de pertença, b) locus de controlo e sentimento de capacidade de auto-realização, c) um sistema de criação de sentido que proporciona um sentimento individual de direcção positiva e de realização e d) paz e tranquilidade face a situações ameaçadoras e stressantes (Perrin & McDermott, 1997).

As definições ou componentes de BEE são portanto múltiplos. Este facto impôs a necessidade de uma definição mais consensual.

#### ***1.4.1. A procura de uma definição abrangente e operacionalizável.***

Em muitas das definições de BEE é evidente a noção que este deve assumir uma perspectiva relacional envolvendo, pelo menos, dimensões da relação com o próprio, com os outros e com o transcendente.

Já em 1975, numas das primeiras tentativas para gerar consenso relativamente a uma definição abrangente de espiritualidade, a National Interfaith Coalition on Aging (NICA; Moberg, 2002) propôs, como definição de trabalho que “spiritual well-being is the affirmation of life in a *relationship* with God, self, community, and environment that nurtures and celebrates wholeness”(p. 48).

Moberg descreve o constructo como consistindo numa dimensão vertical que se baseia na relação de uma pessoa com Deus, e noutra horizontal, que assenta na satisfação com a vida, experiência de vida, sentido e propósito (Moberg, 1971; Moberg & Brusek, 1978 citados por Moberg, 2008. Esta perspectiva é suportada por outros (MacDonald & Friedman, 2002).

Também Hawks (1994) acentuou a dimensão relacional do conceito. Com base numa extensa revisão de literatura, o autor descreveu o que considerou serem as características internas das pessoas que estão espiritualmente bem e a forma como elas o expressam externamente nas suas relações com a envolvente. As características internas incluem: 1) propósito e sentido último para a vida, 2) sentimento de ligação à natureza, à beleza e aos outros, 3) preocupação e compromisso profundo com algo mais vasto que o próprio eu, 4) um sentimento de unidade e completude na vida, 5) princípios, crenças e valores espirituais fortes, e por último a expressão de 6) sentimentos amor, alegria, paz, esperança e de preenchimento. Na sua interacção com os outros, as pessoas que se sentem bem espiritualmente expressam honestidade, confiança, integridade, altruísmo, disponibilidade e mesmo bondade e compaixão pelos outros. Revelam igualmente um sentimento profundo de ligação ou mesmo comunhão, com um poder superior ou realidade mais ampla que transcende o mundo físico. Este conjunto de características que definem a saúde espiritual, conduziram-no simultaneamente à identificação dos factores que contribuem para o BEE. Hawks propôs três factores: 1) um sistema de crenças ou visão do mundo bem definidos que proporciona motivação, sentido e propósito para a vida; 2) altruísmo e um sentimento de comunhão e preocupação com os outros; e por fim 3) um elevado empenho e fé num sistema de crenças ou

visão sobre o mundo. Procurando resumir esta informação Hawks (1994, p.4) definiu então BEE como um elevado nível de esperança, fé e empenho, num sistema de crenças ou visão do mundo bem definidos que proporcionam sentido e propósito para a existência e oferecem um percurso ético para uma realização pessoal que inclui a relação consigo próprio, os outros, e uma entidade superior ou realidade mais ampla.

No mesmo sentido, Goodloe & Arreola (1992) falam de BEE em termos de um sentido e propósito de transcendência pessoal e social que envolve acções espirituais com os outros, um sentimento de unidade com a natureza e uma relação pessoal com Deus. Young (1984) acentua a inter-relação entre o corpo, mente e o espírito, num contexto de paz interior e em termos das relações com os outros e com a natureza. Para Hood-Morris (1996), a saúde espiritual inclui uma dimensão existencial e transcendente, envolvendo as relações do indivíduo consigo mesmo, com os outros, o ambiente e com uma entidade superior.

Numa revisão da literatura publicada até aquele momento abarcando os principais autores desta temática, Westgate (1996) resume as definições propostas e conclui que todos consideram o bem-estar espiritual como uma componente multidimensional e embora sem consenso, são quatro as dimensões que emergem:

- a) *Sentido e propósito na vida*. Todos os autores incluem um sentido de, ou procura por, sentido e propósito na vida como uma das dimensões do bem-estar espiritual.
- b) *Valores intrínsecos*. Esta dimensão refere-se a um sistema de valores que é a base do comportamento individual. Myers (1990) e Hawks (1994), definiram-na como um sistema de crenças pessoais, enquanto Banks (1980 *cit. por* Westgate, 1996) utiliza a expressão “princípios para viver de acordo com” (p.196).
- c) *Crenças e experiências transcendentais*. A transcendência é também reconhecida por todos os autores como uma das componentes do bem-estar espiritual, embora varie a forma como cada autor a refere. Assim, é apontada como: consciência e apreciação pela vastidão do universo (Chandler et al., 1992; Hinterkopf, 1994; Myers 1990); o reconhecimento de uma dimensão para além do natural e racional (Banks, 1980); e a aceitação do mistério e de um elemento de fé (Banks 1980; Ingersoll, 1994). Transcendência pode incluir uma consciência de, ou a crença numa força maior que o próprio, seja Deus, um ser ou seres infinitos, ou uma força cósmica (Banks, 1980, Fisher 1999; Ingersoll, 1994).
- d) *Comunidade de suporte e partilha de valores*. Comunidade inclui noções como o relacionamento com o próprio, Deus, e os outros (Ingersoll, 1994), altruísmo e um

desejo de ajudar os outros (Banks, 1980, *cit. por* Westgate, 1996), e amor que implica trabalho para o bem comum (Chandler et al., 1992). De acordo com Banks (1980) valores intrínsecos e uma perspectiva transcendente conduzem naturalmente para a vivência e partilha desses mesmos valores com os outros, o que sugere o envolvimento na comunidade.

Numa revisão muito recente das diferentes componentes de bem-estar, Miller e Foster (2010) resumem os aspectos fundamentais propostos nas diferentes definições do Bem-estar espiritual sugerindo que:

The key aspects of spiritual wellness are the creation of personal values and beliefs by each individual toward life's purpose, and oneself in relation to others, the community, nature, the universe, and a higher power. Spiritual wellness is found within shared community and there is a continual process of finding meaning and purpose in life, while contemplating and coming to terms with one's place in the complex and interrelated universe (p.17).

Quase todas estas definições que até agora revimos são, no entanto, fundamentalmente atóricas. Não partem de um modelo conceptual que tenha sido confirmado empiricamente de forma sustentada. Outras não chegam sequer a ser operacionalizadas.

As excepções são as definições centradas em modelos teóricos concebidos por Chandler et al. (1992), Hawks (1994) e especialmente, Fisher (1999). No entanto, os dois primeiros modelos de saúde espiritual (Chandler e Hawks) baseiam-se fundamentalmente em revisões de literatura. Tanto quanto é do nosso conhecimento, nenhum dos dois parece ter sido ainda operacionalizado e sujeito a uma confirmação empírica.

É neste sentido que o Modelo de Bem-estar Espiritual de Fisher (1999, 2010a) se distingue. Não só a sua definição de saúde espiritual emergiu de um modelo conceptual baseado na literatura e num conjunto de dados empíricos qualitativos (Fisher, 1999, 2010a), como foi posteriormente operacionalizada e validada a partir de um conjunto de outros estudos realizados pelo autor e seus colaboradores (Fisher, 2006, 2007, 2010b; Fisher et al., 2000; Gomez & Fisher, 2003;2005a, b).

Já fizemos referência aos modelos de saúde espiritual de Hawks (1994) e Chandler et al. (1992). No capítulo que se segue descreveremos pormenorizadamente o Modelo de BEE de Fisher já que fundamenta a operacionalização que faremos do Bem-estar espiritual neste trabalho.

### ***1.4.2. Definição e modelo de bem-estar espiritual de Fisher.***

Assumindo à partida o BEE como uma dimensão fundamental da saúde que integra e permeia todas as restantes dimensões, Fisher (1999; 2010a) procurou construir uma definição abrangente e empiricamente sustentada de saúde espiritual, que reunisse os quatro sistemas de relação propostos pela definição consensual da NICA. Com este objectivo realizou um conjunto de 98 entrevistas com professores do secundário, procurando aceder à forma como definiam a saúde espiritual dos seus alunos e quais os factores que contribuiriam para o desenvolvimento do BEE destes.

Em resultado deste trabalho, Fisher (1999, p.31) define saúde espiritual como um modo de estar dinâmico que se expressa pelo grau de harmonia e qualidade das relações que as pessoas estabelecem consigo próprias, com os outros, com o ambiente e com o Outro transcendente. Nesta definição estão implícitos quatro domínios de relação, fundamentais para o BEE:

- a) domínio pessoal (“personal”) que aborda o modo como a pessoa se relaciona consigo própria em termos do significado, propósito e valores na vida. Pressupõe o desenvolvimento de auto-conhecimento e consciência sobre si mesmo, relacionada com a identidade e auto-estima.
- b) domínio comunitário (“communal”) que expressa a qualidade e profundidade das relações interpessoais entre o próprio e os outros, incluindo sentimentos de amor, justiça, esperança e fé na humanidade.
- c) domínio ambiental (“environment”) que lida com a protecção e cuidado com o mundo físico e biológico, incluindo um sentido de respeito, admiração e unidade com a natureza. E por último,
- d) domínio transcendente (“transcendental other”) que se refere às relações do eu com algo ou alguma coisa para além do nível humano, como uma força cósmica, uma realidade transcendente ou Deus, e envolve sentimentos de fé, adoração e culto ou veneração, relativamente à fonte de mistério do Universo.

Estas quatro dimensões poderão agregar-se, indicando um nível global do BEE de um indivíduo.

O modelo apresentado propõe dois aspectos inter-relacionados de *conhecimento* e de *inspiração* que estão presentes em cada domínio relacional de BEE (ver Figura 2). O conhecimento proporciona o quadro de referência racional, enquanto a dimensão de

inspiração fornece a “essência” e a “motivação” para o desenvolvimento de BEE em cada domínio. Esta dimensão inspiracional, também designada transcendental por Fisher (1999), alude à noção de sagrado de cada domínio que a literatura aponta como sendo fundamental para um bem-estar espiritual completo. As formas de *manifestação* referem-se à maneira como se expressa e ao modo como o indivíduo vivencia e percebe em si e nos outros um certo estado de BEE.

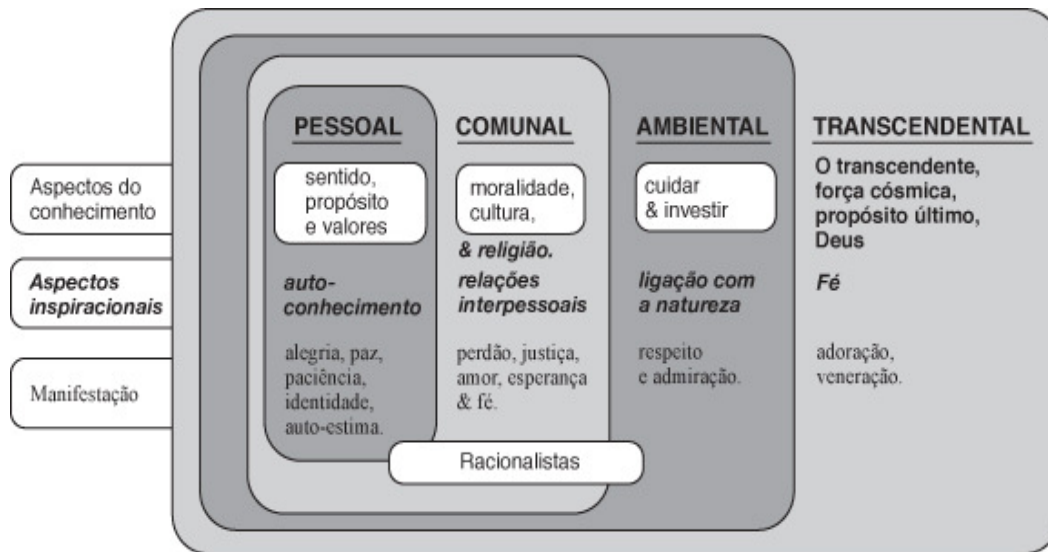


Figura 2: Modelo de Bem-estar Espiritual de Fisher (Adaptado de Fisher, 1999, p.32)

A qualidade das relações que a pessoa estabelece em cada domínio é o indicador do seu BEE nesse domínio. O desenvolvimento do bem-estar espiritual resulta assim do processo dinâmico através do qual a pessoa se confronta com os desafios da existência, luta para manter ou restabelecer a harmonia (quer interior, quer na relação com os outros e a envolvente), desenvolve o seu carácter e constrói e aprofunda estas quatro dimensões de relação, alargando e complexificando a sua saúde espiritual. O desenvolvimento de BEE expressa-se então pelo aprofundar das relações em cada domínio e pelo acrescentar de novas dimensões. O bem-estar espiritual resulta do efeito combinado do bem-estar em cada domínio adoptado pelo indivíduo (Fisher et al, 2000).

É aqui prudente chamar a atenção para o facto de que neste modelo, o termo “bem-estar” associado aos diferentes domínios, reflecte apenas a preocupação de coerência com a literatura e o próprio espírito da definição da NICA. Não significam, necessariamente níveis

positivos ou um maior bem-estar do indivíduo (Gomez & Fisher, 2003). Reflectem antes uma percepção pessoal sobre o grau em que o indivíduo atribui importância ou se sente a desenvolver esse domínio de BEE. É portanto possível que alguns domínios estejam positivamente relacionados com medidas de bem-estar e outros assumam uma relação inversa.

Estes domínios interagem entre si, permitindo um crescimento e complexificação recíprocas. O desenvolvimento da qualidade das relações num, repercute-se e permite desenvolver os domínios seguintes que reciprocamente retroagem. Fisher designou este processo de *Sinergismo Progressivo*. O autor fornece exemplos conceptuais deste processo. Por exemplo, os valores, propósito e sentido para a vida desenvolvidos através do auto-conhecimento são pré-condições, e simultaneamente são aprofundados pelos valores morais, culturais ou espirituais construídos a partir do aprofundamento das relações interpessoais. Por outro lado, um sentimento de ligação à natureza e ao Universo é desenvolvido com base na auto-consciência e no aprofundamento das relações interpessoais e serve simultaneamente para as reforçar. A fé ou a consciência de uma força cósmica superior, englobaria todos os outros domínios e seria ao mesmo tempo reforçada por eles (Fisher, 1999, p.31).

Apesar de maiores níveis de saúde espiritual resultarem do desenvolvimento de todos os quatro domínios de BEE, Fisher constatou empiricamente que nem todas as pessoas desenvolvem ou valorizam todos os domínios referidos (e.g., Fisher, 1999; 2007; Fisher et al., 2000). Muitas dão prioridade a um deles, definindo BEE quase exclusivamente centrado nesse domínio relacional do modelo em detrimento dos restantes. Este facto permitiu-lhe isolar diferentes perfis de BEE, que descrevem as características específicas das pessoas que definem o seu BEE centrados maioritariamente em cada domínio (Fisher, 1999, 2010a)

#### ***1.4.3. Perfis de bem-estar espiritual.***

Foram definidos cinco perfis ou tipos de BEE (Fisher et al., 2000):

a) *Personalistas* - São pessoas que adoptam o domínio pessoal como bem-estar espiritual. Acreditam que o seu bem-estar espiritual tem unicamente a ver com os seus recursos internos, que o seu ser ou espírito humano é o que lhes dá a motivação para procurar o sentido, propósito e valores na vida. Sentem-se completamente auto-suficientes, auto-centrados, assistindo ao desenvolvimento do seu bem-estar espiritual, apesar de admitirem a

necessidade de estabelecimento de relações interpessoais para outras dimensões do bem-estar como por exemplo social, emocional e vocacional.

b) *Comunitários* - São pessoas que adoptam o domínio comunitário como bem-estar espiritual. Reconhecem a necessidade de encontrar harmonia no domínio pessoal, de ter um sentido, propósito e valores definidos. Mas reconhecem principalmente a necessidade de estabelecimento de relações inter-pessoais profundas e de qualidade, que transcendam a cultura e a moralidade. Reconhecem que o todo é maior do que a soma das partes. Acreditam que quando uma pessoa se relaciona com os outros de uma forma profunda isso provoca um impacto significativo no seu bem-estar espiritual.

c) *Ambientalistas* - São pessoas que adoptam o domínio ambiental como bem-estar espiritual. Os Ambientalistas integram o conhecimento e os aspectos inspiracionais dos domínios pessoal e comunal com, pelo menos, um sentido de respeito e admiração pelo ambiente. Mas vão para além da mera protecção ambiental com o reconhecimento dos seus aspectos físicos, sociais e políticos. Reconhecem-lhe uma dimensão transcendente. Estão de tal forma sintonizados com a natureza que essa sua relação traz significado aos outros domínios.

d) *Globalistas* - São pessoas que adoptam o domínio transcendental ou global como bem-estar espiritual. O foco prioritário centra-se na sua relação com Deus, apesar de reconhecerem a importância da relação consigo próprio, os outros e o ambiente, para o desenvolvimento do bem-estar espiritual. Crescer espiritualmente neste domínio requer a experiência e o exercício de uma dimensão de fé expressa através da comunicação com algo ou alguém, para lá do que é humano. Quando as pessoas conseguem relacionar-se com esta fonte primordial de sentido no universo isso terá um profundo impacto na qualidade das suas relações consigo próprio, os outros e com o ambiente.

e) *Racionalistas* - São pessoas que adoptam apenas os aspectos do conhecimento inerentes aos três primeiros domínios. Têm uma perspectiva mais restrita do bem-estar espiritual uma vez que não aceitam os aspectos transcendentais e inspiracionais das relações em qualquer dos domínios, aspectos importantes para o bem-estar espiritual completo.

Sem surpresa, uma boa parte (35%) da amostra de professores das escolas públicas do estudo original de Fisher inseriram-se neste perfil. Dos restantes, 15% adoptavam uma perspectiva personalista, 30% comunitários, 15% ambientalistas e apenas 5% puderam ser considerados globalistas (Fisher, 1999). A existência de diferentes perfis revela a importância

de se analisarem os níveis de BEE confrontando-os com o ideal de BEE do sujeito em cada faceta ou domínio de BEE valorizados pelo próprio indivíduo. Para este propósito, Fisher (2006; 2007) desenvolveu uma estratégia de mensuração (ver descrição no capítulo de mensuração de BEE) que permite aceder ao grau de congruência entre este ideal de BEE (que designou de “orientação de vida”) e o nível de experiência vivida (ou “saúde espiritual”) - dando conta do grau de cumprimento dos valores de desenvolvimento espiritual do indivíduo.

Este modelo de Bem-estar espiritual foi confirmado num conjunto de estudos com professores e alunos do ensino secundário (Fisher, 2006, 2007, 2008; Fisher et al., 2000; Fisher, Francis, & Johnson, 2002), e deu lugar ao desenvolvimento e validação de um instrumento que permite uma mensuração discriminada destas dimensões (Gomez & Fisher, 2003). Uma adequada diferenciação e mensuração das diferentes componentes da experiência espiritual parece relevante na medida em que os vários domínios de BEE poderão ter relações distintas com diferentes medidas de bem-estar físico e/ou psicológico (e.g., Fehring, Brennan, & Keller, 1987; Gomez & Fisher, 2003;2005a,b; Gouveia, Pais-Ribeiro & Pinto, 2008).

As múltiplas definições que têm sido propostas para a espiritualidade e o BEE têm dado origem a diversos instrumentos de mensuração. Veremos de seguida um sumário crítico destas medidas, de onde resulta a justificação para a nossa opção de utilizar o questionário de Bem-estar espiritual de Gomez e Fisher (2003).

### **1.5. Mensuração da espiritualidade e do bem-estar espiritual.**

A mensuração da espiritualidade e bem-estar espiritual (BEE) tem sido alvo de um interesse crescente da investigação na área do bem-estar e qualidade de vida. Este interesse expressa-se na multiplicidade de medidas que hoje podem ser encontradas para operacionalizar estes construtos. Fisher (2010b) por exemplo, identificou mais de 200 medidas de espiritualidade e bem-estar espiritual. Apesar da multiplicidade de instrumentos, que a seguir resumiremos, os desafios envolvidos na operacionalização destes construtos são diversos.

Vários autores têm-se debruçado sobre as dificuldades envolvidas neste processo (e.g., Fleck & Skevington, 2007; Hill, 2005; MacDonald, 2000; Moberg, 2002; Slater, Hall & Edwards, 2001). A complexidade do construto e as suas diferentes definições que atrás

discutimos, é parte importante do problema. Sendo o bem-estar espiritual um conceito consensualmente multidimensional, dificilmente se consegue estruturar um instrumento que se possa considerar completo. A dificuldade começa, desde logo, na selecção dos indicadores a incluir. Só uma parte de todos os possíveis poderão obviamente fazer parte do instrumento o que, só por si, pode implicar uma compreensão limitada do fenómeno. Para além disso, indicadores que podem ser aceitáveis para uns grupos, são considerados inaceitáveis e rejeitados por outros, revelando as suas diferentes perspectivas sobre o que é espiritualidade e BEE (Moberg, 2002, 2008; Takahashi & Ide, 2004). Vários autores salientam igualmente que a vasta maioria das medidas pressupõem uma visão fundamentalmente ocidental da espiritualidade (para uma excepção ver Emavardhana & Tori, 1997). Muito poucas a avaliam, por exemplo, duma perspectiva oriental (Tsang & McCullough, 2003). Um aspecto complementar ao anterior prende-se com o perigo que pode decorrer da preocupação excessiva em criar um instrumento de utilização universal. Segundo Moberg (2002), esta estratégia poderia conduzir a uma ferramenta demasiado generalista, incapaz de cumprir o objectivo que esteve na base da sua concepção. Por estes motivos, a literatura tem salientado antes a importância da adaptação cuidada das medidas aos diferentes grupos ideológicos (e.g., Hill, 2005; Moberg, 2008; Tsang & McCullough, 2003).

Esta complexidade e dificuldades de mensuração da espiritualidade são responsáveis, pelo menos em parte, e em certa medida paradoxalmente, pelos dois problemas capitais com que a mensuração nesta área de investigação da psicologia se debate: a abundância de escalas e uma falta notória de alternativas às medidas de auto-relato (Tsang & McCullough, 2003).

### ***1.5.1. A abundância de escalas de medida da espiritualidade e suas implicações***

A multiplicidade de conceptualizações e definições, que já referimos, resultantes de diferentes referenciais ideológicos, está na origem desta redundância de escalas. Hill e Hood (1999) na sua revisão de mais de 200 medidas de religiosidade e espiritualidade, referem que só entre 1985 e 1999 foram publicadas mais de 40 novos questionários. Alguns outros surgiram entretanto (e.g., Daaleman & Frey, 2004; Gomez & Fisher, 2003; van Dieredronck, 2006; WHOQOL SRPB Group, 2006).

Mas para além da sobreposição de indicadores que naturalmente isto acarreta, existe pouca clareza relativamente ao que se pretende avaliar. Por exemplo, MacDonald, LeClair,

Holland, Alter e Friedman já em 1995, encontraram setenta instrumentos psicométricos ligados à espiritualidade mas salientam que os construtos teóricos que lhes dão origem são muito diversos e fragmentários, tornando o conceito confuso. Uns medem bem-estar espiritual no sentido da percepção que as pessoas têm acerca do estado da sua espiritualidade (e.g., Gomez & Fisher, 2003; Paloutzian & Ellison, 1982), outros medem frequência de comportamentos que visam o bem-estar espiritual (e.g., Vella-Brodrick & Allen, 1995), outros maturidade espiritual (e.g., Genia, 1997), e outros ainda medem em conjunto práticas e crenças acerca do desenvolvimento da espiritualidade (Hall & Edwards, 1996). Existem ainda instrumentos de *coping* religioso (Pargament et al., 2000) ou necessidades e experiências espirituais (Elkins et al., 1988; Kass, Friedman, Leserman, Zuttermeister, & Benson, 1991). Para outros exemplos ver Hill (2005) ou Fisher (2010b). A este propósito, Moberg (2002) chama a atenção que ainda que tendo por objectivo o estudo da saúde espiritual, na verdade muitos dos instrumentos acabam por não estar a avaliar o fenómeno em si mas antes as suas consequências (o comportamento, as crenças, as atitudes, os sentimentos).

Uma forma de organizar estas múltiplas medidas é distinguir dois níveis de análise (ver Tsang & McCullough, 2003 ou Hill, 2005). Por um lado, as medidas que avaliam aspectos mais disposicionais da espiritualidade, isto é, a natureza do conteúdo da experiência espiritual do indivíduo. Estas medidas permitem avaliar diferenças entre os indivíduos na tendência individual para a espiritualidade e para o bem-estar espiritual e o nível de desenvolvimento destes. Estas medidas indicam o quão espiritual uma pessoa é numa determinada fase da sua vida. Aqui se incluem alguns dos instrumentos mais utilizados na investigação empírica nesta área (e.g., Spiritual Well-being Scale de Paloutzian & Ellison, 1982; ou o instrumento utilizado neste estudo o Spiritual Well-being Questionnaire de Gomez & Fisher, 2003). Esta tendência é ainda vista como relativamente independente da personalidade (Gomez & Fisher, 2003; 2005a,b; John & Srivastava, 1999).

Mas para além destas diferenças individuais, as pessoas também diferem muito na forma como experienciam, expressam e utilizam a espiritualidade para resolver as dificuldades da sua vida. Um segundo nível de organização das medidas pode então centrar-se nestes aspectos funcionais da espiritualidade, ou seja abarcar os instrumentos que avaliam as funções assumidas pela espiritualidade na vida das pessoas. Nesta categoria incluir-se-ão medidas que avaliam, por exemplo, os tipos e funções da oração (Prayer Functions Scale; Bade & Cook, 1997, cit. por Tsang & McCullough, 2003) ou coping religioso, isto é, o modo como as pessoas utilizam a religião para resolver os problemas da sua vida (RCOPE; Pargament,

Koenig, & Perez, 1998). Tsang e McCullough (2003) incluem ainda nesta categoria medidas que expressam as motivações subjacentes ao envolvimento da pessoa na religião (e.g., Quest Religious Orientation; Batson & Schoenrade, 1991a,b).

De acordo com este modelo hierárquico proposto por Tsang e McCullough, as medidas disposicionais devem sempre ser tidas em conta num estudo (mesmo se com indicadores únicos), na medida em que parte do impacto que a espiritualidade pode ou não ter na vida das pessoas depender, possivelmente, da relevância desta para o indivíduo.

Veremos adiante que Fisher utilizou uma estratégia interessante para captar este peso individual da importância atribuída à espiritualidade, para a própria avaliação que o indivíduo faz, num certo momento, do seu bem-estar espiritual actual.

### ***1.5.2. A centralidade das medidas de auto-relato.***

A mensuração da espiritualidade e bem-estar espiritual tem assentado, quase exclusivamente, em metodologias quantitativas com recurso a escalas de auto-relato. Tal não surpreende dada a natureza subjectiva e experiencial do construto e a maior facilidade de utilização e cotação destas ferramentas.

Não obstante, alguns autores têm sugerido que estas sejam usadas em conjunto com medidas qualitativas (Moberg, 2002). No entanto este tipo de mensuração encontra-se com pouca frequência, geralmente no âmbito de estudos exploratórios, e frequentemente conduzem à elaboração de novos instrumentos psicométricos. Por exemplo, Fisher (1999), realizou entrevistas exploratórias com base nas quais posteriormente desenvolveu uma definição e modelo conceptual de bem-estar espiritual. Este modelo, subsequentemente, serviu de base à construção de um questionário de auto-preenchimento (Gomez & Fisher, 2003; Fisher, 2006, 2007). Também Souza, Cartwright e McGilp (2004), realizaram uma entrevista semi-estruturada a jovens australianos, com o intuito de investigar as suas percepções de bem-estar espiritual em termos de a) sentimento na relação com o próprio, com os outros e com o meio físico e não físico, b) influência nas suas atitudes, valores e códigos de conduta pessoais, e c) ligação a um ser transcendente. Por seu turno Wimberly (1997) realizou entrevistas etnográficas por considerar que permitiam uma melhor compreensão da vivência espiritual pessoal de cada indivíduo. São no entanto pouco os estudos que utilizam abordagens qualitativas.

Assentar a avaliação do Bem-estar espiritual exclusivamente no auto-relato tem implícitos alguns problemas. Slater, Hall e Edwards (2001) resumem-nos, afirmando que estes passam pela pressão que os respondentes podem sentir pelo que é socialmente desejável; por efeitos de tecto (quando a maioria dos respondentes obtém scores que se situam entre 1 ou 2 desvios padrão do valor máximo); por enviesamentos (por exemplo, quando pessoas de diferentes grupos mas com os mesmos níveis do traço que se está a estudar, têm diferentes probabilidades de obter scores elevados); e por aquilo a que chamam de saúde espiritual ilusória (por vezes os scores obtidos num determinado teste podem não reflectir o nível em que o respondente está mas onde acredita estar). Nem sempre as pessoas têm de facto consciência das suas próprias motivações. O recurso a medidas comportamentais ou, talvez ainda com mais potencial, a medidas de avaliação pelos pares, que já foram sugeridas (Tsang & McCullough, 2003), poderão ser fundamentais no futuro para ultrapassar algumas destas limitações.

### ***1.5.3. Medidas de bem-estar espiritual.***

Face às múltiplas operacionalizações do construto e às críticas frequentemente salientadas, vários autores têm procurado rever criticamente as medidas existentes, pelo que não é hoje difícil escolher um instrumento mais adaptado a cada objectivo de investigação. Por exemplo, Hill (2005) faz uma tipificação em 12 domínios, de medidas disposicionais e funcionais que avaliam espiritualidade e religiosidade. Um conjunto de outros instrumentos foram revistos por MacDonald et al. (1995, 1999), MacDonald & Friedman (2002) ou Kilpatrick et al. (2005). Já O'Connell & Skevington (2007) revêem algumas medidas que avaliam a espiritualidade como uma componente da qualidade de vida. Esta noção de que a espiritualidade pode ser concebida como uma componente da QV foi, no entanto, recentemente posta em causa numa extensa meta-análise realizada por Sawatzky et al. (2005). Os seus resultados suportam antes a perspectiva de que a espiritualidade ou o BEE é uma fenómeno específico e conceptualmente distinto, embora relacionado com a QV. Esta questão não é no entanto consensual (e.g., Fleck & Skevington, 2007).

Na Tabela 2 apresentamos uma breve descrição de uma selecção de medidas que têm sido utilizadas para avaliar bem-estar espiritual ou espiritualidade enquanto construto autonomo, em estudos que analisam a sua relação com diferentes componentes do bem-estar.

Todas as escalas incluídas - com a exceção da subescala de auto-eficácia do “Spiritual Index of Well-being” (Daaleman, Cobb, & Frey, 2001) - podem ser classificadas como de natureza tendencialmente disposicional, segundo a classificação de Tsang e McCullough (2003), tal como o construto avaliado neste trabalho (Gomez & Fisher, 2003).

Das escalas referidas na tabela a “Spiritual Well-Being Scale” (SWBS; Paloutzian & Ellison, 1982), tem sido um dos instrumentos mais utilizados para medir bem-estar espiritual. Existem igualmente um conjunto de outras medidas, algumas bastante recentes, que avaliam a espiritualidade enquanto uma dimensão da qualidade de vida, um conceito próximo do de BEE. É nesta categoria que se insere por exemplo a componente espiritual do WHOQOL (WHOQOL Group, 1998; WHOQOL SRPB Group 2006) que permite adaptações transculturais através de um protocolo específico que inclui exploração qualitativa para garantir a adequação conceptual à cultura (para adaptação ao português do Brasil ver Fleck et al., 2003). Outros instrumentos visam ainda conceber e medir a espiritualidade enquanto uma componente do bem-estar psicológico. Por exemplo, van Dierendonck (2005) testou recentemente a extensão do modelo de bem-estar psicológico de Ryff (1989a) à dimensão espiritual, através da inclusão de uma medida de BEE composta por duas subescalas (*Inner resources* e *Relationship with a Higher Power*) retiradas da “Spirituality Assessement Scale” (SAS; Howden, 1992 cit. por Vivat, 2008).

Apesar da sua diversidade, nenhum destes instrumentos avalia, no entanto, as quatro dimensões de Bem-estar espiritual (Pessoal, Comunitário, Ambiental e Global/transcendental) presentes na definição original da NICA (1975; Moberg, 2002) e que foram posteriormente empiricamente confirmadas nos estudos qualitativos de Fisher (1999; 2010a). Por exemplo, a SWBS não tem em conta a relação com o meio ambiente. Além disso, apesar de muito utilizada, as suas duas dimensões (existencial e religiosa) parecem interferir uma com a outra, não se mantendo factorialmente distintas (Fisher et al., 2000). Alguns estudos têm ainda sugerido a existência na SWBS de mais do que os dois factores propostos (Genia, 2001).

Tabela 2.

*Algumas medidas de espiritualidade e bem-estar espiritual permitindo comparação com domínios confirmados por Fisher e colaboradores*

<b>Autores /Ano</b>	<b>Designação</b>	<b>Estrutura / Sub-escalas</b>	<b>Correspondência com 4 Domínios de Fisher</b>
Ellison (1983); Paloutzian & Ellison (1982)	Spiritual Well-Being Scale (SWBS)	- Mede bem-estar espiritual em duas dimensões: Bem-estar Religioso (RWB e Bem-estar Existencial (EWB), que se combinam numa medida total (SWB). (20 itens)	Itens abordam os domínios: - Pessoal - Transcendental é exclusivamente teocêntrico
Elkins, Hedstrom, Hughes, Leaf & Saunders (1988)	Spiritual Orientation Inventory (SOI)	Mede espiritualidade nas pessoas não-religiosas (espiritualidade humanista) de acordo com nove atributos espirituais que envolvem uma Dimensão Experiencial e uma Dimensão de Valores. (85 itens)	Itens abordam os domínios: - Pessoal - Comunitário - Ambiental (escassa) - Exclusão deliberada da componente religiosa ou transcendental
Kuhn (1988, citado por Fisher et al., 2000)	Spiritual Inventory	As 25 questões abordam relações com o self, os outros e o transcendente	- Pessoal - Comunitário - Transcendente
Glik (1990)	Index of Spiritual Orientation (ISO)	Mede <b>Misticismo</b> ; “Ideational beliefs”; Saliência da religião	-Pessoal, Ambiente, Deus - Não envolve dimensão comunitária
Reed (1987, citado por Gray, 2006)	Spiritual Perspective Scale (SPS)	Mede <b>atitudes e comportamentos espirituais</b> em três dimensões: ligação com ser superior (transpessoal), outros (interpessoal) e self (intra-pessoal). (10 itens)	- Não inclui qualquer referência à dimensão ambiental
Howden (1992, citado Vivat, 2008)	Spirituality Assessment Scale (SAS)	Mede <b>bem-estar espiritual</b> de acordo com quatro atributos: significado e propósito na vida, recursos internos, inter-relação unificadora e transcendência. (28 itens)	- Não diferencia adequadamente dimensão comunitária e ambiental
Veach & Chappel, 1992, cit. Korinek & Arredondo, 2004	Spiritual Health Inventory	Para os autores o Bem-Estar é fruto de contributos biológicos, psicológicos, sociais e espirituais. Na componente espiritual avaliam 4 dimensões: experiência espiritual pessoal, bem-estar espiritual, sentimento de harmonia e impotência pessoal. (18 itens)	- Não refere de todo dimensão ambiental
Vella-Brodrick & Allen (1995)	Mental, Physical and Spiritual Well-Being Scale (MPS- Wellbeing)	A escala BEE inclui itens que abordam as dimensões: Existencial (4 itens); Religiosa (1 item); ou ambas simultaneamente (5 itens). (10 itens).	- Não aborda a dimensão ambiental
Hungelmann et al., (1996)	JAREL - Spiritual Well- being Scale	Para proporcionar um diagnóstico de espiritualidade em idosos. Avalia: Self (11 itens); Outros (4 itens); Transcendente (5 itens) (20 itens)	- Não avalia a dimensão ambiental (embora o modelo proposto refira a natureza)

(continua→)

Tabela 2 (cont.)

*Algumas medidas de espiritualidade e bem-estar espiritual permitindo comparação com domínios confirmados por Fisher e colaboradores*

<b>Autores /Ano</b>	<b>Designação</b>	<b>Estrutura / Sub-escalas</b>	<b>Correspondência com 4 Domínios de Fisher</b>
Genia (1997)	Spiritual Experience Index Revised (SEI-R)	Mede maturidade espiritual de acordo com duas dimensões: suporte espiritual (SS) e abertura espiritual (SO) (23 itens)	- Ênfase na dimensão pessoal - Não avalia a dimensão ambiental
Hall & Edwards (1996; 2002)	Spiritual Assessment Inventory (SAI)	Mede maturidade espiritual, avaliando percepção e qualidade da relação com Deus, em 5 factores: Consciência (A), Aceitação realista (RA), Desapontamento (D), Grandiosidade (G) e Instabilidade (I). (54 itens)	- Só dimensão transcendental mas com perspectiva teocêntrica (Judaico-Cristã)
Adams, Bezner, & Steinhardt (1997)	Perceived Wellness Survey (PWS)	Contém uma subescala de BEE com 6 itens que avaliam: Sentido para vida (3 itens); Propósito para vida (3 itens)	- Só inclui a dimensão pessoal
Seidlitz et al (2002)	Eight Item Spiritual Transcendence Index (STI)	Mede a experiência subjectiva do sagrado que afecta o modo como o sujeito se auto-percepção, gere as suas emoções, objectivos e capacidade de transcender as dificuldades (8 itens)	-Só inclui dimensão pessoal - Não implica associação a um grupo religioso.
Daaleman & Frey (2004)	Spirituality Index of Well-being (SIWB)	Avalia “efeito espiritualidade no bem-estar subjectivo”(p.499); medida psicologica relacionada com QV. Duas dimensões: Auto-eficácia (resolução problemas pessoais) e Sentido e propósito vida (12 itens)	- Só inclui dimensão pessoal
Delaney (2005)* (*posterior ao SWBQ)	The Spirituality Scale (SS)	Pretende medir crenças, intuições, escolhas de vida, práticas e rituais relacionados com a espiritualidade (traço) em três factores: auto-descoberta de sentido para vida relacionamento espiritual, transpessoal (23 itens)	-Inclui dimensão pessoal e comunitária; -não distingue dim ambiental (eco espiritualidade) da transcendental (Força superior/Inteligência universal
WHOQOL SRPB Group (2006)*  (*posterior ao SWBQ)	WHOQOL SRPB spirituality, religion and personal beliefs	Acrescenta 8 facetas ao WHOQOL que permitem avaliar, a espiritualidade e valores pessoais. Os itens medem: ligação espiritual a entidade transcendente, sentido da vida, admiração pela beleza envolvente, totalidade/integração, força espiritual, paz interior, esperança/optimismo e fé (32 itens)	-Ênfase na dimensão pessoal; inclui itens para as outras dimensões do modelo de Fisher. -Algumas dimensões muito pouco representadas: e.g., dimensão comunitária está presente em apenas um item.
Fleck, et al., (2003) Versão Brasileira		-Versão Brasileira identificou novas componentes; os seus dados qualitativos demonstram enorme variabilidade de posições em função grupos sociais e ideológicos	

Já o “Spiritual Orientation Inventory” está mais orientado para o aspecto pessoal e comunitário de Fisher, muito pouco para o ambiente e exclui mesmo o transcendente. O “Mental Physical e Spiritual Well-Being” não abrange a dimensão ambiental, o “Spiritual Assessment Inventory” está completamente focado na relação com Deus e o “Perceived Wellness Survey” está centrado apenas no domínio pessoal proposto por Fisher (Fisher et al., 2000) (Tabela 2).

A inexistência de uma medida adequada para operacionalizar os quatro domínios de BEE do modelo de Fisher, conduziu ao desenvolvimento de um novo instrumento – o “Spiritual Well-being Questionnaire” (SWBQ; Gomez & Fisher, 2003). Uma revisão exhaustiva de mais de 200 medidas recentemente publicada pelo autor (Fisher, 2010b) demonstrou a utilidade da construção desta nova ferramenta que utilizaremos nesta tese.

#### ***1.5.4. O Spiritual Well-Being Questionnaire.***

Este instrumento teve o seu primeiro esboço em 1999 e foi objecto de algumas revisões ao longo dos últimos anos. Assim, depois do estudo qualitativo inicial realizado por Fisher (1999; 2010a) no âmbito da sua tese de doutoramento, foi conduzido um outro estudo qualitativo em 2000, com 311 professores primários visando a identificação de indicadores para cada domínio de BEE. Deste estudo resultou uma primeira versão, então designada por “Spiritual Health in Four Domains Index” (SH4DI; Fisher et al., 2000, 2002). Em 2003, Gomez e Fisher publicam o “Spiritual Well-Being Questionnaire”, instrumento criado e validado ao longo de um conjunto de estudos realizados junto de estudantes do ensino secundário e superior na Austrália, Inglaterra e Irlanda (Gomez & Fisher, 2003, 2005a,b). Este instrumento é composto por 4 subescalas (com cinco itens cada). Cada uma diz respeito a um dos domínios propostos por Fisher. O domínio Pessoal inclui itens que abordam o modo como a pessoa se relaciona consigo própria em termos do significado, propósito e valores na vida (e.g., “meaning in life”); o Comunitário, com indicadores que expressam a qualidade e profundidade das relações interpessoais e a disponibilidade face aos outros (e.g., “kindness towards other people”); o Ambiental que lida com a protecção e cuidado com o mundo físico e biológico, incluindo um sentimento de respeito, admiração e de união com a natureza (e.g., “oneness with nature”); e um domínio Global ou Transcendental que se refere às relações do eu com algo ou alguma coisa para além do nível humano, como uma força cósmica, uma realidade transcendente ou Deus, e envolve sentimentos de fé, adoração e culto ou veneração,

relativamente à fonte de mistério do universo (e.g., “personal relationship with the Divine/God” ou “worship of the Creator”). As quatro dimensões poderão agregar-se, indicando um nível global do BEE de um indivíduo. Pretende-se que a pessoa indique em que medida, na sua experiência pessoal actual, sente estar a desenvolver cada um dos indicadores de BEE.

Os estudos efectuados para validação do “Spiritual Well-being Questionnaire” revelaram bons níveis de consistência interna para as diferentes dimensões (valores de alfa entre 0,76 para componente ambiental e 0,92 para o total da escala). Os resultados dos vários estudos mostraram ainda a existência de uma relação entre o modelo de bem-estar espiritual de Fisher (nomeadamente nas escalas de bem-estar espiritual pessoal, comunal e ambiental) e características como a extroversão (positiva), o neuroticismo e o psicoticismo (negativas), e também índices de validade incrementada face à personalidade na predição da felicidade. Os dados suportam igualmente a independência do construto relativamente à personalidade (Gomez & Fisher, 2003). Como já referimos, e de acordo com os autores, níveis mais elevados deste construto podem, no entanto, não significar necessariamente maior bem-estar individual. Indicam antes um maior nível de desenvolvimento desta componente espiritual. Os diferentes domínios de BEE poderão ter relações diferentes com distintas componentes de bem-estar físico, psicológico ou com a qualidade de vida geral (e.g., Gomez & Fisher, 2003). De acordo com o modelo de Fisher (1999) e os resultados da sua aplicação até ao momento, é no entanto expectável que a maioria das dimensões possam estabelecer relações positivas com vários indicadores de bem-estar e qualidade vida (e.g., Gomez & Fisher, 2003; Gouveia et al., 2008).

Mais recentemente foi desenvolvida uma outra versão deste instrumento, idêntica em termos dos itens incluídos mas que permite avaliar, não apenas a experiência actual do indivíduo mas também a importância que ele atribui a cada indicador e domínio, para um estado de saúde espiritual ideal. Esta dupla avaliação de cada item, permite confrontar os resultados de cada sujeito com a sua própria representação do conceito, controlando a existência dos diferentes perfis de BEE que já referimos (e.g., Fisher 2007; Fisher et al., 2001). Fisher designou este instrumento de “Spiritual Health And Life Orientation Measure” (SHALOM), e utilizou-o em vários estudos (e.g., Fisher, 2006, 2007, 2008). O SHALOM permite portanto compor uma medida de comparação intra-individual através do cálculo da congruência entre o ideal de BEE (*Life Orientation Measure*) e o nível de experiência vivida

reportada pelo indivíduo (*Spiritual Health Measure*). Este nível de congruência permite aceder ao grau de cumprimento dos valores de desenvolvimento espiritual do indivíduo.

Resumindo, face à grande maioria dos outros instrumentos, o “Spiritual Well-being Questionnaire” (SWBQ) apresenta a clara vantagem de ter sido desenvolvido com base num modelo conceptual que não foi apenas construído por revisão teórica mas também validado empiricamente. A definição abrangente que lhe subjaz apresenta também maior potencial de adequação a diferentes grupos ideológicos, permitindo a mensuração discriminada das várias dimensões de BEE ou mesmo de perfis pessoais deste construto (e.g., personalistas, racionalistas, ou globalistas). Uma adequada diferenciação e mensuração destas dimensões poderá ser relevante uma vez que parecem ter repercussões distintas nas medidas de bem-estar físico e psicológico (e.g., Fehring, Brennan, & Keller, 1987; Gomez & Fisher, 2003).

Apesar desta definição do conceito de BEE não o implicar necessariamente, a verdade é que como noutros instrumentos, os indicadores retidos na versão final da dimensão Global ou Transcendental do SWBQ acabam por assumir uma perspectiva marcadamente cristã, com referência a Deus em quase todos os itens. Este facto não é de estranhar tendo em conta a forte representação desse referencial nas populações em que o instrumento foi validado (Austrália, Irlanda, Inglaterra). No entanto esta característica dos itens pode ser reactiva para alguns grupos específicos da população que rejeitem visões mais teocêntricas da transcendência e constituir-se como uma limitação deste instrumento na sua avaliação da dimensão Transcendental nesses grupos. Tendo em conta a grande probabilidade de alguns dos participantes deste estudo (e.g., praticantes de Sámkhya Yoga ou Tai Chi taoista) assumirem referenciais ideológicos com fortes influências budistas ou taoistas, o processo de adaptação deste instrumento (descrito adiante no Estudo 2 e em Gouveia, Pais-Ribeiro & Marques, 2009), partiu de uma exploração qualitativa da representação do construto de BEE (ver Estudo 1) - semelhante às entrevistas realizadas por Fisher (1999) - visando a possível necessidade de ajustamento do SWBQ a este tipo de população específica.

## **1.6. Espiritualidade, saúde e bem-estar - Sumário da informação empírica.**

O estudo do impacto da espiritualidade na saúde, bem-estar e qualidade de vida das pessoas é um tópico de forte impacto actualmente, como revelam as várias meta-análises e

revisões sistemáticas da literatura publicadas nos últimos anos que procuraram sintetizar a informação disponível (e.g., McCullough et al., 2000; Powell et al., 2003; Sawatzky et al., 2005).

A insuficiente diferenciação entre os conceitos de espiritualidade, religiosidade e bem-estar espiritual que têm dominado a literatura, e a multiplicidade correspondente de operacionalizações, torna no entanto mais difícil saber exactamente de que estamos a falar e a avaliação global dos reais efeitos da espiritualidade e bem-estar espiritual, na saúde e no bem-estar.

Podemos organizar esta informação separando a literatura em dois aspectos. A que avalia o impacto da espiritualidade nos resultados de saúde (doença física ou mental) e a que a relaciona com outros indicadores de bem-estar e qualidade de vida nomeadamente bem-estar psicológico e subjectivo.

### ***1.6.1. Espiritualidade e resultados de saúde física.***

Tem vindo a acumular-se evidência que documenta de forma persuasiva a existência de uma relação positiva entre o envolvimento religioso e indicadores de saúde física e mental (e.g., Miller & Kelley, 2005; Miller & Thoresen, 2003; Oman & Thoresen, 2005).

A maioria dos estudos abordam a relação entre a espiritualidade (objectiva ou subjectivamente avaliada) e resultados ou indicadores objectivos de saúde (e.g., taxas de mortalidade, longevidade, morbidade, ou recuperação da doença) (para revisão ver Oman & Thoresen, 2005).

Neste âmbito e sem surpresa, os resultados mais consistentes são exactamente os que se referem também a indicadores objectivos de espiritualidade/religiosidade (e.g., frequência de serviços religiosos). Por exemplo, numa revisão sistemática da literatura, Powell et al. (2003) classificaram como persuasivos os resultados que relacionam este indicador com a longevidade, mesmo depois de controlados possíveis variáveis de interferência como factores sócio-demográficos, de estado de saúde geral ou factores de risco para saúde. Vão no mesmo sentido a meta-análise de McCullough et al. (2000) que identificou, num conjunto de 42 amostras independentes, uma redução de 25% da taxa de mortalidade associada à frequência de serviços religiosos, ou o estudo epidemiológico de Hummer, Rogers, Nam, e Ellison

(1999) que encontrou o mesmo efeito protector para doentes cardio-vasculares (40% redução mortalidade) mas não para o cancro.

A maior parte dos estudos que relacionam a espiritualidade com a morbilidade sugerem um relação negativa (ver Koenig et al., 2001 para uma revisão de estudos relativos à doença e ataque cardíaco, hipertensão, doenças imunitárias, cancro e dor). Os resultados de Powell et al. (2003) apontam igualmente que o envolvimento religioso parece ser mais protector da doença do que ajudar no processo de recuperação. No entanto, a maior parte dos estudos envolvidos são de natureza correlacional e raramente controlam possíveis variáveis de interferência (Oman & Thoresen, 2005). Cuidados acrescidos são portanto necessários na interpretação de resultados, por vezes eles próprios inconsistentes.

Esta inconsistência pode resultar quer das múltiplas operacionalizações do conceito utilizadas (Sawatzky et al., 2005), quer da ausência de controlo sobre os possíveis factores mediadores da relação entre espiritualidade e resultados de saúde. Entre estes têm sido propostos: os comportamentos de saúde (como o exercício físico), estados psicológicos positivos, ou o apoio social e coping (para uma discussão dos processos envolvidos ver e.g., Oman & Thoresen, 2002 ou 2005).

### ***1.6.2. Espiritualidade e saúde mental.***

A sistematização da informação disponível sobre a relação da espiritualidade com indicadores de saúde mental é feita, na sua larga maioria, com base em revisões qualitativas da literatura empírica.

Como Miller e Kelley (2005) referem “a consistent, robust, and unidirectional relationship between mental health and religiosity or spirituality is an illusion” (p. 462). Globalmente os estudos de revisão tendem a propor uma relação curvilínea entre variáveis religiosas e saúde mental ao longo do ciclo de vida (Ingersoll-Dayton, Krause, & Morgan, 2002), com a depressão (Schnittker, 2001), ansiedade de morte (Pressman, Lyons, Larson, & Gartner, 1992), ansiedade geral (Koenig, Ford, George, Blazer, & Meador, 1993) e “distress” ou perturbação psicológica (Ross, 1990). Mas mesmo nesta sumarização nem sempre os resultados são conclusivos. Enquanto nalguns destes estudos as relações mais favoráveis surgem com ambos os extremos, “não crentes” e crentes para quem a religião é um forte orientador da sua vida; Noutros estudos, são os que estão em ambos os extremos do

contínuo de religiosidade que tendem a apresentar resultados mais negativos de saúde mental (Miller & Kelley, 2005).

Não podendo evidentemente também inferir relação causal de estudos quase exclusivamente correlacionais, alguns inquéritos epidemiológicos têm, no entanto, sugerido que a religiosidade e espiritualidade poderão preceder o bem-estar (e.g., Levin & Chatters, 1998).

Mas mais uma vez estes resultados estão provavelmente muito dependentes das definições e operacionalizações dos construtos espirituais utilizados (Sawatzky et al., 2005). Alguns utilizam definições disposicionais, outros funcionais. Uns, medidas mais existenciais e subjectivas, outros medidas objectivas e de prática religiosa.

É possível também que vários factores possam assumir, também aqui, um papel mediador e moderador da relação. Na procura do esclarecimento sobre os processos da relação entre espiritualidade e saúde física e mental, alguns autores têm proposto o recurso a medidas funcionais de espiritualidade em detrimento das disposicionais (Hill & Pargament, 2003; Tarakeshwar, Pargament, & Mahoney, 2003). Outros chamam atenção para importância de incluir medidas de ambos já que diferenças disposicionais poderão moderar os efeitos da espiritualidade na saúde e bem-estar (Tsang & McCullough, 2003).

### ***1.6.3. Espiritualidade, bem-estar subjectivo e qualidade de vida.***

Mais do que os impactos da espiritualidade na psicopatologia, interessa especialmente para os objectivos deste estudo a considerar dos efeitos da espiritualidade/religiosidade (E/R) no bem-estar psicológico e subjectivo, nomeadamente na sua relação com variáveis como a felicidade, satisfação com a vida, ou com uma avaliação subjectiva da qualidade de vida.

Numa revisão já clássica sobre os factores que afectam a felicidade, Argyle (1999) concluiu que “happiness is greater for those who are more religious, *however this is assessed* [itálico nosso], though the effect is often small” (p. 365), identificando simultaneamente o apoio social como o factor explicativo desta relação.

Globalmente têm sido apontadas na literatura relações positivas da espiritualidade (E/R) com um conjunto de variáveis de bem-estar, entre as quais afectos positivos, apoio social e auto-estima, desenvolvimento pessoal, competência e controlo, satisfação e felicidade

(para uma revisão destes estudos ver Koenig et al., 2001; Paloutzian & Park, 2005 ou Pargament, Smith, Koenig, & Perez, 1998).

A maioria desta literatura mistura novamente as diferentes conceptualizações de espiritualidade que vão como vimos desde medidas comportamentais como práticas religiosas e espirituais (frequência de serviços religiosos, oração ou meditação) até conceitos apenas relacionados, como a religiosidade ou a transcendência do eu.

Face aos objectivos do nosso trabalho, interessa-nos principalmente a informação empírica que relacione uma avaliação subjectiva da espiritualidade (e.g., experiências, pensamentos e crenças espirituais) com medidas de qualidade de vida (QV) que pressupõem uma visão subjectiva e holística da saúde e do bem-estar. A grande maioria dos estudos que incluem avaliações subjectivas de espiritualidade e QV são de dois tipos: a) sínteses qualitativas, mais ou menos abrangentes, da informação disponível (e.g., Mytko & Knight, 1999; Pargament et al, 1998; Paloutzian & Park, 2005); ou estudos de natureza correlacional, realizados principalmente no âmbito da validação dos diferentes instrumentos que têm avaliado a espiritualidade enquanto componente da QV (e.g., Peterman, Fitchett, Brady, Hernandez, & Cella, 2002; WHOQOL SRPB Group, 2006).

Ao contrário das múltiplas meta-análises já disponíveis sobre a relação E/R e resultados objectivos de saúde, que seja do nosso conhecimento, apenas uma meta-análise foi até ao momento publicada com o objectivo de resumir quantitativamente os estudos sobre a relação entre avaliações subjectivas da espiritualidade e da qualidade de vida (Sawatzky, Ratner & Chiu, 2005).

Preocupados precisamente com esta questão conceptual e o seu impacto nos resultados, os autores optaram por restringir os estudos seleccionados aos que operacionalizavam a espiritualidade (E) tendo subjacente uma definição existencial mas também relacional e necessariamente transcendente do construto (ver definição de espiritualidade de Larson et al., 1998 na Tabela 1, p. 9). Medidas exclusivamente existenciais e que não implicassem a natureza relacional/transcendente foram excluídas. No mesmo sentido foram apenas retidos estudos que faziam uma avaliação subjectiva da QV global, satisfação com vida ou bem-estar subjectivo (com indicadores unidimensionais) ou que permitiam um somatório das diferentes dimensões ou aspectos desta QV. A espiritualidade foi portanto assumida enquanto um preditor independente da QV e ainda distinto de outras

componentes relacionadas mas também predictoras, como o bem-estar físico, psicológico ou social.

Dos 3040 estudos inicialmente identificados na revisão multidisciplinar realizada (o que revela a abrangência da investigação desta temática), ficaram retidos 62 efeitos principais de apenas 52 estudos, dada esta restrição imposta pelos critérios rigorosos das definições empregues e outros parâmetros metodológicos (Sawatzky et al., 2005). A grande maioria foram precisamente estudos de validação de instrumentos de mensuração da espiritualidade, publicados até 2002. Por este motivo, o SWBQ (Gomez & Fisher, 2003) não foi incluído na análise, apesar de a sua definição conceptual claramente o permitir.

Os resultados encontrados suportam a existência, em média, de uma relação moderada entre a espiritualidade e a qualidade de vida (E-QV). Esta magnitude moderada da relação (menor que 12% de sobreposição entre construtos), reforçou o pressuposto inicial dos autores segundo o qual a espiritualidade deveria ser entendida enquanto construto independente ou autónomo da QV - embora com esta relacionado – e não como mais uma das dimensões de QV, como é proposto em algumas recentes operacionalizações deste construto (e.g., WHOQOL-100; WHOQOL Group, 1998).

Por outro lado, a grande variabilidade da magnitude dos efeitos principais primários dos diferentes estudos incluídos nesta meta-análise, reforça a expectativa de que a relação entre E-QV possa ser moderada por um conjunto de outros factores, quer metodológicos quer conceptuais. De facto, neste estudo de Sawatzky et al. (2005) verificou-se que a natureza da definição e operacionalização da espiritualidade (“maioritariamente existencial”, “essencialmente transcendental”, “existencial e transcendental” ou “ambígua”) ou da QV (“QV-multidimensional”, “multidimensional centrada na doença” e conjugação instrumentos – “Qv unidimensional, bem-estar e satisfação com a vida”) teve impacto na magnitude dos efeitos encontrados para a relação E-QV (27% da variância nos resultados foi devida a este factor moderador). Como seria expectável, as relações E-QV mais fortes estabeleceram-se com definições maioritariamente existenciais e as mais fracas com as essencialmente relacionais/transcendentais. Também não se verificaram associações significativas com os indicadores multidimensionais da QV mas só com as outras duas categorias de mensuração. Parece portanto que a força desta relação E-QV dependerá da maneira como se definem e operacionalizam os dois construtos. Os estudos que incidem sobre a análise destas relações deverão portanto ter em consideração também este potencial factor moderador, devendo ser

interpretados à luz do modo como as duas variáveis forem medidas em cada estudo particular (Sawatzky et al., 2005).

Vários autores têm igualmente chamado a atenção para a importância de controlar também factores demográficos, sociais e comportamentais quando se analisam as relações entre espiritualidade e saúde (Miller & Thoresen, 2003; Oman & Thoresen 2002; Sloan, Bagiela, & Powell, 1999; Thoresen, 1999). Na meta-análise de Swatzky et al., os autores não analisam as interações de variáveis como o sexo, idade, ou filiação religiosa, devido ao reduzido número de estudos retidos e ausência dessa informação nos estudos originais. Não obstante, a magnitude das relações encontradas manteve-se bastante consistente nas várias análises realizadas, mesmo tendo em conta diferenças manifestas nestas variáveis sócio-demográficas nas amostras originais. Este facto parece reforçar portanto, a estabilidade da relação E-QV face a este tipo de factores.

#### ***1.6.4. Direcção da relação entre espiritualidade e bem-estar.***

Parecem existir portanto, resultados suficientemente consistentes na literatura empírica, para a relação entre espiritualidade e bem-estar. Dada a natureza fundamentalmente correlacional da investigação que a aborda, a natureza específica e a direcção desta relação, mantêm-se em aberto. Há no entanto, alguns estudos experimentais recentes que suportam a hipótese do contributo da espiritualidade para o bem-estar do indivíduo [E → QV]. A maioria destes estudos testa intervenções espirituais ou possíveis mediadores desta relação.

Uma das intervenções que tem recebido maior suporte empírico é a meditação (para revisão ver Seeman, Dubin, & Seeman, 2003). A meditação transcendental, com a focalização da mente num elemento espiritual, tem consistentemente demonstrado mais efeitos positivos do que o simples relaxamento ou outras formas de meditação (para uma meta-análise de 19 estudos ver Alexander, Robinson, Orme-Johnson, Schneider, & Walton, 1994). Num estudo experimental recente, Wachholtz e Pargament (2005), verificaram que as pessoas que praticaram “meditação espiritual” (concentração da mente num foco espiritual: por exemplo, “Deus é paz” ou “Mother Earth”), apresentaram maior diminuição de ansiedade e mais humor positivo, *saúde espiritual* e experiência espiritual, do que o grupo envolvido em meditação secular (com concentração focada no *self*: por exemplo, “Estou feliz”).

A meditação poderá ser portanto um dos mecanismos através dos quais a espiritualidade pode ter impacto no bem-estar individual. Outros possíveis mecanismos ou factores mediadores já com algum suporte empírico, foram sistematizados por (Oman & Thoresen, 2005) e incluem a possibilidade de um maior recurso a comportamentos positivos de saúde, estados psicológicos mais positivos, atitudes de descentração de si, perdão, altruísmo e serviço aos outros. No seu conjunto estes factores podem ainda resultar em maior apoio social e coping.

Resumindo, parece haver informação empírica suficiente para suportar a hipótese da relação entre a espiritualidade e o bem-estar das pessoas. No âmbito da promoção da saúde e bem-estar será então relevante identificarem-se comportamentos e estilos de vida que possam contribuir para desenvolver a espiritualidade e o bem-estar espiritual dos indivíduos.

Como já fizemos referência, alguns autores têm tentado conceptualizar o desenvolvimento do BEE (e.g., Chandler et al., 1992; Seaward, 1991, 2002). Mais relevante ainda para os nossos objectivos, foi recentemente proposto um modelo que permite conceber o contributo específico do lazer para o desenvolvimento do BEE (Heintzman, 2000, 2002). É sobre o modo como se pode potenciar o BEE dos indivíduos que nos debruçaremos de seguida, analisando com mais pormenor o contributo do estilo de lazer para esse efeito.

### **1.7. Desenvolvimento do bem-estar espiritual. O contributo das actividades de lazer.**

Embora ainda de forma incipiente, alguns modelos têm começado a ser propostos para explicar o desenvolvimento do Bem-estar espiritual (Chandler et al., 1992; Heintzman, 2002; Seaward, 1991, 2002).

De entre estes, o modelo de Bem-estar espiritual de Chandler e colaboradoras, desenvolvido no âmbito do aconselhamento e educação para saúde, é um dos que nos é aqui mais útil, na medida em que permite perceber como é que as actividades em que voluntariamente as pessoas se envolvem podem contribuir para o seu bem-estar e desenvolvimento espiritual. Como veremos, de entre estas actividades ou técnicas referidas por Chandler et al. (1992) com potencial para o desenvolvimento espiritual estão algumas

atividades físicas (como o Tai Chi, yoga, jogging, ou caminhada) ou sub-componentes de outras (o relaxamento, o controlo respiratório, ou a meditação).

Estas actividades são frequentemente realizadas enquanto formas de lazer. Por esse motivo, este modelo inspirou também o desenvolvimento do Modelo de Lazer e Bem-estar Espiritual que Heintzman (2000; 2002) propôs e confirmou empiricamente (Heintzman e Mannell, 2003) para explicar a relação entre os diferentes estilos de lazer e o bem-estar espiritual.

Ambos os modelos são assim especialmente relevantes para orientar a investigação que procura compreender as relações entre a actividade física (um estilo de lazer) e o bem-estar espiritual.

Descreveremos de seguida cada um destes modelos, procurando identificar algumas implicações para o nosso trabalho.

### ***1.7.1. Modelo de desenvolvimento do bem-estar espiritual de Chandler e colaboradores.***

Para Chandler e colaboradoras (1992), o bem-estar espiritual consiste na abertura ou procura equilibrada de desenvolvimento espiritual. As autoras são claras a distanciar o seu conceito de espiritualidade da religião rejeitando mesmo a incorporação do sagrado. Centram-na na “experience of a relationship to a higher power, as well as the experience of ‘nothingness’, considered to be the epitome of enlightenment in some Eastern traditions” (p.170). Para estas autoras as experiências espirituais referem-se a qualquer experiência de natureza transcendente que faz o indivíduo ir para além do seu quadro de referência anterior e que o conduz a um maior conhecimento e amor.

