

A Relação entre a Satisfação com a Vida e as Emoções Positivas e Negativas numa amostra de Adolescentes em Portugal

VERSÃO FINAL APÓS DEFESA

Rafaela Barros Ramalho

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde
(2^o ciclo de estudos)

Orientador: Professora Doutora Sandra Carina Machado Guimarães

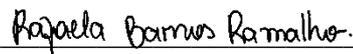
Março de 2023

Declaração de Integridade

Eu, Rafaela Barros Ramalho, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M10594 do 2º Ciclo em Psicologia Clínica e da Saúde da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida referência de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã, 08/03/2023



Rafaela Barros Ramalho

Dedicatória

Dedico este trabalho a meu esposo Elioenai, aos meus pais, Robson e Dorinha e por fim, a minha irmã Priscila Alves e meu cunhado, André Alves.

Agradecimentos

Primeiramente a Deus que por sua infinita graça concedeu-me sabedoria para lidar com a vida de estudante-trabalhadora, tendo a esperança renovada a cada manhã.

Agradeço a minha orientadora Dra. Sandra Carina Machado Guimarães, que executou sua função de forma excepcional, sendo suporte nessa trajetória académica, sempre com muito respeito e cuidado. Obrigada, Professora!

Aos meus pais, Robson Ramalho e Maria das Dores B Ramalho, por todo suporte e encorajamento em meio a todo esse mestrado, sempre me fornecendo sabedoria e discernimento em toda a minha vida, obrigada por me darem o suporte e proporcionarem-me grande parte das minhas oportunidades.

Ao meu esposo Elioenai B Sampaio por todo cuidado e suporte em meio a este tempo de tantos aprendizados sempre me encorajando a continuar por mais que as dificuldades aparecessem.

À minha irmã Priscila, com toda a sua experiência no meio académico, és uma inspiração para mim e também ao meu cunhado André, ambos sempre me ouviram e deram suporte nessa trajetória da vida trazendo sempre muita racionalidade. Acrescento também meu sobrinho (a) que chegou em nossas vidas recentemente, para alegrar nosso coração e trazer esperança.

À colega Mara Dias, por ter partilhado desta trajetória comigo, sendo também um suporte e a Prof. Dra. Ema, que também participou deste projeto. Agradeço também, a Prof. Dra. Cláudia Silva, que tenho uma grande admiração e carinho.

Aos meus amigos de Campina Grande, minha terra natal, que sempre têm me dado suporte por mais que eu esteja longe, encontrando meios de comunicação alternativos para que continuemos tendo contato e participando sempre da vida um do outro.

Aos amigos que fiz em Portugal, agradeço-lhes por ter me acolhido tão bem, uma estrangeira nordestina que pensa e fala diferente, mas que se sentiu como família para muitos de vocês.

Aos meus pacientes, que sempre foram tão compreensíveis nessa trajetória. Ao meu psicólogo Leonardo, que foi uma das minhas âncoras nesses últimos dois anos estimulando sempre minha criança feliz e adulto saudável, uma grande obrigada!

A todos, meu profundo agradecimento, sem vocês nada isto não seria possível.

Resumo

A adolescência é considerada uma fase de muitas mudanças a nível biopsicossocial. Compreender a perceção que os adolescentes têm das suas emoções positivas e negativas, como experienciam a satisfação com a vida e a relação entre estes diferentes construtos são objetivos do trabalho que aqui se apresenta. Neste sentido, o estudo foi desenvolvido com 261 adolescentes entre os 12 e os 18 anos de idade, que responderam às versões portuguesas das escalas: Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) – versão reduzida e The Satisfaction With Life Scale (SWLS). As análises foram feitas a partir de testes não-paramétricos Maan-Whitney e correlação de Spearman, usando o IBM SPSS Statistics (versão 28). Os resultados evidenciaram uma forte relação entre a satisfação com a vida e as emoções, quer as positivas quer as negativas, estas em sentido inverso. A relação destas variáveis com o género e ciclo de ensino foram também analisadas. Os rapazes apresentaram valores mais elevados na satisfação com a vida e valores mais baixos nas emoções negativas que as raparigas. No que diz respeito ao ensino secundário os adolescentes deste ciclo de ensino apresentaram valores mais altos de emoções negativas que os adolescentes do ensino básico. Embora a investigação na área nesta etapa do desenvolvimento seja ainda escassa, as principais conclusões deste estudo vão ao encontro de outros trabalhos e poderão auxiliar a intervenção na área contribuindo para a sua eficácia. É, no entanto, necessário desenvolver mais investigações nesta área de estudo.

Palavras Chaves:

Adolescência; Emoções Positivas e Negativas; Satisfação com a Vida

Abstract

Adolescence is considered a phase of many changes at the biopsychosocial level. Understanding the perception that adolescents have of their positive and negative emotions, how they experience satisfaction with life and the relationship between these different constructs are objectives of the work presented here. In this sense, surveys were applied with 261 adolescents between 12 and 18 years old. Surveys were prepared in Portuguese language, with Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) – short version and The Satisfaction with Life Scale (SWLS) scales. Analyzes were performed using Mann-Whitney and Spearman Correlation, non-parametric tests, within IBM SPSS Statistics (version 28). The results showed a strong relationship between satisfaction with life and emotions, both positive and negative, the latter in the opposite direction. The relationship of these variables with gender and education cycle were also analyzed. Boys had higher values for life satisfaction and lower values for negative emotions than girls. Regarding secondary education, adolescents in this cycle of education had higher values of negative emotions than adolescents in basic education. Although research in the area at this stage of development is still scarce, the main conclusions of this study are in line with other works and will be able to help the intervention in the area contributing to its effectiveness. However, findings shows that more studies should be developed in this field.

Keywords

Adolescence; Positive and Negative Emotions; Satisfaction with Life

Índice

Introdução	1
Capítulo 1: Enquadramento teórico	4
1.1 Adolescência.....	4
1.2 Satisfação com a Vida.....	8
1.3 Afeto Positivo e Negativo	11
1.4 Relação entre Satisfação com a vida, Afetos positivos e Negativos na adolescência	16
Capítulo 2: Apresentação do Estudo e Metodologia	19
2.1 Objetivos.....	19
2.2 Método	19
2.2.1 Participantes.....	19
2.2.2 Instrumentos.....	20
2.2.2.1 Questionário de caracterização sociodemográfica e académica	20
2.2.2.2 Escala de Satisfação com a Vida – SWLS.....	20
2.2.2.3 Escala de Emoções Positivas e Negativas (PANAS).....	21
2.2.3 Procedimentos	22
Capítulo 3: Resultados.....	24
3.1 Caracterização dos adolescentes nas variáveis em estudo: satisfação com a vida e afeto positivo e negativo	24
3.2 Análise das diferenças nos valores de satisfação com a vida de acordo com o género e ciclo de estudos	24
3.3 Análise das diferenças nos valores do Afeto Positivo e Negativo de acordo com o género e ciclo de estudos	25
3.3.1 Afeto positivo de acordo com o género e ciclo de estudos.....	25
3.3.2 Afeto negativo de acordo com o género e ciclo de estudos	26
3.4 Análise da relação entre Afetos positivos/negativos e a Satisfação com a vida ...	27
Capítulo 4: Discussão dos Resultados.....	29
Considerações Finais	33
Referências Bibliográficas.....	35
ANEXOS.....	43
Anexo 1: Parecer da Comissão de Ética	44
Anexo 2: Termo de Consentimento Informado	45

Lista de Anexos

- Anexo 1 Parecer da Comissão de Ética da Universidade da Beira Interior
Anexo 2 Consentimento Informado

Lista de Figuras

Figura 1 - Estrutura bi-factorial do Afeto

Lista de Tabelas

- Tabela 1** Dados Sociodemográficos da Amostra (N=261)
- Tabela 2** Média, Desvio Padrão, Mediana e Amplitude Interquartil: SWLS e Género
- Tabela 3** Média, Desvio Padrão, Mediana e Amplitude Interquartil: Emoções Positivas e Género
- Tabela 4** Média, Desvio Padrão, Mediana e Amplitude Interquartil: Emoções Positivas e Ciclo de Estudos
- Tabela 5** Média, Desvio Padrão Mediana e Amplitude Interquartil: PANAS – Negativa e Género
- Tabela 6** Média, Desvio Padrão, Mediana e Amplitude Interquartil: Emoções negativas e Género
- Tabela 7** Média, Desvio Padrão, Mediana e Amplitude Interquartil: PANAS – Negativa e Ciclo Escolar
- Tabela 8** Média, Desvio Padrão, Mediana e Amplitude Interquartil: Emoções Negativas e Ciclo Escolar
- Tabela 9** Correlação entre PANAS-VRT e SWLS

Lista de Acrónimos

UBI	Universidade da Beira Interior
OMS	Organização Mundial de Saúde
SCV	Satisfação com a vida
AP	Afeto Positivo
AN	Afeto Negativo
BES	Bem-Estar Subjetivo
SWLS	Escala de Satisfação com a vida
PANAS-VRT	Escala de Emoções Positivas e Negativas – Versão Reduzida

Introdução

A adolescência é uma etapa em que múltiplas mudanças acontecem e se refletem no corpo físico, bem como no aspeto psicológico (Strelhow et al., 2010). De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2021), esta etapa do desenvolvimento ocorre dos 10 aos 20 anos. É uma fase intermédia entre a infância e a vida adulta, em que o adolescente tem responsabilidades diferentes das crianças, mas ainda não tem a independência de um adulto.

