



ISPA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

Motivos hedónicos e eudemónicos para as
atividades:

Confirmação da estrutura fatorial do HEMA-R e
suas relações com o bem-estar subjetivo e com a
personalidade

Ana Rita Gaspar Alves

Orientadora de Dissertação:

Professora Doutora Maria João Gouveia

Professora de Seminário de Dissertação:

Professora Doutora Maria João Gouveia

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:
Mestre em Psicologia
Especialidade em Psicologia da Saúde

Dissertação de Mestrado realizada sob orientação de Professora Doutora Maria João Gouveia, apresentada no ISPA- Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia da Saúde.

Agradecimentos

Mãe Pai um dia espero conseguir retribuir o amor, o apoio, o carinho incondicional que me demonstram todos os dias. Sem os vossos exemplos como pessoas e profissionais eu não tinha chegado a esta fase da minha vida. Pelos valores que me passam, pela força e motivação que me dão, por sempre acreditarem nas minhas capacidades e por me incentivarem a ultrapassar os desafios, por me guiarem ao longo deste caminho de descoberta de quem eu sou, pelos telefonemas e abraços apertados repletos de amor, obrigada!

Avós, fontes de riqueza e ensinamento. Pela infância e crescimento felizes que me proporcionaram, pelos telefonemas e bolos reconfortantes durante a espera de notas, pela procura em perceber do que este percurso académico para me conseguirem apoiar o melhor possível, obrigada! A ti meu vô, que quero acreditar que me tens acompanhado e amparado muitas ansiedades, espero que estejas orgulhoso da tua “neta mais linda do mundo”. Em ti vi uma pessoa entusiasta, e que espalhou isso mesmo a todos à sua volta. É esse entusiasmo sobre a vida que eu procuro alcançar dia após dia, projeto após projeto.

Hugo, meu melhor amigo e meu companheiro. Permitiste que me sentisse orgulhosa e capaz de realizar os objetivos necessários para a conclusão deste ciclo. Sei que, olhando para ti, posso acreditar nas minhas capacidades para vingar profissionalmente e pessoalmente naquilo que me faz feliz. Pelo teu apoio, pelas horas divididos entre sala/quarto, pelas conversas abstratas que só eu entendia, mas que tu ali ficavas a escutar, por simplesmente estares a meu lado e todos os dias me olhares com amor e admiração, obrigada!

A vocês, malta da margem sul, obrigada por nos continuarmos a apoiar e a contar as peripécias das nossas vidas estudantis, pela empatia e cumplicidade que nos une ao longo destes anos, pelos momentos de conversa e desabafo e por tentarem perceber o que é hedonia e eudemonia! Aos meus amigos de curso, pela partilha das angústias, das conquistas, das alegrias durante estes cinco anos. Pelos almoços e cafés no Ferras, pelos copos de vinho tinto imprescindíveis à inspiração académica, obrigada.

Professora, não imagina a admiração que tenho pela sua energia frenética em procurar superar-se e em entusiasmar os alunos a superarem-se a si próprios. Só a poderia ter escolhido a si, pois senti que consigo continuaria o percurso que os meus pais sempre me incutiram. Percurso esse de procurar mais, de fazer mais e melhor, de me superar perante obstáculos, de pensar criticamente sobre o mundo e de querer trabalhar para conquistar o que me fará sentir feliz e realizada. Obrigada pela paciência e todo o apoio que me deu desde o primeiro ano de faculdade, até ao momento em que concludo esta fase marcante da minha vida.

Resumo

Os motivos pelos quais os sujeitos se envolvem em atividades, podem ter impacto no seu bem-estar (Huta, 2016). Esses motivos, consistem na procura de prazer e conforto (orientação hedónica) e/ou na procura de desenvolver o melhor de si próprio (orientação eudemónica). Ambas as orientações se relacionam com o bem-estar subjetivo (Huta & Ryan, 2010) e este é influenciado pela personalidade (Diener, Oishi, & Lucas, 2003). O objetivo principal desta tese foi averiguar qual a solução fatorial adequada para a amostra de adultos portugueses, do HEMA-Revisto. O HEMA- Motivos Hedónicos e Eudemónicos para as Atividades é a escala que avalia as orientações e tem mostrado duas possíveis soluções fatoriais. Também se verificou as relações com o bem-estar subjetivo e, explorou-se as relações com a personalidade. A amostra foi de 472 participantes, com 18 a 64 anos ($M=34,37$; $DP= 11,3$) de ambos os sexos ($F= 384$; $M= 88$). Análises fatoriais confirmatórias revelaram que o HEMA-R só apresenta uma estrutura fatorial aceitável, mas sofrível, com a solução tri-fatorial (conforto hedónico, prazer hedónico e, eudemonia), e quando a amostra é separada entre estudantes e trabalhadores. O HEMA-R tri-fatorial correlacionou-se positivamente com os afetos positivos nas duas amostras, e, com a satisfação com a vida na amostra de trabalhadores. Os três fatores do HEMA-R mostraram-se correlacionados positivamente com alguns traços de personalidade. Foi o primeiro estudo em que se relacionou as orientações com a personalidade.

Palavras chave: Orientações hedónicas e eudemónicas, Bem-estar Subjetivo, Personalidade, Análise fatorial confirmatória

Abstract

The motives why people engage in activities may have an impact on their well-being (Huta, 2016). These motives consist of seeking pleasure and comfort (hedonic orientation) and/or seeking to use and develop the best in oneself (eudemonic orientation). Both orientations relate with subjective well-being (Huta & Ryan, 2010) while subjective well-being is influenced by personality (Diener, Oishi, & Lucas, 2003). The main objective of this thesis was to find a suitable solution for a sample of Portuguese adults, of HEMA-Revised. The HEMA- Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities is the instrument used to assess these orientations and it has shown two possible factor solutions. It has also been verified the relation with subjective well-being variables, and it was explored the relation with personality traits. The sample had 472 participants, aged between 18 and 64 years ($M = 34,37$; $SD = 11,3$) of both genders ($F = 384$; $M = 88$). HEMA-R exhibited an acceptable but poor factorial structure using a tri-factor solution (hedonic comfort, hedonic pleasure and, eudaimonia), but just when the sample was divided into students and workers. HEMA-R correlated positively with positive affect in both samples, and with life satisfaction in the sample of workers. All three factors of HEMA were positively correlated with some personality traits. This study is the first to correlate orientations with personality traits using the HEMA-R.

Keywords: Hedonic and eudaimonic orientations, Subjective well-being, Personality traits, Confirmatory factor analyses

Índice

1. Introdução	pág. 1
2. Enquadramento Teórico.....	pág. 4
2.1. A Hedonia e a Eudemonia: duas perspetivas sobre o bem-estar	pág. 4
2.1.1. Orientações Hedónicas e Eudemónicas para as Atividades	pág.7
a) Mensuração das Orientações Hedónicas e Eudemónicas: Escala dos Motivos Hedónicos e Eudemónicos para as Atividades (HEMA).....	pág. 8
2.1.2. Orientações Hedónicas e Eudemónicas e o Bem-estar Subjetivo.....	pág. 10
2.1.3. Orientações Hedónicas e Eudemónicas e a Personalidade.....	pág. 11
2.2. Definição da Problemática e Questões e Hipóteses de Investigação	pág. 13
3. Método.....	pág. 15
3.1. Desenho da Investigação	pág. 15
3.2. Participantes.....	pág. 15
3.3. Instrumentos.....	pág. 16
3.4. Procedimento.....	pág. 19
3.5. Análise dos dados.....	pág. 19
4. Resultados	pág. 21
4.1. Análise dos itens	pág. 21
4.2. Análise as estruturas fatoriais do HEMA-R.....	pág. 21
4.2.1. Validade e Fiabilidade do construto	pág. 28
4.2.2. Exploração da Estrutura Fatorial	pág. 29
4.3. Relações entre o HEMA-R e as variáveis de bem-estar subjetivo.....	pág. 30
4.4. Relações entre o HEMA-R e os cinco traços de personalidade	pág. 31
5. Discussão de resultados	pág. 33
5.1. Limitações e estudos futuros	pág. 39
6. Referências Bibliográficas	pág. 44
7. Anexos	pág. 51
7.1. Anexo A: Questionário	pág. 52
7.2. Anexo B: Caracterização da Amostra de Adultos.....	pág. 57
7.3. Anexo C: Consistência Interna das escalas de bem-estar subjetivo (SWLS e SPANE) e de personalidade (BFI-44) na amostra de adultos.....	pág. 59
7.4. Anexo D: Estatística Descritiva dos Itens do HEMA-R.....	pág. 71

7.5. Anexo E: Análises Fatoriais Confirmatórias do HEMA-R em diferentes amostras.....	pág. 75
7.6. Anexo F: Análise Fatorial Exploratória do HEMA-R.....	pág. 83
7.7. Anexo G: Correlação entre o HEMA-R com as variáveis de bem-estar subjetivo	pág. 87
7.8. Anexo H: Correlação entre o HEMA-R com os cinco traços de personalidade	pág. 88

Lista de Tabelas

Tabela 1: Conceitos relacionados com a Hedonia e com a Eudemonia em cada uma das categorias que caracterizam o bem-estar (adaptado de Huta, 2016).....	pág. 6
Tabela 2: Caracterização da amostra	pág. 15
Tabela 3: Estatística descritiva dos itens do HEMA-R na amostra total de adultos.....	pág. 21
Tabela 4: Pesos fatoriais e valores de assimetria, achatamento, mínimos e máximos dos itens nas três soluções fatoriais do HEMA-R na amostra total de adultos.	pág. 22
Tabela 5: Índices de avaliação da qualidade dos modelos do HEMA-R na amostra total de adultos (N=472).	pág. 22
Tabela 6: Pesos fatoriais e valores de assimetria, achatamento, mínimos e máximos dos itens nas três soluções fatoriais do HEMA-R na amostra aleatória de 50% de adultos.....	pág. 23
Tabela 7: Índices de avaliação da qualidade dos modelos do HEMA-R na amostra aleatória de 50% de adultos (n=238).....	pág. 23
Tabela 8: Pesos fatoriais e valores de assimetria, achatamento, mínimos e máximos dos itens nas três soluções fatoriais do HEMA-R na amostra de estudantes.....	pág. 24
Tabela 9: Índices de avaliação da qualidade dos modelos na amostra de estudantes (n=131).....	pág. 25
Tabela 10: Pesos fatoriais e valores de assimetria, achatamento, mínimos e máximos dos itens nas três soluções fatoriais do HEMA-R na amostra de trabalhadores.....	pág. 25

Tabela 11: Índices de avaliação da qualidade dos modelos na amostra de trabalhadores (n=297).....	pág. 26
Tabela 12: Pesos fatoriais e valores de assimetria, achatamento, mínimos e máximos dos itens nas três soluções fatoriais do HEMA-R na amostra reduzida de trabalhadores.....	pág. 26
Tabela 13: Índices de avaliação da qualidade dos modelos na amostra reduzida de trabalhadores (n=131).....	pág. 27
Tabela 14: Valores da variância extraída média e da fiabilidade compósita de cada fator e, correlações entre os fatores nas amostras de estudantes e trabalhadores.....	pág. 28
Tabela 15: Correlações de <i>Pearson</i> entre o HEMA-R e as variáveis de bem-estar subjetivo nas amostras de estudantes e trabalhadores.....	pág. 30
Tabela 16: Correlações de <i>Pearson</i> entre o HEMA-R e os cinco traços de personalidade nas amostras de estudantes e trabalhadores.....	pág. 31

Lista de Figuras

Figura 1: Representação gráfica do modelo do HEMA-R na amostra de estudantes e respectivos pesos fatoriais dos itens e correlações entre os fatores.....	pág. 27
Figura 2: Representação gráfica do modelo do HEMA-R na amostra reduzida de trabalhadores e respectivos pesos fatoriais dos itens e correlações entre os fatores.....	pág. 27

1. Introdução

Os objetivos da psicologia e da sua intervenção, são a promoção de um desenvolvimento favorável e do melhoramento do funcionamento físico e psicológico das pessoas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Estes objetivos dependem do julgamento feito em relação ao bem-estar uma vez que este se traduz no funcionamento psicológico e experiencial ideal (Peterson, 2000; Ryan & Deci, 2001).

A relevância da promoção do bem-estar é devida à sua influência em importantes domínios da vida. Por exemplo, indivíduos com maiores níveis de bem-estar apresentam maiores níveis de sucesso no casamento, nas relações sociais, no trabalho, no contexto académico, experienciam melhor saúde física, têm menos tendência ao consumo de substâncias e apresentam maiores níveis de satisfação com a vida (e.g. Coffey et al., 2014; Lyubomirsky, King, & Diener, 2005).

Perceber qual a “receita” necessária para se atingir uma vida com bem-estar tem sido um desafio desde há vários anos, sendo que duas perspetivas surgiram em resposta a esta questão. Por um lado, defendia-se que a felicidade, tratada como característica principal do bem-estar, seria conseguida ao se maximizar os momentos prazerosos de cada indivíduo (Ryan & Deci, 2001): perspetiva hedónica. Por outro lado, acredita-se que viver uma vida praticando o que o próprio indivíduo acredita e valoriza, e, ao longo desse caminho, ir atualizando os seus potenciais inerentes, seria o caminho alternativo para o bem-estar (Delle Fave, Massimi, & Bassi, 2011): perspetiva eudemónica.

Estas duas perspetivas refletem-se de maneira diferente na forma como a pessoa pretende viver a sua vida, em termos dos comportamentos que escolhe envolver-se e nos motivos inerentes a essa escolha. Por conseguinte, também se manifestam de maneiras diferentes nas experiências e no funcionamento que resultam desse modo de vida (Huta, 2016). Por exemplo, uma pessoa que procura uma atividade que lhe seja prazerosa (orientação hedónica), escolhe ir a uma festa (comportamento), que lhe provoca sensações positivas e de satisfação (experiências). Ao viver esse modo de vida durante um período extenso de tempo, começará a funcionar de uma forma mais hedónica (i.e. priorizando o viver “aqui e agora”).

Dado que cada perspetiva preenche diferentes níveis e aspetos do bem-estar, atualmente, considera-se que ambas devem ser promovidas para que o indivíduo possa atingir um elevado nível de bem-estar (Huta, 2013).

Para que a hedonia e a eudemonia sejam promovidas é necessário perceber por qual das perspetivas o sujeito se rege, ou seja, por qual perspetiva é que o sujeito baseou a escolha

do seu modo de vida. Para avaliar os motivos dessa escolha, Huta e Ryan (2010) desenvolveram um instrumento designado por HEMA- *Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities* que já foi aplicado em vários países, principalmente em contexto universitário. Na maioria dos estudos (e.g. Bujacz et al., 2015; Anic, 2014), como seria teoricamente esperado, o instrumento apresenta duas dimensões que correspondem às duas perspectivas referidas anteriormente. A primeira perspectiva, hedonia, corresponde à procura de atividades prazerosas e confortáveis. A segunda, eudemonia, diz respeito à procura de atividades que desenvolvam o melhor de si próprio. No entanto, o instrumento já apresentou, em vez de duas, três dimensões (e.g. Asano et al., 2014) que resultou da divisão da primeira perspectiva em duas dimensões (i.e. procura de prazer e procura de conforto).

Este instrumento pode ser utilizado de forma a avaliar os motivos pelos quais a pessoa escolhe envolver-se em determinadas atividades, ou os motivos pelos quais a pessoa escolhe envolver-se nas atividades em geral. Tanto um como o outro, refletem um conceito que se espera ser estável ao longo do tempo. Ainda não existem estudos que avaliem se os motivos das pessoas variam ao longo do tempo, no entanto, tratando-se de um conceito disposicional, ou seja de uma tendência do sujeito, não se espera que varie, consideravelmente. Por exemplo, a personalidade, também se trata de uma característica individual e, de acordo com estudos longitudinais, sabe-se que os traços de personalidade são estáveis por longos períodos de tempo, apesar da ocorrência de diversos eventos de vida (McCrae, 2004).

