



Relação entre as dimensões do *Flow* Disposicional e os afectos positivos e negativos em relação à prática de um instrumento musical, numa amostra de estudantes do Ensino Básico.

Andreia Alexandra Graça dos Santos

Orientadora de Dissertação:
Professora Doutora Cláudia Carvalho

Coordenadora do Seminário de Dissertação:
Professora Doutora Cláudia Carvalho

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

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Clínica

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação da
Professora Doutora Cláudia Carvalho, apresentada no
ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de
Mestre na especialidade de Psicologia Clínica conforme
o despacho da DGES, nº19673 / 2006 publicado em
Diário da República 2ª série de 26 de Setembro de 2006

Agradecimentos

Agradeço à Professora Doutora Cláudia Carvalho pela ajuda e disponibilidade, mas também pela exigência e rigor que fizeram com que esta Dissertação de Mestrado corresse pelo melhor.

À Professora Maria João Gouveia, as dicas que me foi dando ao longo do estudo, sobre o *flow*, área à qual se dedica. E por fim à professora Regina Bispo que me ajudou a dar os retoques finais na parte estatística do trabalho.

Aos colegas Pedro Ribeiro, que ajudou não só com a parte estatística como também na pesquisa de artigos que pareciam impossíveis de encontrar, e Sara Coelho pelas dúvidas, quase existenciais, que fomos colocando uma à outra, na tentativa de concluir as nossas Dissertações, o melhor possível, e ao tempo que dispensou para me ajudar quando mais ninguém estava disponível.

À minha orientadora no local de estágio, a Dra. Graça Leitão que me possibilitou a recolha da amostra na escola Secundária de Palmela, e aos alunos do 7º e 8º ano que responderam às escalas que lhes apresentei.

Por fim, mas acima de tudo, agradeço aos meus Pais que me proporcionaram chegar até aqui: à conclusão de um curso superior.

NOME: Andreia Alexandra Graça dos Santos

Nº ESTUDANTE: 13640

CURSO: Mestrado Integrado em Psicologia

ÁREA DE ESPECIALIZAÇÃO: Clínica

ANO LECTIVO: 2010 / 2011

ORIENTADORA: Professora Doutora Cláudia Carvalho

DATA: 15/11/2011

TÍTULO DA DISSERTAÇÃO: Relação entre as dimensões do *Flow* Disposicional e os afectos positivos e negativos em relação à prática de um instrumento musical, numa amostra de estudantes do Ensino Básico.

Resumo

O presente estudo tem por base o estudo de Fritz e Avsec (2007), e pretende verificar se o *flow*, um estado psíquico de gratificação que o indivíduo alcança quando se sente em comunhão com o que está a fazer num dado momento, está associado a afectos positivos e negativos. 43 alunos da Escola Secundária de Palmela, em regime articulado com o Conservatório (15 rapazes e 28 raparigas), completaram a escala de afectos positivos e negativos (PANAS) e a escala de *flow* disposicional (DFS-2), esta última em dois momentos com um intervalo de 3 semanas. Os resultados confirmam que os afectos positivos se sobrepõem aos afectos negativos, sobressaindo as dimensões “*Percepção de Desempenho*” e “*Sensação de Controlo*”. “*Concentração*” é a dimensão de *flow* que mais afectos negativos, despoleta. Confirma-se também através da correlação das dimensões de *flow* nos dois momentos, tendo em conta os valores próximos de 1, que o *flow* é de facto disposicional. Concluiu-se assim que o *flow* está ligado a aspectos emocionais positivos e não se altera no tempo.

Palavras-Chave: *Flow*; Afectos positivos e negativos; Música

Abstract

The present study is based on the Fritz and Avsec (2007), in which I'm interested to verify if *flow*, an optimal psychological state of gratitude that one can reach when in communion with what are doing at the time, is associated with positive and negative affects. 43 students from the High School of Palmela linked to the Conservatory (15male and 28 female) completed the Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS) and the Dispositional *Flow* Scale (DFS -2), this last in two distinct moments 3 weeks apart. Results confirm that positive affects are higher than negative affects, highlighting “*Unambiguous Feedback*” and “*Sense of Control*”. “*Concentration*” it's the flow dimension that triggers more negative affects. I am also able to confirm by the correlation of *flow* in the two separate moments, considering the values close to 1, that *flow* is actually dispositional. Therefore I can conclude that *flow* is connected to positive emotional aspects and is constant in time.

Key-words: *Flow*; Positive and Negative Affect; Music

Índice

Introdução

Psicologia Positiva	1/3
Afectos Positivos e Afectos Negativos	3/4
<i>Flow</i>	4/7
Estudos sobre <i>Flow</i>	7/12
Pertinência do Estudo	13

Método

<i>Participantes</i>	14
<i>Instrumentos</i>	14/15
<i>Procedimento</i>	15/16

Resultados

Resultados.....	17/22
-----------------	-------

Discussão	23/25
-----------------	-------

Referências Bibliográficas.....	26/29
---------------------------------	-------

Anexos

Anexo I	30
A	31
B	32/44
C	45/52
D	53/55
E.....	56/62
Anexo II - Instrumentos.....	63
Inquérito Sócio - demográfico	63
PANAS	64/65
DFS-2	66/67

Introdução

“People who learn to control inner experience will be able to determine the quality of their lives, which is as close as any of us can come to being happy” (Csikszentmihalyi, 1991).

Psicologia Positiva

Antes da 2ª Guerra Mundial a Psicologia tinha três missões distintas, curar as doenças mentais, tornar a vida de todos melhor e mais produtivas, e identificar e promover o talento. Porém logo após a Segunda Grande Guerra Mundial eventos económicos mudaram a face da psicologia trazendo benefícios no sentido em que houve um enorme avanço na compreensão e terapia das doenças mentais (Seligman 1994, citado por Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). O contraponto foi que as duas outras missões fundamentais da psicologia – tornar a vida de todos melhor e promover o talento – foram negligenciadas.

Após um encontro entre Seligman, Fowley e Csikszentmihalyi (2000) surgiu a primeira conferência da Psicologia Positiva que actualmente é um evento anual, e que originou o início dos trabalhos de investigação sobre felicidade, emoções positivas e optimismo.

Na psicologia, ao surgir este “novo” paradigma de investigação, dá-se uma mudança de perspectiva: do negativo para o positivo. A Psicologia Positiva passa a abordar o funcionamento positivo da personalidade, o bem-estar subjectivo e da resiliência, considerando aspectos como a felicidade e outras emoções positivas, os seus benefícios e as formas de as desenvolver (Nunes, 2007).

O mais importante a reter é que a psicologia positiva não assume que o resto da psicologia é negativa, em vez disso, direcciona a atenção científica para aspectos da experiência humana que ainda não são bem entendidos, tal como a felicidade (Gable & Haidt, 2005; Linley et al., 2006 citado por Norrish & Vella-Brodrick, 2009).

O facto da Psicologia Positiva ser tão recente prende-se principalmente com dois motivos: em primeiro lugar, o sofrimento apela de uma forma mais imediata à atenção da ciência ao contrário de um estado de bem-estar, o segundo motivo tem a ver precisamente com o factor que a desencadeou, a Segunda Grande Guerra, inicialmente a preocupação era apenas com o sofrimento físico e psíquico, onde diagnóstico e

tratamento eram postos acima de tudo, não havendo espaço para outras abordagens (Nunes, 2007).

Os pilares da psicologia positiva são três: estados positivos de bem-estar subjectivo (felicidade, optimismo); traços individuais/psicológicos positivos (criatividade, sabedoria, espiritualidade, coragem) e as instituições positivas (famílias saudáveis, comunidade, escola, o ambiente no trabalho, etc.)

Bem-estar subjectivo é a forma como as pessoas avaliam de forma cognitiva e afectiva, as suas vidas como um todo. É por outras palavras a soma das reacções avaliativas que ocorrem quando um indivíduo se defronta com estímulos no contexto envolvente (Diener e Lucas, 2000 citado por Alves, 2008). No fundo as pessoas são felizes quando acreditam subjectivamente que o são (Wright e Cropanzano, 2000).

O bem-estar subjectivo é um conceito complexo é uma combinação entre experimentar prazer, não experimentar desprazer e estar satisfeito com a vida revelando-se uma medida de qualidade de vida dos indivíduos e das sociedades (Diner, Scollon e Lucas, 2003 citado por Alves, 2008).

A mensagem dos autores Seligman e Csikszentmihalyi (2000), lembra que a psicologia não é apenas o estudo da patologia, fraqueza e danos, é também o estudo da força e virtude. Tratar não é apenas arranjar o que está estragado, é cuidar do que está bom. É trabalho, educação, insight, amor, crescimento. É o bem-estar e satisfação (no passado), esperança e optimismo (para o futuro) e *flow* e felicidade (no presente). Num nível individual, a psicologia positiva é sobre traços individuais positivos tais como a capacidade para amar, vocação, coragem, qualidades interpessoais, sensibilidade estética, perseverança, capacidade de perdoar, originalidade, talento, espiritualidade e sabedoria. A nível de grupo é sobre as virtudes cívicas e instituições que direccionam os indivíduos para uma melhor cidadania: responsabilidade, altruísmo, moderação, tolerância.

Há uma grande aposta da Psicologia Positiva no que diz respeito à prevenção, de forma a mudar a centralidade que ainda se mantém no tratamento. O ideal seria haver sempre uma prevenção primária antes do conflito surgir. A abordagem da Psicologia Positiva postula que aumentar o bem-estar pode prevenir futuros problemas de doenças mentais e ser benéfico noutros domínios da vida. Porém, segundo Myers e Diener (1995, citado por Passareli e Silva 2007), os artigos psicológicos referentes aos estados negativos excedem aqueles que estudam os estados positivos numa proporção de 17 para um, havendo ainda muito para se estudar nesta área.

Suldo e Huebner (2004, citado por Norrish, e Vella-Brodrick, 2009) investigaram a satisfação com a vida, eventos quotidianos, assim como comportamentos internos (depressão, ansiedade, queixas somáticas) e externos (delinquência e agressividade) numa amostra de 816 adolescentes americanos em dois períodos de tempo distintos com um ano de intervalo. Os adolescentes que registaram altos níveis de satisfação com a vida na primeira vez que foram abordados, tiveram menos oportunidades de desenvolver comportamentos externos depois de um acontecimento stressante, do que os adolescentes que registaram baixos níveis de satisfação com a vida. É vantajoso distinguir experiências positivas que são prazerosas, daquelas que são satisfatórias. Prazer é um sentimento que advém da satisfação de necessidades homeostáticas como a fome, sexo e conforto. Satisfação, por sua vez, refere-se aos sentimentos que experienciamos quando desafiamos os limites da homeostasia, num evento atlético, artístico, ou até numa conversa estimulante. A satisfação ao contrário do prazer é o que leva ao crescimento pessoal e a longo termo, á felicidade. No entanto a maioria das pessoas prefere o prazer á satisfação, ainda que seja esta última que produz *flow* (Seligman e Csikszentmihalyi, 2000).

Afectos Positivos e Afectos Negativos

As experiências afectivas são por definição estados que mudam a cada momento e que são influenciados por factores situacionais e disposições individuais (Shimmack, Oishi, Diener e Suh 2000, citado por Alves 2008). Segundo Larsen e Diener (1992, citado por Alves, 2008) existem tendencialmente duas abordagens ao conceito de afecto: uma abordagem denominada de específica, que defende a existência de muitos tipos de afectos com características diferentes, e outra que considera uma perspectiva com duas dimensões afectivas centrais, uma positiva e outra negativa.

Estudos sobre afectos positivos e afectos negativos em Portugal são raros (Alves, 2008). A generalidade das investigações (Arteche e Bandeira 2003, Biswas-Diener *et al.* 2004, Phillips, Richey e Lonigan 2002, Robles e Paéz, 2003 citado por Alves, 2008) permitem concluir que a maior parte dos jovens apresenta valores relativamente altos de afectos positivos e níveis relativamente baixos de afectos negativos.

No estudo de Phillips e colaboradores (2002), desenvolvido em jovens entre os 9 e os 22 anos, verificou-se os valores médios satisfatórios tanto para afectos positivos como para

afectos negativos. No entanto os autores realçam que se verificou um aumento dos dois tipos de afectos entre a infância e a adolescência, acompanhado de um decréscimo à medida que se aproximavam da idade adulta. Houve ainda uma diferença ligeira entre os valores de afectos positivos e afectos negativos entre raparigas e rapazes, sendo que as primeiras apresentaram valores ligeiramente mais elevados.

Flow

O foco da Psicologia sempre incidiu na doença. Apenas recentemente tem havido um acréscimo no interesse dos aspectos positivos do bem-estar através do desenvolvimento da Psicologia Positiva (Bryce e Haworth, 2002; Turner, Barling e Zacharatos, 2002 citado por Nielsen e Cleal, 2010).

A Psicologia Positiva tem um forte interesse na qualidade de vida e nas oportunidades de crescimento pessoal e no funcionamento óptimo (Henry, 2004 citado por Nielsen e Cleal, 2010), nesse sentido a teoria do *flow* tem recebido mais atenção na última década através de autores como Bakker (2005) ou Demerouti (2006). É de ressaltar que o mais importante neste tema é que o conceito geral do estado de *flow* está muito próximo do conceito da Psicologia que não é mais do que desenvolver, manter e promover a saúde (Tetrick e Quick, 2003 citado por Nielsen e Cleal, 2010).

O conceito de *flow* foi proposto por Mihaly Csikszentmihalyi em 1975, no seu livro “*Beyond boredom and anxiety*”, para designar a motivação intrínseca que surge quando nos propomos a enfrentar desafios tendo em conta a existência de um equilíbrio entre esses mesmos desafios, e as competências adequadas para responder aos mesmos (Csikszentmihalyi, 1997). Quando altas capacidades se ligam a altos desafios, ou quando um sujeito se depara com um conjunto claro de objectivos que requerem respostas adequadas, o *flow* tem grande probabilidade de ocorrer (Csikszentmihalyi, 1997). Esta metáfora (*flow*) foi usada por muitos, para descrever o sentimento causado aquando da prática duma acção que não causou esforço algum e proporcionou um momento considerado o melhor das nossas vidas (Csikszentmihalyi 1997).

O *flow* é então um estado mental em que a consciência está organizada de forma harmoniosa com a actividade que se está a praticar, e onde há o desejo de continuá-la, prolongando a satisfação. O autor (Csikszentmihalyi, 1997) considera assim ser fácil entrar no estado de *flow* quando se praticam jogos com objectivos e regras (ex: xadrez).

É este facto que explica o porquê do início da pesquisa nesta área ter sido elaborado à volta do desporto.