Estas mudanças, que podem advir tanto de impactos ambientais como psicológicos, acarretam também mudanças na perceção das emoções e nas estratégias de gestão das mesmas, que estão ainda em desenvolvimento pela própria maturação de muitos dos sistemas hormonais, neurais e cognitivos (Spear, 2000; Caro, 2013). O adolescente está desta forma ainda a construir esse repertório com impacto na gestão das emoções (Silva & Freire, 2014) e na perceção da satisfação com a vida (Strelhow, et al., 2010).

De acordo com Papalia (2013) esta fase do desenvolvimento é aquela em que podem ocorrer mais comportamentos de risco (até mesmo, suicídios e homicídios) afetando o bem-estar físico e mental do adolescente. Para Caro (2013) estas situações podem ocorrer, mais uma vez, pelo facto de o processo de maturação cerebral ainda não estar finalizado com impacto até na vida adulta.

Uma das abordagens da Psicologia que melhor pode ajudar a compreender e a promover o bem estar dos adolescentes é a Psicologia Positiva, criada por Martin Seligman em 1998, que se preocupa em ajudar a pessoa a promover mudança nas suas maiores dificuldades e a construir uma boa qualidade de vida em três domínios: 1. Subjetivo (bem-estar, contentamento e satisfação com o passado, esperança e otimismo com o futuro, e felicidade com o presente); 2. Individual (capacidade de amar e vocação, coragem, perdoar, habilidades interpessoais, sensibilidade estética, perseverança, talento, sabedoria e espiritualidade); 3. Social (virtudes cívicas que fazem a pessoa ser um bom cidadão, como: responsabilidade, altruísmo, civilidades, moderação, tolerância e ética de trabalho) (Csikszentmihalyi & Seligman, 2000).

Na sequência do referido importa estudar e compreender, na adolescência, a relação entre a satisfação com a vida (SCV) e os afetos positivos (AP) e afetos negativos (AN), construtos que integram o bem-estar subjetivo (BES). Este bem-estar, está relacionado com a forma que as pessoas vivem e como as mesmas experienciam de uma forma positiva a sua satisfação com a vida e as suas reações afetivas (Diener, 1984). É por vezes chamado de

felicidade (Albuquerque & Tróccoli, 2004) e a literatura tem demonstrado que uma pessoa com elevado sentimento de bem-estar apresenta valores mais elevados de satisfação com a vida e uma boa regulação emocional sendo mais frequente os afetos positivos e menos frequente os afetos negativos (e.g., Giacomoni, 2004).

A satisfação com a vida (SCV) é um processo de julgamento cognitivo (Diener, 1985) e em termos gerais refere-se ao nível de contentamento percebido pela pessoa quando reavalia as esferas da vida e a vida de uma forma geral. Refere-se assim ao conhecimento cognitivo consciente da vida de alguém em que os critérios de julgamento são da própria pessoa. Esta componente não pode ser analisada apenas de forma isolada, mas de forma global pois normalmente há mais que um fator responsável por essa percepção global do indivíduo (Diener & Pavot, 1993); (Bolãnos & Cruz, 2017). A SCV conforme dito pelo Giacomani (2004) “utiliza padrões para determinar o que faz a vida feliz” (p.44). Segundo Shin e Johnson (1978) trata-se de uma avaliação sobre a vida de acordo com um critério estabelecido pela própria pessoa (Shin & Johnson, 1978) e gerando então uma comparação entre o seu padrão com o seu meio social, cultural e histórico (Scorsolini-Comin & Santos, 2010).

Os afetos positivos e negativos são sentimentos conscientemente acessíveis. O primeiro consiste em emoções prazerosas ou sentimentos de felicidade e alegria, já o segundo está correlacionado às emoções desprazerosas ou emoções como medo e tristeza (Emmons 1986). Entende-se que quando o AP é alto a pessoa aumenta tanto a sua perspetiva de satisfação com a vida como a esfera do bem-estar subjetivo (Emmons 1986).

O trabalho que aqui se apresenta está organizado em cinco capítulos. O primeiro refere-se ao enquadramento teórico e está subdividido em quatro subtópicos, sendo eles: (1) Adolescência - definição, características e comportamentos de risco (2) Satisfação com a Vida - definição e características de funcionamento na vida da pessoa, (3) Afetos Positivos e Negativos - definição de cada um dos afetos, características de funcionamento na pessoa, e por fim (4) Relação entre Adolescência, Satisfação com a vida e os Afetos positivos e negativos.

O segundo capítulo corresponde à metodologia e o mesmo é subdividido em 5 subtópicos, sendo eles: (1) Apresentação do estudo e Método, (2) Participantes, (3) Procedimentos e (4) Instrumentos.

No terceiro capítulo, abordamos os resultados da pesquisa organizado de acordo com os objetivos do estudo e no quarto capítulo há a discussão dos resultados estabelecendo a

relação com a literatura. No quinto e último capítulo fazemos referências às considerações finais apresentando as principais conclusões e limitações do estudo.

Capítulo 1: Enquadramento teórico

1.1 Adolescência

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS,2021), a adolescência é uma fase da vida entre a infância e a vida adulta que integra o intervalo de idades aproximadamente dos 10 aos 20 anos. É um momento único do desenvolvimento humano e um tempo importante para assentar as bases de uma boa saúde.

Nesta fase há um grande desenvolvimento biopsicossocial, que determina a forma como pensam, tomam decisões e interagem com o mundo ao seu redor. Durante o período da adolescência são também estabelecidos padrões de comportamento em relação a alimentação, exercício físico, ao uso de substâncias e à atividade sexual, que podem ser protetores em relação à sua própria saúde e à de outros (OMS, 2021).

É uma época em que há um grande desenvolvimento, conforme dito por Papalia (2013) “não só em termos de dimensões físicas, mas também em competência cognitiva e social, autonomia, autoestima e intimidade” (p.387).

Para Strelhow et al. (2010), a “adolescência não é como um fenómeno universal, que ocorre de forma igualitária para todos os sujeitos, mas sim, como uma categoria sociocultural, historicamente construída a partir de critérios múltiplos que abrangem tanto a dimensão biopsicológica, quanto à cronológica e a social” (p.43).

Esta fase acaba por ser de difícil definição por ser intermédia, entre a infância e a vida adulta. Em comparação com a fase inicial do desenvolvimento os adolescentes tendem a ser mais sociáveis, porém as relações tendem a ser mais hierárquicas e complexas, também mais sensíveis à aceitação e à rejeição entre os pares (Blackmore, 2012).

É nesta etapa do desenvolvimento que se constrói o início da perspetiva de identidade da pessoa (Silva & Silva, 2017), em que o contexto de pertença ajuda na criação dos modos de funcionamento, sendo uma fase em que ocorrem as primeiras aprendizagens, juízos e valores acerca da própria pessoa e do seu ambiente (Strelhow et al., 2010).

Para Silva e Silva (2017) é “na adolescência que o sujeito passa a fazer suas escolhas e buscar seu espaço no mundo” (p.89). Também é uma etapa em que podem sentir mais dúvidas que os fazem traçar planos e tomar decisões para encontrar o seu lugar na sociedade.

Para Papalia (2013) um dos marcos iniciais da adolescência é a puberdade. Esta etapa resulta da produção de várias hormonas, da maturação dos órgãos sexuais e o pico de crescimento físico (um aumento rápido na altura, peso, musculatura e ossatura) que tem duração de dois anos; as raparigas crescem até os 15 anos e os rapazes até os 17 anos (Papalia, 2013).

O desenvolvimento tende a variar de acordo com o género da pessoa, conforme dito por Papalia (2013):

“O menino torna-se maior de um modo geral: os ombros ficam mais largos, as pernas mais longas em relação ao tronco, e o antebraço mais longo em relação à parte superior do braço e à estatura. A pelve da menina fica mais larga para facilitar o parto e camadas de gordura se acumulam sob a pele, dando-lhe uma aparência mais arredondada” (Papalia, 2013, p.391).

Essas alterações podem trazer impactos psicológicos para os adolescentes nesta etapa por ocorrerem muitas mudanças (Papalia, 2013). Os sinais de maturidade sexual dos adolescentes têm marcos iniciais comum a todos; nos rapazes pela produção do esperma que ocorre por volta dos 13 anos e nas raparigas com a menstruação (uma eliminação mensal do revestimento uterino) que ocorre entre 10 e 16 anos (Papalia, 2013).

Muitos estudos focam as mudanças corporais e hormonais e o impacto das mesmas para o desenvolvimento do adolescente, que de facto são mudanças que exigem muito nesta fase do ciclo vital. Porém as mudanças de comportamento são as mais desafiadoras pelas mudanças no cérebro que ocorrem em paralelo com as questões da puberdade (Caro, 2013).

O córtex pré-frontal é a parte do cérebro que é localizada na parte mais anterior, constitui o substrato neural das funções executivas e corresponde ao controle de inibição de impulsos, planeamento e automonitorização do comportamento, tomada de decisão, antecipação de consequências a curto, médio e longo prazo, flexibilidade, raciocínio abstrato entre outros (Caro, 2013; Papalia, 2013).

De acordo com Caro (2013), ao considerarmos que essas funções estão em processo de amadurecimento até os 20 anos de idade, pode-se compreender que o comportamento do adolescente não é maduro o suficiente.

Conforme dito por Papalia (2013):

“No começo da adolescência (de 11 a 13 anos) tendiam a usar a amígdala, uma pequena estrutura em forma de amêndoa localizada no lobo temporal e que está fortemente envolvida nas reações emocionais e instintivas. Já os adolescentes mais velhos (de 14 a 17 anos) apresentam padrões mais adultos, usando os lobos frontais, responsáveis por planejamento, raciocínio, julgamento, modulação emocional e controle dos impulsos e que, portanto, permitem julgamentos mais precisos e razoáveis” (p.393).