Tanto os motivos hedónicos e eudemónicos para as atividades, como a personalidade, correspondem a dois fatores pessoais que apresentam relações com diversas variáveis de bem-estar, dentro das quais, encontram-se variáveis de bem-estar subjetivo, i.e. afetos positivos, afetos negativos e satisfação com a vida.

Sujeitos que se envolvam em atividades por motivos hedónicos, experienciam maiores níveis de afetos positivos e menores níveis de afetos negativos. Maiores níveis de satisfação ocorrem em sujeitos que se envolvam em atividades por motivos tanto hedónicos, como eudemónicos (Huta & Ryan, 2010).

Quanto à personalidade, sujeitos com elevados níveis de neuroticismo apresentam menores níveis de bem-estar subjetivo (i.e. baixos níveis de afetos positivos, elevados níveis de afetos negativos e baixa satisfação com a vida) e sujeitos com elevados níveis de extroversão apresentam maiores níveis de bem-estar subjetivo (e.g. Anglim & Grant, 2016; Otonari et al., 2012).

Em suma, perceber-se por qual das perspectivas é que o sujeito baseia as suas escolhas em relação às atividades em que procura envolver-se, permite compreender quais os aspetos de bem-estar que são promovidos. Tratando-se de um fator disposicional, parte-se do princípio que os motivos das escolhas das atividades não se alteram consideravelmente ao longo do tempo, tal como a personalidade, e que, como ambas apresentam relações com determinadas variáveis de bem-estar, poderá também existir alguma relação entre si.

Na introdução teórica deste trabalho é descrito em maior detalhe as duas perspectivas do bem-estar supracitadas. Faz-se referência à nova organização do bem-estar realizada por Huta e Waterman (2014), que o dividem em quatro categorias, que correspondem ao modo que a pessoa escolhe viver (orientações/motivos e comportamentos) e às consequências dessa forma de viver (experiências e funcionamento). O instrumento desenvolvido por Huta e Ryan (2010) que avalia as orientações/motivos para as atividades (HEMA), encontra-se devidamente apresentado e descrito. É apresentada a relação entre o HEMA e as variáveis de bem-estar subjetivo (i.e. afetos positivos, afetos negativos e satisfação com a vida). Por fim, são equacionadas possíveis relações entre os dois fatores individuais- orientações e personalidade- que se espera que sejam estáveis no indivíduo ao longo do tempo. Os cinco traços de personalidade são caracterizados de acordo com o Modelo dos Cinco Fatores (John & Strivastava, 1999).

O estudo empírico apresenta uma componente de validação da estrutura fatorial do HEMA-R (Motivos Hedónicos e Eudemónicos para as Atividades-Revisto) numa amostra de adultos portugueses, sendo realizadas análises fatoriais confirmatórias das três possíveis estruturas fatoriais (uma, duas ou três dimensões). Apresenta, também, uma componente correlacional entre o HEMA-R e as variáveis de bem-estar subjetivo e o HEMA-R com os cinco traços de personalidade.

Por fim, são descritos os resultados encontrados, são discutidos à luz da teoria e do conhecimento até hoje disponibilizado, são descritas as limitações encontradas e sugeridos estudos futuros com o HEMA-R.

2. Enquadramento Teórico

2.1. A Hedonia e a Eudemonia: duas perspetivas sobre o bem-estar

O bem-estar é um conceito multidimensional com implicações em aspetos físicos, psicológicos, sociais e ambientais da vida das pessoas (Kiefer, 2008) e que diz respeito ao funcionamento psicológico e experiencial ideal (Ryan & Deci, 2001). A felicidade, experiências positivas, satisfação com a vida, prazer e prosperidade, são exemplos de conceitos relacionados com o bem-estar e que remetem para duas perspetivas que surgiram na Grécia Antiga, em resposta à questão sobre o que constitui uma boa vida, uma vida bem vivida, uma vida com bem-estar: a perspetiva hedónica e a perspetiva eudemónica.

A perspetiva hedónica defendia que o objetivo da vida seria alcançar a felicidade, definindo o bem-estar em termos de realização do prazer e evitamento do desconforto (Ryan & Deci, 2001; Huta & Waterman, 2014). Através da realização dos desejos, do envolvimento em atividades prazerosas, da presença de afetos positivos e da ausência de afetos negativos, procurava-se obter um equilíbrio homeostático (Delle Fave, Massimini, & Bassi, 2011).

Esta perspetiva, dando especial importância à dimensão afetiva de experienciar um maior grau de afetos positivos ao invés de afetos negativos, leva ao surgimento, do conceito de bem-estar subjetivo (SWB) (Ryan & Deci, 2001).

Também referido como felicidade ou satisfação, o bem-estar subjetivo diz respeito à capacidade que os sujeitos têm em avaliar as suas próprias vidas e experiências (Tov & Diener, 2013). Esta avaliação inclui as reações emocionais que as pessoas têm em relação a um determinado acontecimento, ao seu estado de humor e a julgamentos que formam sobre a satisfação em determinados domínios da sua vida (Diener, Oishi, & Lucas, 2003).

A apreciação sobre a vida da própria pessoa é realizada através de uma avaliação afetiva (o que pessoa sente) sobre a própria vida e de uma avaliação cognitiva (o que a pessoa pensa) acerca da sua própria vida (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

A perspetiva eudemónica surgiu com Aristóteles, que afirmava que o caminho para o bem-estar seria viver uma vida de contemplação e virtude, em concordância com os valores do próprio (Henderson & Knight, 2012). A forma de atingir uma boa vida seria o próprio sujeito desenvolver os seus potenciais na procura de objetivos complexos e com significado, tanto individuais como sociais (Keyes & Annas, 2009).

Enquanto que a perspetiva hedónica defendia que a felicidade seria um indicador do bem-estar, a perspetiva eudemónica afirma que a felicidade e a satisfação hedónica podiam resultar de comportamentos repreensíveis em contextos que não refletiam bem-estar (e.g. uso de drogas), permitindo perceber que a perspetiva eudemónica preocupa-se com o porquê

da pessoa estar feliz, em vez de se preocupar se uma pessoa é, ou não, feliz (Henderson & Knight, 2012).

Na ciência psicológica, uma vida eudemónica é representada e avaliada através do conceito de bem-estar psicológico (PWS), desenvolvido em resposta a uma falha percebida no conceito de bem-estar subjetivo que não englobaria diversos conceitos humanísticos relacionados com o bem-estar (Anglim & Grant, 2016). Na perspetiva de Ryff (1989), o bem-estar psicológico é caracterizado por seis aspetos: autonomia, crescimento pessoal, auto-aceitação, propósito de vida, mestria do meio envolvente e relações positivas. A implementação de objetivos de vida que visam os seis aspetos supracitados resultaria no bem-estar psicológico (Blatný et al., 2015).

Em 2014, Huta e Waterman, decidiram realizar uma revisão sistemática dos conceitos que surgiam relacionados com as perspetivas hedónicas e eudemónicas ao longo do estudo sobre o bem-estar. O que perceberam foi que estas duas perspetivas podiam ser divididas em quatro categorias (Huta, 2013; Huta, 2015):

- **Orientações:** correspondem aos valores, motivos e objetivos para realizar uma determinada atividade. No caso da eudemonia refere-se à procura de crescimento pessoal, à vontade de servir um propósito maior, valorizar o crescimento e ter valores que fazem parte da sua identidade. Em relação à hedonia, as orientações traduzem-se na procura de prazer, de conforto, de relaxamento e de equilíbrio.

- **Comportamentos:** representam as ações e os pensamentos em que os indivíduos se envolvem. Fazer voluntariado, expressar gratidão, são exemplos de comportamentos eudemónicos. A hedonia representa-se por comportamentos como ir a um evento desportivo ou ouvir música.

- **Experiências:** representam as emoções subjetivas e as avaliações cognitivas da pessoa tais como, sentimentos de significado e valor no caso da eudemonia, e afeto positivo e despreocupação, no caso da hedonia.

-**Funcionamento:** diz respeito às capacidades, realizações e hábitos saudáveis desenvolvidos, resultantes do modo de vida da pessoa. Requer um período extenso de utilização das orientações e realização de comportamentos hedónicos e/ou eudemónicos para construir o funcionamento. Autodescoberta, autonomia, desenvolvimento dos seus próprios potenciais, são exemplos de funcionamento eudemónico. Viver “o aqui e agora”, ser e estar feliz como principal prioridade, são exemplos de funcionamento hedónico.

As primeiras duas categorias- orientações e comportamentos- referem-se à forma como a pessoa quer viver a sua vida, ou seja, ao seu modo de vida. As duas últimas -

experiências e funcionamento - são tratadas como consequências desse modo de vida (Huta, 2015).

Tabela 1: Conceitos relacionados com a Hedonia e com a Eudemonia em cada uma das categorias que caracterizam o bem-estar (adaptado de Huta, 2016).

	Hedonia	Eudemonia
Modo de Vida	Orientações Procura de prazer, de divertimento Procura de conforto, de relaxamento e de equilíbrio	Procura de autenticidade, auto-descoberta, autonomia Procura de significado, de contribuir para o que importa Procura de excelência, de virtude Procura de crescimento, auto-realização, maturidade
	Comportamentos Ir a uma festa Consumir álcool Ir a um evento desportivo Ouvir música	Planear objetivos pessoais Voluntariado Expressar gratidão Ouvir o ponto de vista do outro Perseverar na realização de um objetivo apesar das dificuldades
Resultados/ Consequências	Experiências Afetos positivos Balanço afetivo Satisfação Despreocupação Baixos níveis de afetos negativos Preenchimento das necessidades/desejos Alívio	Sentimento de significado, de valor, de propósito Elevação da experiência, transcendência, inspiração Sentimentos de auto-conexão, de autenticidade Compromisso, imersão, <i>flow</i> Sentimentos de realização, de progresso
	Funcionamento Capacidade de viver “o aqui e agora” Priorizar o divertimento Capacidade de não se preocupar Hábito de minimizar o esforço ou dificuldade desnecessários Habilidades em coisas que são práticas/aplicadas Sensualidade, fisicalidade e sexualidade	Capacidade de auto-realização Maturidade Conquista de significado, propósito, considerar o panorama mais amplo Auto-regulação, ser perseverante Honestidade, integridade, justiça Contribuição social Resiliência Pensamento abstrato, visão a longo prazo

Ter um modo de vida mais hedónico ou mais eudemónico apresenta diferentes consequências ao longo do tempo no bem-estar da pessoa:

- Adotar comportamentos hedónicos tem impacto no bem-estar a curto prazo (i.e. sujeitos apresentaram um aumento nos níveis de afetos positivos, despreocupação, elevação da experiência e satisfação com a vida, e um decréscimo nos níveis de afetos negativos)

acabando por se desvanecer a longo prazo. Uma razão apontada para este acontecimento é pela hedonia funcionar como auto-reguladora emocional o que significa que serve de restauradora ou promotora de emoções da pessoa no momento do acontecimento (Huta, 2013; 201). Em termos práticos, isto quer dizer que atividades de motivação hedónica fazem a pessoa sentir-se muito bem enquanto as está a realizar, mas não continuam a produzir efeitos a longo prazo (Huta & Ryan, 2010).

- Envolver-se em comportamentos mais eudemónicos, provoca maiores mudanças no bem-estar a longo prazo (i.e. aumento na elevação da experiência, na vitalidade, nos afetos positivos e na despreocupação, e diminuição nos afetos negativos). Atividades de motivação eudemónica poderão não ser particularmente prazerosas no momento, mas, a longo prazo, poderão ter efeitos cumulativos no bem-estar, talvez quando, por exemplo, um determinado objetivo é dado como cumprido ou pelo desenvolvimento de capacidades em determinadas tarefas (Huta & Ryan, 2010).

Como a hedonia e a eudemonia relacionam-se com diferentes variáveis de bem-estar e contribuem de forma diferente para o bem-estar ao longo do tempo, a chave para se atingir um nível de bem-estar elevado e equilibrado passa pela procura tanto da hedonia como da eudemonia (Huta, 2013). É dado, assim, o papel primordial à categoria das orientações porque é mais fácil e direto, a pessoa escolher a forma de viver a sua vida, do que escolher experiências ou atingir um certo nível de funcionamento.

Seguidamente serão abordadas, em maior detalhe, as orientações hedónicas e eudemónicas, bem como o instrumento construído por Huta e Ryan (2010) para avaliar as orientações.

2.1.1. Orientações Hedónicas e Eudemónicas para as Atividades

As orientações traduzem-se no “porquê” da pessoa viver da forma que vive, do “porquê” das suas escolhas, em termos de comportamentos que adota ao longo da sua vida. Huta (2016), defende que é sobre essas razões que se deve intervir para se conseguir atingir um maior nível de bem-estar, uma vez que são escolhas que partem da pessoa, são da sua responsabilidade e são possíveis de controlar.

A orientação hedónica traduz-se na procura do que é subjetivamente prazeroso e caracteriza-se por dois elementos: o **prazer** que corresponde à procura de emoções positivas, sensações agradáveis e satisfação emocional, e, o **conforto** que diz respeito à procura de relaxamento, da facilidade e de atividades que requerem pouco esforço (Huta, 2016).

A orientação eudemónica é definida pelo esforço de fazer o que realmente corresponde àquilo que o sujeito é e procura ser, o que lhe seja verdadeiro, objetivo, que lhe pareça certo e que tenha significado para si mesmo. Os quatro elementos que compõem esta orientação dizem respeito à **autenticidade** que se define como o esclarecimento do seu verdadeiro eu, dos seus valores e de agir em concordância com os mesmos; ao **significado** que se traduz na procura do que realmente interessa e do que a pessoa valoriza (esta característica foi acrescentada mais tarde à definição da orientação eudemónica pois inicialmente era vista como um resultado de bem-estar); à **excelência** que consiste em ambicionar por padrões elevados e comportar-se de forma ética; e por fim, ao **crescimento** que diz respeito à obtenção de conhecimento, desenvolvimento de capacidades e à atualização do seu próprio potencial (Huta, 2016).

Para avaliar as orientações hedónicas e eudemónicas, Huta e Ryan (2010) desenvolveram uma escala designada por *Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities* (HEMA) que será, de seguida, apresentada.

a) Mensuração das Orientações Hedónicas e Eudemónicas: Escala dos Motivos Hedónicos e Eudemónicos para as Atividades (HEMA)

O HEMA (Huta & Ryan, 2010), permite avaliar as orientações hedónicas e eudemónicas em simultâneo, medidas em conjunto, designando-se por motivos para as atividades. Também permite fazer a distinção entre a hedonia e a eudemonia como formas de orientação para o bem-estar, de variáveis hedónicas e eudemónicas que correspondem a resultados de bem-estar (Bujacz, Vitterso, Huta, & Kaczmarek, 2014).

Inicialmente, o instrumento (Anexo A) continha, no total, nove itens, sendo que cinco (item 1, 4, 6, 7, e 9) correspondiam à dimensão hedónica e os restantes quatro (item 2, 3, 5, e 8) diziam respeito à dimensão eudemónica. Os itens da dimensão hedónica refletiam o conceito de prazer (item 4, 6 e 9) e o conceito de conforto (item 1 e 7). O fator da eudemonia refletia os conceitos de autenticidade (item 3 e 8), de excelência (item 5 e 8) e de crescimento (item 2).