De acordo com Csikszentmihalyi (1997), as principais características deste estado são as suas nove dimensões: o *equilíbrio entre tarefa e competência* (*challenge-skill balance*), referindo-se à harmonia entre competências e tarefas numa determinada situação; o *envolvimento na tarefa* (*action awareness merging*), onde a profunda entrega conduz ao automatismo e à espontaneidade; *clareza de objectivos* (*clear goals*) compõe a terceira dimensão, dando à pessoa em estado de *flow* um forte sentido da actividade; *percepção de desempenho*, não ambíguo, (*unambiguous feedback*), acerca da realização do indivíduo, para que este perceba se obteve sucesso na concretização do seu objectivo, ajudando-o a orientar e a ajustar a sua acção; *concentração* (*concentration on the task*) não havendo pensamentos externos não há distrações; *sensação de controlo* (*sense of control*), para se experienciar *flow* há que se sentir desafiado, no entanto esta sensação de desafio não acontece sob situações absolutamente controladas; *perda da auto-consciência* (*loss of self consciousness*) que ocorre quando interesse por si mesmo desaparece e a pessoa transforma-se em parte da actividade; *alteração do tempo* (*time transformation*), que envolve a perda de consciência do tempo que dá a sensação de passar mais depressa ou mais devagar. O resultado final destas oito dimensões é uma *experiência auto-télica* (*autotelic experience*), experiência recompensadora por si só que envolve um sentido de apreciação profunda e imensamente prazerosa, que apenas acontece quando a performance termina.

Os desafios que possam surgir são ideais para o desenvolvimento do *self*, uma vez que quanto mais gratificante a experiência, o autor (Csikszentmihalyi, 1997) defende que haverá um aumento da concentração e das habilidades e da superação de si mesmo, podendo-se assim afirmar que a condição essencial para o desenvolvimento pessoal ocorre quando se caminha em direcção a uma complexidade cada vez maior. Estudos comprovam que é possível experienciar *flow* em actividades como ouvir música (Freer, 2009), cozinhar (Fowler, 2009), no trabalho (Della-Fave e Massimini, 2004; Demerouti, 2006; Nielson e Cleal, 2010; Quinn, 2005; Salanova e Bakker, 2006) e até em momentos de lazer (Csikszentmihalyi e LeFevre, 1989; Della-Fave e Massimini, 2004).

Para Csikszentmihalyi (1997), é possível ficar feliz em situações de prazer passivo, sem qualquer tipo de realização, pois essas situações são agradáveis e merecem ser experienciadas, contudo trata-se de uma felicidade efémera, que depende de

circunstâncias externas favoráveis. Deste modo, para o autor, quando outros factores estão equilibrados, uma vida repleta de complexas actividades que proporcionam *flow* é mais “digna” de ser vivida do que uma vida de entretenimento passivo. Nesse sentido, a descoberta do *flow* é uma experiência fundamental para se assumir o controlo das nossas vidas.

Os sujeitos não conseguem prestar atenção ao mesmo tempo a todos os estímulos que o envolvem. Como tal, têm de seleccionar a informação (actividades do quotidiano, situações e contextos sociais) em que querem estar envolvidos. O factor principal que direcciona esta selecção psicológica é a qualidade da experiência. Os sujeitos investem preferencialmente a sua atenção em oportunidades associadas a estados de consciência positivos e recompensadores, em particular, a experienciar o estado de *flow*. Este estado pode estar associado às mais diversas actividades que potenciam acção, comprometimento e um grande investimento nas capacidades individuais. Como tal, actividades complexas e criativas, sejam elas trabalho, desporto, arte, *hobbies* ou interacções sociais, são frequentemente associadas a fontes desencadeadoras de *flow* (Csikszentmihalyi, 1975,1978; Csikszentmihalyi e Csikszentmihalyi, 1988, citado por Delle Fave e Massimini, 2000).

A partir desta perspectiva pode-se verificar que o *flow* encoraja o crescimento pessoal e aumenta a complexidade de comportamentos (Massimini e Delle Fave, 2000).

É de salientar, que de acordo com Csikszentmihalyi (1997), o significado associado às experiências óptimas não pode ser totalmente compreendido partindo unicamente de uma identificação, categorização e análise das suas características objectivas, sendo igualmente necessário aceder à avaliação que a pessoa faz destas experiências, de modo a melhor compreender porque são tão satisfatórias.

Com efeito, não são exclusivamente as condições externas e objectivas de uma situação que determinam a qualidade da experiência, mas é a forma como o indivíduo responde a essas condições que possibilita, ou não, a emergência da *flow* (Lima e Freire, 2009), como tal é necessário que o indivíduo tenha a percepção de que os resultados da actividade estão sob o seu controlo (Bassi e Delle Fave, 2004).

Para Seligman (2004, citado por Passareli e Silva 2007), o *flow*, tal como o concebe Csikszentmihalyi, o *flow* representa o estado que marca o crescimento psicológico, e “a concentração, a perda da consciência e a interrupção do tempo são a maneira que a evolução tem de nos dizer que estamos a acumular recursos psicológicos para o futuro”. Isto ocorre quando as pessoas partem em busca de novos desafios à

medida que os presentes se esgotam, consolidando a sua aprendizagem e as suas experiências, encontrando formas de aumentar a complexidade das suas vidas.

Como foi salientado anteriormente, devido às características positivas da experiência de *flow* e ao seu impacto na qualidade da experiência subjectiva diária, o indivíduo procura reproduzir as actividades associadas a este estado, o que possibilita uma utilização e um progressivo desenvolvimento das suas competências pessoais. (Lima e Freire, 2009). As actividades que proporcionam estas experiências estão geralmente de tal forma estruturadas que permitem ao indivíduo desenvolver competências que o ajudam a reduzir o mais possível, a margem de erro na sua realização, contribuindo, por sua vez, para diminuir o receio de perder o controlo da situação ou de fracassar, frequentemente presente em diferentes situações do dia-a-dia (Seligman citado por Pates e Maynard, 2000).

Estudos sobre *Flow*

O conceito de *flow* originou estudos sobre o que motiva as pessoas a despenderem mais tempo com certas actividades (como por exemplo o desporto e a música). O dominador comum entre indivíduos e *settings* parecem ser as experiências de recompensa intrínsecas que os sujeitos têm quando estão envolvidos profundamente nas suas actividades. Descobertas feitas a partir de um elevado número de domínios, incluindo xadrez, escrita, desporto e artes visuais, mostrou uma correlação positiva entre medidas do estado de *flow* e medidas objectivas da qualidade da performance. Além disso o *flow* parece funcionar como recompensa para promover a prática. Outros estudos encontram correlações positivas entre *flow* e qualidade de vida dando azo a investigações sobre relações entre *flow* e saúde (Csikszentmihalyi e Csikszentmihalyi, 1992 citado por Manzano *et al.* 2010).

Foram realizadas diversas investigações (Delle Fave e Massimini, 1988, 1990, 2005; Freire, 2007; Freire, Fonte e Lima, 2007; Massimini, Csikszentmihalyi e Delle Fave, 1988 citado por Bassi e Delle Fave, 2004), a partir das quais foi possível verificar que o *flow* está associado ao mais positivo e complexo estado de consciência.

Pelo contrário, a apatia, que envolve um baixo nível de desafios e de competências, está associada a um estado de desorganização psíquica, caracterizado por baixos níveis de concentração e envolvimento, e por uma mobilização limitada dos recursos individuais (Delle Fave e Bassi 2000, citado por Bassi e Delle Fave, 2004).

Muita da pesquisa inicial feita focou a sua atenção sobre atletas como foi referido anteriormente (Jackson e Marsh, 1999; Tenenbaum, Fogarty e Jackson, 1999; Jackson *et al.*, 2001; Russel, 2001; Murcia *et al.*, 2008).

Embora o estado de *flow* tenha sido investigado principalmente em atletas de alta competição, o estado de *flow* pode ocorrer em diferentes tipos de atletas (Coll, 2009). Young (1999 citado por Coll, 2009), revela que o *flow* é um fenómeno universal no desporto, mas experienciado com diferentes níveis de intensidade e complexidade.

Por sua vez, Haberl (2001 citado por Coll, 2009), com base num estudo feito com uma amostra de jogadores de hóquei no gelo, constatou que o estado de *flow*, estava relacionado não só com a forte coesão da equipa mas também com a confiança individual e no grupo. Da mesma forma, Lazarovitz (2003 citado por Coll, 2009) verificou que a coesão do grupo estava positivamente correlacionada com o estado de *flow* e era um factor positivo no desempenho. Estudos referem que o desempenho dos atletas depende em parte, da intensidade da experiencia de *flow* (Pates e Maynard, 2000).

Outros domínios onde o estado de *flow* pode ocorrer foram explorados, como sendo os estudos sobre caminhantes (Mills, 2005), golfistas (Pates e Maynard, 2000), ciclistas (Maynard *et al.*, 2005) praticantes de aeróbica (Vlachopoulos, Karageorghis e Terry, 2006), na área da informática (Ghani e Deshpande, 1994, Novak e Hoffman, 1998, Shin, 2006).

Estudos sobre *flow* ligado ao trabalho foram desenvolvidos por Csikszentmihalyi e LeFevre (1989) Delle Fave e Massimini (2003), Quinn (2005), Demerouti (2006), Bakker *et al* (2008) e Nielsen e Cleal (2010).

Conclui-se assim que estudos sobre *flow* em diversos *settings* mostram que experienciar *flow* está associado a altos níveis de bem-estar psicológico e performance (Demerouti, 2006, Salanova *et al.*, 2006).

Com o crescimento do movimento da Psicologia Positiva e com o facto desta não se limitar, como já referi anteriormente, ao estudo da doença, dos problemas, das dificuldades, mas sim, centrar-se cada vez mais no estudo das forças e potencialidades humanas, no sentido de melhor conhecer e incrementar os factores promotores do funcionamento óptimo dos indivíduos, das sociedades e das organizações (Seligman e Csikszentmihalyi, 2000), a adolescência tem recebido uma atenção particular e um interesse renovado por parte dos investigadores, existindo um maior enfoque no estudo

dos factores promotores de um crescimento e desenvolvimento positivos (Bizarro, 1999; Larson, 2000,2002; Lima, 2003 citado por Lima e Freire, 2009).

Uma vasta quantidade de trabalhos empíricos tem demonstrado a relevância que as experiências de *flow* assumem no desenvolvimento positivo do adolescente.

Diversas investigações realizadas com medidas de avaliação da qualidade da experiência subjectiva têm encontrado uma relação positiva entre *flow* e o desenvolvimento social e intelectual do adolescente (Bassi e Delle Fave, 2004).

A importância das experiências de *flow* para o bem-estar psicológico tem igualmente sido salientada em vários estudos (Csikszentmihalyi, 2003, DeNeve e Cooper, 1998, Donner e Csikszentmihalyi, 1992, Freire e Lima, 2009, Hunter e Csikszentmihalyi, 2003, citado por Delle Fave e Bassi, 2004), constatando-se que estas experiências estão positivamente relacionadas com a qualidade da experiência subjectiva do indivíduo, não apenas durante o período de tempo que medeia a realização da actividade mas, também, num período de tempo mais extenso, de forma cumulativa (Csikszentmihalyi, 1993; Massimini e Carli, 1988 citado por Delle Fave e Bassi, 2004).

Com efeito, verifica-se que os adolescentes que vivenciam com maior frequência experiências de *flow*, sentem-se mais felizes, mais alegres e sociáveis (Hetkner, Asakawa, Knauth, e Henshaw, 2000; Massimini e Carli, 1988 citado por Csikszentmihalyi e Csikszentmihalyi, 1988), revelam uma maior satisfação com a vida, um maior envolvimento e criatividade, e uma maior abertura e percepção de liberdade (Massimini, Csikszentmihalyi, e Carli, 1987, citado por Csikszentmihalyi e Csikszentmihalyi, 1988).

Estudos feitos entre 1986 e 2000 com adolescentes italianos mostram que a estrutura das actividades quotidianas influencia a qualidade da experiência (Delle-Fave e Bassi, 2004).

No que diz respeito a estudos realizados com estudantes portugueses do Ensino Secundário (Freire, Fonte, e Lima, 2007 citado por Lima e Freire, 2009), verificou-se que estes passavam em média, no decorrer de uma semana, 30% do seu tempo na escola e que 38.6% das suas actividades diárias estavam relacionadas com esse contexto de vida (Freire, 2004 citado por Lima e Freire, 2009), o que realça o tempo aí investido pelo adolescente. Quando as experiências de *flow* são vivenciadas em actividades académicas, os estudantes, mesmo aqueles que apresentam uma baixa motivação para a aprendizagem, podem experimentar níveis de desafio e entusiasmo superiores aos

observados nas suas actividades preferidas (Shernoff, Knouth, e Makris, 2000; Whalen, 1998 citado por Lima e Freire 2009).

Um estudo de Walker (2010) remete para o facto do *flow* em contexto social ser mais satisfatório do que o *flow* em contexto individual. Autores que estudaram o *flow* de início caracterizaram-no como um fenómeno individual e não de grupo, sendo que a maior parte das pesquisas preocupava-se com indivíduos a desempenhar actividades solitárias.

De igual forma, vários estudos têm encontrado uma relação significativa entre as experiências óptimas e a realização escolar, constatando-se que os adolescentes que vivenciam mais frequentemente experiências óptimas durante as aulas, apresentam melhores resultados escolares (Csikszentmihalyi, Rathunde, e Whalen, 1993 citado por Lima e Freire, 2009). Os resultados da investigação apontam igualmente para a existência de correlações positivas significativas entre a experiência de *flow* e o desenvolvimento de talentos (Heine, 1996, citado por Nakamura e Csikszentmihalyi, 2002 citado por Lima e Freire, 2009), com níveis de significância superiores àqueles que são encontrados na relação entre desenvolvimento de talentos e as capacidades escolares ou a motivação para a realização (Lima e Freire, 2009).

De acordo com Klausmeier (1978, citado por Bakker, 2005) a identificação com a música permite ao músico sentir-se uno e absorvido por ela. O alto nível de esforço que é preciso para actuar coincide com a alta concentração, por isso espera-se que os músicos experienciem frequentemente *flow*. Resultados mostraram que uma combinação de autonomia, apoio social dos colegas e supervisão, tem uma relação positiva entre tarefas e competências, e que esse equilíbrio, por sua vez, tem valor preditivo para a frequência de *flow* entre os professores de música.

Estes resultados confirmam e expandem, a teoria de *flow* de Csikszentmihalyi (1997, 1990, citado por Bakker, 2005). À medida que os recursos aumentam, a probabilidade do *flow* aumentar, atenua o stress durante o percurso. Essa relação positiva deve manter-se até que o equilíbrio entre as exigências do trabalho e dos recursos seja alcançada.

Existe uma relação positiva entre *flow* nos professores de música (absorção, prazer, trabalho e motivação no trabalho intrínseco) e a experiência do *flow* entre os seus alunos. Ambas as hipóteses foram confirmadas pelos resultados. Quanto mais experiências de *flow* os professores de músicas relatam, maior a frequência de experiências comparáveis entre os seus alunos. Esta descoberta está em consonância

com a teoria de contágio emocional (Hatfield *et al.*, 1994 citado por Bakker, 2005), e é uma das primeiras demonstrações na pesquisa de campo de que as emoções positivas podem ser passadas de uma pessoa para outra (Westman, 2001 citado por Bakker, 2005). A análise de correlação sugerem que, em particular, a motivação intrínseca dos professores esta relacionado com o *flow* vivenciado pelos estudantes Bakker (2005).

No que diz respeito à música aliada ao desporto, estudos indicam que esta pode melhorar o desempenho e induzir estado de *flow*, através da melhoria do humor e redução da ansiedade, motivação, competência implícita, crenças e percepção de competência, aumentando a auto-confiança (Pates, Karageorghis, Fryer, e Maynard 2003 citado por Coll, 2009).