O desenvolvimento espiritual pode acontecer espontaneamente após a ocorrência de determinados acontecimentos (e.g., experiência de quase-morte) mas também pode ser estimulado, por exemplo, através de técnicas como a meditação, o relaxamento, a visualização criativa ou outras similares. O processo de equilíbrio que conduz ao aumento do nível de bem-estar espiritual é explicado através de um modelo que pressupõe duas dimensões do bem-estar espiritual (Figura 3). Uma dimensão vertical, que vai desde uma condição de repressão espiritual (*repression of the the sublime*) onde o indivíduo nega ou desafia a sua predisposição espiritual inata; até uma condição de emergência espiritual (*spiritual*

*emergency*) onde a preocupação com a espiritualidade é extrema, em detrimento das outras dimensões do bem-estar. O bem-estar espiritual ocorrerá no ponto médio desta linha, ou perto dele. A segunda dimensão é um contínuo de desenvolvimento espiritual, que representa o processo de integração e interiorização das experiências espirituais e que em última instância resulta na transformação espiritual.



*Figura 3:* Modelo de desenvolvimento do Bem-estar espiritual (Adaptado de Chandler et al., 1992, p.71).

As experiências espirituais não têm de ser necessariamente algo de extremo, mas qualquer experiência de transcendência do quadro de referência anterior do indivíduo, e que resulte na obtenção de um grau mais elevado de conhecimento e de amor. Estas experiências são geralmente momentâneas. No entanto, as autoras referem que por exemplo, alguns praticantes experientes de práticas espirituais orientais (yoga e meditação) afirmam viver num estado quase permanente de experiência espiritual.

Para que este desenvolvimento espiritual ocorra é no entanto necessário que estas experiências sejam integradas e produzam transformação estável na vida do indivíduo. A transformação é demonstrada por um novo modo de funcionamento e de acção que se caracteriza por um *locus de centralidade* mais alargado (i.é, redução da focalização no eu, ou descentração de si) e por um aumento de conhecimento e/ou amor (Chandler et. al., 1992).

As experiências e actividades com potencial para desencadear este crescimento espiritual podem ocorrer espontaneamente ou ser intencionalmente procuradas pelos

indivíduos. Chandler e col. sugerem aliás uma série de actividades e técnicas de aconselhamento que podem proporcionar um despertar espiritual e o avanço no sentido de um crescimento equilibrado do BEE. É neste contexto que diferenciam as actividades de *grounding* (enraizamento) e de *working through* (superação) que permitem recentrar a pessoa em *emergência espiritual*, das actividades de *sacrilization* e *re-sacrilization* (sacralização e re-sacralização) que fornecem oportunidade para o despertar espiritual e criam disponibilidade interior para reconhecer o sublime.

Um estado de emergência espiritual significa que o indivíduo passou por uma experiência espiritual que foi demasiado avassaladora, ou tão distante do seu quadro de referência actual que foi incapaz de a integrar. Nesse sentido as actividades de *grounding*, ao favorecerem a ligação ao mundo real, reduzem o impacto da experiência vivida, e no processo, facilitam a sua integração porque a tornam mais compreensível para o indivíduo proporcionando o seu desenvolvimento espiritual. As actividades de *grounding* sugeridas incluem o Tai Chi, a caminhada, o jogging ou a jardinagem. Com vista a lidar com situações de emergência espiritual, as autoras sugerem também técnicas de *working through* ou superação que permitem não se desligar da experiência espiritual mas vivê-la de maneira a que possa conduzir a transformação interior. Para além das técnicas de aconselhamento clássico, incluem nestas a criação de uma rede de suporte de amigos e familiares que responda às necessidades da pessoa.

Quando o indivíduo, pelo contrário, negligencia ou mesmo reprime, conscientemente ou não, a sua dimensão espiritual, as actividades de sacralização (i.é., “sensitizing to the spiritual those who have no conscious experience of the spiritual”, Chandler et al., 1992, p.172) e de re-sacralização (i.é., “resensitize those who have been spiritually well but have moved, consciously or unconsciously, toward repression,” p.172) podem reconduzir a pessoa para o bem-estar espiritual. As autoras referem o relaxamento, a meditação, ou exercícios de controlo respiratório e visualização criativa como actividades que têm esta possibilidade de potenciar a transformação espiritual. Estas actividades são simultaneamente técnicas utilizadas em aconselhamento e actividades que podem ser realizadas no âmbito do lazer ou que fazem parte de outras actividades de lazer. Por exemplo, muitas das actividades físicas que podemos considerar de inspiração filosófica oriental, incluem técnicas de controlo respiratório e de relaxamento (e.g., Tai Chi). Outras ainda parecem incluir quase todas as técnicas referidas por Chandler. A prática de Sámkhya Yoga, por exemplo, inclui o relaxamento, o controlo respiratório, estimula frequentemente a visualização e praticantes

mais avançados, incluem a meditação que é um elemento crucial no desenvolvimento individual na modalidade. Simultaneamente, o carácter de focalização da mente no corpo e no movimento ou na respiração e a exigência física da tarefa podem fazer do yoga ou do Tai Chi importantes actividades de enraizamento. Estas actividades podem assumir assim forte potencial para o desenvolvimento e regulação do BEE.

Estas técnicas de grounding ou enraizamento, superação e sacralização e os processos que desencadeiam, permitem associar as actividades de lazer ao bem-estar espiritual. Foi o que Heintzman (1999a) procurou fazer ao conceber um modelo que permite incluir o lazer neste modelo de BEE.

### ***1.7.2. Modelo de Lazer e Bem-estar espiritual de Heintzman.***

Partindo da concepção de Chandler et al. (1992) que já descrevemos, Heintzman desenvolveu um modelo sobre as relações entre os *estilos de lazer* e o bem-estar espiritual. A análise de um conjunto de outras teorias sobre os impactos do lazer no bem-estar, permitiram-lhe também identificar um conjunto de processos ou *funções espirituais do lazer* que poderão explicar o modo como o estilo de lazer que as pessoas adoptam pode, conscientemente ou não, contribuir para o seu bem-estar espiritual (Heintzman, 1999b, 2000, 2002).

Este modelo (Figura 4), parte então do pressuposto que as experiências de lazer (que se caracterizam pelo tipo de actividade realizada, tempo gasto, contexto de realização e necessidades e motivos para o envolvimento), podem proporcionar oportunidades quer para o enraizamento e o lidar com a situação de perturbação espiritual (grounding), quer para aumentar a consciência ou sensibilizar o indivíduo para a sua dimensão espiritual (sacrilization). A maioria das pessoas assume um estilo de lazer predominante. A repetição destas experiências de lazer com potencial espiritual pode acabar por contribuir para a sua integração e para o desenvolvimento espiritual do indivíduo (dimensão horizontal no modelo de Heintzman).

Como referimos, a simples ocorrência de experiências espirituais não conduzem necessariamente ao desenvolvimento espiritual. No entanto Chandler et al., (1992) não explicitam de forma clara quais os processos através dos quais se realiza a integração destas experiências de modo a conduzirem à transformação espiritual, ou seja, quais as técnicas para o desenvolvimento espiritual.

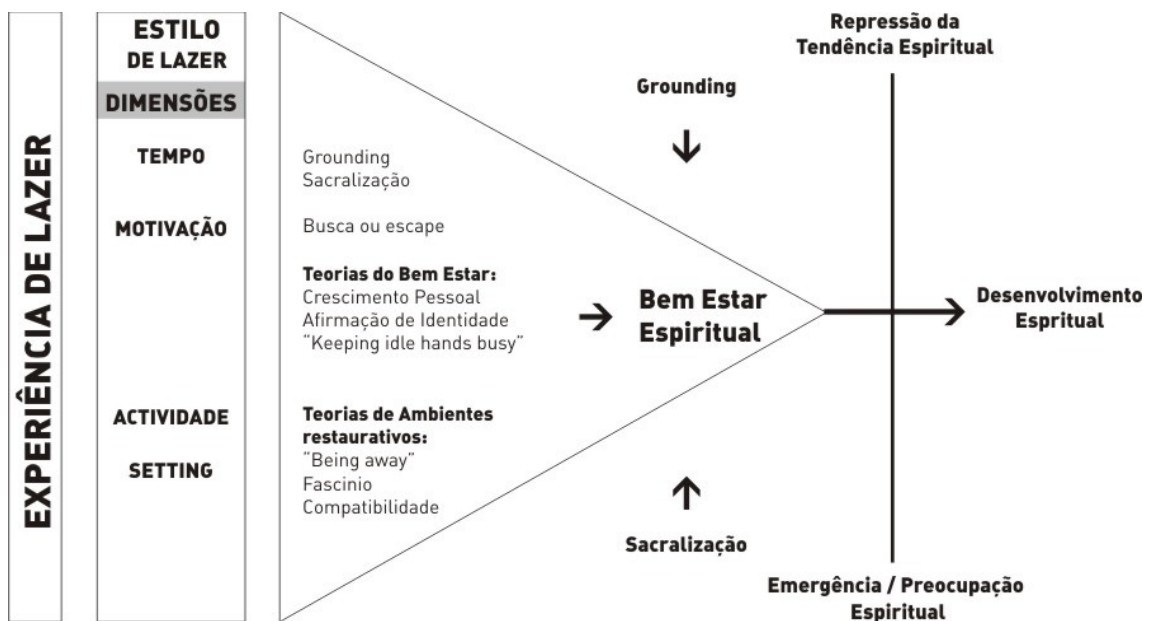


Figura 4: Modelo de Lazer e Bem-estar espiritual (Adaptado de Heintzman, 2002, p.153).

Já Heintzman procura fazê-lo para as experiências de lazer. A partir de uma extensa revisão de literatura sobre as teorias de lazer que procuram explicar as diferentes funções que ele pode desempenhar para o bem-estar dos indivíduos, o autor procurou consubstanciar a hipótese de que os vários estilos de lazer pudessem assumir também funções de natureza espiritual (Heintzman, 1999b). Com base nessa análise e nos resultados de um estudo qualitativo foi-lhe possível delimitar os processos através dos quais as actividades de lazer podem contribuir para o desenvolvimento espiritual (Heintzman, 2000, 2002). Este modelo e processos tiveram depois confirmação empírica (Heintzman & Mannell, 2003).

### ***1.7.3. Os estilos de lazer e seu contributo para o bem-estar espiritual.***

O *estilo de lazer* é definido como um padrão global de envolvimento e tempo gasto em actividades de lazer. Este padrão inclui o tipo de actividades realizadas, o local ou contexto utilizado, a estrutura temporal do lazer (organização diária, mensal, anual), e uma dimensão motivacional. Esta última refere-se ao tipo de motivos e necessidades que os indivíduos tentam satisfazer quando se envolvem em actividades de lazer (Heintzman & Mannell, 2003).

Cada um destes aspectos do estilo de lazer envolve, segundo o autor, diferentes processos para potenciar o desenvolvimento de BEE e que Heintzman (2000, 2002) discute detalhadamente. Veremos o mais importante em cada uma delas.

#### ***1.7.4. Tipo de actividade, tempo para o lazer e o bem-estar espiritual.***

O tipo de actividades de lazer e o modo com a pessoa se envolve nestas podem, como vimos, contribuir para ajudar a pessoa a recentrar-se no mundo, diminuindo a sua preocupação com questões espirituais (grounding) ou auxiliando-a a vivê-la de forma transformadora (working trough), contribuindo para o desenvolvimento do BEE.

A noção de que certas actividades de lazer (caminhada, Tai Chi, jogging) podem funcionar como actividades de grounding, recebe suporte de teorias que sugerem que o lazer pode contribuir para o bem-estar através de processos de coping, ao permitir o afastamento da pessoa da preocupação dominante ou desligando-a da situação concreta que desencadeia a emergência espiritual, ajudando-a a lidar com ela (Coleman & Isso-Ahola, 1993; Heintzman, 2000, 2002). Simultaneamente o envolvimento neste tipo de actividades pode ajudar também na medida em que envolve a pessoa em actividades interessantes e desafiantes, mantendo-a ocupada no mundo real e desviando-a, cognitiva e comportamentalmente, da emergência espiritual. Heintzman (2000) refere aqui teorias do lazer como “keep idle hands busy” (Mannell & Kleiber, 1997). Mas outros modelos psicológicos (como o do *Flow* que adiante discutiremos) suportam igualmente esta noção de que as pessoas apresentam maior bem-estar quando estão envolvidas em actividades desafiantes e recompensadoras que mobilizam corpo e mente (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988; Csikszentmihalyi, 1997; Maddux, 1997). Em conjunto estes processos de envolvimento na tarefa podem ajudar o indivíduo a lidar com a situação de perturbação espiritual, reduzindo o seu impacto e possibilitando maior integração da experiência vivida. Estas actividades de lazer contribuiriam assim para um maior bem-estar espiritual e para o indivíduo reencontrar o equilíbrio entre as diferentes componentes do seu bem-estar (Heintzman, 2002).

Já no caso em que a pessoa reprime a sua tendência espiritual, o autor sugere que as actividades de lazer que proporcionem espaço para si próprio, meditação e introspecção (em vez de desviarem a atenção), podem favorecer o processo de sacralização. É neste caso que podemos incluir o relaxamento, a meditação e a visualização criativa – componentes que

podem estar presentes em actividades como o yoga (Larkey, Jahnke, Etnier & Gonzalez, 2009).

Ainda por processos de coping, as actividades de lazer que proporcionem apoio social ou reforcem a auto-determinação e a percepção de controlo poderão ser importantes para o reequilíbrio do BEE em períodos em que a pessoa se encontra em sofrimento espiritual, já que são importantes factores protectores do stress (Heintzman, 2002).

### ***1.7.5. A motivação para o lazer e o bem-estar espiritual.***

O tipo de motivação para o lazer dos indivíduos pode conduzir a um padrão de envolvimento no lazer com impactos diferentes no seu bem-estar.

A revisão de Heintzman conduziu-o à identificação de quatro processos motivacionais através dos quais os estilos de lazer que as pessoas escolhem, podem contribuir para o seu bem-estar espiritual. A nossa revisão de outros autores suporta também os três tipos de processos motivacionais sugeridos.

1. O lazer pode ser uma forma de crescimento pessoal em função do tipo de postura ou padrão de actividade que as pessoas desenvolvem no seu tempo de lazer. As pessoas que assumem a procura activa de actividades de lazer intrinsecamente recompensadoras do ponto de vista pessoal e interpessoal desenvolvem uma maior percepção de competência e auto-determinação, factores relacionados com a motivação intrínseca para a actividade, persistência e com maiores níveis de bem-estar psicológico e físico (Ryan & Deci, 2007). Já um estilo de lazer centrado em actividades passivas, de escape e evitamento, podem ser psicologicamente perniciosas pois tendem a conduzir à apatia, ao aborrecimento e não desenvolvem a percepção de competência e controlo pessoal (Csikszentmihalyi, 1997, 2002; Delle Fave & Massimini, 2005; Iso-Ahola, 1997).

2. O estilo de lazer pode também ser uma forma de afirmarmos a nossa identidade. Tendo liberdade de escolha, a natureza das actividades que as pessoas escolhem realizar são em si mesmo reveladoras de quem são, gostariam de ser, ou idealizam vir a tornar-se. Uma dessas identidades referidas por Heintzman, formadas e que simultaneamente se expressam através do lazer, é a do *spiritual seeker*, “a person on an existential search for a spiritual center” (2002, p.158). Um exemplo que identificámos, é o do *viajante espiritual*, alguém que

utiliza as viagens como forma de busca pessoal, para se conhecer melhor a si próprio e apreender o sentido da existência (Brown, 1999).

É-nos também possível hipotizar que pessoas que se envolvem em actividades de lazer frequentemente associadas, na sua representação popular mas também científica, ao desenvolvimento espiritual – e.g., yoga ou outras actividades com enquadramento filosófico oriental como o Tai Chi ou certas artes marciais (Barreira & Massimini, 2003, 2009; Rogers & Keller, 2009) – reconheçam em si este interesse e assumam, como elemento relevante da sua identidade, a busca de desenvolvimento espiritual. A prática deste tipo de actividades pode reforçar este aspecto da sua identidade. Vão neste sentido, os resultados de um estudo de caso da prática de yoga em Portugal, desenvolvido por Almeida (2003) em que se verificou uma tendência para atribuir ao “Oriente” esta conexão com a “espiritualidade”, a “meditação” e a “tranquilidade”. Uma análise dos testemunhos recolhidos relativamente à posição dos praticantes de yoga entrevistados face à espiritualidade, expressaram o interesse na procura de novas experiências espirituais, de diferentes concepções do universo e na busca de novas crenças individuais.

3. A natureza social das práticas de lazer escolhidas pode também contribuir para o bem-estar espiritual. Heintzman (2002) sugere que actividades solitárias proporcionam tempo e espaço necessários para os processos de sacralização essenciais ao desenvolvimento do BEE associado à criação de sentido e propósito na vida (dimensão pessoal do modelo de Fisher). Já as actividades sociais, colaborativas e de interacção com outros, poderão proporcionar oportunidades de desenvolvimento espiritual centrado na preocupação e disponibilidade para os outros ou no sentimento de ligação aos outros (dimensão comunitária do modelo de Fisher, 1999).

#### ***1.7.6. A importância do contexto do lazer.***

Heintzman propõe também que realizar actividades de lazer em contexto natural ou livre de constrangimentos de tempo, espaço e obrigações do quotidiano, poderá contribuir de forma acrescida para o crescimento espiritual, como sugerem os estudos sobre ambientes restaurativos (e.g., Kaplan, 1995) revistos pelo autor (ver Heintzman, 2000 e 2002 para discussão mais alargada das implicações para o BEE).

Para que sejam restaurativos (i.é., para que possam ajudar a recuperar o equilíbrio interno), os ambientes devem ser: a) diferentes dos habituais, b) coerentes para o indivíduo e que motivem a exploração, c) devem proporcionar atenção focalizada e sem esforço aparente (função designada de “fascinação”), centrada no conteúdo da experiência (uma imagem, símbolo, elemento da natureza), ou no processo (história, sequência de movimentos), e d) deverão ainda ser congruentes com os propósitos e inclinações dos indivíduos, permitindo desenvolvê-los (Kaplan, 1995).

Este tipo de contextos produz dois benefícios: permite a “recuperação atencional” (pela clarificação mental e fornecimento de um estímulo valorizado para focar a atenção) e a “reflexão”, nomeadamente sobre os problemas não resolvidos ou sobre objectivos prioritários e sentido para a vida (uma aspecto importante do BEE) (Heintzman, 2002).

A principal característica do contexto que potencia a reflexão é o aspecto de fascinação do ambiente. Estes ambientes deverão ter um nível de actividade moderada e interessante para o indivíduo, para manter a sua atenção, sem esforço. O autor propõe que ambientes de lazer que propiciem estes estados de atenção focalizada e sem esforço que permitem a recuperação e a reflexão (e.g., ambientes naturais ou a que se associa um sentimento de paz, como um museu, uma igreja, um *ashram*), têm forte potencial de sacralização, ajudando a pessoa a evoluir de um estado de repressão espiritual e a desenvolver-se espiritualmente. Alguns contextos de prática de yoga, por exemplo, designam o espaço como um ashram (e.g., ver Áshrama; [www.federacaolusadoyoga.pt](http://www.federacaolusadoyoga.pt)) conferindo-lhe simbolicamente, de algum modo, este carácter restaurativo e reflexivo que é acentuado pelos símbolos presentes (e.g., imagens de Buda) ou pela música ambiente. Já ambientes com intensa actividade, que mobilizam fortemente a atenção da pessoa (por exemplo, observar ou participar numa actividade desportiva), são mais úteis, no entender de Heintzman (2002), para a recuperação atencional e servem portanto mais funções de grounding ou enraizamento, ajudando a desviar a atenção do problema ou sofrimento espiritual, podendo reconduzir por isso também ao BEE.

Como resultado desta análise aprofundada da literatura sobre as funções do lazer para o bem-estar dos indivíduos e com base num estudo qualitativo anterior, Heintzman identificou doze (Heintzman 1999a,b, 2002) e confirmou três *funções espirituais do lazer* (Heintzman & Mannell, 2003). Estas funções espirituais do lazer, referem-se ao modo como as actividades de lazer de um indivíduo lhe permitem manter, desenvolver ou podem até inibir, o seu bem-estar espiritual. Os três processos ou funções que receberam suporte empírico foram a:

a) Sacralização (*sacralization*) que implica a utilização do lazer para alimentar a dimensão espiritual da vida e para proporcionar tempo e espaço para desenvolver a espiritualidade. As actividades de lazer tanto podem ser uma expressão da espiritualidade da pessoa como podem criar a oportunidade para trabalhar questões espirituais;

b) Repressão-evitamento (*repression-avoidance*) i.é., a utilização do lazer para, duma forma consciente ou não, reprimir ou inibir o sublime, negar ou evitar tendências espirituais. Neste caso, as experiências e actividades de lazer são prejudiciais para o bem-estar espiritual e poderão manter as pessoas de tal forma ocupadas ou envolvidas que não têm tempo ou oportunidade para desenvolverem a espiritualidade;

c) Consciência do lugar (*sense of place*) que se refere à tendência para utilizar o lazer como uma oportunidade para encontrar locais ou contextos que acentuem o bem-estar espiritual, podendo incluir ambientes naturais ou com especial significado para o sujeito. A “consciência do lugar” refere-se à utilização do lazer para procurar ambientes que afastem o indivíduo dos seus locais de rotina diária. Este pode ser mais aspecto que diferencia, possivelmente em diferentes graus, um local de prática de yoga, ou um dojo de artes marciais, de um ginásio comum. Um reflexo disto mesmo expressa-se, por exemplo, na reverência realizada ao entrar no dojo.

Os resultados de Heintzman e Mannell (2003) confirmaram um modelo mediacional, sugerindo que a relação entre os estilos de lazer (i.é., tipo de actividade, motivação e tempo) e o BEE poderá ser mediada pelas funções espirituais do lazer, i.é., por estes processos cognitivos e comportamentais envolvidos no lazer. Concretamente, os seus respondentes geralmente mais intrinsecamente motivados para o lazer, que dispunham de mais tempo dedicado ao lazer, mais envolvidos em actividades culturais (e.g., assistir concertos ou bailados), de ar livre (e.g., pescar, caçar), ou *hobbies* (e.g., pintar, desenhar) e menos envolvidos em actividades desportivas (e.g., futebol, golfe ou esgrima) mediáticas (e.g., ver cinema), sociais (e.g., visitar amigos) e de viagem, mostraram ter maior probabilidade de experienciar ou usar o lazer pelas suas funções espirituais. Por sua vez, quanto mais os indivíduos usavam o lazer pelas suas funções espirituais, maiores eram os seus níveis de bem-estar espiritual.

Estes resultados de Heintzman sugerem portanto que o envolvimento num estilo de lazer desportivo poderá contribuir, significativa mas inversamente, para o bem-estar espiritual, na medida em que o envolvimento neste tipo de actividades pode reprimir, inibir,

ou distrair o indivíduo da sua componente espiritual. No entanto, estes resultados poderão ter sido devidos à natureza das actividades desportivas praticadas como tipo de lazer, pelos participantes deste estudo. Efectivamente, as actividades físicas descritas na componente “Sports/Social/Media” envolvem exclusivamente modalidades desportivas que implicam algum nível de competição (e.g., *baseball*, futebol, golfe, esgrima). Ora, resultados empíricos têm suportado a noção de que o tipo de actividades físicas que poderão ser mais benéficas para estados de humor positivos e para o bem-estar psicológico geral – e portanto, possivelmente também mais propícias para o bem-estar espiritual – deverão incluir o maior número possível das seguintes quatro características: ausência de competição interpessoal, respiração controlada, abdominal e rítmica, devem envolver movimentos rítmicos e repetitivos e ser realizadas em ambiente tendencialmente fechado e previsível (Berger, Butki, & Berwind, 1995; Berger & Motl, 2000; 2001; Berger & Owen, 1988). Estas características específicas não estão, em grande medida, presentes no tipo de actividades de lazer *desportivo* praticadas pelos respondentes do estudo de Heintzman e Mannell (2003). Na verdade, as características referidas definem mais as actividades de exercício físico do que as desportivas. É possível, portanto, que o contributo significativo mas aparentemente negativo, do lazer desportivo para o BEE encontrado naquele estudo, resulte da natureza específica das actividades físicas envolvidas.

Para além disto - e apesar de na amostra de Heintzman, a prática desportiva ser a actividade que mais fielmente caracterizava o estilo “Sports/Social/Media” - a verdade é que a natureza demasiado heterogénea desta categoria de lazer não nos permite esclarecer o possível contributo individual de cada um destes três tipos de lazer (nomeadamente do desportivo e ainda menos do exercício físico) para o bem-estar espiritual. Dada ainda a natureza intencional do seu processo de amostragem e o carácter exploratório do trabalho, os próprios autores chamam a atenção para a importância de se voltarem a testar os postulados do seu modelo com outras populações.

Contribuindo então para esclarecer estas relações um dos objectivos desta tese passa por explorar as relações de diferentes tipos de exercício físico com o bem-estar espiritual. Actividades como o yoga, Tai Chi ou mesmo algumas artes marciais, poderão, como sugerido pelo modelo de Chandler et. al., (1992) e de Heintzman (2002), ser mais compatíveis com maiores níveis de BEE do que actividades de exercício tradicional de ginásio (e.g., cardio-fitness, ou hidroginástica). Tem sido também reconhecido por vários autores que estas actividades físicas de inspiração oriental (e.g., Sámkhya e Hatha Yoga, Tai Chi, Chikung ou

Qigong, Karate-Do), dados os princípios filosóficos em que assentam, têm implícitos um conjunto de pressupostos que as associam ao desenvolvimento da espiritualidade e do BEE dos seus praticantes (e.g., Barreira & Massimini, 2003, 2009; Christopher, Christopher, Dunnagan, & Schure, 2006; LusKin, 2004; Smith, 2007). Nos próximos capítulos procuraremos clarificar melhor estes argumentos.

### **1.8. Actividade física e a espiritualidade: O caso das experiências óptimas.**

As relações entre a prática de actividade física e exercício e o bem-estar físico e psicológico têm hoje um importante suporte empírico (para revisão dos impactos na saúde e bem-estar físicos ver e.g., Dishman, Washburn, & Heath, 2004; e Vuori, 2004 para várias referências; para os benefícios psicológicos ver as sistematizações e.g., de Biddle, Fox, & Boutcher, 2000; Biddle & Mutrie, 2001; ou ainda Faulkner & Taylor, 2005 e McAuley & Morris, 2007 para impactos na saúde mental e qualidade de vida global). O consenso científico que hoje existe sobre estas relações é reconhecido pelas principais organizações internacionais de saúde pública e tem conduzido à emissão regular de um conjunto de recomendações para uma prática relevante para a saúde e bem-estar individuais (e.g., Cavill, Kahlmeier, & Racioppi, 2006; Public Health Agency of Canada, 2010; WHO, 2010).

Mas a exploração das relações da actividade física ou do exercício com o bem-estar espiritual e a espiritualidade tem sido, até ao momento, muito escassa.

A procura da espiritualidade e do BEE é um dos significados pessoais atribuídos à actividade física (e.g., Burfoot, 2000; Joslin, 2003; Kortge, 1998; Sheenan 1992, 1997). Os praticantes referem encontrar uma certa energia e presença superior ou transcendente na natureza ou na paz e sossego de experiências solitárias de exercício; associam referências espirituais a tomar conta do próprio corpo, na tomada de consciência da magnificência do corpo humano e das suas capacidades, e numa série de outras situações e significados que acompanham a prática corporal (Berger, Pargman & Weinberg, 2002).

Fortemente associado a uma procura da espiritualidade pelo exercício, surge a oportunidade que este parece fornecer para experienciar a integração entre corpo-mente-espírito, constituindo-se, por vezes, como um processo de transformação pessoal (Leonard & Murphy, 1995; Lynch & Scott, 1999). Esta noção de integração corpo-mente-espírito, assim

como a noção de um percurso ético de transformação individual, está igualmente subjacente na definição de saúde espiritual ou BEE de vários autores (e.g., Bensley, 1991; Hawks, 1994; Young, 1984). Outros significados também atribuídos ao exercício e ao movimento e que poderão contribuir para a sua função espiritual incluem: a auto-exploração e reflexão pessoal, a sensação de liberdade, cuidado com uma saúde global e integrada (holística), tempo para si próprio, “empowerment”, comunicação com a natureza, meditação, absorção no movimento, no esforço e no uso do corpo e oportunidade para experienciar momentos de transcendência pessoal (Berger et. al., 2002; Csikszentmihalyi, 1997,1998; Murphy & White, 1995).

Dada a sua natureza espontânea e elusiva, estes tipos de efeitos ou estados psicológicos associados ao exercício têm sido muito pouco estudados. Na psicologia da actividade física, estes momentos de transcendência pessoal são habitualmente investigados no âmbito das experiências óptimas (Nesti, 2007). As experiências óptimas são vivências poderosas, memoráveis e altamente recompensadoras que ocorrem durante a actividade física (Privette, 1983; Privette & Bundrick, 1991, 1997). De entre as experiências óptimas associadas ao exercício a que recolhe mais interesse científico é sem dúvida a experiência de flow. O flow é um estado psicológico positivo, de imersão total e de profunda sintonia com a actividade que se realiza e em que o indivíduo sente que transcende os seus próprios limites (Csikszentmihalyi, 1988, 1990/2002). Dadas as características específicas dos dois construtos, a espiritualidade no exercício, é geralmente associada ao conceito de flow embora, até ao momento, esta associação seja mais estabelecida do ponto de vista teórico e conceptual (e.g., Watson & Nesti, 2005) do que empírico (Dillon & Tait, 2000; Ravizza, 1977/2007).

No próximo capítulo introduziremos de forma aprofundada o construto e teoria do flow, abordando depois a literatura que permite suportar a sua relação com o BEE associado ao exercício.

### **1.9. O flow. Condições de emergência e dimensões desta experiência óptima.**

O conceito de flow descreve a natureza subjectiva da experiência nas actividades intrinsecamente motivantes para o indivíduo (Csikszentmihalyi,1990). Trata-se de um estado psicológico positivo no qual o sujeito está completamente envolvido no momento presente e absorvido por aquilo que está a fazer. Quando em flow, as pessoas ficam tão imersas na acção que perdem a noção do tempo, do que as envolve e de tudo o que está para além da própria actividade que realizam. As actividades que proporcionam esta experiência óptima, tornam-se

assim recompensadoras em si mesmas para o praticante que se envolve nelas pelo prazer que a própria actividade proporciona, sem outro objectivo a atingir ou recompensa extrínseca. Por este motivo Csikszentmihalyi considerou-as experiências auto-télicas (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Com vista a compreender a natureza desta experiência ótima, Csikszentmihalyi (1975/2000) entrevistou um vasto número de pessoas envolvidas em diferentes tipos de actividades, quer em situação de lazer (onde o prazer emerge de motivos maioritariamente intrínsecos) quer em situação profissional (onde as motivações serão eventualmente mais extrínsecas). Posteriormente, o desenvolvimento de uma metodologia de descrição e análise da experiência vivida em diferentes actividades (o *Experience Sampling Method*; Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989) contribuiu para a especificação do modelo proposto e tem sido utilizado por vários autores para o estudo do flow (e.g., Bassi & Delle Fave, 2006; Massimini & Carli, 1988). O conjunto destes trabalhos revelou um padrão muito similar da natureza destas experiências e suas condições de ocorrência (para um conjunto de estudos iniciais ver Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988). De acordo com estes estudos, Csikszentmihalyi propôs que o flow emerge nas actividades em que o individuo percebe um equilíbrio desafiante e dinâmico, entre as exigências da tarefa e as suas competências específicas para a confrontar com sucesso (Figura 5).

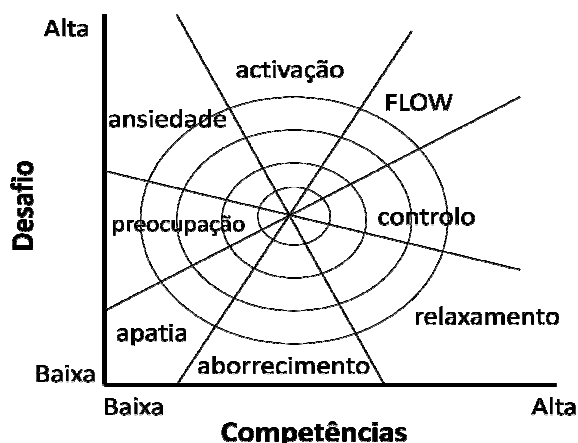


Figura 5. O Modelo de flow (Adaptado de Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, p.95)

A noção de desafio pressupõe que para que a experiência de flow ocorra, estas exigências e competências percebidas devem ser elevadas e estar acima dos níveis médios de

cada pessoa. É o que representam os círculos concêntricos na Figura 5, indicando graus progressivos de intensidade da experiência (Bassi & Delle Fave, 2006; Massimini & Carli, 1988). Se as competências ultrapassarem as exigências percebidas, emerge a apatia e o aborrecimento. Se a tarefa for percebida como demasiado exigente, a experiência será de ansiedade. A expressão “Era desafiante mas ao mesmo tempo saía automaticamente”, revela a forma como um praticante de actividade física pode descrever esta dimensão de equilíbrio entre competências e exigências necessária para o flow (ver Jackson, 1992, 1996, para outros exemplos em atletas).

Tal como tem sido descrito e avaliado, o estado de flow caracteriza-se ainda por: a) objectivos claros, com a noção exacta do que fazer a seguir; b) percepção de feedback imediato e inequívoco sobre a capacidade em atingir os objectivos e sobre o progresso; c) concentração intensa e focada na actividade; d) fusão entre consciência e acção, correspondendo a um profundo envolvimento na tarefa e que se expressa pela espontaneidade e automatismo das acções; e) ausência de auto-avaliação crítica sobre si próprio e sobre o seu desempenho, que resulta na d) percepção de controlo e domínio claro da acção/situação tal como se apresenta e sem aparente esforço (por isso designada “paradoxo de controlo”), e ainda e) uma sensação de distorção do tempo (e por vezes do espaço) em que a acção ocorre. Esta dimensão é a mais dependente da natureza da actividade, podendo não ser tão universal como as restantes (Jackson & Marsh, 1996). No seu conjunto, a natureza dos estados vividos tornam o flow uma experiência de prazer e intrinsecamente gratificante. Este prazer, sendo ainda uma componente inerente à experiência de flow, é também um seu resultado, podendo motivar o indivíduo a repetir as tarefas que o proporcionam (Jackson, 2000).

Nesta descrição do estado de flow, ficam claras as nove dimensões em que tem sido avaliado, nomeadamente no contexto da actividade física: Equilíbrio desafio-competência (*challenge-skill balance*), envolvimento na tarefa (*action-awareness merging*), clareza de objectivos (*clear goals*), percepção de desempenho (*unambiguous feedback*), concentração (*concentration on task*), sensação de controlo (*paradox of control*), perda de auto-consciência avaliativa (*loss of self-consciousness*), alteração da noção de tempo (*time transformation*) e experiência auto-télica (*autotelic*) (Jackson & Eklund, 2002, 2004; Jackson & Marsh, 1996).

Este tipo de experiência óptima parece manter estas características independentemente do sexo, idade, classe social ou nível cultural (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002) e tem sido confirmada em diferentes culturas (Moneta, 2004a) e em múltiplas actividades e contextos. Estes contextos incluem trabalho e lazer (e.g., Bakker, 2008; Csikszentmihalyi &

LeFevre, 1989; Fullagar & Kelloway, 2009; Wan & Chiu, 2006 ou Wang, Liu, & Khoo, 2009); educação e família (e.g., Bakker, 2005; Bassi & Delle Fave, 2006; Carli, Delle Fave, & Massimini, 1988) ou ainda desporto (e.g., Gouveia, Marques, & Vieira, 2008; Grove & Lewis, 1996; Jackson, 1992, 1995, 1996; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Kee & Wang, 2008; Kimiecik & Stein, 1992), e exercício e actividade física (Jackson & Eklund, 2002; Vlachopoulos, Karageorgis, & Terry, 2000).

Apesar de qualquer tarefa poder despertar esta experiência interior, diferentes actividades potenciam diferentes níveis e tipos de flow. Csikszentmihalyi (1990, 2002) distingue-os aliás como micro flow, resultante das actividades quotidianas e macro flow, reservado a vivências associadas aos níveis mais elevados de complexidade e exigência para o indivíduo. É este o caso da actividade desportiva.

### ***1.9.1. Flow na actividade física.***

A prática desportiva em particular parece especialmente talhada para potenciar flow (especialmente, macro flow). O contexto de desenvolvimento e desafio sistemático das competências do praticante, a presença de objectivos claros para a focalização da sua atenção e a forte valorização e prazer associados à obtenção desses objectivos, potenciam as oportunidades para a experiência de flow no desporto. Por exemplo, Privette e Bundrick (1987, 1989) verificaram, numa amostra de estudantes universitários (idades entre 20 e 50 anos), que a prática desportiva era uma fonte principal de experiência de flow, em detrimento de outras esferas de acção (e.g., escola, trabalho, relações pessoais ou actividades religiosas). Vários outros estudos têm investigado a experiência de flow no desporto e também no exercício, consolidando a probabilidade da sua ocorrência (e.g., Cohn, 1991; Jackson, 1992, 1995, 1996; Jackson & Marsh, 1996; Jackson, Martin, & Eklund, 2008; Jackson & Roberts, 1992; López-Torres, Torregrosa & Roca, 2007; Murcia, Noguera, Coll, Gimeno, Pérez, 2009; Stavrou, Jackson, Zervas, Karteroliotis, 2007; Stavrou & Zervas, 2004; Vlachopoulos et al., 2000).

A fim de analisar a aplicabilidade do modelo de flow ao contexto da actividade física e compreender como é que este estado é experienciado pelos atletas, Jackson (1992, 1995) procedeu a um conjunto de estudos qualitativos com praticantes de patinagem artística e atletas de elite de várias modalidades. As entrevistas foram analisadas à luz das já referidas, nove dimensões do flow propostas por Csikszentmihalyi. A análise desta experiência nos

atletas apoia em geral o modelo, quer em termos das componentes da experiência quer das suas condições de emergência (também aqui resultante do balanço entre as dificuldades da tarefa e as capacidades do atleta). Todas as nove dimensões foram referenciadas pelos desportistas. A riqueza das descrições sugeriu a familiaridade com e a valorização da experiência de flow no contexto desportivo. Mas nem todas as componentes se mostraram igualmente relevantes. Por exemplo, a perda de auto-consciência avaliativa e a alteração da noção de tempo foram as menos referidas, enquanto a experiência auto-télica, envolvimento na tarefa, controlo e concentração, as mais assinaladas. Este facto pode apontar para diferenças individuais ou específicas da modalidade praticada no modo como o flow é experienciado no desporto. Investigações posteriores, já quantitativas, parecem confirmar estes resultados (e.g., Jackson & Marsh, 1996; Jackson & Eklund, 2002), nomeadamente também em estudos realizados em Portugal, quer com atletas (Gouveia et al., 2008) quer com praticantes de exercício (Gouveia & Pais-Ribeiro, 2010a; Gouveia, Pais-Ribeiro, França, & Marques, 2010). Outros estudos têm confirmado a ocorrência deste estado psicológico em diferentes tipos de actividades físicas (e.g., López-Torres et al., 2007; Kee & Wang, 2008).

O conjunto dos estudos qualitativos iniciais de Jackson (1992,1995,1996) deu origem ao desenvolvimento de uma ferramenta de mensuração do flow ajustada à prática de actividade física que tem sido repetidamente utilizada (Jackson & Eklund, 2004). Mas as técnicas para a mensuração do flow não se restringem ao questionário de auto-relato, como veremos de seguida.

### **1.10. A Mensuração do flow.**

O flow tem sido medido através de três técnicas fundamentais: entrevistas, questionários e através de uma ferramenta especificamente desenvolvida para o efeito, o *Experience Sampling Method* (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989; Hektner, Schmidt, & Csikszentmihalyi, 2006).

O *Experience Sampling Method* é a técnica mais frequentemente associada à mensuração do flow. Permite avaliar a experiência subjectiva, no decurso da acção, no próprio momento em que ocorre. De acordo com este procedimento os indivíduos são alertados, por activação de bip/pagers ou relógios electrónicos pré-programados, para preencherem um questionário identificando a natureza da actividade que realizam e descrevendo a sua vivência subjectiva (cognitiva, emocional e motivacional) nesse momento.

Os questionários a preencher podem diferir em função dos objectivos da investigação mas geralmente incluem itens que avaliam o desafio e as competências percebidas na tarefa e a qualidade da experiência de flow. Esta é identificada posteriormente pelo somatório dos itens que avaliam a concentração, o envolvimento com a tarefa e o prazer sentido, as três componentes mais essenciais da experiência de flow. Estes auto-registos permitem mapear de forma representativa, a experiência vivida na vida diária, ou em situações em que a probabilidade de ocorrência de flow é maior (e.g., tarefas desafiantes e com objectivos claros) e foi utilizada em múltiplos estudos (e.g., LeFevre, 1988; Massimini & Carli, 1988 e outros em Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988; ou mais recentemente, e.g., Bassi & Delle Fave, 2004, 2006 por exemplo).

As vantagens desta ferramenta para a avaliação das experiências ótimas são evidentes. A proximidade entre avaliação e o momento da experiência potencia a precisão e validade do método, o que muito contribuiu para a clarificação do próprio conceito, condições de emergência e caracterização da experiência de flow. No entanto, a interrupção da actividade para preenchimento dos questionários, por definição, perturba a imersão e concentração na acção necessárias para a manutenção do flow. Por outro lado, trata-se de uma metodologia dispendiosa e muitas vezes não aplicável quando a actividade/acção não pode ser interrompida, como por exemplo para avaliar os estados de flow em atletas ou praticantes de exercício. Medidas diferidas são então fundamentais.

É neste sentido que as entrevistas e especialmente os questionários ganham pertinência, permitindo a avaliação retrospectiva dos estados de flow e o recurso a grandes amostras.

#### ***1.10.1. Medidas retrospectivas do flow.***

Os primeiros estudos de Csikszentmihalyi (1975/2000) que conduziram à identificação do conceito foram realizados com base em entrevistas aprofundadas e semi-estruturadas e centradas na descrição diferida da vivência subjectiva do individuo quando profundamente envolvido numa actividade. Foi esta técnica que permitiu caracterizar inicialmente a natureza da experiência, condições de emergência e dinâmica do processo de flow.

Mais recentemente Susan Jackson, reconhecendo no desporto um forte potencial para a emergência desta experiência óptima, utilizou a mesma estratégia para caracterizar a

experiência de flow vivenciada por atletas de elite de patinagem artística (Jackson, 1992) e de outras seis modalidades desportivas (Jackson, 1995). Como referimos, estas entrevistas permitiram-lhe descrever a experiência tal como ela era sentida pelos atletas, os factores que estes identificavam como ajudando ou prejudicando a entrada em flow e ainda o grau de controlo percebido sobre estas condições. As análises de conteúdo realizadas permitiram-lhe confirmar globalmente o modelo proposto por Csikszentmihalyi.

Estes dados qualitativos analisados por Jackson, conduziram-na posteriormente à construção de um questionário específico para avaliação do estado e da predisposição para a experiência de flow na actividade física (Jackson & Eklund, 2002; Jackson & Marsh, 1996; Jackson, Thomas, Marsh, & Smethurst, 2001). Descrevê-lo-emos brevemente de seguida.

### ***1.10.2. Avaliação do flow por questionário.***

O questionário de auto-relato e retrospectivo é a melhor técnica de avaliação se se pretende medir as diferentes dimensões do flow, ou diferenciar contextos, actividades e indivíduos na natureza, frequência ou intensidade da experiência de flow. Existem vários questionários de flow não específicos de uma actividade. Neste âmbito encontram-se o “Flow Questionnaire” (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988) que descreve o estado de flow e questiona o respondente se teve essa experiência, com que frequência e em que contextos de actividade; o “Flow Scale” (Mayers, 1978 cit. por Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002) que avalia a frequência com que o indivíduo experiencia cada uma de dez dimensões do flow e tem sido usado para comparar actividades e diferenciar contextos na frequência com que fazem emergir este tipo de experiência óptima; ou ainda, o “Experience Questionnaire” (Privette & Bundrick, 1987) que permite ao respondente descrever narrativamente uma experiência de flow (entre outras experiências óptimas) e avaliá-la em termos de nível de performance e sentimentos associados ou efeitos subsequentes.

### ***1.10.3. Avaliação do flow na actividade física.***

A partir dos seus estudos qualitativos e tendo por base a definição das dimensões da experiência de flow propostas por Csikszentmihalyi (1975/2000; 1990/2002), Jackson e colaboradores desenvolveram e validaram uma medida multidimensional do estado de flow (FSS; Jackson & Marsh, 1996) e posteriormente uma medida da frequência típica com que o

indivíduo experiencia estados de flow na actividade física (medida disposicional - DFS; Jackson et al., 2001). Em ambas as escalas (com os mesmos 36 itens) são medidas as nove dimensões do construto já descritas.

Vários estudos posteriores contribuíram para a validação da estrutura factorial da FSS e DFS, em praticantes de desporto e actividade física (e.g., Jackson & Marsh, 1996; Marsh & Jackson, 1999), embora no exercício os resultados sejam mais escassos e menos claros (Vlachopoulos et al., 2000). Posteriormente Jackson e Eklund (2002, 2004) produziram refinamentos das duas versões do instrumento (FSS-2 e DFS-2). Várias adaptações e análises comparativas transculturais da invariância estrutural destas escalas têm sido entretanto publicadas, com resultados bastante satisfatórios (e.g., versão francesa - Fournier, Gaudreau, Demontrond-Behr, Visioli, Forest & Jackson, 2007; versão japonesa – Kawabata, Mallett, & Jackson, 2008; versão grega – Stavrou & Zervas, 2004). Foi também já desenvolvida uma versão portuguesa da FSS, testada numa amostra maioritariamente de atletas de elite (Gouveia, Marques & Vieira, 2008).

Muito recentemente, Jackson e colaboradores desenvolveram uma versão breve da DFS-2 e FSS-2, com apenas 9 dos 36 itens originais, que fornece uma avaliação unidimensional de flow, tendo em vista facilitar a sua utilização em contextos aplicados cujos constrangimentos impeçam a aplicação das versões longas. Estas versões foram testadas numa amostra ampla e diversificada de actividades físicas e os resultados suportam a solidez factorial de ambas as versões (breve e longa) e a sua aplicabilidade em diferentes tipos de actividades físicas (Jackson, Martin & Eklund, 2008).

Estes instrumentos são uma ferramenta fundamental para o estudo do flow no contexto do exercício. A prática de exercício poderá ser de facto uma escolha natural para criar oportunidades de experienciar flow, uma vez que o exercício envolve frequentemente um balanço desafio/competências elevado, objectivos claros e um feedback imediato sobre o desempenho. Num estudo recente sobre as respostas afectivas ao flow, Rogatko (2009) verificou que o exercício físico era a actividade mais frequentemente escolhida autonomamente pelos participantes, para auto-induzirem estados de elevado flow.

Mas a adequação desta operacionalização para a avaliação dos estados de flow em praticantes de exercício não é ainda inequívoca. Que seja do nosso conhecimento, apenas um estudo avaliou as características métricas da FSS em amostras exclusivamente de exercício e apenas com praticantes de aeróbica (Vlachopoulos et al., 2000). Os seus resultados não

suportaram totalmente o modelo proposto por Jackson e Marsh (1996). Para tal poderá ter contribuído a natureza da actividade física praticada. A aeróbica exige uma focalização externa do praticante na coreografia proposta ou em outras instruções sobre a qualidade do seu desempenho. Estes factores podem prejudicar o automatismo necessário para a imersão na tarefa que o flow exige. Os estudos de validação da DFS-2 e FSS-2 de Jackson et al. (2002, 2008) incluem praticantes de yoga, aeróbica ou dança mas as actividades desportivas competitivas são ainda assim maioritárias. É útil portanto continuar a estudar a validade desta ferramenta para avaliar o flow no exercício físico.

Dando assim sequência a trabalho anterior (Gouveia et al., 2008), um dos objectivos desta tese passa por traduzir e iniciar o processo de validação da versão portuguesa da DFS-2 em praticantes de exercício (ver Estudo 3). Procurou-se alargar a amostra a diferentes formas de actividade física, com especial ênfase para a prática de actividades físicas de inspiração oriental (e.g., Yoga, Tai Chi, Qigong, Aikido).

A adaptação desta ferramenta permitirá futuramente estudar as diferenças entre indivíduos e actividades na frequência típica de experiência de flow no exercício e compreender as relações que esta variável estabelece com outros resultados psicológicos associados ao exercício.

### **1.11. Os factores antecedentes e correlatos psicológicos da experiência de flow.**

Sendo o flow uma experiência óptima, vários investigadores têm procurado identificar os factores antecedentes deste estado psicológico.

Desde logo, o próprio modelo do flow sugere que este estado emerge quando o indivíduo percepção um equilíbrio dinâmico entre as suas competências e as exigências percebidas na situação e quando decide investir a sua atenção em objectivos claros e realistas (Csikszentmihalyi, 1990; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

Num estudo transcultural que procurava validar este modelo, Massimini, Csikszentmihalyi e Delle Fave (1988) pediram aos sujeitos que identificassem os precursores do flow. De entre os factores referidos, a natureza da actividade, a concentração na tarefa e um estado de humor positivo foram descritos como os mais importantes. Também nas entrevistas a atletas de diferentes modalidades já referidas, Jackson (1992, 1995) identificou os factores que segundo os respondentes facilitavam a entrada em flow e o grau de controlo

percebido sobre estas condições. Entre os factores referidos encontram-se a motivação para a actividade, a preparação física e mental, a activação óptima e a capacidade de focalizar atenção, a percepção de progresso e a sensação de que o desempenho está “a correr bem”, a confiança e uma atitude mental positiva. Globalmente, os atletas sentiam como controláveis quer os estado de flow, quer estas condições que facilitavam a sua ocorrência.

A entrada e a manutenção em flow resultam assim, em grande medida, da regulação da atenção (focus atencional) pelo indivíduo e parecem ser influenciadas pelas suas características pessoais (traços) e pelas experiências anteriores.

Entre estas características individuais, as variáveis motivacionais assumem especial importância e têm sido estudadas principalmente no âmbito da teoria da auto-determinação (Deci & Ryan, 1985). O sentimento de liberdade na escolha da actividade (i.é., auto-determinação para o envolvimento), a percepção de competência na tarefa ou o prazer e interesse desenvolvidos anteriormente na actividade parecem ser relevantes, na medida em que podem afectar a capacidade de focalização da atenção em objectivos claros, a integração de feedback ajustado ou limitar a ausência de auto-avaliação durante a execução, sendo todas estas condições prévias para o flow (Fortier & Kowal, 2007; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

### ***1.11.1. Antecedentes motivacionais do flow: motivação intrínseca e percepção de competência na actividade.***

Por definição, o estado de flow é intrinsecamente motivante e as pessoas envolvem-se nas actividades que o proporcionam por si mesmas, não visando outras recompensas (Csikszentmihalyi, 2002; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Jackson & Ecklund, 2004; Ryan & Deci, 2000). Nesta perspectiva do modelo, o flow pode aumentar a motivação intrínseca por uma actividade, i.é., o prazer e gosto na sua realização. Simultaneamente, o interesse e gosto que temos pela actividade parecem favorecer a emergência do flow durante a prática. O flow tem sido portanto estudado quer como resultado motivacional quer como um factor que potencia outras respostas psicológicas associadas ao exercício.

Resultados de vários estudos têm mostrado que indivíduos fortemente motivados experienciam maiores níveis de flow (e.g., Asakawa, 2004; Jackson, 1992, 1996; Kowal & Fortier, 1999). Outras investigações encontraram relações positivas entre motivação intrínseca e flow, quer em actividades de lazer, habitualmente mais intrinsecamente motivantes

(Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989; Graef, Csikszentmihalyi, McManama, & Gianinno, 1983; Haworth & Hill, 1992), quer em actividades escolares ou profissionais (Demerouti, 2006; Moneta, 2004b).

Alguma investigação tem explorado possíveis antecedentes motivacionais do flow, em contexto desportivo (e.g., Jackson, Kimiecik, Ford, & Marsh, 1998; Jackson et al., 2001; Kowal & Fortier, 1999, 2000; Stein, Kimiecik, Daniels, & Jackson, 1995). Por exemplo, Jackson e Roberts (1992) estudaram o papel da percepção de competência e da orientação motivacional na auto-percepção do flow em atletas (17-25 anos) de diferentes modalidades. Os resultados demonstraram que a percepção de competência e a orientação para a tarefa ou mestria eram ambas preditoras do flow. Noutra investigação, Jackson e colaboradores avaliaram possíveis correlatos psicológicos do estado de flow e da frequência típica desta experiência (flow disposicional ou traço) em atletas mais velhos que participavam numa competição sénior. Os resultados confirmaram relações significativas da percepção de competência e da motivação intrínseca com o flow. Análises de regressão revelaram que estas variáveis psicológicas disposicionais eram preditores independentes, quer do estado quer do traço de flow (Jackson et al., 1998). Outros autores têm retomado esta questão também noutros contextos. Por exemplo, Demerouti (2006) verificou, numa amostra de trabalhadores alemães, que características do trabalho intrinsecamente motivantes eram preditoras do flow.

Estudos que testam as condições de emergência de flow têm no entanto sugerido que poderão existir diferenças individuais e até culturais, nas condições preferidas para a experiência de flow. Algumas pessoas podem sentir-se mais intrinsecamente motivadas em actividades em que os seus níveis de competência percebida excedem as exigências da tarefa (altas competências/baixas exigências). Por exemplo, Moneta (2004b) verificou que comparativamente a uma amostra de estudantes americanos, os estudantes chineses tendiam a experienciar maiores níveis de motivação intrínseca (estado) em tarefas de mestria (i.é., baixo desafio com elevadas competências) em vez de em condições de emergência de flow (elevadas competências e desafios) como proposto pela teoria do flow. Este resultado parece suportar de algum modo o pressuposto da Teoria de Auto-determinação (Ryan & Deci, 2000) segundo o qual o modelo de flow descreve melhor as pessoas que têm maiores traços de motivação intrínseca (i.é., envolvem-se em actividades pelo prazer que elas proporcionam) em vez de o estado de motivação intrínseca surgir necessariamente como resposta ao estado de flow (em actividades de elevadas competências e exigências percebidas) como é proposto no modelo de Csikszentmihalyi (1990, 2002). Também Stavrou et al. (2007) verificaram,

numa amostra de 220 atletas gregos que as competências percebidas pareciam estar mais relacionadas com a emergência de flow do que os desafios percebidos na competição.

Resumindo, a maioria dos estudos têm revelado relações positivas entre as variáveis motivacionais (medidas a nível situacional e contextual) e o flow (e.g. Kowal & Fortier, 1999, 2000). A percepção de competência e a motivação intrínseca para a actividade (i.é., o prazer e gosto pela actividade) são dois dos factores mais sistematicamente relacionados com o flow (Jackson et al., 1998). Existem no entanto, alguns resultados contraditórios (Moneta, 2004b; Stein, Kimiecik, Daniels, & Jackson, 1995) pelo que continua a ser necessário aprofundar estas relações. Por outro lado, a maioria dos estudos considerou a motivação autónoma como precursora dos estados de flow (o flow seria portanto um resultado motivacional; Kowal & Fortier, 1999). No entanto, o modelo do flow e alguns resultados empíricos têm levantado a hipótese de que a frequência de experiência de flow numa actividade pode, ela própria, aumentar a motivação intrínseca ou gosto por essa actividade (Csikszentmihalyi, Rathunde & Whelan, 1993; de Manzano, Theorell, Harmat & Ullén, 2010; Kowal & Fortier, 2000). Nesta perspectiva, a frequência de experiência de flow (flow disposicional) poderia ser visto como um factor importante para o envolvimento persistente numa actividade tornando-se relevante no estudo da promoção do exercício (Fortier & Kowal, 2007).

No seu conjunto, estes resultados salientam a importância das variáveis motivacionais na regulação do flow e fornecem indicações sobre o modo como a estruturação das actividades pode aumentar as oportunidades de experienciar este estado psicológico óptimo. De acordo com estes resultados, actividades de exercício escolhidas de forma mais autónoma pelos praticantes e em que estes se sentem mais intrinsecamente motivados e se percebem mais competentes poderão proporcionar maiores oportunidades de experienciar flow. Por seu turno, uma maior frequência de experiência de flow contribuiria para um reforço da motivação intrínseca e da persistência no comportamento.

### ***1.11.2. Flow e as características da actividade física.***

Até agora vimos o contributo de variáveis individuais para o flow. Mas estes factores pessoais podem também interagir com a situação específica ou com a natureza das actividades, para potenciar ou prejudicar a emergência e/ou a manutenção do flow na actividade física.

A este respeito, Kimiecik e Stein (1992) propuseram um modelo interaccional em que salientam que para além destes factores pessoais (traço e estado), como a percepção de competência, autonomia, ou tipo de objectivos, também as características da actividade desportiva podem determinar a ocorrência de flow. De acordo com o seu modelo, a emergência do flow deverá ser mais provável em actividades físicas auto-geridas, sem interacção com os outros e sem competição, na medida em que proporcionam maior focalização da atenção no processo e na tarefa e favorecem o automatismo. Por definição estas características são mais prováveis no exercício físico do que no desporto. No mesmo sentido Berger et al. (2002) também sugerem que a entrada em flow será mais provável em actividades de exercício físico sem interacção ou competição e em que os praticantes são experientes, favorecendo o automatismo necessário à imersão na actividade.

Stein e colaboradores (1995) verificaram que a natureza do contexto influenciava as percepções dos atletas sobre a qualidade da experiência vívida. Num contexto competitivo (torneio de ténis e golfe), os atletas em flow ou em aborrecimento descreviam de forma idêntica a qualidade de experiência vivida (sendo melhor do que os que estavam em estados de apatia ou de ansiedade). Mas num ambiente de aprendizagem (aulas de basquete), os alunos em flow experimentavam maior prazer, satisfação, concentração e controlo do que todos os outros, i.é., os que experienciavam aborrecimento, apatia ou ansiedade. Diferenças contextuais (e.g., presença ou não de competição) podem portanto influenciar o modo como o praticante percebe a situação como sendo ou não óptima.

Estes resultados suportam a noção de que ambientes de actividade física estruturados de modo a promover a actividade auto-dirigida, sem competição ou interacção excessiva, com o exercício realizado de forma continuada para promover a experiência e competência que asseguram um maior automatismo na tarefa, permitindo a sua realização sem esforço, poderão aumentar a probabilidade da vivência de flow em contextos de exercício. Que seja do nosso conhecimento, estes pressupostos não foram ainda testados nestes contextos de exercício sendo este um dos objectivos deste trabalho.

Certas actividades físicas poderão também, pela sua própria estrutura e natureza, criar maiores oportunidades de imersão na acção e de experiência de flow. De acordo com o modelo de Csikszentmihalyi, actividades que proporcionem um balanço desafiante entre as competências do praticante e as exigências do exercício, objectivos mais centrados no processo do que em resultados externos, favorecendo a focalização na experiência vivida, no processo de realização e no desenvolvimento de competências, permitem maior imersão na

atividade e podem ter mais potencial para o flow. Atividades como o yoga ou o Tai Chi, apresentam um conjunto de características que podem portanto favorecer o flow durante a prática (Larkey et al., 2009).

Todos estes aspectos situacionais e da natureza da tarefa são particularmente relevantes para a manutenção do estado de flow. Manter-se em flow exige que a atenção do indivíduo permaneça focada na actividade, permitindo a fusão entre consciência e acção (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). De acordo com o modelo de Csikszentmihalyi, o que diferencia a ansiedade e o aborrecimento do flow, é este modo como a atenção se estrutura no tempo. Sendo a capacidade de auto-regulação da atenção um dos elementos fundamentais da experiência de flow, será interessante igualmente estudar as actividades que contribuem para esta organização do fluxo da consciência. Apesar da ausência de investigação centrada na experiência de flow vivenciada em actividades intra-psíquicas, Nakamura e Csikszentmihalyi (2002) sugerem que actividades que proporcionem esta auto-regulação dos conteúdos da consciência (por exemplo, meditação), ao favorecerem a capacidade de focalizar a atenção, poderão estar relacionadas com maiores oportunidades de experienciar flow. É portanto lícito explorar a hipótese de que práticas físicas que incluam componentes meditativas (e.g., yoga, Tai Chi e Chikung ou Qigong), possam potenciar a frequência de experiência de flow, nomeadamente quando comparadas com outro tipo de práticas de exercício de ginásio (e.g., cardio-fitness e musculação). Este será outro dos objectivos deste trabalho.

### ***1.11.3. As consequências do flow e a sua relação com o bem-estar.***

Como vimos, inerente à experiência de flow estão sentimentos de prazer, de excitação, uma importante percepção de controlo e de competência na actividade (Csikszentmihalyi, 1990, 1993, 1997; Jackson et al., 1998; Kowal & Fortier, 1999). Estes sentimentos tendem a promover o bem-estar e a felicidade dos indivíduos (Berger & Motl, 2001; Ryan & Deci, 2000). No seu conjunto, tornam o flow uma experiência óptima e nessa medida a frequência desta experiência é importante por si mesma para a qualidade de vida. Mas simultaneamente têm sido identificadas outras consequências positivas do flow, também relevantes para o bem-estar das pessoas. Salientaremos algumas das mais significativas para este trabalho.

Alguns estudos têm demonstrado a relação dos estados de flow com a motivação para e a persistência na actividade (e.g., Fullagar & Mills, 2008; McGinnis, Gentry & Gao, 2008; Wan & Chiou, 2006), afectos positivos (e.g., Fullagar & Kelloway, 2009; Rogatko, 2009), o

desempenho, nomeadamente académico e desportivo (e.g., Carli, Delle-Fave & Massimini, 1988; López-Torres et al., 2007; Nakamura, 1988; Stavrou et al., 2007), ou mesmo indicadores de saúde física (Patton, 1999, citado por Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

#### ***1.11.4. Flow, motivação intrínseca e persistência na actividade.***

Segundo o modelo de Csikszentmihalyi, a natureza auto-télica do flow reforça o gosto pela actividade que o proporciona. Por isso, o flow pode conduzir o indivíduo a procurar repetir a experiência, reinvestindo ou persistindo nas actividades que proporcionam este estado óptimo. Estes pressupostos têm recebido já alguma comprovação empírica. Por exemplo, recentemente McGinnis e colaboradores (2008) verificaram que o flow era um preditor significativo e mais poderoso de um envolvimento duradouro na prática de golfe do que factores sociais e de pertença a um grupo. Este eventualmente forte poder motivador do estado de flow levou mesmo Wan e Chiou (2006) a investigarem até que ponto a procura de flow podia explicar o comportamento aditivo dos jovens aos jogos de internet. Os resultados mostraram que o flow estava inversamente relacionado com a tendência para a adição (vício) aos jogos e não era um preditor significativo da inclinação subsequente para a adição. Mais relevante ainda, os jovens que não estavam viciados (apesar de jogarem muito frequentemente), experienciavam maior flow e procuravam os jogos pelo prazer e satisfação que estes proporcionavam (motivação intrínseca), enquanto os adictos/viciados os procuravam, principalmente para reduzirem a insatisfação.

Noutro estudo, com estudantes universitários, Lee (2005) hipotizou e confirmou que a procrastinação estava significativa e inversamente relacionada com a frequência de experiência de flow (flow disposicional), atribuindo estes resultados à baixa motivação intrínseca para as actividades.

No mesmo sentido, Fullagar e Mills (2008) confirmaram a relação significativa entre o flow nas actividades académicas e as formas mais auto-determinadas de motivação intrínseca. Os autores concluíram que o flow era um estado intrinsecamente motivante para estes alunos e um construto importante para se perceber os factores subjacentes ao envolvimento e persistência nas actividades.

Por outro lado, a persistência e repetição continuada da actividade conduz ao desenvolvimento da competência percebida e auto-eficácia na tarefa que, como vimos, são importantes precursores do flow (e.g., Jackson et al., 1998; Kowal & Fortier, 1999). Esta

repetição potencia, por seu turno, o desempenho na actividade. Alguns estudos mostraram esta relação dos estados de flow com o compromisso e o desempenho no contexto escolar e no desporto como veremos de seguida.

#### ***1.11.5. Flow e desempenho.***

Nakamura (1988) por exemplo, verificou que os alunos mais bem sucedidos (“high achievers”) gostavam de desafios, investiam o tempo necessário no trabalho escolar de modo a atingirem o seu potencial intelectual e experienciavam maiores níveis de flow. Já os alunos menos bem sucedidos (“low achievers”), preferiam evitar situações de elevada exigência com vista a evitar a ansiedade, estudavam menos e as suas respostas afectivas mais positivas surgiam em actividades de socialização e não de desempenho.