Mais tarde, Huta (2016), decidiu acrescentar um item à dimensão eudemónica que corresponde ao conceito de significado, que antes tivera em conta como um resultado de bem-estar relacionado com a eudemonia. Através da recolha das diversas definições desta dimensão, percebeu-se que cuidar e contribuir para o que realmente importa (i.e. definição de significado) é uma das características da eudemonia e que sem ela não é possível a pessoa procurar a sua autenticidade, excelência e crescimento pessoal.

O HEMA passou a designar-se por HEMA-R (*Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities-Revised*), composto por 10 itens, tendo cada fator, cinco itens. Como as investigações feitas com este instrumento ainda não foram publicadas, todas as informações referidas em seguida, são de acordo com os estudos realizados com o HEMA.

O HEMA pode ser usado em diferentes níveis de mensuração, ou seja, as orientações hedônicas e eudemônicas podem ser medidas, ao nível do traço, de forma a perceber as orientações gerais ou típicas ao longo da vida da pessoa; ao nível de estado, em que se percebe que orientação a pessoa utiliza num determinado período de tempo; e, ao nível da situação, isto é, perceber a orientação para uma atividade específica (Huta 2016).

A relação entre as orientações hedônicas e eudemônicas diferem consideravelmente quando estudadas ao nível de traço e ao nível de estado. Uma pessoa, num determinado momento (nível de estado), tende a ser mais orientada para a hedonia ou para a eudemonia, mas nunca para ambas as orientações. Se a pessoa, geralmente (nível traço), se envolve em atividades eudemônicas também tende a envolver-se em atividades hedônicas, pelo que podem existir em simultâneo (Huta, 2013).

Nos estudos realizados, tanto a nível de traço, como de estado, foi encontrada uma estrutura bi-fatorial (hedonia e eudemonia) com bons valores de consistência interna, sendo estes acima de .80 e nunca desceram abaixo de .76 (Huta, 2016). Referente ao HEMA-R, a autora refere que, mesmo com o acréscimo do item representante do conceito de significado, os itens reflexos da eudemonia continuam a agregar-se num único fator, apresentando boa consistência interna ($\alpha = .80$) e correlação muito forte ($r = .95$) com a escala original da eudemonia (Huta, 2016).

Nalguns estudos, a estrutura bi-fatorial não demonstrou uma boa adequação na análise fatorial confirmatória, sendo necessária uma estrutura de três fatores (e.g. Asano, Igarashi, & Tsukamoto, 2014; Bujacz, Vittersø, Huta, & Kaczmarek, 2014). Na solução trifatorial, os itens da hedonia referentes ao prazer formam um fator ($\alpha > .80$), os itens da hedonia referentes ao conforto formam o segundo fator ($\alpha > .73$), e os itens referentes à eudemonia formam o terceiro fator.

O HEMA também apresenta uma versão para crianças, ainda por publicar, (HEMA-Y, Gentzler & Huta, 2015), para idades compreendidas entre os 7 e os 12 anos, em que os itens são mais simples e concretos.

De seguida, serão apresentadas as relações entre o HEMA e as variáveis, nomeadamente, de bem-estar subjetivo, até hoje encontradas.

2.1.2. Orientações Hedônicas e Eudemônicas e o Bem-estar Subjetivo

Ao longo dos estudos realizados com o HEMA, procurou perceber-se quais os diferentes motivos para as atividades se relacionavam com determinadas variáveis que recaíam na categoria de “experiências” do bem-estar. A essas experiências correspondiam variáveis mais hedônicas (e.g. despreocupação e afetos positivos) ou mais eudemônicas (e.g. elevação da experiência e significado) (Huta & Ryan, 2010).

A orientação eudemônica mostrou estar relacionada com sentimentos de significado, elevação da experiência, envolvimento, auto-conexão, realização, entre outros. A orientação hedônica relacionou-se mais significativamente com a despreocupação e com variáveis do foro afetivo, tais como os afetos positivos e afetos negativos. Estes resultados, em concreto, os que dizem respeito à orientação hedônica, estão em concordância com o tipo de bem-estar que lhes é associado: bem-estar subjetivo.

O bem-estar subjetivo encontra-se relacionado com a perspetiva hedônica na medida em que ambos dão primazia à avaliação que o próprio sujeito faz em relação às experiências afetivas que decorrem dos acontecimentos ao longo da sua vida. Para os hedônicos, o bem-estar caracteriza-se pelo balanço subjetivo de experiências prazerosas sobre experiências desagradáveis, sendo que o foco deve ser colocado na maximização do prazer, de sensações agradáveis e emoções positivas (Haybron, 2008). Esta incidência no “positivo” é a mesma colocada na definição de bem-estar subjetivo: elevados níveis de afetos positivos, satisfação com a vida, e baixos níveis de afetos negativos (Diener, 1984).

Os afetos positivos e negativos são geralmente avaliados através do PANAS- *Positive and Negative Affect Schedule* (Watson, Clark, & Tellegen, 1988), no entanto, devido a algumas limitações, tais como a omissão de determinadas emoções básicas (e.g. felicidade e tristeza) e da utilização de adjetivos que não são considerados emoções ou sentimentos (Jovanović, 2015), foi desenvolvido o SPANE- *Scale of Positive and Negative Experience* (Diener et al., 2010), instrumento utilizado no presente trabalho. Esta escala engloba sentimentos gerais (e.g. positivo, prazer) e emoções específicas (e.g. medo, tristeza). Como se trata de termos emocionais e sentimentais reconhecidos em diferentes culturas, apresenta menores enviesamentos culturais. A nível do formato de resposta, em vez de se avaliar a intensidade das emoções, utiliza-se uma escala de frequência/duração, que parece estar mais significativamente relacionada com o bem-estar (Diener, Sandvik, & Pavot, 2009).

O bem-estar subjetivo, para além da componente afetiva, apresenta uma componente cognitiva: a satisfação com a vida. Este conceito corresponde à perceção que o sujeito tem da sua vida baseando-se na discrepância entre a situação que está a viver no momento com

aquilo que tinha idealizado ou que seria de esperar (David, Boniwell, & Ayers, 2014). É uma variável de bem-estar que se relaciona de forma semelhante com ambas as orientações (orientação hedónica: $r = .31, p < .01$; orientação eudemónica: $r = .26, p < .01$) (Huta & Ryan, 2010). Uma das razões apontadas para este resultado diz respeito ao instrumento que é utilizado quando se avalia este conceito. *The Satisfaction With Life Scale* desenvolvida por Diener e seus colegas (1985), apresenta itens que se tornam ambíguos na distinção entre as duas orientações (e.g. “Até agora, tenho conseguido as coisas importantes da vida, que eu desejaria” parece que remete para o esforço eudemónico de fazer o que tem significado para si e que está em concordância com os seus valores; “As minhas condições de vida são boas” parece que refletem uma dimensão confortável e material da vida, remetendo para a orientação hedónica). Dada a relação forte entre a satisfação com a vida e a componente afetiva, em que quanto maior é a satisfação com a vida, maiores níveis de afetos positivos, maiores níveis de balanço afetivo (i.e. proporção de afetos positivos e negativos que as pessoas experienciam), e menores níveis de afetos negativos (Diener et al., 2010), será de esperar uma relação mais significativa com a orientação hedónica.

Seguidamente será sustentada a possível relação existente entre as orientações e a personalidade, de acordo com as definições de cada traço e de cada perspetiva.

2.1.3. Orientações Hedónicas e Eudemónicas e a Personalidade

Duas pessoas podem escolher envolver-se numa atividade por diferentes motivos. Cada pessoa baseia-se num determinado conjunto de valores que sustentam os motivos pelos quais escolhe envolver-se nas atividades. Sendo que esses motivos correspondem a uma característica individual do sujeito, não devem variar significativamente ao longo do tempo, no entanto, não existem estudos longitudinais que corroborem esta suposição. Mas partindo do princípio de que esta suposição tende a ser verdadeira, suscita o interesse de perceber se os motivos se relacionam com outras características individuais que também tendem a não sofrer alterações significativas durante o ciclo de vida. Uma dessas características corresponde à personalidade.

A personalidade consiste numa organização de traços que se definem como disposições relativamente duradouras e que refletem padrões característicos de emoções e orientações gerais em relação ao ambiente físico e social em que o sujeito se insere, determinando o seu comportamento e a sua forma de pensar o mundo (Roberts, Donnellan, & Hill, 2003). Nesta definição, a adoção de comportamentos por parte do sujeito tem por base as suas emoções e orientações gerais em relação ao meio envolvente. O mesmo significado é dado às “orientações” quando caracterizadas por Huta (2016): são os

motivos/razões, decorrentes do meio onde o sujeito está inserido, pelo qual este baseia as suas escolhas para a adoção de comportamentos ao longo da sua vida.

Utilizando o Modelo dos Cinco Fatores (John & Srivastava 1999) que consta ser o modelo de personalidade mais consistentemente estudado, é possível realizar algumas pontes entre os dois construtos: personalidade e orientações hedónicas e eudemónicas.

A **extroversão** implica uma abordagem energética para com o meio social e material e inclui características de sociabilidade, atividade, assertividade e emocionalidade positiva (John & Srivastava, 1999). Sujeitos com baixos níveis de extroversão correspondem a pessoas reservadas, solitárias e melancólicas (McCrae & Costa, 1997). É um traço que pode parecer mais relacionado com a hedonia dado o seu carácter de procura de atividades prazerosas e divertidas (e.g. ir a uma festa), que proporcionem à pessoa satisfação e afetos positivos (Huta, 2016). Aliás, atividades de socialização são praticadas por indivíduos com orientação mais hedónica do que eudemónica (Anic, 2014). No entanto, a procura de atividades mais eudemónicas (e.g. voluntariado) que permitem ao sujeito desenvolver as suas capacidades, encontrar a sua identidade, tornar-se autónomo (Huta, 2016), também requerem uma predisposição para a envolvimento no meio social, podendo a extroversão também relacionar-se com a eudemonia.

A **amabilidade** consiste numa tendência pró-social e comunitária para com os outros e envolve características de altruísmo, confiança, modéstia e tenacidade (John & Srivastava, 1999). A orientação eudemónica pode parecer, à primeira vista, uma característica egoísta na medida em que o sujeito procura desenvolver o melhor de si próprio. Mas esse desenvolvimento é feito quer a nível individual (e.g. estabelecer objetivos pessoais, persistir na conquista dos objetivos apesar das dificuldades), quer na relação com os outros (e.g. voluntariado, expressar gratidão, ouvir pontos de vista de outras pessoas) (Huta, 2016). A extensa utilização e adoção da orientação e de comportamentos mais eudemónicos, leva a que o sujeito apresente um funcionamento de acordo com determinadas características, tais como ter vontade e facilidade em ajudar os outros, ser altruísta, justo, íntegro e contribuir para a sociedade (e.g. Huta, 2016; Pearce, Huta, & Voloaca, n.d.). Estas características são comuns à definição da amabilidade.

A **conscienciosidade**, é outro dos traços de personalidade que parece ir de acordo com as características da eudemonia. Este traço descreve um comportamento orientado para objetivos e para o cumprimento de tarefas. Sujeitos com elevado nível de conscienciosidade pensam antes de agir, seguem normas e regras, planeiam, organizam e priorizam tarefas (John & Srivastava, 1999). Indivíduos com um funcionamento eudemónico desenvolvem o

sentido de competência, autonomia, responsabilidade, planeiam e organizam os seus objetivos, têm uma visão a longo prazo, desenvolvem resiliência e perseverança uma vez que procuram atividades que visam a excelência e o crescimento/aprendizagem (Huta, 2016).

O **neuroticismo** refere-se à tendência para vivenciar estados emocionais negativos, instabilidade emocional e vulnerabilidade ao *stress*. Encontra-se frequentemente associado à depressão e à ansiedade (John & Strivastava, 1999). No estudo de Henderson e Richardson (2013) relacionado com os benefícios dos comportamentos hedónicos e eudemónicos para o bem-estar, descobriram que comportamentos hedónicos predizem a redução de afetos negativos, depressão e *stress*. Estes resultados, visto que se tratam de variáveis características do neuroticismo, poderão sustentar uma possível relação negativa entre este traço e a orientação hedónica.

Por fim, a **abertura à experiência** descreve a tendência de exploração do imaginativo e do curioso (McCrae & Costa, 1997). É um traço que se espera associar mais à eudemonia do que à hedonia dado que a orientação eudemónica traduz-se numa procura de se ver a si próprio e ao mundo para além do concreto, do “aqui e agora”. O sujeito procura experiências que lhe sejam autênticas, que permitam a expressão pessoal (Huta, 2016). Essas experiências podem decorrer de atividades artísticas, imaginativas e intelectuais, que caracterizam o sujeito com elevado nível de abertura à experiência (John & Strivastava, 1999).

O próximo sub-capítulo diz respeito à problemática e às hipóteses que se pretendem estudar neste trabalho que surgiram da teoria acima referida.

2.2. Definição da Problemática e Questões e Hipóteses de Investigação

Atendendo que os motivos pelos quais as pessoas escolhem envolver-se nas atividades influenciam o seu bem-estar, tanto a curto, como a longo prazo, é importante dar continuidade aos contributos de Huta e aplicar o instrumento por ela criado (HEMA-R) de forma a se verificar, se é uma ferramenta válida para a população portuguesa.

O presente trabalho tem, assim, como principal objetivo, confirmar, numa amostra adulta portuguesa, as três estruturas fatoriais do HEMA-R que têm sido encontradas ao longo dos estudos.

Posteriormente, pretende-se verificar a relação entre as orientações hedónicas e eudemónicas e as variáveis de bem-estar subjetivo. E, por fim, partindo-se da assunção de que as orientações/motivos para as atividades, tratando-se de uma característica disposicional, tenderá a manter-se estável ao longo da vida do sujeito, serão exploradas as possíveis relações com outra característica individual que não varia significativamente ao longo do tempo: a personalidade.

A replicação da estrutura fatorial e das relações entre variáveis em diferentes amostras de diversos países é importante para que se perceba se o construto das orientações não se baseia apenas na natureza da população onde fora originalmente desenvolvido. E para além disso, sendo um instrumento já estudado em diversos idiomas (japonês, croata, sueco, italiano e alemão), países e culturas, contribui para a validade externa e permite comparar os dados obtidos em diferentes países.

HEMA-R

Questão de Investigação: confirmar a estrutura fatorial do HEMA-R numa amostra de adultos portugueses, explorando as três soluções fatoriais encontradas ao longo dos estudos realizados com este instrumento.

HEMA-R e Bem-estar Subjetivo

Hipótese 1: a orientação hedónica relacionar-se-á mais significativamente e positivamente com o afeto positivo e negativamente com o afeto negativo, do que a orientação eudemónica.

Hipótese 2: tanto a orientação hedónica como a orientação eudemónica relacionar-se-ão significativamente, e positivamente, com a satisfação com a vida.

HEMA-R e Personalidade

Questão de Investigação: explorar as correlações entre as orientações hedónicas e as orientações eudemónicas com os cinco traços de personalidade (neuroticismo, extroversão, amabilidade, conscienciosidade e abertura à experiência).

3. Método

3.1. Desenho da Investigação

Trata-se de um estudo de carácter transversal (Aday & Cornelius, 2006) e correlacional em que se pretende observar as relações entre as variáveis não tendo qualquer tipo de controlo ou intervenção sobre estas (Marôco, 2011).

3.2. Participantes

Foi conseguida uma amostra, composta por 472 participantes, portugueses, com idades compreendidas entre os 18 e os 64 anos ($M=34,37$; $DP= 11,3$). A restante caracterização pode ser analisada na tabela seguinte.