No campo da música existem estudos entre estudantes e professores de música (Bakker, 2005, Fritz e Avsec, 2007, Araújo, 2008, Manzano, Theorell *et al.* 2010, Lowis, 2002).

O'Neill (O'Neill e McPherson 2002, citado por Araújo, 2008), por sua vez, procurou relacionar a quantidade de tempo de estudo e a experiência de *flow*, com jovens entre 12 e 16 anos e variados níveis de performance. A autora observou que os contextos avaliativos contribuem para a redução da experiência de *flow*, especialmente de alunos considerados menos habilidosos na prática instrumental. Em termos gerais, os factores vivenciados na prática como o prazer momentâneo, vontade de superar desafios, abstracção de situações externas, são alguns dos elementos que indicam que a maioria dos participantes da pesquisa, em maior ou menor grau, já experimentou, nas suas práticas musicais, o estado de *flow* (Araújo, 2008).

O estudo de Fritz e Avsec, 2007, procurou constatar se experienciar *flow* durante diferentes actividades musicais (ensaios, solos, orquestra), estaria relacionado com o bem-estar dos sujeitos. Como tal os autores aplicaram a uma amostra de 84 estudantes, de ambos os sexos, da academia de musica da Eslovénia a escala PANAS (Positive Affect Negative Affect Scale), a escala SWLS (Satisfaction With Life Scale) e o DFS-2 (Dispositional Flow Scale). Os resultados mostraram que os níveis de *flow* estavam positivamente correlacionados com afectos positivos e negativamente correlacionados com afectos negativos, entre os estudantes de música. Os estudantes que alcançaram o equilíbrio entre o desafio e a situação e as suas competências nesta actividade, que sabiam exactamente o que era suposto fazer durante a mesma, e que experienciaram a actividade como uma recompensa intrínseca, sentiram-se mais activos, alerta, entusiasmados e estão mais satisfeitos com as suas vidas.

Kowal e Fortier (1999, citado por Fritz e Avsec, 2007) descobriram que a percepção da autonomia e competência estava positivamente relacionada com o *flow*. Estudantes que se sentiam menos competentes, reportaram experiências de *flow* mais baixas. O *flow* não pode ocorrer espontaneamente se não houver desejo para alcançar um estado/objectivo final. Indivíduos que tem ideias claras acerca do que devem fazer e do que devem alcançar durante o momento que dura a tarefa, reportam um maior bem-estar. Praticar e tocar um instrumento oferece aos músicos muitas razões para se tornarem totalmente imersos na actividade, por isso estão de certo modo absorvidos pela música. Por outro lado é interessante que as duas dimensões do *flow*, “*perda da consciência*” e “*transformação temporal*”, não estejam relacionadas com nenhuma medida de bem-estar.

Posto isto e tendo por base o estudo de Fritz e Avsec (2007) os meus objectivos neste estudo, são verificar se o *flow* é de facto disposicional (mantém-se no tempo) e se existe relação entre os aspectos disposicionais da experiência de *flow* e os afectos positivos inerentes à prática de um instrumento, em estudantes de música do ensino básico enquadrados no regime do conservatório. Os resultados esperam confirmar que níveis elevados de *flow* disposicional estão associados a aspectos mais positivos do que negativos, consequentemente a um maior bem-estar subjectivo, e consequentemente à felicidade, assim como pretendem verificar se o *flow* é realmente disposicional, ou seja, se mantém no tempo.

Pelo facto da adolescência ser um período conturbado do desenvolvimento humano que influencia a vida adulta, surgiu a necessidade de querer contribuir para que os nossos jovens se tornem adultos equilibrados e felizes, tendo em conta que são eles o nosso futuro. Porém não foi apenas este o factor que me levou a incidir neste tema de pesquisa, outro contributo foi o facto de diversas investigações (Diener, Diener e Diener 1995; Inglehart 2004; Inglehart e Klingemann, 2000; Veenhoven, 2000 citado por Alves, 2008) apontarem Portugal como um dos países da Europa ocidental cujas populações revelam os níveis mais baixos de felicidade e mais altos de sedentarismo. Assim sendo foi usada uma amostra de 43 estudantes de ambos os sexos, do 7º e 8º ano do regime articulado com o Conservatório de Música de Palmela, aos quais foram aplicados a escala PANAS (Positive Affect Negative Affect Schedule) e a escala DFS-2 (Dispositional *Flow* Scale).

Pertinência do estudo

A pertinência deste estudo consiste no facto de não haver estudos sobre *flow* que englobem a população portuguesa, nomeadamente no que diz respeito ao *flow* experienciado por adolescentes. Como o objectivo principal era replicar na íntegra o estudo de Fritz e Avsec, procurei informação sobre jovens que tocam um instrumento musical, deparando-me com a inexistência de estudos que englobam ambas as variáveis, parecendo-me pertinente também por isso, considerá-la.

Os estudos existentes ligam maioritariamente o *flow* ao desporto e à actividade física, e os que abordam o tema associado à música, remetem para o *flow* que ocorre durante o ensino da mesma. Mesmo que a música seja mencionada na literatura, como sendo uma actividade que provoca mais frequentemente *flow* (Lowis, 2002).

O ponto fulcral e que traz inovação ao tema, prende-se com o facto de este ser um estudo longitudinal que pretende verificar, se o *flow* disposicional de facto o é, ou seja, se mantém no tempo, algo que até hoje tem sido um dado adquirido.

Espera-se ainda que de acordo com o estudo original de Fritz e Avsec (2007), níveis elevados de *flow* disposicional estejam mais associados a afectos positivos do que a afectos negativos.

Método

Participantes:

Neste estudo participaram 43 estudantes (15 rapazes e 28 raparigas). 22 alunos do 7º e 21 alunos do 8ºano, da Escola Secundária de Palmela, do regime articulado com o Conservatório de Música. As idades estão compreendidas entre os 12 e os 14 anos ($M= 13$; $SD=.74$).

Entre os 43 alunos são tocados 12 instrumentos. Guitarra (N=9, 20.9%), Saxofone (N=4, 9.3%), Piano (N=6, 14%), Violino (N=6, 14%), Violoncelo (N=1, 2.3%), Euphonium (N=1, 2.3%), Precursão (N=2, 4.7%), Oboé (N=3, 7%), Flauta Transversal (N=3, 7%), Clarinete (N=5, 11.6%), Trompete (N=1, 2.3%) e Tuba (N=2, 4.7%). A maioria dos alunos toca Guitarra, porém há que referir que dois alunos, o sujeito 15 e o sujeito 41 tocam um segundo instrumento para além do principal (Piano e Canto respectivamente).

Instrumentos:

Foram usadas duas escalas: o PANAS (Watson, Clark e Tellegen, 1988) e a DFS-2 (Jackson, 2002), e ainda um questionário sócio-demográfico de forma a poder caracterizar-se a amostra.

O PANAS, escala de afectos positivos e negativos, foi adaptada e validada para a população portuguesa por Galinha e Pais-Ribeiro (2005). Consistindo em 20 itens relacionados com 20 emoções sendo que as respostas são dadas através duma escala de Likert de 1 (*nada* ou *muito ligeiramente*) a 5 (*extremamente*) pontos, e apresenta duas sub-escalas, o afecto positivo e o afecto negativo.

Os resultados (Galinha e Pais – Ribeiro, 2005) indicam uma consistência interna adequada de $\alpha= 0,86$ para a escala de afecto positivo e de $\alpha= 0,89$ para a escala de afecto negativo. Tal como era esperado, em semelhança à escala original, a correlação entre a escala de afecto positivo e de afecto negativo situou-se perto do zero ($r=-0,10$)

A DFS-2, Escala de *Flow* Disposicional (EFD) é um instrumento concebido para aceder aos níveis de *flow* disposicional durante a actividade física, e baseia-se na teoria

de Csikszentmihalyi (1990) das nove dimensões do *flow* (Fritz e Avsec, 2007). A versão utilizada neste estudo foi a adaptada, traduzida e validada por Gouveia, Marques, e Carvalho (*in press*), para a população portuguesa. A escala adaptada contém 45 itens que remetem para a frequência com que os sujeitos experienciam cada uma das afirmações, e as respostas são também elas dadas numa escala de Likert de 1 (*Nunca*) a 5 (*Sempre*) pontos.

Esta escala manteve os itens originais, sendo que foi construída para a actividade física, no entanto devido á forma como as afirmações estão feitas, não houve necessidade de adaptá-la para aplicar no contexto musical.

Por fim, o inquérito sócio - demográfico contém dados tais como idade, sexo, ano e turma possibilitando a caracterização da amostra em estudo.

Procedimento

Foi pedida autorização aos encarregados de educação dos alunos do 7º e 8º ano do ensino articulado com o Conservatório de Música da Escola Secundária de Palmela, para participar neste estudo, no âmbito da realização da dissertação incluída no Mestrado Integrado em Psicologia Clínica.

Após a autorização dos pais, foram aplicados os questionários em contexto de sala de aula aos alunos, na aula de Formação Cívica, onde estiveram presentes além da autora, os professores da disciplina. Há que salientar que houve o cuidado da aplicação das escalas não ter sido feita num dia em que os alunos tivessem aulas no Conservatório, de modo a evitar o enviesamento dos resultados.

Antes de iniciar a aplicação das escalas, foi dada uma breve explicação às turmas do que se pretendia e para que servia o estudo no qual iam participar. A primeira aplicação teve lugar no final de Março para ambas as turmas, e foi entregue primeiramente o inquérito sócio - demográfico e depois de todos terem terminado, foi entregue a primeira escala, o PANAS. Foi lida a escala em voz alta para toda a turma e foi dito aos alunos que poderiam esclarecer qualquer dúvida durante o preenchimento da mesma. É importante referir que foi dito aos alunos que deveriam responder as escalas no âmbito da música e em particular em relação ao instrumento que praticam, pois essa informação não estava bem explícita no cabeçalho introdutório da escala. Em seguida

foi aplicada a escala DFS-2. Relativamente à escala PANAS esta foi aplicada tendo em conta duas medidas de tempo distintas, *durante os últimos dias* e *durante as últimas semanas*.

À escala DFS-2 foram retirados os itens das subescalas *experiencia auto-télica*, *perda de consciência* e *transformação do tempo*. Não só porque a escala era bastante extensa para alunos tão novos, como também estas sub-escalas *perda de consciência* e *transformação temporal* no estudo original, não estão relacionados com nenhuma medida de bem-estar. A sub-escala *experiencia auto-télica* refere-se a uma actividade sem a expectativa de algum benefício imediato ou futuro, onde a finalidade da tarefa está nela mesma. Ou seja, a realização da tarefa é a própria recompensa. Como se trata do contexto escolar onde a prática de um instrumento é avaliada com a finalidade de permitir aos alunos passarem ou não de ano, também esta sub-escala foi retirada.

A aplicação de todas as escalas e do inquérito sócio - demográfico demorou cerca de 20 minutos e não foram excluídos quaisquer participantes, excepto 7 alunos de ambas as turmas que não obtiveram autorização por parte dos encarregados de educação para participar no estudo. Na turma do 7º ano após os alunos terem preenchido a escala PANAS e enquanto aguardavam que eu distribuísse a escala DFS-2, entrou um gafanhoto para dentro da sala de aula fazendo com que os alunos se levantassem dos seus lugares e até ao insecto ter sido retirado, não foi possível proceder a aplicação da escala. Com isto quero dizer que é possível que a escala DFS-2 da turma de 7º ano tenha algum viés devido a falta de concentração que poderá ter derivado da situação acima descrita.

A segunda aplicação ocorreu no início de Maio para ambas as turmas, de forma a ter decorrido um intervalo de tempo de três semanas entre a 1ª e a 2ª aplicação. Nesta segunda aplicação apenas foi pedido aos alunos que respondessem á escala DFS-2, uma vez que o interesse aqui era verificar se o estado de *flow* alcançado durante a pratica dum instrumento musical, se mantinha. Esta aplicação demorou cerca de 5 minutos e ocorreu mais uma vez em contexto de sala de aula, onde foi novamente explicado o objectivo do estudo, assim como foi lembrada a importância de colocar questões em caso de dúvida. Todos os alunos que responderam as escalas na primeira aplicação, responderam na segunda.

Resultados

Na tabela 1 encontra-se a descrição da distribuição da amostra em estudo, a partir da qual se pretende verificar se o *flow* é de facto disposicional e se existe relação entre os aspectos disposicionais da experiência de *flow*, e os afectos positivos e negativos.

Tabela 1: Distribuição da amostra por Sexo, Idade e Ano de Escolaridade

		Frequência	Percentagem %
Sexo	Masculino	15	34.9
	Feminino	28	65.1
Idade	12	13	30.2
	13	20	46.5
	14	10	23.3
Ano Esc.	7º Ano	22	48.8
	8º Ano	21	51.2

Seguidamente analisou-se a diferença entre sexos na primeira e segunda aplicação da DFS-2.

Tabela 2: Análise da diferença entre sexos na 1ª e 2ª aplicação da DFS-2

	Sexo	N	1ª aplicação Média (DP)	P	2ª aplicação Média (DP)	P
Percepção de desempenho	M	15	3,60 (,65)	.241	3,78 (,52)	.083
	F	28	3,30 (,87)		3,38 (,78)	
Sensação de controlo	M	15	3,85 (,76)	.498	3,97 (,67)	.092
	F	28	3,67 (,86)		3,55 (,78)	
Concentração	M	15	3,28 (,73)	.590	3,62 (,53)	.141
	F	28	3,40 (,80)		3,28 (,78)	
Clareza de objectivos	M	15	3,85 (,85)	.770	4,15 (,60)	.231
	F	28	3,95 (1,10)		3,82 (,95)	
Envolvimento na tarefa	M	15	3,43 (,84)	.125	3,48 (,86)	.130
	F	28	3,03 (,80)		3,05 (,87)	
Equilíbrio tarefa-competência	M	15	3,93 (,75)	.085	4,05 (,66)	.136
	F	28	3,44 (,85)		3,65 (,89)	

Nível de significância $\alpha= 0.05$

A Normalidade foi testada através do teste Shapiro-Wilk com correcção de Lilliefors e a homogeneidade de variâncias foi testada através do Teste de Levene para homogeneidade dos erros das variâncias.

Os pressupostos da normalidade não se validaram, uma vez que as variâncias populacionais estimadas a partir das duas amostras são homogêneas, excepto para as dimensões “*sensação de controlo*” e “*clareza de objectivos*” que são as únicas que não seguem distribuição normal, para um $\alpha = 0.05$. No entanto há homogeneidade de variâncias (Anexo B, output 6).

Uma vez que não se verificam os pressupostos, o teste a realizar seria um Teste Não Paramétrico. No entanto, devido à pequena dimensão da amostra ($N < 50$) foi importante realizar um teste paramétrico robusto, neste caso a MANOVA, para um nível de significância de 0.05 (Marôco, 2010) (Anexo B, output 10 e 11).