Vários estudos com atletas verificaram também que o estado de flow está tipicamente associado não só ao prazer, ao divertimento (e.g., Jackson, 2000) e à motivação intrínseca (e.g., Kowal & Fortier, 1999, 2000) mas também aos melhores desempenhos (e.g., Jackson et al., 2001; Lazarovitz, 2004; López-Torres et al., 2007; Stavrou et al., 2007). Por exemplo, López-Torres e colaboradores (2007) verificaram, numa amostra de nadadores de elite, que era nas melhores experiências de rendimento, como esperado, que se verificavam os maiores níveis de estado de flow e de emoções positivas, combinados com menores níveis de ansiedade. Análises qualitativas mostraram também que era nas descrições que os atletas faziam das suas melhores experiências de rendimento que se encontravam um maior número de referências sobre a vivência das diferentes dimensões de flow. No mesmo sentido Jackson et al., (2001) verificaram a existência de relações significativas entre o flow e avaliações subjectivas da performance, sendo as relações mais fortes com as dimensões do balanço desafio-competências e experiência auto-télica, o que replica resultados anteriores (Jackson et al., 1998). Também Stavrou e colaboradores (2007) confirmaram, numa amostra de 220 atletas, a existência de relações positivas do flow com medidas subjectivas e objectivas de desempenho desportivo, indicando que estados emocionais mais positivos estavam relacionados com níveis mais elevados de performance. Análises de regressão demonstraram que a experiência de flow durante a competição era um preditor significativo do desempenho nestes atletas.

Esta relação do flow com o desempenho é aqui relevante na medida em que o ganho de competências percebido num bom desempenho, favorece o compromisso e a motivação intrínseca para a actividade (Ryan & Deci, 2007) contribuindo para a persistência nas actividades que proporcionem estes estados psicológicos positivos (Ryan, Frederick, Lepes, Rubio, & Sheldon, 1997). Ao mesmo tempo, o ganho de competências contribui para o automatismo necessário para a imersão na tarefa e para a emergência do flow, reforçando a natureza cíclica destes processos. O flow pode tornar-se assim um factor importante para favorecer a manutenção do comportamento no contexto do exercício (Vlachopoulos et al., 2000).

#### ***1.11.6. Flow e bem-estar subjectivo.***

Existe também um número crescente de investigações que demonstram a relação do flow com o bem-estar subjectivo e psicológico (Asakawa, 2004; Lee, 2005; Mundell, 2000; Rogatko, 2009).

Por exemplo, Asakawa (2004) estudou as relações do flow com variáveis de afecto positivo em 102 estudantes universitários. O flow foi medido através do ESM. Alertados por bip a cada duas horas, os alunos preenchiam questionários que avaliavam o balanço desafio/competências e um conjunto de estados afectivos como prazer/divertimento, activação, satisfação e concentração. Os resultados mostraram que passar mais tempo em flow estava relacionado com valores mais elevados em todas as emoções positivas, à excepção da felicidade.

Também Mundell (2000) verificou uma relação positiva entre o flow e os estados afectivos, em estudantes universitários. Os participantes escreveram uma história original e realizaram um puzzle, durante 40 minutos. O flow e as respostas afectivas foram medidos antes e depois da realização das tarefas. Os resultados mostraram relações positivas significativas entre as dimensões controlo, concentração e perda de auto-consciência avaliativa da flow State Scale (FSS, Jackson & Marsh, 1996) e o Afecto positivo (com a “Positive and Negative Affect Scale” – PANAS de Watson, Clark & Tellegen, 1988) quer antes quer após as tarefas realizadas.

Procurando esclarecer o sentido desta relação, Rogatko (2009) desenvolveu um estudo para investigar se o envolvimento em tarefas indutoras de flow conduzia ao aumento dos afectos positivos. Os estudantes, aleatoriamente alocados à condição experimental, realizaram

uma actividade altamente indutora de flow (à sua escolha), durante uma hora. O outro grupo realizou uma actividade de baixa indução de flow. A PANAS e a FSS-2 (Jackson & Eklund, 2002) foram preenchidas antes e após a realização das actividades. Os participantes envolvidos na actividade indutora de flow elevado apresentaram níveis significativamente maiores de flow e de Afecto positivo do que os da condição de baixo flow. Foi a mudança no estado de flow que mediou a relação entre o tipo de grupo ou tarefa realizada e a mudança no afecto positivo (Rogatko, 2009). No mesmo sentido Fullgar e Kelloway (2009) verificaram que era o flow em estudantes de arquitectura que estava associado com o humor na situação e não o inverso.

Por outro lado, alguns estudos têm chamado a atenção de que os estados psicológicos mais positivos poderão estar relacionados, quer com o flow, quer com o relaxamento, dependendo do perfil e preferências individuais (e.g., Della Fave & Massimini, 1988; Stavrou et al., 2007). Também estudos transculturais recentes sugeriram que para certas pessoas, os estados afectivos mais positivos podem não estar associados a actividades de elevadas exigências e competências (quadrante do flow) mas antes a situações em que as competências ultrapassam as exigências percebidas na situação (i.é., situações de mestria) (Asakawa, 2004; Bassi & Dell Fave, 2004; Moneta, 2004a,b). O esclarecimento das condições de emergência de flow e das suas consequências continua portanto a ser pertinente e torna relevante estudar este conceito e adaptar instrumentos que permitam medi-lo em diferentes contextos e múltiplas actividades.

Curiosamente, a actividade de alto flow mais frequentemente escolhida, de forma autónoma, pelos participantes do estudo de Rogatko (2009) foi a prática de exercício físico (44,8% dos participantes do grupo experimental). Uma vez que o exercício envolve frequentemente um balanço desafio/competências elevado, objectivos claros e um feedback imediato sobre o desempenho, é natural a sua selecção como actividade de alto flow.

Sendo o exercício uma actividade facilmente acessível, realizável em múltiplos formatos e contextos e fundamentalmente auto-gerida em termos de estruturação, natureza e nível de exigência dos objectivos, isso torna-o especialmente conveniente não apenas como forma de criar oportunidades de flow mas também como estratégia de gestão pessoal dos estados afectivos (Berger et al., 2002). Estes resultados reforçam a pertinência do estudo do flow nestes contextos. Estudar o flow e outras experiências óptimas na prática de exercício é importante, não apenas para compreendermos as respostas afectivas positivas associadas à prática – onde o flow pode ser tanto um resultado quanto um processo mediador - mas

também para identificarmos os processos psicológicos envolvidos na adesão e persistência no exercício.

#### ***1.11.7. Experiência de flow e desenvolvimento pessoal.***

Como sugerem Nakamura e Csikszentmihalyi (2002) é provavelmente através da natureza fortemente auto-télica da experiência de flow que ele mais poderá contribuir para o crescimento e desenvolvimento pessoal.

Uma vez que a experiência de flow é profundamente prazerosa, por motivos hedónicos o individuo tenderá a repetir as actividades em que o vivenciou, potenciando assim oportunidades de prazer e outros afectos positivos (e.g., Asakawa, 2004; Lee, 2005; Mundell, 2000; Rogatko, 2009). Simultaneamente, a repetição destas actividades com potencial de flow conduz, como vimos, ao desenvolvimento das suas competências e desempenho naquela actividade (e.g., Stavrou et al., 2007). A competência percebida e a frequência de afectos positivos são dois aspectos capitais para o bem-estar subjectivo e a qualidade de vida individuais (Diener, Lucas, & Oishi, 2002; Larsen & Eid, 2008; Ryan & Deci, 2007).

Mas segundo Csikszentmihalyi (1998), o flow pode estar também relacionado com a construção de significado na vida das pessoas. Representando o flow, aqueles momentos em que tudo se conjuga e faz sentido para o indivíduo, a replicação destas experiências óptimas contribuirão, no entender do autor, para o desenvolvimento de um Eu mais forte e confiante, na medida em que os indivíduos que o experienciam com frequência, investem com êxito a sua energia psíquica em objectivos que eles próprios escolheram. Se estes objectivos estiverem integrados numa experiência una e com sentido, podem contribuir para a criação de significado para a vida e para o desenvolvimento de um *self* mais complexo (Csikszentmihalyi, 1990, 1993, 1997; 1998).

Com o flow, o Eu torna-se possivelmente mais complexo através de dois processos ou mecanismos psicológicos descritos por Csikszentmihalyi: a *diferenciação* e a *integração*. A diferenciação refere-se ao movimento do indivíduo em direcção à singularidade e à individuação, através da escolha de objectivos com sentido e significado pessoais. A integração corresponde a um sentimento de união com os outros, com ideias e entidades que transcendem os limites do eu (Csikszentmihalyi 1990, 2002, 1997; Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 2006).

Também por estes motivos conceptuais o construto do flow tem sido teoricamente associado ao desenvolvimento da consciência e à espiritualidade, nomeadamente no contexto desportivo (e.g., Watson & Nesti, 2005).

### **1.12. Flow e a espiritualidade na actividade física.**

There is no substitute for experience. There is no substitute for finding out for one's one self, for the personal revelation, for knowing first hand. When I run that happens. The body and the spirit become one. Running becomes prayer and praise and applause for me and my creator (...). When I run, I am fill with confidence and the faith that the world contains. I can face unanswerable questions, certain that there are answers (George Sheehan, 1978 cit. por Sing, 2004, p.1).

O flow e outras experiências óptimas (e.g., “runners high”, “peak experiences” ou “peak performances”; para uma distinção ver Privette, 1983) têm sido frequentemente vistas como experiências espirituais ou associadas à espiritualidade, e uma base para o estudo da espiritualidade no contexto da actividade física (Nesti, 2007; Watson & Nesti, 2005). Um exemplo de uma descrição do estado de flow manifesta as características típicas desta experiência psicológica positiva associada ao exercício:

I've just run the most incredible 15 Km ever! I din't wont to stop. I could have gone forever. I felt so strong. It's as if I was floating without effort...My body seemed to separate from me and my mind...as if my legs were churning without me. I felt as though my body was in perfect synch with whatever the trail was demanding. Hills meant nothing. All I could think of was the energy at my command and that my pumping knees and arms were unstoppable pistons, that would move me easily through any obstacle...I was in some kind of high...some sort of unreal spinout. The run was fun...just a beautiful experience. I was the wind, a giant wave, rolling and rolling over anything and everything (Berger et al, 2002, p.248).

Algumas das características da experiência de flow contribuem para esta associação entre flow e espiritualidade. São aspectos relevantes: o aparente estado de fusão entre consciência e ação resultante da imersão na actividade, a experiência holística de integração corpo-mente e a expressão de sentimentos de união com o todo que as pessoas descrevem; ou ainda a ideia de que o flow corresponde a um modo ordenado da consciência e de transcendência do self (Csikszentmihalyi, 1990; 1997; Ravizza, 2007).

Alguns autores têm subscrito conceptualmente esta relação entre flow e a espiritualidade (Maddux, 1997; Murphy & White, 1995; Nesti, 2007; Ravizza, 2007, 2002a,b; Watson & Nesti, 2005; Watson, Weir, & Friend, 2005). Por exemplo, nos seus trabalhos iniciais sobre experiências óptimas, Ravizza (2007) descreveu as percepções experienciadas pelos atletas nos seus momentos mais felizes e especiais no desporto (imersão total na tarefa, desorientação de espaço e tempo, uma sensação de transcendência e uma percepção holística do mundo) e estabeleceu um paralelo com práticas espirituais como a contemplação. Para Ravizza (2002b), a dimensão espiritual das experiências óptimas no desporto emerge quando os atletas experienciam “(...) a feeling of being connected to a greater whole” (Watson & Nesti, 2005, p.233).

No mesmo sentido, alguns estudos com atletas de modalidades de risco (escalada ou corredores de ultra-maratona) revelaram que a reflexão sobre aspectos existenciais ou espirituais, tais como o sentido para a vida ou a percepção de ligação com a natureza ou com Deus, estão por vezes presentes nas suas descrições dos estados de flow vividos durante a prática física (Acevedo, Dzewaltowski, Gill & Noble, 1992; Burfoot, 2000). Alguns dos praticantes de escalada dos estudos qualitativos iniciais de Csikszentmihalyi descreveram profundos estados de flow, caracterizando-os como “transcendentes, religiosos, visionários ou de êxtase” (Csikszentmihalyi, 1975/2000, p.88).

Outros testemunhos pessoais reforçam esta associação entre o flow e a espiritualidade na prática de actividade física. Por exemplo, Lynch & Scott (1999) descrevem estados de grande imersão na actividade, de concentração no momento e profunda conexão do corpo em movimento com a natureza envolvente - “you no longer feel separate from your body, you become one with the rhythm of nature and somehow feel in sync with them, the way that running was meant to be”; associam-lhe a descoberta de um sentido para a existência e para o exercício - “With this experience, you encounter for the first time, perhaps, the beauty of being alive and the truth about full-spectrum fitness for the ultimate game of life”; atribuem a estas experiências da prática física uma conotação claramente espiritual “It was then that I

[Lynch, o mais velho dos dois autores] broadened my scope to see a strong divine connection between my new sport and me”; e estabelecem a já referida frequente associação com princípios da filosofia Zen - “Notice how running elevates your spirits and enlivens your body. When you feel this strong connection, you begin to experience the Zen state of *satori* – the union of body, mind, and spirit” (todos na página p.185).

Murphy e White (1995) desenvolveram um extenso levantamento deste tipo de relatos sobre experiências espirituais na prática de actividade física, associando-os frequentemente ao flow. As experiências descritas incluem, a sensação de suspensão do tempo, de liberdade total, ou sentimentos de imortalidade. No seu ponto de vista, estas experiências transcendentais associadas à prática de AF podem ajudar a criar significado na vida dos praticantes. A sua tese principal é a de que o desporto e actividade física oferecem oportunidades para o desenvolvimento e crescimento humanos mais profundos através destas experiências transcendentais e da criação de sentido. A mesma interpretação é expressa na afirmação de Sheehan que inicia este capítulo, um dos autores que mais longamente escreveu sobre o significado espiritual subjacente à corrida (Sheehan, 1978/1980, 1992, 1997). Mais do que um estilo de vida, este corredor experimentado atribuía à sua prática física um sentido de vida. Outros excertos da sua auto-biografia reforçam esta interpretação: “Running, is just such a monastery-a retreat, a place to commune with God and yourself, a place for psychological and spiritual renewal” ou ainda, "On my solitary run, I am searching for the meaning within my experiences"(Sheehan, sd. disponível em <http://www.georgesheehan.com/essays/essay46.html> ).

Partindo de uma perspectiva existencialista, Nesti (2007) considerou igualmente que as experiências óptimas no desporto são momentos privilegiados que podem conduzir o individuo “to reflect on the fact that performance can occur outside felt mental and physical control” (...) podendo levá-lo a “to interpret this as evidence of our religious spiritual natures” (p.131). Como suporte empírico desta afirmação Nesti refere um estudo de Watson (2004), no qual uma amostra de esquiadores utilizava a sua crença religiosa (cristã) para interpretar as experiências óptimas que tinham vivido no desporto.

Resumindo, as experiências de flow podem portanto contribuir para a criação de significado na vida, seja este de natureza religiosa ou não. Esta perspectiva está igualmente presente nos trabalhos do próprio Csikszentmihalyi (1990; 1997; 1998; Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 2006). Na sua proposta, esta criação de significado implicaria ordenar o conteúdo da consciência, integrando as acções a empreender ao longo da vida numa

experiência de flow una e transformando idealmente a vida, na sua totalidade, numa actividade de flow. O termo fluxo, tradução portuguesa adoptada para flow, capta a essência desta ideia.

Segundo o autor, este processo consistiria em três passos: 1) encontrar um propósito que unificasse os objectivos de vida; 2) canalizar a acção e o esforço individuais para resolver os conflitos, ultrapassar os desafios e atingir os objectivos com significado para o sujeito; e por último, 3) harmonizar os conteúdos da consciência, através de processos cíclicos de diferenciação do self e de integração com os outros e com um todo mais vasto que o próprio eu. A articulação entre estes dois processos opostos (diferenciação e integração) contribuiria simultaneamente para a complexificação e ordenação da consciência e para a criação de significado. Nas suas palavras: “Differentiation implies a movement toward uniqueness, toward separating oneself from others. Integration refers to its opposite: a union with other people, with ideas and entities beyond the self. A complex self is one that succeeds in combining these opposite tendencies” (Csikszentmihalyi, 1990, p.41). De acordo com Csikszentmihalyi, a diferenciação ocorre depois da experiência de flow em resultado da percepção do ganho de competência por se ter atingido um objectivo valorizado; a integração resultaria por seu turno, da ordenação da consciência vivida durante o flow, e coloca o indivíduo mais em sintonia consigo próprio e com o mundo que o envolve. Segundo Csikszentmihalyi, conhecer os desejos e objectivos próprios e trabalhar afincadamente para os alcançar, permite encontrar equilíbrio e harmonia entre pensamentos, sentimentos e acções. O significado emergiria assim ao longo de uma espiral de complexidade crescente da consciência até à satisfação de uma necessidade última de transcendência, e em resultado desta tensão dialéctica entre diferenciação do eu e a integração com os outros e num todo mais vasto que o próprio eu.

Este processo de desenvolvimento pessoal tem paralelismo com a noção de sinergismo progressivo no desenvolvimento de bem-estar espiritual expresso no modelo de Fisher (1999) que atrás descrevemos. A qualidade da experiência vivida (flow) contribuiria para elevar o nível de desenvolvimento, competência e complexidade do indivíduo, que por seu turno potencia a qualidade da experiência futura.

Estes processos têm também implicações para a prática de actividade física. Se a opção por um comportamento regular de exercício corresponder a uma escolha auto-determinada (Ryan & Deci, 2007) e integrada num conjunto de outros objectivos de vida coerentes com valores pessoais, esse comportamento poderá contribuir para a construção de uma vida com mais propósito e significado (Emmons, 1999, 2002, 2005). Esta coerência entre

as escolhas dos investimentos comportamentais (i.é, o tipo de comportamento pelo qual se opta) e os valores pessoais, e o seu reforço pela acção continuada, podem tornar-se uma das chaves para a persistência no comportamento de exercício (Anshel, 2006; Maddux, 1997). Uma prática regular e persistente, contribui por sua vez para o ganho de competência, domínio na tarefa, e o automatismo na actividade escolhida que favorecem a emergência do flow. Por seu turno a vivência destes estados reforça, por definição e empiricamente, a motivação intrínseca para a actividade e a persistência no comportamento (Kowal & Fortier, 2007).

Embora esta sequência de argumentos seja apenas conceptual, é este processo que vemos referido por praticantes empenhados, que fizeram do exercício um estilo de vida. Sheehan (1978/1980, 1997) por exemplo, descreve uma sequência de processos similar ao relatar a sua história de relação com a corrida de longa distância.

#### ***1.12.1. Estudos quantitativos sobre flow e espiritualidade na actividade física.***

A maior parte da literatura que referimos sobre as relações entre espiritualidade e o flow (ou outras experiências óptimas) é de natureza teórica ou de carácter qualitativo. Mas mais recentemente têm surgido estudos empíricos quantitativos que exploram as relações entre espiritualidade e outras variáveis relevantes no contexto desportivo (Dillon & Tait, 2000; Ridnour & Hammermeister, 2008; Storch, Storch, Kolsky, & Silvestri, 2001; Vernacchia, McGuire, Reardon, & Templin, 2000). A maioria destes trabalhos debruça-se sobre o papel funcional da espiritualidade, i.é, abordam-na enquanto forma de coping com as exigências da prática desportiva e dizem respeito exclusivamente, a amostras de atletas. Nenhum foi realizado em contexto de exercício físico.

Por exemplo, vários estudos têm revelado, que a oração é uma estratégia frequente para lidar com o stress competitivo (Czech, Wrisburg, Fisher, Thompson & Hayes, 2004; Vernacchia et al., 2000). Também Storch e colaboradores (2001) verificaram que os atletas se apoiavam mais numa religiosidade intrínseca do que os não atletas, para lidarem mais eficazmente com o stress. Já Ridnour e Hammermeister (2008) confirmaram, numa amostra de elite, que os atletas com maior bem-estar espiritual (medido com a SWBS; Paloutzian & Ellison, 1982) apresentavam melhores competências para lidar com a adversidade, melhor preparação mental para a competição, recorriam mais ao estabelecimento de objectivos,

tinham maior confiança e motivação para o sucesso e estavam mais livres de preocupação, do que os seus colegas com menores níveis de Bem-estar espiritual.

No seu conjunto, estes resultados suportam a noção de que também no contexto da actividade física (AF) um maior bem-estar espiritual pode estar associado a melhores competências e bem-estar psicológicos. Como vimos, quando abordámos os antecedentes e as consequências do flow, melhores competências psicológicas criam maiores oportunidades para experienciar flow e no conjunto podem contribuir para reforçar o prazer e motivação intrínseca para a actividade e a persistência na prática.

Mas que seja do nosso conhecimento, até ao momento apenas um estudo empírico quantitativo relaciona um construto próximo do flow (“being in the zone”) e a espiritualidade no contexto desportivo (Dillon & Tait, 2000). Os autores encontraram uma relação fortemente significativa e moderada entre os dois construtos ( $r(55) = 0,49, p < 0,01$ ). Uma das vantagens deste estudo (a construção de medidas específicas para o desporto) pode simultaneamente, ser uma das suas limitações. No “Zone Test”, as instruções remetem para uma experiência de estados de focalização acrescida da atenção e de percepção alterada do espaço e tempo. O “Spirituality in sport test” define a espiritualidade de forma abrangente como “experiencing the presence of a power, a force, an energy, or a God close to you” (p.98). Os itens remetem fundamentalmente para uma espiritualidade vivida no desporto como uma forma de coping (e.g., “I use spirituality or religiosity as a way to help me with the emotional roller coaster of winning and losing”; Dillon & Tait, 2000, p.98). Ambas as medidas têm carácter unidimensional (10 itens cada) e ainda poucos dados de validação. O “Zone Test” não discrimina portanto as diferentes dimensões do flow. Quanto à validade das medidas, os autores apenas apresentam valores de consistência interna e de validade convergente - para o “Zone Test” com o “Athletic coping skills inventory-28” (que não é uma medida de flow), e para o “Spirituality in sport test” com o “Spiritual Involvement and Beliefs Scale-26”. Apesar destas limitações os seus resultados incentivam que se continue a explorar estas relações.

Resumindo, dadas estas aparentes proximidades conceptuais entre o flow e a espiritualidade e o ainda reduzido número de estudos que abordam empiricamente esta relação, torna-se relevante dar continuidade a esta linha de investigação. É neste sentido que Watson e Nesti (2005) sugerem que se explorem as relações entre estados psicológicos positivos e a espiritualidade em contextos de actividade física e que se analisem as suas relações não apenas com o desempenho mas igualmente com o desenvolvimento, crescimento e excelência individuais.

### **1.13. Flow e a espiritualidade na actividade física de inspiração oriental.**

Têm também sido assinaladas as semelhanças conceptuais entre certas características do flow (ou outras experiências óptimas) e alguns elementos presentes nas filosofias Taoistas, do Budismo Zen ou em práticas de inspiração oriental como o Hatha Yoga ou o Tai Chi (e.g., Lash, 2002a,b; Maddux, 1997; Murphy & White, 1995; Watson & Nesti, 2005). O próprio conceito tem paralelismos com outros introduzidos no âmbito destas práticas, facto reconhecido pelo próprio autor do construto (Csikszentmihalyi, 1990, 2002).

Watson e Nesti (2005) referem que num dos estudos qualitativos iniciais de Csikszentmihalyi, um praticante de escalada descrevia o seu estado de flow como “It’s the Zen feeling, like meditation or concentration. One thing you’re after is one-pointedness of mind...somehow the right thing is done without ever thinking about it” (p.234). Também Ravizza (2002a) sugere que ambos – o flow e práticas como Hatha Yoga - podem facilitar nos atletas estados de transcendência do ego, imersão na tarefa e a concentração relaxada que potenciam o desempenho. Grande parte do seu trabalho de aconselhamento com atletas parte exactamente de perspectivas fenomenológicas de construção de sentido para a prática e da utilização de técnicas oriundas do Hatha Yoga (e.g., técnicas respiratórias, meditação, controlo mental e concentração no presente; Ravizza, 2001).

Filosofias e práticas orientais têm vindo a aprimorar a disciplina de superação da dualidade eu-objecto. Esta noção de “ser uno com as coisas” é próxima do flow e também está expressa nas descrições de praticantes de actividade física quando experimentam estados de Flow. Na descrição do corredor que referimos “(...) I felt as though my body was in perfect synch with whatever the trail was demanding. Hills meant nothing. (...) I was the win, a giant wave, rolling and rolling over anything and everything” (Berger, et al., 2002 p.248).

Proponentes das artes marciais, há muito que reconhecem também os benefícios desta integração do corpo e da mente através do aumento da percepção espiritual (Abe, 1986; Herrigel, 1971/1999; Lash, 2002a). Escolas ligadas às tradições espirituais orientais, como o Taoismo ou o Budismo Zen, aplicam conceitos próximos do Flow como auxilio no seu domínio de formas de arte como o Aikido, o Tai Chi, ou o Kendo.

Por exemplo, o Zen pode ser definido como “...action with awareness, being completely in the present moment” (Parent, 2005, p.xv). Aspectos comuns ao Flow incluem ausência de esforço percebido, sensação de domínio, sentimentos de admiração e perfeição e intuição aguda, profunda alegria, e sentimentos de auto-transcendência (Cooper, 1998). A

própria expressão de “being in the zone” usada pelos atletas para descrever o flow expressa paralelismo com esta ideia, como referem Watson e Nesti (2005).

Por seu turno, o Tao pode definir-se por “a totality, a oneness that cannot be divided into separate parts” (Lash, 2002b, p.3). É entendido como a “fonte da vida”, a “lei universal que determina todas as coisas”, ou ainda a “razão suprema” (Schwanfelder, 2007/2009, p.32). O Tai Chi é visto como uma forma de concretização do Tao (também traduzido como o “caminho”, o “sentido” ou mesmo “vida”). Teóricos desta prática física salientam a essência do Tai Chi como “a total approach to life in which the mind, body and spirit all participate equally and simultaneously” (Lash, 2002b, p.xi). Esta modalidade é definida como “a group of physical exercises combined with *spiritual development* [itálico nosso] which would aid the practitioner in obtaining an intuitive (as oppose to racional) understanding of, and Oneness with, the Tao. These physical disciplines are known collectively as Tai Chi”( Lash, 2002a, p.25).

Também na tradição iogue é feita referência ao estado de Flow, por exemplo na prática de samyama i.é., uma absorção psicológica no objecto da meditação (Humphreys, 2003). Alguns autores têm encontrado paralelismo entre o estado de flow e o que vários praticantes referem experienciar neste tipo de práticas mind-body (e.g., Iyengar yoga, Hodges, 2003). Aqui treina-se a focalização interna no movimento corporal, através da qual se incrementa a auto-percepção sensorial (Larkey et al., 2009). Em consonância com as perspectivas orientais, não se trata aqui no entanto, de uma atenção deliberada ou centrada numa auto-instrução intencional mas antes um estado de percepção consciente da acção presente que também se designa por *mindfulness* (Maddux, 1997). Num livro sobre princípios da meditação andando, Nhat Hanh (1985/2001, p.10) expressa esta ideia dizendo “quando nos sentamos sabemos que estamos sentados, quando andamos sabemos que estamos a andar”. O principio é portanto não pensar mas sentir. Esta maior sensibilidade aos estados internos poderá estar ligada à percepção da experiência de flow ou mesmo contribuir para a sua emergência na prática física. O próprio autor do conceito reconhece a relevância de se associar os estados de flow a estas experiências de focalização interna da mente: “[até à data] relatively little research has adressed the experience of flow when attention is trained on internal sources of information” (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, p.102).

A associação entre a prática de yoga e Tai Chi, o flow e a espiritualidade foi também claramente enunciada por Csikszentmihalyi (2002):

Em sânscrito, yoga significa ‘submeter’, que se refere ao objectivo do método que é unir o individuo a Deus, ligando primeiro as várias partes do corpo entre si e então fazendo o corpo funcionar, juntamente com a consciência, como parte de um sistema organizado. (p.147)

A sua descrição das etapas e processos que estruturam este método, levaram-no a afirmar claramente: “São muitas as semelhanças entre o yoga e o flow; de facto faz sentido pensar-se no yoga como uma actividade de flow muito cuidadosamente paleneada” (p.149). E ainda, relativamente ao Tai Chi:

(...) a variante oriental [do Tai Chi] está vocacionada para o aperfeiçoamento mental e espiritual do praticante. (...) Os bons praticantes dizem que a luta se torna uma alegre actuação artística, durante a qual a experiência quotidiana de dualidade entre o espírito e o corpo se transforma num único e harmonioso objectivo espiritual. Também aqui parece apropriado considerar as artes marciais como uma forma específica de flow. (p.150)

As actividades físicas que aqui designamos de “inspiração oriental” (AFO; incluem, yoga, Tai Chi ou artes marciais) inserem-se nestas tradições orientais de forma mais ou menos acentuada, consoante o contexto específico dos praticantes e a tónica marcada pelos diferentes professores e mestres (e.g., Lash, 2002a,b). As páginas Web das federações de várias artes marciais (e.g., shorinji kempo) ou de certas formas de ioga (ex. Sámkhya Yoga; <http://www.federacaolusadoyoga.pt>), por exemplo, dedicam um espaço importante à descrição dos princípios filosóficos e valores éticos e morais que contextualizam as práticas. Na apresentação destas AF é expressamente enunciado a importância da integração corporemente-espírito e o contributo da prática para este propósito e para o desenvolvimento integral do ser humano. Por exemplo, a leitura da página Web da Federação Portuguesa de Shorinji Kempo (SK), uma arte marcial recente (se comparada com outras como o yoga e o Tai Chi), revela que “esta prática visa o desenvolvimento quer espiritual quer físico através de um conjunto de técnicas mas também de um sistema educacional ancorado num conjunto de princípios e valores como a coragem a compaixão e a justiça, integrados num sistema onde os valores pessoais, a felicidade dos outros e os laços com a comunidade, orientam a acção individual” (disponível em <http://www.fpsk.pt/>). Esta atribuição de sentido à prática física faz parte integrante das actividades AFO e diferencia-as também das formas de exercício físico tradicional (Hodges, 2003).

Resumindo, estas práticas mind-body integram de algum modo tradições orientais, principalmente do Budismo Zen e do Taoísmo. Estas tradições enfatizam também a importância da experiência pessoal (nada pode ser aprendido sem ser vivido) e de uma prática continuada e sistemática, já que não se compreende um *self* separado da experiência vivida. No seu conjunto, estes pressupostos da prática podem portanto incentivar a persistência no comportamento (Herrigel, 1971/1997; Maddux, 1997; Schwanfelder, 2007/2009) e o desenvolvimento pessoal.

#### **1.14. Impactos das práticas AFO no bem-estar físico e também espiritual?**

Simultaneamente, desde os anos noventa, têm-se acumulado na literatura estudos empíricos e revisões de literatura sobre os impactos deste tipo de actividades físicas mind-body no bem-estar físico e psicológico (e.g., Gavin & McBrearty, 2006; La Forge, 1997). As actividades que têm recebido mais atenção científica são o yoga e o Tai Chi. Por exemplo, relativamente ao Tai Chi, a vastidão das referências justificou já a publicação de revisões sistemáticas da literatura (sobre impactos psicológicos ver e.g., Dechamps, Lafont, & Bourdel-Marchasson, 2007; para ensaios clínicos controlados e.g., Rogers, Larkey & Keller, 2009), meta-análises (e.g., Taylor-Piliae, 2008) e até sistematizações sobre estas diferentes revisões e meta-análises (Zhu, Guan & Yang, 2010) ou mesmo livros de compilação da literatura científica existente (e.g., Hong, 2008).

Já no que respeita aos impactos destas formas de exercício na componente espiritual do bem-estar a literatura é muito mais escassa e, na sua larga maioria, de natureza qualitativa. Alguns estudos, com grupos focais e entrevistas, têm explorado os benefícios percebidos da actividade por praticantes e não praticantes (e.g., Almeida, 2003; Atkinson & Permuth-Levine, 2009; Hodges, 2003). Entre os benefícios percebidos incluem-se componentes associadas à definição de Bem-estar espiritual de Fisher (1999), nomeadamente nas componentes pessoal e comunitária do conceito. Por exemplo, no estudo de Atkinson e Permuth-Levine (2009), praticantes e não praticantes atribuem ao yoga benefícios psicológicos e sociais que incluem “inspiration for a mindful approach to life” (inspiração para uma vida mais auto-consciente e reflectida), “increased open-mindedness” (maior abertura de espírito), “greater self-acceptance” e “greater ability to focus on oneself” (maior auto-consciência e auto-aceitação acrescidas), ou “increased tolerance of others” (o desenvolvimento de uma maior aceitação e tolerância relativamente aos outros) (p.7).

Outros autores são ainda mais específicos na identificação de impactos espirituais nos testemunhos dos praticantes entrevistados. Hodges (2003) assinala que apesar de algumas das suas entrevistadas (praticantes de Iyengar yoga) não atribuírem expressamente um conteúdo de transformação espiritual à prática, as suas descrições revelavam um possível contributo para uma dimensão espiritual da sua vida (quando a definimos do modo abrangente como fazemos neste trabalho). Exemplos deste tipo de experiências associadas à prática incluíam: sentimentos de pacificação interna, sentido para a vida, união e ligação com o todo ou mesmo experiência de alguma forma de transcendência dos aspectos físicos (leveza, flutuação entre espaço e tempo) e de limitações pessoais. Já outras praticantes avançadas referiam mesmo especificamente um aumento da percepção ou tomada de consciência de uma dimensão espiritual do yoga. Estas experiências espirituais descritas não eram vistas como estando associadas de forma isolada à prática mas antes incorporando o resto da experiência de vida, por exemplo:

[Yoga] has that sort of spiritual component... we don't necessarily experience it all the time, but it's, you know, when you experience that transcending, when sometimes you experience that clear mind which you know is another experience that I can't explain

ou

I guess it has become the core of my life really...[Yoga] provides, a structure not just for practice but for spiritual and emotional wellbeing in some ways. At least the tools to do more...yoga, it's like a skeleton with flesh you know, the skeleton is like the core (Hodges, 2003, ambas na p.8).

Hodges discute ainda, e em consonância com outros estudos, como uma prática continuada, parece contribuir para uma progressiva incorporação de um conjunto de princípios e valores éticos e morais e se vai estruturando, para muitas das praticantes entrevistadas, como uma via alternativa para ultrapassar a ausência de valores espirituais da sociedade moderna ou pelo menos, de ausência de sentido na vida. Também Thomas, Tori et al., (2000) num estudo quantitativo com praticantes de yoga de longa duração, detectaram que ao longo do processo de desenvolvimento na modalidade se verificava uma importante transição da experiência de benefícios físicos para psicológicos e espirituais. O impacto espiritual da prática poderá estar assim dependente do nível de maturação, experiência ou mesmo da competência na actividade.

Um dos factores que mais diferencia este tipo de actividades e que tem sido visto como responsável pelos seus efeitos no bem-estar, é o seu contributo para o desenvolvimento de *awareness*, que podemos eventualmente traduzir por auto-consciência (Hodges, 2003). Este é um conceito próximo do de *mindfulness* que atrás referimos. Vários autores têm reforçado a relevância deste componente para estas práticas. Por exemplo no yoga, Hodges cita Collins (1998) para quem o *awareness* é um dos principais resultados do yoga e Lasater (1997) que o considera não só um componente essencial da filosofia do yoga mas distingue-o também como o possível factor crucial desta actividade física para melhorar a qualidade de vida e reduzir disfunções específicas causadas por doença. O treino de *awareness* significa tomar consciência das sensações e sentimentos específicos experimentados em cada momento (Herrick & Ainsworth, 2000; Hodges, 2003). A intenção é centrar o praticante no momento presente. Esta focalização no momento é referenciada nas abordagens holísticas do bem-estar e estudos recentes têm comprovado a importância desta focalização da mente na experiência vivida, para o bem-estar e a felicidade (e.g., Killingsworth & Gilbert, 2010). Esta focalização no momento é um elemento capital das práticas *mind-body*. Segundo Hodges (2003, p.4) é essencialmente esta característica também que distingue este tipo de práticas das outras actividades de exercício como a aeróbica ou o desporto competitivo. O exercício *mind-body* caracteriza-se por uma ausência de objectivo externo para se focar de forma directa, internamente e na experiência que está a ser vivida. Esta focalização pode ser, em si mesma, um factor que facilite a experiência de *flow* neste tipo de actividades físicas. Esta perspectiva é partilhada também por outros autores (e.g., Gavin & McBrearty, 2006; Maddux, 1997) que no entanto chamam atenção de que, no limite, qualquer actividade pode ser realizada desta forma, i.é., com uma focalização interna na própria experiência durante o exercício.

### **1.15. O exercício de movimento meditativo. Uma nova categoria de exercício.**

O reconhecimento de que este tipo de actividades físicas poderão ter efeitos diferenciados (do exercício físico tradicional) no bem-estar, conduziu muito recentemente à delimitação de uma nova categoria de exercício designada de *Meditative Movement Exercise* (EMM; Larkey et al., 2009). Este tipo de exercício caracteriza-se por partilhar quatro grandes componentes: a) uma certa forma de postura ou movimento corporal, geralmente em fluxo lento e relaxado, mas que pode variar, consoante as actividades, entre movimentos dinâmicos (Tai Chi) e posturas fixas (yoga) ; b) uma focalização interna da mente no movimento corporal ou na respiração que pretende ordenar o conteúdo e fluxo dos pensamentos,

centrando-os sempre no momento presente. Esta focalização da mente visa geralmente o relaxamento ou mesmo a meditação mas pode ser também uma estratégia activa de oxigenação e activação energética. Como resultado destas estratégias meditativas de focalização interna, pretende-se atingir c) um estado de clareza e limpidez mental, com o objectivo maior de d) conseguir estados de relaxamento profundo, relaxamento este que é tanto um objectivo quanto uma característica da prática.

Resumindo, de acordo com autores como Larkey et al. (2009) ou La Forge (2005), em contraste com as formas mais tradicionais de exercício, as práticas mind-body caracterizam-se por uma focalização da mente no movimento do corpo e respiração como forma de atingirem um profundo estado de relaxamento. Como referimos, este tipo de componentes per se (e.g., técnica respiratória ou de meditação) ou o seu efeito combinado em diferentes práticas, como o yoga ou o Tai Chi, têm demonstrado ter impactos positivos importantes para a saúde e bem-estar dos indivíduos. Eventualmente, poderão também potenciar a emergência de flow. Dada a crescente relevância atribuída, numa perspectiva holista de saúde, às relações mente-corpo para o bem-estar e o seu possível contributo diferenciado para a saúde, compreende-se o crescente interesse e popularidade deste tipo de práticas, quer na sociedade quer do ponto de vista científico.

Este conjunto de argumentos torna relevante explorarmos as relações entre o flow e o bem-estar espiritual, especialmente em praticantes deste tipo de actividades físicas que designámos de inspiração oriental.



## **2. Definição da Problemática**

Tem crescido o interesse científico nos efeitos para a saúde e bem-estar das actividades físicas que se inserem no exercício de movimento meditativo (e.g., yoga, Tai Chi ou Qigong). Este interesse resulta, em boa parte, de um reconhecimento da natureza holística da saúde (onde se salienta a sua componente espiritual; e.g., Hawks, 2004; Miller & Foster, 2010) e de uma crescente preocupação com os processos e práticas que reconhecem e potenciam esta integração corpo-mente-espírito (Gavin & Brearty, 2006; Rogers, Larkey & Kelley, 2009; Solomon, Lush, Jablonski, & Sephton, 2009).

Como vimos, a componente espiritual deste compósito tem captado um interesse crescente da investigação assente nos factores relevantes para a qualidade de vida (e.g., Sawatzky et al., 2005). Mas as relações da espiritualidade com a prática de exercício e actividade física são ainda em grande medida desconhecidas.

Por outro lado, os impactos do exercício no bem-estar poderão não ser directos. Um conjunto de processos mediadores – físicos e psicológicos – têm sido propostos (Buckworth & Dishman, 2002). De entre os mecanismos psicológicos, as respostas psicológicas positivas associadas à prática (e.g., as experiências óptimas) podem ser um factor relevante (Berger et al., 2002). O Flow é uma destas experiências óptimas que ocorrem durante a prática física, sendo o construto que mais tem sido associado à espiritualidade no contexto da actividade física (e.g., Nesti, 2007; Watson & Nesti, 2005).

O objectivo principal desta tese consiste portanto em explorar e testar um modelo sobre as relações entre a frequência de experiência de flow durante a prática do exercício (flow disposicional; FD) e a saúde ou bem-estar espiritual (BEE) dos praticantes. Pretende-se também testar a invariância desse modelo em função do tipo de exercício: exercício de movimento meditativo (EMM), artes marciais (AM) ou actividades tradicionais de ginásio (GIN).

### **2.1. Estrutura da tese e objectivos dos estudos.**

Com este propósito apresentam-se quatro estudos divididos por três etapas: 1ª) Exploração da relevância e adequação do conceito de BEE em populações AFO; 2) Adaptação de instrumentos mensuração; 3) Teste de um modelo de equações estruturais sobre as relações entre o FD e o BEE.

### 2.1.1. 1ª Etapa – Exploração do conceito de BEE e relevância da temática.

Como os estudos de Fisher (1999; 2010a) demonstraram, as pessoas têm diferentes perspectivas sobre o conceito de BEE. Diferentes valores pessoais, sociais e culturais podem modelar a nossa representação do conceito (Moberg, 2008). O modelo conceptual de Fisher é uma das definições mais abrangentes para o construto, permitindo diferenciar quatro domínios de BEE (pessoal, comunitário, ambiental e transcendental). Simultaneamente, permite identificar e descrever perspectivas sobre a representação do conceito que realçam maioritariamente um destes domínios ou que abordam o BEE como um conceito exclusivamente racional, excluindo os aspectos inspiracionais e transcendentais de cada domínio. Este aspecto pode ser especialmente relevante para algumas populações, nomeadamente em grupos que rejeitem visões da espiritualidade assentes em perspectivas deístas ou teístas. Trata-se portanto de um modelo particularmente útil para estudar diferentes representações de BEE em diferentes populações.

O **primeiro estudo** visa então explorar qualitativamente, através de entrevistas exploratórias e semi-estruturadas, a representação do conceito de espiritualidade em especialistas de actividades de exercício de movimento meditativo (mestres e instrutores de yoga e Tai Chi). Pretende-se perceber se a sua conceptualização do conceito de bem-estar espiritual será coerente com o proposto no modelo de Fisher (1998/2010a) e cuja operacionalização (SWBQ; Gomez & Fisher, 2003) será utilizada para medir o construto em estudos posteriores desta tese. O estudo 1 também permite perceber a adequação da temática nesta população e ajuda a delimitar a amostra de forma mais adequada para o teste final do modelo de relações entre o FD e o BEE, no estudo 4. O estudo apresenta-se aqui como foi submetido para publicação (Gouveia & Pais-Ribeiro, 2011a).

### 2.1.2. 2ª Etapa – Adaptação de instrumentos.

Foi necessário proceder à adaptação para a língua portuguesa dos instrumentos de mensuração dos dois principais construtos do trabalho e realizar a sua validação em amostras de praticantes deste tipo de exercício físico. Com esse propósito apresentam-se 2 estudos, um sobre a adaptação do *Spiritual Well-being Questionnaire* (SWBQ; Gomez & Fisher, 2003) e outro relativo à validação do *Dispositional Flow Scale-2* (DFS-2; Jackson & Eklund, 2002).

O **estudo 2** envolve a tradução do SWBQ e testa a validade das estruturas factoriais propostas pelos autores originais, numa amostra da população geral. Testam-se dois modelos

estruturais. Um modelo de primeira ordem com os quatro factores de BEE inter-relacionados (pessoal, comunitário, ambiental e transcendental) e um modelo hierárquico que assume o total de BEE como um factor de segunda ordem (BEE). Os resultados desta versão portuguesa foram reconfirmados posteriormente numa amostra específica de praticantes de actividades físicas de inspiração oriental-AFO. Esta amostra incluiu praticantes de exercício de movimento meditativo (yoga, Tai Chi e meditação activa) e de uma arte marcial com origem japonesa, o Shorinji-Kempo (Gouveia, Pais-Ribeiro & Marques, 2009). Para evitar repetições desnecessárias, este estudo não fará parte do corpo da tese. Ambos os trabalhos foram já parcialmente publicados mas apenas com os resultados do modelo de quatro factores correlacionados (Gouveia, Marques & Pais-Ribeiro, 2009; Gouveia, Pais-Ribeiro & Marques, 2009).

O estudo 2 apresenta-se aqui em grande medida tal como foi publicado mas acrescentam-se os resultados da *Análise Factorial Confirmatória (AFC)* ao modelo hierárquico e outros elementos de validade convergente, discriminante e concorrente desta versão portuguesa do SWBQ.

O *estudo 3* visa adaptar para português o instrumento mais relevante para a mensuração do flow disposicional (FD) em contexto de desporto e exercício (DFS-2; Jackson & Eklund, 2002, 2004) e valida-o numa amostra em grande medida coincidente com a do estudo final que testa o modelo causal. Testam-se os dois modelos de medida propostos para a estrutura factorial do DFS-2: um modelo de 1ª ordem, com os nove factores de flow inter-relacionados e um modelo hierárquico com o FD como factor de 2ª ordem. Analisam-se também outros indicadores de validade com a análise das relações das escalas do flow com a percepção de competência e o gosto pelo exercício. A DFS-2 tem sido amplamente utilizada para avaliar o flow no contexto desportivo. Mas em amostras exclusivamente de exercício, os dados disponíveis são mais escassos e por vezes contestados (Vlachopoulos et al., 2000). A confirmação da estrutura factorial do DFS-2 neste tipo de população reforçará a validade da medida e incentivará a investigação do flow em contextos de exercício, onde tem sido menos investigado. Estudar o flow e outras experiências óptimas na prática de exercício é importante, não apenas para compreendermos as respostas afectivas positivas associadas à prática mas também para identificarmos os processos psicológicos envolvidos na adesão e persistência no exercício que é um importante comportamento de promoção de bem-estar.

Este estudo 3 já foi aceite para publicação e apresenta-se aqui na versão revista (Gouveia, Pais-Ribeiro, Marques & Carvalho, in press).

### *2.1.3. 3ª Etapa – Teste modelo estrutural.*

Por último, o *estudo 4* procura explorar e testar, através de modelos de equações estruturais (MEE), um modelo sobre as relações entre a frequência de flow no exercício (FD) e o bem-estar espiritual. Apesar da repetida associação teórica na literatura científica, entre o conceito de flow e a espiritualidade (e.g., Watson & Nesti, 2005), a ainda escassa informação empírica disponível sobre ela implicou que o modelo proposto fosse em grande medida, exploratório.

Sendo o flow um estado psicológico positivo com consequências para o bem-estar dos indivíduos (e.g., Asakawa, 2004; Csikszentmihalyi, 1997; Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 2006) a nossa expectativa é de que uma maior frequência de experiência de flow no exercício possa estar associada a maiores níveis de BEE. O bem-estar espiritual pode ser conceptualizado como um resultado de saúde podendo estar também associado a outros indicadores mais globais de saúde (Heintzman, 1999b). Nessa medida incluiu-se no modelo um indicador de saúde geral e exploraram-se as relações do flow e BEE com esse resultado. Sendo a percepção de competência na actividade física, um dos precursores do flow mais solidamente reconhecidos na literatura (e.g., Jackson et al., 1998), esse indicador foi introduzido no modelo causal já que pode também influenciar, directa ou indirectamente, os outros resultados psicológicos positivos associados à prática (Ryan & Deci, 2000). O modelo explorado procurou ainda destringir o eventual contributo diferenciado do flow e do prazer/gosto pela prática (Markland & Ingledew, 1997) para os resultados de bem-estar avaliados.

Neste último estudo, procura-se também avaliar o impacto do tipo de exercício nas relações propostas no modelo através da análise da invariância do modelo estrutural nos praticantes de exercício de movimento meditativo (Sámkhya Yoga e Tai Chi), artes marciais (e.g., Aikido, Shorinji-Kempo) e no exercício tradicional de ginásio (cardio-fitness e aulas de grupo). Como atrás explicámos e argumentaremos adiante na introdução deste estudo 4, em contraste com as formas mais tradicionais de exercício, as práticas que se inserem no EMM envolvem um conjunto de características que têm sido associadas ao flow e à espiritualidade (e.g., Hodges, 2003; Ravizza, 2002a,b). Também foi sugerido que algumas das suas

características (e.g., mindfulness ou relaxamento) ou as práticas como um todo, poderão ter impactos acrescidos no bem-estar, comparativamente a outras formas de exercício (La Forge, 2005; Larkey et al., 2009; Rogers, Larkey & Kelley, 2009). Por estes motivos é nossa expectativa que as relações entre o flow e o BEE sejam mais pronunciadas no EMM do que nos outros dois tipos de AF, especialmente face ao GIN. As AM podem servir de comparação nesta análise já que possuem características que as colocam numa posição intermédia entre o exercício tradicional e o EMM. Por um lado, envolvem frequentemente interacção com um oponente e em alguns casos mesmo competição ou exibição pública, implicando portanto objectivos extrínsecos à experiência que poderão impedir uma maior focalização da mente na experiência vivida e no processo (La Forge, 2005). Mas simultaneamente incluem uma forte componente de significado e valores associados à prática (e.g., Barreira & Massimini, 2003), características distintivas das AFO a que atribuímos relevância na sua relação com as variáveis psicológicas positivas que medimos (e.g., Emmons, 2005; Maddux, 1997).

Apresenta-se aqui o artigo correspondente a este estudo na versão submetida para publicação (Gouveia & Pais-Ribeiro, 2011b).

Em cada um dos estudos é justificada a pertinência directa, são discutidos os resultados e as principais limitações e implicações.

O capítulo final da tese apresenta um resumo global dos estudos, as principais conclusões e implicações para a prática.

Uma vez que os estudos foram já publicados ou submetidos a publicação de forma independentemente, alguma informação pode surgir repetida.



### **3. Estudo 1: Representações de bem-estar espiritual em mestres de Swásthya Yoga e Tai Chi**

#### **Resumo**

Exploram-se as representações do conceito de bem-estar espiritual (BEE) de mestres de Swásthya Yoga (SY) e Tai Chi (TC). As entrevistas aos 11 especialistas foram analisadas com base nos 4 domínios (pessoal, comunitário, ambiental e transcendental) e categorias (racional, inspiracional, formas de manifestação, acesso e desenvolvimento) do modelo conceptual de Fisher (1999;2010a). Estes especialistas assentam maioritariamente a sua definição de BEE na qualidade das relações que estabelecem consigo próprios. As relações com os outros e com a natureza são também importantes. Um distanciamento claro da religião e da fé em Deus é particularmente referida no SY. Especialmente no TC, a relação com o domínio transcendente realiza-se através da ligação à natureza e fundamenta-se em princípios Taoistas e do Budismo Zen. Discutem-se implicações para a mensuração do BEE.

*Palavras-chave:* bem-estar espiritual; estudo qualitativo; tai chi; yoga

Este trabalho encontra-se submetido (Gouveia & Pais-Ribeiro, 2011a).

A emergência do conceito de “Bem-estar Espiritual” (BEE) espelha a relevância crescente atribuída à dimensão espiritual para o bem-estar das pessoas. Têm sido no entanto propostas múltiplas definições para o construto (para uma revisão ver Chiu, Emblen, Van Hofwegen, Sawatzky & Meyerhoff, 2004; Fisher, 2010a,b). Alguns assumem-no como integrando um conceito holístico de saúde e qualidade de vida (e.g., Fleck & Skevington, 2007; Hawks, 2004) outros vêem-no como um contributo independente, embora relacionado com estas (e.g., Sawatzky, Ratner & Chiu, 2005). Apesar das diferentes perspectivas para o conceito, a maioria aponta para a sua independência da dimensão religiosa (e.g., Chandler, Holden, & Kolander, 1992) e por vezes até da componente implícita ou explicitamente centrada no sagrado, presente nas mais actuais definições de espiritualidade (Chiu et al., 2004). Muitas das definições sugerem igualmente a multi-dimensionalidade do construto (Fisher, 2010b).

Numa das primeiras tentativas para gerar consenso relativamente a uma definição abrangente de espiritualidade, a *National Interfaith Coalition on Aging* (NICA; a partir de Moberg, 2002) propôs em 1975, como definição de trabalho que “spiritual well-being is the affirmation of life in a relationship with God, self, community, and environment that nurtures and celebrates wholeness”(p. 48). Esta perspectiva relacional do conceito foi também assumida subsequentemente por outros autores que propuseram definições envolvendo pelo menos dimensões da relação com o próprio, com os outros e com o transcendente (e.g., Goodloe & Arreola, 1992; Hawks, 2004; Hood-Morris, 1996; Young, 1984).

Com base numa extensa revisão desta literatura, Fisher (1999/2010a) desenvolveu uma definição abrangente de BEE, que reúne os quatro sistemas de relação propostos pela definição consensual da NICA. Confirmou-a depois empiricamente com um conjunto alargado de entrevistas com professores do ensino secundário. Este estudo conduziu ao desenvolvimento de um modelo conceptual de Bem-estar espiritual.

Neste modelo, Fisher (1999) conceptualiza o BEE como uma forma de estar dinâmica que se reflecte na qualidade das relações que o indivíduo estabelece em quatro domínios da existência humana: consigo próprio, com os outros, com o ambiente e com algo ou Alguém que transcende o domínio humano. O domínio pessoal diz respeito à forma como uma pessoa se relaciona consigo própria em termos do significado, propósito e valores de vida. Pressupõe o desenvolvimento de auto-conhecimento e consciência sobre si mesmo, relacionados com identidade e a auto-estima. O domínio comunitário refere-se à qualidade e profundidade das relações inter-pessoais no que diz respeito aos valores morais, cultura e religião. Inclui

sentimentos de amor, justiça, esperança e fé na humanidade. O domínio ambiental consiste nas relações com o mundo físico e biológico (cuidar e proteger), expressando-se através da admiração e de sentimentos de união com a natureza. Por fim, o domínio transcendental ou global, refere-se à relação do próprio com algo ou alguma coisa para além do que é humano, nomeadamente uma força cósmica, uma realidade transcendente, ou Deus, e expressa-se através do culto e adoração relativamente à fonte de mistério do universo.

Este modelo propõe ainda que cada um destes quatro domínios de BEE apresenta dois aspectos essenciais e inter-relacionados que correspondem às dimensões de conhecimento e inspiracionais ou motivacionais. O conhecimento é filtrado pela visão individual do mundo, proporciona o quadro de referência racional e abrange os valores pessoais e regras morais, sociais e culturais que regulam as relações consigo próprio, com as outras pessoas e com o mundo. A dimensão inspiracional é filtrada pelas crenças e fornece a “essência” e a “motivação” para o desenvolvimento de BEE em cada domínio. Esta dimensão inspiracional ou transcendental alude à noção de sagrado de cada domínio e é uma componente considerada fundamental para um bem-estar espiritual completo (Fisher 1999, p.32).

De acordo com este modelo conceptual, a qualidade das relações que o indivíduo estabelece em cada domínio, é indicador do seu BEE nessa dimensão. A saúde espiritual é também dinâmica. Desenvolver cada domínio de BEE, resulta do confronto com as exigências da vida e expressa-se pelo aprofundar das relações nesse domínio e pelo acréscimo de relevância ou inclusão de novas dimensões. Ao mesmo tempo, desenvolver a qualidade das relações num domínio de BEE contribui para o aprofundamento das relações nos restantes, processo que Fisher (1999) designou de sinergismo progressivo. Esta interacção permite o crescimento e complexificação recíprocas dos diferentes domínios. Fisher (1999, p.31) sugere, por exemplo, que os valores, propósito e sentido para a vida desenvolvidos através do auto-conhecimento são pré-condições, e simultaneamente são aprofundados pelos valores morais, culturais ou espirituais construídos a partir do aprofundamento das relações interpessoais. Do mesmo modo, um sentimento de união com a natureza e com o Cosmos é desenvolvido com base na auto-consciência e no aprofundamento das relações interpessoais e serve simultaneamente para as reforçar. Nesta perspectiva, o bem-estar espiritual global de uma pessoa será resultante do efeito combinado do BEE em cada um dos domínios adoptados pelo indivíduo.

Como foi constatado empiricamente, nem todas as pessoas desenvolvem ou valorizam todos os domínios identificados (Fisher, 2006, 2007; Fisher et al., 2000; Fisher, Francis &

Johnson, 2002). Muitas dão prioridade a um deles, definindo o seu BEE quase exclusivamente centrado nesse domínio relacional do modelo em detrimento dos restantes. Este facto conduziu à identificação de cinco perfis de BEE (Fisher et al., 2010a, p.82). Os *Personalistas* acreditam que o BEE assenta basicamente nos seus recursos internos. É o seu ser ou espírito humano que lhes dá a motivação para procurar o sentido, propósito e valores na vida. Centrados em si, sentem-se completamente auto-suficientes para o desenvolvimento do seu BEE, apesar de admitirem a necessidade de estabelecimento de relações interpessoais para outras dimensões do bem-estar (e.g., social, emocional e vocacional). Os *Comunitários* consideram que o impacto mais significativo no seu BEE resulta do estabelecimento de relações inter-pessoais profundas e de qualidade, que transcendam a cultura e a moralidade. Reconhecem que a humanidade como um todo maior do que a soma das suas partes. Já os *Ambientalistas* integram o conhecimento e os aspectos inspiracionais dos domínios pessoal e comunitário com, pelo menos, um sentido de respeito e admiração pelo ambiente. E atribuem também uma dimensão transcendente à natureza. Estão de tal forma sintonizados com a ela que essa sua relação traz significado aos outros domínios. Para os *Globalistas* ou *Transcendentais* o foco prioritário centra-se na sua relação com Deus. Para estes, o BEE requer a experiência de fé expressa através da comunicação com algo ou alguém, para lá do que é humano. Mas uma boa parte dos entrevistados de Fisher (35%) adoptavam uma perspectiva de BEE – *Racionalista* – subscrevendo apenas os aspectos do conhecimento inerentes aos três primeiros domínios. Nesta perspectiva mais restrita do BEE, não se aceitam os aspectos inspiracionais e transcendentais das relações em qualquer dos domínios, aspectos considerados importantes para um BEE completo. Dos restantes professores do ensino secundário público entrevistados por Fisher, 15% adoptavam uma perspectiva personalista, 30% eram comunitários, 15% ambientalistas e apenas 5% puderam ser considerados globalistas (Fisher, 2010a).

Estes resultados indicam que as pessoas têm diferentes perspectivas sobre este conceito. Diferentes valores, pessoais, sociais e culturais, podem modelar a nossa representação de BEE (Moberg, 2002; 2008). Por outro lado, este modelo multidimensional parece permitir compreender e descrever a expressão dessa diversidade sobre a representação deste conceito de Bem-estar espiritual.

Assim, o objectivo deste estudo qualitativo foi explorar a definição do conceito de espiritualidade e de bem-estar espiritual de mestres/instrutores especialistas de Tai Chi Chuan (TC) e de Swásthya Yoga (SY) e averiguar da sua sobreposição com o modelo conceptual de

Bem-estar Espiritual (BEE) de Fisher (2010). Primeiro efectuaram-se um conjunto de entrevistas semi-estruturadas que visaram captar a representação espontânea dos instrutores sobre o conceito de espiritualidade e BEE. Num segundo momento, os mesmos especialistas avaliaram a adequação ao construto de um conjunto de indicadores de BEE enunciados na literatura. Estes indicadores constituíram a *pool* original dos itens que deram origem à operacionalização proposta por Gomez e Fisher (2003) para este modelo conceptual.

## **3.2. Método**

### **3.2.1. Participantes.**

Entrevistaram-se 6 instrutores de TC e 5 de SY, seleccionados pela aquisição do grau de Mestre e/ou de instrutor avançado, ampla experiência e tempo dedicados à prática da modalidade e com origem portuguesa e/ou com o domínio da língua e cultura nacionais. Os mestres de TC incluem 5 sujeitos do sexo masculino e apenas 1 do sexo feminino, residentes em Portugal e com idades compreendidas entre os 23 e os 57 anos. Os participantes tinham entre 7 e 15 anos de experiência na prática de TC. Apenas um é de origem chinesa, mas viveu em Portugal durante a maior parte da sua vida. Os instrutores de SY foram 2 sujeitos do sexo masculino e 3 do sexo feminino, de origem portuguesa, com idades compreendidas entre os 32 e os 47 anos. O tempo de prática na modalidade variava entre os 4 e os 23 anos, sendo todos especialistas no ensino e prática de SY (Universidade de Yôga; método De Rose).

### **3.2.2. Guião de entrevista.**

Com vista a explorar a forma particular como cada indivíduo descreve a sua representação do conceito de BEE construiu-se um guião de entrevista semi-estruturada, elaborado com intenção de não direccionar as respostas dos sujeitos para os domínios específicos do modelo de Fisher (Anexo A). Pretendia-se obter respostas espontâneas, possibilitando a emergência de novas categorias do conceito. O guião foi inspirado nas entrevistas que deram origem ao modelo de BEE de Fisher (1999) e foi posteriormente revisto por um conjunto de dois investigadores familiarizados com o conceito. As questões colocadas incidiram na definição pessoal do constructo, possíveis indicadores, os factores que potenciam ou que prejudicam o desenvolvimento de BEE e nos sinais de ausência da dimensão espiritual.

### **3.2.3. Indicadores de bem-estar espiritual.**

Adaptou-se uma lista de 48 indicadores de BEE resultantes de uma revisão exaustiva da literatura e utilizados nos estudos de desenvolvimento do *Spiritual Well-Being Questionnaire* (Gomez & Fisher, 2003). Os itens estão divididos de igual modo (12 itens) pelos 4 domínios do modelo conceptual. No final da entrevista pedia-se aos entrevistados que indicassem, numa escala de 3 pontos, em que medida consideravam que cada indicador estava muito, pouco ou nada relacionado com o conceito de BEE.

### **3.2.4. Procedimentos.**

Seleccionaram-se, por pesquisa electrónica, as principais escolas de TC e SY na região de Lisboa. A amostragem foi realizada por um processo de “bola de neve”, com vista a aceder aos instrutores mais reconhecidos em cada modalidade. Procuraram-se especialistas com o máximo de anos de experiência, sendo todos instrutores de TC ou SY em Portugal. A entrevista individual com cada instrutor que se disponibilizou para participar teve uma duração média de 50-60 minutos, foi realizada em ambiente tranquilo, no contexto onde o entrevistado realizava a sua actividade e foi gravada com o seu consentimento. No início foram explicados os objectivos do estudo, a natureza geral das questões a abordar e a natureza das pessoas entrevistadas; foi ainda garantida a confidencialidade da informação recolhida e a destruição do material sonoro no final da investigação. No final da entrevista apresentou-se a lista de indicadores com a seguinte instrução: “Em baixo estão um conjunto de afirmações que as pessoas costumam associar à espiritualidade e ao bem-estar espiritual. Assinale na escala fornecida, o grau em que considera que cada item está associado à espiritualidade e ao bem-estar espiritual”. As entrevistas foram transcritas na íntegra de forma a proceder-se a uma análise de conteúdo com base nos domínios e categorias do modelo de BEE que a seguir descrevemos.

#### *Procedimento de análise das entrevistas.*

Após a transcrição das entrevistas, a análise dos dados envolveu: 1) extracção de unidades de informação temática a partir das respostas obtidas, e 2) a sua classificação em função dos domínios e categorias de análise propostos no modelo de Fisher (1999). Visando a fiabilidade do processo de análise de conteúdo, um segundo investigador, com conhecimento

do modelo de BEE, fez uma nova codificação. Discrepâncias existentes foram discutidas com a equipa de investigação até se obter consenso. Cada domínio de BEE (pessoal, comunitário, ambiental e transcendental) inclui cinco categorias de análise caracterizadas da seguinte forma: a) o “aspecto racional” do domínio, é filtrado pelo conhecimento e visão que o indivíduo tem do mundo e remete para um critério que tem em conta os aspectos culturais mais objectivos, em detrimento dos aspectos individuais mais subjectivos. Tal critério aponta para uma visão de BEE mais restrita que exclui a dimensão do sagrado; b) o “aspecto inspiracional”, filtrado pelas crenças, assenta nos aspectos mais essenciais, motivacionais e intrínsecos do indivíduo. Alude à dimensão do sagrado presente em cada domínio, assumindo portanto um carácter mais pessoal e subjectivo; c) as “formas de manifestação” referem-se ao modo como o indivíduo vivencia e percebe em si e nos outros o estado de BEE; d) as “formas de acesso” abordam o tipo de atitudes e comportamentos que o indivíduo relaciona com a obtenção de BEE. Finalmente, e) as “formas de desenvolvimento” dizem respeito às características específicas dessas atitudes ou comportamentos que estão relacionados com o desenvolvimento de BEE (Fisher, 1999; 2010a; ver categorias de análise no Anexo B).