Tabela 2: Caracterização da Amostra

	Adultos (n=472)	Estudantes (n=131)	Trabalhadores (n=297)
Sexo (n / %)			
Feminino	384 (81,4%)	105 (80,2%)	252 (84,8%)
Masculino	88 (18,6%)	26 (19,8%)	45 (15,2%)
Idade			
Média (DP)	34,37 (11,3)	22,51 (3,8)	38,82 (9,2)
Estado Civil (n / %)			
Solteiro	205 (43,4%)	123 (93,9%)	65 (21,9%)
Casado/União de facto	235 (49,8%)	8 (6,1%)	204 (68,7%)
Divorciado/Separado	27 (5,7%)	—	24 (8,1%)
Viúvo	5 (1,1%)	—	4 (1,3%)
Habilitações Literárias (n / %)			
Inferior ao 9ºano	7 (1,5%)	—	5 (1,7%)
9ºano	29 (6,1%)	2 (1,5%)	22 (7,4%)
12ºano	143 (30,3%)	51 (38,9%)	79 (26,6%)
Licenciatura	215 (45,6%)	69 (52,7%)	132 (44,4%)
Mestrado	77 (16,3%)	9 (6,9%)	58 (19,5%)
Doutoramento	1 (0,2%)	—	1 (0,3%)
Atividade Atual (n / %)			
Estudante	97 (20,6%)		
Estudante trabalhador	34 (7,2%)		
Trabalhador conta própria	50 (10,6%)		
Trabalhador conta outrem	247 (52,3%)		
Desempregado	35 (7,4%)		
Reformado	9 (1,9%)		

3.3. Instrumentos

Orientações hedônicas e Eudemônicas para as Atividades

Utilizou-se o *Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities Revised* (HEMA-R) de Huta (2016) com adaptação para a população portuguesa por Gouveia, Lourenço e Alves (2016), que permite medir os motivos hedônicas e eudemônicas com que os sujeitos realizam as atividades.

A escala é constituída por 10 itens, todos no mesmo sentido, avaliados numa escala ordinal do tipo *Likert* de 1 (Absolutamente nada) a 7 (Muitíssimo) sendo que foi dada a instrução de “Em que medida você tipicamente realiza as suas atividades com cada uma das seguintes intenções, independentemente de atingir ou não realmente esse objetivo?”.

Os itens correspondentes à dimensão da **orientação hedónica** são os itens 1, 4, 6, 7 e 9, sendo que os itens que refletem o conceito de prazer correspondem ao 4, 6 e 9 (e.g. “Com a intenção de ter prazer”); e os que correspondem ao conceito de conforto são os itens 1 e 7 (e.g. “Com intenção de levar as coisas com calma”).

Os restantes cinco itens dizem respeito à dimensão da **orientação eudemónica** (2, 3, 5, 8 e 10), sendo que os itens 3 e 8 refletem o conceito de autenticidade (e.g. “Com a intenção de fazer algo em que acredita”); os itens 5 e 8 correspondem ao conceito de excelência (e.g. “Com a intenção de atingir a excelência ou um ideal pessoal”); o item 2 ao conceito de crescimento (“Com a intenção de desenvolver uma competência, aprender ou compreender algo melhor”); e, o item 10 ao conceito de significado (“Com a intenção de contribuir para os outros, ou para o mundo à sua volta”).

Para a cotação de cada uma das dimensões faz-se a média dos itens por fator (i.e. soma-se todos os itens de cada dimensão e divide-se pelo total de número de itens de cada dimensão).

A consistência interna das dimensões é apresentada no artigo referente ao HEMA de Huta e Ryan (2010), que tem 9 itens, sendo que a dimensão sobre a orientação eudemónica apresenta quatro itens, ao invés de 10 itens que surgem no HEMA-R. Nessa escala, a dimensão da orientação hedónica apresenta um $\alpha = .86$ e para a dimensão da orientação eudemónica é um $\alpha = .81$. Em relação à consistência do HEMA-R do presente trabalho será apresentada no capítulo dos resultados.

Personalidade

Recorreu-se ao *Big Five Inventory* (BFI, John, Donahue, & Kentle, 1991), adaptado e validado para a população adulta portuguesa por Simões (2016), de forma a aceder-se às cinco dimensões da personalidade através de adjetivos de traços típicos de cada dimensão.

O instrumento é constituído por 44 itens. A escala de resposta é uma escala ordinal do tipo *Likert* de cinco pontos, entre 1 (Discordo totalmente) e 5 (Concordo totalmente). Foi pedido aos participantes que respondessem de acordo com o grau em que se enquadram numa variedade de respostas de natureza afetiva, comportamental e cognitiva.

A **extroversão** é constituída por oito itens (item 1, 5, 12 I, 16 I, 26, 29, 37 e 42 I) (e.g. “Vejo-me como alguém que... é conversador, comunicativo”); a **amabilidade** por nove itens (item 2 I, 3 I, 8, 15, 18, 27, 28 I, 30 I e 40) (e.g. “Vejo-me como alguém que... é prestativo e ajuda os outros”); a **conscienciosidade** também por nove itens (item 4, 6, 17 I, 19 I, 20, 22 I, 31, 32 e 38 I) (e.g. “Vejo-me como alguém que... é minucioso e detalhista”); o **neuroticismo** por oito itens (item 7, 10, 14 I, 21 I, 23 I, 34, 36 e 41) (e.g. “Vejo-me como alguém que... é depressivo, triste”) e a **abertura à experiência** é constituída por dez itens (item 9, 11, 13, 24 I, 25, 33, 35, 39, 43 I e 44) (e.g. “Vejo-me como alguém que... é original, tem sempre novas ideias”).

Os itens assinalados com a letra I, correspondem aos itens necessários a serem invertidos. A pontuação de cada escala é calculada através da média das respostas aos itens de cada escala.

De acordo com o artigo de validação para a população portuguesa, as dimensões do BFI apresentam valores de consistência interna razoáveis (Extroversão $\alpha = .72$; Amabilidade $\alpha=.61$; Conscienciosidade $\alpha=.73$; Neuroticismo $\alpha=.76$; Abertura à Experiência $\alpha=.79$).

No presente trabalho, o instrumento apresenta uma boa consistência interna tanto a nível global ($\alpha = .76$), como em cada fator (Extroversão $\alpha = .81$; Amabilidade $\alpha = .70$; Conscienciosidade $\alpha = .73$; Neuroticismo $\alpha = .83$; Abertura à Experiência $\alpha = .80$) (Anexo C).

Bem-estar Subjetivo

Para o **balanço afetivo**, foi usada a *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) (Diener, et al., 2010) adaptada para a população portuguesa por Silva e Caetano (2013) que permite aceder a experiências afetivas subjetivas do bem-estar e do mal-estar, através da proporção de afetos positivos e negativos que as pessoas experienciam.

É composta por 12 itens, sendo que 6 dizem respeito a experiências positivas (e.g. “Alegre”) e os restantes, a experiências negativas (e.g. “Furioso”). É pedido aos participantes que pensem sobre o que têm feito e vivido nas últimas quatro semanas e que assinalem a resposta que corresponde à frequência com que tiveram as ditas experiências afetivas. As respostas são dadas numa escala do tipo *Likert* de 1 (Muito raramente ou nunca) a 5 (Muitíssimas vezes).

As escalas de experiências positivas e negativas são pontuadas em separado devido à independência parcial dos dois tipos de sentimentos (Diener, et al., 2010). O total de experiências positivas (SPANE-P) varia de 6 a 30, tal como o total da escala de experiências negativas (SPANE-N), sendo feito, para ambas, o somatório das respostas de cada dimensão. No entanto, de forma a perceber-se o balanço afetivo (SPANE-B), subtrai-se a pontuação das experiências negativas às experiências positivas, e os resultados variam entre -24 e 24 (i.e. se um participante tiver a pontuação de 24 quer dizer que experiencia sentimentos negativos muito raramente ou nunca).

No artigo original a consistência interna é de $\alpha = .87$ para o SPANE-P, $\alpha = .81$ para o SPANE-N e $\alpha = .89$ para o SPANE-B. No artigo da adaptação para a população portuguesa a estrutura fatorial encontrada foi a de dois fatores, tendo apresentado uma consistência interna boa, em que para o SPANE-P $\alpha = .90$, para o SPANE-N foi de $\alpha = .84$ e para o SPANE-B foi de $\alpha = .88$.

No presente estudo foi encontrado um $\alpha = .93$ para o SPANE-P demonstrando uma consistência interna elevada, um $\alpha = .86$ para o SPANE-N considerando uma consistência interna boa e um $\alpha = .64$ para o SPANE-B (Anexo C).

Para se avaliar a **satisfação com a vida**, utilizou-se a *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) (Diener, et al., 1985), validada para a população portuguesa por Laranjeira (2009).

A escala é uni-dimensional e é composta por cinco itens (e.g. “A minha vida parece-se, em quase tudo, com o que eu desejaria que fosse”), respondidos numa escala do tipo *Likert* de cinco pontos de 1 (Discordo Muito) a 5 (Concordo Muito). A pontuação varia entre 5 (baixa satisfação com a vida) e 25 (elevada satisfação com a vida), sendo feito o somatório das respostas aos itens. A consistência interna da escala no artigo original é de $\alpha = .87$, e no

artigo de validação para a população portuguesa, onde foi encontrada a mesma estrutura fatorial, foi de $\alpha = .89$. No presente trabalho o valor encontrado foi semelhante ($\alpha = .86$), o que revela uma boa consistência interna (Anexo C).

3.4. Procedimento

A partilha do questionário (Anexo A) foi feita através da rede social, *Facebook*, da própria investigadora, entre o dia 2 de fevereiro de 2017 e o dia 3 de março de 2017. Desta forma a amostra em estudo foi conseguida de forma não probabilística, por conveniência.

O questionário apresentava quatro seções: na primeira foi descrito o objetivo do questionário, algumas instruções de como o participante deveria responder, tal como lhe foi pedido para responder com o máximo de sinceridade e a espontaneidade possível, ressalvado o facto do questionário ser confidencial. Também estava indicado um contacto eletrónico criado especialmente para a investigação para qualquer pedido de esclarecimento, e seguiram-se as questões sobre os dados demográficos.

Na segunda seção foi colocado o *Big Five Inventory* (BFI). Na seção número três colocou-se o *Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities Revised* (HEMA-R). Por fim, na quarta seção foi apresentada a *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) e *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE).

Este procedimento de recolha teve como vantagem a rápida propagação, tendo sido conseguida a amostra num mês, com taxa de não resposta de 0%, mas, por outro lado, não permitiu um controlo e acompanhamento dos participantes mesmo que estivesse disponível um contacto para qualquer dúvida ou esclarecimento necessário.

Após a recolha de todos os questionários, procedeu-se à análise dos dados, recorrendo ao *software* SPSS e AMOS.

3.5. Análise dos dados

Os dados obtidos através da plataforma na internet foram exportados para uma folha do programa *Microsoft Excel* 2016 e, seguidamente, foram transferidos para o *software* estatístico SPSS 23.

Em primeiro lugar realizou-se a análise descritiva dos itens para se avaliar se os itens não apresentavam desvios grosseiros à normalidade, recorrendo ao critério em que os valores absolutos da assimetria devem ser inferiores a 3, e os valores absolutos da curtose devem ser inferiores a 7 (Kline, 2005).

De seguida, a validade fatorial do HEMA-R, numa amostra de adultos, foi avaliada por intermédio de uma análise fatorial confirmatória (AFC) utilizando o *software* AMOS (v. 23).

A qualidade do ajustamento local foi avaliada pelos pesos fatoriais (λ) e pela fiabilidade individual dos itens (R^2) em que valores $\geq .50$ e $\geq .25$, respetivamente, foram considerados interpretáveis (Marôco, 2014).

Com base nos estudos de validação do HEMA (e.g. Bujacz et al., 2014), foi utilizado o mesmo método de estimação: máxima verosimilhança (MI) e para a análise da qualidade de ajustamento global do modelo recorreu-se à análise dos índices de qualidade de ajustamento utilizados por Huta e seus colegas, baseando os critérios de corte apresentados por Marôco (2014): $X^2/g.l.$ (ajustamento sofrível entre]2;5] e ajustamento bom entre]1;2]); CFI e TLI (ajustamento sofrível entre [.80;.90[e ajustamento bom [.90;.95]); RMSEA (ajustamento aceitável]0.05;.10] e ajustamento muito bom $\leq .05$); RMR (ajustamento aceitável $< .10$); AIC e BIC (quanto menor, melhor). O ajustamento do modelo foi feito tendo em conta os índices de modificação, superiores a 11 ($p < .001$), produzidos pelo AMOS e tendo por base as considerações teóricas. A variância extraída média foi calculada de forma a avaliar-se a validade convergente, sendo que o valor da VEM tem de ser $\geq .50$ para que esta exista (i.e. o comportamento dos itens no fator em causa, é explicado essencialmente por esse fator); e de forma a avaliar-se a validade discriminante, sendo que o quadrado da correlação entre os fatores em análise tem de ser inferior às VEM de cada fator, para que exista validade discriminante (i.e. os itens que refletem o fator em causa, não estão correlacionados com os outros fatores) (Marôco, 2014). Tratando-se de uma escala multidimensional é preferível calcular-se a fiabilidade compósita (FC), ao invés do alfa de *cronbach*, sendo que valores $\geq .70$ permitem afirmar que existe fiabilidade do construto (i.e. os itens que refletem o fator em causa, são manifestações consistentes desse fator) (Marôco, 2014).

Por fim, de forma a cumprir o segundo e o terceiro objetivo do presente trabalho, utilizou-se o Coeficiente de Correlação de *Pearson* que varia entre -1 e +1 ($-1 \leq r \leq 1$). Se $r > 0$ as variáveis variam no mesmo sentido; se $r < 0$ as variáveis variam em sentido oposto. O valor absoluto da correlação indica a intensidade da associação: correlações fracas $|r| < .25$; correlações moderadas $.25 \leq |r| < .50$; correlações fortes $.50 \leq |r| < .75$; correlações muito fortes $|r| > 0,75$ (Marôco, 2010).

4. Resultados

4.1. Análise dos itens

Como é possível verificar na Tabela 3, nem todos os itens do HEMA-R apresentam respostas em todos os valores da escala de resposta (i.e. item 4 e item 9 apresentam o mínimo no valor 2). As médias dos itens variam entre 4,61 e 5,68, os desvios-padrão variam de 1,202 e 1,611, e todos os itens apresentam distribuição normal (valores absolutos de assimetria < 3 e os valores absolutos do achatamento < 7).

Tabela 3: Estatística descritiva dos itens do HEMA-R na amostra total de adultos.

	Média	Desvio Padrão	Assimetria	Achatamento	Mínimo	Máximo
IT1_H	4,61	1,61	-.47	-.37	1	7
IT2_E	5,51	1,30	-.96	.69	1	7
IT3_E	5,68	1,29	-.98	.53	1	7
IT4_H	5,66	1,24	-1,02	.73	2	7
IT5_E	5,31	1,38	-.87	.50	1	7
IT6_H	5,64	1,20	-.94	.74	1	7
IT7_H	4,76	1,42	-.45	-.30	1	7
IT8_E	5,54	1,27	-.87	.40	1	7
IT9_H	5,62	1,23	-.92	.50	2	7
IT10_E	5,60	1,31	-.81	.03	1	7

4.2. Análise das estruturas fatoriais do HEMA-R

Com base nas suposições teóricas que sustentam o HEMA-R, um modelo com dois fatores (hedonia e eudemonia) seria o esperado (e.g. Huta & Ryan, 2010). No entanto, de acordo com a AFC da versão japonesa do HEMA, a estrutura fatorial com três fatores constatou-se ser a estrutura mais adequada para o instrumento (Asano et al., 2014).

Inicialmente, foram testados, recorrendo à AFC (Anexo E), os três tipos de soluções fatoriais (uni-fatorial, bi-fatorial, tri-fatorial) na amostra total de adultos. Os itens apresentaram pesos fatoriais $\geq .50$, fiabilidades individuais $> .25$ (com a exceção do item 1 na estrutura uni-fatorial) e distribuição normal nas três soluções fatoriais (Tabela 4).