Antes porém analisou-se a presença de *outliers* no estudo e chegou-se a conclusão que seriam vários, impossibilitando a sua exclusão da amostra de forma a normalizar a distribuição, sem que esta perdesse a sua fiabilidade. A decisão final deveu-se principalmente ao facto de apenas 2 dimensões do *flow* (“*sensação de controlo*” (1ª aplicação p.value=.04) e “*clareza de objectivos*” (1ª aplicação p.value=.001, 2ª aplicação p.value=.013)) referentes ao sexo feminino, não terem distribuições normais e por terem valores muito próximos de α foram consideradas, não se considerando um viés ao estudo.

Após a análise deste teste (Anexo B) verificou-se que não existem diferenças estatisticamente significativas entre ambos os sexos no que diz respeito à forma como experienciam todas as dimensões do *flow*, rejeitando-se assim H_0 , uma vez que $p.value=.136 > \alpha=.005$ (H_0 =há significância estatística vs. H_1 = Não há significância estatística).

Realizou-se ainda uma análise das diferenças entre os dois anos de escolaridade que fazem parte da amostra. Em ambos os momentos da aplicação da escala DFS-2 verificou-se que os alunos do 8º ano têm médias mais elevadas em todas as dimensões do *flow* do que os alunos do 7º ano, variando entre $M=3.29, DP=.75$ na dimensão “*envolvimento na tarefa*” até $M=4.18, DP=.71$, na dimensão “*clareza de objectivos*” (Anexo C).

Tabela 3: Análise das diferenças entre 7º e 8º Ano na 1ª e 2ª aplicação da DFS-2

	Ano esc.	N	1ª Aplicação		P	2ª Aplicação		P
			Média (DP)			Média (DP)		
Percepção de desempenho	8º	21	3,55	(,63)	.399	3,71	(,55)	.129
	7º	22	3,26	(,94)		3,34	(,82)	
Sensação de controlo	8º	21	4,02	(,47)	.052	3,80	(,51)	.532
	7º	22	3,45	(,98)		3,59	(,95)	
Concentração	8º	21	3,61	(,55)	.044	3,50	(,46)	.326
	7º	22	3,11	(,88)		3,29	(,89)	
Clareza de objectivos	8º	21	4,19	(,71)	.245	4,19	(,55)	.084
	7º	22	3,66	(1,19)		3,69	(1,01)	
Envolvimento na tarefa	8º	21	3,29	(,75)	.400	3,35	(,69)	.420
	7º	22	3,05	(,89)		3,06	(1,03)	
Equilíbrio tarefa-competência	8º	21	3,86	(,59)	.071	3,92	(,66)	.393
	7º	22	3,38	(,99)		3,67	(,96)	

Para provar a inferência estatística destes dados realizou-se o teste de normalidade Shapiro-Wilk e o teste de homogeneidade de variâncias. Apenas se verifica a normalidade na dimensão “clareza de objectivos” para o 8º ano ($p=.013 < \alpha=0.05$), como tal não se pode considerar a existência de normalidade na distribuição para ambas as variáveis. No que diz respeito à homogeneidade das variâncias esta verifica-se em todas as dimensões excepto na dimensão “percepção de desempenho” ($p.value=.24 > \alpha=0.05$) e “envolvimento na tarefa” ($p.value=.28 > \alpha=0.05$) (Anexo D).

Na 2ª aplicação da escala DFS-2 porém não se verifica distribuição normal em nenhuma dimensão do *flow*, e apenas existe homogeneidade de variâncias na dimensão “Sensação de controlo” ($p.value=.007$) e na dimensão “concentração” ($p.value=.014$).

Como não se verificam os pressupostos da normalidade, o teste a realizar será o teste de Wicoxon-Mann-Whitney pois é o teste não - paramétrico adequado para comparar as funções de distribuição de uma variável pelo menos ordinal medida em duas amostras independentes.

Os resultados mostram que não há diferenças estatisticamente significativas entre os alunos do 7º e 8º ano de escolaridade e as dimensões do *flow* na 1ª e 2ª aplicação da DFS-2, para um $\alpha=0.01$ (output 18 e 19). A única excepção encontra-se na dimensão “concentração” que revelou valores superiores de médias de ordens

superiores nos alunos do 8º ano ($Z=.04 < \alpha=0.05$), contudo a segunda aplicação não se revelou estatisticamente significativa.

Como não se verificaram diferenças estatisticamente significativas todas as análises serão referentes à amostra global.

O primeiro objectivo deste estudo era verificar se o *flow* é disposicional. Efectuou-se assim a análise estatística da escala DFS-2 que mede o *flow* incidindo nos dois momentos de aplicação da mesma, num antes e depois de um intervalo de tempo de 3 semanas, de forma a verificar se este se mantém no tempo, ou seja se é disposicional.

Procedendo a uma análise da correlação entre as dimensões do *flow* nos dois momentos de aplicação apresentada na tabela 4 (Anexo D), verificaram-se valores significativos e fortes que sugerem que o *flow* experienciado pelos alunos, não sofreu alterações ao longo do tempo, como tal é possível afirmar que o *flow* é de facto disposicional, ou seja, mantém-se no tempo.

Tabela 4: Medidas de Tendência Central, Desvio Padrão e Correlação entre as 6 dimensões da DFS-2 (1ª e 2ª aplicação)

Dimensões do <i>flow</i>	1ª Aplicação Média (DP)	2ª Aplicação Média (DP)	R
Percepção de desempenho	3,40 (.80)	3,52 (.72)	0.86**
Sensação de controlo	3,73 (.82)	3,69 (.76)	0.70**
Concentração	3,35 (.77)	3,39 (.72)	0.56**
Clareza de objectivos	3,91 (1,01)	3,93 (.85)	0.67**
Envolvimento na tarefa	3,16 (.83)	3,20 (.88)	0.79**
Equilíbrio tarefa-competência	3,61 (.84)	3,79 (.83)	0.79**

** Correlação é significativa para $p < 0.01$ (2-tailed).

De forma a caracterizar qual a dimensão mais experienciada pelos alunos procedeu-se à seguinte análise. Os resultados da tabela 5 (Anexo D), no que diz respeito ao *flow* na primeira aplicação, mostram que a dimensão “*clareza de objectivos*” destaca-se como a dimensão mais experienciada ($M=3,91$; $DP=1.01$) pelos alunos, e a dimensão “*envolvimento na tarefa*” a menos experienciada/sentida ($M=3,16$; $DP=.82$). Nos resultados da segunda aplicação da escala (Anexo D), as dimensões “*clareza de objectivos*” e “*envolvimento na tarefa*” mantêm as mesmas diferenças, com uma média de ($M=3,94$; $DP=.85$), ($M= 3,20$; $DP=0.88$), respectivamente.

Para responder ao segundo objectivo proposto neste estudo que era verificar se existe uma correlação positiva entre a DFS-2 e a PANAS para os afectos positivos, realizou-se a análise da correlação entre as dimensões do *flow* (DFS-2 nas duas aplicações) e a escala PANAS referente aos afectos positivos e negativos, dos “*últimos dias*” e das “*últimas semanas*”.

As dimensões de *flow* “*sensação de controlo*” (R>. 42; R>. 53), “*envolvimento na tarefa*” (R>. 40; R>. 41) e “*equilíbrio tarefa - competência*” (R>. 33 R>. 32) apresentam correlações significativas e moderadas com os afectos positivos “*nos últimos dias*” e “*nas últimas semanas*” já a “*Percepção de desempenho*” (R> 0.42) apenas se correlaciona moderadamente com os afectos positivos “*dos últimos dias*” (mas não “*das últimas semanas*”). “*Clareza de objectivos*” (R=0.36) correlaciona-se com os afectos positivos “*das últimas semanas*” (mas não “*dos últimos dias*”) (tabela 5, Anexo E).

Tabela 5: Correlação entre a 1ª aplicação da DFS-2 e PANAS

PANAS	Afectos positivos (últimos dias)	Afectos negativos (últimos dias)	Afectos positivos (últimas semanas)	Afectos negativos (últimas semanas)
DFS				
Percepção de desempenho	0,42**	-0,13	0,47	-0,16
Sensação de controlo	0,42**	-0,07	0,53**	-0,07
Concentração	0,18	-0,39*	0,21	-0,40**
Clareza de objectivos	0,30	-0,03	0,36*	-0,00
Envolvimento na tarefa	0,40**	0,13	0,41**	0,08
Equilíbrio tarefa-competência	0,33*	-0,02	0,32*	-0,03

** . Correlação é significativa para $p < 0.01$ (2-tailed).

* . Correlação é significativa para $p < 0.05$ (2-tailed).

O padrão de correlação entre as dimensões do *flow* do DFS-2 e do PANAS é ligeiramente diferente na 2ª aplicação. Como se pode verificar na tabela 6, há uma consistência nas correlações entre as dimensões do *flow* e os afectos positivos e negativos dos “*últimos dias*” e “*das últimas semanas*”. Apenas atingiram significância estatística as correlações entre as dimensões “*percepção de desempenho*” (R>.38), “*envolvimento na tarefa*”(R>.30) e “*equilíbrio entre tarefa-competencia*” (R>.27; R>.37) e os afectos positivos nos “*últimos dias*” e nas “*últimas semanas*”, não se

verificou a ocorrência de correlação significativa entre as dimensões do *flow* e os afectos negativos (Output 24).

Tabela 6: Correlação entre a 2ª aplicação da DFS-2 e PANAS

DFS	PANAS	Afectos positivos (últimos dias)	Afectos negativos (últimos dias)	Afectos positivos (últimas semanas)	Afectos negativos (últimas semanas)
Percepção de desempenho		0,38 ^{**}	-0,05	0,38 ^{**}	-0,09
Sensação de controlo		0,21	-0,07	0,30 [*]	-0,13
Concentração		0,18	-0,21	0,18	-0,23
Clareza de objectivos		0,18	-0,24	0,24	-0,23
Envolvimento na tarefa		0,30 ^{**}	0,00	0,27	0,04
Equilíbrio tarefa-competência		0,27 [*]	-0,03	0,37 [*]	-0,05

** . Correlação é significativa p <0.01 (2-tailed).

* . Correlação é significativa p <0.05 (2-tailed).

Discussão

O propósito deste estudo, baseado no estudo de Fritz e Avsec (2007), foi investigar as relações entre os aspectos disposicionais do *flow*, um estado mental em que a consciência está organizada de forma harmoniosa com a actividade que se está a praticar, e os afectos positivos e negativos inerentes à prática dum instrumento musical, assim como a estabilidade desta medida no tempo.

Os resultados confirmam que as dimensões do *flow* estão associadas positivamente aos afectos, neste caso concreto, associados à prática de um instrumento musical, e que o *flow* é de facto disposicional, mantendo-se no tempo, como se constatou através das duas aplicações com um intervalo de 3 semanas.

É importante referir que “*Alteração do Tempo*” e “*Perda de Consciência*” são duas dimensões que não trazem resultados significativos ao estudo original, como tal excluí-as à partida. Em relação à dimensão “*Experiencia Auto-télica*” também esta foi excluída, pelo facto de implicar, como foi referido no *Método*, uma actividade sem a expectativa de algum benefício imediato ou futuro, onde a finalidade da tarefa está nela mesma, e como se trata do contexto escolar onde a prática de um instrumento é avaliada com a finalidade de permitir aos alunos passarem ou não de ano, retirou-se esta sub-escala.

Os resultados esperavam assim confirmar que experienciar *flow* fosse um factor importante de afectos positivos, assim como nas hipóteses gerais se esperava que os indivíduos que experienciam mais aspectos de *flow* durante a actividade musical tendam em geral, e mais frequentemente, a ter sentimentos mais positivos do que negativos (Csikszentmihalyi, 1990 citado por Fritz e Avsec, 2007).

Não só esta hipótese se confirma, como a hipótese por mim colocada, sobre o *flow* ser ou não disposicional também. A correlação entre ambos os momentos em que o *flow* foi medido, demonstra que não há diferenças significativas que comprovem que o *flow* relatados pelos jovens, com um intervalo temporal de três semanas, tenham mudado em relação a prática da actividade musical. Dos aspectos específicos do *flow*, e tendo em conta que este estudo é longitudinal contrariamente ao original, as comparações foram feitas entre os dois momentos de tempo em que foi aplicada a escala que mede o estado de *flow* (DFS-2), como tal em ambos os momentos. “*Clareza de*

objectivos” é a dimensão mais experienciada pelos jovens estudantes de música, e “*Envolvimento na tarefa*” a dimensão menos experienciada.

No que concerne aos aspectos do *flow* relacionados com os afectos positivos e afectos negativos, ao contrário do estudo de Fritz e Avsec (2007) cujo valor significativo se prendia com o “*Equilíbrio tarefa – competência*”, que talvez seja a dimensão mais próxima do sentido original do significado do *flow*, para esta amostra de 43 jovens do regime articulado com o conservatório, a “*percepção de desempenho*” e “*sensação de controlo*”, estão mais ligadas aos aspectos positivos e “*concentração*” e “*clareza de objectivos*” estão associadas aos afectos negativos dos jovens.

Estes resultados podem ser explicados acima de tudo pela idade média da amostra. A dimensão “*clareza de objectivos*” é a mais experienciada, no entanto associada fortemente a aspectos negativos, o que se pode dever a esta fase inconstante que é a entrada na adolescência, onde as dúvidas estão fortemente vincadas, assim como os objectivos para o curso podem não ser claramente definidos pelo professor no início do ano, levantando dúvidas aos jovens. “*Envolvimento na tarefa*” é a dimensão menos experienciada pelos jovens o que creio ter a ver com o facto da maior parte dos estudantes, encararem a prática do instrumento musical, mais uma disciplina que têm de passar com nota positiva no final do ano. Ao longo dos meses que me encontrei com eles pude perceber que muitos escolheram o regime articulado com o conservatório pensando que tinham mais tempo de lazer do que aulas, e depararam-se com um grau de exigência em relação a essa área da qual não estavam à espera.

Numa população de jovens adultos e/ou adultos provavelmente como no estudo original, seria de esperar que o “*equilíbrio tarefa – competência*” fosse a dimensão mais experienciada e pela positiva.

No respeitante ao sexo e idade da amostra, estudos anteriores, mencionados ao longo desta dissertação, indicaram que os rapazes tendem a experienciar mais dimensões de *flow* do que as raparigas e quanto mais aproximados da idade adulta, mais *flow* vão experienciando. Neste estudo, talvez devido à pequena dimensão da amostra, esta conclusão pode ser defendida apenas numa análise “á vista desarmada” pois testes mais específicos provaram que estes resultados não são estatisticamente significativos.

Por fim, como esperado, verifica-se que a amostra experienciou mais afectos positivos do que negativos aliados à experiência de *flow* aquando da prática dum instrumento musical. Isto é explicado pois o *flow* está particularmente relacionado com afectos positivos que representam um sistema de activação comportamental e uma

tendência para experienciar emoções positivas (Watson *et. al.* 1999 citado por Fritz e Avsec, 2007).

Este estudo apresenta no entanto algumas limitações: a escala encontra-se validada para a população portuguesa, no entanto não esta adaptada para a música, como tal manteve-se a DFS-2 original que tem como população alvo, a desportista. Outra limitação presente neste estudo prende-se com a amostra de apenas 43 sujeitos, apesar de inicialmente se ter previsto que fosse de 50. Infelizmente apenas 43 alunos obtiveram autorização para participar. Durante o intervalo de tempo entre o fim da aplicação da PANAS e o início da aplicação da DFS-2, os alunos ficaram destabilizados com a entrada na sala de aula de um gafanhoto, saindo dos seus lugares.