### 3.3. Resultados

#### 3.3.1. Descrição do conceito de bem-estar espiritual dos mestres de Tai Chi e Yoga.

Nas Tabelas 3 e 4 estão sistematizados exemplos das respostas dos mestres de ambas as práticas, classificados por domínio e categoria do modelo conceptual de BEE (Fisher, 2010a,b). Apresentam-se também as percentagens, por tipo de exercício, das unidades de informação identificadas na análise de conteúdo.

A representação global do conceito de BEE dos mestres de Tai Chi e de ioga entrevistados assenta fundamentalmente no domínio pessoal, com 82% das respostas dos mestres de SY aí classificadas e 72% no TC (80% do total de respostas fornecidas). Por oposição, o domínio transcendental é o menos referido (2% do total de respostas) em ambos os grupos (SY = 1%; TC = 7%). É também este o único domínio em que não se identificaram respostas sobre atitudes e comportamentos que permitam aos entrevistados aceder a esta dimensão de BEE ou que descrevam formas de a desenvolverem (Tabela 3). Os domínios comunitário (11% do total, com SY = 10% e TC = 15%) e ambiental (7% no total de repostas e em ambos os grupos) têm também, proporcionalmente, fraca expressão no número total das repostas dos entrevistados.

### 3.3.2. Representação do Domínio Pessoal.

Ambos os peritos de SY e TC referiram a “*compreensão*” e “*busca de sentido para a vida*”, os “*valores*” e “*ideais pessoais*” e a “*sabedoria interior*” como expressões racionais do domínio pessoal do BEE (Tabela 3). Aspectos inspiracionais e de manifestação como a procura de “*auto-conhecimento*”, e a noção de “*expansão da consciência*” individual, são também comuns aos peritos das duas actividades. As palavras de um mestre reflectem esta perspectiva presente no SY e TC: “*Se quiseres atingir um estado mais iluminado (...) basicamente vais ao encontro do conhecimento, de te conheceres a ti próprio, saberes quem tu és (...) porque estás aqui, qual é o sentido disto tudo (...).*”

Os professores de ioga acentuam fundamentalmente uma “*maior consciência de si próprio e das suas emoções*” como estratégia de desenvolvimento da dimensão pessoal de BEE que se centra na busca de “*harmonia interior*” visando a “*hiperconsciência*”. Os mestres de TC parecem acentuar antes o “*esforço*” envolvido neste “*equilíbrio dinâmico*” que reconhece as realidades opostas. As atitudes e comportamentos que permitem aceder e desenvolver esta dimensão parecem também mais operacionalizadas nos peritos de TC, expressas através de referências centradas na “*experiência vivida*”, na “*dedicação*”, “*sacrifício*” e “*esforço continuado de vencer os obstáculos*” envolvidos “*num percurso lento de transformação interior*”. São exemplos: “*o mecanismo reside em tu te dedicares de modo a te compreenderes a ti próprio e te aceites como és*” ou

*o sacrifício de dizer não ao que se deseja (...) ter consciência que é preciso uma série de passos de sacrifício para chegar lá (...) tem a ver com esse caminho espiritual, imagine mesmo uma coisa que gosta de fazer e diz que vai fazê-lo todos os dias, faça sol, chuva, esteja ou não bem disposto...ao principio parece simples mas à medida que vai avançando as coisas tornam-se mais complicadas... tem de arranjar soluções... com dedicação, empenho, confronto consigo mesmo e é aí que está a avançar no seu caminho de evolução espiritual.*

Os aspectos experienciais deste desenvolvimento são portanto mais marcados nestes mestres de TC. Esta maior concretização do percurso de desenvolvimento de BEE pessoal expressa-se também nos mestres de TC, por uma maior referência às formas de manifestação deste domínio (28% das respostas no TC e 11% no SY), quer para o exterior quer para o próprio indivíduo (e.g., serenidade, equilíbrio dinâmico, harmonia) “*ser uma pessoa serena,*

*que não está preocupada se vai chover, nem se importa. Ela sabe que vai chover e aceita-o simplesmente, depois virá sol e vento (...).”*

Tabela 3

*Exemplos de unidades de análise do Domínio Pessoal e Comunitário com as percentagens do total de respostas classificáveis por categoria em cada prática*

<i>Domínio Pessoal</i>		
<i>Categorias</i>	<i>Swásthya Yoga</i>	<i>Tai Chi</i>
Aspecto Racional	-Uma maior compreensão da vida -Tendo valores pessoais (16%)	-Sentido da própria existência -Sabedoria interior, ideais (11%)
Aspecto Inspiracional	-Busca conhecimento e de harmonia interior; - Auto e hiper-consciência (9%) - Ser mais lúcido	-Auto-conhecimento mental e físico; equilíbrio dinâmico -Expansão da consciência (13%)
Formas de Manifestação	-Equilíbrio no ambiente interno, i.é estar bem comigo próprio (11%)	-Equilíbrio, harmonia, centrado no presente; -Expressar serenidade (28%)
Formas de Acesso	- Quando procuro a minha essência - Ter a mente aberta (35%)	-Procura profunda e lenta, aceitar e transformar; -Experimentar viver as coisas profundamente (31%)
Formas de Desenvolvimento	-Ter uma maior consciência das suas emoções -Desenvolvimento da consciência individual (29%)	-Vencer obstáculos; confrontar-se consigo mesmo; dedicação -Escutar mestre interior (17%)
<i>Domínio Comunitário</i>		
<i>Categorias</i>	<i>Swásthya Yoga</i>	<i>Tai Chi</i>
Aspecto Racional	-Tendo regras e valores na relação com outros -A capacidade de adaptação e flexibilidade (20%)	-Valores na interação, sem julgamento -O ego integra mais coisas (9%)
Aspecto Inspiracional	-Se estiver bem, vou ajudar a outra pessoa a estar bem também (15%)	-O acto de ficarmos felizes é um serviço para todos - Todos estamos ligados de alguma forma (14%)
Formas de Manifestação	-Relacionar-me melhor com os outros -Mostrar que o outro é importante para mim (28%)	-Estar em relação com os outros -Compaixão, Generosidade preocupação (23%)
Formas de Acesso	-Relacionamento com (...) todas as pessoas que nos rodeiam -Estarmos integrados num grupo (28%)	-Ultrapassar situações de forma benéfica para o bem comum -Compreender o outro e através do outro (46%)
Formas de Desenvolvimento	-Ser alimentado com boas ideias -Investir na forma de estar (8%)	- Ter uma “boa” base educativa - Optar pelo caminho que beneficia a todos (9%)

São também os mestres de TC que acentuam as dimensões de crença (i.é., inspiracionais) deste domínio pessoal. A própria noção de equilíbrio e harmonia, embora presente nos dois grupos, é aqui contextualizada em referências filosóficas taoistas que lhe atribuem um sentido que transcende o indivíduo: *“Segundo os Taoistas, nós vivemos num mundo de alternância entre o positivo e o negativo. Não há coisas estáticas, não há um equilíbrio perfeito. O que há é a procura de equilíbrio, acompanhando os movimentos do universo (...)”*.

### 3.3.3. Domínio comunitário.

Dada a natureza mais vincadamente relacional do domínio comunitário do BEE, são naturalmente as formas de acesso e manifestação que obtêm maior número de referências, em ambas as práticas (56% no SY e 69% no TC, do total de respostas classificadas no domínio). A representação que emerge das respostas salienta os valores morais e éticos na relação com os outros e a importância da qualidade destas relações. A noção de contribuição recíproca entre os diferentes domínios (sinergismo progressivo) está também presente nas respostas de ambas as práticas, através da importância atribuída ao impacto que tem a qualidade e profundidade do auto-conhecimento (domínio pessoal) na construção de interações mais profundas com os outros (comunitário): *“Depois disso [conheceres-te a ti próprio] é que podes compreender os outros e interagir com eles (...) só aí é que entra também a compaixão e o desejo de ajudar.”* Outras referências como *“o acto de ficarmos felizes é um serviço para todos”* (TC) ou *“se estiver bem vou ajudar as outras pessoas a estarem bem também”* (SY) são ainda exemplos deste processo.

Mas enquanto no yoga, as atitudes e comportamento que alimentam este domínio parecem mais centradas no próprio e na partilha em grupo: *“investir na forma de estar”* ou *“estarmos integrados num grupo”*, no TC é bastante mais evidente a descentração de si, com referências assentando mais na acção para o bem comum. São exemplos: *“compreender através do outro”*, *“optar pelo caminho que beneficia a todos”* ou ainda *“ultrapassar as situações de forma benéfica para o bem comum”* (Tabela 3). É também só nestes praticantes avançados de TC que surgem referências à compaixão, elemento crucial da manifestação do domínio comunitário no modelo de bem-estar espiritual (Fisher, 1999).

### 3.3.4. Domínio ambiental.

São os aspectos inspiracionais, que aludem à dimensão da crença e do sagrado, que dominam as referências alusivas ao domínio ambiental do BEE em ambas as práticas (43% das respostas no SY e 40% no TC) (Tabela 4).

Em ambos os praticantes para além da admiração e respeito resultantes da contemplação da natureza estão, no SY, a *“consciência de fazer parte integrante da natureza”* ou mesmo, para os mestres de TC, o desenvolvimento de um sentimento de íntima *“união com a natureza, viva e não viva”* e com uma realidade mais abrangente, frequentemente designada de *“universo”* ou *“energia universal”*. Mas as respostas obtidas no SY neste domínio parecem no entanto globalmente mais racionalizadas, apelando à ciência como factor explicativo desta integração com o mundo natural *“a ciência mostra que tudo está integrado no universo”*. Saliencia-se principalmente a noção de *“sintonia com os ritmos da natureza”* ou de retorno positivo - *“feedback”* - sobre o próprio indivíduo, resultante do esforço de cuidar e proteger o ambiente natural (Tabela 4). Já no TC, o sentimento mais referido de *“união com a natureza”* é descrito como permitindo desenvolver uma consciência holística que entra, ela própria, no equilíbrio dos movimentos do universo: *“Ao sentir a harmonia da natureza, o indivíduo vai deixar de interferir nela, deixando-se simplesmente estar ligado a ela, deixando as coisas equilibrarem-se por elas próprias”* ou *“transformarmo-nos e acompanharmos os movimentos do universo”*.

São também os mestres de TC que fazem referências, mais frequentes e claras (40% das respostas no TC e só 3% no SY), a formas específicas como se pode desenvolver em concreto esta ligação com a natureza e com a totalidade envolvente. Estas referências aludem maioritariamente à meditação e às diferentes formas como a podemos incluir no quotidiano: *“o corpo em movimento é meditação em acção”* ou *“estar em silêncio, numa igreja ou perto do mar”*.

### 3.3.5. Domínio global ou transcendental.

Esta dimensão é a menos referida por todos os entrevistados (2% em média do total das respostas). Mas é também nesta dimensão que emergem as maiores diferenças na categorização das respostas fornecidas pelas duas práticas (Tabela 4).

Tabela 4

*Exemplos de unidades de análise do Domínio Ambiental e Transcendental com as percentagens do total de respostas classificáveis por categoria em cada prática.*

<i>Domínio Ambiental</i>		
<i>Categorias</i>	<i>Swásthya Yoga</i>	<i>Tai Chi</i>
Aspecto Racional	- A ciência mostra que tudo funciona de forma integrada no universo... E nós também. -Relacionar-me de outra forma com o mundo (33%)	-Sem referências (0%)
Aspecto Inspiracional	- [A <i>contemplação da natureza</i> ] deixa-te fluir para níveis de percepção e de bem-estar muito elevados, porque naquele momento sentes-te parte integrante do universo. -Tomar consciência de pormenores no que te rodeia[...] e [...] saber observar a beleza das coisas (43%)	-Sentimento de fazer parte da Natureza. -Consciência da ligação do ser humano com os animais, minerais, todas as coisas - Deixar as coisas equilibrarem-se por elas próprias (40%)
Formas de Manifestação	- Há uma maior conformidade e sintonia com a própria natureza, com os ritmos. - Maior integração em relação à natureza e até a sua preservação (5%)	-Sentir profunda admiração pela Natureza (10%)
Formas de Acesso	-Observar simplesmente o meio que te rodeia. - Baixas o teu ritmo, fazes parte do universo (18%)	-Ter consciência que fazemos parte do mesmo Universo -O corpo em movimento é uma meditação em acção (10%)
Formas de Desenvolvimento	-Tudo aquilo que aprenderes contigo próprio, essa relação com o mundo melhor, consegues depois projecta-la no teu dia a dia. - Se eu me relacionar de outra forma com o mundo [...] vai haver um feedback (3%)	- Meditar na natureza. Perto do mar, muito silêncio, uma igreja. -Transformarmos e acompanharmos os movimentos do Universo (40%)
<i>Domínio Transcendental</i>		
<i>Categorias</i>	<i>Swásthya Yoga</i>	<i>Tai Chi</i>
Aspecto Racional	-Se consegues ter essa consciência, vais valorizar muito mais a morte do que a vida, porque a morte é uma transcendência para outra dimensão. - Presença da vida que sentimos à nossa volta, que permeia a existência (63%)	-Passar a outro plano de existência. -Alargar a consciência para ir para outro sítio (20%)
Aspecto Inspiracional	- Não há divindades, seres supremos (-) -Ter outro nível de consciência (38%)	-Perceber que há uma dimensão maior do que si próprio. -Seguir o Tao; Yin-Yang (30%) -Estar ligado a algo maior do que a consciência actual
Formas de Manifestação	-Sem referências (0%)	-Ter consciência de que somos o Universo (50%)
Formas de Acesso	-Sem referências (0%)	-Sem referências (0%)
Formas de Desenvolvimento	-Sem referências (0%)	-Sem referências (0%)

Muito poucas respostas dos instrutores de SY (1%) foram categorizadas neste domínio do BEE. A relação com os aspectos transcendentais parece passar apenas pelo reconhecimento da “*presença da vida que permeia toda a existência*” e que contribui para a construção de um nível superior ou transcendente da consciência *individual* (Tabela 4). É também só nestes peritos de SY que surgem respostas de rejeição (negativas) do domínio transcendente, assentes numa preocupação de distanciamento da religião e na recusa da existência de Deus, com expressões como “*Não há divindades, nem seres supremos*” ou “*Deus não existe*”.

A noção de alargamento ou expansão da consciência individual para a integração numa realidade mais ampla domina a representação do domínio global ou transcendente de BEE nas respostas dos mestres de TC (Tabela 4). Expressões como “*Estar ligado a algo maior do que a consciência actual*” ou a noção que o cosmos e a transcendência estão presentes em cada um de nós com “*ter consciência que somos o universo*”, reflectem esta perspectiva. Nestes praticantes avançados, estas referências surgem num enquadramento de princípios filosóficos orientais, com a associação clara ao *Tao* (caminho) ou à noção de energia (*Chi*) em equilíbrio dinâmico dos opostos *Yin-Yang*, que apontam para a relatividade da vida. Na representação dos mestres de TC do domínio global de BEE existem, portanto, princípios claros que enquadram as crenças relativas à transcendência. O mesmo não emerge nas respostas dadas pelos instrutores de yoga.

Os aspectos racionais, mais objectivos e filtrados pelo conhecimento do mundo, são simultaneamente os mais citados pelos mestres de Swásthya Yoga (63%), vincando a sua racionalização desta dimensão, e dos menos referidos no TC (20%). Inversamente, as formas de manifestação, i.é., as atitudes e comportamentos através dos quais se pode observar em si e nos outros o bem-estar espiritual global, foram novamente as mais assinaladas pelos mestres de TC, com 50% das respostas a este domínio aqui classificadas, não tendo qualquer referência dos professores de SY (Tabela 4). Estas formas de manifestação passam, para os mestres de TC, por “*seguir o Tao nas acções quotidianas*” ou “*ter consciência constante de que somos o Universo*”.

### 3.3.6. *Análise da relevância dos indicadores de BEE.*

A Tabela 5 identifica os indicadores de BEE avaliados pelos peritos das duas modalidades segundo o grau (muito, pouco ou nada) de relação com o conceito. Apresenta-se a percentagem de respostas do grupo em cada categoria de avaliação.

Tabela 5

*Indicadores avaliados segundo o grau de relação com conceito de Bem-estar espiritual. Percentagem de respostas dos mestres de TC e SY*

	Tai Chi (n=6)		Swásthya Yoga (n=5)			
	Grau de relação com o BEE (%)					
	Muito	Pouco	Nada	Muito	Pouco	Nada
Auto-conhecimento (P)	100			100		
Sentido para vida (P)	100			100		
Integridade (P)	100			67	33	
Paciência (P)	100			100		
Propósito (P)	100			100		
Paz (P)	100			67	33	
Identidade (P)	83		17	100		
Liberdade (P)	83	17		100		
Auto-estima (P)	83	17		100		
Alegria / Contentamento (P)	83	17		100		
Valores (P)	67	33		100		
Empatia (C)	100			67	33	
Amor pelos outros (C)	100			100		
Respeitar outras culturas (C)	100			67	33	
Criar relações confiança (C)	100			100		
Bondade (C)	100			100		
Ter fé nos outros (C)	67		33	100		
Agir com ética (C)	83			100		
Respeitar os outros (C)	83	17		100		
Esperança nos outros (C)	67	17	17	33	67	
Respeitar crenças religiosas (C)	100	17		67	33	
Perdoar (C)	83			67	33	
Ser Justo (C)	100	17		67	33	
Admirar a beleza de uma paisagem (A)	100					
Ligação com a natureza (A)	100					
Admiração / Espanto pela natureza (A)	100					
União com a natureza (A)	100					
Ter atitude positiva pelo ambiente (A)	100					
Harmonia na natureza (A)	100			100%		
Admiração pelo universo (A)	100					
Valorizar a natureza (A)	83	17				
Ter preocupações ambientais (A)	83	17				
Achar beleza na natureza (A)	83	17				
União com Deus (T)	83		17		33	67
Relação com Força Superior (T)	67		33	33	67	
Relação com Divino (T)	83		17	33		67
Adorar Deus (T)	50	17	33			100
Fé em Deus (T)	67		33			100
Harmonia com Deus (T)	83		17			100
Venerar Deus (T)	50	17	33			100
Acreditar na vida eterna (T)	67		33			100
Incluir oração/meditação na vida (T)	83		17			100
Acreditar num poder sobrenatural (T)	67		33			100
Paz com Deus (T)	83		17			100
Dar importância textos sagrados (T)	66	17	17	33		67

Os indicadores mais consensuais são os dos domínios pessoal e ambiental. Uma média de 92% das respostas (94% SY e 91% TC) no domínio pessoal e 96% (100% SY e 94% TC) no ambiental indicam os respectivos itens como “muito relacionados” com o BEE. Por oposição, são os indicadores do domínio Transcendental os avaliados de forma globalmente menos favorável e de modo mais díspar entre práticas. Uma média de 52% das respostas (apenas 11% no SY e 72%TC) avalia-os como muito relacionados com o BEE e 39% vêm-nos como “nada relacionados” com o conceito (73% SY e 22% TC). Os indicadores do domínio ambiental são os mais consensuais nos dois grupos.

No TC, todos os itens, independentemente do domínio, obtiveram como resposta mais frequente no conjunto dos mestres, a categoria “muito relacionado com o conceito”(moda = 3). Entre os indicadores com respostas menos favoráveis neste grupo estão “*Ter valores pessoais*”(P) “*Ter fé nos outros*” (C) e quatro itens transcendentais, “*Adorar*”, “*Venerar*” ou “*Ter fé em Deus*”, “*Relação com uma força superior*”, “*Acreditar na vida eterna*” ou “*Acreditar num poder sobrenatural*”. No SY quase todos os indicadores transcendentais foram avaliados como “nada relacionados” (moda=1) com o conceito de BEE por todos os entrevistados. Estabelecer uma “*Relação com uma força superior*” foi o único item deste domínio que a maioria destes professores não rejeitou (moda=2; “pouco-relacionado”). Os itens comunitários, especialmente “*Ter fé*” e “*Ter esperança*” nos outros (com moda “pouco relacionado”), foram também considerados menos relacionados com o conceito de BEE por estes especialistas de SY.

### 3.4. Discussão

Uma apreciação global das respostas fornecidas em cada domínio do conceito de BEE revelou representações parcialmente semelhantes entre os especialistas de SY e TC. A representação que emerge nos dois grupos, abarca fundamentalmente os três primeiros domínios de BEE. O domínio pessoal é, destacadamente, o mais referido por ambas as práticas (82% e 72% das respostas, respectivamente no SY e TC), ao que se seguem, por ordem decrescente de importância, expressões relativas à qualidade e profundidade das relações com os outros (comunitário) e com a natureza (ambiental). Descrições alusivas à relação do indivíduo com uma dimensão mais transcendente da vida, i.é., com algo ou alguma coisa que está para além do que é humano, são as menos referidas pelos entrevistados, sendo quase inexistentes no SY (1%). Quando é referida, esta dimensão transcendente assenta em

alusões à natureza ou ao universo, existindo um distanciamento claro da religião, da figura de Deus ou do divino, em ambos os grupos. Este enfoque nos três primeiros domínios caracteriza uma perspectiva essencialmente existencialista do conceito de BEE (Fisher, 2010a), sendo especialmente vincada nas representações dos entrevistados de Swásthya Yoga.

Em termos dos perfis de representação propostos por Fisher (1999), estes resultados globais sugerem a preponderância de uma visão mais personalista do BEE, no conjunto das respostas fornecidas. Esta perspectiva significa que os dois grupos assentam marcadamente a noção de BEE nos recursos do próprio indivíduo. É o desenvolvimento do seu ser e espírito humanos que fornece a motivação e os valores para a busca de sentido para a vida. Ambos parecem valorizar prioritariamente esta qualidade e profundidade das relações consigo próprios para, através do auto-conhecimento, realizarem o desenvolvimento do seu BEE. Este percurso de auto-conhecimento visa a “*expansão da consciência*” individual e fornece simultaneamente os princípios e valores que atribuem sentido à existência. Apesar da fraca relevância atribuída à dimensão transcendental (especialmente no SY), esta expansão da consciência pressupõe, nos dois grupos, a ligação do indivíduo a uma entidade mais alargada que o transcende, descrita como *hiperconsciência* no SY e *energia universal* no TC e que são propostas como objectivos últimos do desenvolvimento espiritual.

Uma relação íntima com a natureza está presente em ambos os grupos. No entanto, nas respostas dos mestres de TC, parece ficar mais claro que o percurso de desenvolvimento do BEE assenta nesta ligação profunda com a dimensão transcendente da natureza, enquanto no SY permanece mais centrado no crescimento dos recursos do próprio indivíduo. É também só no TC que este desenvolvimento surge contextualizado num conjunto de princípios filosóficos taoistas que lhe dão significado e permitem estabelecer um sentido coerente para a ligação entre os diferentes domínios de BEE.

No discurso dos mestres de TC a “*expansão da consciência*” que resulta do caminho de “*auto-conhecimento*” permite ao indivíduo reconhecer que está ligado a esta realidade transcendente (energia universal) que une todos os seres vivos e não vivos. É a procura de união com esta entidade transcendente (energia universal) que consolida as diferentes dimensões de BEE numa unidade integrada, uma vez que dá sentido ao investimento no “*auto-conhecimento*” (domínio pessoal), no “*serviço aos outros*” e na escolha da “*acção para o bem-comum*” (comunitário), permitindo conceber a realidade como um “*todo universal*” que se confunde, na descrição destes mestres, com a natureza e o universo. Para estes praticantes avançados, os valores do Tao indicam o caminho para o alargamento da consciência e a teoria

de Yin-Yang assinala a relatividade da vida (e do indivíduo) e o equilíbrio dinâmico onde se inserem todas as leis da existência. Estas descrições são coerentes com o exposto em textos que contextualizam o Tai Chi nos princípios do Taoísmo, Budismo Zen ou no I Ching (e.g., Castro, 1997; Lash, 2002a,b; Perestrelo, 2001).

Concebido deste modo, estes mestres de TC parecem propor uma representação para o BEE assente numa perspectiva mais ambientalista que estritamente personalista. Num perfil ambientalista, o indivíduo está tão sintonizado com a natureza que esta relação atribui sentido aos outros domínios de BEE. É a relação com a natureza que constrói a fonte de sentido para a existência (Fisher et al., 2000).

Já os peritos de SY acentuam uma visão mais marcadamente personalista do BEE. Na sua descrição, o desenvolvimento espiritual parte também do auto-conhecimento com vista ao alargamento da consciência individual mas em última instância esta expansão da consciência (*hiperconsciência*) é feita tendo como ponto de referência o próprio indivíduo “*se eu estiver bem os outros também ficam bem*” e visa “*criar harmonia interior*”. Na descrição dos nossos mestres de SY, o indivíduo parece não só personificar a natureza como é em si que se realiza a transcendência. Os mestres de TC expressam aparentemente maior descentração. A pessoa procura ligar-se a essa energia universal (ou Chi; Castro, 1997) que simultaneamente transcende e une toda a realidade (positiva e negativa). O caminho de desenvolvimento espiritual parece antes assente na procura de compreensão e aceitação dos princípios que regem o universo e que transcendem o self. Este percurso é declaradamente “*doloroso*” e de “*confronto consigo mesmo*” na medida em que se reconhece a alteridade (“*conhecer através dos outros*”), se assumem altos valores morais e se procura viver de acordo com aqueles princípios.

Esta aparente diferença de perspectiva expressa pelos mestres, parece espelhar a visão proposta em textos de divulgação que enquadram estas práticas e que definem o Tai Chi, como o “Caminho da verdade” (sem autor, 2009) ou a “A alma do corpo” (Perestrelo, 2001) e o yoga como “A busca da harmonia interior” (sem autor, 2009). Existe, no entanto, uma multiplicidade de vertentes, nomeadamente no ioga que subscrevem valores distintos (Tardan-Masquelier, 2005). Manuais de referência do Swásthya Yoga rejeitam de forma clara o próprio enquadramento espiritualista de outras vertentes, assumindo o que designam por perspectiva naturalista do yoga, acentuando também uma valorização clara da juventude e do poder do corpo sobre a mente (Mestre De Rose, 2003). No Tai Chi assume-se, pelo contrário, a unidade entre o corpo e o espírito. O Zen trouxe ao TC não só uma *Superconsciência* mas

também um alto valor moral, assente na compaixão, no amor por todas as criaturas do universo e na devoção pela paz de espírito (Perestrelo, 2001).

Resumindo, nas descrições espontâneas sobre o conceito de BEE a ênfase no auto-conhecimento, na expansão da consciência e ligação íntima à natureza é valorizada pelos dois grupos. Mas a associação da natureza ao transcendente (sacralização) e a um caminho de desenvolvimento espiritual, parece mais claro no TC. Ao integrarem este percurso de desenvolvimento nos princípios filosóficos do Tao, estes mestres parecem manifestar uma perspectiva mais holista para a realidade e subscrever uma representação mais ampla e integrada do Bem-estar espiritual.

Também os resultados das avaliações feitas aos indicadores propostos por Gomez e Fisher (2003) para a operacionalização do BEE reforçam a ideia de que para os dois grupos de peritos a sua representação do construto incide na valorização das relações consigo próprios e no reconhecimento de uma relação íntima com a natureza, a que se associa uma maior rejeição dos indicadores de BEE que abordam a relação com Deus. No entanto - e como esperado em função das respostas qualitativas já discutidas - esta rejeição do domínio transcendental foi muito mais acentuada nos especialistas de SY, onde a grande maioria dos itens do domínio foram integralmente rejeitados por todos os entrevistados. Pelo contrário, a maioria dos mestres de TC consideraram a globalidade destes indicadores transcendentais como estando muito relacionados com o conceito de BEE, confirmando a sua abordagem mais ampla deste construto.

Procurou-se assegurar a fiabilidade da análise de conteúdo das entrevistas, através de classificações independentes e discussão crítica de dúvidas de classificação até à obtenção de consenso entre investigadores. Mas se as dimensões do conceito de saúde espiritual do modelo são relativamente claras, as subcategorias previstas para cada uma são já mais complexas e nem sempre claramente destringíveis nas respostas. Este aspecto pode implicar uma subjectividade acrescida. Por exemplo, as respostas de ligação à natureza e ao princípio da energia universal, dos peritos de TC, categorizadas nos aspectos inspiracionais do domínio ambiental, poderiam também ter sido classificadas no domínio global ou transcendental de BEE. Tal ocorre uma vez que a Natureza, o Universo, e a noção de Energia em equilíbrio dinâmico, se confundem na mesma conceptualização do transcendente para estes especialistas. As estratégias propostas pelos mestres de TC como formas de desenvolvimento da dimensão ambiental (e.g., “*meditar na natureza*”) poderiam também ter sido classificadas como estratégias de desenvolvimento da dimensão transcendental, uma vez que servem para

“religar” o indivíduo com aquilo que para estes peritos é a dimensão transcendente da vida (i.é., o “*Universo*” e a “*Energia Universal*”). Optámos no entanto, por classificá-las no domínio ambiental, dada a sua contextualização mais clara com a noção de natureza ou ainda pela ausência da noção de fé. Outro tipo de classificação poderia esvaziar a categoria inspiracional (ou transcendente) do domínio ambiental que nos parece manifestamente o mais relevante, especialmente para estes mestres de TC. As interpretações feitas devem ser assumidas então, com precaução.

Este trabalho está baseado também numa amostra reduzida de especialistas de ambas as práticas. Especialmente no yoga, existe uma grande diversidade de vertentes que assumem perspectivas distintas sobre a prática e sobre o seu significado (Tardan-Masquelier, 2005). Esta não é portanto uma amostra representativa de nenhuma das práticas ou dos seus praticantes. Um número distinto de entrevistados de cada modalidade e possíveis diferenças nas suas características pessoais (e.g., os mestres de TC são em média 8 anos mais velhos), limitam também as comparações entre as práticas, mesmo neste grupo de entrevistados.

Ainda assim, este estudo permitiu confirmar a operacionalidade do modelo de BEE de Fisher (2010a,b). Perante os resultados obtidos, parece-nos clara a vantagem em utilizar, com este tipo de população, uma definição e mensuração de BEE que permita discriminar as diferentes dimensões do construto de saúde espiritual. Operacionalizações muito focadas na dimensão transcendental, especialmente as que englobam perspectivas mais teístas dos indicadores, poderão ser demasiado reactivas ou pouco discriminativas em certas populações.



#### **4. Estudo 2: Versão Portuguesa do Questionário de Bem-Estar Espiritual (SWBQ): Análise Confirmatória da sua Estrutura Factorial**

##### **Resumo**

A espiritualidade tem sido recentemente associada à saúde através do conceito de Bem-estar espiritual (BEE). Este define-se como um estado dinâmico que se reflecte na qualidade das relações que o indivíduo estabelece consigo próprio, com os outros, com o ambiente e com algo que transcende o domínio humano. Apresentam-se os resultados psicométricos da adaptação para língua portuguesa do *Spiritual Well-being Questionnaire - SWBQp* (SWBQ; Gomez & Fisher, 2003, 2005a,b). O SWBQp foi aplicado a uma amostra de 439 sujeitos adultos, com idade  $M = 36,47$ ,  $DP = 10,77$  (16-71 anos) e de ambos os sexos (F = 61,6%; M = 38,4%). O questionário inclui 20 itens que avaliam o grau em que o respondente sente estar a desenvolver cada um dos quatro domínios de BEE – pessoal, comunitário, ambiental e transcendental. Análises factoriais confirmatórias revelaram que SWBQp apresenta globalmente uma estrutura factorial aceitável, quer para o modelo de quatro factores correlacionados quer para o hierárquico, congruentes com os originais, e bons níveis de consistência interna. Confirmou-se ainda a invariância estrutural dos dois modelos em homens e mulheres. Os resultados são promissores e permitem prosseguir com a utilização deste instrumento para investigação, podendo, no entanto, ainda ser melhorada.

*Palavras-chave:* Bem-estar espiritual, Espiritualidade, Adaptação de Questionário

Parte deste trabalho foi publicado na revista “Psicologia, Saúde e Doenças” (Gouveia, Marques, & Pais-Ribeiro, 2009).

O estudo do contributo da espiritualidade para a saúde conduziu à emergência do conceito de “Bem-estar Espiritual” (BEE) e espelha a importância crescente atribuída à dimensão espiritual para o bem-estar.

A noção de BEE ou saúde espiritual tem sido descrita em múltiplos termos por vários autores (para uma revisão ver Fisher, Francis e Johnson, 2000; Moberg, 2002, 2008; O’Connell & Skevington, 2007; Westgate, 1996). Apesar das diferentes perspectivas na definição do conceito, a maioria aponta para a sua independência da dimensão religiosa e por vezes até da componente implícita ou explicitamente centrada no sagrado, presente nas mais actuais definições de espiritualidade (e.g., Chandler, Holden, & Kolander, 1992). Todas as definições de BEE sugerem igualmente a multi-dimensionalidade do construto. Já em 1975, numa das primeiras tentativas para gerar consenso relativamente a uma definição abrangente de espiritualidade, a NICA (National Interfaith Coalition on Aging; a partir de Moberg, 2002) propôs como definição de trabalho que “spiritual well-being is the affirmation of life in a relationship with God, self, community, and environment that nurtures and celebrates wholeness”(p. 48). A noção que o BEE deve assumir uma perspectiva relacional, evidente nesta definição, foi também assumida subsequentemente por vários autores que propuseram definições envolvendo pelo menos dimensões da relação com o próprio, com os outros e com o transcendente (e.g., Goodloe & Arreola, 1992; Hawks, 1994; Hawks et al., 1995; Hood-Morris, 1996; Young, 1984).

A quase totalidade destas definições, no entanto, não partem de um modelo conceptual que tenha sido confirmado empiricamente. A maioria não chega sequer a ser operacionalizada. Procurando ultrapassar estas limitações, Fisher (1999) desenvolveu uma definição abrangente de BEE, que reúne os quatro sistemas de relação propostos pela definição consensual da NICA, tendo-a confirmado empiricamente através de um conjunto alargado de entrevistas com professores do ensino secundário. Este estudo conduziu ao desenvolvimento de um modelo conceptual de Bem-estar espiritual.

Como resultado desse trabalho empírico, Fisher (1999) conceptualiza o Bem-estar espiritual como uma forma de estar dinâmica que se reflecte na qualidade das relações que o indivíduo estabelece em quatro domínios da existência humana, isto é, consigo próprio, com os outros, com o ambiente e com algo ou Alguém que transcende o domínio humano. O domínio pessoal (“personal”) diz respeito à forma como uma pessoa se relaciona consigo própria no que respeita ao significado, propósito e valores de vida. Pressupõe o desenvolvimento de auto-conhecimento e consciência sobre si mesmo, relacionados com a

identidade e a auto-estima. O comunitário (“communal”), refere-se à qualidade e profundidade das relações inter-pessoais no que diz respeito à moralidade, cultura e religião. Inclui sentimentos de amor, justiça, esperança e fé na humanidade. O domínio ambiental (“environment”), consiste nas relações com o mundo físico e biológico (cuidar e proteger), expressando-se através da admiração e de sentimentos de união com a natureza. Por fim, o domínio transcendental (“transcendental other”), refere-se à relação do próprio com algo ou alguma coisa para além do que é humano, nomeadamente uma força cósmica, uma realidade transcendente, ou Deus, e expressa-se através do culto e adoração relativamente à fonte de mistério do universo.

De acordo com o modelo conceptual de Fisher, a qualidade das relações que o indivíduo estabelece em cada domínio, é indicador do seu BEE nessa dimensão. Por outro lado, a saúde espiritual é dinâmica e o desenvolvimento de BEE em cada um dos domínios - resultante do confronto com os desafios da existência humana - expressa-se pelo aprofundar das relações nesse domínio e pelo acrescentar de novas dimensões. Simultaneamente o desenvolvimento da qualidade das relações num domínio de BEE contribui para o aprofundamento das relações nos restantes. A interação entre estas dimensões de relação permite o crescimento e complexificação recíprocas. Fisher sugere, por exemplo, que os valores, propósito e sentido para a vida desenvolvidos através do auto-conhecimento são pré-condições, e simultaneamente são aprofundados pelos valores morais, culturais ou espirituais construídos a partir do aprofundamento das relações interpessoais (Fisher, 1999, p.31). Assim, o bem-estar espiritual global de uma pessoa será resultante do efeito combinado do BEE em cada um dos domínios adoptados pelo indivíduo.

A partir desta definição e do seu modelo conceptual e tendo ainda por base uma revisão de medidas já existentes do conceito e um conjunto de estudos qualitativos prévios (Fisher, 1999; Fisher et al., 2000), Gomez e Fisher (2003) desenvolveram e validaram o “Spiritual Well-being Questionnaire – SWBQ”. Esta operacionalização do construto avalia as quatro dimensões referidas (pessoal, comunitária, ambiental e transcendental) e permite obter uma medida global de BEE resultante da adição dos diferentes domínios. Este instrumento foi validado através de quatro estudos realizados junto de estudantes do ensino secundário e universitário de países de língua inglesa (Gomez & Fisher, 2005a,b). Os resultados destes estudos de validação revelaram boas características métricas e também a existência de relação entre algumas dimensões do bem-estar espiritual (e.g., pessoal, comunal e ambiental) e características como a extroversão, o neuroticismo, o psicoticismo e também com a felicidade.

Os dados suportam simultaneamente a independência do construto face à personalidade. Um conjunto de outros estudos foram sendo posteriormente realizados em vários países de língua inglesa, com resultados satisfatórios (Fisher, 2007, 2010a,b).

Existem diversos instrumentos de mensuração de bem-estar espiritual ou de uma dimensão espiritual da saúde (para uma revisão de medidas disposicionais e funcionais de espiritualidade ver Hill, 2005 ou ainda O'Connell & Skevington, 2007, para instrumentos que medem espiritualidade enquanto componente da qualidade de vida). No entanto, o SWBQ é a única ferramenta que avalia discriminadamente as quatro dimensões identificadas no modelo de Fisher (1999), modelo este que foi posteriormente reconfirmado em outros trabalhos (Fisher 2006, 2007; Fisher, Francis, Johnson, 2000, 2002). Uma adequada diferenciação e mensuração destas diferentes componentes do bem-estar espiritual parece relevante na medida em que estas dimensões poderão ter repercussões distintas nas medidas de bem-estar físico e/ou psicológico (e.g., Fehring, Brennan, & Keller, 1987; Gomez e Fisher, 2003;2005a, b; Gouveia, Ribeiro e Pinto, 2008).

O objectivo deste estudo é então apresentar os resultados psicométricos de uma versão adaptada para o português do SWBQ (Gomez & Fisher, 2003, 2005a,b) testando-o numa amostra da população geral. Analisam-se mais concretamente as propriedades estruturais do SWBQp (versão portuguesa) testando quer um modelo de 4 factores correlacionados quer um modelo hierárquico, que assume o BEE como factor de segunda ordem. São também apresentados indicadores de consistência interna e de validade concorrente. Por último, procura-se confirmar a invariância do modelo de medida de Bem-estar Espiritual em homens e mulheres, como foi proposto pelos autores do SWBQ (Gomez & Fisher, 2005b).

## **4.2. Método**

### **4.2.1. Participantes.**

Participaram neste estudo 439 sujeitos, seleccionados por conveniência, com idades compreendidas entre os 16 e os 71 anos ( $M = 36,47$ ,  $DP = 10,77$ ), de ambos os sexos, ainda que ligeiramente enviesada para o feminino ( $F = 61,6\%$ ,  $M = 38,4\%$ ) e com escolaridade entre os 4 e os 23 anos ( $M = 15,13$ ,  $DP = 3,52$ ). Dos 439 sujeitos que compõem esta amostra, 54,5% são casados, 15,7% são solteiros, 8,9% são divorciados e apenas 0,7% são viúvos (as).

#### 4.2.2. Instrumentos.

Para além do questionário de bem-estar espiritual utilizaram-se a Escala de Satisfação com a Vida (Satisfaction with Life Scale; Diener, Emmons, Larson e Griffin, 1985) na adaptação de Simões (1992) e a forma revista do Teste de Orientação de Vida (Life Orientation Test; LOT-R, Scheier & Carver, 1992) com vista à análise de indicadores de validade concorrente.

##### *O Spiritual well-being questionnaire.*

O SWBQ (Gomez & Fisher, 2003) é um questionário de auto-preenchimento, constituído por 20 itens, distribuídos de igual forma (5 itens) para avaliarem cada uma das quatro sub-escalas de BEE: Pessoal (e.g., “meaning in life”), comunitária (e.g., “kindness towards other people”), ambiental (e.g., “oneness with nature”) e transcendental (e.g., “personal relationship with the Divine/God” ou “worship of the Creator”). Aos respondentes é pedido que indiquem em que medida sentem que cada afirmação reflecte a sua experiência pessoal actual (ver procedimento para instruções específicas). Os itens são avaliados numa escala 5 pontos [variando de 1 = muito pouco a 5 = muitíssimo]. Todos os itens são formulados positivamente e o resultado é obtido pela média das respostas atribuídas aos itens de cada sub-escala. É possível igualmente obter uma medida global de BEE resultante da adição dos diferentes domínios.

Os autores originais apresentam bons resultados de fiabilidade e validade para todas as sub-escalas, com valores de consistência interna para diferentes sub-amostras variando entre  $\alpha = 0,76$  e  $\alpha = 0,95$  (Gomez & Fisher, 2003, 2005a,b).

Os resultados preliminares da versão portuguesa deste instrumento (Gouveia, Pais-Ribeiro & Marques, 2008) desenvolvidos no âmbito desta tese, apresentam também bons indicadores de consistência interna global ( $\alpha = 0,89$ ) oscilando os valores das diferentes dimensões entre  $\alpha = 0,72$  (dimensão pessoal) e  $\alpha = 0,88$  (dimensão transcendental). A análise factorial confirmatória realizada revelou igualmente valores de ajustamento aceitáveis para um modelo de 4 factores correlacionados de acordo com o proposto pelos autores originais ( $\chi^2/gl = 1,97$   $p < 0,001$ ; CFI = 0,92; RMSEA = 0,06  $p = 0,02$ ). Devido a estes resultados, a sub-amostra em que se realizou esta exploração preliminar foi depois incluída neste estudo final.

### ***Satisfação com a vida.***

Utilizou-se a adaptação portuguesa (Simões, 1992) da *Satisfaction With Life Scale* (SWLS; Diener, Emmons, Larson e Griffin, 1985). Esta escala avalia o nível global de satisfação com a vida na perspectiva dos respondentes, sendo um indicador global de qualidade de vida. É composta por 5 itens (e.g. estou satisfeito com a minha vida) avaliados numa escala de 7 pontos entre “discordo fortemente” e “concordo fortemente”. A pontuação é obtida através da soma dos itens [5-35]. Quanto maior o valor obtido pelo sujeito na escala maior o nível de satisfação com a vida. A escala original demonstrou uma forte consistência interna e uma estabilidade temporal moderada. Diener et al. (1985) apresentaram um coeficiente alpha de 0,87 e um coeficiente de estabilidade de 0,82 num teste-reteste de 2 meses. A adaptação portuguesa apresentou igualmente bons níveis de consistência interna (Pais-Ribeiro, 2007). Na sub-amostra de 201 sujeitos deste estudo em que se aplicou a SWLS a AFE de componentes principais com rotação Varimax extraiu apenas um factor (valor próprio de 3,29 e 65,9% variância explicada) e com um *alfa* de Cronbach de 0,86.

### ***Teste de orientação de vida (LOT-R).***

O Teste de Orientação de vida, na sua forma revista (LOT-R; Life Orientation Test-Lot, Scheier & Carver, 1985 citado por Scheier & Carver, 1992; Scheier, Carver, & Bridges, 1994) indica em que medida as pessoas percebem a sua vida de uma forma mais ou menos optimista. Este construto remete para as expectativas que as pessoas possuem sobre eventos futuros das suas vidas. Está inserido na teoria auto-regulação destes autores, segundo a qual as pessoas lutam para alcançarem os objectivos quando acreditam que estes são alcançáveis através das suas acções. O Lot-R tem 10 itens, 3 indicadores de optimismo e 3 de pessimismo (mais 4 falsos itens), avaliados numa escala de concordância de 5 pontos (discordo/concordo totalmente). O instrumento permite avaliar as 2 componentes em separado ou a avaliação de um indicador global de optimismo (6 itens). O Lot-R original apresenta propriedades psicométricas adequadas de consistência interna ( $\alpha = 0,78$ ), estabilidade temporal teste-reteste ( $r = 0,76$ ) e validade preditiva, concorrente e discriminante. Neste estudo, na subamostra de 266 indivíduos em que se aplicou o Lot-R, a AFE de componentes principais com rotação Varimax ( $KMO = 0,71$   $p=0,001$ ) extraiu os 2 factores esperados (com valores próprios de 2,57 e 1,15 correspondendo a 62% variância explicada) e com um *Alfa* de Cronbach global de 0,72

(optimismo  $\alpha = 0,69$  e pessimismo  $\alpha = 0,67$ ). Dada a consistência individual destes dois factores optou-se por apresentar apenas as correlações do BEE com o factor optimismo global.

#### 4.2.3. Procedimento.

O processo de adaptação do SWBQ baseou-se no método “Traduz-Retraduz” (Hill & Hill, 2002), que consiste em 3 etapas: 1ª) tradução por 3 pessoas com conhecimentos sólidos da língua inglesa e com experiência na tradução de questionários; 2ª) verificação da tradução através de retroversão e comparação com o original, bem como análise final da validade de conteúdo dos itens por 2 especialistas em psicologia; 3ª) estudo piloto, com uma amostra de 30 sujeitos, para verificação da clareza, compreensão e reactividade dos itens nesta amostra.

As instruções específicas, na versão fornecida pelo autor (documento pessoal), incluem uma descrição do BEE enquanto indicador do “quão bem nos sentimos connosco próprios e com os aspectos que valorizamos no mundo que nos rodeia”. É pedido ao respondente que relativamente à sua experiência pessoal nos últimos 6 meses, indique “em que medida se sente a desenvolver” cada um dos indicadores de BEE. Visando diminuir a eventual reactividade à palavra Deus identificada em estudos anteriores (Estudo 1), foi adicionada à instrução original um novo parágrafo, inspirado na sugestão de Ellison para a *Spiritual Well-Being Scale* (SWBS; Palloutzian & Ellison, 1982, citados por Palloutzian & Park, 2005): “Se lhe parecer mais adequado, pode substituir a palavra Deus por “Força Cósmica”, “Universo” ou outra expressão idêntica cujo significado seja mais relevante para si”. Esta nova instrução passou a fazer parte da versão portuguesa da escala (Anexo C).

A recolha de dados foi realizada em organizações empresariais e contextos de formação profissional e de lazer (ex. jardins e esplanadas) no distrito de Lisboa. Os questionários foram preenchidos no momento e na presença do experimentador. Dos 452 questionários recolhidos, 13 foram eliminados por não terem sido correctamente preenchidos. Os dados foram recolhidos entre 2007 e 2008. A análise de dados foi realizada com recurso aos *softwares* estatísticos SPSS v. 17 e AMOS v. 17 (SPSS Inc, Chicago, IL).

### 4.3. Resultados

#### 4.3.1. Análise descritiva e consistência interna do SWBQp.

Para a análise das propriedades distribucionais dos itens assumimos os critérios propostos por Lei e Lomax (2005) em que valores de achatamento e assimetria mais baixos que 1 se consideram como de não normalidade ligeira, valores entre 1,0 e 2,3 não normalidade moderada e valores mais altos que 2,3 não normalidade severa. Itens com valores de desvio-padrão  $<0,80$  são considerados de baixa variabilidade. A consistência interna dos factores foi avaliada através do coeficiente alfa de *Cronbach* onde valores  $\geq 0,70$  demonstram uma fiabilidade aceitável para a utilização da escala em investigação (Nunnally, 1978).

Na Tabela 1 apresentam-se os resultados obtidos relativos às médias, desvios padrão, correlações dos itens com a escala a que pertencem, valores de consistência interna dos itens e factores (alfa de *Cronbach*). Apresentam-se ainda os pesos de regressão e fiabilidade individual dos itens e factores obtidos na *Análise Factorial Confirmatória* (AFC) que testou a adequação dos dados aos dois modelos propostos na versão original. Os dois modelos correspondem a um Modelo 1 de quatro factores correlacionados e um Modelo 2 hierárquico, com um factor global de Bem-estar Espiritual como factor de segunda ordem.

Em todos os itens as respostas dadas assumem todos os valores possíveis da escala (1-5). A análise descritiva dos itens revela que as médias ( $M = 3,49$ , de 2,54 a 4,17), os desvios-padrão ( $M = 0,92$ , entre 0,72 e 1,22), e os valores de assimetria ( $M = -1,95$ , entre -5,33 e 1,47) e achatamento ( $M = -1,04$  entre -4,06 e 1,11) demonstram um desvio à normalidade da maioria dos itens. Quase todos os itens apresentam uma distribuição assimétrica à esquerda, isto é com enviesamento negativo. Em termos de achatamento, os itens da dimensão transcendental são os que apresentam uma distribuição mais marcadamente platocúrtica (acahatada). A análise da normalidade das subescalas do SWBQ através do teste de *Kolmogorov-Smirnov* (com a Correção de *Lilliefors*), revela igualmente que apenas a dimensão global do BEE não se desvia da normalidade e as dimensões transcendental e ambiental são as que mais se aproximam dessa forma de distribuição.

Os valores obtidos são globalmente favoráveis à consistência interna dos itens e factores, apresentando a escala *total* ( $\alpha = 0,88$ ) e as escalas *ambiental* e *transcendental*, valores de consistência interna global bastante satisfatórios ( $\alpha = 0,84$  e  $0,89$  respectivamente). As escalas *comunitária* e *pessoal* apresentam valores de consistência interna razoáveis ( $\alpha = 0,74$  e  $0,75$  respectivamente).

Tabela 6

*Características psicométricas do SWBQp.*

<i>Itens/Escalas</i> (n=439)	<i>Média</i>	<i>DP</i>	<i>Corr. α escala</i> <i>it/factor s/item</i>	<i>Modelo1</i> <i>Pesos AFC* (fiabilidade item)</i>	<i>Modelo2</i>
<b>Pessoal</b>	<b>3,77</b>	<b>0,58</b>	<b>0,75</b>		<b>0,93 (0,87)</b>
5-identidade pessoal	3,79	0,80	0,54	0,70	0,60 (0,35)
9-auto-consciência	3,92	0,79	0,33	0,77	0,40 (0,16)
14-alegria na vida	3,80	0,81	0,59	0,68	0,72 (0,52)
16-paz interior	3,56	0,89	0,55	0,70	0,69 (0,48)
18-sentido p <sup>a</sup> vida	3,80	0,84	0,60	0,68	0,69 (0,48)
<b>Comunitária</b>	<b>3,72</b>	<b>0,54</b>	<b>0,74</b>		<b>0,72 (0,52)</b>
1-amor pelos outros	3,64	0,77	0,49	0,70	0,59 (0,35)
3-bondade p <sup>a</sup> c/ outros	3,74	0,73	0,58	0,67	0,69 (0,48)
8-confiar nos outros	3,29	0,87	0,43	0,73	0,50 (0,25)
17-respeito pelos outros	4,17	0,75	0,49	0,70	0,61 (0,37)
19- generosidade p <sup>a</sup> outros	3,75	0,77	0,56	0,68	0,67 (0,45)
<b>Ambiental</b>	<b>3,56</b>	<b>0,74</b>	<b>0,84</b>		<b>0,61 (0,37)</b>
4-ligação c/ natureza	3,68	0,90	0,61	0,82	0,70 (0,49)
7-admiração paisagem	3,85	0,95	0,57	0,83	0,61 (0,34)
10-união c/ natureza	3,51	0,94	0,75	0,78	0,83 (0,67)
12-harmonia c/ ambiente	3,50	0,90	0,70	0,79	0,81 (0,64)
20-magia na natureza	3,28	1,04	0,61	0,82	0,66 (0,43)
<b>Transcendental</b>	<b>2,90</b>	<b>0,96</b>	<b>0,89</b>		<b>0,38 (0,15)</b>
2-relação c/Deus	2,76	1,18	0,77	0,85	0,83 (0,70)
6-admiração Criação	3,22	1,13	0,57	0,90	0,62 (0,37)
11-união c/ Deus	2,89	1,16	0,83	0,84	0,90 (0,79)
13-paz c/ Deus	3,03	1,22	0,79	0,85	0,85 (0,72)
15-vida meditação/oração	2,54	1,07	0,68	0,87	0,72 (0,52)

*Nota.* \*Pesos de regressão obtidos através da Análise Factorial Confirmatória (Modelo1 = modelo quatro factores e Modelo 2 = modelo hierárquico). Todos os valores são significativos para  $p \leq 0,001$ .

Em termos dos pesos de regressão, todos os itens se encontram moderada a fortemente saturados nas escalas ( $p < 0,001$ ), variando entre 0,37 (Modelo 1 - item 9 – “auto-consciência” - dimensão pessoal) e 0,90 (Modelos 1,2 - item 11 – “união com Deus” – dimensão transcendental). O mesmo se verifica com os quatro domínios de BEE no factor de segunda ordem. Todas as trajectórias entre os factores de primeira e segunda ordem são significativos ( $p \leq 0,001$ ) (Tabela 6).

Salienta-se que os valores de correlação item-factor (0,33), o alfa da escala sem o item (0,77), o peso de regressão (0,40) e a fiabilidade individual na AFC (0,13) do item 9 sugerem a necessidade de reformulação do seu conteúdo. Os itens 1 e 8 poderão também ganhar com alguma clarificação da sua tradução, dado que a fiabilidade individual destes itens na AFC é relativamente baixa em ambos os modelos.

#### 4.3.2. Validade factorial (AFC) do SWBQp.

Um modelo de medida de 4 factores correlacionados (Modelo 1) e um modelo hierárquico (Modelo2), com o BEE como factor de segunda ordem - ambos propostos pelos autores do SWBQ - foram testados através de análise factorial confirmatória (AFC; Arbuckle, 2005).

O cálculo do coeficiente de Mardia (1974) revelou um desvio à normalidade multivariada nos 2 modelos gerados. Utilizou-se o método da Máxima Verosimilhança (MV) com recurso à técnica *bootstrap* para remediar a não normalidade dos dados. O método MV produz no entanto estimativas que são relativamente robustas, mesmo em condições de desvio à normalidade (Maroco, 2008). Para a análise da qualidade do modelo, utilizaram-se os índices de ajustamento Comparative Fit Index (CFI) e Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA). O CFI avalia a adequação do modelo hipotético em comparação com o pior (independente) modelo. Valores próximos de zero indicam que o modelo proposto não significa uma melhoria em relação ao pior modelo (Byrne, 2001). Segundo Bentler & Bonett (1980), índices de ajustamento CFI e GFI superiores a 0,90 indicam que a solução extraída é boa e valores de RMSEA inferiores a 0,10 indicam uma solução adequada. O teste de  $\chi^2$ , que avalia a magnitude da discrepância entre a matriz de covariâncias hipotética e amostrada, é considerado uma estimativa conservadora do ajustamento do modelo quando a amostra é grande (Byrne, 2001). Resultados de  $\chi^2/gl < 5$  são considerados ainda adequados (Marsh & Hocevar, 1985).

A solução encontrada para o modelo dos quatro factores correlacionados apresenta qualidades de ajustamento ainda aceitáveis com [  $\chi^2/gl = 2,80$ ; CFI = 0,92; GFI = 0,91 e RMSEA = 0,06 P[rmsea] = 0,001; I.C 90% para o RMSEA ]0,05 – 0,07[ (ajustamento aceitável para IC 90% com valores inferiores a 0,10) ]. O modelo hierárquico apresenta valores de ajustamento praticamente equivalentes ( $\chi^2 / gl = 2,84$ ; CFI = 0,92; GFI = 0,91 e RMSEA = 0,06 P[rmsea]=0,001; IC 90% para o RMSEA ]0,05 – 0,07[ ). Apesar do valor de

RMSEA nos dois modelos ser  $> 0,05$  o intervalo IC 90% apresenta o seu valor superior menor que 0,10 que é indicador de ajustamento aceitável.

#### **4.3.3. Fiabilidade e validade de construto dos modelos factoriais.**

A fiabilidade de construto foi avaliada com a fiabilidade compósita (Fornell & Laker, 1981) e a validade de construto com a validade factorial e com a validade convergente (estimada pela variância média extraída – VME). Uma fiabilidade compósita igual ou superior a 0,70 e uma VME igual ou superior a 0,50 são indicadores de construtos fiáveis e válidos (Fornell & Laker, 1981).

No Modelo1, a fiabilidade de construto é superior a 0,70 para todos os factores, sendo respectivamente de 0,76, 0,75, 0,84, 0,89 para os domínios pessoal, comunitário, ambiental e transcendental. A variância média extraída foi de 0,40, 0,38, 0,52, 0,62 para cada um dos mesmos quatro factores. Assim, os valores de VEM atestam a fraca validade convergente dos factores pessoal e comunitário.

Também no Modelo hierárquico se verificaram valores de fiabilidade compósita superiores a 0,70 para todos os factores, sendo respectivamente de 0,76, 0,74, 0,84, 0,89 para cada domínio e de 0,77 para o factor global de BEE. Os valores da variância média extraída indicam, uma vez mais, a fraca validade convergente ( $< 0,50$ ) dos factores pessoal e comunitário com valores respectivamente de 0,39, 0,37, 0,52, 0,62 para os quatro domínios. No entanto a variância média extraída do factor global de BEE atinge o valor aceitável de 0,50.

Estes resultados permitem confirmar globalmente os modelos propostos por Gomez e Fisher (2003). No entanto, de acordo com os Índices de Modificação de Lagrange ( $LM > 11$ ,  $p < 0,001$  são indicadores de variação significativa da qualidade do modelo; Marôco, 2010) a qualidade de ajustamento no modelo hierárquico poderia ganhar com a eliminação, substituição ou eventual reformulação especialmente do item 6, na medida em que apresenta várias trajectórias com outros itens e com a dimensão Ambiental.

#### 4.3.4. Correlações entre as escalas do SWBQp.

A análise das inter-correlações entre as escalas obtida na AFC (Tabela 7) revelou que se encontram todas significativamente correlacionadas ( $p < 0,01$ ), com valores de correlação oscilando entre  $r = 0,29$  (comunitária e transcendental) e  $r = 0,67$  (pessoal e comunitário).

Tabela 7

*Matriz de inter-correlações das dimensões do SWBQp e com indicadores de validade concorrente*

<i>Dimensões</i>	Pessoal	Comunitária	Ambiental	Transcendental
Pessoal (n=439)				
Comunitária	0,67			
Ambiental	0,54	0,42		
Transcendental	0,35	0,29	0,46	
Optimismo (n=266)	0,36	0,25	0,16	0,03°
Satisfação com vida (n=201)	0,34	0,17	0,08°	0,14°

*Nota.* Todas as correlações são significativas para  $p < 0,001$  com a exceção: (°) – não significativa.

#### 4.3.5. Validade concorrente.

Como indicadores de validade concorrente das subescalas de BEE apresentam-se os valores de correlação dos diferentes domínios com o optimismo e a satisfação com a vida (Tabela 7). Verificam-se relações positivas, fortemente significativas ( $p < 0,01$ ), embora na maioria fracas, do optimismo com todos os domínios de BEE à exceção do Transcendental. A satisfação com a vida relaciona-se positiva e significativamente ( $p < 0,01$ ) com a dimensão pessoal ( $r = 0,34$ ) e comunitária ( $r = 0,17$ ) deste construto. Ambos se relacionam significativamente com a medida global de BEE ( $r = 0,24$ ,  $p < 0,01$  em ambos os casos).

#### 4.3.6. Invariância da estrutura factorial dos modelos de medida em ambos os géneros.

Testámos ainda a invariância, em mulheres e homens, dos dois modelos de medida de BEE (Modelo 1-M1 e Modelo 2-M2). Num primeiro momento ajustaram-se os modelos individualmente a cada um dos grupos de género. A invariância de cada modelo de medida

(M1 e M2) foi avaliada nos dois grupos de mulheres e homens, por comparação do modelo não-constrito (com pesos factoriais e variâncias/covariâncias dos factores livres no Modelo 1; e com pesos factoriais, coeficientes estruturais e variâncias/covariâncias estruturais livres no Modelo hierárquico) com um modelo constrito onde foram fixados, nos dois grupos, os pesos factoriais e as variâncias/covariâncias (M1) ou os pesos factoriais, coeficientes estruturais e variâncias/covariâncias fixas (M2). A significância estatística da diferença dos dois modelos (mulheres versus homens), em cada modelo estrutural, foi feita com o teste de Qui-quadrado (Marôco, 2010).

Ambos os modelos de quatro factores relacionados (M1) e hierárquico (M2), em mulheres e homens, apresentam índices aceitáveis de ajustamento. O Modelo 1 ( $\chi^2(326)=661,64$ ;  $\chi^2/gl = 2,03$ ; CFI = 0,91; e RMSEA = 0,05  $P[rmsea] = 0,64$ ; IC 90% para o RMSEA ]0,04-0,05[ (ajustamento aceitável para I.C. 90% com valores inferiores a 0,10) e o Modelo 2 ( $\chi^2(324) = 671,48$ ;  $\chi^2/gl = 2,07$ ; CFI = 0,90; e RMSEA = 0,05  $P[rmsea] = 0,52$ ; IC 90% para o RMSEA ]0,04-0,05[ ). Para o Modelo 1 e Modelo 2, as estimativas dos pesos factoriais e da fiabilidade individual dos itens em cada um dos grupos, estão disponíveis no (Anexo F).

No Modelo de quatro factores relacionados (M1), o modelo constrito com pesos factoriais e variâncias/covariâncias fixas nos homens e mulheres não apresentou um ajustamento significativamente pior do que o modelo com parâmetros livres ( $\chi^2diff(26) = 17,0$ ;  $p = 0,909$ ). O mesmo se verificou no Modelo hierárquico do SWBQ (M2). O modelo constrito com pesos factoriais e variâncias/covariâncias fixos nos homens e nas mulheres não apresentou um ajustamento significativamente pior que o modelo com parâmetros livres ( $\chi^2diff(16) = 8,84$  ;  $p = 0,920$ ). O modelo com os coeficientes estruturais fixos não diferiu também significativamente do modelo com coeficientes estruturais livres ( $\chi^2diff(3) = 2,26$ ;  $p = 0,520$ ).

Deste modo ficou demonstrada a invariância do modelo de medida do SWBQ entre mulheres e homens desta amostra, quer no modelo de quatro factores relacionados quer no modelo hierárquico.

#### 4.4. Discussão

Os objectivos deste trabalho consistiram no desenvolvimento de uma versão portuguesa do *Spiritual Well-being Questionnaire* (SWBQ; Gomez & Fisher, 2003) e num primeiro estudo de validação da sua estrutura factorial. Testaram-se um modelo de primeira ordem com quatro factores relacionados e um modelo hierárquico que assume o Bem-estar Espiritual como factor de segunda ordem. Procurou-se ainda confirmar a invariância factorial, nas mulheres e homens, destes dois modelos estruturais.

No seu conjunto, os resultados obtidos permitiram verificar que esta versão portuguesa do Questionário de Bem-estar Espiritual (SWBQp) apresenta características psicométricas satisfatórias, quer em termos da confirmação da estrutura factorial dos dois modelos testados, quer relativamente aos bons índices de consistência interna das escalas e da grande maioria dos itens que as constituem. O modelo de quatro factores correlacionados e o modelo hierárquico apresentam índices de ajustamento semelhantes.

Os resultados das análises da consistência interna dos itens, da fiabilidade individual e dos pesos de regressão na análise confirmatória sugerem, no entanto, a vantagem em se realizarem alterações à formulação do item 9 “auto-consciência” (item 9-pessoal). Outros três itens, “admiração e respeito pela criação ou origem do universo” (item 6–transcendental), “confiar nos outros” (item 8–comunitária) ou mesmo a versão mais literal aqui adoptada de “amor pelos outros” para o item 1 (pessoal), poderão ainda ganhar com a reformulação do seu conteúdo de forma a torná-los melhores contributos para a solidez factorial da escala. Do ponto de vista desta análise da qualidade dos itens, estes nossos resultados corroboram aliás algumas das conclusões extraídas pelos próprios autores nos estudos originais (Gomez & Fisher, 2005a). Tal facto reforça a nossa sugestão para a sua alteração também na versão portuguesa, em posteriores estudos a desenvolver para a melhoria das qualidades psicométricas deste questionário.