Há, portanto, algumas mudanças na forma como os adolescentes processam as informações e como estas acabam por refletir o amadurecimento dos lobos frontais (Papalia,2013). Essas mudanças podem ser, segundo Papalia (2013), estruturais e funcionais. A primeira inclui mudanças na memória de trabalho, cuja capacidade é aumentada ajudando o adolescente a lidar com problemas mais complexos ou decisões que envolvam informações múltiplas (Papalia, 2013). As mudanças funcionais dizem respeito aos processos de aprender, lembrar e raciocinar, processos importantes da cognição que o adolescente deve adquirir, manipular e reter como o aumento na velocidade de processamento e o desenvolvimento aprimorado da função executiva que melhoram significativamente na adolescência (Papalia, 2013).

Ainda durante esta fase há alguns riscos ao bem-estar físico e mental e por isso aumentam as taxas de mortalidade por acidentes, homicídios e suicídio (Papalia, 2013). Este aumento na probabilidade de riscos ocorre também devido ao facto de o cérebro ainda não ter finalizado seu processo de maturação, fazendo com que haja a maior probabilidade de comportamentos disruptivos (Caro, 2013).

A prospeção de comportamentos de risco atende duas áreas específicas no cérebro, tanto a rede socio emocional como também a rede de controle cognitivo. A primeira, é sensível a estímulos socio emocionais, pelas relações interpessoais, e a segunda regula as respostas a estímulos (Papalia, 2013).

Na sequência do referido, podemos enfatizar que os julgamentos dos adolescentes em relação à satisfação com a vida são importantes não apenas em si mesmos, como também pelo seu impacto na formação da identidade, na medida em que desenvolvem competências e atitudes que permanecem ao longo do ciclo de vida (Gilman & Huebner, 2006; Thomson et al., 2014).

Conforme foi dito por Blanca et al. (2018), compreender “os mecanismos subjacentes à satisfação com a vida e identificar os pontos fortes que mais se relacionam com ela pode

contribuir para a promoção do desenvolvimento saudável ao longo da adolescência” (p.1248).

Alguns estudos falam que uma perspectiva mais voltada para psicologia positiva pode ajudar neste processo de adaptação a esta fase do ciclo vital, tal como pode ajudar o adolescente a lidar melhor com os comportamentos de risco que são mais comuns nesta fase (Witten et al., 2019).

Ter elevados níveis de otimismo pode correlacionar-se com a alta motivação, o melhor planeamento, a saúde, a própria adaptação e satisfação com a vida (Thomson et al., 2015). Pessoas com otimismo elevado tendem a acreditar que boas coisas podem acontecer, tanto por recursos próprios quanto por outros fatores. Para alguns autores, conforme foi explanado por Thomson et al. (2015), as expectativas positivas de futuro em que as pessoas otimistas acreditam promove uma gestão mais eficaz do stress.

Como nos afirma Beck (2021), somos diferentes de pessoa para pessoa e avaliamos as situações também de maneira independente desenvolvendo um repertório para lidar com as circunstâncias da vida. Desta forma, os otimistas desenvolvem estratégias de *coping* mais adaptativas e ativam recursos internos e externos para lidar eficazmente com circunstâncias adversas (Thomson et al., 2015).

Em concordância a isto entende-se que dependendo de fatores pessoais, interpessoais e contextuais, quando as forças psicológicas dos jovens são consistentes com os recursos da família, escola e comunidade, esse encontro promove o desenvolvimento positivo da juventude (Fadda et al., 2015).

Conforme dito por Thomson et al (2015), alguns estudos longitudinais realizados com adolescentes até à vida adulta mostram que o otimismo e resiliência emergem nas primeiras fases do ciclo vital e podem-se desenvolver na adolescência tendendo a persistir na vida adulta. Assim se estas habilidades forem estimuladas ao longo da vida elas podem permanecer ao longo do ciclo vital.

É, portanto, fundamental para um bom ajuste e desenvolvimento integral dos adolescentes que a satisfação com a vida esteja presente e que para tal se tenha em consideração as emoções experienciadas, quer positivas quer negativas.

1.2 Satisfação com a Vida

A satisfação com a vida (SCV) é um processo de julgamento cognitivo (Diener, 1985), um construto distinto que representa uma avaliação cognitiva e global da qualidade de vida como um todo (Pavlot & Diener, 2007).

Este construto integra o bem-estar subjetivo, o qual, para Siqueira e Padovam (2008) significa que a pessoa reconhece que deve “manter em nível elevado sua satisfação com a vida, alta frequência de experiências emocionais positivas e baixas frequências de experiências emocionais negativas” (p.202).

A busca pelo bem-estar é um dos objetivos básicos da vida pessoal e social que pode ser mais assertiva ou menos dependendo da forma como cada um a assume na sua vida. Quando é feita de forma errada pode levar a comportamentos de risco, como o uso de drogas, fazendo com que as perspectivas individuais possam interferir nesta busca pela felicidade (Bisquerra & Paniello, 2017).

De acordo com Pavot e Diener (2007), a satisfação com a vida está correlacionado com o acesso à informação e inclui tanto a satisfação como alguns domínios importantes para a pessoa como o humor e as emoções que são afetados pelo temperamento. Para Reppold et al. (2019), o construto em análise refere-se ao nível de contentamento que é percebido pela pessoa quando pensa sobre as várias áreas da sua vida e a sua vida de forma geral. É vista como uma medida positiva que a pessoa faz da sua vida em geral e em domínios específicos, como família, trabalho, estudo, lazer, amigos e saúde (Strelhow et al., 2010).

Os julgamentos de satisfação com a vida dependem dos padrões construídos pela própria pessoa e não necessariamente de constructos externos (Diener et al., 1985), o que significa que são processos mais internos e menos dependentes de construções externas. Para Diener (1984), esta variável também pode ser vista a partir dos parâmetros selecionados pelos próprios indivíduos como importantes para afetar o seu bem-estar (Diener & Pavot, 1993). A satisfação com a vida difere de outros componentes do bem-estar subjetivo pois normalmente está associado a outras variáveis de forma única. Na sequência do referido Bolaños e Cruz (2017), referem que Diener traz com o seu estudo sobre a qualidade de vida, um conceito de satisfação com a vida que está relacionado com a avaliação que cada pessoa faz dos seus próprios constructos no geral não se podendo definir uma etapa específica para identificar se a pessoa tem ou não esta habilidade.

Isso significa que cada pessoa tem uma perspetiva única do conceito de “qualidade de vida”, com parâmetros diferentes de “sucesso” em cada das suas áreas. É, portanto,

necessário que a pessoa se conecte com seu próprio julgamento global de vida para definir se tem ou não “satisfação” com aquele ‘constructo’ da sua vida (Diener & Pavot, 1993).

Tal como o bem-estar, muitas pessoas associam a satisfação com a vida com a esfera financeira. Os primeiros estudos sobre o bem-estar iniciaram com investigadores economistas que o associavam ao dinheiro. Porém com o passar do tempo as pesquisas que foram feitas na área perceberam que essa variável financeira não era a única e nem a mais importante que gerava o bem-estar nas pessoas, havendo mais pesquisas em outras áreas do conhecimento como a da psicologia, mais especificamente a psicologia positiva (Bolaños & Cruz, 2017).

De facto, não se pode presumir que é a condição económica que trará esta satisfação, pois ela está associada a outras partes que contemplam a vida da pessoa, como o que é relevante para esta pessoa e até os seus traços culturais, os quais, irão contribuir para este sentimento de satisfação com a vida. A condição económica não é, portanto, um fator preditor e varia de pessoa para pessoa (Bolaños & Cruz, 2017).

A acrescentar ainda o facto da variável satisfação com a vida estar correlacionada não só com o bem-estar subjetivo como também se desenvolver de forma independente (Lucas et al., 1996). Para Lucas et al. (1996), as cognições desempenham um papel relevante na experiência da emoção, que vai de encontro ao que Beck (2021) apresenta na sua teoria. Acrescentam ainda que a forma como a pessoa percebe o outro e o mundo pode determinar o seu comportamento perante as situações, o que acaba por influenciar também a perspetiva da satisfação com a vida daquele momento.

De acordo com os mesmos autores quando alguém faz uma avaliação da satisfação com a vida examina os aspetos palpáveis da sua vida, pondera o bem contra o mal e conclui numa perspetiva de satisfação geral. A pessoa, pode ter ainda em consideração o estado emocional de humor como um fator indicador desta variável, avaliando a quantidade de tempo que passaram de bom humor versus a quantidade de tempo que passaram de mau humor.

Estes são alguns exemplos de fatores que a pessoa ao considerar importantes para si tende a vê-los como a fonte de informação para o julgamento da satisfação com a vida. E assim, como estes domínios podem mudar ao longo da vida, a própria percepção de satisfação com a vida também poderá ser diferente (Pavot & Diener, 2007).

Outro ponto interessante é que a percepção da SCV pode ser influenciada pelos traços de personalidade, tanto pela extroversão como pelo neuroticismo. Assim, se por um lado as

mudanças nos domínios da satisfação ao longo da vida podem ser alterados, por outro a influencia dos traços de personalidade traz estabilidade pelo que os fatores contextuais poderão ter menor impacto (Pavot & Diener, 2007).

Isto ocorre devido o facto que a satisfação com a vida incluir informações de domínios importantes na vida de alguém e fornece a ela um julgamento integrado de como a vida se está a desenvolver (Pavot & Diener, 2007).

Por isso, podemos entender que, sentir-se bem-sucedido ou malsucedido em domínios que sejam relevantes para a vida da pessoa pode influenciar diretamente com a SCV, mesmo quando estes possam não estar necessariamente relacionados com os afetos (Pavot & Diener, 2007).