Tal como no estudo de Fritz e Avsec (2007), também a idade e a experiência dos sujeitos deixa dúvidas em relação aos resultados obtidos, uma vez que para o 7º ano é o início do contacto com um instrumento, e para o 8º ano, têm menos de um ano de prática.

Muitas foram as questões colocadas sobre o significado de algumas expressões usadas ao longo da escala. Há que ter em conta ainda que muitos escolheram esta vertente de ensino como forma de fugir às obrigações escolares mais sérias, acreditando que teriam mais momentos de lazer. “*A experiencia dos músicos e a sua idade são duas variáveis que podem ser ligadas a alguns aspectos do flow*” (Kraus, 2002, *cit.* por Fritz e Avsec, 2007).

Como proposta para estudos futuros, penso que não é demais estudar o *flow* disposicional, não só na área da música como em outras áreas de criatividade, mas principalmente áreas que contribuam para os aspectos positivos da personalidade e consequentemente para o bem-estar subjectivo da população em geral.

Pegando na iniciativa de Bakker (2008) que desenvolveu uma escala de *flow* para o trabalho, proponho a construção de uma escala adaptada ao *flow* para os contextos em que mais ocorre, sendo a música, um deles. Proponho também a replicação deste estudo abrangendo uma amostra significativa e representativa da população estudantil portuguesa, que frequenta o conservatório, mas desta vez abrangendo várias faixas etárias, com o objectivo de, ao se verificar os mesmos pressupostos, se invista cada vez mais na implementação da música nas escolas desde cedo, e se cultive o prazer por esta actividade que gera satisfação, bem-estar psicológico e a longo prazo, uma maior felicidade para com a vida.

Referências Bibliográficas

- Alves, J. (2008). O bem-estar subjectivo e a prática desportiva em adolescentes na Região Autónoma da Madeira. Dissertação de Doutoramento. Universidade do Porto.
- Araújo, R. (2008). *Um estudo sobre a motivação e o estado de fluxo na execução Musical*. Anais do SIMCAM4 – IV Simpósio de Cognição e Artes Musicais, Maio UFPR .
- Arteche, A. & Bandeira, D. (2003). Bem-estar subjectivo: um estudo com adolescentes trabalhadores. *Psico-USF*, vol. 8 n. 2, p.193-201, Julho/Dezembro.
- Bakker, A. (2005). *Flow* among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior* 66; 26–44.
- Bakker, A. (2008). The work-related flow inventory: Construction and initial validation of the WOLF. *Journal of Vocational Behavior*, Vol. 72(3), Jun, 2008. pp. 400-414.
- Bakker, A., Schaufelb, W., Leiterc, M. & Tarisd, T. (2008). Work engagement: An emerging concept in occupational health psychology. *Work & Stress* Vol. 22, No. 3, July-September 187- 200.
- Bassi, M. & Delle Fave, A. (2004) Adolescence and the Changing context of Optimal Experience in Time: Italy 1986–2000. *Journal of Happiness Studies* 5: 155–179, 2004. Kluwer Academic Publishers
- Burke, R. (2010). Flow, Work Satisfaction and Psychological Well-Being at the Workplace. *The IUP Journal of Soft Skills*, Vol. IV, N°s.1 & 2.

- Coll, D. (2009). *Motivación, Creencias Implícitas de Habilidad, Competencia Percebida y Flow Disposicional en Clases de Educación Física*. Universidad de Almería. Departamento de Filología Frances, Linguística y Didácticas de la Expresión.
- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. (1988). *Optimal experience: psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. 1st ed. Harper Perennial.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: the psychology of engagement with everyday life*. Basic books.
- Diener, E., Suh, E. & Oishi, S. (1997). Recent Findings on Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology* 24-41.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. & Smith, H. (1999). Subjective Well-Being: three decades of progress. *Psychological Bulletin* 1999, vol.125, no.2 - 276-302.
- Fowler, D. (2009). Positive cuisine: Julie, Julia, and the search for meaning. *US: American Psychological Association*. Vol 54 (48).
- Freer, K. (2009). Boys' descriptions of their experiences in choral music. *Research Studies in Music Education*, Vol 31(2), December. pp. 142-160.
- Fritz, B. & Avsec, A. (2007). The experience of Flow and subjective well-being of music students. *Psiholoska obzorja / Horizons of psychology*, 16, 2, 5-17 Drustvo Psihologov Slovenije.
- Galinha, I. & Pais-Ribeiro, J. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): II – Estudo psicométrico. *Análise Psicológica* (2005), 2 (XXIII): 219-227.

- Giacomoni, C. (2004). *Bem-estar subjectivo: em busca da qualidade de vida*. Temas em Psicologia da SBP, Vol. 12, no 1, 43 – 50.
- Gouveia, M.J., Ribeiro, J.L., Marques, M., & Carvalho, C. (2011). Validity and Reliability of the Portuguese Version of the Dispositional Flow Scale-2 in Exercise. *Revista de Psicologia del Deporte 2011*. Vol. 21, No. 1, pp. Universitat de les Illes Balears, Universitat Autònoma de Barcelona.
- Koller, S. (2004). Ecologia do desenvolvimento humano: pesquisa e intervenção no Brasil. *Casa do psicólogo*. Pag.99-100.
- Laranjeira, C. (2009). Preliminary validation study of the Portuguese version of the satisfaction with life scale. *Psychology, Health & Medicine*, Vol. 14, No. 2, March 2009, 220–226.
- Lima, I. & Freire, T. (2009). Qualidade da experiência subjectiva no quotidiano escolar de adolescentes: Implicações desenvolvimentais e educacionais. *Análise Psicológica*, 4 (XXVII): 523-534.
- Lewis, M. (2002). Music as a Trigger for Peak Experiences among a College Staff Population. *Creativity research journal*, 14 (3-4), 351-359.
- Manzano, O., Harmat, L., Theorell, T. & Ullén, F. (2010). The psychophysiology of flow during piano playin. *American psychological association*, vol., 10, no 3 301-311.
- Marôco, J. (2010). *Análise estatística com o PASW Statistics (ex-SPSS)*. Report Number.
- Massimini, F. & Delle Fave, A. (2000). Individual Development in a Bio-Cultural Perspective January 2000. *American Psychologist* Vol. 55, No. 1, 24-33.

- Nielsen, K. & Cleal, B. (2010). Predicting flow at work: investigating the Activities and Job Characteristics That Predict Flow States at Work. *Journal of occupational Health Psychology*. Vol. 15, No.2, 180-190.
- Norrish , J. & Vella-Brodrick, D. (2009). Positive psychology and adolescents: Where are we now? Where to from here? *Australian Psychologist*, December 2009; 44(4): 270–278.
- Nunes, P. (2007). *Psicologia Positiva*. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.
- Paludo, S. e Koller, S.(2007). *Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões*. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil. *Paidéia* 17(36), 9-20.
- Passareli, P.& Silva, J. (2007). Psicologia Positiva e o estudo do bem-estar subjectivo. *Estudos de Psicologia*, Campinas 24 (4) pág. 513-517 Outubro – Dezembro.
- Pates, J. & Maynard, I. (2000). *Effects of hypnosis on flow states and golf performance – perceptual and motor skills*. Sheffield Hallam University, 91, 1057-1075.
- Robles, R. & Páez, F. (2003). Estudio sobre la traducción al español y las propiedades psicométricas de las escalas de afecto positivo y negativo (PANAS). *Salud Mental*, Vol. 26, No. 1, Febrero.
- Russel, W. (2001). An examination of flow state occurrence in college athletes. *Journal of Sport Behavior*, Vol. 24, no. 1, Eastern Illinois University.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, Vol. 55. No.1.
- Walker, C. (2010). Experiencing flow: Is doing it together better than doing it alone?. *The Journal of Positive Psychology* Vol. 5, No. 1, January 2010, 3–11.

Anexos

Anexo A

Output 1 (tabela 1) – Descrição da Amostra por Sexo, Idade e Ano de Escolaridade

		Sexo			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Masculino	15	34,9	34,9	34,9
	Feminino	28	65,1	65,1	100,0
	Total	43	100,0	100,0	

Output 2

		Idade			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	13	30,2	30,2	30,2
	13	20	46,5	46,5	76,7
	14	10	23,3	23,3	100,0
	Total	43	100,0	100,0	

Output 3

		Ano_esc			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8º ANO	21	48,8	48,8	48,8
	7º ANO	22	51,2	51,2	100,0
	Total	43	100,0	100,0	

Anexo B

Output 4 (Tabela 2): Análise da diferença entre sexos na 1ª aplicação da DFS-2

Group Statistics					
	Sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PRE Percepção de desempenho	Masculino	15	3,6000	,64642	,16690
	Feminino	28	3,2946	,87150	,16470
PRE Sensação de controlo	Masculino	15	3,8500	,76064	,19640
	Feminino	28	3,6696	,85541	,16166
PRE Concentração	Masculino	15	3,2667	,72866	,18814
	Feminino	28	3,4018	,80029	,15124
PRE Clareza de objectivos	Masculino	15	3,8500	,85461	,22066
	Feminino	28	3,9464	1,10419	,20867
PRE Envolvimento na tarefa	Masculino	15	3,4333	,83702	,21612
	Feminino	28	3,0268	,79739	,15069
PRE Equilíbrio tarefa-competência	Masculino	15	3,9333	,74682	,19283
	Feminino	28	3,4375	,85154	,16093

Output 5: Teste de Normalidade para a 1ª aplicação da DFS-2

Tests of Normality							
	Sexo	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE Percepção de desempenho	Masculino	,132	15	,200 [*]	,926	15	,234
	Feminino	,153	28	,090	,949	28	,182
PRE Sensação de controlo	Masculino	,189	15	,153	,936	15	,333
	Feminino	,180	28	,020	,922	28	,040
PRE Concentração	Masculino	,176	15	,200 [*]	,882	15	,051
	Feminino	,165	28	,048	,941	28	,114
PRE Clareza de objectivos	Masculino	,168	15	,200 [*]	,894	15	,077
	Feminino	,198	28	,006	,843	28	,001
PRE Envolvimento na tarefa	Masculino	,181	15	,200 [*]	,926	15	,234
	Feminino	,129	28	,200 [*]	,953	28	,239
PRE Equilíbrio tarefa-competência	Masculino	,131	15	,200 [*]	,962	15	,721
	Feminino	,172	28	,033	,955	28	,265

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Output 6: Teste de homogeneidade da variância para a 1ª aplicação da DFS-2

		Test of Homogeneity of Variance			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
PRE Percepção de desempenho	Based on Mean	,647	1	41	,426
	Based on Median	,674	1	41	,416
	Based on Median and with adjusted df	,674	1	37,702	,417
	Based on trimmed mean	,689	1	41	,411
PRE Sensação de controlo	Based on Mean	,340	1	41	,563
	Based on Median	,224	1	41	,638
	Based on Median and with adjusted df	,224	1	40,819	,638
	Based on trimmed mean	,232	1	41	,633
PRE Concentração	Based on Mean	,373	1	41	,545
	Based on Median	,306	1	41	,583
	Based on Median and with adjusted df	,306	1	40,871	,583
	Based on trimmed mean	,321	1	41	,574
PRE Clareza de objectivos	Based on Mean	,336	1	41	,565
	Based on Median	,149	1	41	,701
	Based on Median and with adjusted df	,149	1	34,782	,702
	Based on trimmed mean	,203	1	41	,654
PRE Envolvimento na tarefa	Based on Mean	,326	1	41	,571
	Based on Median	,167	1	41	,685
	Based on Median and with adjusted df	,167	1	40,457	,685
	Based on trimmed mean	,299	1	41	,587
PRE Equilíbrio tarefa-competência	Based on Mean	,182	1	41	,672
	Based on Median	,096	1	41	,758
	Based on Median and with adjusted df	,096	1	38,558	,758
	Based on trimmed mean	,153	1	41	,698

Output 7: - Análise da diferença entre sexos na 2ª aplicação da DFS-2

Group Statistics					
	Sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Per_Des_POS	Masculino	15	3,7833	,51640	,13333
	Feminino	28	3,3839	,78316	,14800
Sen_Con_POS	Masculino	15	3,9667	,67392	,17401
	Feminino	28	3,5536	,78574	,14849
Concentracao_POS	Masculino	15	3,6167	,53341	,13773
	Feminino	28	3,2768	,78274	,14792
Cla_Obj_POS	Masculino	15	4,1500	,59612	,15392
	Feminino	28	3,8214	,94736	,17903
Env_Tar_POS	Masculino	15	3,4833	,86327	,22290
	Feminino	28	3,0536	,87230	,16485
Eq_Tar_Comp_POS	Masculino	15	4,0500	,66949	,17286
	Feminino	28	3,6518	,88543	,16733

Output 8: teste de Normalidade para a 2ª aplicação da DFS-2

Tests of Normality							
Sexo		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Per_Des_POS	Masculino	,150	15	,200*	,929	15	,263
	Feminino	,180	28	,021	,941	28	,116
Sen_Con_POS	Masculino	,130	15	,200*	,936	15	,331
	Feminino	,171	28	,035	,937	28	,095
Concentracao_POS	Masculino	,164	15	,200*	,954	15	,597
	Feminino	,138	28	,186	,972	28	,628
Cla_Obj_POS	Masculino	,133	15	,200*	,930	15	,275
	Feminino	,146	28	,130	,902	28	,013
Env_Tar_POS	Masculino	,179	15	,200*	,922	15	,208
	Feminino	,118	28	,200*	,958	28	,318
Eq_Tar_Comp_POS	Masculino	,130	15	,200*	,927	15	,246
	Feminino	,117	28	,200*	,957	28	,289

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Output 9: Teste de homogeneidade da variância para a 2ª aplicação da DFS-2

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Per_Des_POS	Based on Mean	1,874	1	41	,178
	Based on Median	1,196	1	41	,280
	Based on Median and with adjusted df	1,196	1	32,700	,282
	Based on trimmed mean	1,761	1	41	,192
Sen_Con_POS	Based on Mean	,020	1	41	,889
	Based on Median	,024	1	41	,878
	Based on Median and with adjusted df	,024	1	36,750	,879
	Based on trimmed mean	,019	1	41	,891
Concentracao_POS	Based on Mean	1,004	1	41	,322
	Based on Median	1,011	1	41	,321
	Based on Median and with adjusted df	1,011	1	36,129	,321
	Based on trimmed mean	1,033	1	41	,315
Cla_Obj_POS	Based on Mean	1,909	1	41	,175
	Based on Median	1,362	1	41	,250
	Based on Median and with adjusted df	1,362	1	34,489	,251
	Based on trimmed mean	1,628	1	41	,209
Env_Tar_POS	Based on Mean	,219	1	41	,642
	Based on Median	,209	1	41	,650
	Based on Median and with adjusted df	,209	1	37,830	,650
	Based on trimmed mean	,220	1	41	,642
Eq_Tar_Comp_POS	Based on Mean	2,202	1	41	,145
	Based on Median	1,877	1	41	,178
	Based on Median and with adjusted df	1,877	1	39,640	,178
	Based on trimmed mean	2,106	1	41	,154