Os dados de fiabilidade compósita obtidos indicam que o SWBQ mede de forma consistente e fiável cada domínio e o factor global de BEE. Uma apreciação comparativa entre as subescalas indicia no entanto, a fraca validade convergente dos factores pessoal e comunitário em ambos os modelos testados. Pelo contrário as dimensões ambiental e transcendental revelam valores satisfatórios de validade convergente. Todas as dimensões se relacionam no entanto significativamente entre si e no factor de segunda ordem.

A satisfação com a vida pode ser vista como a componente cognitiva da felicidade (Diener, Lucas, & Oishi, (2002). Gomez e Fisher (2003) verificaram relações positivas e significativas da felicidade com a dimensão pessoal, comunitária, ambiental e com o total de BEE. A felicidade não estava relacionada com o domínio transcendental do SWBQ. Tendo em conta as relações positivas encontradas por Argyle e Hills (2000) entre o Oxford Happiness Inventory e um factor de espiritualidade “Imanente” (equivalente à dimensão pessoal do SWBQ) e a relação inversa verificada por Fehring, Brennan, e Keller (1987) da felicidade com factores de BEE conceptualmente próximos da dimensão transcendental do SWBQ, Gomez e Fisher interpretaram as correlações encontradas como indicadores de validade concorrente da dimensão pessoal e transcendental deste instrumento. Os nossos resultados neste estudo corroboram os de Gomez e Fisher (2003). Verificaram-se correlações positivas significativas da satisfação com a vida com as dimensões pessoal e comunitária e com o total de BEE mas não com a dimensão ambiental e transcendental. Os resultados obtidos com o optimismo apontam no mesmo sentido, não se relacionando significativamente apenas com a dimensão transcendental. Em conjunto estes indicadores reforçam a validade da nossa adaptação do SWBQ.

Tal como verificaram Gomez e Fisher (2005b) nos estudos de validação do SWBQ, os nossos resultados também permitiram confirmar a invariância estrutural de ambos os modelos, de primeira e de 2ª ordem, em homens e mulheres.

Globalmente estes resultados permitem confirmar o modelo sugerido por Gomez e Fisher (2003) para a operacionalização do conceito de Bem-estar espiritual proposto por Fisher (1999).

Os estudos de validação da versão original do SWBQ foram realizados principalmente em amostras de estudantes universitários. Nesta variável a nossa amostra é mais diversificada e a qualidade dos resultados obtidos sugerem a adequação da escala também para outros estratos etários. No entanto, as limitações da amostragem por conveniência que utilizámos impedem qualquer veleidade de extrapolação. Em posteriores esforços de validação desta versão da escala será vantajosa a replicação do estudo com uma amostra mais ampla da população que permita maior confiança na solidez da estrutura factorial proposta pelos autores.

No mesmo sentido é recomendável a análise das relações desta medida do construto com outras operacionalizações de bem-estar espiritual. Sugerem-se, por exemplo, a subescala

da espiritualidade do questionário de qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL SRPB Group, 2006), ou com o “Spiritual Well-being Scale” (Ellison, 1983), uma das medidas de bem-estar espiritual mais utilizadas e referidas na literatura. Estas análises fornecerão indicadores de validade convergente da escala, contribuindo para a sua validação.

Sendo o bem-estar espiritual, em si mesmo, um importante resultado de saúde, pode simultaneamente ser um preditor importante de outros resultados de saúde e bem-estar dos indivíduos. Na literatura, têm sido apontadas relações positivas da espiritualidade com um conjunto de variáveis de bem-estar, entre as quais afectos positivos, apoio social e auto-estima, desenvolvimento pessoal, competência e controlo, satisfação e felicidade (para uma revisão destes estudos ver Koenig, McCullough & Larson, 2001; Paloutzian & Park, 2005; ou Sawatsky, Ratner & Chiu, 2005). Será portanto também vantajosa a exploração da capacidade concorrente ou preditiva desta escala relativamente a outros resultados de bem-estar físicos e psicológicos para além dos que explorámos neste trabalho.

Diferenças culturais e de escolarização podem ter impacto na avaliação deste construto (e.g., Moberg, 2002, 2008). Esta operacionalização do BEE foi construída a partir de uma definição bastante abrangente do conceito. Nessa medida será interessante testar a sua adequação em diferentes populações e subculturas com perspectivas variadas sobre a espiritualidade.

Em suma, o Questionário de Bem-estar Espiritual adaptado (SWBQp) apresenta globalmente uma estrutura factorial tendencialmente congruente com a original e bons níveis de consistência interna. Os resultados são portanto promissores e permitem prosseguir com a utilização deste instrumento para investigação, contribuindo para uma avaliação mais abrangente deste conceito em língua portuguesa.

### **5. Estudo 3: Validity and reliability of the Portuguese version of the Dispositional Flow Scale-2 in exercise (DFS-2).**

#### **Abstract**

This study aimed to analyze the factorial validity and reliability of the Portuguese version of the Dispositional Flow Scale-2 (DFS-2; Jackson & Eklund, 2002) on a sample of 1437 exercise participants, a population for whom flow have been less studied. The CFA adjustment indices are similar for both a nine-factor first-order model and a hierarchical model with global flow as a second-order factor. However, given Time transformation and Loss of self-consciousness scales small contributions to the remaining structure of flow, the validity of the 2<sup>nd</sup> order model is more questionable. Internal consistency estimates were satisfactory for all flow factors. As expected, dispositional flow correlated with perceived competence and enjoyment for exercise. These findings provide support for the validity and reliability of the Portuguese version of the DFS-2 for measuring flow experiences in exercise, but it recommends the use of the first order model.

*Key words:* Dispositional flow; Scale adaptation; Construct validity; Exercise.

Este estudo foi aceite para publicação na “*Revista de Psicología del Deporte*” (Gouveia, Pais-Ribeiro, Marques & Carvalho, in press)

Although the benefits of regular physical activity are well known (e.g., Penedo & Dahn, 2005; WHO, 2002), a high percentage of people do not engage in enough physical activity or lead a sedentary lifestyle. According to the most recent Eurobarometer census (Eurobarometer, 2010), about 60% of the European population report that they rarely or never practice sports or physical activity. In Portugal, nearly 40% of the population do not engaged in any kind of physical activity, including bicycling, walking or gardening. Thus, in order to understand and promote healthier lifestyles is important to study the motivational determinants of exercise and physical activity.

The flow concept (Csikszentmihalyi, 1990; Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988) describes the subjective nature of the experience in activities that are intrinsically motivating to the individual. It refers to a positive psychological state in which the person is completely involved in the present moment and absorbed by whatever he or she is doing. While experiencing flow, people become so absorbed in the task, that they lose perception of time, surroundings, and everything that is not related to the task that it is being performed. These activities that enable such a fulfilling experience are self rewarding by themselves because they provide a sense of pleasure that dismiss the need of other goals or external compensation. For this reason, Csikszentmihalyi (1990) labelled these experiences as autotelic. According to this author, flow emerges from activities in which the individual perceives a challenging and dynamic balance between the demands of the task, and the specific skills to successfully cope with it. Flow is also characterized by (a) merge between consciousness and action which matches to a deep involvement expressed by spontaneity and automaticity in the task, (b) clear goals with the exact notion of what to do next, (c) immediate and unequivocal feedback about the capacity to achieve the goals and progress towards them, (d) deep and focused attention on the task, (e) perception of clear control and mastering of the task or situation with no apparent effort, (f) absence of critical self-evaluation about the self and the performance, and finally (g) a sense of time (and sometimes, spatial) distortion or transformation in which the action takes place (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). This last aspect possibly depends on the nature of the activity and may not be as universal as the remaining characteristics (Jackson & Marsh, 1996). Overall the nature of flow gives the person an intrinsically rewarding and pleasurable experience, and this sense of pleasure is simultaneously inherent to the experience itself, as it is its product.

Research has shown that flow maintains its characteristics across gender, age and social status (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002), different cultures (Moneta, 2004a,b), and

different activities and contexts, namely, work and leisure (e.g., Bakker, 2008; Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989; Wan & Chiu, 2006); education and family (e.g., Bassi & Delle Fave, 2006; Fullagar & Mills, 2008) sports (e.g., Jackson, 1992, 1995, 1996; Lopez-Torres, Torregrosa & Roca, 2007; Murcia, Noguera, Coll, Gimeno, Pérez, 2009), and exercise (Vlachopoulos, Karageorgis, & Terry, 2000).

Exercise may be a natural opportunity to experience flow, since it usually involves a high balance between challenge and competences, clear goals, and immediate feedback on performance. In fact, in a recent study about affective responses to flow, Rogatko (2009) found that exercise was the most frequent behavioural choice to self induced high flow states. Given the positive nature of the flow experience it is more likely that people tend to repeat activities that provide a higher frequency of this psychological state (Jackson et al., 1998). In addition, flow has been considered as a trigger to intrinsic motivation and pleasure in the activity (Jackson, 2000). Research has shown the importance of intrinsic motivation on autonomous regulation and adherence to behaviour (for a review see Ryan & Deci, 2007 or Vallerand, 2007). Therefore, it can be argued that flow may be an important factor of exercise adherence. Additionally, flow is per se an indicator of personal well-being (Fortier & Kowal, 2007; Kowal & Fortier, 1999), and could be a mediator and-or moderator of other psychological responses related to exercise.

In sum, in order to understand the impact of physical activity on well-being as well as the psychological factors that contribute to adherence to exercise, it's important to assess the frequency of the flow experience (i.e., dispositional flow) as well as to comprehend which conditions allow its occurrence in the context of exercise (Vlachopolupoulos et al., 2000).

Based on the definition of the flow dimensions proposed by Csikszentmihalyi (2000, 1990), Jackson and colleagues developed a multidimensional self report measure of the flow state (FSS; Jackson & Marsh, 1996). Later, they constructed an identical measure to assess the typical frequency in which the individual experiences flow states in a specific physical activity, named the Dispositional Flow Scale (DFS; Jackson, Thomas, Marsh, & Smethurst, 2001). The DFS assumes that people differ in their predisposition to experience flow. This follows Csikszentmihalyi (1990) suggestion that some people may have certain personal characteristics (e.g., low self-centeredness, greater openness to experience and challenge, or greater ability to focus attention), that enable them to experience flow into a greater extent. The state (FSS) and dispositional (DFS) versions of the flow scale share the same 36 items and measure the nine flow dimensions mentioned above: challenge-skill balance, action-

awareness merging, clear goals; unambiguous feedback, total concentration on the task at hand, sense of control, loss of evaluative self-consciousness, time transformation and autotelic experience.

Several studies tested the factorial structure of FSS and DFS in sport samples (e.g., Jackson & Marsh, 1996; Marsh & Jackson, 1999). In these early studies, confirmatory factorial analyses have shown an overall adjustment to both a nine-first-order factor model in which the factors are inter-correlated, and to a higher order model with a global Flow factor. However, Jackson and Eklund (2002) recognized some limitations of these original versions of the scales, namely the weak correlations between the loss of self-consciousness and time transformation scales with the remaining dimensions of flow. The fragilities of these two sub-scales, also evident by the low factor loadings on the second order factor, led the authors to rephrase several items, which in turn resulted in a new version of the scales (FSS-2 e DFS-2; Jackson & Eklund, 2004). Their results provided support for both versions and both structural models of the scales, despite the consistent superiority of the first order model. Recently, Jackson and colleagues developed a shorter version, with only 9 of the 36 original items of the DFS-2 e FSS-2 (Jackson, Martin & Eklund, 2008), that provides a brief and one-dimensional evaluation of flow for research purposes, in which longer versions are somewhat difficult to apply. They tested it in a sample of several exercise activities and results showed a solid factorial structure of both, brief and longer versions, as well as its applicability for different types of physical activities.

The FSS has been adapted to different languages showing that its factor structure is invariable across cultures (e.g., French version - Fournier, Gaudreau, Demontrond-Behr, Visioli, Forest & Jackson, 2007; Spanish version – García Calvo, Jiménez, Santos-Rosa, Reina, & Cervelló, 2008; Japanese version – Kawabata, Mallett, & Jackson, 2008; Greek version – Stavrou & Zervas, 2004). A Portuguese version has also been validated in an elite athlete's sample (Gouveia, Marques & Vieira, 2008). Despite the overall satisfying results, the Portuguese version presents weaker results on some of the scales, similar to the earlier studies (Jackson & Marsh, 1996; Marsh & Jackson, 1999).

Despite these latter results some authors had suggested the existence of cultural differences on both the type of activities and conditions in which flow may emerge (Asakawa, 2004; Bassi & Delle Fave, 2004; Moneta, 2004b). This is why it is of relevance to study this concept and the adaptation of flow measures in different cultural contexts and within multiple activities (Moneta, 2004a; Kawabata et al., 2008). Most validation studies of the flow

questionnaires have been conducted within athletes' samples. To our knowledge, the only research strictly in the exercise domain was conducted by Vlachopoulos et al. (2000), using the earlier version of the FSS on aerobics. As in the earlier studies of Jackson and Marsh (1996), the authors found more support for the nine-factor than for the hierarchical model. This led Vlachopoulos and colleagues to suggest that the FSS may not be suitable to evaluate other participants than athletes. In response to these critics, Jackson et al. (2002, 2004, 2008) conducted the validation studies of the recent long and short versions of the flow scales with samples that include a greater percentage of physical activity participants from different modalities (e.g., 12% yoga, aerobics, weight training, walking and martial arts, and 17% dance). Their results showed that both versions are suitable for physical activity in general. Nevertheless, given the great preponderance of athletes in these studies, it is still of relevance to investigate the adequacy of these measures in a predominantly exercise sample. For exercise, we mean a non-competitive physical activity where the primary goal generally centers on health, well-being and/or fitness (Berger, Pargman, & Weinberg, 2002; Caspersen, Powell, & Christenson, 1985).

The main purpose of this study is to examine the factorial validity and reliability of the Portuguese version of the DFS-2 on a sample of participants that are engaged in a variety of physical activities such as meditative movement exercise (e.g., yoga or Tai Chi; Larkey, Jahnke, Etnier, & Gonzalez, 2009), martial arts (e.g., aikido, karate or shorinji kempo), and traditional cardio-fitness and group exercises.

The two measurement models proposed by Jackson e Eklund (2002) will be tested using confirmatory factor analysis. Firstly, we will test a model with nine first-order inter-correlated factors, for which we expect items to load only on the specific factor they should define. This analysis tests the hypothesis that Dispositional Flow is a multidimensional construct. Secondly, we will analyze the existence of a hierarchical model. In this case, we expect that a higher-order factor will explain the inter-correlations between the nine first-order factors. Based on previous research (Jackson & Eklund, 2002, 2004; Jackson et al., 2008; Jackson & Marsh, 1996; Vlachopoulos et al, 2000; Fournier et al, 2007), it is expected that the nine-factor model will reveal best adjustment to the data. Additionally, we will also assess the internal consistency of the nine scales and global Flow factor of the Portuguese DFS-2. Finally, our goal will be to provide evidence for between-network construct validity (Jackson & Eklund, 2004) of the Portuguese DFS-2 version by examining its relationship with two motivational variables that the literature posits as being linked to the flow construct:

perceived competence (McAuley, Wraith & Duncan, 1991) and enjoyment for exercise (Markland & Ingledew, 1997). It is expected that these two external variables will have a significant positive relationship with all the dimensions of the Dispositional Flow Scale (Jackson et al., 1998; Kowal & Fortier, 1999; 2000).

## 5.2. Method

### 5.2.1. Participants.

Respondents were 1437 exercise participants, aged 16 to 80 years ( $M = 35.80$ ;  $\pm 14.21$ ), 906 women (63%) and 529 men (37%). They practice four main exercise activities: meditative movement exercise (namely Hatha and Sámkhya Yoga, Tai Chi and Qigong) (49%), martial arts (Aikido, Taekwondo and Shorinji Kempo) (20%), cardio-fitness and group exercise (31%). The most cited exercise frequency was 2 days per week [1-7 days], and 60 minutes per session [20min - 8 hours/day (i.e. exercise instructor)]. The experience on the specific activity varied considerably, from 3 months to 42 years ( $M = 42.4$  months i.e., 3.5 years,  $\pm 63.5$  months i.e., 5.3 years). Only 8% of the total sample were involved in some level of martial arts competition.

### 5.2.2. Instruments.

*Dispositional flow scale.* The DFS-2 (Jackson & Eklund, 2002, 2004) measures the individual tendency to experience flow during physical activity. It comprehends 36 items (4 for each subscale) designed to evaluate the nine flow dimensions: *Challenge-skill balance* (e.g. “I am challenged, but I believe my skills will allow me to meet the challenge”); *Action-awareness merging* (e.g. “I make the correct movements without thinking about trying to do so”); *Clear goals* (e.g. “I know clearly what I want to do”); *Unambiguous feedback* (e.g. “It is really clear to me how my performance is going”); *Concentration on task* (e.g. “My attention is focused entirely on what I am doing”); *Sense of control* (e.g. “I have a sense of control over what I am doing”); *Loss of self-consciousness* (e.g. “I am not concerned with what others may be thinking of me”); *Time transformation* (e.g. “The way time passes seems to be different from normal”); and *Autotelic experience* (e.g. “I really enjoy the experience”). Participants are asked to think about how often they experience the characteristic described in each item while practicing a specific exercise and to rate their response in a 5-point Likert scale (1 = Never, 5

= Always). Scores for each dimension result from the mean score of respective items. A total scale score can also be obtained by averaging the scores across all the dimensions. High values correspond to a stronger likelihood for experience flow during that activity or exercise.

*Perceived competence.* A Portuguese version (Fonseca & Brito 2001) of the perceived competence subscale of the Intrinsic Motivation Inventory (IMI; McAuley, Duncun & Tammen, 1989) was used with items rephrased to reflect the specific exercise done by each participant (McAuley, Wraith & Duncan, 1991). The four items (e.g., “I am pretty good at [the actual physical activity]”) were scored on a 5 point Likert scale. Scale scores were obtained by averaging the items scores of each participant. High scores indicate that the person feel competent in the physical activity. Both McAuley et al., 1991 and Fonseca and Brito (2001) reported acceptable psychometric properties of this scale with Cronbach’s alpha reliability coefficients of .83 and .70 respectively. Similar values were obtained in this study (Cronbach’s alpha = .81).

*Enjoyment in exercise.* Enjoyment was measured with a subscale retrieved from the revised Exercise Motivations Inventory (EMI-2; Markland & Ingledew, 1997; Pereira, 2006). Respondents are required to indicate in a 6 point rating scale whether or not each statement is true for them personally (0 = not at all true for me; 5 = Very true for me). High scores (resulting from averaging responses to the four items of the scale) indicate that the individual experiences higher *enjoyment* in exercise (McAuley, Duncun & Tammen, 1989; McAuley et al., 1991). The authors reported very good internal consistency for this subscale of the EMI-2 (Cronbach’s alpha = .90). We also found good alpha reliability coefficients for this scale (Cronbach’s alpha = .80).

### **5.2.3. Procedure.**

The large majority of participants were from Lisbon (Portugal) and from different health clubs and other fitness centers, yoga classes, thai-chi schools and martial arts dojos. They were contacted through the respective federations or class instructors from whom the research team required permission to collect data. Participants were approached by a member of the research team before or after the class and invited to participate in a study. It was explained that the study aimed to learn about participant’s habitual thoughts and feelings while practicing a certain physical activity. A package containing the questionnaires (counterbalanced order) and the inform consent form as well as specific filling instructions

was then distributed to the individuals that were willing to participate (Anexo E). These filling instructions mentioned that the questionnaires could be filled at any time except immediately after the exercise class. Respondents were asked to identify their main physical activity and to fill the questionnaire based on their usual experience during the selected activity. Completed questionnaires were collected at the moment, dropped in a collection box at the local reception or returned by prepaid mail to the lead researcher. The mean response rate was 61% (from 22% to 100% between different contexts). Twelve questionnaires were discarded for incomplete data. Missing values, when less than 3 per scale in each respondent, were substituted for respective means.

Data analyses were performed using the statistical software SPSS v.15 and 18, and AMOS v.17 (SPSS Inc, Chicago, IL).

*Cross-cultural translation of the DFS-2.* The 36 original items of the DFS-2 (Jackson & Eklund, 2002, 2004) was translated into Portuguese by three Portuguese sport and exercise psychologists, knowledgeable in Flow theory and fluent in English language. The Portuguese version was later translated back to English by a bilingual psychologist to ensure the accuracy of the translation. A consensual wording of the items was obtained by a committee of four experts that included two of the authors of this article, and later tested in a sport coach and three exercise participants. Changes in wording were made whenever necessary in order to make the items more accurate to respondents.

### **5.3. Results**

#### **5.3.1. Descriptive statistics and internal consistency of the DFS-2.**

Responses ranged from 1 to 5 on each of the 36 items. The exception was item 18 (autotelic) that presented a minimum value of 2. The univariate skewness values of the DFS-2 items ranged from .27 to -1.37 (skewness across 36 items =  $.06 \pm .07$ ). The univariate kurtosis values ranged from 3.37 to -1.08 (kurtosis across 36 items =  $.48 \pm .13$ ). These results show that the majority of the items responses are normally distributed, with the exception of two Autotelic items (9 and 27) that exhibit high kurtosis values (3.37 and 2.18 respectively).

The means, standard deviations, minimum and maximum as well as the Chronbach's alphas for each of the DFS-2 scales and total flow score in this Portuguese sample are

presented in Table 8. The alpha values obtained in the original DFS-2 version (Jackson & Eklund, 2002) are also presented to allow comparison.

Table 8

*Descriptive data and alphas for the Portuguese version of the DFS-2*

Scale	Min-Max	Mean	SD	Portuguese	Jackson &
				version	Eklund, 2002
				$\alpha$	$\alpha$
Challenge-skill balance	1-5	3.58	.65	.81	.83
Action-awareness merging	1-5	3.26	.75	.83	.90
Clear Goals	1-5	3.93	.66	.84	.87
Concentration	1-5	3.65	.63	.74	.88
Sense Control	1-5	3.54	.66	.86	.88
Unambiguous feedback	1.25-5	3.48	.63	.85	.88
Loss self-consciousness	1-5	3.38	1.16	.91	.92
Time Transformation	1-5	3.41	.76	.80	.80
Autotelic experience	1.75-5	4.54	.55	.87	.91
<i>FLOW</i>	1.89-5	3.64	.45	.92	--

Internal consistency estimates were satisfactory and all above .80 except for the Concentration ( $\alpha = .74$ ) scale. The total flow score and the Loss self-consciousness scale exhibited the highest coefficients, respectively Cronbach's alpha .92 and .91, respectively. These values are similar to the ones found for the original scale (Jackson & Eklund, 2002) although slightly inferior especially for the Concentration scale. This result comes from the poor inter-item and item-total correlation of item 14 (.16). When this item was excluded from the analysis, the reliability of the scale increased to .87. All other items contributed satisfactorily for the good internal consistency of each specific dimension. The Autotelic scale exhibited the highest mean values (4.74) and smallest standard deviation (.55). Contrarily, Loss self-consciousness presented a standard deviation of 1.16 and the smallest mean value (3.38).

### 5.3.2. Factorial Validity of the DFS-2.

The DFS-2 factor structure was investigated by conducting a confirmatory factor analysis (CFA; Arbuckle, 2005) using maximum likelihood estimation method (MLE). The following

goodness of fit indices was used to determine the adequacy of the models: Comparative Fit Index (CFI; Bentler, 1990), Goodness of Fit Index (GFI; Bentler & Bonett, 1980), Root-Mean Square Error of Approximation (RMSEA; Steiger, 1990), and  $\chi^2$  statistics. CFI and GFI values of .90 or greater indicate a good adequacy of the measurement model (Hu & Bentler, 1999). For the RMSEA, values of .05 or less indicate a close fit (Browne & Cudeck, 1993). The  $\chi^2$  test, that assesses the magnitude of discrepancy between the hypothesized covariance matrix and the sample covariance matrix, is considered a conservative estimate of model fit, when the sample size is large (Byrne, 2001). Results less than 5 for  $\chi^2/df$  are considered to be adequate (Marsh & Hocevar, 1985). The multivariate normal distributions of the responses were examined by means of the standardized Mardia's (1974) coefficient and multivariate kurtosis was observed (*Model 1* = 107.83 and *Model 2* = 102.13). A bootstrapping technique to remedy non-normality of the data was generated. Nevertheless, the MLE method is robust even in the presence of a non-normal distribution of the data (Marôco, 2010).

Table 9

*Goodness-of-fit indexes for the Portuguese DFS-2 data set*

	<i>n</i>	CFI	GFI	RMSEA ( <i>p</i> )	90%CI	$\chi^2$	<i>df</i>
<i>Model 1</i>							
9-1 <sup>st</sup> order factor model	1437	.95	.94	.04 (1.000)	.04 -.04	1883.26	557
<i>Model 2</i>							
Higher order factor model	1437	.94	.92	.04 (1.000)	.04-.05	2237.12	558

Results of the CFA revealed a satisfactory fit to the data for both of the models hypothesized (Table 9). Model 1, consisting of nine first-order inter-correlated factors, presented adequate goodness of fit values (CFI = .95; GFI = .93; RMSEA = .04,  $p = 1.000$ ;  $\chi^2/df = 3.38$ ). All items loaded significantly on their respective first-order factor ranging from .47 (Time item) to .90 (Consciousness) ( $M = .77$ ). The exception was item 14 (Concentration factor) that presented a low loading value for both models (.18 and .19 respectively;  $p \leq .001$ )

Results of the CFA for the higher order-factor model (Model 2) also revealed an acceptable fit to the data (CFI = .94; GFI = .92; RMSEA = .04,  $p = 1.000$ ;  $\chi^2/df = 3.84$ ), with

loadings of the first-order factors on the global flow factor ranging from .58 (Concentration) to .95 (Feedback) ( $M = .81$ ). The exceptions are Autotelic experience (.30), Loss of self-consciousness (.22) and Time transformation (.10) (ver Anexo G para os pesos de regressão, fiabilidade individual dos itens e co-variação dos erros presentes nos modelos de 1ª e 2ª ordem).

Lagrange Modification Indices ( $LMI > 11$ ;  $p < .001$ ) shows that especially item 14 and 35 presents correlated errors and significant trajectories with several other items and factors on the 9 factor model, the more pronounced being with Autotelic scale (.36) and items for item 35 and with Action-awareness merging for item 14 (.31). The regression between Autotelic experience and item 35 is the only LMI that persists in the hierarchical model.

Correlations among the first-order factors were all significant and ranged from .09 (Unambiguous feedback and Time transformation) to .76 (Sense of control and Unambiguous feedback). The large amplitude of the correlations emphasizes the different contribution of each factor for a global flow measure (Table 10). As expected, Time transformation and Loss of self-consciousness's scales showed the smallest correlations with the other flow scales [ranging from .09 to .20].

Table 10

*Correlation among the Portuguese DSF-2 nine first-order latent factors*

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	Flow	M1
F1.Chall-skill balance											
F2.Act-awareness merging	.58										
F3.Clear goals	.53	.48									
F4.Concentration	.40	.33	.42								
F5.Sense of control	.65	.58	.61	.50							
F6.Unambiguous feedback	.69	.60	.64	.45	.76						
F7.Loss self-consciousness	.19	.18	.14	.14	.19	.18					
F8. Time transformation	.14	.19	.13	.20	.10	.09	.15				
F9.Autotelic experience	.30	.12	.31	.36	.24	.21	.10	.33			
M1. Enjoyment	.28	.20	.18	.18	.25	.24	.07	.18	.32	.31	
M2. P. Competence	.64	.54	.45	.36	.60	.66	.13	.02°	.15	.60	.29

*Note.* All correlations are significant at  $p < .01$  level, with the following exception: (°) – not significant.

### 5.3.3. Dispositional flow correlates.

The validity of the Portuguese DFS-2 was further investigated by considering the correlations between the DFS-2 scales and the following two motivation dimensions: Perceived competence (McAuley, Wraith & Duncan, 1991) and Enjoyment in exercise (Markland & Ingledew, 1997). Table 10 shows that, all flow dimensions significantly correlated ( $p < .01$ ) with Perceived competence and Enjoyment, with the exception of Perceived competence and Time transformation ( $r = .02$ ).

## 5.4. Discussion

This paper aimed to analyse the factorial structure and the internal consistency of the Portuguese version of the DFS-2 in a sample of exercise and physical activity participants. Globally, we found sufficient support for the validity of DFS-2 in exercise participants. Results have confirmed primarily a nine-factor first-order model (Model 1). The hierarchical model (Model 2) in which dispositional flow is a second-order factor, have equivalent although slightly worst adjustment indices. These results are consistent with other studies using the flow scales (Fournier et al., 2007; Jackson & Eklund, 2002; Jackson & Marsh, 1996; Marsh & Jackson, 1999; Vlachopoulos et al., 2000). The apparent weaker results of the  $\chi^2$  for both models in our sample, compared with the mentioned studies, can be related to the sample magnitude.

Compared with the first-order model, the validity of the hierarchical model, results more fragile given the small factor loadings of the Time transformation and Loss of self-consciousness scales in the second order factor, which suggests that a considerable portion of variance in this first order factors cannot be adequately explained by the second order factor of flow. The small correlations of these two factors with the other flow dimensions confirm these results.

In sum, Time transformation and Loss of self-consciousness may not be core aspects of dispositional flow, at least for some exercise participants. These results are consistent with other research in physical activity. For example, these two dimensions were the least reported on the qualitative study of flow conducted by Jackson (1992, 1995) with athletes. Other studies using the flow scales also confirmed the weaker loadings of one or both of these subscales on the global flow factor (Fournier et al., 2007; Jackson & Eklund, 2002; Jackson &

Marsh, 1996; Vlachopoulos et al., 2000), suggesting that there are differences, both among individuals and activities, in the way flow is experienced in physical activity context.

In both models, all items and factor loadings were statistically significant and relatively high. The exceptions were again Loss of self-consciousness, Time transformation and item 14 in both models. In fact, this item has already shown the same results in previous studies (e.g., Kawabata et al., 2008; Gouveia et al., 2008). One explanation may be the reference in the item to the participant's lack of effort to focus attention on the task "It is no effort to keep my mind on what is happening" that may be perceived as incoherent to a physical activity practitioner, since high focus of attention at the moment and in what is being done is frequently valued and reinforced by yoga, Tai Chi or martial arts trainers, an important group of our sample. Consequently, a positive answer may be perceived for some as a "bad" answer. Another possible explanation is the fact that the response to this item might be dependent on the participant's level of competence to perform the task, as well as the level of automaticity allowed by the task. A new formulation such as "The focus of my attention is the task I am performing at the moment" can be a valid alternative, since this item has already presented higher factorial consistency in the exploratory work made with the FSS Portuguese version (Gouveia et al, 2008). Item 35 "I lose my normal awareness of time" also revealed to share common variance with several other factors and items, essentially with the Autotelic dimension. Future studies should explore other wording for these two items.

Internal consistency of both global DFS-2 score and each subscale ranged between adequate to very good. We have found values comparable in magnitude, although slightly lower, to Jackson and Eklund (2002, 2004). Interestingly, the Time transformation and Loss of self-consciousness scales are more consistent in our study than the results presented by Vlachopoulos et al. (2000) in a sample of aerobics participants but since this reports only to the state version of the flow scale (FSS) we could not draw clear parallels between the two studies.

Several studies have already demonstrated that perceived sport ability and intrinsic motivation are important correlates of state and dispositional flow (Jackson & Roberts, 1992; Jackson et al., 1998; Kowal & Fortier, 1999, 2000). At the same time, as an autotelic state, flow is an enjoyable experience (Csikszentmihalyi, 1990; Jackson, 2000). For this reason we used similar constructs to further test the construct validity of the Portuguese Dispositional Flow Scale-2.

As expected, perceived competence (Jackson et al., 1998; Jackson & Roberts, 1992; McAuley et al., 1991; Murcia et al, 2009) and enjoyment for exercise (Markland & Ingledew, 1997; Kowal & Fortier, 1999; 2000) showed positive significant relationships with all flow dimensions with the exception of perceived competence and time transformation that were not inter-correlated. Perceived competence showed to be a moderate correlate of almost all of the flow subscales. Enjoyment for exercise, on the other hand, presented modest but highly significant correlations with all dimensions and total Flow score. Once again, Time transformation and Loss of self-consciousness presents the smallest correlations with both external variables. These results support the relationship between competence and flow experience, not only in sports context but also in exercise. According to the flow model, the experience of this optimal state result from a challenge balance between high competences and task demands (Csikszentmihalyi, 1990). An exerciser confident in his/her abilities will not only be willing to increase the challenge and the difficulty of the task (i.e., high challenge-skill balance), but also to perceive him/her self as more capable of achieving success in it (i.e., unambiguous feedback about the way the performance is going). Our data may support this claim since perceived competence showed the highest correlations with the Challenge-skill balance and Unambiguous feedback flow scales. The causal direction proposed by the model must be confirmed in future studies. As expected, the Autotelic experience and Challenge-skill balance were the most important correlates of enjoyment in exercise. Its modest correlations with the remaining flow scales shows that enjoyment is an independent construct from flow.

Globally, our results suggest that, for now, it will be more appropriate to independently use the nine proposed dimensions of the Portuguese DFS-2 version rather than calculating an overall flow factor. In this last case, it is advisable not to include the time transformation and loss of self-consciousness factors, as they may not be core elements of flow for everybody. In this respect, it will be important in the future, to further understand differences between physical activities, in the relevance of these two scales and in the overall factor structure of flow.

The validation of a scale is an ongoing process. Future studies should also to evaluate other psychometric properties, namely, the temporal stability of this scale. To our knowledge only one study presented test-retest data (Kawabata et al, 2008), and it was conducted within a Japanese sample. The analysis of concurrent and predictive validity should also be studied,

by investigating the relationship of DFS-2 with other motivational dimensions (e.g., self-determination, self-efficacy and persistence in exercise).

As previously stressed by several authors (e.g., Fournier et al., 2007), the confirmation of the DFS-2 factorial structure in different languages, reinforces the validity of the Dispositional Flow construct and simultaneously contributes to the external validity of this variable. The DFS-2 is a strong tool to study differences among individuals and physical activities in their typical frequency of flow. Moreover, its use may allow the understanding of the role of this variable as a potential mediator and-or moderator of the effects of physical activity in well being.



**6. Estudo 4. Dispositional flow and spiritual well-being in physical activity. The role of meditative movement exercise.**

**Abstract**

This study aimed to explore and test a structural model of dispositional flow (DF) and spiritual-well being (SWB) relationships as well as analyzing the invariance of the model depending on the type of exercise practiced: meditative-movement-exercise (MME), martial arts (MA) and health-club exercise (EXE). Perceived competence in the activity (PC) was included in the model as a direct flow precursor and its relationship with SWB was also explored. Enjoyment for exercise (E) was considered as a result of flow and also a SWB predictor. Finally, a global index of health-perception (HP) was also considered as an outcome variable. Structural Equation Model results confirm that, a more frequent experience of flow in exercise moderately predicts SWB. As expected, the magnitude of this relationship is higher in MME and lower in EXE participants. PC is significantly related to SWB, whether this impact is directly or indirectly processed through flow. In the MME and EXE groups, the flow's ability to predict SWB levels increases significantly when the inverse relationship between the PC and SWB is controlled. Enjoyment is moderately predicted by flow, and is a weak but significant predictor of SWB. We discuss the theoretical, methodological and practical implications of these results.

*Key words:* Dispositional flow, spiritual well-being, physical activity, meditative movement exercise (MME)

Este estudo foi submetido para publicação em revista internacional (Gouveia & Pais-Ribeiro, 2011b)

Flow is a state of consciousness within which the individual is completely immersed in the activity he/she performs, feeling a perfect mastery of the situation and enjoying that experience intensely (Csikszentmihalyi, 1990). It has frequently been studied in sport and physical activity (for a revision, see Kimiecik & Jackson, 2002). Some flow characteristics have allowed its association with spirituality in this context (Watson & Nesti, 2005), including: the apparent fusion between consciousness and action, resulting from immersion in the task; the holistic experience of mind-body integration; or the idea that flow represents an organized state of consciousness and self transcendence (Csikszentmihalyi, 1990, 1997; Ravizza, 2007). Athletes' and other exercise participants' expressed experiences confirm this association between flow and spirituality (for a compilation, see Murphy & White, 1995).

This relationship between flow and spirituality has been advanced essentially from a theoretical perspective (e.g., Nesti, 2007; Ravizza, 2007, 2002a,b). Its empirical confirmation is yet very limited. In a study with college sports team athletes, Dillon and Tait (2000) found a highly significant and moderate relationship between a concept similar to Flow ("being in the zone") and spirituality, conceptualized as a way of coping with competition. This study, despite its conceptual and methodological limitations (e.g., small sample size and insufficient validation of the flow measure), was the first important contribution to the normative study of this relationship, thus, encouraging further research.

From spirituality's standpoint however, sporting activities may not be ideal ones, or the optimal context, for the emergence of these relationships. Unlike competitive activities (such as the ones mentioned in Dillon and Tait's study), "mind-body" activities involve psychological states that have common characteristics with both flow and spirituality (Hodges, 2003; Lynch & Scott, 1999). There are also conceptual similarities between certain aspects of the flow experience and elements present in Zen Buddhism or in the Taoist spiritual traditions that enlighten many mind-body practices (Herrigel, 1971/1997; Maddux, 1997; Ravizza, 2002b, 2007). The notion of "being one with all things", "action with awareness" or "being completely in the present moment" captures this link and are present in physical activities such as Hatha and Iyengar yoga (Hodges, 2003) or Thai Chi (Lash, 2002a,b). These characteristics led to their classification as mind-body practices (La Forge, 2005).

Such practices have recently been defined as a specific form of physical activity: meditative movement exercise (MME) (Larkey, Jahnke, Etnier, & Gonzalez, 2009) as they may have different effects on well-being when compared to traditional exercise (e.g., Gavin & McBrearty, 2006).

In contrast with sports and traditional forms of physical exercise, these mind-body practices are characterized by a focus of the mind on body's movements and breathing, as a way of reaching a deep state of relaxation (Larkey et. al. 2009; La Forge, 2005). This type of elements per se (e.g., breathing techniques, meditation and mindfulness), or their combined effect in practices such as yoga or Tai Chi, have been shown to have a significant and positive impact on the health and well-being of individuals (e.g. , Dechamps et al., 2007; Zhu, Guan, Yang et al., 2010). Some qualitative studies have also identified spiritual benefits felt by long-term participants of these physical activities (Atkinson & Permuth-Levine, 2009; Hodges, 2003; Thomas, Tori et al., 2000). Given the growing influence of mind-body perspectives for individual well-being, and the possible specific contribution of these different practices for health and quality of life, it is easy to understand the growing popularity and interest in these kind of physical activities, both within the general population and researchers. Considering these arguments, it becomes relevant to explore the relationship between flow and spiritual well-being, especially in meditative movement exercise and other eastern-inspired physical activities (e.g., martial arts).

Spiritual well-being (SWB) (Fisher, 1999, 2010a) can be defined as a dynamic state of being, reflecting positive feelings, behaviors and cognitions which express the quality and depth of the relationships that individuals establish with themselves (personal domain), with others (community), with nature (environmental) and with the transcendent (i.e. something or someone that is beyond the human level - transcendental domain). SWB is, simultaneously, a health outcome, and a precursor of other health and well-being results (Fleck & Skevington, 2007; Heintzman, 1999; Oman & Thoresen, 2005).

Since flow is a positive psychological state which contributes to well-being (e.g., Csikszentmihalyi, 1997; Rogatko, 2009), a stronger predisposition to experiencing flow during exercise (dispositional flow) may be associated to higher levels of participants SWB. However, to our knowledge, no studies have explicitly tested these relations. For this reason, we explored it in a pilot study, with 173 Hatha Yoga and traditional health club exercise participants. As expected, the results showed that DF significantly predicted SWB (Gouveia, Ribeiro, Cabrita, & Marques, 2010; Gouveia, Ribeiro, França, & Marques, 2010). In this study and using structural equation modeling (SEM), we will seek to confirm this relationship between dispositional flow and spiritual well-being, in a sample of meditative movement exercise (Samkhya Yoga and Tai Chi - MME), martial arts (MA) and traditional health club exercise participants (EXE). We expect that more autotelic personalities (Nakamura &

Csikszentmihalyi, 2002) - that is people that experience flow more regularly in exercise - have higher levels of SWB.

The probability of experiencing flow in an activity depends on the challenging balance between skills and task difficulty (Csikszentmihalyi, 1990). For this reason, perceived competence in exercise (PC) is one of the most important determinants of flow (e.g., Jackson et al., 1998). This construct is also related to psychological well-being associated to exercise (Haworth & Hill, 1992). Thus, we hypothesized that SWB could depend of one's own perceived competence in exercise. This influence can be both direct and indirect through the more frequent experience of flow during practice.

Heintzman and Mannell (2003) showed that the nature of leisure motives may also be a significant predictor of SWB. In their study, the participants who were more intrinsically motivated regarding the activity experienced higher levels of SWB and were more likely to use leisure activities for their spiritual functions. According to Heintzman's model (2002), when a leisure activity is practiced only as an escape, it becomes less likely to promote global and spiritual well-being, as it can lead to reduced levels of personal competence and self-determination. Intrinsic motivation or enjoyment in exercise is as much a flow component as a consequence of the flow experience (Fortier & Kowal, 2007). Nevertheless, it is perhaps more adequate to consider enjoyment as a result of the optimal experience. In fact, the pleasure inherent to flow could only be acknowledged when the flow state ends as this awareness would interrupt the flow experience (Jackson, 2000). Therefore, if we assume that enjoyment for exercise is a consequence of flow, we could put forward the hypothesis that the more frequently one experiences flow during practice the more one develops intrinsic motivation towards that particular activity. Dispositional flow and enjoyment can then both contribute to spiritual well-being.

Some studies have shown that, people involved in eastern-inspired activities may have more intrinsic reasons to participate than traditional health club exercisers. Ryan, Frederick, Lepes, Rubio and Sheldon (1997) confirmed this hypothesis, by comparing reasons for involvement in aerobics and *Taekwondo*. They explained the results by the increased psychological benefits attributed to Taekwondo (improvement of attentional focus, increased energy, vitality and psychological well-being). Together, all these findings emphasize the importance of introducing an intrinsic motivation variable (enjoyment for exercise) in a model which intends to test flow and SWB relationships as well as explore possible differences in the model, according to the type of physical activity.

Not surprisingly, among the types of leisure studied by Heintzman and Mannell (2003), sports were the least used for their spiritual functions. It has been shown that physical activities involving interpersonal competition (such as the ones considered in Heintzman's study) are not the most adequate for eliciting and enhancing positive psychological responses to exercise (Berger & Molt, 2000, 2001). Berger and Molt, proposed a taxonomy of exercise components that favor positive mood and other psychological well-being changes. These includes: absence of competition, providing a controlled, abdominal and rhythmic breathing, with repetitive movements and practiced in a predictable environment. Some studies have also showed that the aerobic nature of the activity may not be necessary (Berger & Owen, 1992). The MME activities (yoga and Tai Chi) that we included in this research have many of these characteristics. Thus, this kind of exercise may have an increased impact in well-being when compared to traditional health club exercise. Martial arts will be considered as a comparison condition in the analysis. Some MA's can include public exhibition or even competition (e.g., karate or taekwondo) which can influence flow as well as other well-being outcomes, including SWB. Simultaneously, these activities also have a strong component of meaning and values involved in practice (e.g., Barreira & Massimini, 2003) which can impact over SWB. All this justifies the need to explore to what extent the Flow's ability for predicting SWB, depends on the type of exercise practiced: MME, martial arts (MA) or health club exercise (EXE).

The search for intrinsic rewards in leisure seems to provide more benefits at a spiritual (Heintzman, 2000, 2002; Heintzman & Mannell, 2003), physical and a psychological levels (Iso-Ahola, 1997; Heintzman, 1999). The enjoyment in the activity also enhances the effects of exercise on well-being (Berger & Motl, 2001). Enjoyment and flow frequency are two important intrinsic reasons for exercise (Berger et al., 2002). Assuming a holistic perspective of well-being, we will analyze the predictive power of dispositional flow in relation to SWB as well as to global health.

In summary, based on this literature review, the purpose of this study is to test an exploratory structural equation model, which proposes that the frequency of the flow experience in exercise significantly predicts SWB and a global indicator of physical and mental health status (HP). SWB may also be related to this health indicator. Simultaneously, a higher frequency of an optimal experience such as flow during practice, should favor higher levels of enjoyment for exercise. As a result, these positive experiences will contribute for SWB and health status, perceived by the exercise participant. As perceived competence is an

important flow determinant, we will explore its contribution to the model. Finally we will test the model invariance across three exercise activities (MME, MA and EXE).

## 6.2. Method

### 6.2.1. Participants.

The total sample involved 1403 exercise participants, 880 women (63%) and 521 men (37%), aged between 16 and 80 years ( $M = 35.55$ ,  $SD = 14.09$ ). About half of the sample has a tertiary education level – bachelor or honors degree (45%) or higher (7%), 34% completed secondary education, and 13% had junior high school level or less. They reported to do one of the following forms of exercise activities: meditative movement exercise (Sámkhya Yoga, Tai Chi and Qigong) (50%), martial arts (mostly Aikido, Taekwondo, Karate and Shorinji Kempo) (21%), and fitness activities (cardio-fitness and group lessons) (29%). The most cited frequency of participation in the target activity was 2 days per week (38%), but 43% of the total sample exercised 3 (22%) or more times per week, and more frequently for 60 minutes per session [ranging from 20 minutes to 6 hours/day]. The experience in the target activity varied considerably, from 3 months to 42 years ( $M = 3.5$  years;  $SD = 5.3$ ). Martial art participants were the more experienced, with 70% exercising 2 or 3 times per week (61% in EXE and 56% in MME), more frequently for 90 minutes ( $M = 60$  minutes in both MME and EXE), and for an average of 7.2 years ( $SD = 8.2$  years). MME participants were involved in the activity without interruption for a mean of 2.7 years ( $SD = 3.7$  years) and in EXE for 2.4 years ( $SD = 3.4$  years). Forty percent of MA participants were involved in some level of competition (8% of the total sample).

### 6.2.2. Measures.

*Spiritual well-being.* The Portuguese version (Gouveia, Marques, & Pais-Ribeiro, 2009) of the *Spiritual Well-being Questionnaire* (SWBQ; Gomez & Fisher, 2003) was used. The 20 items are equally distributed among the four domains of SWB (personal, community, environmental and transcendental). Participants are asked to indicate in a five-point likert scale (from 1-very low to 5-very high), how they feel the statements in the items described their personal experience over the last 6 months in each of the four domains of SWB (e.g.,

"meaning in life", "love for others", "connection with nature", or "a personal connection with the Divine/God"), over the last 6 months. Scores for each domain result from the mean score of the respective items. A global measure of SWB is obtained by averaging the scores of the four dimensions. Both the results of the original studies (Gomez & Fisher, 2003) and of the Portuguese version (Gouveia, Marques, & Pais-Ribeiro, 2009) revealed good reliability ( $\alpha > .74$  in all the studies) and validity scores for the 1<sup>st</sup> and 2<sup>nd</sup> order models. In the current study, the confirmatory factor analysis (CFA) of the two refined models (1<sup>st</sup> and 2<sup>nd</sup> order) presents acceptable adjustment indices, if we exclude for the  $\chi^2/df$  ratio, which is affected by sample size (1st order -  $\chi^2/df = 6.13$ ; CFI = .97; GFI = .94; RMSEA = .06 P[rmsea] = .001; 90% CI for RMSEA = .05-.06[ and 2<sup>nd</sup> order -  $\chi^2/df = 6.04$ ; CFI = .97; GFI = .94; e RMSEA = .06 P[rmsea] = .001; 90% CI for RMSEA = .05-.06[). The Cronbach's *alpha* for the scales and total SWB are all above .83.

*Dispositional Flow.* Flow was assessed using the Portuguese version (Gouveia et al., in press) of the *Dispositional Flow Scale 2* (DFS-2; Jackson & Eklund, 2002; 2004). The scale measures the individual tendency to experience flow during exercise. It comprises 36 items that assess the nine flow dimensions (*Challenge-Skill Balance, Action-Awareness Merging, Clear Goals, Unambiguous Feedback, Concentration on Task at Hand, Sense of Control; Loss of Self-Consciousness, Transformation of Time and Autotelic Experience*). Participants are asked to think about how often they experience the characteristic described in each item in their target activity and to rate their response on a 5-point scale (1 = *never*, 5 = *always*). Scores for each dimension result from the mean score of respective items. A total scale score can also be obtained by averaging the scores across all the dimensions. The higher the score, the more likely it becomes to experience flow, during that physical activity.

The validation results of the Portuguese version of the DFS-2 were performed with a sample that corresponds approximately to this one and are fully described in Gouveia et al. (submitted).” The CFA results revealed a satisfactory fit to the data for both, a model of nine correlated factors ( $\chi^2/df = 3.20$ ; CFI = .96; GFI = .93; RMSEA = .04, P[rmsea]= 1.000 ; 90% CI for RMSEA [.038-.042[ ) and for the hierarchical model, with global flow as a second order factor ( $\chi^2/df = 3.63$ ; CFI = .94; GFI = .92; RMSEA = .04, P[rmsea = 1.000]; 90% CI for RMSEA [.04-.05[ ). The internal consistency values are satisfactory for all factors ( $\alpha > .74$ ).

For the present study *Loss of Self-Consciousness* and *Transformation of Time* scales, was not included in subsequent analysis due to its small contribution to the remaining structure of flow (factor loadings of .10 and .25 respectively) (see Gouveia et al., in press). The factor loadings of the remaining items and factors were all superior to .30, and the individual reliability of items and factors (for composite reliability) were higher than .40. The *Autotelic* scale was also eliminated from the flow model in subsequent analysis because of its conceptual overlap with *Enjoyment* for exercise, which is measured independently in the present study.

*Perceived competence.* The *Perceived competence* (PC) subscale from the Portuguese version (Fonseca & Brito, 2001) of the *Intrinsic Motivation Inventory* (IMI; McAuley, Duncun & Tammen, 1989) was used. The IMI's subscales can be used independently, maintaining stable internal consistency levels and the items can be easily modified to reflect the type of activity that is practiced (McAuley, Wraith & Duncan, 1991). We used the 3 original exercise based items proposed by McAuley et al. (1991) (e.g., " I think I am pretty good at [specific physical activity]"). Items are rated on a five point scale from 1 (*strongly disagree*) to 5 (*strongly agree*). Individual scores are obtained by calculating the mean of all items. Higher values correspond to higher levels of perceived competence in exercise.

Both McAuley et al. (1991) and Fonseca and Brito (2001) reported acceptable psychometric properties for this scale, with internal consistency values of  $\alpha = .83$  and  $\alpha = .70$  respectively. In the current sample ( $n = 1392$ ) the internal consistency values were equally good ( $\alpha = .81$ ) and we found a satisfactory fit of the model to the data ( $\chi^2/df = 3.84$ ; CFI = .997; GFI = .997; RMSEA = .045 [ $rmsea = .527$ ]). All items have factor loadings  $\geq .52$  and good individual reliability ( $\geq .41$ ).

*Enjoyment for exercise.* Enjoyment was assessed using the correspondent subscale of the revised *Exercise Motivations Inventory* (EMI-2; Markland & Ingledew, 1997). The 4 items (e.g., "Personally I exercise because I feel at my best when exercising") are rated on a six point scale ranging from 0 (*not true for me*) to 5 (*very true for me*). High values (obtained by calculating the mean of all items) indicate that the respondent experiences high interest for and enjoyment in exercise.

Markland and Ingledew (1997) presented results of CFA models that emphasize the validity of the different dimensions of EMI-2, and very good internal consistency for the enjoyment scale ( $\alpha = .90$ ). The values obtained in this study ( $\alpha = .80$ ) are also indicators of the high reliability of this scale. The measurement model showed acceptable adjustment indices, with the exception of the  $\chi^2$  ratio ( $\chi^2/df = 5.49$ ; CFI = .99; GFI = .99; RMSEA = .05 P[rmsea = .311] 90% CI for RMSEA [.03-.09]). All items have factor loadings  $\geq .64$ , and a good individual reliability ( $\geq .41$ ).

*Health Perception.* We constructed a global indicator of health perception (HP) with the ordinal items (5-6 points) of the 12-item version of the *Short Form Health Survey* (SF-36; Ware & Gandek, 1998; Portuguese validation of Pais-Ribeiro, 2005). This factor includes the scales: *General health* (item 1), *Body pain* (item 5), *Vitality* (item 6a), *Mental health* (items 6b +6 c) and *Social Functioning* (item 7) of the SF-12. The internal consistency of the 6 items was good ( $\alpha = .78$ ) and all items contributed to the health factor (item-total correlations from .38 to .63). The HP indicator presented a good fit to the model for the global sample ( $n = 1403$ ;  $\chi^2/df = 3.53$ ; CFI = .99; GFI = .99; RMSEA = .04 P[rmsea=0.72] , 90% CI for RMSEA [.03-.06] ). All items had factor loadings  $\geq .48$  ( $M = .64$ ) and good individual reliability rates ( $\geq .23$ ,  $M = .41$ ).

### 6.2.3. Procedure.

Participants attended several gyms, health clubs, martial arts *dojos*, Tai Chi schools and Sámkhya Yoga institutes. They were contacted through their federations, gym responsible or class instructors, from whom the lead investigator obtained permission to collect data. We decided to include only Sámkhya Yoga participants, due to: a) a high heterogeneity of yoga types; b) the reactivity of some groups (e.g., Swásthya Yoga) to associate spirituality to the yoga practice (Gouveia & Ribeiro, 2011); c) willingness to participate in the study, shown by the Lusa Yoga Association leaders, and its large nationwide presence.

An intentional and snowball sampling technique was used, which resulted from the comprehensive identification of relevant contexts, through web search and personal contacts of the research team. The data collection was performed by two research assistants, who followed protocol standardized instructions (Anexo D). The respondents were approached, before their classes, by a member of the research team. They were asked to participate in a

study that aimed to learn about their habitual thoughts and feelings during the practice of that specific exercise activity. An envelope, which contained the questionnaires (counterbalanced order) and the informed consent form, as well as specific filling instructions and the contacts of the leading researcher, was given to the individuals that were willing to participate, together with a brief explanation of its contents and purpose. The questionnaires could be filled in at any time, except immediately after the exercise class. Respondents were asked to identify their main physical activity and to fill in the questionnaires based on their usual experience during that activity (Anexo E). Completed questionnaires were collected at the moment, dropped in a collection box at the local reception or returned by prepaid mail to the leading researcher. The mean response rate was 61% (from 22% to 100% between different contexts). Twelve questionnaires were discarded for incomplete data. Missing values, when inferior to 3 per variable were substituted for respective means.

#### **6.2.4. Data Analysis.**

To explore and test various models of the relationships among flow, perceived competence, enjoyment, health perception and spiritual well-being we employed *Structural Equation Modeling* (SEM) using AMOS v. 17 (SPSS for Windows software).

For this objective, the analysis was conducted in two phases (Byrne, 2001). Through CFA, we began by establish and test the measurement portion of the full structural equation model. We then tested the validity of the causal structure. The first step ensures that any lack of quality of the full SME model could not be due to the poor quality of the measure. The second step allows us to evaluate the plausibility of the causal (structural) model. Given the exploratory nature of our causal model, several structural models were tested.

The other main purpose of this study was to test for invariance of the measurement and causal models across the 3 exercise groups (EMM, MA, EXE), using *Multi-group Analysis* (MA). This analysis sheds light on the differences between activities about flow's ability to predict SWB and the contribution of the others latent variables to the overall structural model.

We conducted CFA and SEM using Maximum Likelihood (ML) estimation method, and standardized Mardia's coefficient to examine for multivariate normal distributions of the responses. To determine the adequacy of the models, the following goodness of fit indices were used: Comparative Fit Index (CFI; Bentler, 1990), Root-Mean Square Error of Approximation (RMSEA; Steiger, 1990), and  $\chi^2$  statistics. The  $\chi^2$  test, which assesses the

magnitude of the discrepancy between the hypothesized covariance matrix and the sample covariance matrix, is considered a conservative estimate of the model fit to the data when the sample is large (Byrne, 2001). For this reason we used the  $\chi^2/df$  ratio where values less than 5 are still considered adequate (Marsh & Hocevar, 1985). The CFI assess the suitability of the hypothesized model in comparison with the worst (independent) model. Values close to zero indicate that the model is not an improvement over the worst model (Byrne, 2001). According to Bentler and Bonett (1980), CFI values higher than .90 indicate that the extracted solution is very good, and a confidence interval (CI) of 90% for RMSEA below .10 indicates a good solution (with  $RMSEA \leq .05$ ,  $p$ -value  $\geq .05$  indicating good fit to the data). As an absolute index of adjustment quality, we used the Goodness-of-Fit Index (GFI), in which values above .90 are considered very good. The refinement of the models was executed based on the values of the modification indices by Lagrange multipliers (LM). We considered that trajectories and/or correlations with  $LM > 11$  ( $p < .001$ ) were indicative of significant variation in the quality of the model (Marôco, 2010). We also used as criteria, the items quality (factor loadings and individual reliability) and the items' content.

For the SEM analysis we used the same adjustment indices, which allows assessing to what extent the specified relations in the model (implied covariances) differ from the relations proposed by the data (sampled covariances). The smaller the differences, the better the model fits the data (Byrne, 2001; Marôco, 2010).

## 6.3. Results

### 6.3.1. Descriptives of the structural model variables. Exploring differences regarding the type of exercise.

Table 11 presents the means and standard deviations of the factors included in the structural model, with results regarding the total sample and the three types of physical exercise. The *ANOVA* and post-hoc *Tukey HSD* test results that indicate no significant differences between the exercise groups are marked.

Table 11.

Means and standard deviations of the latent (bold) and manifest factors included in the structural model of flow and spiritual well-being.

Variables	Descriptives							
	Total (n=1380)		MME (n=690)		MA (n=284)		EXE (n=406)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
<b>Dispositional Flow</b>	<b>3.61</b>	<b>.53</b>	<b>3.46</b>	<b>.48</b>	<b>3.60</b>	<b>.52</b>	<b>3.86</b>	<b>.52</b>
Balance	3.58	.65	3.44	.62	3.58	.62	3.80	.65
Merging	3.25	.75	3.01	.70	3.26	.67	3.6	.71
Goals	3.93	.66	3.79	.64	3.91	.71	4.16	.60
Feedback	3.47	.63	3.33 <sup>a</sup>	.57	3.38 <sup>a</sup>	.66	3.76	.61
Concentration	3.89	.66	3.82	.64	3.98 <sup>a</sup>	.65	3.94 <sup>a</sup>	.71
Control	3.53	.66	3.39 <sup>a</sup>	.62	3.44 <sup>a</sup>	.66	3.82	.64
<b>Spiritual well-being</b>	<b>3.57</b>	<b>.71</b>	<b>3.83</b>	<b>.63</b>	<b>3.40</b>	<b>.63</b>	<b>3.26</b>	<b>.74</b>
Personal	3.80	.69	3.91 <sup>a</sup>	.65	3.82 <sup>a</sup>	.66	3.60	.72
Communal	3.67	.69	3.77 <sup>a</sup>	.64	3.72 <sup>a</sup>	.64	3.47	.74
Environment	3.76	.92	4.08	.74	3.50 <sup>a</sup>	.91	3.41 <sup>a</sup>	1.02
Transcendent	3.05	1.13	3.53	.97	2.57 <sup>a</sup>	.99	2.55 <sup>a</sup>	1.13
<b>Health perception</b>	<b>4.66</b>	<b>.72</b>	<b>4.60<sup>b</sup></b>	<b>.73</b>	<b>4.80<sup>a</sup></b>	<b>.65</b>	<b>4.68<sup>ab</sup></b>	<b>.75</b>
<b>Enjoyment</b>	<b>3.74</b>	<b>1.05</b>	<b>3.70<sup>a</sup></b>	<b>1.08</b>	<b>3.78<sup>a</sup></b>	<b>.99</b>	<b>3.76<sup>a</sup></b>	<b>1.04</b>
<b>Perceived Competence</b>	<b>2.95</b>	<b>.86</b>	<b>2.72</b>	<b>.79</b>	<b>2.95</b>	<b>.81</b>	<b>3.34</b>	<b>.85</b>

Note: The variables that presented no significant differences of their means between groups, using the ANOVA and Tukey HSD tests, are marked. MME = meditative movement exercise; MA = Martial arts; EXE (health club exercise).

<sup>a</sup>  $p > .05$

<sup>b</sup>  $p > .05$

The MANOVA test revealed a significant medium sized effect of the type of exercise on the multivariate composite of the latent variables of the structural model (Pillai's Trace = .29;  $F(10, 2748) = 46.53$ ;  $p < .001$ ;  $\eta^2_p = .15$ ;  $P = 1.0$ ). A significant and medium sized effect

of the type of exercise was also found on the multivariate composite of DF (Pillai's Trace = .18;  $F(12, 2746) = 23.11$ ;  $p < .001$ ;  $\eta^2_p = .09$ ;  $P = 1.0$ ) and SWB dimensions (Pillai's Trace = .24;  $F(8, 2750) = 46.49$ ;  $p < .001$ ;  $\eta^2_p = .12$ ;  $P = 1.0$ ).

The respondents, as a group, felt moderate levels of flow frequency and SWB during exercise. Mean scores of almost all of the dimensions fall above, but within one scale point, from the midpoint of the 5-point scale. The exception is the Transcendental scale, which presents lower means and greater variability ( $SD > 1.0$ ).

The pattern of differences between the activities shows that DF is usually more frequent in the EXE activities, followed by MA, and finally by MME. The ANOVA and post-hoc tests revealed significant differences between almost all groups in all flow dimensions ( $p \leq .02$ ). The exceptions are the Feedback ( $p = .530$ ) and Control ( $p = .518$ ) scales that did not differ between MME and MA participants and Concentration ( $p = .636$ ) that was identical between MA and EXE. The total DF score is also significantly different between the 3 exercise groups ( $F(2,1377) = 77.94$ ;  $p < .001$ ;  $\eta^2_p = .10$ ;  $P = 1.0$ ).

The type of exercise had a significant effect on the total SWB score ( $F(2,1377) = 105.03$ ;  $p < .001$ ;  $\eta^2_p = .13$ ;  $P = 1.0$ ) and on each SWB dimension ( $p < .001$ ). The multiple comparisons results showed that the levels of SWB are always significantly higher in MME when compared to EXE, in all dimensions and in the total score of SWB ( $p < .001$ ). However, they did not differ significantly from the MA responses in the personal ( $M = 3.91$  and  $3.82$ ;  $p = .132$  respectively) and community ( $M = 3.77$  and  $3.72$ ;  $p = .545$ ) dimensions. When compared to EXE, MA presented higher levels of all SWB dimensions with the exception of the environmental ( $p = .339$ ) and transcendental dimension ( $p = .989$ ).

Participants seem to assess their own competence in the activity (PC) slightly below average ( $M = 2.95$ ;  $SD = .86$ ), present average levels of enjoyment for exercise ( $M = 3.74$ ;  $SD = 1.05$ ), and high mean scores of health perception ( $M = 4.66$  e  $SD = .72$ ). Exercise type had a significant effect on PC ( $F(2,1377) = 74.74$ ;  $p < .001$ ;  $\eta^2_p = .10$ ;  $P = 1.0$ ) as well as on the HP indicator ( $F(2,1377) = 8.20$ ;  $p < .001$ ;  $\eta^2_p = .01$ ;  $P = .96$ ). PC was always significantly higher in EXE and lower in MME respondents, while Health Perception was higher in MA only compared with MME (in all cases  $p < .001$ ). Even though the power of the ANOVA test proved to be weak, all three groups showed to have identical results regarding Enjoyment for exercise (E) ( $F(2,1377) = .67$ ;  $p = .514$ ;  $\eta^2_p = .001$ ;  $P = .162$ ).

### 6.3.2. Identification and validity assessment of the measurement model.

The PC, HP, and E constructs were inserted in the measurement model considering the respective items as manifest variables of its latent factor (1st order models). The DF and SWB constructs were included, assuming the mean scores of their subscales as indicators of the latent second order factor. This procedure is common in the literature (e.g., Bakker, 2005; Heintzman & Mannell, 2003), when all the indicators have high reliability scores, as in this sample ( $> .80$ ). We apply it in this situation since the purpose of this analysis is to identify or establish the measurement portion of the full structural model that it is valid in the global sample, and not to validate each one of these instruments, a task which has already been performed (Gouveia, Marques, Pais-Ribeiro, 2009; Gouveia, Pais-Ribeiro & Marques, 2009; Gouveia et al., in press). Each latent variable measurement model, included in the global model, had adequate adjustment indices in this global sample and independently, in each exercise group but were not invariance between groups (ver Anexo H).