Alguns destes domínios, podem ser: a qualidade dos relacionamentos sociais e conjugais, o sucesso nos ambientes de trabalho, os resultados da saúde física e a saúde mental positiva, a prática de exercício físico, o conforto domiciliar, as boas condições familiares, a boa convivência social e familiar, a relação entre as aspirações e realizações, entre tantos outros (Joia et al., 2007).

Para Silva et al. (2017), alguns estudos também referem a religiosidade como uma das esferas que pode auxiliar na perspectiva de satisfação com a vida da pessoa. Estes, mostram que existe uma associação entre a satisfação com a qualidade do relacionamento com a família e a religiosidade dos adolescentes sendo um fator protetor para os comportamentos de risco desta fase. Os mesmos autores evidenciam que os estudos não deixam claro de que forma a religiosidade é avaliada, se por afiliação ou prática (Silva et al., 2017).

Outro fator referido pela literatura é a satisfação com os grupos de pares ou com a família. Silva et al. (2017) afirmam que alguns estudos dizem que uma boa comunicação com as pessoas mais próximas tem um efeito protetor dos comportamentos de risco, gerando mais bem-estar, felicidade e satisfação com a vida (Silva et al., 2017).

Assim, reflete o bem-estar individual, o modo e os motivos que levam as pessoas a viverem suas experiências de vida de maneira positiva (Scorsolini-Comin & Santos, 2010; Diogo, 2003).

Na sequência do referido Diogo (2003) defende que a avaliação da satisfação com a vida reflete a perspectiva de cada pessoa quanto aos seus próprios critérios de satisfação, seja ela global ou dividida em domínios específicos, como saúde, trabalho, condições de moradia, relações sociais e outros. Scorsolini-Comin e Santos (2010) reiteram que esta avaliação é

subjettiva e que reflete expressões individuais para os próprios critérios escolhidos pela pessoa. Para Lucas et al. (1996) a natureza global dessa visão torna-a uma avaliação estável que não depende completamente do estado afetivo em que a pessoa se encontra no momento do julgamento.

O bem-estar subjetivo está, assim, correlacionado tanto com as percepções das situações como a forma como estas podem gerar sensações/emoções interferindo na satisfação com a vida. Desta forma para Diener e Pavot (1993) a satisfação com a vida é um processo estritamente individual baseado nas perspetivas do próprio e por esta razão esta variável deve ser analisada de forma diferente das outras que compõem o bem-estar subjetivo.

É ainda importante salientar que este constructo está não só correlacionado e dependente dos domínios referidos como age de forma independente (Pavot & Diener, 2007). São inclusivamente vários os estudos que mostram que as pessoas que experimentam mais felicidade na sua vida podem viver mais, ou seja, a variável está positivamente associada à variável longevidade (Bolaños & Cruz, 2017).

Outros estudos também mostram que o sucesso das pessoas felizes se baseia em dois fatores principais. O primeiro refere-se ao experienciar frequentemente humores positivos, aumentando a probabilidade de trabalhar ativamente em direção a novos objetivos enquanto experimentam esses humores. O segundo às competências e recursos que possuem e que foram construindo ao longo do tempo durante os humores agradáveis anteriores (Lyubomirsky et al., 2005).

De forma clara é ainda possível perceber que a satisfação com a vida está associada às emoções positivas, com influência direta na felicidade, e às emoções negativas que, por sua vez, integram o bem-estar subjetivo (Diener & Seligman, 2002) e que passamos a aprofundar no ponto seguinte.

1.3 Afeto Positivo e Negativo

O afeto, de acordo com Galinha e Ribeiro (2005) “faz parte do quotidiano de todas as pessoas, que desenvolvem esforços no sentido de o promover positivamente, garantindo o bem-estar” (p.209) e é definido como os sentimentos conscientemente acessíveis (Frederickson, 2002).

Para Csikszentmihalyi e Seligman (2000) a principal característica do bem-estar é estimular as virtudes da pessoa, para que o mesmo consiga ter um repertório para lidar com as circunstâncias da vida ao longo do ciclo vital.

Conforme dito por Galinha et al. (2005), o afeto é manifestado no indivíduo a cada momento tendo um predomínio, em relação à duração e intensidade, das emoções positivas sobre as negativas. Pode também ser confundido com as emoções do qual difere de muitas formas. As emoções são normalmente voltadas para uma circunstância pessoalmente significativa (tendo então um objeto) e o afeto é geralmente flutuante ou sem objeto específico. Por outro lado, as emoções são breves e envolvem sistemas múltiplos (Frederickson, 2002) e o afeto costuma ser mais duradouro no que diz respeito à experiência subjetiva. Por fim, as emoções são muitas vezes encaixadas em categorias distintas e familiares, como medo, raiva, alegria e o afeto por sua vez, é correlacionado a duas dimensões: prazer e/ou ativação emocional positiva e negativa (Frederickson, 2002).

De acordo com Zenon et al. (2013), afetos positivos e afetos negativos “são caracterizados como a intensidade e a frequência com que as pessoas vivenciam emoções” (p.193). Ele pode ser dividido em duas dimensões, sendo elas: afeto positivo (AP) e afeto negativo (AN).

Para Emmons (1986), o afeto positivo consiste nas emoções que são prazerosas ou sentimentos de felicidade e alegria (Emmons, 1986) podendo também refletir o quanto uma pessoa se sente entusiasmada, ativa e alerta. Quando o AP é alto há um estado de grande energia, concentração total e envolvimento prazeroso, enquanto a AP baixa é caracterizada por tristeza e letargia (Watson et al., 1984).

Este tipo de afeto positivo, de acordo com Lyubomirsky et al. (2005), integra algumas características como a confiança, otimismo, autoeficácia, sociabilidade, atividade, energia, imunidade, bem-estar físico, *coping* efetivo, originalidade e flexibilidade. Este mesmo autor refere que as emoções positivas produzem a tendência de aproximar em vez de evitar e de preparar o indivíduo para buscar e empreender novos objetivos (Lyubomirsky et al., 2005).

Já o afeto negativo (AN) consiste em emoções desprazerosas (e.g tristeza e medo) (Emmons, 1986). É também uma dimensão geral de angústia subjetiva e envolvimento desagradável que engloba uma variedade de estados de humor aversivos, incluindo raiva, desprezo, nojo, culpa, medo e nervosismo. Na sequência do referido, um valor baixo de afeto negativo irá gerar certamente um estado de calma e serenidade (Watson et al., 1984).

Para Zenon et al. (2013) os “indivíduos com altos escores de afeto positivo experienciam episódios intensos e frequentes de prazer. Consideram-se alegres, entusiasmados e confiantes. Diferentemente, pessoas com valores elevados de afeto negativo experienciam, repetidamente, episódios intensos de desprazer” (p.193).

Watson e Tellegen (1985) reforçam o referido anteriormente defendendo que o afeto tem uma perspectiva de ortogonalidade e uma estrutura bi-fatorial - Afeto Positivo e Negativo – nas quais são também identificadas e analisadas, mudanças de humor, expressões faciais e tom de voz. De acordo com os mesmos autores, esta bidimensionalidade pode ser dividida em dois níveis: elevado e reduzido; e entre eles há também alguns eixos que podem ocorrer como: prazer-desprazer e empenho fraco-forte que estão correlacionados aos dois eixos principais, como ilustrado na Figura 1 (Watson & Tellegen, 1985). Desta forma e com este modelo, os autores contribuíram para uma melhor compreensão do conceito e ortogonalidade do afeto, bem como dos seus fatores intermédios saindo de uma perspectiva dicotómica em relação ao afeto.

FIGURA 1

Estrutura bi-fatorial do Afeto (Watson & Tellegen, 1985)



Nota: Adaptado de Galinha et al. (2005, p.213)

Apresentam assim um modelo com duas dimensões principais: afeto positivo e afeto negativo, que por sua vez se dividem em dois polos: alto afeto positivo (ativo, eufórico,

entusiasmado, excitado, enérgico e forte) e baixo afeto positivo (indolente, aborrecido, sonolento e preguiçoso); alto afeto negativo (tranquilo, calmo, plácido e descontraído) e baixo afeto negativo (perturbado, receoso, hostil, trémulo, nervoso e sarcástico). Como ilustrado na figura 1 podemos encontrar correlações entre o alto afeto positivo e o baixo afeto negativo, como o prazer (contentado, feliz, gentil, agradecido, satisfeito, afável), e o alto afeto positivo e o alto afeto negativo elevado como o forte empenho (estimulado, atónito e surpreendido). É ainda de salientar a relação entre o alto afeto negativo e o baixo afeto positivo por exemplo o desprazer (melancólico, rezingão, só, triste, remorsos e infeliz) e entre o baixo afeto positivo e baixo afeto negativo reduzido como o fraco empenho (inativo, calado e quieto) (Galinha et al., 2005, p 213).

De acordo com Galinha e Ribeiro (2005) o “afeto positivo e o afeto negativo são dimensões independentes, de modo que um aumento do afeto negativo não implica uma diminuição do afeto positivo. O alto afeto positivo e o alto afeto negativo podem ocorrer em simultâneo” (p.215).

Esta perspetiva ajuda-nos a compreender que apesar dos fatores principais serem opostos (afeto positivo e negativo) existe entre eles elementos intermédios como prazer-desprazer e forte-baixo empenho, o que significa que há aspetos relacionados aos dois fatores principais, que estes não dependem um do outro havendo até uma correlação entre eles.

Emmons (1986) explana que o afeto está também diretamente correlacionado com a motivação para a elaboração de planos e o suprimimento das necessidades. Para o mesmo autor, o afeto é um ponto central para a motivação e para o comportamento direcionado a objetivos. Desempenha, portanto, um papel fundamental nas propriedades motivacionais do comportamento e das metas. Na mesma linha, Zenon et al. (2013) acrescentam que “pessoas com altos escores de afeto positivo podem se sentir tristes, magoadas ou culpadas em alguns momentos de sua vida, ou seja, vivenciarão afetos negativos. Contudo, passado algum tempo, há um retorno aos níveis anteriores de afetos” (p.193).