Output 10: Teste Paramétrico – MANOVA para a 1ª aplicação da DFS-2

Between-Subjects Factors

	Value Label	N
Sexo 1	Masculino	15
2	Feminino	28

Descriptive Statistics

	Sexo	Mean	Std. Deviation	N
PRE Percepção de desempenho	Masculino	3,6000	,64642	15
	Feminino	3,2946	,87150	28
	Total	3,4012	,80574	43
PRE Sensação de controlo	Masculino	3,8500	,76064	15
	Feminino	3,6696	,85541	28
	Total	3,7326	,81904	43
PRE Concentração	Masculino	3,2667	,72866	15
	Feminino	3,4018	,80029	28
	Total	3,3547	,77004	43
PRE Clareza de objectivos	Masculino	3,8500	,85461	15
	Feminino	3,9464	1,10419	28
	Total	3,9128	1,01460	43
PRE Envolvimento na tarefa	Masculino	3,4333	,83702	15
	Feminino	3,0268	,79739	28
	Total	3,1686	,82506	43
PRE Equilíbrio tarefa-competência	Masculino	3,9333	,74682	15
	Feminino	3,4375	,85154	28
	Total	3,6105	,84216	43

**Box's Test of Equality
of Covariance**

Matrices^a

Box's M	40,593
F	1,575
df1	21
df2	3086,511
Sig.	,046

Tests the null hypothesis that the observed covariance matrices of the dependent variables are equal across groups.

a. Design: Intercept + Sexo

Multivariate Tests^c

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.	Noncent. Parameter	Observed Power ^b
Intercept	Pillai's Trace	,964	160,547 ^a	6,000	36,000	,000	963,281	1,000
	Wilks'	,036	160,547 ^a	6,000	36,000	,000	963,281	1,000
	Lambda							
	Hotelling's Trace	26,758	160,547 ^a	6,000	36,000	,000	963,281	1,000
	Roy's Largest Root	26,758	160,547 ^a	6,000	36,000	,000	963,281	1,000
Sexo	Pillai's Trace	,201	1,507 ^a	6,000	36,000	,204	9,044	,509
	Wilks'	,799	1,507 ^a	6,000	36,000	,204	9,044	,509
	Lambda							
	Hotelling's Trace	,251	1,507 ^a	6,000	36,000	,204	9,044	,509
	Roy's Largest Root	,251	1,507 ^a	6,000	36,000	,204	9,044	,509

a. Exact statistic

b. Computed using alpha = ,05

c. Design: Intercept + Sexo

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

	F	df1	df2	Sig.
PRE Percepção de desempenho	,647	1	41	,426
PRE Sensação de controlo	,340	1	41	,563
PRE Concentração	,373	1	41	,545
PRE Clareza de objectivos	,336	1	41	,565
PRE Envolvimento na tarefa	,326	1	41	,571
PRE Equilibrio tarefa-competência	,182	1	41	,672

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + Sexo

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Noncent. Parameter	Observed Power ^b
Corrected Model	PRE Percepção de desempenho	,911 ^a	1	,911	1,417	,241	1,417	,213
	PRE Sensação de controlo	,318 ^c	1	,318	,468	,498	,468	,102
	PRE Concentração	,178 ^d	1	,178	,296	,590	,296	,083
	PRE Clareza de objectivos	,091 ^e	1	,091	,086	,770	,086	,059
	PRE Envolvimento na tarefa	1,614 ^f	1	1,614	2,454	,125	2,454	,334
	PRE Equilibrio tarefa-competência	2,401 ^g	1	2,401	3,595	,065	3,595	,457
Intercept	PRE Percepção de desempenho	464,306	1	464,306	722,266	,000	722,266	1,000
	PRE Sensação de controlo	552,300	1	552,300	812,886	,000	812,886	1,000
	PRE Concentração	434,341	1	434,341	720,220	,000	720,220	1,000
	PRE Clareza de objectivos	593,707	1	593,707	564,195	,000	564,195	1,000

	PRE Envolvimento na tarefa	407,626	1	407,626	619,544	,000	619,544	1,000
	PRE Equilíbrio tarefa- competência	530,657	1	530,657	794,442	,000	794,442	1,000
Sexo	PRE Percepção de desempenho	,911	1	,911	1,417	,241	1,417	,213
	PRE Sensação de controlo	,318	1	,318	,468	,498	,468	,102
	PRE Concentração	,178	1	,178	,296	,590	,296	,083
	PRE Clareza de objectivos	,091	1	,091	,086	,770	,086	,059
	PRE Envolvimento na tarefa	1,614	1	1,614	2,454	,125	2,454	,334
	PRE Equilíbrio tarefa- competência	2,401	1	2,401	3,595	,065	3,595	,457
Error	PRE Percepção de desempenho	26,357	41	,643				
	PRE Sensação de controlo	27,857	41	,679				
	PRE Concentração	24,726	41	,603				
	PRE Clareza de objectivos	43,145	41	1,052				
	PRE Envolvimento na tarefa	26,976	41	,658				
	PRE Equilíbrio tarefa- competência	27,386	41	,668				
Total	PRE Percepção de desempenho	524,688	43					
	PRE Sensação de controlo	627,250	43					
	PRE Concentração	508,813	43					
	PRE Clareza de objectivos	701,563	43					

	PRE	460,313	43				
	Envolvimento na tarefa						
	PRE Equilibrio	590,313	43				
	tarefa-competência						
Corrected Total	PRE Percepção de desempenho	27,267	42				
	PRE Sensação de controlo	28,174	42				
	PRE Concentração	24,904	42				
	PRE Clareza de objectivos	43,235	42				
	PRE Envolvimento na tarefa	28,590	42				
	PRE Equilibrio tarefa-competência	29,788	42				

a. R Squared = ,033 (Adjusted R Squared = ,010)

b. Computed using alpha = ,05

c. R Squared = ,011 (Adjusted R Squared = -,013)

d. R Squared = ,007 (Adjusted R Squared = -,017)

e. R Squared = ,002 (Adjusted R Squared = -,022)

f. R Squared = ,056 (Adjusted R Squared = ,033)

g. R Squared = ,081 (Adjusted R Squared = ,058)

Output 11: Teste paramétrico MANOVA para a 2ª aplicação da DFS-2

Between-Subjects Factors

	Value Label	N
Sexo 1	Masculino	15
2	Feminino	28

Descriptive Statistics

	Sexo	Mean	Std. Deviation	N
Per_Des_POS	Masculino	3,7833	,51640	15
	Feminino	3,3839	,78316	28
	Total	3,5233	,72130	43

Sen_Con_POS	Masculino	3,9667	,67392	15
	Feminino	3,5536	,78574	28
	Total	3,6977	,76679	43
Concentracao_POS	Masculino	3,6167	,53341	15
	Feminino	3,2768	,78274	28
	Total	3,3953	,71803	43
Cla_Obj_POS	Masculino	4,1500	,59612	15
	Feminino	3,8214	,94736	28
	Total	3,9360	,84883	43
Env_Tar_POS	Masculino	3,4833	,86327	15
	Feminino	3,0536	,87230	28
	Total	3,2035	,88347	43
Eq_Tar_Comp_POS	Masculino	4,0500	,66949	15
	Feminino	3,6518	,88543	28
	Total	3,7907	,83082	43

**Box's Test of Equality
of Covariance**

Matrices^a

Box's M	34,631
F	1,344
df1	21
df2	3086,511
Sig.	,135

Tests the null hypothesis that the observed covariance matrices of the dependent variables are equal across groups.

a. Design: Intercept + Sexo

Multivariate Tests^c

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.	Noncent. Parameter	Observed Power ^b
Intercept	Pillai's Trace	,970	192,524 ^a	6,000	36,000	,000	1155,142	1,000
	Wilks'	,030	192,524 ^a	6,000	36,000	,000	1155,142	1,000
	Lambda							
	Hotelling's Trace	32,087	192,524 ^a	6,000	36,000	,000	1155,142	1,000
	Roy's Largest Root	32,087	192,524 ^a	6,000	36,000	,000	1155,142	1,000
Sexo	Pillai's Trace	,083	,541 ^a	6,000	36,000	,773	3,247	,190
	Wilks'	,917	,541 ^a	6,000	36,000	,773	3,247	,190
	Lambda							
	Hotelling's Trace	,090	,541 ^a	6,000	36,000	,773	3,247	,190
	Roy's Largest Root	,090	,541 ^a	6,000	36,000	,773	3,247	,190

a. Exact statistic

b. Computed using alpha = ,05

c. Design: Intercept + Sexo

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

	F	df1	df2	Sig.
Per_Des_POS	1,874	1	41	,178
Sen_Con_POS	,020	1	41	,889
Concentracao_POS	1,004	1	41	,322
Cla_Obj_POS	1,909	1	41	,175
Env_Tar_POS	,219	1	41	,642
Eq_Tar_Comp_POS	2,202	1	41	,145

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + Sexo

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Noncent. Parameter	Observed Power ^b
Corrected Model	Per_Des_POS	1,558 ^a	1	1,558	3,148	,083	3,148	,410
	Sen_Con_POS	1,667 ^c	1	1,667	2,968	,092	2,968	,391
	Concentracao_POS	1,128 ^d	1	1,128	2,254	,141	2,254	,311
	Cla_Obj_POS	1,054 ^e	1	1,054	1,480	,231	1,480	,221
	Env_Tar_POS	1,804 ^f	1	1,804	2,388	,130	2,388	,326
	Eq_Tar_Comp_POS	1,549 ^g	1	1,549	2,314	,136	2,314	,318
Intercept	Per_Des_POS	501,750	1	501,750	1013,706	,000	1013,706	1,000
	Sen_Con_POS	552,388	1	552,388	983,495	,000	983,495	1,000
	Concentracao_POS	464,146	1	464,146	927,127	,000	927,127	1,000
	Cla_Obj_POS	620,659	1	620,659	871,260	,000	871,260	1,000
	Env_Tar_POS	417,374	1	417,374	552,403	,000	552,403	1,000
	Eq_Tar_Comp_POS	579,380	1	579,380	865,616	,000	865,616	1,000
Sexo	Per_Des_POS	1,558	1	1,558	3,148	,083	3,148	,410
	Sen_Con_POS	1,667	1	1,667	2,968	,092	2,968	,391
	Concentracao_POS	1,128	1	1,128	2,254	,141	2,254	,311
	Cla_Obj_POS	1,054	1	1,054	1,480	,231	1,480	,221
	Env_Tar_POS	1,804	1	1,804	2,388	,130	2,388	,326
	Eq_Tar_Comp_POS	1,549	1	1,549	2,314	,136	2,314	,318
Error	Per_Des_POS	20,294	41	,495				
	Sen_Con_POS	23,028	41	,562				
	Concentracao_POS	20,526	41	,501				
	Cla_Obj_POS	29,207	41	,712				
	Env_Tar_POS	30,978	41	,756				
	Eq_Tar_Comp_POS	27,442	41	,669				
Total	Per_Des_POS	555,625	43					
	Sen_Con_POS	612,625	43					
	Concentracao_POS	517,375	43					
	Cla_Obj_POS	696,438	43					
	Env_Tar_POS	474,063	43					
	Eq_Tar_Comp_POS	646,875	43					
Corrected Total	Per_Des_POS	21,852	42					
	Sen_Con_POS	24,695	42					
	Concentracao_POS	21,654	42					
	Cla_Obj_POS	30,262	42					
	Env_Tar_POS	32,782	42					
	Eq_Tar_Comp_POS	28,991	42					

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Noncent. Parameter	Observed Power ^b
Corrected Model	Per_Des_POS	1,558 ^a	1	1,558	3,148	,083	3,148	,410
	Sen_Con_POS	1,667 ^c	1	1,667	2,968	,092	2,968	,391
	Concentracao_POS	1,128 ^d	1	1,128	2,254	,141	2,254	,311
	Cla_Obj_POS	1,054 ^e	1	1,054	1,480	,231	1,480	,221
	Env_Tar_POS	1,804 ^f	1	1,804	2,388	,130	2,388	,326
	Eq_Tar_Comp_POS	1,549 ^g	1	1,549	2,314	,136	2,314	,318
Intercept	Per_Des_POS	501,750	1	501,750	1013,706	,000	1013,706	1,000
	Sen_Con_POS	552,388	1	552,388	983,495	,000	983,495	1,000
	Concentracao_POS	464,146	1	464,146	927,127	,000	927,127	1,000
	Cla_Obj_POS	620,659	1	620,659	871,260	,000	871,260	1,000
	Env_Tar_POS	417,374	1	417,374	552,403	,000	552,403	1,000
	Eq_Tar_Comp_POS	579,380	1	579,380	865,616	,000	865,616	1,000
Sexo	Per_Des_POS	1,558	1	1,558	3,148	,083	3,148	,410
	Sen_Con_POS	1,667	1	1,667	2,968	,092	2,968	,391
	Concentracao_POS	1,128	1	1,128	2,254	,141	2,254	,311
	Cla_Obj_POS	1,054	1	1,054	1,480	,231	1,480	,221
	Env_Tar_POS	1,804	1	1,804	2,388	,130	2,388	,326
	Eq_Tar_Comp_POS	1,549	1	1,549	2,314	,136	2,314	,318
Error	Per_Des_POS	20,294	41	,495				
	Sen_Con_POS	23,028	41	,562				
	Concentracao_POS	20,526	41	,501				
	Cla_Obj_POS	29,207	41	,712				
	Env_Tar_POS	30,978	41	,756				
	Eq_Tar_Comp_POS	27,442	41	,669				
Total	Per_Des_POS	555,625	43					
	Sen_Con_POS	612,625	43					
	Concentracao_POS	517,375	43					
	Cla_Obj_POS	696,438	43					
	Env_Tar_POS	474,063	43					
	Eq_Tar_Comp_POS	646,875	43					
Corrected Total	Per_Des_POS	21,852	42					
	Sen_Con_POS	24,695	42					
	Concentracao_POS	21,654	42					
	Cla_Obj_POS	30,262	42					
	Env_Tar_POS	32,782	42					
	Eq_Tar_Comp_POS	28,991	42					

a

b. Computed using alpha = ,05

c. R Squared = ,067 (Adjusted R Squared = ,045)

d. R Squared = ,052 (Adjusted R Squared = ,029)

e. R Squared = ,035 (Adjusted R Squared = ,011)

Anexo C

Output 12 (tabela 3): Análise das diferenças entre 7º e 8º Ano na 1ª aplicação da DFS-2

Group Statistics					
	Ano_esc	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PRE Percepção de desempenho	8º ANO	21	3,5476	,63057	,13760
	7º ANO	22	3,2614	,93693	,19975
PRE Sensação de controlo	8º ANO	21	4,0238	,46707	,10192
	7º ANO	22	3,4545	,98391	,20977
PRE Concentração	8º ANO	21	3,6071	,54527	,11899
	7º ANO	22	3,1136	,88212	,18807
PRE Clareza de objectivos	8º ANO	21	4,1786	,71214	,15540
	7º ANO	22	3,6591	1,19907	,25564
PRE Envolvimento na tarefa	8º ANO	21	3,2857	,74702	,16301
	7º ANO	22	3,0568	,89620	,19107
PRE Equilíbrio tarefa-competência	8º ANO	21	3,8571	,59985	,13090
	7º ANO	22	3,3750	,97818	,20855

Output 13 : Análise das diferenças entre 7º e 8º Ano 2ª aplicação da DFS-2

Group Statistics					
	Ano_esc	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Per_Des_POS	8º ANO	21	3,7143	,55501	,12111
	7º ANO	22	3,3409	,82211	,17527
Sen_Con_POS	8º ANO	21	3,8095	,50562	,11034
	7º ANO	22	3,5909	,95289	,20316
Concentracao_POS	8º ANO	21	3,5000	,46098	,10059
	7º ANO	22	3,2955	,89853	,19157
Cla_Obj_POS	8º ANO	21	4,1905	,54718	,11940
	7º ANO	22	3,6932	1,01457	,21631
Env_Tar_POS	8º ANO	21	3,3452	,69136	,15087
	7º ANO	22	3,0682	1,03274	,22018
Eq_Tar_Comp_POS	8º ANO	21	3,9167	,66301	,14468
	7º ANO	22	3,6705	,96482	,20570

Output 14 : Teste de Normalidade para a Análise da diferença entre o ano de escolaridade na 1ª aplicação da DFS-2.