Tabela 4: Pesos fatoriais e valores de assimetria, achatamento, mínimos e máximos dos itens nas três soluções fatoriais do HEMA-R na amostra total de adultos.

	Uni-		Bi-		Tri-		Assimetria	Achatamento	Mínimo	Máximo
	fatorial		fatorial		fatorial					
	λ	R ²	λ	R ²	λ	R ²				
IT1_H	.47	.22	.50	.25	.57	.32	-.47	-.38	1	7
IT2_E	.72	.52	.76	.58	.75	.56	-.95	.67	1	7
IT3_E	.81	.66	.82	.67	.82	.67	-.98	.51	1	7
IT4_H	.83	.69	.91	.83	.91	.83	-1,02	.71	2	7
IT5_E	.75	.56	.76	.58	.75	.56	-.87	.49	1	7
IT6_H	.87	.76	.92	.85	.93	.86	-.93	.72	1	7
IT7_H	.64	.41	.60	.36	.76	.58	-.45	-.31	1	7
IT8_E	.86	.74	.84	.71	.87	.76	-.87	.38	1	7
IT9_H	.77	.59	.80	.64	.80	.64	-.91	.48	2	7
IT10_E	.74	.55	.70	.49	.74	.55	-.81	.02	1	7

Legenda:

λ - Peso fatorial

R²- Fiabilidade individual

De seguida verificou-se os índices para avaliar a qualidade do ajustamento dos modelos, concluindo-se que a qualidade de ajustamento era inaceitável para qualquer uma das três estruturas fatoriais (Tabela 5).

Tabela 5: Índices de avaliação da qualidade dos modelos do HEMA-R na amostra total de adultos (N=472).

	X ²	gl	p	x ² /gl	CFI	RMSEA	TLI	RMR	AIC	BIC
1 fator	292,59	32	<.001	9,14	.93	.13	.90	.90	338,6	434,2
2 fatores	220,33	27	<.001	8,16	.94	.12	.91	.08	276,3	392,7
3 fatores	242,20	29	<.001	8,35	.94	.13	.91	.08	294,2	402,3

Dado que a AFC é sensível à dimensão da amostra (Marôco, 2014), decidiu-se selecionar aleatoriamente, aproximadamente 50% da amostra de adultos.

Com se pode observar na tabela seguinte, todos os itens cumpriram os parâmetros da distribuição normal nas três soluções fatoriais. Em relação à saturação e à fiabilidade individual, apenas o item 1, na solução uni-fatorial e na solução bi-fatorial, apresentou valores abaixo do desejável.

Tabela 6: Pesos fatoriais e valores de assimetria, achatamento, mínimos e máximos dos itens nas três soluções fatoriais do HEMA-R na amostra aleatória de 50% de adultos.

	Uni-fatorial		Bi-fatorial		Tri-fatorial		Assimetria	Achatamento	Mínimo	Máximo
	λ	R ²	λ	R ²	λ	R ²				
IT1_H	.36	.13	.37	.14	.50	.25	-.41	-.45	1	7
IT2_E	.68	.46	.70	.49	.70	.49	-.92	.54	1	7
IT3_E	.79	.62	.82	.67	.82	.67	-.98	.72	1	7
IT4_H	.88	.77	.90	.81	.90	.81	-.93	.57	2	7
IT5_E	.80	.64	.80	.64	.80	.64	-.88	.53	1	7
IT6_H	.94	.88	.94	.88	.94	.88	-.87	.39	2	7
IT7_H	.53	.28	.53	.28	.83	.69	-.47	-.32	1	7
IT8_E	.83	.69	.86	.74	.86	.74	-.78	.07	2	7
IT9_H	.77	.59	.80	.64	.80	.64	-.88	.45	2	7
IT10_E	.65	.42	.74	.55	.73	.53	-.84	.04	1	7

Legenda:

λ - Peso fatorial

R²- Fiabilidade individual

Em relação aos índices da qualidade de ajustamento, o CFI e o TLI continuaram a ser os dois índices que mostraram uma qualidade de ajustamento sofríveis, sendo que os restantes permitiram concluir que o ajustamento era inaceitável em qualquer uma das três soluções fatoriais (Tabela 7).

Tabela 7: Índices de avaliação da qualidade dos modelos do HEMA-R na amostra aleatória de 50% de adultos ($n=238$).

	X ²	gl	<i>p</i>	x ² /gl	CFI	RMSEA	TLI	RMR	AIC	BIC
1 fator	168,08	30	<.001	5,60	.92	.14	.89	.10	218,1	304,9
2 fator	180,04	31	<.001	5,81	.92	.14	.88	.09	228,0	311,4
3 fator	172,14	30	<.001	5,74	.92	.14	.88	.10	222,1	309,0

Na amostra de adultos portugueses, encontravam-se sujeitos com diferentes atividades ocupacionais (i.e. estudantes, trabalhadores, desempregados e reformados). Essas atividades têm um papel na identidade das pessoas, por exemplo, quando se pergunta “O que faz?”, a maioria das pessoas responde de acordo com a sua ocupação profissional (Judge & Klinger, 2008). Se essa ocupação faz parte da identidade da pessoa, quando se pede para refletir acerca dos motivos pelos quais a pessoa tende em envolver-se nas atividades, sem que sejam especificadas as atividades, a pessoa poderá responder em conformidade com as atividades da sua ocupação atual. Até hoje, os estudos publicados com o HEMA têm sido

aplicados em contexto universitário (e.g. Huta & Ryan, 2010; Asano et al., 2014), em que os participantes, com mais de 18 anos, são estudantes, sendo essa a sua ocupação no momento em que respondem ao instrumento. Seguindo este pensamento, decidiu-se dividir a amostra em estudantes ($n = 131$) e trabalhadores ($n = 297$), com o intuito de perceber se, com esta divisão, os motivos pelos quais as pessoas costumam escolher as atividades se manifestam de maneira diferente nos dois grupos.

Em relação à amostra de estudantes, como se pode observar na Tabela 8, o item 1 continuou a apresentar peso fatorial e fiabilidade individual inferiores ao desejável na solução uni-fatorial e bi-fatorial e, nesta última, o item 7 também apresentou o peso fatorial $< .50$. No entanto, os valores dos pesos fatoriais destes itens eram $\geq .40$, ao que se consideraram valores interpretáveis. De acordo com a solução tri-fatorial, todos os itens apresentaram valores aceitáveis de saturação fatorial e fiabilidade individual. Nas três soluções fatoriais, todos os itens apresentaram uma distribuição normal e, também, se verificou a normalidade multivariada sendo o valor igual 2,71.

Tabela 8: Pesos fatoriais e valores de assimetria, achatamento, mínimos e máximos dos itens nas três soluções fatoriais do HEMA-R na amostra de estudantes.

	Uni-fatorial		Bi-fatorial		Tri-fatorial		Assimetria	Achatamento	Mínimo	Máximo
	λ	R ²	λ	R ²	λ	R ²				
	IT1_H	.36	.13	.43	.18	.63				
IT2_E	.75	.56	.76	.58	.76	.58	-.99	.95	2	7
IT3_E	.78	.61	.82	.67	.81	.66	-.82	.01	2	7
IT4_H	.72	.52	.90	.81	.90	.81	-.92	.23	3	7
IT5_E	.61	.37	.61	.37	.61	.37	-1,17	1,61	1	7
IT6_H	.76	.58	.86	.74	.87	.76	-.87	.23	3	7
IT7_H	.45	.20	.41	.17	.64	.41	-.32	-.58	1	7
IT8_E	.80	.64	.78	.61	.79	.62	-1,05	.84	2	7
IT9_H	.59	.35	.73	.53	.72	.52	-.99	.58	2	7
IT10_E	.63	.40	.65	.42	.65	.42	-.81	.18	1	7

Legenda:

λ - Peso fatorial

R²- Fiabilidade individual

Na tabela seguinte é possível verificar que os índices de ajustamento demonstram uma qualidade do modelo sofrível, para qualquer uma das soluções.

Tabela 9: Índices de avaliação da qualidade dos modelos na amostra de estudantes ($n=131$).

	X^2	gl	p	x^2/gl	CFI	RMSEA	TLI	RMR	AIC	BIC
1 fator	126,26	33	<.001	3,83	.86	.15	.80	.14	170,3	233,5
2 fatores	133,26	34	<.001	3,33	.88	.13	.84	.12	155,3	215,6
3 fatores	101,97	32	<.001	3,19	.89	.13	.85	.10	148,0	214,1

A solução tri-fatorial foi a que apresentou os índices de qualidade do modelo com melhores valores (e.g. X^2/gl quanto mais próximo de 2, melhor, neste caso o valor mais próximo de 2 encontra-se na solução tri-fatorial em que $X^2/gl= 3,19$; e o CFI quanto mais próximo de 1, melhor, e neste caso, também é na solução tri-fatorial que tal acontece com o CFI=.89).

Em relação à amostra de trabalhadores, como se pode observar na Tabela 10, o item 1 voltou a apresentar, na solução uni-fatorial e bi-fatorial, peso fatorial e fiabilidade individual inferior ao desejável, mas considerou-se interpretável. Os restantes itens saturaram convenientemente e apresentaram valores aceitáveis de fiabilidade individual e, todos, nas três soluções, apresentaram uma distribuição normal.

Tabela 10: Pesos fatoriais e valores de assimetria, achatamento, mínimos e máximos dos itens nas três soluções fatoriais do HEMA-R na amostra de trabalhadores.

	Uni-fatorial		Bi-fatorial		Tri-fatorial		Assimetria	Achatamento	Mínimo	Máximo
	λ	R^2	λ	R^2	λ	R^2				
IT1_H	.45	.20	.45	.20	.54	.29	-.43	-.54	1	7
IT2_E	.71	.50	.73	.53	.74	.55	-.87	.32	1	7
IT3_E	.83	.69	.84	.71	.86	.74	-.99	.42	1	7
IT4_H	.88	.77	.92	.85	.92	.85	-.97	.52	2	7
IT5_E	.78	.61	.79	.62	.78	.61	-.83	.26	1	7
IT6_H	.91	.83	.94	.88	.94	.88	-.88	.51	1	7
IT7_H	.68	.46	.67	.45	.82	.67	-.53	-.23	1	7
IT8_E	.86	.74	.85	.72	.89	.79	-.78	.19	1	7
IT9_H	.82	.67	.82	.67	.82	.67	-.87	.43	2	7
IT10_E	.81	.66	.79	.62	.81	.66	-.82	-.05	2	7

Legenda:

λ - Peso fatorial

R^2 - Fiabilidade individual

Ao analisarem-se os índices de ajustamento na amostra de trabalhadores, as três soluções fatoriais apresentaram um ajustamento inaceitável (Tabela 11).

Tabela 11: Índices de avaliação da qualidade dos modelos na amostra de trabalhadores ($n=297$).

	X^2	gl	p	χ^2/gl	CFI	RMSEA	TLI	RMR	AIC	BIC
1 fator	176,58	31	<.001	5,70	.94	.13	.92	.083	224,6	313,2
2 fatores	166,11	29	<.001	5,73	.95	.13	.92	.08	218,1	314,1
3 fatores	166,08	29	<.001	5,73	.95	.13	.92	.08	218,1	314,1

Decidiu-se, então, reduzir a amostra de trabalhadores de forma a obter-se o mesmo número de participantes da amostra de estudantes. Foram selecionados, exatamente 131 casos, de forma aleatória com auxílio ao SPSS.

Os resultados demonstraram que todos os itens apresentaram uma distribuição normal, pesos fatoriais e fiabilidades individuais adequados (Tabela 12).

Tabela 12: Pesos fatoriais e valores de assimetria, achatamento, mínimos e máximos dos itens nas três soluções fatoriais do HEMA-R na amostra reduzida de trabalhadores.

	Uni-		Bi-		Tri-		Assimetria	Achatamento	Mínimo	Máximo
	fatorial		fatorial		fatorial					
	λ	R^2	λ	R^2	λ	R^2				
IT1_H	.52	.27	.53	.28	.54	.29	-.48	-.85	1	7
IT2_E	.71	.50	.71	.50	.71	.50	-.88	.14	1	7
IT3_E	.84	.71	.85	.72	.84	.71	-.99	.14	2	7
IT4_H	.90	.81	.90	.81	.90	.81	-1,05	.83	2	7
IT5_E	.84	.71	.84	.71	.84	.71	-.91	.64	1	7
IT6_H	.94	.88	.94	.88	.96	.92	-1,08	1,14	1	7
IT7_H	.73	.53	.73	.53	.83	.69	-.68	.11	1	7
IT8_E	.87	.76	.87	.76	.87	.76	-1,14	1,35	1	7
IT9_H	.81	.66	.81	.66	.81	.66	-1,03	.77	2	7
IT10_E	.77	.59	.78	.61	.78	.61	-1,14	.65	2	7

Legenda:

λ - Peso fatorial

R^2 - Fiabilidade individual

Os índices de qualidade de ajustamento melhoraram ligeiramente, sendo que todas as soluções fatoriais apresentaram um ajustamento sofrível (Tabela 13).

Tabela 13: Índices de avaliação da qualidade dos modelos na amostra reduzida de trabalhadores ($n=131$).

	X^2	gl	p	X^2/gl	CFI	RMSEA	TLI	RMR	AIC	BIC
1 fator	129,43	33	<.001	3,92	.92	.15	.89	.10	173,4	236,7
2 fatores	128,87	32	<.001	4,03	.92	.15	.89	.10	174,9	241,0
3 fatores	125,31	31	<.001	4,04	.92	.15	.89	.10	173,3	242,3

Em suma, foi na solução tri-fatorial do HEMA-R, tanto na amostra de estudantes, como na amostra de trabalhadores, que: todos os itens apresentam pesos fatoriais elevados ($\lambda \geq .50$) e fiabilidades individuais adequadas ($R^2 \geq .25$); todos os itens apresentaram os valores de assimetria (Sk) e achatamento (Ku) dentro dos parâmetros adequados para o pressuposto da normalidade univariada; também se verificou a normalidade multivariada (2,71); e os índices de qualidade de ajustamento demonstraram um ajustamento sofrível. É possível verificar nas figuras seguintes a solução tri-fatorial em cada uma das amostras, com os devidos pesos fatoriais e valores das correlações entre os fatores.

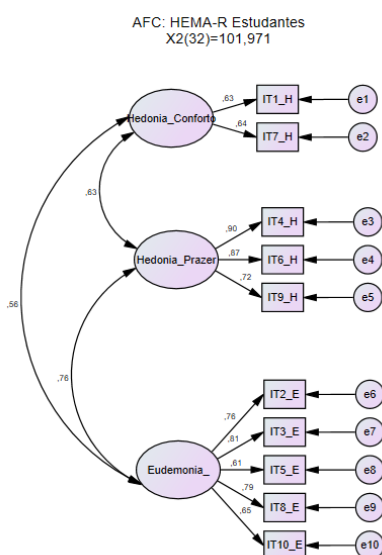


Figura 1: Representação gráfica do modelo do HEMA-R na amostra de estudantes e respectivos pesos fatoriais dos itens e correlações entre os fatores.

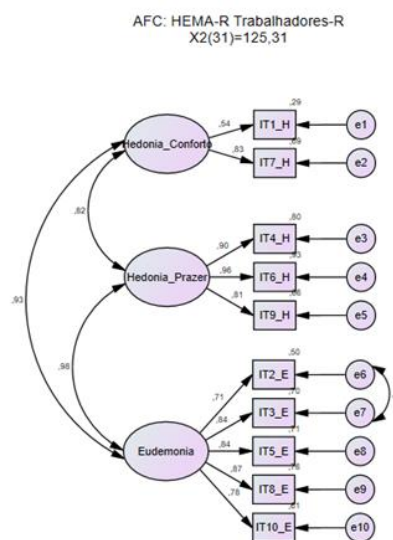


Figura 2: Representação gráfica do modelo do HEMA-R na amostra reduzida de trabalhadores e respectivos pesos fatoriais dos itens e correlações entre os fatores.