A este respeito Bolaños e Cruz (2017) acrescentam ainda que existem estudos sobre as correlações entre as emoções e o bem-estar. Estes reportam que se as emoções negativas são adaptativas para resolver problemas de sobrevivência do momento, as emoções positivas, por outro lado, resolvem situações relacionadas ao crescimento, florescimento e desenvolvimento pessoal. Esta perspetiva corrobora a ideia de que a felicidade das pessoas é determinada por emoções e julgamentos positivos. Estas são também premissas defendidas por Lyubomirsky et al. (2005) que como já referimos anteriormente, consideram que as pessoas felizes têm maior probabilidade de trabalhar ativamente em direção a novos objetivos enquanto experimentam humores positivos ativando ainda os

recursos construídos ao longo do ciclo de vida no contacto com humores agradáveis anteriores.

Segundo Salovey et al. (2000) estados emocionais positivos podem promover percepções saudáveis, crenças e bem-estar físico, nomeadamente podem influenciar o sistema imunitário. Os recursos psicológicos que são gerados a partir de estados emocionais positivos têm também impacto na forma como são vivenciadas e integradas as experiências, e na forma como o humor pode motivar comportamentos relevantes para a saúde e a obtenção de apoio social. Para estes autores, o afeto negativo pode ter impacto nas doenças físicas, intensificando-as ou gerando comorbidades.

Este pensamento de que os estados emocionais podem afetar as esferas biopsicossocial não é um pensamento da atualidade. Desde a antiguidade através dos filósofos, como Hipócrates, que se defende que as emoções e as doenças poderiam estar correlacionadas. Hipócrates é um pioneiro na esfera “*biopsico*” e na forma como a pessoa lida com o lado emocional e a saúde (Salovey et al., 2000).

A este respeito Salovey et al. (2000) acrescentam que o humor pode influenciar as percepções das pessoas sobre o risco de um problema de saúde indesejado, de modo que as pessoas de humor feliz acreditam que são menos vulneráveis do que aquelas de humor triste. Também há estudos que mostram que o estado de humor pode influenciar as perspetivas das pessoas em relação a capacidade de ter comportamentos de promoção da saúde (Salovey & Birnbaum, 1989) sendo que os indivíduos com o afeto positivo mais desenvolvido acabam por tomar escolhas mais protetivas em relação à saúde física e mental (Salovey et al., 2000).

Outro fator que pode impactar o humor é o suporte social. Segundo Cohen e Syme (1985), o suporte social é definido como os recursos providos por outra pessoa e que pode ter impacto positivo na saúde e bem-estar da pessoa. Este suporte pode ser tanto na doença física quanto na parte emocional. Para os mesmos, este suporte pode afetar o sintoma seja ele físico ou psicológico, pois pode influenciar a percepção sobre o mesmo e pode afetar a autoimagem da pessoa, influenciando a forma como a pessoa lida com o sintoma. Ainda de acordo com estes autores, o suporte pode ser de vários tipos, sendo eles, dar assistência, manipular ou intervir de acordo com a necessidade da pessoa (Cohen & Syme, 1985).

Para Salovey et al. (2000) o suporte pode diminuir o stress trazendo para a pessoa uma sensação de segurança, pois tem o conhecimento de que quando precisar de ajuda, alguém irá suprir a sua necessidade, aumentando a sua percepção de resiliência.

Na sequência do referido, os estados emocionais das pessoas refletem-se na forma como reagem aos acontecimentos que experienciam. Cada pessoa pode fazer julgamentos sobre a sua vida ou o que vivencia quer do ponto de vista individual quer coletivo. Os afetos, sejam positivos ou negativos influenciam diretamente a forma como a pessoa se sente em relação a ele, ao outro e ao mundo podendo interferir na sua satisfação com a vida e no bem-estar subjetivo. Para Diener (2000) o bem-estar subjetivo possui vários componentes: “satisfação com a vida (julgamento global sobre a vida), satisfação em áreas importantes (ex: satisfação com o trabalho), afeto positivo (experiências com emoções prazerosas e humor) e baixos valores de afeto negativo (experiência com algumas emoções desprazerosas)” (p.34).

Assim baixos valores de afeto negativo estão correlacionados com valores mais altos de bem-estar e também de satisfação com a vida, conforme explanado por Bisquerra e Pinello (2017), e poderá ser promovido com o desenvolvimento de inteligência emocional, em que a pessoa tem a capacidade de perceber e expressar emoções, usando-as para facilitar a perceção das circunstâncias, de forma racional.

1.4 Relação entre Satisfação com a vida, Afetos positivos e Negativos na adolescência

A adolescência é um tempo de muitas mudanças, é uma adaptação ao início da vida adulta, em que não só ocorrem mudanças físicas, mas também na perceção que o adolescente tem de si mesmo, na sua identidade (Strelhow et al., 2010).

Conforme dito por Da Silva et al. (2010) “nas idades da infância e da adolescência, as tarefas associadas ao desenvolvimento, muito por influência da vertente sociocultural, tornam-se específicas de cada género, ligam-se a diferentes abordagens e conceitos, vinculam-se a crenças culturais, a rituais, a comportamentos, a ritmos” (p.41) o que significa que os adolescentes vivem as circunstâncias da vida de forma diferente, fazendo com que cada um tenha sua própria experiência nesta fase. Na sequência do referido importa compreender como as características desenvolvimento desta fase da vida podem afetar a perceção dos adolescentes relativamente à satisfação com a vida e à forma como interpretam as emoções. Estes dois últimos constructos integram um outro mais macro que procura compreender a perceção e avaliação que as pessoas fazem da sua própria vida - bem-estar subjetivo (Siqueira & Padovam, 2008). O bem-estar subjetivo, também é

conhecido como uma variável multifacetada, em que agrega tanto aspetos positivos como negativos (Arteche & Bandeira, 2003).

Para Siqueira e Padovam (2008), “para que seja relatado um nível de BES adequado, é necessário que o individuo reconheça manter em nível elevado sua satisfação com a vida, alta frequência de emoções positivas e baixas frequências de experiências emocionais negativas” (p.202), o que nos mostram que esses construtos estão diretamente correlacionados.

A SCV, por ser uma componente de índole cognitiva, constrói-se a partir dos juízos que a pessoa faz sobre a sua vida em geral ou sobre a análise de aspetos particulares da mesma, em distintos âmbitos vitais. Está também associada às aspirações e aquilo que se foi/vai atingindo (Da Silva et al., 2010) e esta perceção pode influenciar diretamente a forma como a pessoa sente o bem-estar.

O afeto positivo e negativo também são unidades presentes no BES, entende-se que é preciso que haja uma relação positiva entre as emoções vivenciadas sejam elas positivas e/ou negativas ao longo do decorrer do ciclo vital (Siqueira & Padovam, 2008).

Para Siqueira e Padovam (2008), o afeto positivo diz respeito à perceção que a pessoa tem de si como entusiasta, ativa e alerta, e o afeto negativo ao envolvimento sem prazer, a sensações negativas diversas, como raiva, desprezo, culpa, medo e nervosismo. Os mesmos autores entendem que um elevado valor de AP significa um estado de alta energia, plena concentração e envolvimento prazeroso, já um baixo AP leva à tristeza e à letargia. Por sua vez, um baixo valor de AN, leva a calma, serenidade e sossego (Siqueira & Padovam, 2008).

Arteche e Bandeira (2003) explanam que tem sido encontrado resultados negativos quanto ao impacto do trabalho nos adolescentes, especialmente em relação ao BES, o que significam que adolescentes com baixos níveis de BES podem ter impacto no desempenho da atuação laboral.

No estudo de Freire e Tavares, (2011) com adolescentes, a autoestima procura associar-se com a satisfação com a vida. Este mesmo autor, concluiu que os adolescentes que recorrem à reavaliação cognitiva da regulação emocional procurando modificar o significado das situações, parecem, sobretudo, estar mais felizes, o que significa que os adolescentes que fazem uma análise da circunstância tentando dar outros significados aparentam estar mais felizes.

Outro ponto que ajuda na perceção da satisfação com a vida e das emoções positivas, é o relacionamento com os pares, conforme encontrado no estudo de Delgado et al. em 2019. Para este autor, os adolescentes que mantinham um contacto regular com os pares, apresentam valores mais altos de bem-estar. De acordo com o mesmo autor, o contexto escolar é importante não só pelas oportunidades de aprendizagem que promove, mas também pelas experiências que proporciona que não se devem só ao facto de passarem boa parte do dia neste lugar (Delgado et al., 2019). Acrescenta ainda que as crianças e jovens apresentam valores altos de satisfação com a vida quando os educadores manifestam o seu papel mais ativo e estabelecem relações afetivas mais seguras.

Em síntese, e de acordo com a investigação científica em análise neste trabalho as mudanças na adolescência podem ter impacto significativo na vida dos adolescentes, podendo estes apresentar altos/baixos valores de satisfação com a vida, como também de afetos positivos e negativos. Compreender a relação entre estas variáveis na adolescência é relevante e um contributo importante na promoção do desenvolvimento integral e bem-estar do adolescente.

Capítulo 2: Apresentação do Estudo e Metodologia

2.1 Objetivos

O presente estudo enquadra-se num projeto de investigação mais amplo do Grupo de Psicologia Positiva desenvolvido no Departamento de Psicologia e Educação da Universidade de Beira Interior.