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Ano_esc		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE Percepção de desempenho	8º ANO	,158	21	,186	,935	21	,172
	7º ANO	,177	22	,071	,950	22	,314
PRE Sensação de controlo	8º ANO	,124	21	,200 [*]	,974	21	,819
	7º ANO	,118	22	,200 [*]	,950	22	,316
PRE Concentração	8º ANO	,241	21	,003	,918	21	,080
	7º ANO	,152	22	,200 [*]	,949	22	,297
PRE Clareza de objectivos	8º ANO	,211	21	,016	,878	21	,013
	7º ANO	,143	22	,200 [*]	,913	22	,055
PRE Envolvimento na tarefa	8º ANO	,138	21	,200 [*]	,949	21	,320
	7º ANO	,144	22	,200 [*]	,952	22	,347
PRE Equilibrio tarefa-competência	8º ANO	,125	21	,200 [*]	,961	21	,538
	7º ANO	,142	22	,200 [*]	,964	22	,570

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Output 15: teste de homogeneidade de variâncias para a Análise da diferença do ano de escolaridade na 1ª aplicação da DFS-2

		Test of Homogeneity of Variance			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
PRE Percepção de desempenho	Based on Mean	1,423	1	41	,240
	Based on Median	,918	1	41	,344
	Based on Median and with adjusted df	,918	1	32,599	,345
	Based on trimmed mean	1,347	1	41	,253
PRE Sensação de controlo	Based on Mean	11,161	1	41	,002
	Based on Median	9,678	1	41	,003
	Based on Median and with adjusted df	9,678	1	30,472	,004
	Based on trimmed mean	10,291	1	41	,003
PRE Concentração	Based on Mean	3,923	1	41	,054
	Based on Median	2,696	1	41	,108
	Based on Median and with adjusted df	2,696	1	32,993	,110
	Based on trimmed mean	3,910	1	41	,055

PRE Clareza de objetivos	Based on Mean	8,401	1	41	,006
	Based on Median	7,766	1	41	,008
	Based on Median and with adjusted df	7,766	1	38,061	,008
	Based on trimmed mean	7,947	1	41	,007
PRE Envolvimento na tarefa	Based on Mean	1,197	1	41	,280
	Based on Median	1,184	1	41	,283
	Based on Median and with adjusted df	1,184	1	40,770	,283
	Based on trimmed mean	1,197	1	41	,280
PRE Equilibrio tarefa-competência	Based on Mean	4,505	1	41	,040
	Based on Median	3,396	1	41	,073
	Based on Median and with adjusted df	3,396	1	34,530	,074
	Based on trimmed mean	4,393	1	41	,042

Output 16 – teste de normalidade para a para a Análise da diferença entre o ano de escolaridade na 2ª aplicação da DFS-2.

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Ano_esc		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Per_Des_POS	8º ANO	,192	21	,041	,950	21	,342
	7º ANO	,122	22	,200*	,951	22	,330
Sen_Con_POS	8º ANO	,118	21	,200*	,957	21	,451
	7º ANO	,121	22	,200*	,951	22	,334
Concentracao_POS	8º ANO	,194	21	,037	,919	21	,084
	7º ANO	,097	22	,200*	,976	22	,843
Cla_Obj_POS	8º ANO	,143	21	,200*	,930	21	,135
	7º ANO	,156	22	,173	,916	22	,064
Env_Tar_POS	8º ANO	,167	21	,128	,946	21	,290
	7º ANO	,135	22	,200*	,963	22	,553
Eq_Tar_Comp_POS	8º ANO	,169	21	,120	,964	21	,607
	7º ANO	,124	22	,200*	,938	22	,180

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Output 17 - teste de homogeneidade de variâncias para a Análise da diferença do ano de escolaridade na 2ª aplicação da DFS-2

		Test of Homogeneity of Variance			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Per_Des_POS	Based on Mean	3,512	1	41	,068
	Based on Median	2,972	1	41	,092
	Based on Median and with adjusted df	2,972	1	37,509	,093
	Based on trimmed mean	3,517	1	41	,068
Sen_Con_POS	Based on Mean	7,929	1	41	,007
	Based on Median	8,042	1	41	,007
	Based on Median and with adjusted df	8,042	1	33,239	,008
	Based on trimmed mean	7,964	1	41	,007
Concentracao_POS	Based on Mean	6,656	1	41	,014
	Based on Median	6,334	1	41	,016
	Based on Median and with adjusted df	6,334	1	28,939	,018
	Based on trimmed mean	6,612	1	41	,014
Cla_Obj_POS	Based on Mean	4,155	1	41	,048
	Based on Median	4,141	1	41	,048
	Based on Median and with adjusted df	4,141	1	29,807	,051
	Based on trimmed mean	4,174	1	41	,048
Env_Tar_POS	Based on Mean	3,131	1	41	,084
	Based on Median	3,263	1	41	,078
	Based on Median and with adjusted df	3,263	1	35,692	,079
	Based on trimmed mean	3,138	1	41	,084
Eq_Tar_Comp_POS	Based on Mean	2,865	1	41	,098
	Based on Median	2,644	1	41	,112
	Based on Median and with adjusted df	2,644	1	37,336	,112
	Based on trimmed mean	2,814	1	41	,101

Output 18: Teste Não-Paramétrico Wilcoxon- Mann-Whitney para a 1ª aplicação da DFS-2

Ranks				
	Ano_esc	N	Mean Rank	Sum of Ranks
PRE Percepção de desempenho	8º ANO	21	23,64	496,50
	7º ANO	22	20,43	449,50
	Total	43		
PRE Sensação de controlo	8º ANO	21	25,79	541,50
	7º ANO	22	18,39	404,50
	Total	43		
PRE Concentração	8º ANO	21	25,88	543,50
	7º ANO	22	18,30	402,50
	Total	43		
PRE Clareza de objectivos	8º ANO	21	24,29	510,00
	7º ANO	22	19,82	436,00
	Total	43		
PRE Envolvimento na tarefa	8º ANO	21	23,67	497,00
	7º ANO	22	20,41	449,00
	Total	43		
PRE Equilibrio tarefa-competência	8º ANO	21	25,52	536,00
	7º ANO	22	18,64	410,00
	Total	43		

Test Statistics^a

	PRE Percepção de desempenho	PRE Sensação de controlo	PRE Concentração	PRE Clareza de objectivos	PRE Envolvimento na tarefa	PRE Equilíbrio tarefa- competência
Mann-Whitney U	196,500	151,500	149,500	183,000	196,000	157,000
Wilcoxon W	449,500	404,500	402,500	436,000	449,000	410,000
Z	-,843	-,946	-,2017	-,1,175	-,855	-,1,811
Asymp. Sig. (2-tailed)	,399	,052	,044	,240	,393	,070
Exact Sig. (2-tailed)	,406	,052	,044	,245	,400	,071
Exact Sig. (1-tailed)	,203	,026	,022	,123	,200	,035
Point Probability	,003	,001	,001	,002	,003	,001

a. Grouping Variable: Ano_esc

Output 19: Teste Não Paramétrico Wilcoxon- Mann-Whitney para a 2ª aplicação da DFS-2 .

Ranks				
	Ano_esc	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Per_Des_POS	8º ANO	21	24,95	524,00
	7º ANO	22	19,18	422,00
	Total	43		
Sen_Con_POS	8º ANO	21	23,21	487,50
	7º ANO	22	20,84	458,50
	Total	43		
Concentracao_POS	8º ANO	21	23,90	502,00
	7º ANO	22	20,18	444,00
	Total	43		
Cla_Obj_POS	8º ANO	21	25,36	532,50
	7º ANO	22	18,80	413,50
	Total	43		
Env_Tar_POS	8º ANO	21	23,57	495,00
	7º ANO	22	20,50	451,00
	Total	43		
Eq_Tar_Comp_POS	8º ANO	21	23,67	497,00
	7º ANO	22	20,41	449,00
	Total	43		

Test Statistics^a

	Per_Des_POS	Sen_Con_POS	Concentracao_POS	Cla_Obj_POS	Env_Tar_POS	Eq_Tar_Comp_POS
Mann-Whitney U	169,000	205,500	191,000	160,500	198,000	196,000
Wilcoxon W	422,000	458,500	444,000	413,500	451,000	449,000
Z	-1,519	-,625	-,981	-1,726	-,807	-,855
Asymp. Sig. (2-tailed)	,129	,532	,326	,084	,420	,393
Exact Sig. (2-tailed)	,131	,540	,333	,086	,427	,400
Exact Sig. (1-tailed)	,066	,270	,166	,043	,214	,200
Point Probability	,001	,004	,003	,001	,004	,003

a. Grouping Variable: Ano_esc

Anexo D

Output 20 (Tabela 4): Correlação entre a 1ª e a 2ª aplicação da DFS-2

Correlations													
		PRE Percepção de desempenho	PRE Sensação de controlo	PRE Concentração	PRE Clareza de objectivos	PRE Envolvimento na tarefa	PRE Equilíbrio tarefa- competência	Per_Des _POS	Sen_Con _POS	Concentracao_ POS	Cla_Obj_ POS	Env_Tar_ POS	Eq_Tar_Comp _POS
PRE Percepção de desempenho	Pearson Corr. Sig. (2-tailed) N	1 43	,838** ,000 43	,641** ,000 43	,468** ,002 43	,641** ,000 43	,745** ,000 43	,864** ,000 43	,709** ,000 43	,548** ,000 43	,637** ,000 43	,667** ,000 43	,804** ,000 43
PRE Sensação de controlo	Pearson Corr. Sig. (2-tailed) N	,838** ,000 43	1 43	,609** ,000 43	,544** ,000 43	,612** ,000 43	,650** ,000 43	,741** ,000 43	,702** ,000 43	,462** ,002 43	,630** ,000 43	,579** ,000 43	,731** ,000 43
PRE Concentração	Pearson Corr. Sig. (2-tailed) N	,641** ,000 43	,609** ,000 43	1 43	,423** ,005 43	,311* ,042 43	,574** ,000 43	,582** ,000 43	,501** ,001 43	,561** ,000 43	,580** ,000 43	,429** ,004 43	,570** ,000 43
PRE Clareza de objectivos	Pearson Corr. Sig. (2-tailed) N	,468** ,002 43	,544** ,000 43	,423** ,005 43	1 43	,548** ,000 43	,456** ,002 43	,401** ,008 43	,361* ,017 43	,328* ,032 43	,674** ,000 43	,477** ,001 43	,477** ,001 43
PRE Envolvimento na tarefa	Pearson Corr. Sig. (2-tailed) N	,641** ,000 43	,612** ,000 43	,311* ,042 43	,548** ,000 43	1 43	,720** ,000 43	,716** ,000 43	,666** ,000 43	,347* ,023 43	,585** ,000 43	,785** ,000 43	,639** ,000 43
PRE Equilíbrio tarefa- competência	Pearson Corr. Sig. (2-tailed) N	,745** ,000 43	,650** ,000 43	,574** ,000 43	,456** ,002 43	,720** ,000 43	1 43	,794** ,000 43	,705** ,000 43	,566** ,000 43	,662** ,000 43	,731** ,000 43	,791** ,000 43

Per_Des_POS	Pearson Corr.	,864**	,741**	,582**	,401**	,716**	,794**	1	,783**	,683**	,681**	,728**	,858**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,008	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Sen_Con_POS	Pearson Corr.	,709**	,702**	,501**	,361*	,666**	,705**	,783**	1	,660**	,642**	,717**	,821**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,001	,017	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Concentracao_P OS	Pearson Corr.	,548**	,462**	,561**	,328*	,347*	,566**	,683**	,660**	1	,575**	,539**	,636**
	Sig. (2-tailed)	,000	,002	,000	,032	,023	,000	,000	,000		,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Cla_Obj_POS	Pearson Corr.	,637**	,630**	,580**	,674**	,585**	,662**	,681**	,642**	,575**	1	,671**	,692**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Env_Tar_POS	Pearson Corr.	,667**	,579**	,429**	,477**	,785**	,731**	,728**	,717**	,539**	,671**	1	,668**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,004	,001	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Eq_Tar_Comp_P OS	Pearson Corr.	,804**	,731**	,570**	,477**	,639**	,791**	,858**	,821**	,636**	,692**	,668**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,001	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Output 21 (Tabela 4): Medidas de Tendência Central e Desvio Padrão de 6 níveis da DFS-2 (1ª aplicação)

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
PRE Percepção de desempenho	43	1,00	4,75	146,25	3,4012	,80574
PRE Sensação de controlo	43	1,25	5,00	160,50	3,7326	,81904
PRE Concentração	43	1,50	4,75	144,25	3,3547	,77004
PRE Clareza de objectivos	43	1,00	5,00	168,25	3,9128	1,01460
PRE Envolvimento na tarefa	43	1,50	4,50	136,25	3,1686	,82506
PRE Equilíbrio tarefa-competência	43	1,50	5,00	155,25	3,6105	,84216
Valid N (listwise)	43					

Output 22 (Tabela 4): Medidas de Tendência Central e Desvio Padrão de 6 níveis da DFS-2 (2ª aplicação)

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Per_Des_POS	43	1,50	4,75	151,50	3,5233	,72130
Sen_Con_POS	43	1,50	5,00	159,00	3,6977	,76679
Concentracao_POS	43	1,50	5,00	146,00	3,3953	,71803
Cla_Obj_POS	43	1,00	5,00	169,25	3,9360	,84883
Env_Tar_POS	43	1,25	4,75	137,75	3,2035	,88347
Eq_Tar_Comp_POS	43	2,00	5,00	163,00	3,7907	,83082
Valid N (listwise)	43					

Anexo E

Output 23: (Tabela 5): correlação entre 1ª aplicação da DFS-2 e afectos positivos e negativos (PANAS)