Standardized Mardia's coefficient (1974) revealed no significant deviation from the multivariate normality of the responses to the items and factors included in the overall measurement model (multivariate kurtosis = 90.46 and critical ratio = 51.70). The initial CFA results, revealed an acceptable fit of the model to the global sample data ( $n = 1380$ ;  $\chi^2/df = 4.75$ ; CFI = .94; GFI = .93; RMSEA = .05 [rmsea = .13], 90% CI for RMSEA [.05 - .06]). Nevertheless, the re-specification of the model was performed by removing one item of the HP indicator due to the existence of correlated errors and significant path coefficients with other items (LM  $> 11$ ,  $p < .001$ ), reduced reliability scores (.15) and also its smaller contribution for the overall HP factor.

The new model presented an adequate fit to the data ( $\chi^2/df = 4.20$ ; CFI = .95; GFI = .95; RMSEA = .04 [rmsea = .81], 90% CI for RMSEA [.04 - .05]). The difference in the adjustment quality of both models proved to be highly significant ( $\chi^2_{diff} (21) = 1026,72/207,80$ ;  $p < 0,001$ ) with parsimony rates lower in the modified model (AIC = 934.9, BCC = 936.9, MECVI = .68) in comparison to the original one (AIC = 1146.7, BCC = 1148.8, MECVI = .83).

Factor loadings of all the manifest variables (ranging from .50 to .89,  $M = .73$ ) and their individual reliabilities (between .25 and .79  $M = .54$ ) are in general high. Moreover, significant and positive correlations were observed between all latent factors with the exception of the ones established between PC and SWB ( $r = .02$ ;  $p = .47$ ), and between E and HP ( $r = .05$ ;  $p = .16$ ). Also, all the remaining correlations were significant, supporting our

theoretical proposal on the relationships between DF and SWB ( $r = .21$ ), E ( $r = .32$ ) and HP ( $r = .26$ ); or between PC and DF ( $r = .75$ ). In the total sample, a strongly significant but weak correlation ( $r = .19$ ) was found between SWB and HP.

### **6.3.3. Factorial invariance of the measurement model across exercise groups.**

The MGA revealed a good overall fit of the measurement model for each exercise group. ( $\chi^2/df = 2.18$ ; CFI = .95; GFI = .92; RMSEA = .03 P[rmsea=1.0], 90% CI for RMSEA [.02 - .03]). In general, all models revealed high factor loadings, ranging from .43 to .98 and high reliability of the manifest variables (from .24 to .81), with the exception of the transcendental variable (.18) in the MA sample. However, the invariance of this measurement model in all three exercise groups was not demonstrated ( $\chi^2_{diff} (34) = 104.57, p < .001$ ). Successive redefinitions of the model failed to overcome this limitation so we decided to pursue with the analysis.

### **6.3.4. Dispositional flow and well-being relationships: The influence of enjoyment and perceived competence in exercise.**

Given the adequacy of the measurement model to the global data, and to each exercise group, we developed structural models in order to explore and test several hypotheses on the relationships between DF, SWB and HP, considering the contribution of PC and Enjoyment on these relations.

Given the exploratory nature of the majority of the relations proposed in the model, we firstly established direct and causal trajectories between all latent variables. Secondly, the trajectories with near-zero betas that were not statistically significant ( $p > .05$ ) were deleted in order to improve the model's fit. For example, the relation between either E or PC with HP showed not significant beta coefficients in this sample ( $\beta = -.07, p = .10$  and  $\beta = -.03, p = .55$  respectively), so these paths were excluded from the subsequent analysis. The resulting model is shown in Figure 6.

The goodness-of-fit indices obtained (CFI = .95, GFI = .95, NFI = .94, RMSEA = .05; P[rmsea] = .76 with 90% CI for RMSEA [.04 - .05] ) show that the structural model proposed is a good to very good fit to the data since all indices are above .90 and RMSEA < .05. The

relative chi-square ratio ( $\chi^2 / df = 4.25$ ) is sensitive to the sample's size, but still reveals an acceptable fit for the model ( $\chi^2 / df < 5$ ) (Marsh & Hocevar, 1985).

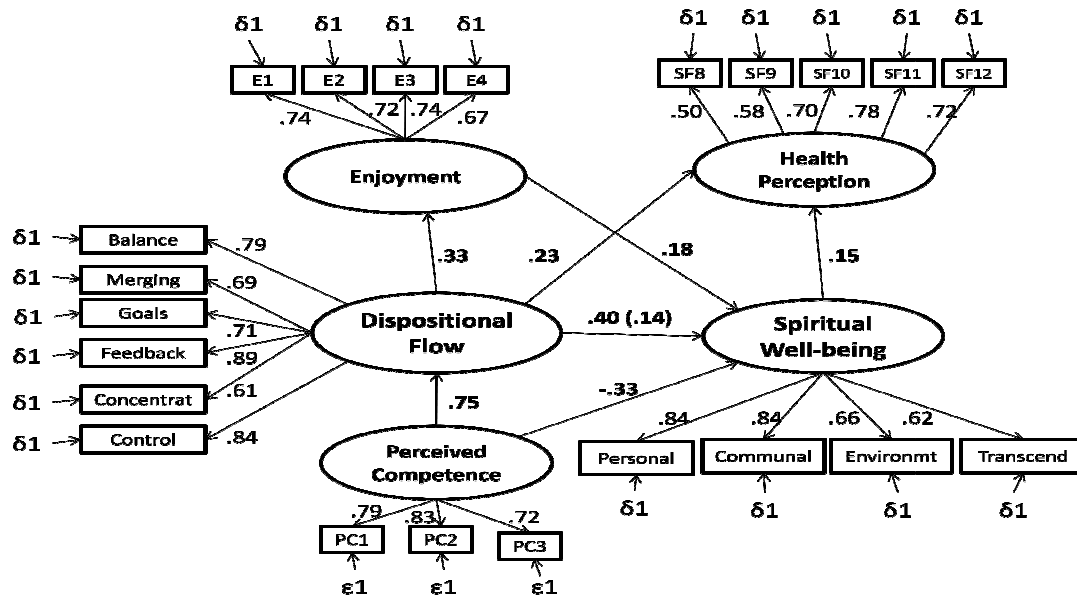


Figure 6. Structural equation model of the relationships between flow and spiritual well-being, in the global sample. Rectangular boxes represent measured variables and the ellipses the latent variables. All factor loadings and standardized coefficients ( $\beta$ ) associated with respectively the measurement and structural models are highly statistically significant ( $p \leq .001$ ). Brackets has the  $\beta$  coefficient in the absence of the relationship between PC and SWB.

As proposed, the model suggests that higher frequency of flow in exercise determines higher SWB ( $\beta = .40, p \leq .001$ ), higher enjoyment for exercise ( $\beta = .33, p \leq .001$ ) and greater health perception ( $\beta = .23, p \leq .001$ ). Enjoyment for exercise is a significant but weak predictor of perceived SWB ( $\beta = .18, p \leq .001$ ). SWB is also a weak but strong predictor of HP ( $\beta = .15, p \leq .001$ ). As expected, PC directly and strongly determines DF ( $\beta = .75, p \leq .001$ ). Furthermore, an inverse moderate relation was found between PC and SWB ( $\beta = -.33, p \leq .001$ ), which that points out that people who perceive themselves as more competent in exercise give less importance to developing their SWB.

### 6.3.5. Perceived competence and SWB.

Perceived competence was directly related with SWB and partly mediated by dispositional flow (Fig. 6). In the model, without the path between PC and SWB, flow is a weak (though highly) significant predictor of SWB ( $\beta = .14$ ). But when controlling for the

direct negative effect of PC on SWB, the frequency which people experience flow in their activity becomes a more strongly direct determinant of perceived SWB levels ( $\beta = .40$ ). The difference between the two models (with and without the relation PC-SWB) is highly significant ( $\chi^2_{diff}(1) = 37.95 ; p < .001$ ).

### **6.3.6. Influence of the type of exercise in the relationships between flow, spiritual and global well-being.**

The invariance analysis of the structural model, across types of exercise, was tested using MGA. Results revealed an appropriate overall adjustment of the measurement and structural models, separately for each of the three exercise groups ( $\chi^2/df = 2.22$ ; CFI = .94; GFI = .92; RMSEA = .03  $P[rmsea] = 1.0$ ; 90% CI for RMSEA = [.028 - .03]). However, MGA revealed that this structural model is not invariant between the different types of exercise. As expected, the constricted model (with factor loadings, structural coefficients and fixed variance/covariance in the MME, MA and EXE participants) presented a worst adjustment than the model with free parameters ( $\chi^2_{diff}(34) = 105.194$ ;  $p = .000$ ). Assuming that the measurement model is invariant between the exercise groups (which is actually not true), the model with fixed structural coefficients in the MME, MA and EXE participants also presented a less satisfactory adjustment than the non-constrained model ( $\chi^2_{diff}(14) = 33.68$  ;  $p = .002$ ).

In each Figure (7, 8, 9), both the standardized factor loadings of the measurement model items and the regression weights (standardized betas) of the causal paths are presented. As expected, the analysis of these trajectories revealed that it is within meditative movement exercise participants (Fig. 7) that flow best predicts SWB ( $\beta = .52$ ;  $p \leq .001$ ), followed by martial arts' ( $\beta = .39$ ;  $p \leq .001$ ) and finally by gym exercise participants ( $\beta = .31$ ,  $p \leq .004$ ). It is also in MME that enjoyment for exercise has the weakest predictive direct power over SWB ( $\beta = .10$ ;  $p = .023$ ). Flow and SWB predictions of HP are also significant but weak ( $\beta = .19$ ;  $p = .001$  e  $\beta = .15$   $p = .003$  respectively).

Within the EXE participants (Fig. 8), the relation between SWB and HP is not statistically significant ( $\beta = .11$ ;  $p = .07$ ). In this group, the relations between PC and Flow ( $\beta = .75$ ;  $p \leq .001$ ), and between Flow and enjoyment for exercise ( $\beta = .55$ ;  $p \leq .001$ ) are the strongest. Nevertheless, the frequency of flow experience in exercise continues to be a moderate and highly significant predictor of SWB ( $\beta = .31$ ;  $p = .004$ ).

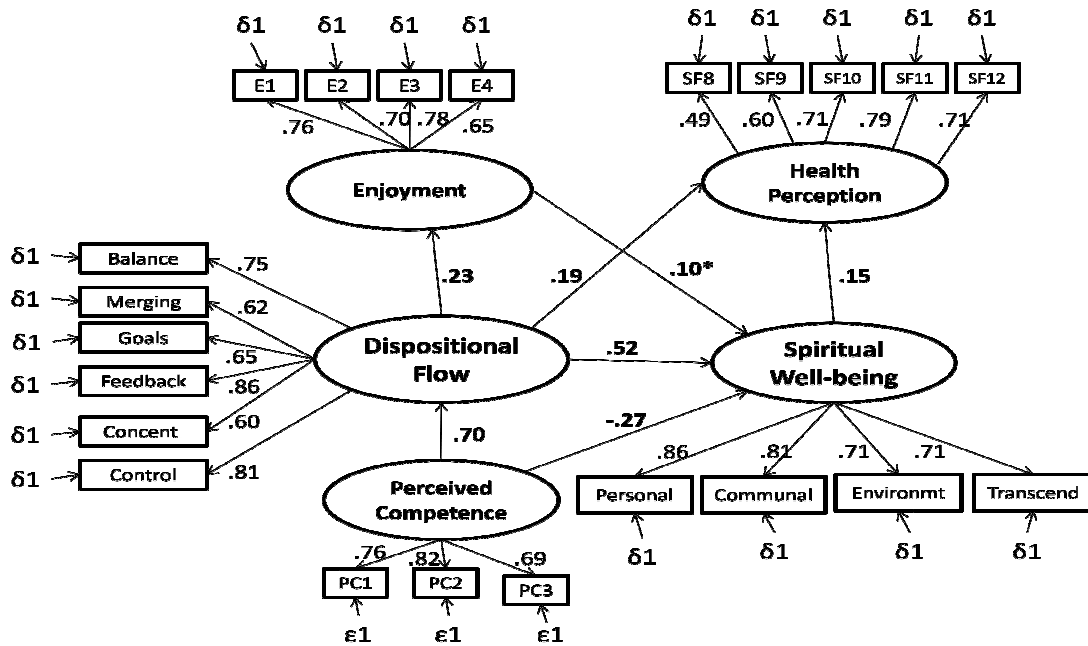


Figure 7. Multi-group analysis of the structural model in meditative movement exercise. All factor loadings of the measurement model and standardized coefficients ( $\beta$ ) of the causal model are statically significant ( $p \leq .001$ ) except for the path from enjoyment to spiritual well-being ( $*p \leq .05$ ).

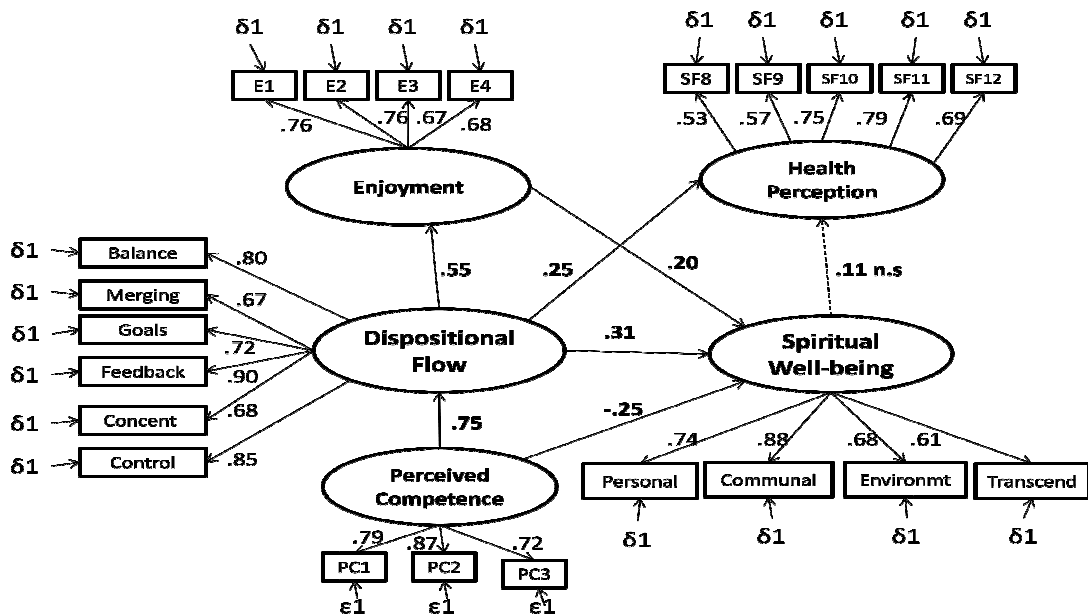


Figure 8. Multi-group analysis of the structural model in health-club exercisers. All factor loadings of the measurement model and standardized coefficients ( $\beta$ ) of the causal model are statically significant at  $p \leq .001$  level, with the exception of the path linking spiritual well-being to health perception (ns -  $p \geq .05$ ).

The results of the MA model (Fig. 9) are interesting by comparison with the others. Overall, it presented more balanced relations between the different latent variables. As expected, Flow is strongly predicted by PC ( $\beta = .71$ ) and moderately predicts SWB ( $\beta = .39$ ). SWB was also predicted by enjoyment for exercise ( $\beta = .28$ ). All these relations are strongly significant ( $p \leq .001$ ). It is only in this exercise group that there isn't a significant relationship between PC and SWB ( $\beta = -.11$ ;  $p = .259$ ), and it is also within this group that SWB is more closely related to HP ( $\beta = .22$ ;  $p = .004$ ).

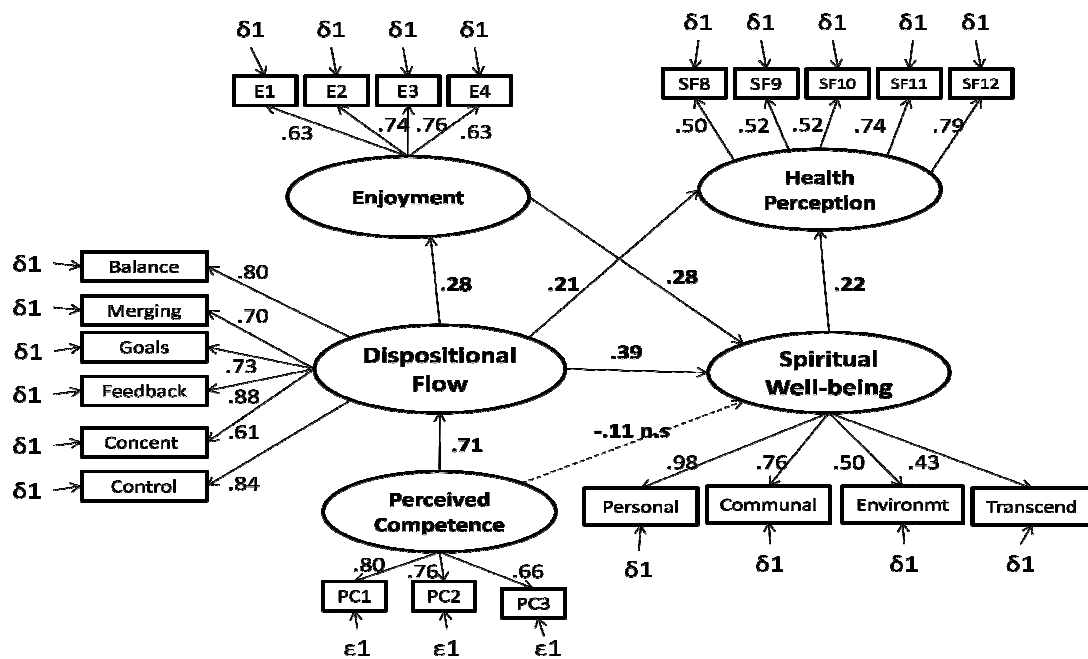


Figure 9. Multi-group analysis of the structural model, in martial arts. All factor loadings and standardized coefficients ( $\beta$ ) of the measurement and causal models are statically significant ( $p \leq .001$ ) with the exception of the path from perceived competence to spiritual well-being (ns -  $p \geq .05$ ).

#### 6.4. Discussion

The overall results confirm the proposed model about the relationships between dispositional flow (DF) and spiritual well-being (SWB).

Among the participants who responded to the survey, those who usually experienced a) greater frequency of flow during practice, b) felted greater enjoyment towards exercise, and c) perceived themselves less competent in that physical activity, revealed higher levels of

spiritual well-being i.e., they reported to be developing the quality and depth of their relationships with themselves, others, nature and with the transcendent.

As expected, this relationship between DF and SWB was stronger in MME (yoga and Tai Chi) participants ( $\beta = .52$ ), followed by MA ( $\beta = .39$ ) and finally within those that practice gym exercise-EXE ( $\beta = .31$ ). Higher levels of SWB were significantly correlated with greater health perception (HP), but the relation was weak and presented only in the eastern-inspired physical activities (MME and MA). Enjoyment for exercise and perceived competence (PC) did not relate directly to this health perception indice.

#### *6.4.1. The relationship between flow and spiritual well-being: Influence of the exercise nature.*

The confirmation of the relationship between flow and SWB, regardless of the type of exercise, is similar to the results found by Dillon & Tait (2000) with athletes. As stated earlier, flow results from an investment in activities with meaning and value to the individual. For this reason, Csikszentmihalyi (1993, 1997) proposed that the frequency which flow occurs in daily life, may contribute to the construction of meaning in a person's life. Meaning in life is also a SWB dimension (Fisher, 2010a). Considering the dispositional and contextual nature of the psychological measures we used, this result seems consistent with Csikszentmihalyi's suggestion. In sport and exercise psychology literature, the association between flow and spirituality has been proposed by authors who adopt an existentialist perspective (Nesti, 2007, Watson & Nesti, 2005) or who are influenced by Eastern philosophies (e.g., Maddux, 1997; Ravizza, 2002a,b). Spirituality was also recognized as a source of meaning and a reason to exercise (Berger, Pargament, & Weinberg, 2002). Our results suggest that in the exercise context, autotelic personalities (i.e., people who experience flow more frequently) also invest more in developing their SWB.

The greater relevance of the relationship between dispositional flow and SWB in MME participants should be interpreted considering the different levels of these two constructs, in the three exercise groups. In our sample, the meditative movement exercisers revealed a lower frequency of DF and higher levels of SWB, when compared with MA and EXE participants. The specific nature of MME focuses on training awareness (i.e., internal focus of the mind on the present, body movement and breathing) (Larkey et al., 2009), which increases one's self-awareness about the sensations and feelings inherent to the experience

(Hodges, 2003). This concentration on the performance process distinguishes MME from more traditional forms of exercise, such as aerobics or competitive sports (Hodges, 2003; La Forge, 2005). According to these authors, MME is therefore characterized for a lack of goals external to the activity (e.g., weight loss and physical appearance), focusing directly and internally on the exercise experience. In contrast, in traditional forms of physical exercise, one's thought can go from the past to the present, and to the future, changing with great speed and frequency, thus emphasizing the mind-body disconnection (Maddux, 1997).

Although common knowledge can lead us to consider that meditative practice may induce flow more frequently than other physical activities, the results of the present study didn't confirm this assumption. One possible explanation might be due to the fact that this mind-body connection, sought in MME, generally aims at relaxation (Larkey et al., 2009). However, within flow theory, a state of relaxation seems incompatible with the conditions necessary for flow to occur (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). In fact, flow occurrence is based on the importance and challenge of the task, clarity of goals, and the perceived balance between skills and task demands involved in a given activity. Therefore, it implies a mind focuses on challenging goals. Hence, the interpersonal competition or public display in MA can provide more flow than the relaxation state induced by MME.

For flow to occur it is also necessary that the task becomes automatic, as flow requires "immersion" in the action. One must avoid evaluating the performance during physical activity. Accordingly, higher levels of flow have been obtained in gym exercise. The automatism of the behavior is enhanced in closed (i.e., without interaction), repetitive and easy to anticipate tasks, as well as in the activities in which the individual has skill (Berger et al., 2002). Compared to EXE, martial arts are more open and very technical activities in which performance depends on the capacity to adapt to the adversary's behavior. In addition, the eventual competition involved in certain MA forms included in this study, also increase comparative evaluation and an external focus of the mind, causing further distraction, which may prevent automaticity, the immersion in the action, and eventually impeding or interrupting flow. These arguments can justify the greater flow frequency on gym exercise participants followed by MA and MME exercisers and are congruent with what was proposed by others, studying flow in informal sport (see Kimiecik & Jackson, 2002 for several references).

The greater levels of SWB and the larger magnitude of the flow and SWB relationships found in MME could result from the nature of each group's motivations.

Considering the characteristics of each practice, as well as its social representation it may be more likely to find, in MME, motivations to practice more focused on the subject own psychological experience, personal development and spirituality (Tardan-Masquelier, 2005), eventually even more so in long-term participants (Thomas, Tori et. al., 2000). The benefits attributed to yoga, by participants, include self-knowledge, reflections about life, acceptance and tolerance towards others, and/or direct references to the potential of practice to develop a sense of spirituality (Atkinson & Permuth-Levine, 2009; Hasselle-Newcombe, 2005; Hodges, 2003). All of these aspects are indicators similar to the personal and communal dimensions of Fisher's SWB model (Fisher, 1999, 2010a). These perceived benefits reflect motivations and meanings attributed to yoga practice, which may explain the greater probability of these participants presenting not only higher levels of SWB, when comparing to the other two groups, but also a stronger tendency to associate their flow experiences with SWB's development, especially in the personal and community domains.

Given the nature of each practice, the MA's intermediate results, regarding both the levels of flow and the predictive power of the DF on SWB, can also reinforce these conclusions. Unlike more traditional forms of gym exercise, MA generally has a philosophical framework and specific values that give meaning to practice (Barrier & Massimini, 2003). This brings MA closer to MME, and differentiates them from the EXE activities. The philosophical background and values involved in martial arts and MME could add meaning to practice and attract individuals who wish to use this kind of leisure to personal and spiritual development. These arguments can justify the intermediate levels of DF, SWB and the magnitude of the DF-SWB relationship, in MA participants.

To summarize, from our point of view the greater impact of the DFS-SWB relationships found on MME (followed by MA and EXE), might result from the differentiated nature of the motivations present in each of these participants. These motivations may be present prior to involvement in the activity, or be enhanced by the characteristics and values of the practice itself. These possible explanations require, however, empirical confirmation, especially when regarding the different meanings that can be attributed to the different physical activities.

#### *6.4.2. Perceived competence in exercise.*

The inverse relationship between PC and SWB, may suggest that participants who invest the most to develop their skills in exercise may give less importance to spirituality in

their personal project of self development. This is consistent with the spiritual functions of leisure model proposed by Heintzman (2002).

Heintzman and Mannell (2003) found that participation in sport was strongly and inversely related to the use of leisure for its spiritual functions and with participants' levels of SWB. Considering Heintzman's (2002) and Chandler's and colleagues (1992) spiritual health model, Heintzman and Mannell interpreted this result as an indication that people who invest in leisure sports can, somehow, devalue their spiritual dimension, or use practice as a way to avoid spiritual concerns. However, our results suggest that these relationships and processes are not identical for all people. In MA participants this inverse relationship between PC and SWB was not observed.

Nevertheless, by favoring the flow experience during practice (the strongest relationship found in our study,  $\beta = .75$ ), PC in the activity contributes indirectly (through flow) to the development of the participant's SWB. In line of what is proposed in the literature, a greater PC can create greater desire to set on challenging goals during exercise. This reinforces the opportunity to get into a flow state during practice (Jackson et al. 1998; Vlachopoulos et. al., 2000a). Our findings also suggest that a higher frequency of flow, during a specific activity, is associated with greater SWB self-assessment. This relation is established, either directly or indirectly through the increase of enjoyment in exercise, boosted by the flow experience during practice. In short, by increasing flow, PC in exercise may, indirectly, facilitate SWB development.

Thus, Flow assumes a mediating role in the relationship between PC and SWB. In fact, the flow's ability to explain SWB levels is enhanced (Beta values are from .15 to .40 in the total sample) when the relationship between PC and SWB is introduced into the model. This means that the frequency with which one experiences flow during practice is more strongly associated with SWB levels when we control for the fact that individuals who perceive themselves more competent in exercise are giving less importance to their spiritual development.

This mediator power of Flow in the relationship between PC and SWB appears to depend on the type of exercise practiced. In MA, PC does not assume a significant effect, nor direct or indirect, in the SWB of participants. These results may indicate that greater competence in MA does not seem to undermine the value that the individual can attribute to his/her SWB development. In other words, for these respondents, their investment in exercise

and the corresponding increased competence are not perceived as incompatible with the development of their spiritual dimension. Moreover, it was in these MA group that we observed more balanced relationships between the several positive variables - frequency of flow, enjoyment for exercise, SWB and HP. Altogether, these findings may suggest that these participants share a more holistic view of wellness, articulating their physical practice with a more integrated development of the self.

#### *6.4.3. Flow, enjoyment for exercise, global and spiritual well-being.*

Our results confirm that the frequency of flow in the activity predicts enjoyment for exercise. Flow was also significantly related with a more favorable health perception, although the relationship was weak. These findings are consistent with the literature. Several authors have proposed that experiencing flow during practice may lead to higher enjoyment (e.g., Jackson 2000) or cause other positive affective responses (e.g., Rogatko, 2009). Based on their results, Jackson et al. (1998) suggested that the flow experience promotes the desire to accomplish the task and develops intrinsic motivation towards the activity. In this sense, the flow experience makes the activity auto-telic (Csikszentmihalyi, 1990), which means that the motivations for exercise will be more focused on the process rather than on external gains. The enjoyment measure used in this study can be seen as an IM indicator for exercise (Ingledeu & Markland, 2008; Markland & Ingledeu, 2007). Therefore, although using a cross-sectional design, our results suggest that the flow experience during practice can contribute to intrinsic motivation for exercise.

A greater SWB development also seems to be associated with a more favorable HP. This relationship is consistent with a holistic model of wellness, which considers spirituality as a component or as an independent construct, related to health and quality of life (O'Connell & Skevington, 2007). The small magnitude of the relationship found, although strongly significant, supports better the latter point a view about these relationships (Sawatzky et al., 2005). However, caution in these interpretations is necessary, because the large sample size increases the eventual emergence of significant relationships. Nevertheless their confirmation in the different subsamples strengthens the confidence in these results.

Overall, the factors included in the causal model, seem to scarcely explain the health indicator's variance, being DF the most consistent, albeit weak, predictor ( $.19 \geq \beta \leq .25$ ). In spite of the validity of the HP indicator in this sample, we believe that the small magnitude of

the relations established with the other constructs (particularly with SWB) may result from its limited discriminative ability in this sample. As could be expected, our respondents presented high mean values in this health indicator, and a standard deviation  $<.80$ . In more diverse samples, these SWB and health variables may be more strongly correlated, as proposed in the literature (for a meta-analysis, see Sawatzky et al., 2005).

The literature also shows that an intrinsic motivation to exercise enhances its positive impact in well-being (Berger & Motl, 2001). Heintzman and Mannell (2003) specifically showed that more intrinsic reasons for leisure were associated with higher levels of SWB. Thus, a positive association between enjoyment for exercise and the spiritual and health indicators was expected. The findings revealed that higher enjoyment was in fact related with greater SWB development (although the relationship was weak) but didn't confirm the relation with a better health perception.

The cross-sectional nature of this survey and their intentional sample requires caution in the interpretations and prevents over generalization of the results. The relationships found may lose relevance in other groups. Our findings point out the existence of differences in the population in both, the measurement of some latent constructs, and in the relations between them. Therefore, it is essential to confirm this relational model with other samples, either using exercise or other leisure activities with potential to produce flow.

The identification of a causal sequence, between the constructs, is also impossible given the correlational nature of the survey. Considering the design and the contextual nature of the measures, it is not correct also to interpret the differences between the practices as direct consequences of the type of exercise. Psychological impacts are more clearly attributed to exercise when they are measured immediately after practice, i.e., at a situational level (Berger et al. 2002). Chronic effects that result from a cumulative impact on well-being are more difficult to identify due to methodological reasons, because they can be contaminated by multiple collinear factors. To solve these problems, longitudinal designs, repeated measures or more controlled experimental designs are needed (Biddle & Ekkekakis, 2005).

The exploratory strategy, used in the definition of the model, also requires caution while interpreting results. Confirmation with other samples is necessary, as well as the exploration of new models. From a theoretical point of view, we can suggest, that spiritual well-being could be a flow predictor instead of the reversed path that we tested here. Testing a non-recursive model is also a valid option. Nevertheless, our exploration of these hypotheses

showed that the direction and the models we tested, allowed a better fit to the data. Finally, despite the convenient fit of all instruments and of the measurement model of the full structural model - in the total sample and individually to the three exercise activities - none of them was totally invariant between the groups. This is a significant limitation when regarding the comparisons between physical activities, in the relations proposed by this causal model. Part of the differences found may be due to the ones previously existing in the measurement model (Byrne, 2001), which could indicate that these measures may not have the same meaning for all people.

In spite of these limitations, our results encourage further investigation of flow and spiritual well-being relationships in physical activity. Studying the motivational implications of this two constructs for continued involvement is another relevant line of research. In fact, flow and SWB can also be reasons for exercising presented by individuals (Berger et al. 2002; Hodges, 2003). These positive experiences can enhance intrinsic motivation to practice (Fortier & Kowal, 2007; Maddux, 1997; Vansteenkiste, Soenens & Lens, 2007), playing an important role in commitment and persistence regarding the activity.

## 7. Discussão Global e Conclusão

As actividades de lazer estruturadas e com significado para o indivíduo constituem-se como oportunidades quer para o desenvolvimento de bem-estar espiritual (Heintzman, 2002; Heintzman & Manell, 2003) quer para a vivência de experiências de flow (e.g., Delle Fave & Massimini, 2003, 2005; Jackson et al., 2008; Rogatko, 2009). No contexto da actividade física, a literatura científica tem proposto, teoricamente, a relação entre flow e a espiritualidade centrada nas proximidades conceptuais entre a vivência de uma experiência óptima e de transcendência pessoal como o flow e a espiritualidade (Nesti, 2007; Watson & Nesti, 2005). Na revisão aprofundada da literatura realizada na parte teórica da tese (Capítulo 1), procurou-se demonstrar a pertinência de se analisar as relações entre o flow e o BEE no exercício físico, argumentando sobre o possível papel das actividades que designámos de inspiração oriental (AFO) e especialmente do exercício de movimento meditativo. Como descrito, estas actividades de integração corpo-mente (e eventualmente espírito), envolvem um conjunto de características próprias que podem ter impactos diferenciados nestas variáveis.

O objectivo principal desta tese foi então o de explorar e testar empiricamente um modelo estrutural sobre as relações entre a frequência de experiência de flow no exercício físico (ou predisposição para o flow) e o desenvolvimento de bem-estar espiritual do praticante, averiguando em que medida estas relações variavam em função da natureza da actividade física praticada: exercício de movimento meditativo (EMM), artes marciais (AM) ou exercício tradicional de ginásio (GIN). De forma a alcançar este objectivo, realizaram-se quatro estudos empíricos nos quais se adaptaram, para a língua portuguesa, instrumentos de medida dos dois construtos mais relevantes do projecto (BEE e flow disposicional) e para os quais não existiam ferramentas validadas em português. Posteriormente testou-se um modelo estrutural, teoricamente concebido, sobre as relações entre o flow o BEE. Nas próximas secções serão resumidos e globalmente discutidos os principais resultados destes estudos.

### 7.1 *Sumário dos resultados principais.*

O conceito de BEE é ainda relativamente novo para as pessoas. Reconhecendo-se as possíveis diferenças culturais assinaladas na literatura, relativamente às representações do conceito (Hughes, Suwanbubbha, & Chaisri, 2008; Moberg, 2008; Takahashi & Ide, 2004; Tarakeshwar et al., 2003;) o primeiro estudo empírico realizado (Capítulo 3; Gouveia & Pais-

Ribeiro, 2011a) procurou explorar as definições de BEE de instrutores e mestres de duas actividades físicas que se inscrevem no EMM (Swásthya Yoga e Tai Chi). Realizaram-se entrevistas exploratórias e semi-estruturadas a 11 professores especialistas destas modalidades (mínimo de 4 e máximo de 23 anos de experiência). As entrevistas foram analisadas com base nos quatro domínios (pessoal, comunitário, ambiental e transcendental) e cinco categorias (racional, inspiracional, formas de manifestação, acesso e desenvolvimento) do modelo conceptual de Fisher (1999; 2010a), uma vez que o principal objectivo passava por verificar a adequação deste modelo para operacionalizar o BEE neste tipo de população AFO. Também por este motivo, no final das entrevistas, foi solicitado aos participantes a avaliação da adequação de um conjunto de 48 indicadores de BEE, resultantes de uma extensa revisão de literatura (descrita em Fisher, 2010b) e utilizados no desenvolvimento do *Spiritual Well-being Questionnaire* (SWBQ; Gomez & Fisher, 2003).

Os resultados revelaram que os entrevistados assentavam maioritariamente a sua definição de BEE na qualidade e profundidade das relações que os indivíduos estabelecem consigo próprios. A qualidade das relações com os outros e principalmente a ligação com a natureza eram também importantes na sua definição do construto. A dimensão transcendental do bem-estar espiritual foi a menos referida, por ambos os grupos de especialistas. Esta qualidade da relação com o transcendente assentava fundamentalmente, em ambos os grupos, na ligação à natureza. Mas, enquanto no Swásthya Yoga (SY) esta ligação e a perspectiva holística da natureza, era apresentada de forma mais racional, apelando a referências científicas e ecológicas, nas respostas dos mestres de Tai Chi (TC) a ligação à natureza fazia apelo a dimensões mais inspiracionais ou transcendentais. Neste caso, a visão holística da realidade era integrada num conjunto de princípios taoistas e do Budismo Zen, sendo também assinaladas com frequência, práticas de desenvolvimento como a meditação ou a contemplação. Este conjunto de valores filosóficos permitiu aos entrevistados de TC interligar a qualidade das relações do indivíduo em cada domínio, revelando uma representação mais integrada das diferentes esferas de Bem-estar espiritual. Já um distanciamento claro da religião e da fé em Deus foi fortemente vincado pelos instrutores de SY entrevistados, sublinhando a sua reactividade a visões deístas e teístas da espiritualidade. Esta recusa manifestou-se também ao classificarem como “não estando relacionados com o conceito” a quase totalidade dos indicadores propostos pela literatura para avaliar a dimensão transcendental. A “relação com uma força superior” foi o único item que apresentou uma avaliação mais favorável. Por contraste, todos os 48 itens, mesmo os que incluíam a palavra

Deus ou Divino, foram considerados “muito relacionados com o conceito” pela maioria dos mestres de TC. Na sua justificação destas classificações, estes especialistas clarificavam que apesar de não partilharem essa crença, o valor superior do respeito pelos outros (dimensão comunitária de BEE) e o reconhecimento de que as diferentes religiões fazem parte do todo universal (visão holística do mundo), justificavam esta sua classificação.

Globalmente, estes resultados permitiram extrair algumas conclusões importantes que influenciaram o prosseguimento dos trabalhos.

1) Confirmou-se global e qualitativamente a adequação deste modelo de BEE. Os resultados obtidos, sugerem a clara vantagem de utilizar, com este tipo de população, uma definição operacional que permita discriminar as diferentes dimensões do construto de saúde ou bem-estar espiritual. Operacionalizações muito focadas na dimensão transcendental, especialmente as que englobam perspectivas mais deístas dos indicadores, podem ser demasiado reactivas e pouco discriminativas.

2) A identificação desta reactividade demonstrou a necessidade de se adicionar uma nova instrução na adaptação portuguesa do SWBQ que permitisse ultrapassar a eventual reactividade (especialmente em populações AFO), dos itens que incluem a palavra Deus. A nova instrução baseou-se numa similar proposta para a *Spiritual Well-being Scale* (Paloutzian & Ellison, 1982; Paloutzian & Park, 2005) e consistiu em “Se lhe parecer mais adequado pode substituir a palavra Deus por Força Cósmica, Universo ou outra expressão idêntica cujo significado seja mais relevante para si” (ver Estudo 2).

3) Por último, reconhecendo-se a heterogeneidade deste tipo de população, este estudo contribuiu para uma melhor delimitação da população para o estudo do bem-estar espiritual em praticantes AFO, assegurando uma maior homogeneidade da amostra de EMM (yoga e Tai Chi). Especialmente o yoga, apresenta múltiplas vertentes na sua divulgação ocidental como prática física (e.g., Swásthya, Hatha, Asthanga Vinyasa, Iyengar, Sámkhya). Nos estudos subsequentes optou-se por incluir apenas praticantes de Hatha e principalmente Sámkhya Yoga. Esta opção baseou-se na: a) elevada heterogeneidade de práticas; b) relutância de alguns grupos (Swásthya) em associar o estudo da espiritualidade à prática de yoga, o que se expressa até em alguma literatura da modalidade (Mestre DeRose, 2003); b) disponibilidade para participar no estudo pelos responsáveis da Associação Lusa de Yoga; c) sua vasta implantação nacional ao nível do ensino e prática da modalidade, e d) sua concepção holística de saúde e bem-estar associada à prática de yoga. As vantagens desta

delimitação impõem também custos para a extrapolação dos resultados, o que se discute nas limitações do estudo (Gouveia & Pais-Ribeiro, 2011a).

O segundo estudo empírico (Capítulo 4) descreve o processo de adaptação e validação da versão portuguesa do *Spiritual Well-being Questionnaire* (SWBQ; Gomez & Fisher, 2003, 2005a,b). Trata-se do único instrumento de medida que permite avaliar discriminadamente as 4 dimensões de BEE propostas na definição consensual da *National Interfaith Coalition On Aging* (NICA, 1975, cit. por Moberg, 2002), que foram qualitativamente delimitadas e posteriormente validadas nos estudos de Fisher (para revisão ver Fisher, 2010b) e que também conseguimos reconhecer globalmente nas respostas dos nossos entrevistados praticantes de EMM (Estudo 1).

Este estudo 2 traduziu e analisou as propriedades estruturais da versão portuguesa da escala (SWBQp) e outros dados de fiabilidade e validade da medida, em 439 sujeitos adultos da população geral. Testou-se ainda a invariância das estruturas factoriais (1ª e 2ª ordem) em homens e mulheres, conforme proposto por Gomez & Fisher (2005b). Os resultados das *Análises Factoriais Confirmatórias* confirmaram índices de ajustamento aceitáveis, quer para um modelo com os 4 factores correlacionados (1ª ordem), quer para um modelo hierárquico que assume o BEE como um factor de 2ª ordem. A qualidade do ajustamento dos dois modelos propostos foi muito semelhante. Verificaram-se bons níveis de consistência interna das escalas e da grande maioria dos itens que a constituem e valores de fiabilidade compósita que indicam que o SWBQp mede de forma consistente todos os domínios e o total de BEE. Nesta amostra da população geral, as escalas Pessoal e Comunitária revelaram valores mais frágeis de validade convergente (pela variância média extraída) do que as escalas Ambiental e Transcendental. Todas as subescalas estavam significativa e moderadamente relacionadas entre si, com a relação mais fraca a emergir entre escalas Transcendental e Comunitária (0,29). Tal como esperado, os nossos dados também permitiram confirmar a invariância estrutural de ambos os modelos (1ª e 2ª ordem) em homens e mulheres, confirmando os resultados obtidos pelos autores originais.

Procurando confirmar a qualidade psicométrica do SWBQp na população AFO, realizou-se posteriormente um estudo de validação cruzada, numa amostra de 342 praticantes de Hatha Yoga, Tai Chi, Shorinji Kempo e meditação activa que já se encontra parcialmente publicado (Gouveia et al., 2009). Este segundo estudo de validação não fez parte integrante desta tese para evitar repetições desnecessárias, no entanto os seus resultados ajudaram a

delimitar melhor a ferramenta de mensuração de BEE a utilizar no estudo 4. É nessa medida que é aqui referido. Nesse estudo explorou-se também o impacto, nos modelos de medida, de três novos itens, construídos com base nas definições de BEE dos entrevistados do Estudo 1 (Gouveia & Pais-Ribeiro, 2011c). Os novos indicadores procuravam alargar a representação da dimensão transcendental a conteúdos mais relevantes para a população AFO, dada a possível reactividade dos itens originais com referências a Deus ou ao Divino. Apesar das estruturas factoriais destes modelos refinados (1ª e 2ª ordem) apresentarem índices de ajustamento ligeiramente melhores que os modelos originais, os novos itens acentuaram a multicolinearidade das escalas, podendo contribuir para uma menor discriminação da avaliação das diferentes dimensões de BEE avaliadas pelo SWBQ. Apesar dos modelos originais e refinados, de 1ª e 2ª ordem, ajustarem relativamente bem, individualmente, a cada subamostra AFO, não se confirmou a invariância global dos modelos de medida nos vários tipos de exercício, mantendo-se apenas semelhantes os pesos factoriais das variáveis manifestas nos seus respectivos factores latentes (Gouveia et al., 2009; Gouveia & Pais-Ribeiro, 2011c).

Globalmente, a análise dos itens dos estudos de validação da versão portuguesa do SWBQ, sugeriu a reformulação do conteúdo de 3 itens originais: item 1 de “desenvolver amor pelos outros” para “desenvolver afecto pelas outras pessoas”, item 8 de “desenvolver confiança nos outros” para “desenvolver relações de confiança entre as pessoas” e item 9 de “desenvolver auto-consciência” para “desenvolver auto-conhecimento”. Foi esta versão do SWBQp, apenas com os 3 itens originais reformulados, que foi utilizada no estudo final que testa o modelo sobre as relações entre o flow e o BEE (Estudo 4).

Uma das vantagens da utilização de um instrumento que discrimine os diferentes domínios de BEE consiste no facto de cada um deles se poder relacionar, de forma distinta, com diferentes indicadores de bem-estar e qualidade de vida (Heintzman, 1999). À semelhança do obtido por Gomez e Fisher (2003, 2005a) com a felicidade, também nos nossos estudos de validação do SWBQ a dimensão transcendental, ao contrário das outras subescalas, não se relacionou significativamente nem com a satisfação com a vida (Diener et al., 1985) nem com o optimismo (Scheier et al., 1994) ou o afecto negativo (Galinha & Pais-Ribeiro, 2005; Watson et al., 1988). Apenas se relacionou positivamente com o afecto positivo na amostra AFO (Gouveia et al., 2009; Gouveia & Pais-Ribeiro, 2011c).

O terceiro estudo da tese (Capítulo 5) procurou fazer a adaptação e validação para o português do único instrumento desenvolvido para avaliar, no contexto da actividade física, as 9 dimensões do flow previstas no modelo de Csikszentmihalyi (Jackson, 1992; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Marsh & Jackson, 1999). A *Dispositional Flow Scale-2* (DFS-2; Jackson & Eklund, 2002, 2004) avalia a frequência de experiência de flow na actividade física, indicador que revela, segundo os autores, uma predisposição individual para o flow. Este instrumento tem sido menos testado em amostras exclusivamente de praticantes de exercício físico (i.é., sem incluir actividades desportivas) e não existia uma versão portuguesa validada da escala. As estruturas factoriais de 1ª e 2ª ordem propostas por Jackson e Eklund foram validadas numa amostra em grande medida coincidente com a do estudo final da tese que testa o modelo causal sobre as relações entre o Flow e o BEE (Gouveia, Pais-Ribeiro, Marques & Carvalho, in press).

Os resultados das AFC nos 1437 praticantes de exercício revelaram índices de ajustamento aceitáveis e semelhantes quer para um modelo de 9-factores inter-relacionados, quer para um modelo hierárquico, com o flow como factor global de segunda ordem, embora com ligeira vantagem do modelo de 1ª ordem. Este resultado é consistente com o de outros autores (e.g., Jackson & Eklund, 2002; Vlachopoulos et al., 2000). Como em estudos anteriores (e.g., Fournier et al., 2007; Gouveia, Marques & Vieira, 2008) as escalas “Perda de auto-consciência” (Loss of self-consciousness) e especialmente a “Alteração da noção de tempo” (Time Transformation) apresentaram uma fraca contribuição para a restante estrutura do flow disposicional, revelando que estas duas dimensões poderão não ser aspectos centrais do flow para estes praticantes. Por este motivo, a validade do modelo de segunda ordem original é mais questionável, aconselhando a utilização independente das sub-escalas de flow (modelo 1ª ordem) ou um modelo hierárquico que não inclua estas duas dimensões. Os valores de consistência interna foram satisfatórios para todos os factores do flow. Como esperado, a percepção competência e o prazer/gosto para o exercício, correlacionaram-se significativamente com o flow disposicional, confirmando também os resultados de outros estudos (Jackson et al., 1998, 2008; Jackson & Marsh, 1996; Marsh & Jackson, 1999) e contribuindo para a validação da versão portuguesa. Numa exploração posterior através de *Análise Multi-grupos* - AMG (ver Anexo H) verificámos que também no caso da DFS-2 os dois modelos (1ª ordem e hierárquico) ajustaram bem, individualmente, a cada grupo de exercício (EMM, AM e GIN) mas não se mostraram invariantes nas diferentes actividades físicas. Isto replica resultados de outros autores que analisaram a estrutura da DFS-2 em

diferentes amostras culturais (e.g., Kawabata et al., 2008). Globalmente estes resultados suportam a validade e fiabilidade desta versão Portuguesa da DFS-2 para medir a frequência de experiência de flow no exercício, indicando no entanto, que podem existir diferenças entre indivíduos e actividades, na maneira como o flow é experienciado na actividade física. Dada a fraca consistência das escalas “Alteração da noção de tempo” e “Perda de auto-consciência” com o modelo global de flow, o modelo de medida deste construto no estudo final (Estudo 4) não incluiu estas duas dimensões.

O último estudo empírico da tese (Capítulo 6; Gouveia & Pais-Ribeiro, 2011b) procurou explorar e testar um modelo estrutural sobre as relações entre o flow disposicional (FD) e o bem-estar espiritual (BEE), analisando a sua invariância em função do tipo de exercício praticado – exercício de movimento meditativo (EMM), artes marciais (AM) e exercício tradicional de ginásio (GIN). Incluíram-se no modelo a percepção competência na actividade (PC) como um dos principais precursores do flow apontados na literatura e o prazer e gosto pela prática (P/G) como consequência da experiência óptima no exercício. Ambos (PC e P/G) foram propostos também como preditores dos resultados de bem-estar do modelo (BEE e um índice de saúde global – ESG).

Os resultados das análises de equações estruturais permitiram confirmar globalmente o modelo estrutural proposto. Entre os 1403 praticantes que responderam ao inquérito, aqueles que habitualmente experienciavam maior frequência de flow durante a prática, que tinham um maior gosto pelo exercício físico e que se sentiam menos competentes naquela actividade física específica, revelaram maiores níveis de BEE i.é., referiram estar a desenvolver mais a qualidade e profundidade das suas relações consigo próprio, com os outros, com a natureza e com o transcendente. Como esperado, esta relação (FD-BEE) mostrou-se mais forte nos praticantes de EMM, i.é., Sámkhya Yoga e Tai Chi, seguido das artes marciais e finalmente dos que praticam exercício de ginásio. No EMM e no GIN, quando se controlava a relação inversa entre a PC e BEE, a capacidade do flow predizer os níveis de BEE aumentava significativamente. Maiores níveis de bem-estar espiritual estavam também significativamente relacionados com uma maior percepção de saúde geral mas a relação era fraca e apenas nas actividades AFO. O gosto pelo exercício e a competência percebida no exercício não se relacionaram directamente com esta percepção de saúde (Gouveia & Pais-Ribeiro, 2011b).

Nas secções seguintes discutem-se estes resultados globais tendo em conta as suas a) implicações teóricas; b) limitações metodológicas dos estudos, c) implicações para a prática e d) e pontes para novas investigações.

### *7.2 Reflexões teóricas sobre os resultados.*

Em termos teóricos estes resultados podem discutir-se a dois níveis: relativamente a questões de mensuração do BEE e do Flow e quanto às relações teóricas entre os construtos testadas no modelo causal.

O bem-estar espiritual, enquanto factor subjectivo de bem-estar, tem captado um interesse crescente na literatura. O conceito tem sido alvo de diversas definições e operacionalizações que expressam um importante debate relativamente à sua natureza e ao modo como as diferentes medidas articulam, acentuam ou excluem, as abordagens religiosas *versus* existenciais e humanistas do construto (ver Capítulos 1.2 a 1.5 para discussão aprofundada).

Como verificámos no nosso trabalho, algumas pessoas ou grupos podem rejeitar à priori certas facetas do conceito, como as referências a Deus, ao Divino ou mesmo uma qualquer noção de transcendente. Abordagens mais contemporâneas têm acentuado a importância de desenvolver medidas que permitam estudar (e eventualmente até comparar) o BEE de diferentes pessoas - crentes e não crentes, com distintos valores culturais e religiosos, ou mesmo de diferentes grupos etários - permitindo captar as variações individuais na relevância dos vários domínios do conceito assinaladas na literatura (Gray, 2006; Moberg, 2002).

O modelo multidimensional e operacional de Fisher é relevante a este propósito na medida em que permite, precisamente, o estudo do BEE em populações com distintas representações do conceito. Desde logo, como vimos, o modelo permite identificar e descrever diferentes perfis de BEE, i.é., representações do conceito que assentam maioritariamente na afirmação da vida na relação consigo mesmo (visão personalista), com os outros (comunitários), com a natureza (ambientalistas) ou assente essencialmente na profundidade das relações com o transcendente (os globalistas). Particularmente importante para certos grupos, como alguns dos que avaliámos neste estudo (Swásthya Yoga), o modelo prevê ainda que a representação possa assentar numa visão estritamente racionalista, i.é.,

peçoas que definem a sua representação ideal de BEE abarcando apenas os aspectos racionais dos três primeiros domínios e rejeitando integralmente a dimensão transcendente.

Reconhecendo esta diversidade na representação do conceito, Fisher propôs, mais recentemente o “Spiritual Health and Life-Orientation Measure” (SHALOM; Fisher, 2006, 2007, 2010b). Com o mesmo conjunto de itens do SWBQ, o SHALOM permite uma dupla avaliação - dos níveis ideais e actuais de BEE - possibilitando aferir o grau de congruência ou discrepância entre o que é o ideal do sujeito e o que ele considera já estar a cumprir desse seu ideal, na actualidade. O ideal de BEE permite definir os perfis de representação do conceito. O cruzamento das duas dimensões (ideal e actual) ajuda a elucidar sobre o grau de realização, concretização ou desenvolvimento percebido desse ideal individual.

Tanto quanto é do nosso conhecimento, no início de desenvolvimento desta tese não existia ainda nenhuma escala para medir bem-estar espiritual que tivesse sido validada na população portuguesa e que permitisse discriminar adequadamente as diferentes dimensões de bem-estar espiritual já propostas na definição consensual da *National Interfaith Coalition on Aging* (Moberg, 2002). A nossa adaptação do SWBQ e os dados já disponíveis que confirmam globalmente a estrutura factorial proposta pelos autores torna-se importante na medida em que permitirá estudar, também na população portuguesa, esta dimensão relevante para o bem-estar e as suas relações com outros contrutos.

Uma diferenciação adequada dos diferentes domínios poderá contribuir também para esclarecer resultados contraditórios na literatura relativamente às relações da espiritualidade (um conceito próximo do de BEE) com outras dimensões de bem-estar. Por exemplo, Argyle e Hills (2000) encontraram uma relação positiva entre um factor espiritual (*Immanent*) que corresponde às dimensões pessoal e transcendental de Fisher e a felicidade. Um resultado inverso foi obtido por Fehring et al. (1987) que verificou uma relação negativa entre a felicidade e factores de BEE assentes na dimensão transcendente. Como referimos na nossa revisão sobre as relações da espiritualidade com indicadores de qualidade de vida (Capítulo 1.6.3), são os estudos que utilizam definições conceptuais assentes na dimensão transcendente que têm apresentado os resultados mais contraditórios (Sawatzky et al., 2005). Por isso, uma ferramenta como o SWBQ, que permita uma avaliação discriminada das dimensões é importante com vista a esclarecer a relação entre cada um dos domínios e outras medidas de bem-estar. Coerente com os resultados obtidos por Gomez e Fisher (2003) com a felicidade, também no nosso estudo, a escala Transcendental (ao contrário dos restantes três domínios), mostrou não estar relacionada com indicadores de bem-estar (como a satisfação com a vida, o

optimismo ou afecto negativo). Estes resultados parecem reforçar a hipótese da dimensão transcendente deste construto não ser um indicador (pelo menos estável) de bem-estar subjectivo. No entanto, tal como alertam os autores do instrumento, estes resultados são ainda insuficientes. Necessitam ser confirmados com outras amostras. É possível, por exemplo, que esta dimensão transcendental possa ser relevante para certos grupos específicos que atribuem mais importância a este domínio na sua vida (e.g., religiosos), em certas faixas etárias (e.g., idosos) ou em pessoas que vivenciaram determinadas situações de vida (doença mortal ou situações de perda). A futura utilização do SHALOM poderá igualmente contribuir para o esclarecimento destas relações entre o bem-estar espiritual e o bem-estar subjectivo e psicológico dos indivíduos. É possível que o nível de congruência entre o ideal individual e os níveis actuais de BEE da pessoa possam ser indicadores mais estáveis da relação deste construto com a satisfação com a vida, bem-estar psicológico e felicidade.

A nossa confirmação da estrutura original do SWBQ em amostras portuguesas é ainda útil na medida em que permitirá também o desenvolvimento de estudos transculturais, permitindo enriquecer um debate em curso sobre os valores partilhados entre diferentes culturas (Velasco & Rioux, 2009).

O reconhecimento de que diferentes grupos populacionais podem valorizar, de modo distinto, a espiritualidade e o bem-estar espiritual, parece também ter sido confirmado neste estudo. Os nossos resultados revelam maiores níveis de BEE dos praticantes de EMM, seguidos das artes marciais e por último do ginásio. Este resultado pode sugerir uma maior predisposição dos praticantes de EMM para a espiritualidade. Ou seja, é possível que as pessoas com maior interesse pela espiritualidade se sintam mais motivadas ou se identifiquem mais com formas de exercício mais frequentemente associadas, na representação popular, ao desenvolvimento espiritual (e.g., Rogers & Keller, 2009). Coerente com este raciocínio, o estudo de Hasselle-Newcombe (2005) mostrou que a presença de um “componente espiritual” era uma razão importante, apontada por 47% dos seus praticantes de Iyengar Yoga, para manterem a prática, não se verificando, no entanto, diferenças neste “interesse espiritual”, entre os praticantes com maior e menor experiência na actividade. Este resultado suporta portanto a ideia de uma pré-orientação para espiritualidade deste tipo de população.

Mas é também possível propor a hipótese de que este tipo de prática física possa proporcionar oportunidades de desenvolvimento espiritual. Uma percentagem importante (48%) da amostra de Hasselle-Newcombe (2005) referia ter começado a prática, precisamente

com esse objectivo. Na literatura, foram já propostos vários processos, que revimos na parte teórica, através dos quais o lazer pode proporcionar o desenvolvimento de BEE (Chandler et al., 1992; Heintzman, 2000, 2002). Processos de “sacralização” e de “consciência do lugar”, foram duas das funções espirituais do lazer identificadas por Heintzman, com mais significado para este estudo. Neste contexto, a “sacralização” refere-se à utilização da actividade de lazer para alimentar a dimensão espiritual da vida e proporcionar tempo e espaço para desenvolver a espiritualidade (i.é., para criar disponibilidade interior para reconhecer o sublime). Outros autores referem o potencial de sacralizar ou “santificar” (i.é., atribuir conteúdo sagrado) a qualquer objecto, que passa a ser assim admirado e venerado pelo indivíduo (Pargament & Mahoney, 2005). É possível que o exercício de movimento meditativo, pelos valores holísticos de integração corpo-mente-espírito que assumem ou pelas próprias características da prática física (e.g., focalização interna da atenção e ordenação dos conteúdos mentais, centração no processo do movimento corporal, relaxamento), favoreçam estes processos de sacralização do corpo e da saúde. Estes processos de sacralização do corpo já foram confirmados empiricamente (Mahoney & Pargament, 2005). A “consciência do lugar” é outro dos processos espirituais do lazer empiricamente identificados por Heintzman e Mannell (2003). O espaço onde se realiza a prática pode também acentuar o bem-estar espiritual, nomeadamente quando esse contexto tem um conjunto de valores e referências simbólicas que atribuem significado especial à prática física e que são valorizados pelo indivíduo. Este aspecto pode efectivamente diferenciar um local de prática de yoga ou um *dojo* de artes marciais, de um ginásio comum. Neste sentido, cada oportunidade de relação com esse contexto, pode reforçar os mecanismos de significação e identificação, contribuindo para o desenvolvimento de BEE.

Especificamente no exercício físico, os processos através dos quais se poderá realizar este desenvolvimento de BEE, terão ainda, em grande medida, de ser investigados. A frequência de experiência de flow e outras experiências óptimas durante a prática, têm sido apontados como mecanismos através dos quais o exercício pode contribuir para o bem-estar e desenvolvimento individuais. A nossa validação de uma ferramenta que permite avaliar a frequência desta experiência de flow no exercício é importante na medida em que nos permitirá compreender melhor as experiências óptimas associadas a diferentes actividades e pessoas. Eventualmente possibilitará também conhecer os processos psicológicos através dos quais comportamentos de saúde como o exercício físico poderão contribuir, de forma imediata ou paulatinamente, para o bem-estar (incluindo o espiritual) e o desenvolvimento pessoal.

O nosso estudo revelou que, como esperado, uma maior frequência de experiência de flow no exercício estava significativamente associada ao desenvolvimento de bem-estar espiritual. Apesar de teoricamente proposto na literatura, este resultado não tinha sido ainda directamente explorado e testado empiricamente, nomeadamente com medidas reconhecidas e teoricamente validadas de ambos os construtos. Este é portanto um resultado que abre caminho para a compreensão do modo como o exercício pode contribuir para o bem-estar e desenvolvimento humanos. Teoricamente, é possível discutirmos o modo como experiências repetidas de flow podem proporcionar este tipo de benefício psicológico. A teoria de flow e a “*broaden-and-build theory*” de Fredrickson (2001), assim como os resultados de um conjunto de estudos empíricos que as validam, permitem levantar possíveis explicações para os nossos resultados.

A teoria do flow sintetiza, em si mesma as perspectivas hedónicas e eudemónicas (do grego *eudaimonia* – *eu* i.é., “bem-estar” e *daimon* i.é., “espírito” “*verdadeiro eu*”) do bem-estar subjectivo e psicológico (Moneta, 2004a). Consistente com a perspectiva hedónica (Diener, 2009; Larsen & Eid, 2008), a teoria do flow argumenta que experienciar flow tem um impacto directo no bem-estar subjectivo pois favorece a felicidade imediata através afectos positivos associados à realização da actividade e a satisfação que isso proporciona. O contributo de experiências repetidas de afecto positivo para a saúde e o bem-estar tem hoje suporte empírico relevante. Uma recente meta-análise de quase 300 estudos concluiu que estas experiências de afecto positivo são simultaneamente reflexo e indutoras de resultados positivos ao nível da saúde, sucesso e bem-estar subjectivo (Lyubomirsky, King & Diener, 2005; Lyubomirsky, Shelton, & Schkade, 2005).

Em consonância com as abordagens eudemónicas (van Dierendonck, 2005; Ryff, 1989b, Ryff & Keyes, 1995), a teoria de Csikszentmihalyi (1990, 2002) afirma que o flow tem igualmente um importante efeito indirecto no bem-estar psicológico, ao fornecer a motivação para confrontar e dominar tarefas progressivamente mais difíceis, importantes ou desafiantes, contribuindo assim para um crescimento e complexificação progressivas do indivíduo. Como vimos, a teoria de flow propõe, em particular, que a frequência e intensidade das experiências de flow nas actividades quotidianas, revela em que medida cada pessoa, através de um esforço pessoal e deliberado, atinge uma felicidade sustentada em objectivos com significado pessoal, e se aproxima do seu potencial de desenvolvimento (Delle Fave & Massimini, 2005; Moneta, 2004a).

Alguma investigação tem efectivamente mostrado que, como proposto por Csikszentmihalyi (1988), quando as pessoas têm essa oportunidade, elas optam pelas actividades e comportamentos que estão associados com as experiências óptimas (como o flow), i.é que se caracterizam pela percepção de equilíbrio desafiante entre elevados desafios e as competências necessárias para os confrontar com sucesso, elevado envolvimento e concentração na tarefa, prazer e motivação intrínseca (e.g., Delle Fave & Massimini, 2003). Para permitirem este tipo de experiência positiva, as actividades têm que ser suficientemente desafiantes para exigirem um elevado envolvimento e empenho de recursos pessoais. Estudos recentes, com recurso a novas ferramentas electrónicas para a avaliação da qualidade de experiência vivida no momento, têm confirmado que é precisamente quando a mente se encontra focada na tarefa (em vez de dispersa) que nos sentimos melhor, independentemente da natureza da actividade realizada (Killingsworth & Gilbert, 2010). Objectivos com significado pessoal e regras claras que permitam a percepção de controlo da situação, parecem ser os elementos essenciais para esta focalização da mente e para que as actividades quotidianas proporcionem condições para o flow. O prazer e a motivação intrínseca para a tarefa, decorrem da percepção de controlo percebido, sentimento de competência e sucesso na prossecução dos objectivos que a experiência óptima proporciona (Delle Fave & Massimini, 2005).

Outras investigações têm encontrado resultados que sugerem que os aspectos psicológicos positivos destas experiências óptimas têm efeitos, também a longo prazo, no desenvolvimento dos indivíduos (Delle Fave & Massimini, 2005; Fredrickson & Joiner, 2002; Fredrickson & Lousada, 2005; Peterson, Park & Seligman, 2005). Cultivar as actividades que proporcionam estes estados óptimos, como o flow, permite que o indivíduo desenvolva as competências necessárias e defina novos objectivos pessoais significativos e progressivamente mais desafiantes (Emmons, 2002; Massimini & Delle Fave, 2000). A repetição continuada destes processos conduz a um ciclo construtivo de desenvolvimento de competências e recursos pessoais, muito à luz do mecanismo que é proposto pela “*broden-and-build theory*” das emoções positivas de Barbara Fredrickson (2001).