Tem como objetivo geral compreender a relação entre a satisfação com a vida e as emoções positivas e negativas em adolescentes em Portugal e definiu-se como objetivos específicos:

- Caracterizar os adolescentes nas variáveis em estudo: satisfação com a vida e afeto positivo e negativo
- Analisar as diferenças dos adolescentes participantes nos seus valores de satisfação com a vida de acordo com género e ciclo de estudo;
- Analisar as diferenças dos adolescentes participantes nos seus valores de afeto positivo e negativo de acordo com género e ciclo de estudo;
- Analisar a relação entre afetos positivos/negativos e a satisfação com a vida dos adolescentes participantes.

2.2 Método

2.2.1 Participantes

Participaram no presente estudo 261 estudantes de uma escola privada no distrito de Lisboa, sendo 133 do sexo feminino (51%) e 128 do sexo masculino (49%). Apresentavam idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos, sendo a idade média aproximadamente os 15 anos ($M = 14.74$; $DP = 1.80$).

Os participantes são adolescentes do ensino básico e ensino secundário. Relativamente ao ensino básico, dos 150 participantes, 51 estavam no 7.º ano, 54 no 8.º ano e 45 no 9.º ano. Já no que corresponde ao ensino secundário, os 111 participantes estavam 36 no 10.º ano, 35 no 11.º ano e 40 no 12.º ano (ver Tabela 1).

Tabela 1

Dados Sociodemográficos da Amostra (N=261)

Variável	<i>n</i>	%	<i>M</i>	<i>DP</i>
----------	----------	---	----------	-----------

Idade			14.74	1.801
	12	26	10	
	13	54	20,7	
	14	51	19,5	
	15	38	14,6	
	16	31	11,9	
	17	44	16,9	
	18	17	6,5	
Género				
	Feminino	128	49	
	Masculino	133	51	
Ensino Básico				
	7. ^o	51	19,5	
	8. ^o	54	20,7	
	9. ^o	45	17,2	
Ensino Secundário				
	10. ^o	36	13,8	
	11. ^o	35	13,4	
	12. ^o	40	15,3	

2.2.2 Instrumentos

Utilizou-se nesta investigação um protocolo constituído por três instrumentos distintos, nomeadamente: (a) Questionário sociodemográfico; (b) Escala de Satisfação com a Vida e (c) Escala de Emoções Positivas e Negativas.

2.2.2.1 Questionário de caracterização sociodemográfica e académica

Este questionário é constituído por diversas questões de âmbito sociodemográfico e académico sobre os participantes, reunindo informações tais como: idade, género, ano de escolaridade, rendimento académico em Matemática, Português e Filosofia e também a escolaridade do pai e da mãe.

2.2.2.2 Escala de Satisfação com a Vida – SWLS

Originalmente designada “*The Satisfaction With Life Scale (S.W.L.S)*”, a Escala de Satisfação com a Vida foi desenvolvida por Diener et al. (1985) com o propósito de avaliar a perceção global que as pessoas têm sobre a sua satisfação com a vida. Da análise psicométrica do instrumento selecionaram-se os 10 itens de maior significância (acima de 0.60) mas pela elevada similaridade na semântica, 5 dos 10 itens foram excluídos

permanecendo apenas 5 itens finais com efeito mínimo sobre a confiabilidade alfa. Estes são classificados de 1 (discordo fortemente) a 7 (concordo fortemente).

A versão portuguesa foi adaptada por Neto (1993) mantendo-se os itens tal como foram formulados originalmente, apenas tendo sido traduzidos para Português de Portugal. São eles: 1. “Em muitos aspetos, a minha vida está próxima do meu ideal”; 2. “As condições da minha vida são excelentes”; 3. “Estou satisfeito com minha vida”; 4. “Até agora, consegui as coisas importantes que quero na vida”; 5. “Se eu pudesse viver minha vida novamente, não mudaria quase nada”. A escala mantém-se entre 1 discordo fortemente a 7 concordo fortemente.

2.2.2.3 Escala de Emoções Positivas e Negativas (PANAS)

Originalmente definida de “*Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)*”, a escala de emoções positivas e negativas, foi desenvolvida por Watson, Clark e Tellegen, em 1988. Foi inicialmente constituída por 60 itens para medir o Afeto Positivo (AP) e o Afeto Negativo (AN) e após o processo de eliminação foram escolhidos 10 itens do AP (*Interested, Enthusiastic, Excited, Inspired, Determined, Proud, Active, Alert, Attentive, Strog*) e 10 itens do AN (*Distressed, Upset, Afraid, Scared, Nervous, Jittery, Ashamed, Guilty, Irritable, Hostile*), definidos como dimensões gerais que descrevem a experiência afetiva dos indivíduos (Watson, Clark & Tellegen, 1988).

Os autores da adaptação portuguesa optaram por fazer um processo similar ao dos autores originais da PANAS. Assim o processo de seleção das emoções consistiu em escolher os itens com os pesos fatoriais principais mais elevados na sua dimensão e, simultaneamente, com o menor peso fatorial secundário na outra dimensão (Galinha et al, 2014).

O AN elevado reflete desprazer e mal-estar subjetivo, incluindo emoções como *medo, nervosismo e perturbação*. O AP elevado reflete prazer e bem-estar subjetivo, incluindo emoções como *entusiasmo, inspiração e determinação* (Galinha et al., 2014). Foi adaptada para versão portuguesa por Galinha e Ribeiro (2005), contendo 20 itens no total, sendo 10 itens para o afeto positivo e 10 itens para o afeto negativo. O primeiro integra os seguintes itens: *Interessado, Entusiasmado, Excitado, Inspirado, Determinado, Orgulhoso, Ativo, Encantado, Caloroso e Surpreendido*. O afeto negativo, por sua vez, integra os itens: *Perturbado, Atormentado, Amedrontado, Assustado, Nervoso, Trémulo, Remorsos, Culpado, Irritado e Repulsa*. Na escala os participantes devem responder à pergunta, “em que medida sente cada uma das emoções neste momento” (1 = Muito pouco ou nada a 5 = Extremamente).

A versão reduzida PANAS – VRP foi adaptada por Galinha et al., em 2014, partindo da já existente para português e sem recurso à versão inglesa. Nesta versão foram escolhidos cinco emoções positivas e cinco emoções negativas, variáveis com maior peso de regressão às variáveis latentes. No que diz respeito ao afeto positivo (AP) temos os itens: *entusiasmado, inspirado, determinado, interessado e ativo*, e no afeto negativo (AN) os itens: *assustado, amedrontado, atormentado, nervoso e culpado* (Galinha et al., 2014).

A aplicação desta versão reduzida pode ser usada com as seguintes instruções temporais de resposta: Momento (sente cada uma destas emoções neste momento, ou seja, no momento presente); Hoje (senti cada uma destas emoções, hoje); Durante os últimos dias (senti cada uma destas emoções, durante os últimos dias); Semana (senti cada uma destas emoções, durante a ultima semana); Durante as últimas semanas (senti cada uma destas emoções, durante as ultimas semanas); Ano (senti cada uma destas emoções, durante o ultimo ano); Geral (geralmente sente cada uma destas emoções, ou seja, como é que se sente em média). Neste estudo foi solicitado ao participante que tivesse em consideração as últimas semanas. A escala de resposta vai de 1(muito pouco ou nada) a 5 (extremamente) (Galinha et al., 2014).

Os estudos de consistência interna desta versão apontaram uma consistência “quase perfeita” (Landis & Kock, 1977) em ambas as escalas: PANAS – Negativa ($\alpha = .831$) e PANAS – Positiva ($\alpha = .882$).

2.2.3 Procedimentos

O projeto foi autorizado pela Comissão de ética da UBI “**CE-UBI-Pj-2022-003**” (anexo 1) e foi solicitada a colaboração da direção da escola onde se recolheram os dados. O protocolo de investigação foi disponibilizado *online* através da plataforma *Microsoft Forms* tendo sido previamente garantido o acesso gratuito à internet por todos os estudantes da escola que frequentam uma escola privada em Lisboa. O estudo foi divulgado junto dos pais e encarregados de educação e foi solicitado o preenchimento do consentimento informado explicitando os objetivos da investigação, a natureza voluntária da participação, a confidencialidade e anonimato de todas as respostas assim como o uso e finalidade dos dados obtidos (anexo 2). Estas informações integraram também a primeira página do protocolo apresentado aos participantes. A recolha de dados decorreu ao longo do 3.º período do ano letivo 2021/2022.

As respostas obtidas foram submetidas numa base de dados de tratamento estatístico, codificados e processados com recurso à versão 28 do IBM Statistical Package for the

Social Sciences (SPSS). A análise estatística iniciou-se com a caracterização dos participantes através das estatísticas descritivas (i.e., médias, desvios-padrão, percentagens). Logo após, foram realizadas as análises de confiabilidade da PANAS por meio do *alfa de cronbach* (α) por desconhecermos as propriedades psicométricas da escala com adolescentes em Portugal. Em seguida foram feitos os testes de normalidade, por meio dos testes de *Kolmogorov-Smirnov* e *Shapiro-Wilk* e os resultados apontam para uma distribuição que não segue a normalidade por isso a análise foi feita com testes não-paramétricos

Os testes usados foram: *Mann-Whitney U* para perceber se há diferenças de género na satisfação com a vida, nas emoções positivas e nas emoções negativas. O mesmo teste foi usado para avaliar a diferença com o ciclo escolar dos participantes.

Para o estudo da correlação entre as variáveis foi usada a correlação de *Spearman* entre a escala satisfação com a vida e a escala das emoções positivas e negativas.

Capítulo 3: Resultados

3.1 Caracterização dos adolescentes nas variáveis em estudo: satisfação com a vida e afeto positivo e negativo

Os adolescentes participantes do estudo, apresentam valores elevados de satisfação com a vida ($M= 25.34$; $DP= 5.795$) e de afeto positivo ($M= 17.20$; $DP=4.064$). O afeto negativo ($M=12.06$; $DP= 5.257$) apresenta resultados médios e favoráveis.