Com o intuito de avaliar se o HEMA-R mede os motivos hedônicos e eudemônicos para as atividades, e se existe consistência e reprodutibilidade da medida, prosseguiu-se à análise da validade e da fiabilidade do construto de acordo com a estrutura tri-fatorial.

4.2.1. Validade e Fiabilidade do construto

Em relação à validade fatorial, como referido anteriormente, os pesos fatoriais de cada um dos 10 itens foram superiores ao valor requerido ($\lambda \geq .50$).

Para se avaliar a validade convergente foi calculada a variância extraída média, que também permite avaliar a validade discriminante quando comparadas ao valor da correlação ao quadrado dos fatores em análise.

Na tabela seguinte é possível verificar os valores da variância extraída média que permitem avaliar a validade convergente dos três fatores, bem como a validade discriminante quando comparada ao valor da correlação ao quadrado dos fatores em análise. E também estão indicados os valores da fiabilidade compósita de cada fator.

Tabela 14: Valores da variância extraída média e da fiabilidade compósita de cada fator e, correlações entre os fatores nas amostras de estudantes e trabalhadores.

Estudantes (n=131)					
	VEM	FC		<i>r</i>	<i>r</i> ²
Hedonia_Conforto	.40	.57	HeC_HeP	.63	.40
Hedonia_Prazer	.70	.87	HeP_Eu	.76	.58
Eudemonia	.53	.85	Eu_HeC	.56	.31
Trabalhadores (n=131)					
	VEM	FC		<i>r</i>	<i>r</i> ²
Hedonia_Conforto	.49	.65	HeC_HeP	.82	.67
Hedonia_Prazer	.80	.92	HeP_Eu	.98	.96
Eudemonia	.66	.90	Eu_HeC	.93	.86

Legenda:

VEM- Variância extraída média

FC- Fiabilidade compósita

r- Correlação entre os fatores

*r*²- Correlação entre os fatores ao quadrado

De acordo com a validade convergente, os resultados demonstraram que, na amostra de estudantes, o fator “Hedonia_Prazer” e “Eudemonia”, apresentam valores adequados ($VEM \geq .50$), no entanto, o mesmo não se verificou no fator “Hedonia_Conforto” em que o valor da variância extraída média foi inferior ao desejável. Na amostra de trabalhadores todos os fatores apresentam validade convergente ($VEM \geq .50$).

Em relação à validade discriminante, na amostra de estudantes, apenas os fatores da “Hedonia_Prazer” e da “Eudemonia”, não apresentaram validade discriminante (i.e. os valores das VEM de cada fator foram inferiores ao valor da correlação ao quadrado desses

dois fatores), ao que se pode suspeitar que os itens eudemônicos podem estar correlacionados com os itens que refletem o prazer hedônico. Na amostra de trabalhadores, os resultados demonstraram que os fatores não apresentam validade discriminante, ou seja, itens dos fatores hedônicos parecem estar correlacionados com itens do fator eudemônico.

A respeito da fiabilidade compósita, na amostra de estudantes, o fator correspondente ao prazer hedônico e o fator eudemônico apresentaram uma consistência interna elevada ($FC \geq .70$). Já o fator correspondente ao conforto hedônico apresentou valor abaixo do desejável, querendo isto dizer que, os itens parecem não ser manifestações consistentes do fator latente. Na amostra de trabalhadores, todos os fatores apresentaram valores da fiabilidade compósita aceitáveis, demonstrando que os itens de reflexos do construto são manifestações consistentes do fator a que lhes dizem respeito.

Dadas as diferenças entre a amostra de estudantes e de trabalhadores, decidiu-se realizar uma análise fatorial exploratória do HEMA-R para cada amostra, que serão apresentadas em seguida.

4.2.2. Exploração da estrutura fatorial do HEMA-R

Com a realização das análises fatoriais exploratórias (Anexo F) os resultados demonstraram que, quer na amostra de estudantes, quer na de trabalhadores os itens demonstraram-se fortemente correlacionados entre si, mas o número de fatores retidos não foi o mesmo nas duas amostras.

Na amostra de estudantes foram extraídos dois fatores que explicaram 62% da variância total. Os itens eudemônicos saturaram todos num fator e a maioria dos itens hedônicos saturaram no outro fator. No entanto, o item 6 (“ter satisfação”), referente ao prazer eudemônico saturou mais fortemente no fator eudemônico; e o item 4 (“ter prazer”) que manifesta o prazer hedônico, saturou de forma semelhante nos dois fatores. Este resultado vai de encontro ao que se verificou anteriormente na análise da validade discriminante em que os itens referentes ao fator do prazer hedônicos parecem estar correlacionados com os itens eudemônicos.

Na amostra de trabalhadores foi extraído apenas um fator que explicou 67,63% da variância total, ficando os itens hedônicos e eudemônicos agrupados no mesmo fator. Resultado em conformidade com o que se verificou anteriormente na análise da validade discriminante em que nenhum fator apresentou valores aceitáveis, demonstrando que os itens dos fatores hedônicos parecem estar correlacionados com itens do fator eudemônico.

De seguida, realizou-se o segundo objetivo do presente trabalho, de verificar as correlações com as variáveis que caracterizam o bem-estar subjetivo (afetos positivos, afetos negativos e satisfação com a vida).

4.3. Relações entre o HEMA-R e as variáveis de bem-estar subjetivo

Foram realizadas correlações de *Pearson* entre o HEMA-R e as variáveis de bem-estar subjetivo (Anexo G) na amostra de estudantes e na amostra de trabalhadores, com o objetivo de verificar-se: se os fatores hedónicos se relacionam mais significativamente e positivamente com o afeto positivo e negativamente com o afeto negativo, do que o fator eudemónico; e se tanto os fatores hedónicos como o fator eudemónico se relacionam significativamente, e positivamente, com a satisfação com a vida.

Na amostra de estudantes, os resultados das correlações entre o HEMA-R e o bem-estar subjetivo demonstraram que a variável de afetos positivos foi a única a correlacionar-se significativamente e positivamente com todos os fatores do HEMA-R, tratando-se de correlações moderadas, sendo que a mais elevada foi entre os afetos positivos e o prazer hedónico (Tabela 15).

Tabela 15: Correlações de *Pearson* entre o HEMA-R e as variáveis de bem-estar subjetivo nas amostras de estudantes e trabalhadores.

Estudantes (n =131)			
	Hedonia_Conforto	Hedonia_Prazer	Eudemonia
Satisfação com a Vida	.05	.13	.11
Afetos Positivos	.24**	.35**	.24**
Afetos Negativos	-.02	-.04	-.01
Trabalhadores (n =131)			
	Hedonia_Conforto	Hedonia_Prazer	Eudemonia
Satisfação com a Vida	.32**	.27**	.34**
Afetos Positivos	.27**	.28**	.24**
Afetos Negativos	-.04	-.01	-.03

** $p < 0,01$

Também na Tabela 15 é possível verificar que na amostra de trabalhadores, os resultados demonstraram correlações significativas e positivas entre as variáveis de afetos positivos e satisfação com a vida e os três fatores do HEMA-R. Trataram-se de correlações, na sua maioria moderadas (à exceção dos afetos positivos com a eudemonia que se tratou de uma correlação ligeiramente fraca) com valores muito semelhantes entre si.

De seguida foram exploradas as relações entre os motivos hedónicos e eudemónicos para as atividades e os cinco traços de personalidade, cumprindo o terceiro objetivo do presente trabalho.

4.4. Relações entre o HEMA-R e os cinco traços de personalidade

Utilizando o Coeficiente da Correlação de *Pearson*, procurou-se explorar se existiam relações entre os fatores que compõem o HEMA-R com os cinco traços de personalidade (Anexo H).

Na amostra de estudantes, os resultados demonstraram que o neuroticismo foi o único traço da personalidade que não se correlacionou significativamente com nenhum fator do HEMA-R. O conforto hedónico, apenas relacionou-se positivamente e fracamente com a amabilidade. O prazer hedónico correlacionou-se positivamente com a amabilidade, extroversão e abertura à experiência, sendo que estas últimas trataram-se de correlações moderadas. A eudemonia relacionou-se positivamente e moderadamente com todos os traços, à exceção do neuroticismo como já fora referido (Tabela 16).

Tabela 16: Correlações de *Pearson* entre o HEMA-R e os cinco traços de personalidade nas amostras de estudantes e trabalhadores.

Estudantes (n =131)			
	Hedonia_Conforto	Hedonia_Prazer	Eudemonia
Extroversão	.09	.29**	.31**
Amabilidade	.19*	.22*	.31**
Conscienciosidade	.12	.06	.36**
Neuroticismo	-.14	-.05	-.13
Abertura à experiência	.07	.34**	.35**
Trabalhadores (n =131)			
	Hedonia_Conforto	Hedonia_Prazer	Eudemonia
Extroversão	.27**	.44**	.40**
Amabilidade	.13	.35**	.32**
Conscienciosidade	.18*	.38**	.33**
Neuroticismo	.11	.27**	.28**
Abertura à experiência	.23*	.47**	.47**

** $p < 0,01$

* $p < 0,05$

Na Tabela 16, também é possível observar os resultados na amostra de trabalhadores. Todos os traços apresentam correlações com alguns dos três fatores do HEMA-R: o conforto hedónico correlacionou-se positivamente com a extroversão, conscienciosidade e

abertura à experiência, sendo que a primeira tratou-se de uma correlação moderada; o prazer hedônico e a eudemonia correlacionaram-se positivamente e moderadamente com os cinco traços de personalidade, a destacar a extroversão e a abertura à experiência.

5. Discussão de Resultados

O presente trabalho tinha como principal objetivo, confirmar, numa amostra adulta portuguesa, as três estruturas fatoriais do HEMA-R que têm decorrido dos estudos que utilizam este instrumento.

O segundo objetivo recaía na verificação da relação entre os motivos hedónicos e eudemónicos para as atividades e as variáveis de bem-estar subjetivo e, por fim, o terceiro objetivo consistia em explorar a possível existência da relação entre os motivos hedónicos e eudemónicos para as atividades com os cinco traços de personalidade.

Este capítulo encontra-se dividido nestes três objetivos de forma a serem discutidos os resultados encontrados.

Estrutura Fatorial do HEMA-R na amostra de adultos portugueses

De acordo com o objetivo principal, nenhuma solução fatorial do HEMA-R mostrou ser adequada para a amostra de adultos portugueses. Quando a amostra foi dividida tendo em conta a atividade ocupacional dos sujeitos, os resultados apontaram para a validade da estrutura com três fatores (conforto hedónico, prazer hedónico e eudemonia) do HEMA-R, mas com qualidade de ajustamento sofrível. O mesmo aconteceu nos estudos de Asano e colegas (2014) e de Bujacz e colegas (2014), no entanto, o instrumento utilizado nestes estudos apenas continha nove itens (HEMA) ao invés dos 10 itens (HEMA-R).

Ao avançar-se no processo de validação, percebeu-se que os estudantes e os trabalhadores manifestaram de forma diferente a estrutura do HEMA-R. Na amostra de estudantes os itens do conforto hedónico correlacionaram-se fortemente entre si e distinguiram-se dos outros dois fatores, enquanto que os itens do prazer hedónico e da eudemonia pareceram estar correlacionados fortemente entre si (ausência de validade discriminante). O mesmo foi verificado na análise fatorial exploratória, sendo que a totalidade dos itens saturou em dois fatores (um claramente eudemónico e outro hedónico), mas dois itens do prazer hedónicos saturaram, mais fortemente (item 6) e semelhantemente (item 4), no fator eudemónico. Aliás, os fatores mais fortemente correlacionados foram a eudemonia e o prazer hedónico, tal como na amostra de trabalhadores. Este resultado pode demonstrar que a eudemonia apresenta uma componente de prazer hedónico, tal como Waterman e seus colegas (2010), consideravam no seu instrumento para avaliar o bem-estar eudemónico, em que a dimensão que representava a procura de excelência incluía o prazer que as atividades proporcionavam ao sujeito. É de esperar que na procura de atividades que desenvolvam o melhor de si próprio, o sujeito escolha atividades que lhe deem uma certa satisfação (Anic, 2014).

Na amostra de trabalhadores os três fatores encontraram-se fortemente correlacionados entre si e na análise fatorial exploratória, também foi possível observar um resultado que vai de encontro a isso mesmo. Os itens saturaram apenas num único fator. Uma explicação para estes resultados pode assentar no facto dos trabalhadores procurarem envolver-se em atividades que contemplam ambas as orientações.

O fator mais problemático constou ser o conforto hedónico em que, em ambas as amostras, apresentou os valores mais baixos da validade convergente e da consistência interna. O motivo destes valores poderá ter a ver com o número baixo de itens no fator (dois itens), que afeta a consistência interna deste (Ribeiro, 2011).

De seguida, serão discutidos os resultados do segundo objetivo do presente trabalho. Estes resultados permitiram algum esclarecimento em relação aos resultados encontrados anteriormente, principalmente, a respeito dos trabalhadores.

Relações entre o HEMA-R e as variáveis de bem-estar subjetivo

O segundo objetivo deste trabalho foi perceber como é que os motivos para as atividades se relacionavam com o bem-estar subjetivo (afetos positivos, afetos negativos e satisfação com a vida).

A primeira hipótese colocada foi de que a procura de atividades prazerosas e confortáveis (orientação hedónica), estaria mais positivamente relacionada com os afetos positivos e negativamente relacionada com os afetos negativos, do que a orientação eudemónica.

Os resultados demonstraram que os afetos positivos foram a única variável afetiva a manifestar-se, em ambas as amostras, querendo isto dizer que os sujeitos dão maior relevância à frequência de afetos positivos experienciados no decorrer dos acontecimentos de vida. Como verificado por Huta e Ryan (2010), a correlação mais significativa foi entre os afetos positivos e a orientação hedónica, em concreto com o prazer hedónico, demonstrando que ao se procurar mais atividades prazerosas também se experienciam mais afetos positivos.

Dado que durante as atividades decorrem experiências afetivas mais positivas ou mais negativas (Schimmack, 2008), seria de esperar que, também os afetos negativos apresentassem uma relação significativa com as orientações. Relação essa, que se esperava negativa, visto que, tanto a orientação hedónica como a orientação eudemónica, pressupõem uma procura “positiva” de atividades (i.e. procura de atividades prazerosas e confortáveis e procura de atividades que desenvolvam o melhor de si próprio). Nos estudos de Huta e Ryan (2010), os afetos negativos foi a variável que obteve as correlações mais fracas em

comparação com as restantes variáveis de bem-estar avaliadas. No presente trabalho esta correlação nem sequer foi significativa, podendo isto querer dizer que tanto nos estudantes como nos trabalhadores, os afetos positivos sobressaem sobre os afetos negativos.

A segunda hipótese referente à relação entre o HEMA-R e o bem-estar subjetivo, correspondia à relação significativa entre a satisfação com a vida e ambas as orientações. Este resultado foi encontrado, mas, apenas, na amostra de trabalhadores.