Segundo esta teoria, a experiência de emoções e afectos positivos alarga momentaneamente as disponibilidades atencionais e de pensamento do indivíduo, o que permite aumentar a capacidade de identificação de alternativas e a progressiva construção de recursos pessoais, sejam eles de natureza cognitiva (como a capacidade de focalizar a atenção de forma consciente na acção presente), psicológica (e.g., confiança nas próprias capacidades

de controlo), social (disponibilidade para receber e dar apoio emocional) ou ainda físicos (como uma menor sensibilidade ao mal-estar ou maior resiliência à doença). Estes recursos acrescidos, construídos através da repetição das experiências positivas, contribuem subsequentemente e paulatinamente, de uma forma muitas vezes não intencional ou até reconhecível pelo próprio, para acréscimos posteriores de bem-estar.

Esta teoria explicativa de Fredrickson tem recebido suporte empírico, quer no que respeita à hipótese de alargamento momentâneo de capacidades e reportório de acção ou abertura a novas experiências (e.g., Fredrickson & Branigan, 2005; Kahn & Isen, 1993) quer, no que mais nos interessa, quanto ao seu potencial de construção de recursos pessoais, como no acréscimo de optimismo e tranquilidade (Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003), resiliência (Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels, & Conway, 2009), ou qualidade das relações com os outros (Gable, Gonzaga, & Strchman, 2006).

Recentemente Fredrickson e colaboradores demonstraram, através de um estudo experimental e aleatório, que a prática de meditação focada em afectos de “bondade-amorosa” para consigo próprio e para com os outros (Salzberg, 1995) produziu acréscimos, ao longo do tempo, na quantidade de emoções positivas quotidianas que por sua vez conduziram ao incremento de recursos pessoais (*mindfulness, propósito e sentido na vida* [ênfase nossa], apoio social e redução de sintomas de doença). Por seu turno, este acréscimo nos recursos pessoais predisse o aumento da satisfação com a vida e a redução dos sintomas depressivos (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek & Finkel, 2008).

Para além de suportar a hipótese de construção de recursos pessoais apoiada nas experiências repetidas de afectos positivos (como as produzidas pelo flow), este estudo de Fredrickson, contribuiu para o conhecimento sobre o potencial para o bem-estar e desenvolvimento pessoal das práticas de meditação e *mindfulness*. Sendo esta componente de *mindfulness* (i.é., uma atenção conscientemente focada na acção presente) talvez o aspecto crucial que diferencia as actividades físicas de movimento meditativo das outras formas de exercício físico (e.g., Gavin & McBrearty, 2006; Hodges, 2003; La Forge, 2005; Larkey et al., 2009), estes resultados também fornecem suporte (e até um modelo compreensivo), para a hipótese do impacto acrescido destas actividades físicas no bem-estar e desenvolvimento pessoal dos indivíduos, comparativamente a outras formas de realização de exercício.

Estas actividades físicas que proporcionam *mindfulness* são particularmente poderosas na autogestão individual de experiências óptimas (flow), na medida em que permitem uma

auto-regulação do balanço entre as exigências da tarefa e as competências do praticante (e.g., modificando a duração da actividade ou o focus atencional), de modo a que a tarefa se mantenha realizável mas simultaneamente suficientemente desafiante para manter o empenho. Igualmente importante é o facto das competências psicológicas adquiridas através deste tipo de treino terem aplicação em muitas outras situações quotidianas e domínios de vida, criando oportunidades de desenvolver experiências óptimas e respostas afectivas positivas, não apenas durante a prática de exercício mas noutras circunstâncias da vida das pessoas (Fredrickson et al., 2008; Wallace & Shapiro, 2006).

Em consonância com esta discussão, os resultados do nosso estudo também sugerem que as relações entre o flow e o BEE são mais significativas no exercício de movimento meditativo. O próprio Csikszentmihalyi (1990, 2002) no seu clássico livro de apresentação da teoria de flow, concebe o yoga e o Tai Chi como formas específicas de flow, descrevendo-as como métodos de desenvolvimento pessoal que permitem a ligação do *self* com a dimensão espiritual da vida. Por exemplo, a sua descrição das etapas que estruturam o caminho através do qual o yoga permite o desenvolvimento das competências necessárias para a unificação do self a Deus (Nirvana ou todo universal), salienta as características já descritas do EMM (treino do auto-controlo atencional, focalização interna e na postura corporal, controlo respiratório e relaxamento).

Mas, a comparação implícita entre os tipos de exercício físico que realizámos no nosso estudo, não visou definir qual o “melhor” exercício para produzir flow ou desenvolvimento espiritual. A questão não passa tanto por caracterizar qual é o “melhor” exercício para o bem-estar mas antes por começarmos a compreender melhor como é que a natureza da tarefa ou o modo de realização do exercício podem acentuar a probabilidade de ocorrência destes estados psicológicos positivos. As actividades incluídas no EMM procuram controlar os conteúdos da consciência (*awareness* ou *mindfulness*) através do modo como se organiza ou estrutura a prática física. Estas práticas estão centradas no processo de envolvimento do corpo e da mente na acção e na tarefa a desenvolver, tarefa esta onde o percurso ou caminho a percorrer é mais importante do que o resultado concreto a que se chega - seja ele o *samádhi*, com a implícita libertação ou difusão do *self* no Nirvana universal, a união à energia universal do *Tao* ou os objectivos concretos a que nos podemos propor nos nossos empreendimentos quotidianos. Estas características do processo de prática acentuam o seu paralelismo com o flow e o seu potencial para produzir outras experiências positivas. Se o que potencia estes efeitos positivos destas práticas físicas de movimento meditativo é a) a capacidade de auto-regular a atenção e

o fluxo dos pensamentos para o presente, b) a consciência acrescida da acção e do movimento, c) o relaxamento obtido, d) o conjunto destes processos (através da meditação) ou ainda e) o conjunto de competências metacognitivas (ou de auto-regulação) que daí podem decorrer, é um caminho de descoberta ainda em curso. Mas nenhuma destas características da prática tem de ser exclusiva do EMM. Como outros autores já alertaram (e.g., Gavin & McBrearty, 2006; Maddux, 1997), nada impede que qualquer outra actividade de exercício possa ser realizada com *mindfulness* ou adoptando outros componentes presentes no exercício meditativo. Esta nova maneira de encarar o exercício físico tradicional pode, não apenas potenciar os seus impactos positivos no bem-estar, mas ainda contribuir para uma prática mais persistente e recompensadora. Este tema merece ser futuramente investigado.

Resumindo, as experiências óptimas de flow, pelas suas características de ordenação dos conteúdos da consciência (i.é., focalização da atenção e *mindfulness*) podem acentuar as experiências de afecto positivo. Em resultado da repetição continuada destas experiências e em consequência da motivação para, e do envolvimento em, tarefas cada vez mais exigentes e complexas, os recursos pessoais crescem e alarga-se o potencial de desenvolvimento do indivíduo. Em conjunto, estes processos contribuem para uma maior satisfação e sentido para a vida das pessoas. Compreender melhor qual o contributo do acumular destas experiências positivas associadas ao exercício na construção de sentido ou significado para a vida é uma exploração científica também ainda só no seu início. Do ponto de vista transversal e numa abordagem correlacional, o nosso estudo suportou a relação entre a frequência do flow no exercício e o Bem-estar espiritual, especialmente no EMM. Novos estudos, mais controlados, são necessários para se confirmarem estes resultados.

### 7.3 Limitações metodológicas

As principais limitações metodológicas colocam-se ao nível da natureza do delineamento, das características da amostragem e do seu potencial de generalização, e questões de mensuração dos construtos. Discuti-las-emos de seguida.

A natureza de inquérito transversal e intencional da amostra, nomeadamente no estudo sobre as relações entre o flow e o BEE, impõem prudência na interpretação e impedem veleidades de generalização dos resultados. Por um lado, a escolha intencional dos participantes (especialmente homogénea no EMM e no yoga - onde se incluíram apenas praticantes de Sámkhya Yoga) pode permitir identificar relações por estas serem mais

relevantes para a população em causa. Por outro lado, as relações encontradas podem perder saliência noutros grupos, como assinalam Heintzman e Mannell (2003). Os nossos resultados apontam precisamente para a existência de diferenças na população, quer na mensuração dos vários construtos utilizados, quer na relação entre os mesmos. É por isso imprescindível a confirmação deste modelo de relações com outras amostras, quer no exercício físico quer com outro tipo de actividades de lazer, com potencial para produzir flow.

A identificação de uma sequência causal entre os construtos é também questionável dada a natureza correlacional do estudo. Pelo tipo de delineamento e pela própria natureza contextual das medidas, também não é lícito interpretar diferenças entre as práticas como impactos directos do tipo de exercício. Efeitos cumulativos ou crónicos no bem-estar são difíceis de delimitar dada a multiplicidade de factores que covariam com o exercício e que podem ser responsáveis pelos mesmos impactos (Berger & Motl, 2001). Para ambos os problemas se exigem outro tipo de delineamentos, longitudinais, de medidas repetidas e mais controlados, nenhum dos quais, está no entanto, isento de problemas (Biddle & Ekkekakis, 2005).

A própria estratégia exploratória utilizada na definição do modelo causal testado impõe também prudência nas interpretações, exigindo reconfirmação com outras amostras e a eventual exploração e confrontação de novos modelos. Do ponto de vista teórico, é possível sugerir por exemplo, que a relação entre flow e BEE se estruture no sentido inverso ou ainda o teste de um modelo não-recursivo. A nossa exploração dessas hipóteses mostrou, no entanto que o sentido e modelos aqui testados permitiam um melhor ajustamento aos dados.

Por último, apesar do ajustamento conveniente de todos os instrumentos e do sub-modelo de medida do modelo estrutural na amostra final, nenhuma das medidas se mostrou integralmente invariante nas diferentes modalidades de exercício. A invariância das medidas nas diferentes amostras é considerado um pré-requisito para podermos realizar comparações apropriadas entre os grupos nas variáveis latentes (Chen, Hung, Lin, Li, Chang, & Lin, 2003; Cheung, & Rensvold, 2002; Marôco, 2010). Esta pode ser portanto uma limitação significativa, nomeadamente no que se refere às comparações entre as actividades físicas estudadas, nas relações propostas no modelo causal. Parte dessas diferenças poderão ser devidas às previamente existentes nos modelos de medida. Alguns autores têm afirmado que diferenças nas trajetórias/intercepts dos itens não colocam problemas na utilização da medida entre os grupos (Cooke, Kosson & Michie, 2001). Segundo esta perspectiva, é possível fazerem-se comparações entre grupos sobre as relações entre o factor latente e outras

variáveis externas, desde que se atinja a invariância ao nível dos pesos factoriais (Chen et al., 2005; Kawabata et al., 2008). No entanto, no nosso estudo apenas o SWBQ permitiu assegurar esta invariância dos pesos factoriais, fornecendo evidência de que os seus factores são operacionalizados pelas mesmas variáveis manifestas, com pesos idênticos nas diferentes amostras de exercício. Impõem-se portanto precauções acrescidas nas interpretações dos resultados no que se refere à comparação entre actividades, nas relações encontradas.

#### *7.4 Implicações para a prática.*

Quer o flow quer a espiritualidade podem ser motivos que dão sentido à prática física (Berger et al., 2002; Hasselle-Newcombe, 2005; Hodges, 2003). Dada a natureza positiva destas experiências, o prazer que proporcionam pode reforçar a motivação intrínseca para o exercício (Fortier & Kowal, 2007; Ryan et al., 1997). Esta motivação intrínseca para a prática está relacionada com a adesão, o compromisso e a persistência na actividade (para revisão de estudos e implicações para o comportamento de exercício ver e.g., Vansteenkiste, Soenens & Lens, 2007). Simultaneamente, os nossos resultados comprovaram que as experiências de flow no exercício estão associadas não só ao gosto pela prática mas também a um maior desenvolvimento de BEE.

Por estas razões, uma estruturação do exercício de forma a proporcionar oportunidades de flow, pode contribuir para ambos os resultados psicológicos positivos (BEE e gosto pelo exercício) e, através deles, contribuir também para a persistência na actividade. De acordo com o modelo de flow, proporcionar um balanço adequado entre competências do praticante e as exigências da tarefa é capital neste processo e é um dos recursos mais importantes do instrutor da actividade para potenciar estes estados psicológicos durante o exercício. Ao instrutor e ao seu cliente cabe a correcta identificação do nível de desafio apropriado, em cada momento e em cada actividade. Um desenho ajustado das actividades físicas propostas contribuirá para a concretização deste balanço desafiante, permitindo simultaneamente um maior empenho e progressão do praticante.

Uma vivência do exercício físico mais centrada no processo da experiência, em lugar dos resultados extrínsecos a obter, pode favorecer a ocorrência de flow ou de outros resultados psicológicos positivos, como o BEE - contribuindo para uma relação com a prática mais recompensadora e reforçando o envolvimento (Maddux, 1997). Esta focalização da mente na actividade e no processo de exercício é, como discutimos, uma característica

distintiva das actividades de EMM (La Forge, 2005; Larkey et al., 2009) e poderá ser um dos componentes responsáveis pelos eventuais impactos diferenciados da prática no bem-estar, inclusive espiritual (Gavin & McBrearty, 2006). Os nossos resultados também mostraram que os praticantes de EMM tinham maior BEE, sendo ainda neste grupo que o Flow melhor predisse os níveis de BEE. Mas, como já referimos, qualquer actividade física pode ser, em última instância, realizada desta forma – i.é., com *awareness* ou *mindfulness*. Esta redefinição de uma vivência do exercício centrado no processo, pode ser desencadeada não apenas pela natureza específica do exercício ou modalidade mas eventualmente pela forma como a realização da actividade é proposta ou estruturada e vivida, pelo praticante.

Simultaneamente, reconhecer a eventual existência de motivações nos praticantes (ou despertá-las) centradas no desenvolvimento da dimensão espiritual do self e na possibilidade da prática física poder também cumprir esse desiderato, alarga o campo das motivações a abordar quando se pretende envolver as pessoas numa vida mais activa. A maioria dos indivíduos não associa espontaneamente motivações de natureza espiritual à prática física (e.g., Grant, 2008). Alertá-los para a possibilidade de algumas formas de exercício, ou experiências vividas durante a prática, poderem contribuir para o desenvolvimento pessoal também numa esfera espiritual (nomeadamente alargando a abrangência da própria representação do conceito), pode interessar pessoas até aí menos disponíveis para formas de lazer activo ou que consideravam o exercício uma actividade psicológica e intelectualmente pouco estimulante (Heintzman, 1999b, 2000, 2002, Seaward, 1991, 2002). Algumas actividades físicas assumem obviamente mais potencial para este tipo de associação. Entre estas estão as actividades de movimento meditativo, pela sua própria representação popular (Atkinson & Permeth-Levine, 2007; Tardan-Masquelier, 2005). Especialmente o yoga parece atrair um número significativo de pessoas interessadas numa certa forma de exploração espiritual através da prática física. Um estudo com praticantes ingleses de Iyengar Yoga (11 a 15 anos de prática) mostrou que 85% sentiam que a prática acrescentava “sentido para a vida”, 48% relataram ter iniciado a prática com objectivos centrados no desenvolvimento espiritual e quase 50% dos praticantes afirmaram que um “componente espiritual” é um dos motivos para continuarem a praticar yoga (Hasselle-Newcombe, 2005).

A contextualização da prática numa actividade com significado e valores próprios e relevantes para o praticante, pode também jogar um papel neste processo. Os resultados intermédios que obtivemos nas AM relativamente aos níveis de BEE e nas suas relações com o flow podem ser reveladores da importância de enquadrar a actividade numa prática com

significado para o indivíduo (Berger et al., 2002). A identificação pessoal com os valores subjacentes e veiculados pela prática física tem mais potencial para vincular o praticante (Maddux, 1997). Anshel (2006) também chamou a atenção que ajudar o indivíduo a identificar os seus valores pessoais e a compreender a relação entre estes ideais e o seu comportamento de exercício, permite criar compromisso com este comportamento.

Resumindo, com frequência, o gosto e prazer intrínseco pelo exercício físico não são os motivos iniciais para a prática (Vansteenkiste *et al.*, 2007). É mais provável que o gosto pela tarefa resulte antes da eficácia no atingir dos objectivos procurados, muitas vezes extrínsecos à própria prática (redução peso, melhoria da aparência ou de certos resultados de saúde). Assim, uma abordagem do exercício tradicional, por parte nomeadamente dos instrutores, mais centrada numa exploração do processo da experiência do que em objectivos de resultado, pode facilitar estados psicológicos mais positivos (flow), o que em conjunto reforça, em consequência, o compromisso e a persistência no comportamento. A revelação de novos significados para a prática (e.g., desenvolver BEE ou experienciar flow) e a clarificação da relação entre o comportamento activo e os valores e motivações pessoais podem ser factores importantes para a mudança de comportamento sedentário a activo e para o compromisso com o novo comportamento (Anshel, 2006; Markland & Vansteenkiste, 2007).

### *7.5 Pontes para investigação futura.*

Para além das recomendações para novas investigações já enunciadas nos vários estudos podemos acrescentar um conjunto de outras sugestões.

- O processo de validação de instrumentos é um trabalho contínuo e necessário para as duas medidas adaptadas nesta tese – flow disposicional e de bem-estar espiritual. Tratando-se de medidas com uma componente disposicional e/ou contextual, um dos aspectos mais relevantes, para além da validação cruzada da sua estrutura factorial em outras amostras, consiste no estudo da sua estabilidade temporal. Que seja do nosso conhecimento, apenas um estudo analisou até ao momento a correlação dos resultados da DFS-2 num período de 4 semanas, numa população desportiva de adultos japoneses. Nenhum resultado foi ainda publicado relativamente a medidas repetidas do SWBQ.
- Uma vez que se trata de uma medida relativamente recente, o SWBQ necessita ainda de mais estudos que analisem a sua validade convergente e discriminante com outros instrumentos validados de BEE. Para a versão portuguesa do SWBQ este trabalho é

dificultado pela escassez de outras ferramentas validadas deste construto na população portuguesa. Uma possibilidade será a utilização da versão em língua portuguesa da escala da espiritualidade do WHOQOL (Fleck, Fachel, et al., 1999; Fleck, Borges, Bolognesia & Rocha, 2003).

- O estudo da validade incrementada do SWBQ na predição de outras medidas de bem-estar subjectivo e psicológico e de outros resultados de saúde, parece-nos igualmente importante para reforçar o conhecimento sobre o contributo do BEE para a qualidade de vida. Estes estudos permitirão simultaneamente clarificar o papel da dimensão transcendental nestas relações.
- Tendo em conta que o SWBQ e o SHALOM partilham o mesmo conjunto de itens, a validação deste último instrumento decorre necessariamente do trabalho que aqui apresentámos com o SWBQ. A utilidade da validação da versão portuguesa do SHALOM resulta do diferencial “ideal-actual” poder ser um melhor correlato ou preditor de outras medidas de bem-estar. O SHALOM permitirá também o estudo dos diferentes perfis de representação do BEE permitindo caracterizar comparativamente diferentes populações.
- Qualquer uma destas medidas de BEE tem sido utilizada com população jovem e jovem adulta. A sua adequação à população idosa ou em fases específicas de transição de vida permanece ainda por explorar.
- A validação das versões reduzidas (9 itens) das escalas de flow (versões estado e disposicional) recentemente propostas e testadas por Jackson e colaboradores (2008), têm um importante potencial de utilização (principalmente a versão estado-FSS-2) pela maior facilidade de preenchimento em contextos aplicados. Tendo em conta que se trata de uma versão construída com recurso aos melhores itens das versões longas da DFS-2 e FSS-2, a sua validação em português é também uma sequência natural deste trabalho. O mesmo acontece com a medida de estado de flow que já testámos, em população desportiva, na sua versão anterior (FSS; Gouveia, Marques & Vieira, 2008). A sua extensão à população de exercício físico na versão refinada (FSS-2) é por isso também um trabalho de continuidade evidente e com utilidade para o estudo das respostas psicológicas positivas ao exercício, permitindo a comparação com resultados internacionais.
- Decorre igualmente do nosso trabalho, o interesse em estudar o flow e o BEE em actividades de lazer de natureza intra-psíquica (e.g., meditação). Estas actividades são

componentes importantes do EMM e a meditação pode ser um dos componentes responsáveis pelos benefícios, no bem-estar e na saúde, deste tipo de exercício (Larkey et al., 2009; Fredrickson et al., 2008; Solomon et al., 2009). Medir o potencial de flow nestas actividades permitirá compreender o eventual papel mediador ou moderador deste estado psicológico nestes impactos. Medir flow em actividades de natureza intrapsíquica já foi sugerido por outros autores (e.g., Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002; Oman & Thoresen, 2005) mas é um caminho ainda por explorar e exigirá necessariamente a reformulação da DFS-2 e FSS-2 ou o desenvolvimento de outras medidas mais adaptadas.

- Por último, uma melhor compreensão das relações entre o flow e o BEE no exercício beneficiará, possivelmente, com a exploração qualitativa dos significados atribuídos à prática física e com a descrição dos processos através dos quais os praticantes mais experientes explicarão o modo como o envolvimento na actividade poderá proporcionar, quer a experiência de flow, quer o desenvolvimento de bem-estar espiritual.

Em conclusão, o nosso estudo é um dos primeiros inquéritos, em mais larga escala, a investigar as relações entre a predisposição para o flow (ou frequência desta experiência óptima) e a espiritualidade. Os seus resultados suportam a noção de que personalidades mais auto-télicas poderão estar em melhores condições para desenvolverem uma perspectiva de vida assente numa maior qualidade e profundidade das relações consigo mesmos, com os outros, com a natureza e com uma realidade transcendente, criando maior sentido e envolvimento com a vida.

Em praticantes de exercício, estas relações foram ainda mais evidentes no exercício de movimento meditativo. A natureza holística destas actividades, com a sua ênfase no processo interno e na integração harmoniosa entre corpo-mente (e eventualmente espírito), poderão, simultaneamente, atrair pessoas que se preocupam com a qualidade e sentido da sua experiência de vida e com a espiritualidade e, ao mesmo tempo, contribuir para desenvolver a qualidade e aumentar a frequência destas experiências positivas, proporcionando, através delas, a construção e aprofundamento de relações que dão sentido à vida das pessoas.

Novas investigações deverão agora não só confirmar esta sequência causal no exercício mas também esclarecer o potencial contributo de cada componente deste tipo de práticas (e.g., atenção focalizada, auto-consciência, meditação) para as experiências óptimas,

o bem-estar, e a construção de uma vida com significado. A estruturação das actividades de exercício tradicional de forma a potenciar as experiências de flow e valorizar a experiência interna vivida durante o exercício, poderá potenciar os benefícios psicológicos do exercício e contribuir para a persistência nesse comportamento relevante para a saúde e o bem-estar das pessoas.



## 8. Referências

- Abe, S. (1986). Zen and sport. *Journal of the Philosophy of Sport*, 13, 45–48.
- Acevedo, E. O., Dzewaltowski, D. A., Gill, D. L., & Noble, J. M. (1992). Cognitive orientations of ultra-marathoners. *The Sport Psychologist*, 6, 242–252.
- Adams, T., Bezner, J., & Steinhardt, M. (1997). The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions. *American Journal of Health Promotion*, 11(3), 208–218.
- Alexander, C. N., Robinson, D. W., Orme-Johnson, R. H., Schneider, R. H., & Walton, K. G. (1994). The effects of transcendental meditation compared to other methods of relaxation and meditation reducing risk factors, morbidity, and mortality. *Homeostasis*, 35, 243–264.
- Almeida, J.R. (2003). *O Oriente que há em nós: O «Centro Nori»: um estudo de caso da prática de yoga em Portugal*. Dissertação de Mestrado em Comunicação, Cultura e Tecnologias da Informação apresentada ao Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa, Lisboa.
- Anshel, M. H. (2006). *Applied exercise psychology*. New York: Springer Publishing Company.
- Arbuckle, J. (2005). *Amos 6.0 User's guide*. Chicago, IL: SPSS, Inc.
- Argyle (1999). *Psychology of happiness*. London: Routledge.
- Argyle, M., & Hills, P. (2000). Religious experiences and their relations with happiness and personality. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10(3), 157–172.
- Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life. *Journal of Happiness Studies*, 5, 123–154.
- Atkinson, N.L., & Permuth-Levine, R. (2009). Benefits, Barriers, and Cues to Action of Yoga Practice: A Focus Group Approach. *American Journal of Health Behavior*, 33(1), 3–14.
- Banks, R. (1980). Health and the spiritual dimension: Relationships and implications for professional preparation programs. *Journal of School Health*, 50(4), 195-202.

- Bakker, A. B. (2005). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior* 66, 26–44. doi:10.1016/j.jvb.2003.11.001
- Bakker, A. B. (2008). The work-related flow inventory: Construction and initial validation of the WOLF. *Journal of Vocational Behavior*, 72, 400–414. doi:10.1016/j.jvb.2007.11.007
- Barreira, C. R., & Massimi, M. (2003). As ideias psicopedagógicas e a espiritualidade no Karate-Do segundo a obra de Gichin Funakoshi. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 16(2), 379-388.
- Barreira, C. R., & Massimini, M. (2009). O Combate Subtrativo: A Espiritualidade do Esvaziamento como Norte da Filosofia Corporal no *Karate-Do*. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 21(2), 283-292.
- Bassi, M., & Delle Fave, A.(2004). Adolescence and the changing context of optimal experience in time: Italy 1986–2000. *Journal of Happiness Studies* 5: 155–179.
- Bassi, M., & Delle Fave, A. (2006). The daily experience of italian adolescents in family interations: gender and developmental issues. In A. Delle Fave (Ed.) *Dimensions of well-being* (pp.172-190).Milano, Italy: FrancoAngeli, S.R.L.
- Batson, C. D., & Schoenrade, P. (1991a). Measuring religion as quest: 1) validity concerns. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 30(4), 416–429.
- Batson, C. D., & Schoenrade, P. (1991b). Measuring religion as quest: 2) reliability concerns. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 30(4), 430–447.
- Bensley, R. J. (1991). Defining spiritual health: A review of the literature. *Journal of Health Education*, 22(5), 287-290.
- Bakker, A. B. (2008). The work-related flow inventory: Construction and initial validation of the WOLF. *Journal of Vocational Behavior*, 72, 400–414.
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107, 238–246.
- Bentler, P. M. & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness-of-fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88, 588-606.

- Berger, B. G., Butki, B. D., & Berwind, J. S. (1995). Acute mood changes associated with competitive and non-competitive physical activities. *Journal of Applied Sport Psychology, 7*, S41.
- Berger, B. G., & Motl, R. W. (2000). Exercise and mood: A selective review and synthesis of research employing the profile of mood states. *Journal of Applied Sport Psychology, 12*(1), 69-92.
- Berger, B. G., & Motl, R. W. (2001). Physical activity and quality of life. In R. Singer, H. Hausenblas, & C. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (2<sup>a</sup> ed., pp. 636-671). New York: John Wiley and Sons, Inc.
- Berger, B. G., & Owen, D. R. (1988). Stress reduction and mood enhancement in four exercise modes: Swimming body conditioning, Hatha Yoga, and Fencing. *Research Exercise Sport, 59*, 148-159.
- Berger, B. G., & Owen, D. R. (1992). Mood alteration with yoga and swimming: Aerobic exercise (may) not (be) necessary. *Perceptual and Motor Skills, 75*, 1331-1343.
- Berger, B. G., Pargman, D., & Weinberg, R. (2002). Personal meaning in exercise. In B. G. Berger, D. Pargman, & R. Weinberg, *Foundations of exercise psychology* (pp. 223-243). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Biddle, S.J.H., & Ekkekakis, P. (2005). Physically active lifestyles and well-being. In F.A. Huppert, N. Baylis, B. Keverne (Eds.), *The Science of Subjective Well-being* (pp.141-170). Oxford: Oxford University Press.
- Biddle, S. J. H., Fox, K. R., & Boutcher, S. H. (Eds.) (2000). *Physical activity and psychological well-being*. London: Routledge.
- Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2001). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. London: Routledge.
- Brown, M. (1999). *The spiritual tourist: a personal odyssey through the outer reaches of belief*. London: Bloomsbury Publishing.
- Browne, M.W. & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In K. A. Bollen & J. S. Long (Eds.). *Testing structural equation models* (pp. 136-162). Newbury Park, CA: Sage.
- Buckworth, & Dishman, (2002). *Exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Burfoot (2000). *The runner's guide to the meaning of life*. Rodale, Inc.
- Byrne, B. M. (2001). *Structural equation modeling with AMOS. Basic concepts, applications, and programming*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Carli, M., Delle Fave, A., & Massimini, F. (1988). The quality of experience in flow channels: Comparison of Italian and U.S. students. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 288-306). New York: Cambridge University Press.
- Castro, A. F. (1997). *A técnica do Tai-chi. A via da saúde*. Lisboa: Editorial Estampa.
- Caspersen, C., Powell, K., & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Cavill, N., Kahlmeier, S., & Racioppi, F. (2006). *Physical activity and health in Europe: evidence for action*. Disponível em <http://www.euro.who.int/en/what-we-publish/abstracts/physical-activity-and-health-in-europe-evidence-for-action>.
- Chandler, C. K., Holden, J. M., & Kolander, C. A. (1992). Counseling for spiritual wellness: Theory and practice. *Journal of Counseling and Development*, 71, 168–175.
- Chen, Y.J., Hung, T.M., Lin, T.C., Li, C.L., Chang, C.W., & Lin, S.C. (2003). Confirmatory factor analysis of the Chinese version of Flow State Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(Suppl.), 40.
- Cheung, G. W., & Rensvold, R. B. (2002). Evaluating goodness-of-fit indexes for testing measurement invariance. *Structural Equation Modeling*, 9, 233–255.
- Chiu, L. (2000). Lived experience of spirituality in Taiwanese women with breast cancer. *Western Journal of Nursing Research*, 22, 29-53.
- Chiu, L., Emblen, J. D., Van Hofwegen, L., Sawatzky, R., & Meyerhoff, H. (2004). An Integrative Review of the Concept of Spirituality in the Health Sciences *Western Journal of Nursing Research*, 26, 405–428. doi: 10.1177/0193945904263411
- Christopher, J.C., Christopher, S.E., Dunnagan, T. & Schure, M. (2006). Teaching Self-Care Through Mindfulness Practices: The Application of Yoga, Meditation, and Qigong to Counselor Training. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(4), 494-509. doi: 10.1177/0022167806290215

- Cohn, P. (1991). An exploratory study of peak performance in golf. *The Sport Psychologist*, 5(1), 1-14.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361–368. doi: 10.1037/a0015952
- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 111-128.
- Cooke, D. J., Kosson, D. S., & Michie, C. (2001). Psychopathy and ethnicity: Structural, item, and test generalizability of the Psychopathy Checklist-Revised (PCL-R) in Caucasian and African American participants. *Psychological Assessment*, 13, 531–542.
- Cooper, A. (1998). *Playing in the zone: Exploring the spiritual dimensions of sport*. London: Shambhala.
- Coward, D. D., & Reed, P. G. (1996). Self-transcendence: A resource for healing at the end of life. *Issues in Mental Health Nursing*, 17(3), 275–288.
- Csikszentmihalyi, M. (1975/2000). *Beyond boredom and anxiety: Experiencing Flow in Work and Play* (25th anniversary ed.). San Francisco: Jossey-Bass [Original work published in 1975].
- Csikszentmihalyi, M. (1988). The flow experience and its significance for human Psychology. In M. Csikszentmihalyi and I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* (pp. 15-35). New York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1993). *The evolving self*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). Activity, experience and personal growth. In J. Curtis and S. Russell (Eds.), *Physical activity in human experience: Interdisciplinary perspectives* (pp. 59–88). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Csikszentmihalyi M., (1998). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.

- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir. A psicologia da experiência ótima. Medidas para melhorar a qualidade de vida*. Lisboa: Relógio de Água (Tradução portuguesa de Marta Amado).
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (2006). *A life worth living: Contributions to positive psychology (Series in Positive Psychology)*. USA: Oxford University Press.
- Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 815-822.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., & Whelan, (1993). *Talented teenagers: The roots of success and failure*. New York: Cambridge University Press.
- Czech, D. R., Wrisberg, C. A., Fisher, L. A., Thompson, C. L., Hayes, G (2004). The experience of Christian prayer in sport: An existential phenomenological investigation. *Journal of Psychology & Christianity*. 23(1), 3-11.
- de Manzano, Ö., Theorell, T., Harmat, L., & Ullén, F. (2010). The psychophysiology of flow during piano playing. *Emotion*, 10(3), 301-311.
- Daaleman, T.P., & Frey, B.B. (2004). The Spirituality Index of Well-Being: A New Instrument for Health-Related Quality-of-Life Research. *Annals of Family Medicine*, 2(5), 499-503.
- Daaleman, T.P., Cobb, A. K., & Frey, B.B. (2001). Spirituality and well-being: an exploratory study of the patient perspective. *Social Science & Medicine* 53, 1503–1511.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self regulation in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Dechamps A., Lafont L., & Bourdel-Marchasson, I. (2007). Effects of Tai Chi exercises on self-efficacy and psychological health. *European Review of Aging and Physical Activity* 4, 25-32.
- Delaney (2005). The Spirituality Scale: Development and Psychometric Testing of a Holistic Instrument to Assess the Human Spiritual Dimension. *Journal of Holist Nursing*, 23; 145-167. doi: 10.1177/0898010105276180

- Delgado, C. (2005). A discussion of the concept of spirituality. *Nursing Science Quarterly* 18, 157. doi: 10.1177/0894318405274828
- Delle Fave, A., & Massimini, F. (1988). Modernization and the changing contexts of flow in work and leisure. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 193-213). New York: Cambridge University Press.
- Delle Fave, A., & Massimini F. (2003). Optimal experience in work and leisure among teachers and physicians: Individual and bio-cultural implications. *Leisure Studies*, 22, 323–342.
- Delle Fave, A., & Massimini, F. (2005). The investigation of optimal experience and apathy. *European Psychologist*, 10(4), 264–274. doi:10.1027/1016-9040.10.4.264
- Demerouti, E. (2006). Job characteristics, flow and performance: The moderating role of conscientiousness. *Journal of Occupational Health Psychology*, 11, 266-280.
- Diener, E. (2009) (Ed.). *The science of well-being. The collected works of Ed Diener*. Social Indicators Research Series, 37. Springer.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S., Emmons, R. A. (1985). Frequency and intensity: Dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1253-1265.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 63-74). New York: Oxford University Press.
- Dillon, K.M., & Tait, J.L. (2000). Spirituality and being in the zone in team sports. A relationship? *Journal of Sport Behavior*, 23(2), 91-100.
- Dishman, R., Washburn, R., & Heath, G. (2004). *Physical activity epidemiology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dyson, J., Cobb, M., & Forman, D. (1997). The meaning of spirituality: A literature review. *Journal of Advances in Nursing*, 26, 1183-1188.

- Eberst, R. (1984). Defining health: A multi-dimensional model. *Journal of School Health*, 54(3), 99-104.
- Eid, M., & Larsen, R. J. (2008). *The science of subjective well-being*. New York: The Guilford Press.
- Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A., & Saunders, C. (1988). Toward phenomenological spirituality: Definition, description, and measurement. *Journal of Humanistic Psychology*, 28(4), 5-18.
- Ellison, C. W. (1983). Spiritual well-being: conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11(4), 330-340.
- Ellison, C. W. (1991). Toward an integrative measure of health and well-being. *Journal of Psychology and Theology*, 19(1), 35-48.
- Emavardhana, T., & Tori, C.D. (1997). Changes in self-concept, ego defense mechanisms, and religiosity following seven-day Vipassana meditation retreats. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36, 194-206.
- Emmons, R. A. (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. New York: Guilford.
- Emmons, R.A. (2002). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C.L.M.Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: The positive psychology and the life well-lived*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61(4), 731-745.
- Emmons, R., Cheung, C., & Tehrani, K. (1998). Assessing spirituality through personal goals: Implications for research on religion and subjective well-being. *Social Indicators Research*, 45, 391-422.
- Eurobarometer. (2010). *Sport and physical activity*. Special Eurobarometer 334/ Wave 72.3. Brussels: TNS Opinion & Social.
- Faulkner, G. E., & Taylor, A. H. (2005). *Exercise, health and mental health: Emerging relationships*. London: Routledge.
- Fehring, R. J., Brennan, P. F., & Keller, M. C. (1987). Psychological and spiritual well being in college students. *Research in Nursing and Health*, 10, 391-398.

- Fehring, R., Miller, J., & Shaw, C. (1997). Spiritual well-being and religiosity in elderly persons coping with cancer. *Oncology Nursing Forum*, 24, 663-671.
- Ferriss, A. L. (2002). Religion and quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 3, 199-215.
- Fisher, J. W. (1999). Helps to fostering students' spiritual health. *International Journal of Children's Spirituality*, 4(1), 29-49.
- Fisher, J. W. (2001) Comparing levels of spiritual well-being in state, catholic and independent schools in Victoria, Australia. *Journal of Beliefs and Values*, 22(1), 113-119.
- Fisher, J. W. (2006). Using secondary students' views about influences on their spiritual well-being to inform pastoral care. *International Journal of Children's Spirituality*, 11(3), 347-356. doi: 10.1080/13644360601014098
- Fisher, J.W. (2007). It's time to wake up and stem the decline in spiritual well-being in Victorian schools. *International Journal of Children's Spirituality* 12(2), 165-77. doi: 10.1080/13644360701467469
- Fisher, J. W. (2008). Impacting teachers' and students' spiritual well-being. *Journal of Beliefs & Values*, 29(3), 253-261. doi: 10.1080/13617670802465789
- Fisher, J. W. (2010a). *Spiritual health: Its nature, and place in the school*. Melbourne, Victoria: Melbourne University Custom Book Centre.
- Fisher, J. W. (2010b). *Reaching the heart. Assessing and nurturing spiritual well-being via education*. Melbourne, Victoria: Melbourne University Custom Book Centre.
- Fisher, J. W., Francis, L. J. & Johnson, P. (2000). Assessing spiritual health via four domains of well-being: the SH4DI. *Pastoral Psychology*, 49(2), 133-145.
- Fisher, J. W., Francis, L. J. & Johnson, P. (2002). The personal and social correlates of spiritual well-being among primary school teachers. *Pastoral Psychology*, 51(1), 3-11.
- Fleck, M. P. A, Fachel, O., Louzada, S., Xavier, M., Chachamovich, E., Vieira, G., et al. (1999). Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100). *Rev ABP/APAL* 21:19-28.

- Fleck, M., Borges, Z., Bolognesia, G., & Rocha, N. (2003). Desenvolvimento do WHOQOL, módulo espiritualidade, religiosidade e crenças pessoais. *Revista Saúde Pública*, 37(4), 446-455.
- Fleck, M.P., & Skevington, S. (2007). Explicando o significado do WHOQOL-SRPB. *Revista Psiquiatria Clínica*, 34(1), 146-149.
- Fonseca, A.M., & Brito, A.P. (2001). Propriedades psicométricas da versão portuguesa do *Intrinsic Motivation Inventory* (IMI) em contextos de actividade física e desportiva. *Análise Psicológica*, 19(1), 59-76.
- Fornell & Laker, (1981). Evaluating SEM with Unobserved variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18, 39-50.
- Fournier, J., Gaudreau, P., Demontrond-Behr, P., Visioli, J., Forest, J., & Jackson, S. A. (2007). French translation of the Flow State Scale-2: Factor structure, cross-cultural invariance, and associations with goal attainment. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 897–916. doi:10.1016/j.psychsport.2006.07.007
- Fortier, M., & Kowal, J. (2007). The flow state and physical activity behavior change as motivational outcomes: a self determination theory perspective. In M. S. Hagger & N. L.D. Chatzisarantis (Eds.) *Intrinsic Motivation and self-determination in exercise and sport* (pp.113-126). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist: Special Issue*, 56, 218–226.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & Emotion*, 19, 313–332.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5). doi: 10.1037/a0013262
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175.

- Fredrickson, B. L., & Lousada, M. F. (2005). Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychologist*, *60*(7), 678–686. doi: 10.1037/0003-066X.60.7.678
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 365–376.
- Fullagar, C. J., & Kelloway, E. K. (2009). ‘Flow’ at work: An experience sampling approach. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, *82*, 595–615. doi:10.1348/096317908X357903
- Fullagar, C. J., & Mills, M. J. (2008). Motivation and flow: Toward an understanding of the dynamics of the relation in architecture students. *The Journal of Psychology*, *142*(5), 533-553.
- Gable, S. L., Gonzaga, G. C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology*, *91*, 904–917.
- Galinha & Pais-Ribeiro (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS): II – Estudo psicométrico. *Análise Psicológica*, *2*, 219-227.
- García Calvo, T., Jiménez, R., Santos-Rosa, R., Reina, R., & Cervelló, E. (2008). Psychometric properties of the spanish version of the flow state scale. *Spanish Journal of Psychology*, *11*, 660-669.
- Gavin, J., & McBrearty, M. (2006, June). Exploring mind-body modalities. *IDEA Fitness Journal*. IDEA Health & Fitness Inc.
- Genia, V. (1997). The spiritual experience index: Revision and reformulation. *Review of Religious Research*, *38*(4), 344-361.
- Genia, V. (2001). Evaluation of the spiritual well-being scale in a sample of college students. *International Journal for the Psychology of Religion*, *11*, 25-33.
- George, Ellison & Larson, (2002). Explaining the relationships between religious involvement and health. *Psychological Inquiry*, *13*(3), 190–200.

- Giacalone, R. A., & Jurkiewicz, C. L. (2003). *Handbook of workplace spirituality and organizational performance*. New York: Sharpe.
- Glik, D. C. (1990). Participation in spiritual healing, religiosity, and mental health. *Sociological Inquiry*, *60*(2), 158–176.
- Gomez, R., & Fisher, J. W. (2003). Domains of spiritual well-being and development and validation of the spiritual well-being questionnaire. *Personality and Individual Differences*, *35*, 1975–1991. doi:10.1016/S0191-8869(03)00045-X
- Gomez, R., & Fisher, J. W. (2005a). Item response theory analysis of the spiritual well-being questionnaire. *Personality and Individual Differences*, *39*, 1383–1393. doi:10.1016/j.paid.2004.07.009
- Gomez, R., & Fisher, J. W. (2005b). The spiritual well-being questionnaire: Testing for model applicability, measurement and structural equivalencies, and latent mean differences across gender. *Personality and Individual Differences*, *39*(8), 1383-1393. doi:10.1016/j.paid.2005.03.023
- Goodloe, R., & Arreola, P. (1992). Spiritual health: Out of the closet. *Health Education*, *23*(4), 221–226.
- Gouveia, M. J., Marques, M., & Vieira, J. (2008). Estudo confirmatório da estrutura interna da versão portuguesa do Flow State Scale, *Libro de Resúmenes del VI Congreso Hispano-Luso de Psicología del Deporte* (pp. 117-128) Cáceres: Consejo Oficial de Psicólogos de Extremadura.
- Gouveia, M.J., Marques, M., & Pais-Ribeiro, J.L.P (2009). Versão Portuguesa do Questionário de Bem-Estar Espiritual (SWBQ): Análise confirmatória da sua estrutura factorial. *Psicologia, Saúde e Doenças* *10* (2), 285-293
- Gouveia, M. J., & Pais-Ribeiro, J.L. (2010a). Avaliar a frequência da experiência de flow na actividade física: Estrutura interna da versão portuguesa da “Dispositional Flow Scale”. *Livro de Resumos do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia* (p. 267). Universidade do Minho, Braga, Fevereiro 2010.
- Gouveia, M. J., & Pais-Ribeiro, J.L. (2011a). *Representações de bem-estar espiritual em mestres de Swásthya Yoga e Tai chi*. Manuscript submitted for publication.

- Gouveia, M. J., & Pais-Ribeiro, J. L. (2011b). *Dispositional flow and spiritual well-being in physical activity. The role of meditative movement exercise*. Manuscript submitted for publication.
- Gouveia, M. J., & Pais-Ribeiro, J. L. (2011c). *Estudo da invariância factorial do Questionário de Bem-Estar Espiritual em praticantes Actividades Físicas de Inspiração Oriental*. Manuscrito em preparação.
- Gouveia, M.J., Pais-Ribeiro, J.L., Cabrita, M. & Marques, M. (2010). Actividade física e bem-estar espiritual: papel moderador de variáveis motivacionais. In I. Leal, J. Pais-Ribeiro, M. Marques, F. Pimenta (Eds.), *Actas do 8º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde*. Lisboa, 11-13 Fevereiro, ISPA-IU.
- Gouveia, M.J., Pais-Ribeiro, J.L., França, V. & Marques, M. (2010). Flow disposicional na actividade física e bem-estar espiritual: exploração de uma relação. In I. Leal, J. Pais-Ribeiro, M. Marques, F. Pimenta (Eds.), *Actas do 8º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde*. Lisboa, 11-13 Fevereiro, ISPA-IU.
- Gouveia, M.J., Pais-Ribeiro, J.L., & Marques, M. (2008). Adaptação Portuguesa do Questionário de Bem-Estar Espiritual: resultados psicométricos preliminares. In I. Leal, J. Pais-Ribeiro, (Eds.), *Actas do 7º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde* (pp.423-427) Lisboa: Ispa edições.
- Gouveia, M.J., Pais-Ribeiro, J.L.P, & Marques, M. (2009). Estudo Confirmatório do Questionário de Bem-Estar Espiritual em praticantes de Actividades Físicas de Inspiração Oriental. *Actas do Iº Congresso Saúde e Comportamento dos Países de Língua Portuguesa* (pp. 423-427). Braga: Universidade do Minho.
- Gouveia, M.J., Pais-Ribeiro, J.L., Marques, M. & Carvalho, C. (in press). Validity and reliability of the Portuguese version of the Dispositional Flow Scale-2 in exercise. *Revista de Psicología del Deporte*.
- Gouveia, M.J., Pais-Ribeiro, J.L, & Pinto, L. (2008, February). “*Bem estar espiritual e satisfação com a vida*”, Paper presented at the 7º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde, University of Porto, Portugal.
- Graef, R., Csikszentmihalyi, M., & McManama Gianinno, S. (1983). Measuring intrinsic motivation in everyday life. *Leisure Studies*, 2, 155–168.

- Grant, B. C. (2008). An insider's view on physical activity in later life. *Psychology of Sport & Exercise*. Advance online publication. doi:10.1016/j.psychsport.2008.01.003
- Gray, J. (2006). Measuring spirituality: Conceptual and methodological considerations. *The Journal of Theory Construction & Testing*, 10(2), 58-64.
- Green, L. & Ottoson, J. (1994). *Community Health* (7th ed.). St. Louis: Mosby.
- Grove, J. R., & Lewis, M. A. (1996). Hypnotic susceptibility and the attainment of flowlike states during exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 380-391.
- Hall, T. W., & Edwards, K. J. (1996). The initial development and factor analysis of the spiritual assessment inventory. *Journal of Psychology and Theology*, 24, 233-246.
- Hall, T. W., & Edwards, K. J. (2002). The spiritual assessment inventory: A theistic model and measure for assessing spiritual development. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 41, 341-357.
- Hasselle-Newcombe, S. (2005). Spirituality and 'Mystical Religion' in contemporary society: A case study of British practitioners of the Iyengar Method of yoga. *Journal of Contemporary Religion*, 20(3), 305-321. doi: 10.1080/13537900500249806
- Hawks, S. (1994). Spiritual health: Definition and theory. *Wellness Perspectives*, 10, 3-13.
- Hawks, S. (2004). Spiritual wellness, holistic health, and the practice of health education. *American Journal of Health Education* 35(1), 11-16.
- Hawks, S., Hull, M., Thalman, R. & Richins, P. (1995). Review of spiritual health: Definition, role, and intervention strategies in health promotions. *American Journal of Health Promotion*, 9, 371-378.
- Haworth, J. T., & Hill, S. (1992). Work, leisure, and psychological well-being in a sample of young adults. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 2(2), 147-160.
- Heintzman, P. (1999a). *Leisure and spiritual well-being: A social scientific exploration* Unpublished PhD thesis. Department of Recreation and Leisure Studies, University of Waterloo, Waterloo, Ontario, Canada.
- Heintzman, P. (1999b). Spiritual wellness: Theoretical links with leisure. *Journal of Leisurability*, 24(2), 22-30.
- Heintzman, P. (2000). Leisure and spiritual well-being relationships: A qualitative study. *Society and Leisure*, 23(1), 41-69.

- Heintzman, P. (2002). A conceptual model of leisure and spiritual well-being. *Journal of Park and Recreation Administration*, 20(4), 147–169.
- Heintzman, P., & Mannell, R. (2003). Spiritual functions of leisure and spiritual well-being: Coping with time pressure. *Leisure Sciences*, 25, 207–230. doi:10.1080/01490400390211835
- Hektner, J. M., Schmidt, J. A., & Csikszentmihalyi, M. (2006). *Experience sampling method: Measuring the quality of everyday life*. Thousand Oaks, Ca.: Sage Publications, Inc.
- Herrick, C. M. and A. D. Ainsworth (2000). Yoga as a Self-care Strategy. *Nursing Forum* 35(2): 32-36.
- Herrigel, E. (1971/1997). *Zen e a arte do tiro com arco*. Lisboa. Assírio & Alvin (Tradução de Patrícia Lara).
- Hill, P. C. (2005). Measurement in the psychology of religion and spirituality: Current status and evaluation. In R. F. Paloutzian, & C. L. Park (Eds.). *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp.43-61). New York: Guilford Press.
- Hill, P. C., & Hood, R. W. (1999). *Measures of religiosity*. Birmingham, AL: Religious Education Press.
- Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R.W., McCullough, M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B., & Zinnbauer, B. J. (2000). Conceptualizing religion and spirituality: points of commonality, points of departure. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 30(1), 51-77.
- Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *American Psychologist*, 58(1), 64-74. doi: 10.1037/0003-066X.58.1.64
- Hinterkopf, E. (1994). Integrating spiritual experience in counseling. *Counseling and Values*, 38, 98-111.
- Hodges, J. (2003, June). Women's lived experiences of an ongoing, regular Iyengar yoga practice. *International Conference on Social Sciences, June 12-15, Hawaii 2003*. Retrieved from <http://hdl.handle.net/1959.13/24840>
- Hong, Y. (Ed.) (2008). *Tai Chi Chuan: State of the Art in International Research*. New York, NY: Karger.

- Hood-Morris, L. E. (1996). A spiritual well-being model: Use with older women who experience depression. *Issues in Mental Health Nursing, 17*, 439–455.
- Hu, L., & Bentler, P. (1999). Cutoff criteria for fit indices in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling, 6*, 1-55.
- Hughes, P., Suwanbubha, P. & Chaisri, J. (2008). The nature of spirituality among young people in Australia and Thailand. *Social Compass, 55*, 359-372. doi: 10.1177/0037768608093697
- Hummer, R. A., Rogers, R. G., Nam, C. B., & Ellison, C. G. (1999). Religious involvement and U.S. adult mortality. *Demography, 36*, 273–285.
- Humphreys, C. (1962/2003). *Zen*. Oxon: Bookpoint.
- Hungelmann, J., Kenkel-Rossi, E., Klassen, L., & Stollenwerk, R. (1996). Focus on spiritual well-being: Harmonious interconnectedness of mind-body-spirit—Use of the JAREL spiritual well-being scale. *Geriatric Nursing: American Journal of Care for the Aging, 17*, 262-266.
- Idler, E. L., Musick, M. A., Ellison, C. G., George, L. K., Krause, N., Ory, M., et al. (2003). Measuring Multiple Dimensions of Religion and Spirituality for Health Research. Conceptual Background and Findings From the 1998 General Social Survey. *Research on Aging, 25*(4), 327-365. doi:10.1177/0164027503252749
- Ingersoll, R.E. (1994). Spirituality, religion, and counseling. *Counseling and Values, 38*, 98-111.
- Ingersoll-Dayton, B., Krause, N., & Morgan, D. (2002). Religious trajectories and transitions over the life course. *International Journal of Aging and Human Development, 55*, 51–70.
- Ingledeew, D.K. & Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology and Health, 23*(7), 807–828. doi: 10.1080/08870440701405704
- Iso-Ahola, S. E. (1997). A psychological analysis of leisure and health. In J. T. Haworth (Ed.), *Work, leisure and well-being* (pp. 117-130). New York: Routledge.
- Jackson, S. A. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology, 4*, 161–180.

- Jackson, S. A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 7*, 138–166.
- Jackson, S. A. (1996). Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 67*(1), 76–90.
- Jackson, S. A. (2000). Joy, fun, and flow state in sport. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in Sport* (pp. 135-155). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The flow state scale–2 and dispositional flow scale–2. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 24*, 133-150.
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2004). *The flow scale manual*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., Ford, S., & Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 20*, 358–378.
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 18*, 17–35.
- Jackson, S. A., Martin, A. J., & Eklund, R. C. (2008). Long and short measures of flow: The construct validity of the FSS-2, DFS-2, and new brief counterparts. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 30*, 561-587.
- Jackson, S. A., & Roberts, G. C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist, 6*, 156–171.
- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W., & Smethurst, C. J. (2001). Relationship between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*, 129-153.
- Joslin, R. D. (2003). *Running the spiritual path. A runner's guide to breathing, meditating, and exploring the prayerful dimension of the sport*. New York, NY: St. Martins Press.

- John, O. & Srivastava, S. (1999). The Big Five Trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 102-138). New York: Guilford Press.
- Kahn, B. E., & Isen, A. M. (1993). The influence of positive affect on variety seeking among safe, enjoyable products. *Journal of Consumer Research*, *20*, 257–270.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, *15*, 169–182.
- Kass, J.D., Friedman, R., Leserman, J., Zuttermeister, P.C., & Benson, H. (1991). Health outcomes and a new index of spiritual experience. *Journal for the Scientific Study of Religion*, *30*(2), 203-211.
- Kawabata, M., Mallett, C. J., & Jackson, S. A. (2008). The flow state scale-2 and dispositional flow scale-2: Examination of factorial validity and reliability for Japanese adults. *Psychology of Sport and Exercise*, *9*, 465–485. doi:10.1016/j.psychsport.2007.05.005
- Kee, Y. H., & Wang, C. K. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise*, *9*, 393-411. doi:10.1016/j.psychsport.2007.07.001
- Killingsworth, M. A. & Gilbert, D. (2010). A Wandering Mind Is an Unhappy Mind. *Science*, *330*(6006), 932-932. Retrieved from [www.sciencemag.org](http://www.sciencemag.org) on November 11, 2010.
- Kilpatrick, S. D., Weaver, A. J., McCullough, M. E., Puchalski, C., Larson, D. B., Hays, J. C., et al., (2005). A review of spiritual and religious measures in nursing research journals: 1995-1999. *Journal of Religion and Health*, *44*(1), 55-66. doi: 10.1007/s10943-004-1145-6
- Kim, A. E. (2003). Religious influences on personal and societal well-being. *Social Indicators Research*, *62-63*(1-3), 149–170.
- Kimiecik, J. C., & Harris, (1996). What is enjoyment? A conceptual/definitional analysis with implications for sport and exercise psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *18*, 247-263.
- Kimiecik, J. C., & Jackson, S. A. (2002). Optimal experience in sport: A flow perspective. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2<sup>a</sup> ed., pp. 501-527). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Kimieick, J. C., & Stein, G. L. (1992). Examining flow experiences in sport contexts: Conceptual issues and methodological concerns. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 144–160. doi: 10.1080/10413209208406458
- King, (2008). Interventions for enhancing subjective well-being: Can we make people happier and should we? In M. Eid, & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 431-448). New York: The Guilford Press.
- Kline, R.B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2<sup>nd</sup> Ed.). New York: The Guilford Press.
- Knoblauch, H. (2008). Spirituality and popular religion in Europe. *Social Compass*, 55(2), 140-153. doi: 10.1177/0037768607089735.
- Koenig, H. G., Ford, S. M., George, L. K., Blazer, D. G., & Meador, K. G. (1993). Religion and anxiety disorder: An examination and comparison of associations in young, middle-aged, and elderly adults. *Journal of Anxiety Disorders*, 7, 321–42.
- Koenig, H. G., McCullough, M. E. & Larson, D. B. (2001). *Handbook of religion and health*. Oxford: Oxford University Press.
- Korinek, A. W., & Arredondo, R. (2004). The Spiritual Health Inventory (SHI): Assessment of an Instrument for Measuring Spiritual Health in a Substance Abusing Population. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 22(2), 55-66. doi: 10.1300/J020v22n02\_05
- Kortge, C. S. (1998). *The spirited walker. Fitness walking for clarity, balance and spiritual connection*. New York, NY: HarperSanFrancisco.
- Kowal, J., & Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *The Journal of Social Psychology*, 139, 355–368.
- Kowal, J., & Fortier, M. S. (2000). Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as a motivational consequence. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 71, 171–181.
- La Forge, R. (1997). Mind-body Fitness: Encouraging Prospects for Primary and Secondary Prevention. *Journal of Cardiovascular Nursing* 11(3): 53-65.
- La Forge, R. (2005). Aligning Mind and Body: Exploring the Disciplines of Mindful Exercise. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 9 (5), 7-14.

- Larkey, L., Jahnke, R., Etnier, J., & Gonzalez, J. (2009). Meditative movement as a category of exercise: Implications for research. *Journal of Physical Activity & Health, 6*, 230-238.
- Larsen, R. J., & Eid, M. (2008). Ed Diener and the science of subjective well-being. In M. Eid, & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 1-13). New York: The Guilford Press.
- Larson, D. B., Swyers, J. P., & McCullough, M. E. (1998). *Scientific research on spirituality and health: A consensus report*. Rockville, MD: National Institute for Healthcare Research.
- Lash, J. (2002a). *The spirit of tai-chi. Essencial principles*. London: Vega.
- Lash, J. (2002b). *The Yin of tai-chi. Tao, tai-chi and the mysterious female*. London: Vega.
- Lazarovitz, S. M. (2004). Team and individual flow in female ice hockey players: The relationships between flow, group cohesion, and athletic performance. *Dissertation Abstracts International: Section B: Sciences and Engineering, 65(1-B)*, 480.
- Lee, E. (2005). The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in university students. *Journal of Genetic Psychology, 166(1)*, 5-14.
- Lee, R.L.M. (2008). La fin de la religion? Réenchantement et déplacement du sacré. *Social Compass, 55(1)*, 66-83. doi: 10.1177/0037768607086499
- LeFevre, J. (1988). Flow and the quality of experience during work and leisure. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 307-318). New York: Cambridge University Press.
- Lei M, Lomax RG (2005). The effect of varying degrees of non-normality in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling, 12(1)*: 1-27.
- Leonard, G., & Murphy, M. (1995). *The life we are given: A long term program for realizing the potential of body, mind, heart, and soul*. New York: Putnam.
- Levin, J.S., & Chatters, L.M. (1998). Religion, health, and psychological well-being in older adults: Findings from three national surveys. *Journal of Aging and Health, 10*, 504-531,

- López-Torres, M., Torregrosa, M., & Roca, J. (2007). Características del “Flow”, ansiedad y estado emocional, en relación con el rendimiento de deportistas de elite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1), 25-44.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 527-539.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2004). Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological Science*, 15, 8-13.
- Luskin, F. (2004). Transformative Practices for Integrating Mind-Body-Spirit. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 10(1), S-15-S-23.
- Lynch, J., & Scott, W. (1999). *Running within. A guide to mastering the body-mind-spirit connection for ultimate training and racing*. Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803–855. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.803
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- MacDonald, D. A. (2000). Spirituality: Description, measurement, and relation to the five factor model of personality. *Journal of Personality*, 68(1), 155-197.
- MacDonald, D. A., & Friedman, H. L. (2002). Assessment of humanistic, transpersonal, and spiritual constructs: State of the science. *Journal of Humanistic Psychology*, 42(4), 102-125. doi: 10.1177/002216702237126
- MacDonald, D. A., Friedman, H. L., & Kuentzel, J. G. (1999). A survey of measures of spiritual and transpersonal constructs: Part one—Research update. *Journal of Transpersonal Psychology*, 31(2), 137-154.
- MacDonald, D. A., Kuentzel, J. G., & Friedman, H. L. (1999). A survey of measures of spiritual and transpersonal constructs: Part two—Additional instruments. *Journal of Transpersonal Psychology*, 31(2), 155-177.

- MacDonald, D. A., LeClair, L., Holland, C. J., Alter, A., & Friedman H. L. (1995). A survey of measures of transpersonal constructs. *Journal of Transpersonal Psychology*, 27(2), 171-235.
- Maddux, J. E. (1997). Habit, Health & Happiness. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 331-346.
- Mahoney, A. & Pargament, K.I. (2005). The Sanctification of the Body and Behavioral Health Patterns of College Students. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 15(3), 221–238.
- Mahoney, A., Carels, R. A., Pargament, K. I., Wachholtz, A., Leeper, L. E., Kaplar, M. et al. (2005). The sanctification of the body and behavioral health patterns of college students. *The International for the Psychology of Religion*, 15(3), 221-238.
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. State College, PA: Venture.
- Mardia, K.V. (1974). Applications of some measures of multivariate skewness and kurtosis in testing normality and robustness studies. *Sankhya, Series B*, 36, 115–128.
- Markland, D. & Ingledew, D.K. (1997). The measurement of exercise motives:Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2, 361-376.
- Markland, D., & Ingledew, D.K. (2007). Exercise participation motives: A self-determination theory perspective.In M. S. Hagger & N. L.D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 23-34). Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Markland, D., & Vansteenkiste, M. (2007). Self-determination theory and motivational interviewing in exercise. In M. S. Hagger & N. L.D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 87-99). Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Marôco, J. (2010). Análise de equações estruturais. Fundamentos teóricos, software & aplicações. Pêro Pinheiro: ReportNumber.
- Marsh, H.W., & Hocevar, D. (1985). Application of confirmatory factor analysis to the study of self concept: First-and-higher-order factor models and their invariance across groups. *Psychological Bulletin*, 97, 562-582.

- Marsh, H. W., & Jackson, S. A. (1999). Flow experience in sport: Construct validation of multidimensional, hierarchical state and trait responses. *Structural Equation Modeling*, 6, 343-371.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. London: Harper & Row.
- Massimini, F., & Carli, M. (1988). The systematic measurement of flow in daily experience. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 266–287). Cambridge: Cambridge University Press.
- Massimini, F., Csikszentmihalyi, M., & Delle Fave, A. (1988). Flow and biocultural evolution. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 60–81). Cambridge: Cambridge University Press.
- Massimini, F., & Delle Fave, A. (2000). Individual development in a bio-cultural perspective *American Psychologist*, 55(1), 24-33. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.24.
- McAuley, E., Duncan, T., & Tammen, V. (1989). Psychometric Properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a Competitive Sport Setting: A Confirmatory Factor Analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60(1), 48-58.
- McAuley, E. & Morris, K.S. (2007). State of the Art Review: Advances in Physical Activity and Mental Health: Quality of Life. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 1, 389-396. doi: 10.1177/1559827607303243
- McAuley, E., Wraith, S., & Duncan, T. (1991). Self-efficacy, perceptions of success and intrinsic motivation for exercise. *Journal of Applied Social Psychology*, 21, 139-155.
- McCullough, M. E., Hoyt, W. T., Larson, D. B., Koenig, H. G., & Thoresen, C. (2000). Religious involvement and mortality: A meta-analytic review. *Health Psychology*, 19, 211–222.
- McGinnis, L. P., Gentry, J. W., & Gao, T. (2008). The impact of flow and communitas on enduring involvement in extended service encounters. *Journal of Service Research*, 11(1), 74-90. doi: 10.1177/1094670508319046
- Mestre DeRose (2003). *Tudo o que você nunca quis saber sobre yôga e jamais teve a intenção de perguntar*. Porto Alegre: L&PM Editores.

- Miller, G. & Foster, L.T. (2010). *Critical synthesis of wellness literature*. Retrieved from <http://www.geog.uvic.ca/wellness>.
- Miller, W. R., & Kelley, B. S. (2005). Relationships of religiosity and spirituality with mental health and psychopathology. In R. F. Paloutzian, & C. L. Park (Eds.). *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp.460-478). New York: Guilford Press.
- Miller, W. R., & Thoresen, C. E. (2003). Spirituality, religion, and health: An emerging research field. *American Psychologist*, 58, 24-35. doi: 10.1037/0003-066X.58.1.24
- Moberg, D. O. (2002). Assessing and measuring spirituality: Confronting dilemmas of universal and particular evaluative criteria. *Journal of Adult Development* 9(1), 47-60.
- Moberg, D. O. (2008). Spirituality and aging: Research and implications. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 20, 95-134. doi: 10.1080/15528030801922038
- Moneta, G. B. (2004a). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5, 115-121.
- Moneta, G. B. (2004b). The flow model of intrinsic motivation in Chinese: Cultural and personal moderators. *Journal of Happiness Studies*, 5, 181-217.
- Muldoon, M., & King, N. (1995). Spirituality, health care, and bioethics. *Journal of Religion and Health*, 34(4), 329–349.
- Mundell, C. E. (2000). The role of perceived skill, perceived challenge, and flow in the experience of positive and negative affect. *Dissertation Abstracts International: Section B: Sciences and Engineering*, 61(5-B), 2802.
- Murcia, J. A., Noguera, F. C., Coll, D., Gimeno, E., & Pérez, L. M. (2009). Flow disposicional en salvamento deportivo: Una aproximación desde la teoria de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(1), 23-35.
- Murphy, M., & White, R. A. (1995). *In the zone: Transcendent experience in sports*. London: Penguin.
- Myers, J. E. (1990, May). Wellness throughout the life span. *Guidepost*, 11.
- Mytko, J. J., & Knight, S. J. (1999). Body, mind and spirit: Towards the integration of religiosity and spirituality in cancer quality of life research. *Psycho-Oncology*, 8, 439-450.