3.2 Análise das diferenças nos valores de satisfação com a vida de acordo com o género e ciclo de estudos

Em relação ao **género**, os dados mostram-nos que há diferenças significativas entre os adolescentes participantes que se identificaram com género masculino e os que se identificaram com género feminino ($U= 7111,0$; $z = -2,302$; $p = .021$).

De acordo com a Tabela 2, os participantes que se identificaram com género masculino ($MD=27$; $AI=6$) apresentam mais satisfação com a vida do que os participantes que se identificaram com o género feminino ($MD=25$; $AI=10$).

Tabela 2

Média, Desvio Padrão, Mediana e Amplitude Interquartil: SWLS e Género

	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>MD</i>	<i>AI</i>
Masculino	26,27	5,131	27,0	6
Feminino	24,44	6,259	25	10

M= Média; **DP**= Desvio Padrão; **MD** = Mediana; **AI**= Amplitude Interquartil

No que diz respeito ao **ciclo de ensino**, os resultados indicam que os adolescentes participantes no ensino básico e no ensino secundário não apresentaram diferenças significativas no que corresponde a satisfação com a vida ($U = 7613,0$; $z= -1,183$; $p = .237$).

3.3 Análise das diferenças nos valores do Afeto Positivo e Negativo de acordo com o género e ciclo de estudos

3.3.1 Afeto positivo de acordo com o género e ciclo de estudos

Em relação ao **género**, os dados mostram-nos que os adolescentes que se identificaram com género masculino e os adolescentes que se identificaram com género feminino apresentam médias de emoções positivas semelhantes e não apresentam diferenças significativas ($U= 7968,0$; $z= -.895$; $p = .371$).

Da análise dos dados é ainda possível referir que “Ativo” é a emoção que apresenta valores mais altos quer no género feminino ($M= 3.73$; $MD= 4$ e $AI= 2$) quer no género masculino ($M= 3.80$; $MD= 4$ e $AI= 1$) sendo como já referimos significativamente mais elevado no primeiro (Tabela 3).

Tabela 3

Média, Desvio Padrão, Mediana e Amplitude Interquartil: Emoções Positivas e Género

	Feminino				Masculino			
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>MD</i>	<i>AI</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>MD</i>	<i>AI</i>
Interessado (a)	3.47	.966	4	1	3.46	1.034	4	1
Inspirado (a)	2.89	1.103	3	1	3.35	1.047	3	1
Determinado (a)	3.54	1.151	4	1	3.55	1.071	4	1
Entusiasmado (a)	3.35	1.136	3	1	3.24	1.048	3	1
Ativo (a)	3.73	1.142	4	2	3.80	1.80	4	1

Nota. M= Média; DP= Desvio Padrão; MD = Mediana; AI= Amplitude Interquartil

Da análise da variável **ciclo de ensino** é possível também referir que não se encontram diferenças significativas ($U= 7479,0$; $z= -1,408$; $p = .159$) sendo também a emoção “Ativo” a que apresenta valores mais altos quer no ensino básico ($M= 3.91$; $MD= 4$ e $AI= 2$) quer no ensino secundário ($M= 3.55$; $MD= 4$ e $AI= 1$) sendo significativamente mais elevado no primeiro (Tabela 4).

Tabela 4

Média, Desvio Padrão, Mediana e Amplitude Interquartil: Emoções Positivas e Ciclo de Estudos

	Ensino Básico				Ensino Secundário			
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>MD</i>	<i>AI</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>MD</i>	<i>AI</i>
Interessado (a)	3.49	.981	4	1	3.43	1.024	4	1
Inspirado (a)	3.18	1.130	3	2	3.04	1.053	3	2

Determinado (a)	3.55	1.097	4	1	3.55	1.134	4	1
Entusiasmado (a)	3.35	1.081	4	1	3.23	1.112	3	1
Ativo (a)	3.91	1.086	4	2	3.55	1,097	4	1

Nota. **M**= Média; **DP**= Desvio Padrão; **MD** = Mediana; **AI**= Amplitude Interquartil

3.3.2 Afeto negativo de acordo com o género e ciclo de estudos

Os dados nesta escala revelam-nos que em relação ao **género**, há diferenças significativas ($U= 5312,0$; $z= -5,262$; $p < .001$) entre os adolescentes que se identificaram com o género masculino e os adolescentes que se identificaram com o género feminino sendo este ($MD=14$; $AI= 9$) que refere experienciar mais emoções negativas em comparação ao género masculino ($MD=9$; $AI=7$), conforme apresentado na tabela seguinte.

Tabela 5

Média, Desvio Padrão Mediana e Amplitude Interquartil: PANAS – Negativa e Género

	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>MD</i>	<i>AI</i>
Masculino	10,34	4,555	9	7
Feminino	13,71	5,370	14	9

Nota. **M**= Média; **DP**= Desvio Padrão; **MD** = Mediana; **AI**= Amplitude Interquartil

Da análise dos dados é ainda possível referir que “Nervoso” é a emoção que apresenta valores mais altos quer no género feminino quer no género masculino, sendo como já referimos significativamente mais elevado no primeiro (Tabela 6).

Tabela 6

Média, Desvio Padrão, Mediana e Amplitude Interquartil: Emoções negativas e Género

	Feminino				Masculino			
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>MD</i>	<i>AI</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>MD</i>	<i>AI</i>
Assustado (a)	2,47	1,396	2	1	1,73	1,070	1	1
Culpado (a)	2,32	1,400	2	3	2,09	1,264	2	2
Nervoso (a)	3,68	1,221	4	2	2,63	1,255	3	2
Amedrontado (a)	2,56	1,269	2	3	1,83	1,137	1	2
Atormentado (a)	2,44	1,339	2	2	2,06	1,247	2	2

Nota. **M**= Média; **DP**= Desvio Padrão; **MD** = Mediana; **AI**= Amplitude Interquartil

Em relação ao **ciclo de ensino**, a partir da análise dos dados pode-se perceber que existem diferenças significativas ($U= 7133,0$; $z= -1,982$; $p = .047$) (Tabela 7) as quais, mostram-nos que o ensino básico ($MD= 11$; $AI= 8$) apresenta valores mais baixos nas emoções negativas que o ensino secundário ($MD=11$; $AI= 9$).

Tabela 7

Média, Desvio Padrão, Mediana e Amplitude Interquartil: PANAS – Negativa e Ciclo Escolar

	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>MD</i>	<i>AI</i>
Ensino Básico	12,46	4,950	11	8
Ensino Secundário	12,86	5,567	11	9

Nota. M= Média; DP= Desvio Padrão; MD = Mediana; AI= Amplitude Interquartil

Numa análise mais individual das emoções é possível referir que os adolescentes do ensino secundário participantes neste estudo apresentaram valores mais elevados nas emoções Nervoso ($MD=3$; $AI=3$) e amedrontado ($MD=2$; $AI=3$) conforme a Tabela 8.

Tabela 8

Média, Desvio Padrão, Mediana e Amplitude Interquartil: Emoções Negativas e Ciclo Escolar

	Ensino Básico				Ensino Secundário			
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>MD</i>	<i>AI</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>MD</i>	<i>AI</i>
Assustado (a)	1,97	1,212	2	2	2,30	1,392	2	2
Culpado (a)	2,32	1,382	2	1	2,34	1,318	2	2
Nervoso (a)	3,0	1,331	3	2	3,39	1,336	3	3
Amedrontado (a)	2,03	1,161	2	2	2,43	1,353	2	3
Atormentado (a)	2,14	1,248	2	2	2,21	1,371	2	2

Nota. M= Média; DP= Desvio Padrão; MD = Mediana; AI= Amplitude Interquartil

3.4 Análise da relação entre Afetos positivos/negativos e a Satisfação com a vida

Na tentativa de compreender se há correlação entre as escalas de satisfação com a vida e a escala de emoções positivas e negativas recorreu-se à correlação de *Spearman*. Os resultados indicam que as correlações variam entre $.454^*$ e $-.338^*$ e são significativas entre PANAS-Negativa e PANAS-Positiva, como também, entre a SWLS e PANAS-Negativa (Laureano, 2019).

De acordo com a Tabela 9 os dados apontam para uma relação forte entre a satisfação com a vida e as emoções, quer as positivas quer as negativas, e em sentido inverso. Assim o aumento de uma variável implica o decréscimo da outra, ainda mais significativa entre as emoções negativas e a satisfação com a vida, o que significa que quanto mais emoções positivas experienciarem os adolescentes participantes neste estudo menores são os valores apresentadas nas emoções negativas

Tabela 9

Correlações entre a PANAS-VRT e SWLS

	PANAS-Positiva	PANAS-Negativa
SWLS	.454*	-.338*

* $p < .001$

Capítulo 4: Discussão dos Resultados

No estudo que aqui se apresenta os valores de satisfação com a vida dos adolescentes participantes são elevados. Como diria Gouveia et al. (2008) são positivos “os componentes de julgamento-cognitivo do bem-estar (...) [permitindo] uma medição dos aspetos individuais globais da vida do sujeito” (p.268).

Um estudo de Simões et al. (2008) sobre a relação da saúde, satisfação com a vida e felicidade dos adolescentes, concluem também que os que têm uma boa perceção de saúde são também aqueles que referem ter mais satisfação com a vida e experienciam mais felicidade.

No estudo que aqui se apresenta, e de acordo com os resultados, o afeto positivo é superior ao negativo, assim como o estudo de Arteché e Bandeira (2003), Huebner e Dew (1996), ambos com adolescentes.