A satisfação com a vida diz respeito à avaliação da congruência entre aquilo que os sujeitos estão a viver no momento, com o que tinham idealizado anteriormente. Esta avaliação é possível de ser feita numa fase em que o sujeito já viveu um certo período de tempo repleto de eventos, acontecimentos e experiências que caracterizam a sua vida no momento da avaliação. O julgamento da satisfação com a vida, que se demonstra mais estável na idade adulta (Larsen & Eid, 2008), é influenciado pela satisfação em determinados domínios da sua vida. O trabalho corresponde a um dos vários domínios da vida das pessoas e é um aspeto central na identidade destas (Judge & Klinger, 2008). Ao ser relevante para as pessoas, muito provavelmente, quando se pede para avaliar a satisfação com a sua vida, as pessoas vão ter em conta a satisfação no seu trabalho e, por esta linha de pensamento, fará sentido o seu aparecimento na amostra de trabalhadores.

A ausência da satisfação com a vida na amostra de estudantes poderá ter a ver com o facto dos sujeitos, com média de idade de 22 anos, encontrarem-se numa fase inicial de vida onde ainda não têm informação suficiente para conseguir pensar retrospectivamente sobre a sua vida. É uma fase de transição onde os indivíduos traçam os seus objetivos, os seus desejos para o futuro, tendo em vista o desenvolvimento de vários domínios da sua vida, tais como o domínio financeiro (e.g. ser autossuficiente financeiramente) e o domínio familiar (e.g. casar-se, ter filhos) (Arnett, 2000; Polach, 2004).

Dada a ausência de estudos de carácter comparativo entre amostras de estudantes e trabalhadores, seria importante afunilar e perceber se nestes dois contextos, existem diferenças na valorização dos afetos positivos em detrimento dos afetos negativos e da satisfação com a vida.

De seguida serão discutidos os resultados referentes ao terceiro objetivo desta tese de perceber se existe uma relação entre os cinco traços da personalidade e os motivos hedónicos e eudemónicos para as atividades.

Relações entre o HEMA-R e os cinco traços de personalidade

Dado o caráter disposicional das orientações hedônicas e eudemônicas, não se espera que variem consideravelmente ao longo do tempo, tal como, uma outra característica individual - a personalidade - que os estudos demonstram ser estável no decorrer da vida das pessoas. Desta forma, com o terceiro objetivo, procurou-se explorar se existiam relações entre estes dois conceitos.

Os resultados foram interessantes na medida em que foram encontradas correlações entre as orientações hedônicas e eudemônicas com diferentes traços de personalidade nas duas amostras.

Nos estudantes, o prazer hedônico e a eudemonia foram os fatores que se correlacionaram, positivamente, com determinados traços de personalidade, nomeadamente com a extroversão, a amabilidade e a abertura à experiência. A conscienciosidade mostrou-se relacionada positivamente apenas com a eudemonia.

A procura de atividades prazerosas/satisfatórias (prazer hedônico) e a procura de atividades que desenvolvam o melhor de si próprio (eudemonia), estão relacionadas com a tendência para socializar e experimentar estados emocionais positivos (extroversão), com a tendência pró-social e comunitária para com os outros (amabilidade), e com a tendência para os sujeitos se envolverem em novas atividades, novos valores e padrões de pensamento (abertura à experiência). A procura em se envolver em atividades que vão em busca da excelência, crescimento, autenticidade e significado (eudemonia), relaciona-se com a tendência do sujeito em ter comportamentos orientados para os objetivos e para o cumprimento de tarefas (conscienciosidade).

Estes resultados vão de encontro a uma fase de vida em que os jovens adultos (dos 18 aos 30 anos), procuram criar novas relações, sair da casa dos pais, tornarem-se economicamente autónomos (Polach, 2004), onde existe uma procura tanto de atividades mais hedônicas que lhe possibilitem uma vida social ativa (e.g. ir a festas), como atividades mais eudemônicas que lhe permitem vingar profissionalmente e pessoalmente na vida futura (e.g. arranjar trabalho; ter um filho). Essa procura relaciona-se com os traços que refletem isso mesmo, na medida em que durante essa fase ocorre um aumento da conscienciosidade, da amabilidade e da abertura à experiência (Bleidorn, Hopwood, & Lucas, 2016).

A transição do jovem adulto para o adulto, é marcada por diversos eventos de vida (e.g. casamento, entrar no mundo do trabalho), que direcionam o sujeito para um estado de maior maturidade, sendo que esta é possível de observar nas alterações dos traços de personalidade (i.e. maior estabilidade emocional (menor nível de neuroticismo), maior nível

de amabilidade e de conscienciosidade). O indivíduo compromete-se com um determinado papel social que decorre desse evento de vida e a sua personalidade altera-se mediante as expectativas desse papel (Woods, 2013).

O que se observou na amostra de trabalhadores, foi um aumento das relações entre os cinco traços de personalidade e as orientações, salientado que os cinco traços de personalidade mostraram-se correlacionados positivamente com os fatores correspondentes ao prazer hedónico e à eudemonia. Este dado reforça a relação, anteriormente referida, entre o prazer hedónico e a eudemonia em que, para os trabalhadores, ter uma orientação mais eudemónica também se associa à procura de atividades que lhes sejam prazerosas.

Os valores da amabilidade e da conscienciosidade aumentam consideravelmente no fator correspondente ao prazer hedónico face à amostra de estudantes. Com o acréscimo do item de significado, amplifica-se a definição de eudemonia para a importância do cuidado e da contribuição para o que realmente importa (Huta, 2016). Esta característica relaciona-se com a amabilidade, uma vez que o traço caracteriza sujeitos que são complacentes e gentis (Carlo, et al., 2014), ao que se traduz numa tendência pró-social e comunitária para com os outros (John & Strivastava, 1999). A conscienciosidade seria o traço que se relacionaria mais significativamente com a eudemonia dado que é um traço que descreve uma predisposição para o comportamento orientado para objetivos, para o cumprimento de normas, o planeamento e organização (John & Strivastava, 1999), indo ao encontro de comportamentos eudemónicos (e.g. planear objetivos pessoais, perseverar nos objetivos estabelecidos, superando os obstáculos), de experiências eudemónicas (e.g. imersão, *flow*, *engagement*) e do funcionamento eudemónico (e.g. perseverança, planeamento, organização, resiliência) (Huta, 2016). Verificou-se que tanto a amabilidade como a conscienciosidade se relacionaram positivamente quer com a eudemonia, como seria de esperar, quer com o prazer hedónico, que demonstra que a procura de atividades prazerosas e satisfatórias relaciona-se com a tendência pró-social e comunitária e com o comportamento orientado para objetivos. Uma interpretação pode passar pelo facto da pessoa passar a sentir prazer em atividades que envolvam o cumprimento de objetivos e que envolvam a consideração pelo outro à sua volta.

A abertura à experiência é outro traço que aumentou na amostra de trabalhadores, e apresentou os mesmos valores, tal como na amostra de estudantes, no prazer hedónicos e na eudemonia. A abertura à experiência traduz-se na tendência para os sujeitos serem curiosos, imaginativos e compreensivos (Carlo, et al., 2014). A dimensão eudemónica refere-se numa procura para se ver a si próprio e ao mundo para além do concreto, do “aqui e agora”. O sujeito procura experiências que lhe sejam autênticas, que permitam a expressão pessoal

(Huta, 2016). Essas experiências podem decorrer de atividades artísticas, imaginativas e intelectuais, que caracterizam o sujeito com elevado nível de abertura à experiência (John & Strivastava, 1999). Uma possível razão para também se relacionar com o prazer hedônico passa por, quando o sujeito está receptivo a novas experiências, são provavelmente mais prazerosas do que insatisfatórias.

A extroversão apresentou correlações moderadas com todos os fatores do HEMA-R. A relação mais fraca foi com o fator correspondente ao conforto hedônico. Dado que a extroversão é caracterizada por comportamentos de procura de estimulação social, em que os sujeitos aventuram-se com uma confiança, por vezes descuidada, e interessam-se pelo estabelecimento de relações e eventos sociais (Raad & Perugini, 2002), seria de esperar a correlação fraca, ou mesmo inexistente, com a dimensão do conforto hedônico que se manifesta por itens que descrevem a procura de atividades com intenção de relaxar e de levar as coisas com calma. Parece fazer sentido, encontrar-se relacionada positivamente com as orientações hedônicas, em especial com o prazer hedônico, em que, por exemplo, um dos itens é descrito como envolver-se em atividades para se divertir. Também vai ao encontro da dimensão eudemónica, uma vez que se trata de um traço que predispõe as pessoas à aventura, à procura de novos desafios, de novas relações, constituindo-se como ingredientes facilitadores na procura do sujeito em conhecer-se a si próprio, em se atualizar e desenvolver o próprio potencial.

Por fim, ao contrário do que se esperaria, dado que se regista um aumento da estabilidade emocional nos adultos, como referido anteriormente, o neuroticismo apresentou uma relação positiva com o prazer hedônico e com a eudemonia. Uma explicação possível para a manifestação de instabilidade emocional e da vulnerabilidade ao *stress* (neuroticismo) na amostra de trabalhadores, poderá estar relacionada com a instabilidade laboral e financeira que atualmente se vive, dado que o neuroticismo é um traço de personalidade que se relaciona negativamente com vários *outcomes* no trabalho, tais como a segurança financeira, a satisfação no trabalho, o compromisso organizacional, as intenções de *turnover* e com variáveis associadas ao *burnout* (e.g. Roberts et al., 2003; Thoresen et al., 2003).

De seguida serão apresentadas as limitações encontradas no decorrer deste estudo empírico e serão feitas sugestões para colmatar essas limitações em estudos futuros. Por fim, será apresentado um resumo dos resultados e as suas implicações.

5.1. Limitações e estudos futuros

Apesar do presente estudo, inicialmente apresentar um número considerável de participantes (N= 472) e ter uma vasta amplitude de idades (entre os 18 e os 64 anos), o tipo de amostragem, não permite que se considere como representativa da população: amostragem não probabilística, por conveniência, dado o tipo de recolha da amostra, i.e. procedimento *online*. Pela razão de não ser uma amostra recolhida presencialmente, e mesmo que se tenha criado um *email* específico para qualquer dúvida ou esclarecimento, não permitiu o acompanhamento imediato no preenchimento do questionário, em que pode ter suscitado questões de interpretação dos itens, da escala de resposta ou das instruções do preenchimento das escalas. Ainda relacionado com a amostra, a divisão desta em dois grupos apresenta uma limitação na uniformidade destes, uma vez que no grupo de estudantes, também foram englobados trabalhadores estudantes.

Outra limitação deveu-se ao facto de ter sido uma investigação com delineamento transversal. O sujeito ao responder apenas num determinado momento está circunscrito a diversos fatores contextuais e cognitivos (e.g. acessibilidade da informação; estado emocional) que influenciam a forma como avalia conceitos abstratos, que se referem às experiências subjetivas do próprio (Schimmack, 2008), tais como o conceito de orientações que corresponde ao seu modo de vida dos sujeitos e que apresenta implicações no bem-estar, conceito também avaliado no presente trabalho. Pelo carácter transversal também não permitiu avaliar mudanças ao longo do tempo. Seria importante a realização de estudos em que os mesmos participantes respondessem ao HEMA-R em dois momentos diferentes, sendo uma forma de análise da fiabilidade teste-reteste, e permitindo verificar se as orientações se podem, então, considerar como características pessoais que não variam, significativamente, ao longo do tempo.

O próprio questionário apresentou algumas limitações. Em relação ao HEMA-R, notou-se um enviesamento de respostas à esquerda, i.e. assimetria à esquerda dado que são escassas as respostas assinaladas nas primeiras opções de resposta. Uma possível explicação para este enviesamento, recai sobre o tipo de amostragem em si, mas, também sobre a escala de resposta em que a primeira opção (“Absolutamente nada”) pressupõe um sentido de inexistência total do conteúdo dos itens. Esta inexistência de orientações, não é verificada, e a demonstração disso mesmo é quando Huta e Ryan (2010), testam a hipótese da vida plena em que assumem e verificam que existem sujeitos que apresentam elevados níveis de hedonia e eudemonia (vida plena), sujeitos que apresentam níveis de hedonia superiores aos de eudemonia (vida predominantemente hedónica), pessoas que apresentam níveis de

eudemonia superiores aos de hedonia (vida predominantemente eudemónica), e sujeitos que apresentam baixos níveis de hedonia e eudemonia (vida vazia). Os níveis de hedonia e eudemonia podem ser baixos, mas não são reduzidos a zero, não são inexistentes. Propõe-se, assim, repensar a escala de resposta e sugere-se que ao invés da opção 1 ser “Absolutamente Nada”, passar a ser “Raríssimo” fazendo o devido contraste com a opção 7 que corresponde a “Muitíssimo”.

Quando se utiliza o HEMA-R com três fatores, a dimensão referente ao conforto hedónico apresenta apenas dois itens, o que se revela uma limitação para a consistência interna dado que esta sofre com o número baixo de itens num fator (Ribeiro, 2011).

Neste trabalho foi pedido aos sujeitos que pensassem de forma geral nos motivos pelos quais se envolvem em atividades e que avaliassem a sua vida e as suas experiências, também de uma forma geral. Esta tarefa é percebida pelos sujeitos como extremamente complexa pois é requerida a comparação de diversos domínios com critérios indefinidos e, que posteriormente, tem de integrar os resultados dessas diversas comparações numa avaliação conjunta. Confrontando-se com a tarefa complexa, a pessoa tende a formar o seu julgamento de acordo com o estado afetivo no momento (Schimmack, 2008). Isto pode-se ter tornado numa limitação para a manifestação das variáveis de bem-estar subjetivo, dado que a variável correspondente aos afetos positivos foi a que se manifestou em ambas as amostras.

Outra das limitações deste trabalho pode estar relacionada com a questão sobre a ocupação atual da pessoa porque os indivíduos percebem como menos complexa a tarefa de avaliar a satisfação de domínios de vida específicos uma vez que são dotados de informação que lhe permitem comparar com critérios próprios (e.g. satisfação no trabalho, o sujeito pode-se basear na remuneração, na carga horária, na equipa de trabalho). Ao responder a esta questão os sujeitos podem ter respondido ao questionário tendo por base a sua ocupação atual e o que é verificado nos resultados é que os dois grupos (estudantes e trabalhadores) manifestam de forma diferente tanto a estrutura do HEMA-R, como as variáveis de bem-estar subjetivo.

Por fim, uma outra limitação deste trabalho deve-se ao facto da ausência de análises estatísticas com as variáveis sociodemográficas pois é sabido que para além da influência dos domínios de vida na avaliação subjetiva que as pessoas fazem em relação à sua vida, os fatores circunstanciais que representam o perfil demográfico da pessoa e englobam variáveis como o estado de saúde, as habilitações literárias, a remuneração e o estado civil, também influenciam o bem-estar da pessoa (Sheldon, Boehm, & Lyubomirsky, 2012).

Para estudos futuros seria relevante a aplicação do HEMA-R com mais um item para a dimensão do conforto hedónico, tal como a própria autora do instrumento refere, ao se aplicar o HEMA tri-fatorial deve-se acrescentar um terceiro item (“Seeking to be comfortable”; propondo-se a tradução para “Procurar sentir-se confortável”).

O instrumento deve continuar a ser aplicado a outras amostras, nomeadamente, a indivíduos com idade superior aos 30 anos, visto que a grande maioria dos estudos são feitos com sujeitos com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos.

Futuramente deve-se tentar obter amostras equivalentes em termos de sexo, pois também nos estudos, a maior percentagem é do sexo feminino e, mesmo que não tenham sido encontradas diferenças (Huta, 2016), seria importante avaliar se, na população portuguesa, os motivos hedónicos e eudemónicos variam em relação ao sexo.

Seria de explorar, em relação à análise de equações estruturais, a análise Bayesiana dadas as suas vantagens, como a não influência da dimensão e da distribuição amostral, a não colocação de parâmetros fixos para variáveis desconhecidas fazendo sentido dado as idiosincrasias de cada sujeito em relação a variáveis psicológicas, bem como, a possibilidade de colocar informação conhecida *apriori* do HEMA-R (Muthén & Asparouhov, 2011; Schoot et al., 2013).