		Correlations									
		PRE Percepção de desempenho	PRE Sensação de controlo	PRE Concentração	PRE Clareza de objectivos	PRE Envolvimento na tarefa	PRE Equilíbrio tarefa- competência	Afectos positivos (ultimos dias)	Afectos negativos (ultimos dias)	Afectos positivos (ultimas semanas)	Afectos negativos (ultimas semanas)
PRE Percepção de desempenho	Pearson Correlation	1	,838**	,641**	,468**	,641**	,745**	,417**	-,125	,474**	-,162
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,002	,000	,000	,005	,423	,001	,300
	Sum of Squares and Cross-products	27,267	23,238	16,695	16,067	17,904	21,219	12,413	-3,247	13,197	-4,745
	Covariance	,649	,553	,397	,383	,426	,505	,296	-,077	,314	-,113
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
PRE Sensação de controlo	Pearson Correlation	,838**	1	,609**	,544**	,612**	,650**	,416**	-,065	,528**	-,070
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,000	,005	,680	,000	,657
	Sum of Squares and Cross-products	23,238	28,174	16,141	18,997	17,376	18,833	12,608	-1,702	14,952	-2,078
	Covariance	,553	,671	,384	,452	,414	,448	,300	-,041	,356	-,049
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
PRE Concentração	Pearson Correlation	,641**	,609**	1	,423**	,311*	,574**	,179	-,386*	,211	-,401**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,005	,042	,000	,250	,011	,175	,008
	Sum of Squares and Cross-products	16,695	16,141	24,904	13,892	8,304	15,628	5,101	-9,561	5,611	-11,229
	Covariance	,397	,384	,593	,331	,198	,372	,121	-,228	,134	-,267

	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
PRE Clareza de objetivos	Pearson Correlation	,468**	,544**	,423**	1	,548**	,456**	,296	-,033	,363*	-,001
	Sig. (2-tailed)	,002	,000	,005		,000	,002	,054	,832	,017	,994
	Sum of Squares and Cross-products	16,067	18,997	13,892	43,235	19,257	16,352	11,091	-1,087	12,737	-,042
	Covariance	,383	,452	,331	1,029	,459	,389	,264	-,026	,303	-,001
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
PRE Envolvimento na tarefa	Pearson Correlation	,641**	,612**	,311*	,548**	1	,720**	,404**	,131	,406**	,083
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,042	,000		,000	,007	,402	,007	,598
	Sum of Squares and Cross-products	17,904	17,376	8,304	19,257	28,590	21,012	12,305	3,481	11,594	2,484
	Covariance	,426	,414	,198	,459	,681	,500	,293	,083	,276	,059
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
PRE Equilibrio tarefa-competência	Pearson Correlation	,745**	,650**	,574**	,456**	,720**	1	,327*	-,017	,318*	-,025
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,002	,000		,032	,912	,038	,876
	Sum of Squares and Cross-products	21,219	18,833	15,628	16,352	21,012	29,788	10,190	-,469	9,269	-,753
	Covariance	,505	,448	,372	,389	,500	,709	,243	-,011	,221	-,018
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Afectos positivos (ultimos dias)	Pearson Correlation	,417**	,416**	,179	,296	,404**	,327*	1	,219	,916**	,241
	Sig. (2-tailed)	,005	,005	,250	,054	,007	,032		,159	,000	,120
	Sum of Squares and Cross-products	12,413	12,608	5,101	11,091	12,305	10,190	32,526	6,183	27,877	7,709
	Covariance	,296	,300	,121	,264	,293	,243	,774	,147	,664	,184
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Afectos	Pearson Correlation	-,125	-,065	-,386*	-,033	,131	-,017	,219	1	,205	,897**

negativos (ultimos dias)	Sig. (2-tailed)	,423	,680	,011	,832	,402	,912	,159		,186	,000
	Sum of Squares and Cross-products	-3,247	-1,702	-9,561	-1,087	3,481	-469	6,183	24,611	5,439	24,996
	Covariance	-,077	-,041	-,228	-,026	,083	-,011	,147	,586	,130	,595
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Afectos positivos (ultimas semanas)	Pearson Correlation	,474**	,528**	,211	,363*	,406**	,318*	,916**	,205	1	,185
	Sig. (2-tailed)	,001	,000	,175	,017	,007	,038	,000	,186		,235
	Sum of Squares and Cross-products	13,197	14,952	5,611	12,737	11,594	9,269	27,877	5,439	28,471	5,544
	Covariance	,314	,356	,134	,303	,276	,221	,664	,130	,678	,132
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Afectos negativos (ultimas semanas)	Pearson Correlation	-,162	-,070	-,401**	-,001	,083	-,025	,241	,897**	,185	1
	Sig. (2-tailed)	,300	,657	,008	,994	,598	,876	,120	,000	,235	
	Sum of Squares and Cross-products	-4,745	-2,078	-11,229	-,042	2,484	-,753	7,709	24,996	5,544	31,519
	Covariance	-,113	-,049	-,267	-,001	,059	-,018	,184	,595	,132	,750
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Output 24 (Tabela 6): correlação entre a 2ª aplicação de DFS-2 e PANAS

		Correlations									
		Per_Des_PO S	Sen_Con_PO S	Concentraçao_P OS	Cla_Obj_PO S	Env_Tar_PO S	Eq_Tar_Comp_P OS	Afectos positivos s (ultimos dias)	Afectos negativos s (ultimos dias)	Afectos positivos (ultimas semana s)	Afectos negativos s (ultimas semana s)
Per_Des_PO	Pearson Corr.	1	,783**	,683**	,681**	,728**	,858**	,378*	-,051	,382*	-,085
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,012	,746	,011	,590
	Sum of Squares and Cross- products	21,852	18,177	14,855	17,501	19,484	21,584	10,081	-1,180	9,530	-2,220
	Covariance	,520	,433	,354	,417	,464	,514	,240	-,028	,227	-,053
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Sen_Con_PO	Pearson Corr.	,783**	1	,660**	,642**	,717**	,821**	,208	-,066	,304*	-,131
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,000	,180	,673	,048	,402
	Sum of Squares and Cross- products	18,177	24,695	15,265	17,544	20,395	21,967	5,899	-1,632	8,057	-3,660
	Covariance	,433	,588	,363	,418	,486	,523	,140	-,039	,192	-,087
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Concentraçao_POS	Pearson Corr.	,683**	,660**	1	,575**	,539**	,636**	,179	-,207	,176	-,229
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000	,000	,251	,182	,260	,140

	Sum of Squares and Cross-products	14,855	15,265	21,654	14,712	14,353	15,933	4,749	-4,789	4,364	-5,971
	Covariance	,354	,363	,516	,350	,342	,379	,113	-,114	,104	-,142
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Clas_Obj_	Pearson Corr.	,681**	,642**	,575**	1	,671**	,692**	,175	-,242	,243	-,225
POS	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,000	,000	,261	,117	,116	,146
	Sum of Squares and Cross-products	17,501	17,544	14,712	30,262	21,122	20,487	5,497	-6,617	7,142	-6,963
	Covariance	,417	,418	,350	,721	,503	,488	,131	-,158	,170	-,166
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Env_Tar_	Pearson Corr.	,728**	,717**	,539**	,671**	1	,668**	,302*	-,002	,268	,039
POS	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000		,000	,049	,988	,082	,802
	Sum of Squares and Cross-products	19,484	20,395	14,353	21,122	32,782	20,581	9,863	-,065	8,190	1,266
	Covariance	,464	,486	,342	,503	,781	,490	,235	-,002	,195	,030
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Eq_Tar_C	Pearson Corr.	,858**	,821**	,636**	,692**	,668**	1	,274	-,025	,373*	-,053
omp_POS	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000		,075	,872	,014	,733
	Sum of Squares and Cross-products	21,584	21,967	15,933	20,487	20,581	28,991	8,423	-,678	10,703	-1,617
	Covariance	,514	,523	,379	,488	,490	,690	,201	-,016	,255	-,038
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43

Afectos positivos (ultimos dias)	Pearson Corr.	,378*	,208	,179	,175	,302*	,274	1	,219	,916**	,241
	Sig. (2-tailed)	,012	,180	,251	,261	,049	,075		,159	,000	,120
	Sum of Squares and Cross-products	10,081	5,899	4,749	5,497	9,863	8,423	32,526	6,183	27,877	7,709
	Covariance	,240	,140	,113	,131	,235	,201	,774	,147	,664	,184
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Afectos negativos (ultimos dias)	Pearson Corr.	-,051	-,066	-,207	-,242	-,002	-,025	,219	1	,205	,897**
	Sig. (2-tailed)	,746	,673	,182	,117	,988	,872	,159		,186	,000
	Sum of Squares and Cross-products	-1,180	-1,632	-4,789	-6,617	-,065	-,678	6,183	24,611	5,439	24,996
	Covariance	-,028	-,039	-,114	-,158	-,002	-,016	,147	,586	,130	,595
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Afectos positivos (ultimas semanas)	Pearson Corr.	,382*	,304*	,176	,243	,268	,373*	,916**	,205	1	,185
	Sig. (2-tailed)	,011	,048	,260	,116	,082	,014	,000	,186		,235
	Sum of Squares and Cross-products	9,530	8,057	4,364	7,142	8,190	10,703	27,877	5,439	28,471	5,544
	Covariance	,227	,192	,104	,170	,195	,255	,664	,130	,678	,132
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Afectos negativos (ultimas semanas)	Pearson Corr.	-,085	-,131	-,229	-,225	,039	-,053	,241	,897**	,185	1
	Sig. (2-tailed)	,590	,402	,140	,146	,802	,733	,120	,000	,235	
	Sum of Squares and Cross-products	-2,220	-3,660	-5,971	-6,963	1,266	-1,617	7,709	24,996	5,544	31,519

Covariance	-,053	-,087	-,142	-,166	,030	-,038	,184	,595	,132	,750
N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Anexo B – Instrumentos

A) Inquérito sócio demográfico

Inquérito

Sexo F

Sexo M

Idade: _____

Ano: _____

Turma: _____

B) PANAS

PANAS *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS; Watson, Clark & Tellegen, 1988)

Esta escala consiste num conjunto de palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Leia cada palavra e marque a resposta adequada no espaço anterior à palavra. Indique em que medida sentiu cada uma das emoções.

1 Nada ou muito Ligeiramente **2** Um Pouco **3** Moderadamente **4** Bastante **5** Extremamente

	Nada ou muito Ligeiramente	Um Pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
Durante os últimos dias					
1 -Interessado	1	2	3	4	5
2 -Perturbado	1	2	3	4	5
3 -Excitado	1	2	3	4	5
4 - Atormentado	1	2	3	4	5
5 -Agradavelmente surpreendido	1	2	3	4	5
6 - Culpado	1	2	3	4	5
7 - Assustado	1	2	3	4	5
8 - Caloroso	1	2	3	4	5
9 - Repulsa	1	2	3	4	5
10 - Entusiasmado	1	2	3	4	5
11- Orgulhoso	1	2	3	4	5
12 -Irritado	1	2	3	4	5
13 - Encantado	1	2	3	4	5
14 - Remorsos	1	2	3	4	5
15 - Inspirado	1	2	3	4	5

16 - Nervoso	1	2	3	4	5
17 - Determinado	1	2	3	4	5
18 - Trémulo	1	2	3	4	5
19 - Activo	1	2	3	4	5
20 - Amedrontado	1	2	3	4	5
Durante as últimas semanas					
1 -Interessado	1	2	3	4	5
2 -Perturbado	1	2	3	4	5
3 -Excitado	1	2	3	4	5
4 - Atormentado	1	2	3	4	5
5 -Agradavelmente surpreendido	1	2	3	4	5
6 - Culpado	1	2	3	4	5
7 - Assustado	1	2	3	4	5
8 - Caloroso	1	2	3	4	5
9 - Repulsa	1	2	3	4	5
10 - Entusiasmado	1	2	3	4	5
11- Orgulhoso	1	2	3	4	5
12 -Irritado	1	2	3	4	5
13 - Encantado	1	2	3	4	5
14 - Remorsos	1	2	3	4	5
15 - Inspirado	1	2	3	4	5
16 - Nervoso	1	2	3	4	5
17 - Determinado	1	2	3	4	5
18 - Trémulo	1	2	3	4	5
19 - Activo	1	2	3	4	5
20 - Amedrontado	1	2	3	4	5

C) DFS-2

Por favor responda às seguintes afirmações relacionadas com os pensamentos e emoções que pode sentir durante a prática dum instrumento musical. Pense **na frequência com que habitualmente experiencia** cada uma das afirmações seguintes quando pratica essa actividade e responda às questões usando a escala de avaliação fornecida. Faça um círculo no número que melhor corresponde à sua experiência.

Utilize a seguinte escala de avaliação:

1	2	3	4	5
Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	A maior parte das vezes	Sempre

Pedimos-lhe que responda pensando na sua prática de _____:

Quando pratico _____:

	Nunca	Poucas Vezes	Algumas Vezes	A Maior Parte das Vezes	Sempre
1. Sinto-me desafiado mas acredito que as minhas capacidades estão à altura das exigências da situação	1	2	3	4	5
2. Executo os movimentos correctamente sem pensar neles	1	2	3	4	5
3. Eu sei claramente o que quero fazer	1	2	3	4	5
4. Durante a actividade sinto claramente que as coisas me estão a sair bem	1	2	3	4	5
5. Estou totalmente concentrado/focado naquilo que estou a fazer	1	2	3	4	5
6. Sinto que controlo o que estou a fazer	1	2	3	4	5
10. As minhas capacidades correspondem ao elevado desafio imposto pela situação	1	2	3	4	5
11. As coisas parecem estar a acontecer automaticamente	1	2	3	4	5
12. Tenho uma noção muito clara daquilo que quero fazer	1	2	3	4	5
13. Tenho perfeita consciência de que estou a fazer bem as coisas	1	2	3	4	5
14. Não faço qualquer esforço para me manter atento/centrado naquilo que estou a fazer	1	2	3	4	5
15. Sinto que posso controlar o que estou a fazer	1	2	3	4	5
19. Sinto-me suficientemente competente para lidar de forma eficaz com as elevadas exigências da situação	1	2	3	4	5

Por favor avance para a página seguinte →

(continuação)

Quando pratico _____:	Nunca	Poucas Vezes	Algumas Vezes	Maior Parte das Vezes	Sempre
20. Realizo a actividade automaticamente	1	2	3	4	5
21. Sei o que quero alcançar	1	2	3	4	5
22. Durante a pratica do instrumento, tenho a noção clara de que estou a ter um bom desempenho	1	2	3	4	5
23. Estou totalmente concentrado	1	2	3	4	5
24. Tenho a sensação de controlo total	1	2	3	4	5
28. O desafio que me é colocado e as minhas capacidades estão ambas a um nível bastante elevado	1	2	3	4	5
29. Faço as coisas espontânea e automaticamente sem ter de pensar nelas	1	2	3	4	5
30. Os meus objectivos estão claros na minha cabeça	1	2	3	4	5
31. Pela forma como as coisas me estão a sair é fácil para mim aperceber-me de como estou a ter um bom desempenho	1	2	3	4	5
32. Estou completamente focado na tarefa	1	2	3	4	5
33. Sinto um controlo completo do meu corpo	1	2	3	4	5

© S. A. Jackson, University of Queensland, 1995; 2002