- Nakamura, J. (1988). Optimal experience and the uses of talent. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 319-326). New York: Cambridge University Press.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). New York: Oxford University Press.
- Nelson, J.M. (2009). Religion, spirituality and development in adulthood. In James M. Nelson (Ed.), *Religion Spirituality and Mental health* (pp. 273-307). New York:Springer.
- Nesti, M. (2007). The spirit of sport: An existential psychology perspective. In J. Parry, S. Robinson, N. Watson, & M. Nesti (Eds.), *Sport and Spirituality: An Introduction* (pp.119-134). London: Routledge.
- Nhat Hanh (1985/2001). *Meditação andando*. Petrópolis, RJ: Vozes.
- Nunnally JC (1978). *Psychometric theory* (2nd edition). New York: McGraw-Hill.
- O'Connell, K. A., & Skevington, S. M. (2007). To measure or not to measure? Reviewing the assessment of spirituality and religion in health-related quality of life. *Chronic Illness*, 3, 77-87. doi: 10.1177/1742395307079195
- Oman, D., & Thoresen, C. E. (2002). 'Does religion cause health?': Differing interpretations and diverse meanings. *Journal of Health Psychology*, 7(4), 365–380.
- Oman, D., & Thoresen, C. E. (2005). Do religion and spirituality influence health? In R. F. Paloutzian, & C. L. Park (Eds.). *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp.435- 459). New York: Guilford Press.
- Pais-Ribeiro, J.L. (2005). *O importante é a saúde. Estudo de adaptação de uma técnica de avaliação do Estado de Saúde – SF-36*. Merck Sharp & Dohme.
- Pais-Ribeiro, J. L. (2007). *Avaliação em psicologia da saúde. Instrumentos publicados em português*. Coimbra: Quarteto
- Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1982). Loneliness, spiritual well-being and the quality of life. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (pp. 224-237). New York: John Wiley.
- Paloutzian, R. F., & Park, C. L. (2005). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York: Guilford Press.

- Panzini, R. G., Rocha, N. S., Bandeira, D.R., Fleck, M.P.A. (2007). Qualidade de vida e espiritualidade. *Revista Psiquiatria Clínica*, 34(1), 105-115.
- Parent, J. (2005). *Zen golf: Mastering the mental game*. New York: Harper Collins Willow.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford Press.
- Pargament, K. I. (1999). The psychology of religion and spirituality? Yes and no. *International Journal for the Psychology of Religion*, 9, 3–16.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56, 519–543.
- Pargament, K.I. & Mahoney, A. (2002). Spirituality: Discovering and conserving the sacred. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 646-659). New York: Oxford University Press.
- Pargament, K.I. & Mahoney, A. (2005). Sacred matters. Sanctification as a vital topic for the psychology of religion. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 15(3), 179–198.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37, 710–724.
- Park, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). When is the Search for Meaning Related to Life Satisfaction. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 2 (1), 1–13 doi:10.1111/j.1758-0854.2009.01024.x
- Patton, M. Q. (1999). Myths as normative frames for qualitative interpretation of life stories. *Qualitative Inquiry*, 5, 338–352.
- Penedo, F.J., & Dahn, J.R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18 (2), 189-193.
- Pereira, S., (2006). *Os motivos para a prática de exercício físico e a predição de abandono: Um estudo longitudinal*. Unpublished manuscript.
- Perestrelo, B. (2001). *Tai Chi. A alma do corpo*. Lisboa: Publicações D. Quixote.

- Peterman, A. H., Fitchett, G., Brady, M., Hernandez, L., & Cella, D. (2002). Measuring spiritual well-being in people with cancer: The functional assessment of chronic illness therapy-spiritual well-being Scale (FACIT-Sp). *Annals of Behavioral Medicine*, 24(1), 49–58.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25–41. doi: 10.1007/s10902-004-1278-z
- Perrin, K. M., & McDermott, R. J. (1997). The spiritual dimension of health: A review. *American Journal of Health Studies*, 13(2), 90-100.
- Powell, L. H., Shahabi, L., & Thoresen, C. (2003). Religion and spirituality: Linkages to physical health. *American Psychologist*, 58, 36-52. doi: 10.1037/0003-066X.58.1.36
- Pressman, P., Lyons, J. S., Larson, D. B., & Gartner, J. J. (1992). Religion, anxiety, and the fear of death. In J. F. Schumaker (Ed.), *Religion and mental health* (pp. 98-109). New York: Oxford University Press.
- Privette, G., (1983). Peak Experience, Peak Performance, and Flow: A Comparative Analysis of Positive Human Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1361-1368.
- Privette, G., & Bundrick, C. M. (1987). Measurement of experience: Construct and content validity of the experience questionnaire. *Perceptual Motor Skills*, 65, 315-332.
- Privette, G., & Bundrick, C. M. (1989). Effects of triggering activity on construct events: Peak performance, peak experience, flow, average events, misery, and failure. *Journal of Social Behaviour and Personality*, 4, 299-306.
- Privette, G., & Bundrick, C. M. (1991). Peak experience, peak performance, and flow: Personal descriptions and theoretical constructs. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6(5), 169-188.
- Privette, G., & Bundrick, C. M. (1997). Psychological processes of peak, average, and failing performance in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 323-334.
- Public Health Agency of Canada (2010). Physical Activity. Disponivel em <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-eng.php>

- Ravizza, K. (2001). *Excellence in performance enhancement consulting*. Disponível em <http://hhd.fullerton.edu/knes/Faculty/Ravizza/kenneth.htm>
- Ravizza, K. (2002a). A philosophical construct: A framework for performance enhancement. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 4–18.
- Ravizza, K. (2002b). Spirituality and peak experiences [Abstract]. *Proceedings of the Annual Conference of the American Association of Applied Sports Psychology, Tuscon, AR, October 30th–November 3rd*, 14.
- Ravizza, K. (2007). Peak experiences in sport. In Daniel Smith & Michael Bar-Eli (eds.), *Essential readings in sport and exercise psychology* (pp.122-125). Champaign, IL.: Human Kinetics. (Original work published 1977). Retrieved from [http://books.google.pt/books?id=IE6IMsDFhwC&pg=PA122&lpg=PA122&dq=Ravizza,+K&source=bl&ots=drbMRhqOOj&sig=QL945IH6EwUjiKse73U6M2frwgc&hl=ptPT&ei=VANeS9HcJIuq4QaRzaz8BA&sa=X&oi=book\\_result&ct=result&resnum=9&ved=0CC0Q6AEwCDgU#v=onepage&q=Ravizza%2C%20K&f=true](http://books.google.pt/books?id=IE6IMsDFhwC&pg=PA122&lpg=PA122&dq=Ravizza,+K&source=bl&ots=drbMRhqOOj&sig=QL945IH6EwUjiKse73U6M2frwgc&hl=ptPT&ei=VANeS9HcJIuq4QaRzaz8BA&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=9&ved=0CC0Q6AEwCDgU#v=onepage&q=Ravizza%2C%20K&f=true)
- Ribaudou, A., & Takahashi, M. (2008). Temporal trends in spirituality research: A meta-analysis of journal abstracts between 1944 and 2003. *Journal of Religion, Spirituality and Aging*, 20, 16-28. doi: 10.1080/15528030801921972
- Ridnour, H., & Hammermeister, J. (2008). Spiritual well-being and its influence on athletic coping profiles. *Journal of Sport Behavior*, 31(1), 81-92
- Rogatko, T. P. (2009). The influence of flow on positive affect in college students. *Journal of Happiness Studies*, 10, 133–148. doi:10.1007/s10902-007-9069-y
- Rogers, C., & Keller, C. (2009). Roy's Adaptation Model to Promote Physical Activity among Sedentary Older Adults. *Geriatric Nursing*, 30(2S), 21-26. doi: 10.1016/j.gerinurse.2009.02.002
- Rogers, C., Larkey, L.K., & Keller, C. (2009). A Review of Clinical Trials of Tai Chi and Qigong in Older Adults. *Western Journal of Nursing Research*, 31, 245-279 doi: 10.1177/0193945908327529.
- Ross, C. E. (1990). Religion and psychological distress. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 29(2), 236-245.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise and health. In M. S. Hagger, & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 1-19). Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N. & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
- Ryff, C. D. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: new directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35–55.
- Ryff, C. D. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Ryff, C.D., & Keyes, (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4),719-727.
- s.a. (2009). *Zen - O caminho da verdade*. (s.a.) 7Hill: Tandem Verlag GmbH.
- s.a. (2009). *Ioga - O caminho da harmonia*. (s.a.) 7Hill: Tandem Verlag GmbH.
- Salzberg, S. (1995). *Loving-kindness: The revolutionary art of happiness*. Boston: Shambhala.
- Sawatzky, R., Gadermann, A., & Pesut, B. (2009). An Investigation of the Relationships Between Spirituality, Health Status and Quality of Life in Adolescents. *Applied Research Quality Life*, 4, 5–22. doi: 10.1007/s11482-009-9065-y
- Sawatzky, R., Ratner, P. A., & Chiu, L. (2005). A meta-analysis of the relationship between spirituality and quality of life. *Social Indicators Research*, 72, 153–188.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 16, 201-228.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism: a reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.

- Schnittker, J. (2001). When is faith enough? The effects of religious involvement on depression. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 40(3), 393-411.
- Schwanfelder, W. (2007/2009). *Lao Tsé. O segredo do Tao. O caminho natural*. Petrópolis, RJ: Vozes.
- Seaward, B. L. (1991). Spiritual well-being: A health education model. *Journal of Health Education*, 22(3), 166-169.
- Seaward, B. L. (2002). *Managing stress. Principles and strategies for health and well-being*. UK: Jones and Bartlett Publishers.
- Seeman, T. E., Dubin, L. F., & Seeman, M. (2003). Religiosity/spirituality and health. *American Psychologist*, 58, 53-63.
- Seidlitz, L., Abemethy, A. D., Duberstein, P. R., Evinger, J. S., Chang, T. H., & Lewis, B. L. (2002). Development of the Spiritual Transcendence Index. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 41(3), 439-453.
- Sessanna, L., Finnell, D. S., & Jezewski, M. A. (2007). Spirituality in nursing and health-related literature: A concept analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 25(4), 252-262. doi: 10.1177/0898010107303890
- Shapiro, L. (2009). *Zen and the art of running: The path to making peace with your pace*. Adams Media Corporation.
- Sheehan, G. A. (1978/1980). *Running & being: The total experience*. New York: Simon & Schuster.
- Sheehan, G. A. (1992). *Running to win: How to achieve the physical, mental and spiritual victories of running*. Rodale Press.
- Sheehan, G. A. (1997). *Going the distance*. USA: Random House.
- Shimazono, S. (1999). "New Age Movement" or "New Spirituality Movements and Culture"? *Social Compass*, 46(2), 121-133. doi: 10.1177/003776899046002002
- Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XXVI (3), 503-515.
- Sing, S. S. (2004). *Spirituality of sport. Balancing body and soul*. USA: St. Anthony Messenger Press.

- Slater, W., Hall, T. W., & Edwards, K. J. (2001). Measuring religion and spirituality: Where are we and where are we going. *Journal of Psychology and Theology*, 29(1), 4-21.
- Sloan, R. P., Bagiela, E., & Powell, T. (1999). Religion, spirituality and medicine. *The Lancet*, 353, 664-667.
- Smith, B. R.(2007). Body, Mind and Spirit? Towards an analysis of the practice of yoga. *Body & Society*, 13(2): 25–46. doi: 10.1177/1357034X07077771
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.
- Solomon, P., Lush, E., Jablonski, M., & Sephton, (2009). Yoga and mindfulness: Clinical aspects of an ancient mind/body practice. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(1), 59-72.
- Souza, M., Cartwright, P., & McGlip, E. (2004). The perceptions of young people who live in a regional city in Australia of their spiritual well-being: Implications for education. *Journal of Youth Studies*, 7(2), 155-172.
- Stavrou, N. A., Jackson, S. A., Zervas, Y., & Karteroliotis, K. (2007). Flow experience and athletes' performance with reference to the orthogonal model of flow. *The Sport Psychologist*, 21, 438-457.
- Stavrou, N. A., & Zervas, Y. (2004). Confirmatory factor analysis of the flow state scale in sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2, 161-181.
- Steiger, R. J. H (1990). Structural model evaluation and modification: An interval estimation approach. *Multivariate Behavioral Research*, 25, 173–180.
- Stein, G., Kimiecik, J. C., Daniels, J., & Jackson, S. A. (1995). Psychological antecedents of flow in recreational sport. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 125-135.
- Stifoss-Hanssen, H. (1999). Religion and spirituality: What a European ear hears. *International Journal for the Psychology of Religion*, 9(1), 25–33.
- Storch, J. B., Storch, E. A., Kolsky, A. R., & Silvestri, S. M. (2001). Religiosity of elite college athletes. *The Sport Psychologist*, 15, 346-351.
- Suh, E.M., & Koo, J. (2008). Comparing subjective well-being across cultures and nations: the “what” and “why” questions. In M. Eid, & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 414-427). New York: The Guilford Press.

- Takahashi, M., & Ide, S. (2004). Implicit theories across three generations: A cross-cultural comparison in the U.S. and Japan. *Journal of Religious Gerontology*, 15(4), 15-38.
- Tarakeshwar, N., Pargament, K.I., & Mahoney, A. (2003). Initial development of a measure of religious coping among hindus. *Journal of Community Psychology*, 31(6), 607-628. doi: 10.1002/jcop.10071
- Tardan-Masquelier, Y. (2005). *L'esprit du yoga*. Paris: Albin Michel.
- Taylor-Piliae R. (2008). The effectiveness of tai chi exercise in improving aerobic capacity: an updated meta-analysis. *Medicine Sports Science*, 52, 40-53.
- Tazaki, M. (2005, March). *Expression of spirituality among the Japanese based on qualitative and quantitative researches in Japan*. Paper presented at the 19th World Congress of the International Association for the History of Religions, Tokyo.
- Thomas, T., C. D. Tori, et al. (2000). "Medical, psychological, and spiritual benefits of longterm Iyengar Yoga practice." *Yoga Rayasya* 7(1), 77-86.
- Thoresen, C. E. (1999). Spirituality and health: Is there a relationship? *Journal of Health Psychology*, 4, 291-300.
- Tsang & McCullough (2003). Measuring religious constructs: A hierarchical approach to construct organization and scale selection. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Positive Psychological Assessment. A Handbook of Models and Measures* (pp. 345-360). New York: Oxford University Press
- Vallerand, R. J. (2007). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. In M. S. Hagger & N. L.D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 255-279). Champaign, IL.: Human Kinetics.
- van Dierendonck, D. (2005). The construct validity of Ryff's scales of psychological well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36, 629-643. doi:10.1016/S0191-8869(03)00122-3
- van Dierendonck, D., & Mohan, K. (2006). Some thoughts on spirituality and eudaimonic well-being. *Mental Health, Religion & Culture*, 9(3), 227-238. doi: 10.1080/13694670600615383

- Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Lens, W. (2007). Intrinsic versus extrinsic goal promotion in exercise and sport: Understanding the differential impacts on performance and persistence. In M. S. Hagger & N. L.D. Chatzisarantis (Eds.) *Intrinsic Motivation and self-determination in exercise and sport* (pp.167-180). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vaughan, F. (1991). Spiritual issues in psychotherapy. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 23, 105–119.
- Vaughan, F. (2002). What is spiritual intelligence. *Journal of Humanistic Psychology*, 42(2), 16-33.
- Velasco, L. & Rioux, L. (2009). Adaptation et validation en langue française d'une échelle de bien-être spirituel. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 41(2), 102–108. doi: 10.1037/a0012858
- Vella-Brodrick, D. A., & Allen, F. C. L. (1995). Development and psychometric validation of the mental, physical, and spiritual well-being scale. *Psychological Reports*, 77, 659-674.
- Vernacchia, R. A., McGuire, R. T., Reardon, J. P., & Templin, D. P. (2000). Psychosocial characteristics of Olympic track and field athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 5-23.
- Vivat, B. (2008). Measures of spiritual issues for palliative care patients: a literature review. *Palliative Medicine*, 22, 859–868. doi: 10.1177/0269216308095990
- Vlachopoulos, S. P., Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2000). Hierarchical confirmatory factor analysis of the flow state scale in exercise. *Journal of Sport Sciences*, 18, 815–823.
- Vuori, I. (2004). Physical inactivity as disease risk and health benefits of increased physical activity. *Perspectives: Health Enhancing Physical Activity*, 6, 1-73.
- Wachholtz, A. B., & Pargament, K. I. (2005). Is spirituality a critical ingredient of meditation? Comparing the effects of spiritual meditation, secular meditation, and relaxation on spiritual, psychological, cardiac, and pain outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(4), 369-384. doi: 10.1007/s10865-005-9008-5

- Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and Western Psychology. *American Psychologist*, *61*, 690–701. doi: 10.1037/0003-066X.61.7.690
- Walsh, R. (2000). *Essential spirituality*. New York: Wiley.
- Wan, C., & Chiou, W. (2006). Psychological motives and online games addiction: A test of flow theory and humanistic needs theory for taiwanese adolescents. *CyberPsychology and Behavior*, *9*, 317–324.
- Wang, C. K. J., Liu, W. C., & Khoo, A. (2009). The psychometric properties of dispositional flow scale-2 in internet gaming. *Current Psychology*, *28*, 194–201. doi:10.1007/s12144-009-9058-x
- Ware, J., & Gandek, B. (1998). Overview of the SF-36 Health Survey and the International Quality of Life Assessment (IQOLA) Project. *Journal of Clinical Epidemiology*, *51*(11), 903-912.
- Watson, D., Clark, L.A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*(6), 1063-1070.
- Watson, N. J., & Nesti, M. (2005). The role of spirituality in sport psychology consulting: An analysis and integrative review of literature. *Journal of Applied Sport Psychology*, *17*, 228–239.
- Watson, N. J., Weir, S. & Friend, S. (2005). The development of muscular christianity in victorian Britain and beyond. *Journal of Religion and Society*, *7*. Disponível em <http://moses.creighton.edu/JRS/>
- Weaver, A. J., Kline, A. E., Samford, J. A., Lucas, L. A., Larson, D. B., & Gorsuch, R. L. (1998). Is religion taboo in psychology? A systematic analysis of research on religion in seven major American Psychological Association journals: 1991–1994. *Journal of Psychology and Christianity*, *17*, 220–232.
- Westgate, C. E. (1996). Spiritual wellness and depression. *Journal of Counseling and Development*, *75*, 26–35.
- Wills, E. (2009). Spirituality and subjective well-being: Evidences for a new domain in the personal well-being index. *Journal of Happiness Studies*, *10*, 49-69.

- Wimberly, A. S. (1997). Spiritual well-being: An experience of lived story. *Aging and Spirituality*, 9, 5–6.
- World Health Organization (1948). *Officials Records of the World Health Organization, n°.2, United Nations, World Health Organization*. Geneve, Interim Comission.
- WHO (2002). *The World Health Report 2002: Reducing risks, promoting healthy life*. Geneva: The World Health Organization.
- World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO Press. Retrieved from [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/en/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/index.html)
- World Health Organization (1998). WHOQOL and spirituality, religiousness and personal beliefs (SRPB)- report on WHO Consultation. Geneva: 1998. (WHO/MSA/MHP/98.2, 2-23).
- WHOQOL, Group (1998). The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Development and general psychometric properties. *Social Science and Medicine*, 46, 1585–1596.
- WHOQOL SRPB Group (2006). A cross-cultural study of spirituality, religion, and personal beliefs as components of quality of life. *Social Science & Medicine*, 62, 1486–1497. doi:10.1016/j.socscimed.2005.08.001
- Yates (1997). Today's spirituality: An exploration. *Religious Humanism*, 31(1-2),11-24.
- Young, E. (1984). Spiritual health: An essential element in optimum health. *Journal of American College Health*, 32, 273–276.
- Zinnbauer, B., & Pargament, K. I. (2005). Religiousness and spirituality. In R. Paloutzian, & C. Parks (Eds.), *Handbook of psychology and religion* (pp. 21– 42). New York: Guilford Press.
- Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., Cole, B., Rye, M. S., Butter, E. M., Belavich, T. G., et al. (1997). Religion and spirituality: Unfuzzifying the fuzzy. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36, 549-564.
- Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I. & Scott, A. B. (1999). The emerging meanings of religiousness and spirituality: Problems and prospects. *Journal of Personality*, 67(6), 889-919.

Zhu,W., Guan, S., & Yang, Y. (2010). Clinical Implications of Tai Chi Interventions: A Review. *American Journal of Lifestyle Medicine*. OnlineFirst, published on May 4, 2010 as doi:10.1177/1559827610368777

**ANEXOS**

## **MATERIAIS**

## **9.1. Anexo A**

### **Guião de Entrevista**

## **Introdução à entrevista (enquadramento para explicar a necessidade da entrevista)**

### Grupo de peritos nas AFO

Estamos a realizar um estudo sobre a espiritualidade e o bem-estar espiritual, no seu sentido mais amplo, e sobre o impacto da prática de algumas actividades físicas no bem-estar espiritual.

Por isso é importante para nós conhecermos a forma como as pessoas definem este conceito, quais pensam ser os seus indicadores e os principais factores que para ele mais contribuem.

Neste sentido, estamos a entrevistar pessoas, muito diversas, para quem a espiritualidade e o bem-estar espiritual sejam valores importantes no seu quotidiano.

Esta entrevista deve demorar entre uma hora e uma hora e meia.

Dada a necessidade de recolhermos o máximo de ideias diferentes, queremos pedir-lhe autorização para gravar a sua entrevista.

Os registos são confidenciais, essencialmente anónimos, de acesso exclusivo aos investigadores e usados unicamente para a identificação das ideias expressas, após o que serão destruídos.

Obrigada por ter aceitado colaborar nesta investigação.

(continua)

**(continuação do anexo A)****Questões**

- 1- DEFINIÇÃO – como define espiritualidade? O que é a dimensão espiritual para si? E o bem-estar espiritual?
- 2- INDICADORES de ESPIRITUALIDADE e do BEE
  - Quais são para si, os melhores indicadores ou sinais do bem-estar espiritual nas pessoas? Como é que identifica /reconhece alguém que tem BEE?
- 3- COMO SE SENTE quando se sente BEM ESPIRITUALMENTE?
- 4- Quando conhece alguém com mais profundidade consegue perceber se é uma pessoa que valoriza a dimensão espiritual? Como?
- 5- Que FACTORES CONTRIBUEM para o seu BEE? Quais são os factores/ experiências/ situações que contribuem para o seu bem-estar espiritual? Porquê?
- 7- Como é que lhe parece que esses factores ou experiências produzem esses benefícios espirituais?
- 8- Como é que as pessoas podem DESENVOLVER o seu bem-estar espiritual?
  - O QUE FAZ para manter ou desenvolver o seu BEE?
- 10- SINAIS AUSÊNCIA - Para si quais são os sinais /indicadores da AUSÊNCIA de BEE? (em si e nos outros)
- 11- MAL ESTAR ESPIRITUAL - Como é que se sente (em que pensa / como se comporta / age) quando se sente MAL espiritualmente?
- 12- QUE FACTORES PREJUDICAM o BEE?
  - que factores, experiências ou situações (comportamentos) prejudicam, perturbam ou põem em causa o seu bem-estar espiritual?
- 13- PORQUÊ? - Porquê que esses factores prejudicam o seu BEE?
- 14- COMO? De que forma isso se passa?
- 15- Diferença ESPIRITUALIDADE / RELIGIOSIDADE – Para si existe alguma diferença entre ambas? Como definiria essa diferença?
- 16 - TRANSCENDENTE – O que significa para si esta palavra? Associa esta palavra à espiritualidade?
- 16- Gostaria de acrescentar alguma coisa mais sobre a sua concepção da espiritualidade e do bem-estar espiritual?

**Obrigada pela sua participação!**



## **9.2. Anexo B**

**Categorias de análise das entrevistas segundo o Modelo de bem-estar espiritual de Fisher (1999; 2010a)**

## Modelo de Bem-estar Espiritual de Fisher (Adaptado de Fisher, 1999, p.33).

Domínios de bem-estar espiritual				
	Pessoal	Comunal	Ambiental	Global
				'Outro transcendente
ASPECTO RACIONAL -Conhecimento filtrado pela visão do mundo	Sentido, propósito e valores	Moralidade, cultura e religião	Zelar, proteger, preservar, cuidar - defesa do ambiente físico, social, eco-político	-preocupação última (Tillich) -força cósmica (New-age) -Deus (para Cristãos, Judeus e Muçulmanos)
ASPECTO INSPIRACIONAL - Essência e motivação - Filtrado pelas crenças	- Espírito humano cria auto- consciência -Auto- conhecimento	- relações inter- pessoais profundas - alcançar o coração da humanidade	Ligação com a natureza/Criação	Fé
FORMAS DE MANIFESTAÇÃO	-alegria, realização, -paz, paciência liberdade, -humildade, -identidade, integridade, -auto-estima	-amor -perdão -justiça -esperança e fé na humanidade -confiança	-sentido de respeito espanto e admiração pela natureza -valorizar a natureza/Criação	Adoração e veneração buscando: -ser um só com Deus, -a essência do universo -a sintonia com Deus
FORMAS DE ACESSO	-Atitude e comportamento individual, -participação -contentamento -linguagem corporal	-comportamento para com os outros -tolerância, serviço, respeito -contribuição para a comunidade	Extensão da identificação e da união com o ambiente natural	Qualidade da relação com o 'Outro transcendente'
FORMAS DE DESENVOLVIMENTO	-encorajamento -discurso interno -modelo de ensino -desenvolvimento pessoal	-relacionamento com os outro -devoções -apoio pastoral ou força superior -valores religiosos	Comunhão com a natureza -espanto e admiração <b>-experiências óptimas</b>	-compromisso -cuidar/cultivar -meditar, rezar -venerar/adorar

### **9.3. Anexo C**

**Versão Portuguesa do Questionário de Bem-estar Espiritual (vs-1) de Gomez & Fisher (2003);  
Adaptação Gouveia, Marques & Pais-Ribeiro (2008)**

**SWBQp**

(Gomez & Fisher, 2003; Adaptação Gouveia, Marques & Pais-Ribeiro, 2008)

A **espiritualidade** pode descrever-se como algo que reside no íntimo do ser humano.

A **saúde espiritual** pode ser vista como um indicador do quão bem nos sentimos connosco próprios e com os aspectos que valorizamos no mundo que nos rodeia.

Para cada uma das afirmações seguintes, assinale com uma cruz o número que melhor indique em que medida sente que cada afirmação **reflecte a sua experiência pessoal nos últimos 6 meses.**

Responda utilizando a seguinte escala:

1= muito pouco    2=pouco    3=moderadamente    4=muito    5=muitíssimo

Se lhe parecer mais adequado, pode substituir a palavra “Deus” por “Força Cósmica”, “Universo” ou outra expressão idêntica, cujo significado seja mais relevante para si.

Não perca muito tempo em cada afirmação. A **primeira resposta é** provavelmente a mais adequada para si.

<b>Em que medida você <u>se sente a desenvolver:</u></b>	<b>Muito pouco</b>	<b>Pouco</b>	<b>Moderadamente</b>	<b>Muito</b>	<b>Muitíssimo</b>
*1. amor pelas outras pessoas	1	2	3	4	5
2. uma relação pessoal com o Divino ou Deus	1	2	3	4	5
3. generosidade em relação aos outros	1	2	3	4	5
4. uma ligação com a natureza	1	2	3	4	5
5. um sentimento de identidade pessoal	1	2	3	4	5
6. admiração e respeito pela Criação [ou origem do Cosmos]	1	2	3	4	5
7. espanto e admiração perante uma paisagem deslumbrante	1	2	3	4	5
*8. confiança nas outras pessoas	1	2	3	4	5
9. auto-consciência	1	2	3	4	5
10. um sentimento de união com a natureza	1	2	3	4	5
11. o sentimento de união com Deus [ou o Universo]	1	2	3	4	5
12. uma relação de harmonia com o ambiente	1	2	3	4	5
13. um sentimento de paz com Deus	1	2	3	4	5
14. alegria na vida	1	2	3	4	5
15. uma vida de meditação e/ou oração	1	2	3	4	5
16. paz interior	1	2	3	4	5
17. respeito pelas outras pessoas	1	2	3	4	5
18. um sentido para a vida	1	2	3	4	5
19. bondade para com os outros	1	2	3	4	5
*20. um sentimento de ‘magia’ na natureza	1	2	3	4	5

\* Itens que sofreram alteração depois dos estudos de pré-teste

OBRIGADA!

#### **9.4. Anexo D**

### **Protocolo de Administração dos Questionários**

### **Protocolo de administração**

- ❑ Material: questionários, envelopes brancos e correio verde, eventualmente canetas.
- ❑ Caso aplicação e preenchimento não seja presencial, cada questionário deve ser entregue já anexado, com clipe, a um envelope (envelope branco, de preferência. Correio verde só se pessoa confirmar verdadeiro interesse em participar).
- ❑ Quando aplicação e preenchimento são feitos presencialmente, pode-se entregar apenas um questionário a cada participante (sem envelope).
- ❑ Apresentação (baseada na apresentação do questionário – ver folha rosto – 1ª página do questionário)

#### O que se pode dizer aos praticantes:

- O Instituto Superior de Psicologia Aplicada está a realizar um estudo de doutoramento sobre o modo como a prática de algumas actividades físicas e psicofísicas poderão contribuir para o bem-estar pessoal e identificar processos psicológicos associados.
- Neste projecto, interessa-nos a opinião de praticantes seriamente empenhados na prática da sua modalidade e por isso queríamos pedir-vos a vossa colaboração para responderem a este conjunto de questionários.
- Apesar de poderem praticar outras actividades físicas, interessa-nos que respondam a estes questionários **ENQUANTO PRATICANTES DESTA MODALIDADE ESPECÍFICA** (i.é., pedimos-vos que respondam pensando na vossa prática de XXX “dizer o nome da actividade específica” XXX). [É muito importante assegurar que os praticantes perceberam esta informação]

### **DISTRIBUIR OS QUESTIONÁRIOS**

**(neste momento ou logo no início)**

- Apesar de parecer longo, os questionários são de resposta bastante rápida. Em média, demora cerca de 20 minutos a preencher.
- Cada questionário tem uma breve instrução que vos pedíamos que lessem com atenção antes de responderem. (cont.)

**(continuação do Anexo D)**

- No caso de que se enganarem, anulem a vossa resposta riscando o número onde tinham posto um círculo ou cruz e voltem a assinalar com cruz ou círculo o número que considerem ser a vossa resposta. É MUITO IMPORTANTE QUE NÃO DEIXEM NENHUMA FRASE POR RESPONDER, POR FAVOR.
- Os questionários são anónimos. Ninguém tem que se identificar em nenhum local do questionário.

**Conselhos para os investigadores que recolhem dados:**

- ❑ Após a recolha, colocar uma indicação sobre o local em que foi recolhido (nome instituição ou clube) e numerar os questionários (este numero servirá depois para introduzir na matriz do SPSS e identificar o questionário). [Atenção este registo deve ser feito já fora do local de recolha para não causar desconforto aos respondentes (i.é., imaginarem que se está a tentar identificar as suas respostas com um determinado contexto. O objectivo é apenas não voltarmos aos mesmos sítios, mesmo em momentos diferentes da recolha dados, ok?]
- ❑ Sempre que possível, os investigadores devem ficar na sala enquanto os respondentes preenchem os questionários para tirar dúvidas.
- ❑ Garantir que cada pessoa responda ao seu questionário – quando aplicação for colectiva é muito importante que respondam em silêncio, sem fazer comentário uns com os outros.
- ❑ Se algum instrutor fica dentro da sala é importante que não influencie as respostas (deve-se controlar que não emita nenhum parecer aos praticantes, as dúvidas que tenham são os investigadores que as tiram)
- ❑ Quando acabam de responder, é bastante importante assegurar que responderam a todas as afirmações e se não responderem pedir-lhes que o façam.
- ❑ Nos questionários versão AF é importante verificar se puseram a modalidade que praticam mais frequentemente (ver 2º questionário – motivação - por exemplo)
- ❑ AGRADECER A COLABORAÇÃO A TODOS OS PARTICIPANTES (praticantes, instrutores, dirigentes, etc).



## **9.5. Anexo E**

### **Bateria de Questionários Aplicados**



## **10. Outputs Organizados**

### **10.1. Anexo F**

**Análise Multi-grupos em função do género. Pesos factoriais e fiabilidade individual itens, nos grupos de género e nos modelos de primeira (Modelo1) e segunda ordem (Modelo 2)**

*Análise Multi-grupos em função do gênero. Pesos factoriais e fiabilidade individual itens, nos grupos de gênero e nos modelos de primeira (Modelo1) e segunda ordem (Modelo 2).*

<i>Itens/Escalas</i>	<i>Modelo1</i>		<i>Modelo2</i>	
	<i>Feminino</i>	<i>Masculino</i>	<i>Feminino</i>	<i>Masculino</i>
	<i>Pesos AFC*(fiabilidade item)</i>		<i>Pesos AFC*(fiabilidade item)</i>	
<b>Pessoal</b>			<b>0,96 (0,92)</b>	<b>0,94 (0,88)</b>
5-identidade pessoal	0,58 (0,34)	0,61 (0,38)	0,57 (0,32)	0,60 (0,36)
9-auto-consciência	0,41 (0,17)	0,39 (0,15)	0,37 (0,14)	0,37 (0,14)
14-alegria na vida	0,69 (0,48)	0,75 (0,56)	0,70 (0,49)	0,75 (0,56)
16-paz interior	0,70 (0,49)	0,68 (0,47)	0,71 (0,51)	0,68 (0,46)
18-sentido p <sup>a</sup> vida	0,69 (0,48)	0,71 (0,51)	0,69 (0,48)	0,72 (0,52)
<b>Comunitária</b>			<b>0,70 (0,49)</b>	<b>0,71 (0,51)</b>
1-amor pelos outros	0,63 (0,40)	0,51 (0,26)	0,56 (0,31)	0,45 (0,21)
3-bondade p <sup>a</sup> c/ outros	0,71 (0,50)	0,67 (0,45)	0,65 (0,42)	0,64 (0,41)
8-confiar nos outros	0,54 (0,29)	0,44 (0,19)	0,54 (0,29)	0,43 (0,19)
17-respeito pelos outros	0,60 (0,36)	0,59 (0,35)	0,63 (0,40)	0,61 (0,37)
19- generosidade p <sup>a</sup> outros	0,63 (0,40)	0,72 (0,52)	0,66 (0,44)	0,74 (0,55)
<b>Ambiental</b>			<b>0,57 (0,33)</b>	<b>0,61 (0,37)</b>
4-ligação c/ natureza	0,72 (0,52)	0,65 (0,43)	0,73 (0,53)	0,66 (0,43)
7-admiração paisagem	0,64 (0,40)	0,58 (0,33)	0,61 (0,37)	0,56 (0,31)
10-união c/ natureza	0,86 (0,74)	0,78 (0,61)	0,87 (0,76)	0,79 (0,62)
12-harmonia c/ ambiente	0,78 (0,61)	0,82 (0,67)	0,80 (0,64)	0,83 (0,68)
20-magia na natureza	0,69 (0,49)	0,61 (0,37)	0,67 (0,45)	0,60 (0,35)
<b>Transcendental</b>			<b>0,31 (0,09)</b>	<b>0,48 (0,23)</b>
2-relação c/Deus	0,86 (0,74)	0,78 (0,61)	0,86 (0,73)	0,78 (0,61)
6-admiração Criação	0,57 (0,32)	0,62 (0,38)	0,58 (0,34)	0,63 (0,40)
11-união c/ Deus	0,90 (0,80)	0,88 (0,77)	0,90 (0,81)	0,88 (0,77)
13-paz c/ Deus	0,85 (0,72)	0,82 (0,67)	0,85 (0,72)	0,82 (0,67)
15-vida meditação/oração	0,70 (0,49)	0,74 (0,55)	0,70 (0,49)	0,74 (0,55)

*Nota.* Todos os valores dos pesos de regressão são significativos para  $p \leq 0,001$ .

## 10.2 Anexo G

**Pesos de regressão obtidos nas Análises Factoriais Confirmatórias aos itens da DFS-2**

Tabela: Pesos de regressão obtidos nas Análises Factoriais Confirmatórias aos itens da DFS-2

Itens/Escalas Amostra (n=1437)	Modelo 9 factores		Modelo hierárquico	
	Pesos AFC	Fiabilidade individual	Pesos AFC	Fiabilidade individual
<b>Chall-skill balance</b>			<b>.87</b>	<b>.74</b>
28.	.73	.53	.72	.51
19.	.80	.64	.80	.65
10.	.77	.59	.77	.59
1.	.58	.34	.58	.34
<b>Act-awareness merging</b>			<b>.74</b>	<b>.55</b>
29.	.80	.64	.80	.65
20.	.80	.64	.80	.64
11.	.69	.48	.69	.47
2.	.70	.50	.70	.50
<b>Clear goals</b>			<b>.78</b>	<b>.61</b>
30. <sup>a</sup>	.70	.49	.69	.48
21. <sup>a</sup>	.66	.44	.66	.43
12.	.82	.68	.82	.68
3.	.76	.57	.76	.58
<b>Concentration<sup>c</sup></b>			<b>.58</b>	<b>.34</b>
32.	.84	.70	.84	.70
23.	.84	.71	.84	.71
14.	.18	.03	.19	.04
5.	.80	.64	.80	.64
<b>Sense of control</b>			<b>.93</b>	<b>.86</b>
33.	.80	.64	.80	.64
24.	.86	.74	.86	.73
15.	.72	.52	.73	.53
6.	.75	.56	.75	.56
<b>Unambiguous feedback</b>			<b>.95</b>	<b>.90</b>
39.	.64	.41	.64	.41
31.	.78	.61	.78	.61
22.	.83	.69	.83	.70
13.	.82	.67	.82	.67
<b>Loss-self consciousness</b>			<b>.22</b>	<b>.05</b>
34.	.87	.76	.87	.76
25.	.90	.80	.90	.81
16.	.85	.72	.85	.72
7.	.76	.57	.76	.57

Legenda. Todos os valores são significativos para  $p \leq 0,001$

(continua)

<sup>a</sup> erros correlacionados nos modelos de 1<sup>a</sup> (r = .39) e 2<sup>a</sup> ordem (r = .40)

<sup>b</sup> erros correlacionados nos modelos de 1<sup>a</sup> (r = .37) e 2<sup>a</sup> ordem (r = .38)

<sup>c</sup> erros correlacionados no modelo 2<sup>a</sup> ordem (r = .37)

## (continuação Anexo G)

Tabela. Pesos de regressão obtidos nas Análises Factoriais Confirmatórias aos itens da DFS-2

<i>Itens/Escalas</i> <i>Amostra AFO</i> <i>(n=342)</i>	<i>Modelo 9 factores</i>		<i>Modelo hierárquico</i>	
	<i>Pesos</i> <i>AFC</i>	<i>Fiabilidade</i> <i>individual</i>	<i>Pesos</i> <i>AFC</i>	<i>Fiabilidade</i> <i>individual</i>
<b>Time transformation</b>			<b>.10</b>	<b>.01</b>
38 <sup>b</sup> .	.47	.22	.46	.21
35 <sup>b</sup>	.60	.36	.58	.34
17.	.87	.76	.89	.79
8.	.81	.65	.80	.64
<b>Autotelic experience<sup>c</sup></b>			<b>.30</b>	<b>.09</b>
36.	.75	.57	.75	.56
27.	.86	.74	.87	.75
18.	.76	.57	.75	.56
9.	.80	.64	.80	.65

*Legenda.* Todos os valores são significativos para  $p \leq 0,001$

<sup>a</sup> erros correlacionados nos modelos de 1<sup>a</sup> (r = .39) e 2<sup>a</sup> ordem (r = .40)

<sup>b</sup> erros correlacionados nos modelos de 1<sup>a</sup> (r = .37) e 2<sup>a</sup> ordem (r = .38)

<sup>c</sup> erros correlacionados no modelo 2<sup>a</sup> ordem (r = .37)



### **10.3 Anexo H**

#### **Invariância Factorial dos modelos medida das variáveis latentes do modelo estrutural – Resultados das análises Multi-grupos**

## **Invariância Factorial dos modelos medida das variáveis latentes do modelo estrutural – Resultados das análises Multi-grupos**

### **Questionário de Bem-estar Espiritual**

As análises multi-grupos (AMG) revelaram que quer o modelo de 4 factores correlacionados ( $\chi^2/gf = 3,02$ ; CFI = 0,96; GFI = 0,92; RMSEA = 0,04 P[rmsea] = 1,00; IC 90% para o RMSEA = ]0,036-0,041[ ) quer o modelo hierárquico ( $\chi^2/gf = 2,98$  ; CFI = 0,96; GFI = 0,94; RMSEA = 0,038 P[rmsea]=1,00; IC 90% para o RMSEA = ]0,035-0,040[ apresentam índices de ajustamento aceitáveis, individualmente, nos diferentes tipos de exercício (EMM, AM, GIN.) No entanto quer num quer noutra caso não se verifica invariância factorial dos modelos de medida. No Modelo de 1ª ordem, o modelo constringido com pesos factoriais e variâncias / covariâncias fixas nas diferentes modalidades apresentou um ajustamento significativamente pior que o modelo com parâmetros livres ( $\chi^2diff(48) = 187,76$  ;  $p \leq 0,001$ ). O mesmo se verificou no Modelo 2ª ordem, onde o modelo constringido (com pesos factoriais, coeficientes estruturais e variâncias /covariâncias fixas) ajustou significativamente pior que o modelo não constringido ( $\chi^2diff(36) = 72,86$  ;  $p \leq 0,001$ ). Em ambos os modelos apenas se verifica invariância do modelo de medida entre grupos de AF quando, face ao modelo não constringido, se consideram os pesos factoriais fixos (Modelo 1ª ordem -  $\chi^2diff(28) = 38,982$  ;  $p = 0,081$  ; Modelo 2ª ordem -  $\chi^2diff(28) = 38,87$ ;  $p = 0,083$ ). Os pesos factoriais dos itens oscilam entre [0,58 - 0,94] e dos factores [0,61-0,87] enquanto as suas fiabilidades individuais (fiabilidade compósita) variam entre [0,33-0,88] para os itens e [0,38-0,76] para os factores. Os valores mais elevados correspondem sempre ao item 10 em todos os modelos e grupos e os mais baixos à dimensão comunitária.

### **Flow Disposicional**

As AMGs revelaram bons índices de ajustamento dos dois modelos de medida, individualmente a cada grupo de exercício - quer para o modelo 9 factores correlacionados ( $\chi^2/gf = 1,96$ ; CFI = 0,94; GFI= 0,94; RMSEA = 0,03 P[rmsea] = 0.001; IC 90% para o RMSEA=]0,025-0,028[ ) - quer para o modelo hierárquico ( $\chi^2/gf = 2,11$  ; CFI = 0,93; GFI = 0,87; RMSEA=0,03 P[rmsea] = 0.001; IC 90% para o RMSEA = ]0,027-0,030[ ). No entanto estes modelos não se mostraram também invariantes nas diferentes modalidades de exercício. No Modelo de 1ª ordem, o modelo constringido com pesos factoriais e variâncias / covariâncias

fixas nas diferentes modalidades apresentou um ajustamento significativamente pior que o modelo com parâmetros livres ( $\chi^2_{diff}(142)=37,88$  ;  $p \leq 0,001$ ). O mesmo se verificou no Modelo 2ª ordem, onde o modelo constrito (com pesos factoriais, coeficientes estruturais e variâncias /covariâncias fixas) ajustou significativamente pior que o modelo não constrito ( $\chi^2_{diff}(70)=159,51$  ;  $p=0,00$ ).

### **Percepção de competência**

Apesar da já pureza factorial do modelo (3 itens apenas), mais uma vez não se verificou a invariância factorial do modelo de medida nas diferentes modalidades de exercício. A AMG revelou um bom ajustamento do modelo de medida individualmente a cada grupo (  $\chi^2/dl = 1,727$ ; CFI = 0,998; GFI = 0,996; RMSEA = 0,02 P[rmsea= 0,977] I.C. 90% para o RMSEA ]0,00-0,05[ ). Mas o modelo constrito com pesos factoriais e variâncias/covariâncias fixas nas diferentes modalidades apresentou um ajustamento significativamente pior que o modelo com parâmetros livres ( $\chi^2_{diff}(6)=16,495$  ;  $p = 0,036$ ).

### **Prazer/Gosto pelo exercício**

Os resultados apontam diferenças no ajustamento do modelo de medida entre as actividades físicas. As AMG demonstraram efectivamente um bom ajustamento do modelo de medida individualmente no EMM, AM e GIN ( $\chi^2/gl = 2,39$ ; CFI = 0,995; GFI = .995; RMSEA = 0,03 P[rmsea = 0,918] IC 90% para o RMSEA ]0,010-0,053[ ). Em todas as amostras e no total, todos os itens apresentam pesos factoriais iguais ou superiores a 0,64 e bons índices de fiabilidade individual ( $\geq 0,41$ ). No entanto, não se verificou invariância dos pesos factoriais e variâncias / covariâncias deste modelo entre as diferentes práticas físicas ( $\chi^2_{diff}(8) = 16,302$  ;  $p = 0,038$ ).

### **Percepção de Estado de Saúde**

Em todas as amostras e no total, todos os itens apresentaram pesos factoriais iguais ou superiores a 0,48 ( $M = 0,64$ ) e bons índices de fiabilidade individual ( $\geq 0,23$ ;  $M = 0,41$ ). A análise multi-grupos voltou a revelar um bom ajustamento deste modelo de medida individualmente a cada grupo ( $\chi^2/gl = 1,785$ ; CFI = 0,99; GFI = 0,99; RMSEA = 0,02 P[rmsea= 1,0] , IC 90% para o RMSEA ]0,01 - 0,04[ ), não se verificando igualmente

invariância dos pesos factoriais e variâncias / covariâncias do modelo entre as diferentes práticas físicas ( $\chi^2_{diff}(10) = 31,18 ; p = 0,001$ ).



Este estudo faz parte de uma investigação de doutoramento a decorrer no *Instituto Superior de Psicologia Aplicada* de Lisboa. Pretende-se estudar o modo como a prática de actividade física poderá contribuir para o bem-estar pessoal e identificar processos psicológicos associados.

Pedimos-lhe que colabore preenchendo este conjunto de questionários. O documento é um pouco longo mas de resposta rápida. A sua opinião é importante. Não existem respostas certas ou erradas – todas as respostas são válidas. O importante para nós é conhecer a sua opinião.

**PODE PREENCHER OS QUESTIONÁRIOS ANTES DO EXERCÍCIO OU EM CASA MAS NUNCA IMEDIATAMENTE APÓS A PRÁTICA DO EXERCÍCIO.**

Por favor, preencha os questionários até ao fim, para que os seus dados possam fazer parte desta investigação.

Os questionários são anónimos; não terá de se identificar.

**AGRADECEMOS DESDE JÁ A SUA PARTICIPAÇÃO QUE É DETERMINANTE  
PARA O SUCESSO DESTA INVESTIGAÇÃO**

Equipa de Investigação:

Dra Maria João Gouveia - Instituto Superior de Psicologia Aplicada

Prof. Doutor José Luís Pais Ribeiro – Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto

Para o esclarecimento de qualquer dúvida relativamente ao preenchimento do questionário ou informações sobre a investigação, por favor contacte:

**Maria João Gouveia:** e-mail: [mjgouveia@ispa.pt](mailto:mjgouveia@ispa.pt);

Irá encontrar algumas perguntas sobre aspectos gerais da sua vida. Relembramos que as suas respostas são anónimas e os dados confidenciais. Pedimos-lhe que responda com o máximo de sinceridade. Algumas perguntas são parecidas mas de facto são diferentes. Seja espontâneo. Não esqueça de responder a todas as questões.

1- Sexo: Masculino  Feminino  2- Idade: \_\_\_\_\_ 3 – Concelho onde reside: \_\_\_\_\_

4 – Estado Civil: Casado(a)/União de facto  Solteiro(a)  Divorciado(a)/separado(a)   
Viúvo(a)

5- Situação Profissional: Estudante  Reformado(a)  Doméstico (a)  Activo(a)

(Profissão: \_\_\_\_\_ N° de horas de trabalho semanal \_\_\_\_\_)

Desempregado(a)  Outra: \_\_\_\_\_

6- Habilitações Literárias: \_\_\_\_\_

7- Enumere, por ordem de importância, as 3 actividades de lazer que realiza com mais frequência nos seus tempos livres (exemplos: cinema, TV, musculação):

1ª \_\_\_\_\_ 2ª \_\_\_\_\_ 3ª \_\_\_\_\_

8- Há quanto tempo pratica *actividade física* (sem interrupções de mais de 3 meses)? (p. ex.: 1 ano e 3 meses) \_\_\_\_\_.

9- Considere uma semana do último mês que melhor represente os seus níveis actuais de exercício físico e preencha o seguinte quadro:

Actividades Praticadas (por ex. Natação, Yoga, cardio-fitness, etc):	Dias por Semana:	Duração por dia:	Há quanto tempo pratica esta actividade sem interrupções: (p. ex. 1 ano e 3 meses)
1 -			
2-			
3-			

10: Como se sente em relação ao seu nível actual de prática de actividade física?

*Eu gostava de:* fazer mais  manter o mesmo nível  fazer menos

11. Enquanto adulto, houve períodos em que praticou exercício físico durante pelo menos 3 meses tendo depois parado pelo menos 3 meses também?

Não

Sim  Recorde a interrupção mais recente. Qual a razão pela qual abandonou a prática de exercício?

\_\_\_\_\_

Por favor avance para a página seguinte →

As questões que se seguem pedem-lhe opinião sobre a sua saúde, a forma como se sente e sobre a sua capacidade de desempenhar as actividades habituais.

Algumas perguntas são parecidas, mas de facto são diferentes. Pedimos que leia com atenção cada pergunta e que responda com o máximo de sinceridade. Se não tiver a certeza sobre a resposta a dar, dê-nos a que achar mais apropriada.

**Para cada questão, coloque um círculo à volta do número que melhor representa a sua opinião.** Certifique-se que coloca um círculo em cada linha.

1. Em geral, como diria que a sua Saúde é:				
Óptima	Muito boa	Boa	Razoável	Fraca
1	2	3	4	5

2. As perguntas que se seguem são sobre actividades que executa no seu dia a dia. Será que a sua Saúde o/a limita nestas actividades? Se sim, quanto?			
	Sim, muito limitado/a	Sim, um pouco limitado/a	Não, nada limitado/a
a. <b>Actividades moderadas</b> , tais como deslocar uma mesa ou aspirar a casa.	1	2	3
b. Andar <b>mais de 1 km</b> .	1	2	3

3. Durante as <u>últimas quatro semanas</u> teve no seu trabalho ou actividades diárias alguns dos problemas apresentados a seguir como consequência do seu <u>estado de Saúde física</u> ?		
	Sim	Não
a. Sentiu-se limitado/a no <b>tipo</b> de trabalho ou outras actividades.	1	2
b. Teve <b>dificuldade</b> em executar o seu trabalho ou outras actividades (por exemplo, foi preciso mais esforço).	1	2

4. Durante as <u>últimas quatro semanas</u> , teve com o seu trabalho ou com as suas actividades diárias, algum dos problemas apresentados a seguir devido a quaisquer <u>problemas emocionais</u> (tal como sentir-se deprimido/a ou ansioso/a)?		
	Sim	Não
a. Diminuiu o <b>tempo gasto</b> a trabalhar, ou noutras actividades.	1	2
b. Fez <b>menos</b> do que queria.	1	2

5. Durante as <u>últimas quatro semanas</u> , de que forma é que a <u>dor</u> interferiu com o seu trabalho normal (tanto o trabalho fora de casa como o trabalho doméstico)?				
Absolutamente nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Imenso
1	2	3	4	5

6. As perguntas que se seguem pretendem avaliar a forma como se sentiu e como lhe correram as coisas nas últimas quatro semanas. Para cada pergunta, coloque por favor um círculo à volta do número que melhor descreve a forma como se sentiu. Certifique-se que coloca um círculo em cada linha.

Quanto tempo nas últimas quatro semanas:

Quanto tempo nas <b>últimas quatro semanas</b>	Sempre	A maior parte do tempo	Bastante tempo	Algum tempo	Pouco tempo	Nunca
a. Se sentiu cheio/a de <b>vitalidade</b> ?	1	2	3	4	5	6
b. Se sentiu muito <b>nervoso/a</b> ?	1	2	3	4	5	6
c. Se sentiu tão <b>deprimido/a</b> , que nada o/a animava?	1	2	3	4	5	6

7. Durante as últimas quatro semanas, em que medida é que a sua Saúde física ou problemas emocionais interferiram com o seu relacionamento social normal com a família, amigos, vizinhos ou outras pessoas?

Sempre	A maior parte do tempo	Algum tempo	Pouco tempo	Nunca
1	2	3	4	5

©Medical Outcomes Trust

Por favor avance para a página seguinte →

A **espiritualidade** pode descrever-se como algo que reside no íntimo do ser humano.

A **saúde ou bem estar espiritual** é visto como um indicador do quão bem nos sentimos connosco próprios e com os aspectos que valorizamos no mundo que nos rodeia.

Para cada uma das afirmações seguintes, assinale com um círculo o número que melhor indique em que medida sente que cada afirmação **reflete a sua experiência pessoal nos últimos 6 meses**.

Responda utilizando a seguinte escala:

1= muito pouco    2=pouco    3=moderadamente    4=muito    5=muitíssimo

Se lhe parecer mais adequado, pode substituir a palavra “Deus” por “Força Cósmica”, “Universo” ou outra expressão idêntica, cujo significado seja mais relevante para si.

Não perca muito tempo em cada afirmação. A **primeira resposta** é provavelmente a mais adequada para si.

<b>Em que medida <u>se sente a desenvolver</u>:</b>	Muito pouco	Pouco	Moderada/	Muito	Muitíssimo
1. afecto pelas outras pessoas	1	2	3	4	5
2. uma relação pessoal com o Divino ou Deus	1	2	3	4	5
3. generosidade em relação aos outros	1	2	3	4	5
4. uma ligação com a natureza	1	2	3	4	5
5. um sentimento de identidade pessoal	1	2	3	4	5
6. admiração e respeito pela Criação ou origem do Cosmos	1	2	3	4	5
7. espanto e admiração perante uma paisagem deslumbrante	1	2	3	4	5
<b>Desenvolver:</b>					
8. a confiança entre as pessoas	1	2	3	4	5
9. auto-conhecimento	1	2	3	4	5
10. um sentimento de união com a natureza	1	2	3	4	5
11. o sentimento de união com Deus ou o Universo	1	2	3	4	5
12. uma relação de harmonia com o ambiente	1	2	3	4	5
13. um sentimento de paz com Deus	1	2	3	4	5
14. alegria na vida	1	2	3	4	5
15. uma vida de meditação e/ou oração	1	2	3	4	5
<b>Desenvolver:</b>					
16. paz interior	1	2	3	4	5
17. respeito pelas outras pessoas	1	2	3	4	5
18. um sentido para a vida	1	2	3	4	5
19. bondade para com os outros	1	2	3	4	5
20. uma sensação de deslumbramento pela natureza	1	2	3	4	5
21. a consciência de uma força unificadora no universo	1	2	3	4	5
22. disponibilidade para os outros	1	2	3	4	5
23. uma ligação com o universo ou força cósmica	1	2	3	4	5



(...continuação)

**Responda pensando na actividade física que pratica mais frequentemente**

Quando pratico \_\_\_\_\_ (nome da actividade):

	Nunca	Raramente	Às Vezes	Frequentemente	Sempre
20. Realizo a actividade automaticamente	1	2	3	4	5
21. Sei o que quero alcançar	1	2	3	4	5
22. Durante o exercício, tenho a noção clara de que estou a ter um bom desempenho	1	2	3	4	5
23. Estou totalmente concentrado	1	2	3	4	5
24. Tenho a sensação de controlo total	1	2	3	4	5
25. Não me preocupo com a forma como o meu desempenho está a ser visto pelos outros	1	2	3	4	5
26. Sinto como se o tempo parasse durante a actividade	1	2	3	4	5
27. Sinto-me extremamente satisfeito com esta actividade	1	2	3	4	5
28. O desafio que me é colocado e as minhas capacidades estão ambas a um nível bastante elevado	1	2	3	4	5
29. Faço as coisas espontânea e automaticamente sem ter de pensar nelas	1	2	3	4	5
30. Os meus objectivos estão claros na minha cabeça	1	2	3	4	5
31. Pela forma como as coisas me estão a sair é fácil para mim aperceber-me de como estou a ter um bom desempenho	1	2	3	4	5
32. Estou completamente focado na tarefa	1	2	3	4	5
33. Sinto um controlo completo do meu corpo	1	2	3	4	5
34. Não me deixo preocupar com o que os outros possam estar a pensar de mim	1	2	3	4	5
35. Por vezes parece-me que as coisas acontecem em “câmara lenta”	1	2	3	4	5
36. Acho a experiência extremamente enriquecedora	1	2	3	4	5
37. Não me preocupo com o meu desempenho durante a actividade	1	2	3	4	5
38. Sinto que o tempo passa rapidamente	1	2	3	4	5
39. Tenho uma percepção clara de como está a ser o meu desempenho	1	2	3	4	5
40. Perco a noção do tempo enquanto faço esta actividade	1	2	3	4	5
41. Sinto um controlo absoluto sobre aquilo que estou a fazer	1	2	3	4	5
42. Os exercícios que faço são exigentes mas sinto-me capaz de os realizar	1	2	3	4	5
43. A actividade que realizo é muito gratificante	1	2	3	4	5

Continuamos a pedir-lhe que pense no exercício físico que pratica **mais frequentemente**.

Para cada frase assinale com um círculo o número que melhor corresponde ao modo como encara a sua prática desta actividade física.

Utilize a seguinte escala:

1	2	3	4	5
Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo Totalmente

Indique aqui a actividade física em que está a pensar: \_\_\_\_\_.

Discordo  
Totalmente

Concordo  
Totalmente

	1	2	3	4	5
1- Fazer exercício é uma obrigação mas tem que se fazer	1	2	3	4	5
2- Considero que faço muito bem esta actividade física	1	2	3	4	5
3- Esta foi a actividade física que escolhi praticar	1	2	3	4	5
4- Sou bastante competente para o nível praticado neste grupo/aula	1	2	3	4	5
5- Faço exercício porque gosto e não porque sinto que tenho de o fazer	1	2	3	4	5
6- Sou das pessoas deste grupo que melhor pratica esta actividade física	1	2	3	4	5
7- Eu não escolheria fazer exercício mas sinto que o devo fazer	1	2	3	4	5
8- Estou satisfeito(a) com o meu desempenho nesta actividade física	1	2	3	4	5

Nas páginas seguintes encontram-se um conjunto de afirmações relacionadas com as **razões** que as pessoas frequentemente dão para **fazer exercício físico**. Por favor leia cada afirmação cuidadosamente e indique, fazendo um círculo no número apropriado, se cada uma das afirmações é verdadeira ou falsa para si. Se considera que uma afirmação **não é** de todo verdadeira para si, indique “0”. Se pensa que uma afirmação é “muito verdadeira” para si, assinale “5”. Se pensa que uma afirmação é parcialmente verdadeira para si, então assinale “1”, “2”, “3” ou “4”, de acordo com o grau de veracidade de cada afirmação para si. **Pode escolher qualquer número entre 0 e 5.**

**Lembre-se p.f.: Queremos saber porque razões você próprio(a) escolhe ou escolheria fazer exercício físico, e não se considera que as afirmações constituem boas razões para outros fazerem exercício.**

**Pessoalmente, eu faço exercício:**

Nada  
Verdade  
para mim

Muito  
Verdade  
para mim

1. Para manter-me magro(a)	0	1	2	3	4	5
2. Para evitar doenças	0	1	2	3	4	5
3. Porque faz-me sentir bem	0	1	2	3	4	5
4. Para parecer mais jovem	0	1	2	3	4	5
5. Para demonstrar aos outros o meu valor	0	1	2	3	4	5
6. Para me dar tempo para pensar	0	1	2	3	4	5
7. Para ter um corpo saudável	0	1	2	3	4	5
8. Para ter mais força	0	1	2	3	4	5
9. Porque gosto da sensação de me exercitar	0	1	2	3	4	5
10. Para passar tempo com os amigos	0	1	2	3	4	5
11. Porque o meu médico aconselhou-me a fazer exercício	0	1	2	3	4	5
12. Porque gosto de tentar ganhar nas actividades desportivas	0	1	2	3	4	5
13. Para ser/tornar-me mais ágil	0	1	2	3	4	5
14. Para ter objectivos para atingir	0	1	2	3	4	5
15. Para perder peso	0	1	2	3	4	5
16. Para prevenir problemas de saúde	0	1	2	3	4	5
17. Porque acho que o exercício é revigorante	0	1	2	3	4	5
18. Para ter um bom corpo	0	1	2	3	4	5
19. Para comparar as minhas capacidades com as de outras pessoas	0	1	2	3	4	5
20. Porque ajuda a reduzir a tensão	0	1	2	3	4	5
21. Porque quero manter uma boa saúde	0	1	2	3	4	5
22. Para aumentar a minha resistência	0	1	2	3	4	5
23. Porque fazer exercício é gratificante em si mesmo	0	1	2	3	4	5
24. Para gozar os aspectos sociais do exercício	0	1	2	3	4	5
25. Para ajudar a prevenir uma doença que corre na minha família	0	1	2	3	4	5
26. Porque gosto de competir	0	1	2	3	4	5
27. Para manter a flexibilidade nos meus músculos	0	1	2	3	4	5
28. Para ter desafios para vencer	0	1	2	3	4	5
29. Para ajudar a controlar o peso	0	1	2	3	4	5

**Pessoalmente, eu faço exercício (continuação):**Nada  
Verdade  
para mimMuito  
Verdade  
para mim

30. Para evitar doenças do coração	0	1	2	3	4	5
31. Para “recarregar as baterias”	0	1	2	3	4	5
32. Para melhorar a minha aparência	0	1	2	3	4	5
33. Para ser reconhecido(a) pelos meus feitos	0	1	2	3	4	5
34. Para ajudar a controlar o stress	0	1	2	3	4	5
35. Para me sentir mais saudável	0	1	2	3	4	5
36. Para ser mais forte fisicamente	0	1	2	3	4	5
37. Para gozar a experiência de fazer exercício	0	1	2	3	4	5
38. Para me divertir e ser activo(a) com outras pessoas	0	1	2	3	4	5
39. Para me ajudar a recuperar de uma doença ou lesão	0	1	2	3	4	5
40. Porque gosto da competição física ou desportiva	0	1	2	3	4	5
41. Para ser/tornar-me mais flexível (para ficar com músculos mais flexíveis)	0	1	2	3	4	5
42. Para desenvolver competências pessoais	0	1	2	3	4	5
43. Porque o exercício me ajuda a queimar calorias	0	1	2	3	4	5
44. Para parecer mais atraente	0	1	2	3	4	5
45. Para conseguir coisas que os outros não são capazes	0	1	2	3	4	5
46. Para aliviar a tensão	0	1	2	3	4	5
47. Para desenvolver os músculos	0	1	2	3	4	5
48. Porque me sinto no meu melhor quando me exercito	0	1	2	3	4	5
49. Para fazer novos amigos	0	1	2	3	4	5
50. Porque as actividades físicas são divertidas especialmente quando envolve competição	0	1	2	3	4	5
51. Para me comparar comigo mesmo(a)	0	1	2	3	4	5

©Markland &amp; Ingledeu, 1997; Teixeira, s.d.

**Muito obrigado pela sua colaboração!**