Seria importante aprofundar o estudo das orientações mediante a ocupação atual da pessoa e perceber se, de acordo com o tempo em que realiza essa ocupação e em que fase se encontra nessa ocupação (i.e. início dos estudos, final de curso, acolhimento no primeiro emprego, manutenção do emprego, passagem para a reforma), os motivos hedónicos e eudemónicos para as atividades variam, juntamente com os traços de personalidade, em que já existem estudos que demonstram alterações (Wille et al., 2014; Woods et al., 2013), e com o bem-estar.

Também seria importante analisar as diferenças individuais das orientações em relação às variáveis de bem-estar subjetivo e de personalidade, ou seja, dividir os sujeitos de acordo com os seus motivos para as atividades (i.e. sujeitos predominantemente hedónicos e sujeitos predominantemente eudemónicos), de forma a perceber se existem diferenças nos traços de personalidade relacionados e nas variáveis de bem-estar subjetivo.

Este trabalho apenas se centrou em resultados hedónicos de bem-estar (i.e. variáveis de bem-estar subjetivo), ao que seria relevante, em estudos futuros, avaliar, na população portuguesa, a relação entre os motivos hedónicos e eudemónicos e variáveis de bem-estar psicológico que se espera que estejam relacionadas mais significativamente com a eudemonia (Huta & Ryan, 2010).

Com base na importância atualmente dada à saúde e a comportamentos promotores desta, seria importante relacionar os motivos hedônicos e eudemônicos para as atividades com determinados comportamentos de saúde, nomeadamente, comportamentos relacionados com o sono (dormir 7 a 8 horas), com a alimentação (tomar o pequeno almoço, não tomar snack entre as refeições), com comportamentos de risco para a saúde (não fumar, não beber excessivamente álcool), e com a prática de exercício físico. Myskiw (2014) aplicou o HEMA, bi-fatorial, nesta linha de pensamento, e demonstrou que a orientação eudemónica relaciona-se com a prática de exercício físico e a orientação hedónica relaciona-se com um maior consumo de álcool e com o dormir mais horas.

Por fim, também seria interessante realizar um estudo longitudinal em que se focasse nas transições de vida, tais como o jovem adulto/adulto/idoso, de forma a perceber-se se durante o ciclo de vida os motivos pelos quais as pessoas escolhem envolver-se nas atividades, altera-se, avaliando, juntamente, a personalidade e o bem-estar, uma vez que estas apresentam várias alterações durante o ciclo de vida: o bem-estar, em particular o subjetivo, apresenta um declínio na fase do jovem adulto, estabiliza a baixos níveis na idade adulta (25, 65 anos) e aos 65 anos dá-se um aumento (Hyde, Maher, & Elavsky, 2013); e a personalidade que se mantém consideravelmente estável ao longo da vida, também apresenta algumas alterações em fases específicas do ciclo de vida nomeadamente na fase do jovem adulto devido aos eventos de vida (e.g. arranjar trabalho, ter relações amorosas, sair de casa dos pais), sendo que nesta fase, a conscienciosidade aumenta consideravelmente (Roberts, Donnellan, & Hill, 2003).

Em suma, perceber o porquê dos sujeitos se envolverem numas atividades e não em outras, e sabendo que essa escolha apresenta consequências no bem-estar a curto e a longo prazo, torna-se importante ter um instrumento, devidamente explorado e validado, para que se possa extrapolar os estudos para outros contextos.

Com este trabalho percebeu-se que HEMA-R não se adequou à amostra geral de adultos, mas quando dividida em estudantes e trabalhadores, a solução com três fatores, é, uma vez mais, a estrutura fatorial que melhor se adequa para amostras de estudantes e, pela primeira vez, para amostras de trabalhadores. No entanto, em termos das qualidades psicométricas existiram diferenças entre as amostras em relação à capacidade dos itens avaliarem o construto da escala a que pertenciam e a não medirem construtos da escala a que não pertenciam.

Não foram encontradas todas as relações esperadas com as variáveis de bem-estar subjetivo. Apenas os afetos positivos, em ambos os grupos, e a satisfação com a vida, apenas

nos trabalhadores, relacionaram-se positivamente com os três fatores do HEMA-R. Levantando a questão de uma possível diferença na importância dada à componente cognitiva do bem-estar subjetivo para os indivíduos mediante a sua atividade atual.

Os cinco traços de personalidade obtiveram correlações positivas com, praticamente, todos os fatores do HEMA-R. A destacar a extroversão, a amabilidade, a conscienciosidade e a abertura à experiência com a eudemonia, em ambas as amostras, e, a extroversão e a abertura à experiência com o prazer hedônico, também em ambas as amostras. Estes resultados são oportunos, na medida em que, ao que já se sabe sobre a influência da personalidade e dos motivos para as atividades em determinadas variáveis de bem-estar, junta-se o conhecimento de que ambos, motivos e personalidade, apresentam uma relação entre si.

Tratando-se de dois fatores individuais, torna-se pertinente começarem a ser utilizados em conjunto, de forma a serem percebidas as suas influências, por exemplo, no contexto de saúde, como na adoção de comportamentos de saúde e na influência para com o bem-estar subjetivo e psicológico, e, noutros contextos, como o laboral onde a personalidade é uma característica bastante estudada tendo influência no ajustamento ao contexto (e.g. Bauer & Erdogan, 2011), na envolvência (e.g. George, Helson, & John, 2011) e inovação do trabalho (e.g. Madrid, et al., 2014), e onde a promoção da saúde e do bem-estar dos trabalhadores têm sido áreas relevantes de estudo (e.g. Ouweneel, Le Blanc, & Schaufeli, 2013; Stewart-Knox, 2014).

6. Referências Bibliográficas

- Aday, L. A., & Cornelius, L. J. (2006). *Designing and conducting health surveys: a comprehensive guide*. São Francisco: John Wiley & Sons.
- Anglim, J., & Grant, S. (2016). Predicting psychological and subjective well-being from personality: Incremental prediction from 30 facets over the Big 5. *Journal of happiness studies, 17*(1), 59-80.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist, 55*(5), 469-480.
- Asano, R., Igarashi, T., & Tsukamoto, S. (2014). Hedonic and eudaimonic motives for activities (HEMA) in Japan: The pursuit of well-being. *Japanese Journal of Psychology, 85*, 69-79.
- Blatný, M., Millová, K., Jelínek, M., & Osecká, T. (2015). Personality predictors of successful development: Toddler temperament and adolescent personality traits predict well-being and career stability in middle adulthood. *PloS one, 10*(4), 1-21.
- Bleidorn, W., Hopwood, C. J., & Lucas, R. E. (2016). Life events and personality trait change. *Journal of personality, 1*-48.
- Bujacz, A., Vittersø, J., & Huta, V., Kaczmarek, L.D. (2014). Measuring eudaimonia and hedonia as motives for activities: Cross-national investigation through traditional and Bayesian Structural Equation Modeling. *Frontiers in Psychology, Special Issue: Frontiers in Quantitative Psychology and Measurement, 5*(964), 1-9.
- Carlo, G., Knight, G. P., Roesch, S. C., Opal, D., & Davis, A. (2014). Personality across cultures: A critical analysis of Big Five research and current directions. In Leong, F. T., Comas-Díaz, L. E., Nagayama Hall, G. C., McLoyd, V. C., & Trimble, J. E. (Eds). *APA handbook of multicultural psychology, Vol. 1: Theory and research*. (285-298). American Psychological Association
- Coffey, J. K., Wray-Lake, L., Mashek, D., & Branand, B. (2014). A multi-study examination of well-being theory in college and community samples. *Journal of Happiness Studies, 17*(1), 187-211.

- David, S. A., Boniwell, I., & Ayers, A. C. (2014). *The Oxford handbook of happiness*. United Kingdom: Oxford University Press.
- Delle Fave, A., Massimini, F., & Bassi, M. (2011). Hedonism and eudaimonism in positive psychology. In Psychological Selection and Optimal Experience Across Cultures. In Delle Fave, A., Massimini, F., & Bassi, M. (Eds.), *Psychological selection and optimal experience across cultures: Social empowerment through personal growth* (3-18). Nova Iorque: Springer Science & Business Media.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, *95*(3), 542-575.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276-302.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, *49*(1), 71-75.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, *54*(1), 403-425.
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (2009). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. *Assessing well-being*, 213-231.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, *97*(2), 143-156.
- George, L. G., Helson, R., & John, O. P. (2011). The “CEO” of women's work lives: How Big Five Conscientiousness, Extraversion, and Openness predict 50 years of work experiences in a changing sociocultural context. *Journal of personality and social psychology*, *101*(4), 812.
- Haybron (2008). Philosophy and the science of subjective well-being. In Larsen, R. J., & Eid, M. (Eds.), *The science of subjective well-being* (20-27). Nova Iorque: The Guilford Press
- Henderson, L. W., & Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, *2*(3), 196-221.

- Huta, V. (2013). Pursuing eudaimonia versus hedonia: Distinctions, similarities, and relationships. In Waterman, A., (Eds.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonic functioning* (139-158). Washington: APA Books.
- Huta, V. (2015). An overview of hedonic and eudaimonic well-being concepts. In L. Reinecke & M. B. Oliver (Eds.), *Handbook of media use and well-being* (1-39). Nova Iorque: Routledge.
- Huta, V. (2016). Eudaimonic and hedonic orientations: Theoretical considerations and research findings. In J. Vittersø (Eds.), *Handbook of Eudaimonic Well-being* (1-21). Suíça: Springer.
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, *11*, 735–762.
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, *15*(6), 1425-1456.
- Hyde, A. L., Maher, J. P., & Elavsky, S. (2013). Enhancing our understanding of physical activity and wellbeing with a lifespan perspective. *International Journal of Wellbeing*, *3*(1), 98-115.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. *Handbook of personality: Theory and research*, *2*(1999), 102-138.
- Jovanović, V. (2015). Beyond the PANAS: Incremental validity of the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) in relation to well-being. *Personality and Individual Differences*, *86*, 487-491.
- Judge, T. A., & Klinger, R. (2008). Job satisfaction: subjective well-being at work. In Larsen, R. J., & Eid, M. (Eds.), *The science of subjective well-being* (393-413). Nova Iorque: The Guilford Press
- Keyes, C. L., & Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology*, *4*(3), 197-201.

- Kiefer, R. A. (2008). An Integrative Review of the Concept of Well-Being. *Holistic Nursing Practice*, 22(5), 244-252.
- Kline, R. B. (2005). *Principle and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford.
- Laranjeira, C. A. (2009). Preliminary validation study of the Portuguese version of the satisfaction with life scale. *Psychology, health & medicine*, 14(2), 220-226.
- Larsen, R. J., & Eid, M. (2008). Ed Diener and the science of subjective well-being. In Larsen, R. J., & Eid, M. (Eds.), *The science of subjective well-being* (1-13). Nova Iorque: The Guilford Press
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Madrid, H. P., Patterson, M. G., Birdi, K. S., Leiva, P. I., & Kausel, E. E. (2014). The role of weekly high-activated positive mood, context, and personality in innovative work behavior: A multilevel and interactional model. *Journal of Organizational Behavior*, 35(2), 234-256.
- Marôco, J. (2011). *Análise estatística com o SPSS Statistics*. Pero Pinheiro: ReportNumber, Lda.
- Marôco, J. (2014). *Análise de equações estruturais: Fundamentos teóricos, software & aplicações*. Pero Pinheiro: ReportNumber, Lda.
- McCrae, R. R. (2004). Human nature and culture: A trait perspective. *Journal of Research in Personality*, 38(1), 3-14.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American psychologist*, 52(5), 509-516.
- Myskiw, K. (2014). *Eudaimonic and hedonic motives in relation to health behaviors* (tese não publicada). University of Ottawa: Canadá.
- Muthén, B., & Asparouhov, T. (2012). Bayesian structural equation modeling: a more flexible representation of substantive theory. *Psychological methods*, 17(3), 313.
- Otonari, J., Nagano, J., Morita, M., Budhathoki, S., Tashiro, N., Toyomura, K., Kono, S., Imai, K., Ohnaka, K., & Takayanagi, R. (2012). Neuroticism and extraversion

- personality traits, health behaviours, and subjective well-being: The Fukuoka Study (Japan). *Quality of Life Research*, 21(10), 1847-1855.
- Ouweneel, E., Le Blanc, P. M., & Schaufeli, W. B. (2013). Do-it-yourself: An online positive psychology intervention to promote positive emotions, self-efficacy, and engagement at work. *Career Development International*, 18(2), 173-195.
- Pearce, K., Huta, V., & Voloaca, M. (n.d.). *Scope of concern beyond the self and through time: A comparison of Eudaimonic and Hedonic Orientations*. Manuscrito em preparação.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American psychologist*, 55(1), 44-55.
- Polach, J. L. (2004). Understanding the experience of college graduates during their first year of employment. *Human Resource Development Quarterly*, 15(1), 5-23.
- Raad, B. E., & Perugini, M. E. (2002). *Big five assessment*. Estados Unidos: Hogrefe & Huber Publishers.
- Roberts, B., Donnellan, B., & Hill, P. L. (2003). Personality trait development in adulthood. In B. W. Roberts, R. W. Robins, K. H. Trzesniewski, & A. Caspi (Eds.), *Handbook of the life course*. Estados Unidos: Springer.
- Roberts, B. W., Walton, K. E., & Viechtbauer, W. (2006). Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: a meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological bulletin*, 132(1), 1-25.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. In Larsen, R. J., & Eid, M. (Eds.), *The science of subjective well-being* (1-13). Nova Iorque: The Guilford Press
- Schoot, R., Kaplan, D., Denissen, J., Asendorpf, J. B., Neyer, F. J., & Aken, M. A. (2013). A gentle introduction to Bayesian analysis: Applications to developmental research. *Child development*, 85(3), 842-860.

- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*, 5-14.
- Sheldon, K. M., Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. (2012). Variety is the spice of happiness: The hedonic adaptation prevention (HAP) model. In Boniwell, I. & David, S. (Eds.), *Oxford handbook of happiness* (901-914). Oxford: Oxford University Press.
- Silva, A. J., & Caetano, A. (2013). Validation of the flourishing scale and scale of positive and negative experience in Portugal. *Social Indicators Research*, *110*(2), 469-478.
- Simões, V. D. J. (2016). *Adaptação e validação do teste de personalidade mini-IPIP e Big Five Inventory (BFI) em adultos portugueses* (Dissertação de Mestrado). Retirado de Repositório Estudo Geral da Universidade de Coimbra.
- Stewart-Knox, B. J. (2014). Eating and stress at work: The need for public health promotion intervention and an opportunity for food product development?. *Trends in Food Science & Technology*, *35*(1), 52-60.
- Thoresen, C. J., Kaplan, S. A., Barsky, A. P., Warren, C. R., & de Chermont, K. (2003). The affective underpinnings of job perceptions and attitudes: a meta-analytic review and integration. *Psychological Bulletin*, *129*(6), 914-945.
- Tov, W., & Diener, E. (2013). Subjective Well-being. *Research Collection School of Social Sciences*, *1395*. Retirado de http://ink.library.smu.edu.sg/sooss_research/1395
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Bede Agocha, V., & Brent Donnellan, M. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, *5*(1), 41-61.
- 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.
- Wille, B., Hofmans, J., Feys, M., & De Fruyt, F. (2014). Maturation of work attitudes: Correlated change with Big Five personality traits and reciprocal effects over 15 years. *Journal of Organizational Behavior*, *35*(4), 507-529.

Woods, S. A., Lievens, F., De Fruyt, F., & Wille, B. (2013). Personality across working life: The longitudinal and reciprocal influences of personality on work. *Journal of Organizational Behavior*, 35, 7-25.