Tal como outros estudos, nesta investigação, foi também possível perceber que os participantes que se identificaram com o género masculino apresentaram valores mais elevados na satisfação com a vida do que os participantes que se identificaram com o género feminino (e.g., Freire & Ferreira, 2008; Freire & Tavares, 2011; Gilman & Huebner, 2005; e Madley 1980).

A este respeito, Madley (1980) refere que a satisfação com a vida dos homens, tende a variar entre o início e fim da vida adulta por motivos como a vida familiar e a situação financeira. As mulheres, por sua vez, apresentam mais estabilidade, porém menos SCV que os homens, ou seja, têm pontuação mais baixas neste domínio.

Freire e Tavares (2011) também enfatizam este ponto no seu estudo com adolescentes, em que os participantes que se identificaram com o género masculino apresentaram mais estratégias de enfrentamento e uma autoestima mais elevada que os de género feminino. Em concordância com o exposto, Freire e Ferreira (2018) referem nos seus estudos que os rapazes apresentam mais satisfação com a vida, felicidade subjetiva, autoestima, bem-estar físico, emocional, autonomia, apoio social e qualidade de vida que as raparigas.

No estudo que aqui apresentamos, não foi encontrado uma relação significativa entre a satisfação com a vida e o ciclo escolar assim como no estudo do Gilman e Huebner (2005). Desta forma e independente do ciclo escolar, as pessoas apresentam satisfação com a vida, não havendo diferença entre o ensino básico e o ensino secundário. Porém existem estudos, como o de Simões et al. (2008), que apontam para um valor mais elevado nos

estudantes do ensino básico percecionando-se como saudáveis, felizes e satisfeitos com a vida sendo este resultado mais comum nos rapazes.

Já no que corresponde à Escala PANAS-VRT, que avalia as emoções positivas, ou seja, altos níveis de energia, concentração total e envolvimento prazeroso (Huebner & Dew, 1996), identificamos neste estudo que não houve diferenças significativas entre o género e o AP, o que significa que as pessoas experienciam emoções positivas independente do género com que se identifiquem.

As emoções negativas, por outro lado, é dimensão de *distress*, com altos níveis de mudanças de humor, incluindo raiva, desprezo, desgosto, culpa, medo e nervosismo (Huebner & Dew, 1996). No que corresponde ao género, assim como noutros estudos, identificamos que houve diferenças significativas. Os adolescentes do género feminino experienciam mais emoções negativas que os do género masculino, tal como explanado por Vieira e Jesus (2010) num estudo sobre a saúde emocional em que o género masculino apresentou valores mais altos de emoções positivas e afetividade positiva. Neto (1993), no processo de validação da escala SWLS para adolescentes, refere também que as adolescentes do género feminino apresentaram mais afetos negativos em relação aos de género masculino.

No estudo de Vera e colaboradores (2008) foi verificado que em adolescentes mais novos apenas o valor de AN pode ser influenciado pelo género, o que significa, que para os autores, a género feminino tem maior probabilidade de apresentar valores mais altos de AN. Em concordância, Gaspar et al. (2019) defendem que os homens mostram mais competências de gestão das emoções que as mulheres, reforçando a diferença entre os géneros mais especificamente na satisfação com a vida e nos afetos positivos e negativos. O estudo de Grolli et al. (2017) e Zenon (2013) apresentam resultados no mesmo sentido.

Freire e Ferreira (2018) pontuam no seu estudo que os rapazes apresentam valores mais elevados na qualidade de vida que as raparigas, em diferentes fases da adolescência, e em vários domínios como o bem-estar físico e psicológico, a relação e autonomia dos pais, a regulação emocional e humor. As autoras acrescentam também que as raparigas apresentam mais sintomas de ansiedade, depressão e stress que os rapazes.

Ainda nesta esfera dos afetos positivos e negativos, analisaram a relação entre estes e o ciclo escolar, para entender se existe ou não impacto das emoções no que corresponde à etapa dos estudos que os adolescentes estão a vivenciar. No que refere às emoções positivas e ao ciclo escolar, foi possível analisar que não há resultados significativos, ou

seja, tanto no ensino básico como o ensino secundário os adolescentes apresentam valores similares de emoções positivas.

Já no que diz respeito às emoções negativas e ao ciclo escolar, os adolescentes que frequentam o ensino secundário apresentaram valores mais elevados de emoções negativas do que os que estão no ensino básico. O mesmo foi concluído num estudo de Mata et al. (2015), que referem que no ensino básico há um menor índice de emoções negativas, podendo gerar mais facilidade no processo de aprendizagem e adaptação.

Tal como noutros estudos, pode-se compreender que essa fase do secundário, pode ser para alguns, uma fase de muita dificuldade pois, tal como dito por Dias e Sá (2011) “implica inúmeras mudanças na vida do estudante. Entre elas, destaca-se o desenvolvimento de novos tipos de responsabilidades no que se refere a questões financeiras, sociais e familiares” (p.38) podendo estas afetar diretamente os adolescentes. A própria transição para o ensino superior pode causar mais stress e emoções negativas. Em concordância, Grolli et al. (2017) referem que os adolescentes nesta etapa escolar experienciam a “proximidade da conclusão do curso de ensino médio, necessidade de tomar uma decisão a respeito da escolha profissional e a possível realização do exame vestibular” (p.99). O que nos mostra uma independência existente entre os AP e o AN, assim como os estudos de Segabinazi et al. (2012), e Zenon e Hutz (2010).

Na sequência do referido entende-se que os alunos do ensino secundário podem apresentar mais emoções negativas que os do ensino básico, pois ambos vivem questões e preocupações diferentes. O estudo de Matos e Carvalhosa (2001), enriquecem esta análise e confirmam que com o aumento da idade, os adolescentes tendem a perceber uma diminuição na qualidade de vida e no bem-estar.

Num outro estudo de Freire e Ferreira (2018) conclui-se que os adolescentes, nas idades que correspondem ao ensino básico apresentam valores mais elevados de qualidade de vida, no bem-estar físico e emocional que os adolescentes das idades que representam o ensino secundário.

Assim como esperado, em concordância a outros estudos, quando se correlaciona as escalas SWLS e PANAS, foi possível identificar que com o aumento do afeto positivo há uma diminuição do afeto negativo, e em concordância um aumento na satisfação com a vida. A SCV relaciona-se assim positivamente com as emoções positivas e de forma inversa com as emoções negativas (Alves-Seiça, 2011; Costa, 2013; Cha, 2013; Scorsolini-Comin & Santos, 2010 e Zanon, 2013).

Para Freire e Ferreira (2018) os valores elevados de ansiedade também podem ser associados a depressão e baixa autoestima. Os sintomas depressivos, por sua vez, podem ser associados a valores mais baixos de felicidade, SCV e autoestima. Desta forma, com o aumento do afeto negativo, os níveis de satisfação com a vida podem também diminuir.

Considerações Finais

Os resultados do presente estudo parecem contribuir para entender como a relação entre a satisfação com vida e as emoções positivas e negativas nos adolescentes em Portugal, ajudando-nos a compreender como se desenvolvem na adolescência e o seu impacto nesta etapa da vida (Grolli et al., 2017).

A adolescência por mais que seja uma fase de mudanças, hormonal, física, psicológica e nas relações de pares, pode apresentar valores mais altos de satisfação com a vida, a partir do estímulo das emoções positivas.

Na investigação desenvolvida foi possível concluir que os adolescentes do género feminino podem sentir mais impacto das emoções negativas e com isto apresentarem valores mais baixos de satisfação com a vida. Para Martins (2012) há “uma predisposição feminina para manifestar sintomas depressivos, raparigas tendem a considerar a existência de mais situações estressantes, algumas reais outras percebidas, comparativamente com os rapazes” (p.62).

A revisão da literatura salienta também que os fatores sociais e comportamentais podem interferir na perceção da satisfação com a vida e afetos, não só pelo desenvolvimento hormonal desta fase, mas também pelas responsabilidades que a adolescência impõe e por ser uma fase de transição entre a infância e vida adulta. As relações sociais sofrem também mudança e tendem a ser mais hierárquicas e complexas, podendo ser mais sensíveis à aceitação e à rejeição entre os pares (Blackmore, 2012).

Outra conclusão relevante deste estudo foi identificar que os estudantes do ensino secundário tendem a apresentar valores mais elevados nas emoções negativas, provavelmente por ser uma etapa de decisões mais complexas, como a escolha do curso (Grioli et al., 2017) que pode exigir mudança de contexto de vida ou, para outros uma possível entrada no mercado de trabalho (Alves-Seiça, 2011; Cha, 2013; Costa, 2013; Grioli et al., 2017; Scorsolini-Comin & Santos, 2010 e Zanon, 2013). Esta fase é também de maior responsabilidade, com mais independência e autonomia do que os estudantes do ensino básico, que, provavelmente, por ser uma fase mais estável no contexto escolar, apresentam valores mais altos no que corresponde a satisfação com a vida e afetos positivos, como também, pontuação elevada de qualidade de vida e bem-estar subjetivo (Freire & Ferreira, 2018).

Relativamente às limitações do estudo que aqui se apresenta é importante referir, em primeiro lugar, o número de participantes (261) que não permitiu realizar análises mais complexas e robustas. Outra limitação foi estar restrito a uma escola privada do distrito de Lisboa que não representa a população portuguesa, até pelo nível socioeconómico da maioria das famílias deste contexto, sendo necessário que haja mais estudos que envolvam estudantes de outro contexto social e financeiro.

O formato online do protocolo não nos permitiu também esclarecer qualquer questão ou dúvida que pudesse ter surgido aquando do preenchimento. Por serem adolescentes foi ainda necessário o consentimento informado dos pais, o que pode ter diminuído o número de participantes.

Em investigações futuras, o carácter presencial poderá ser ponderado pela oportunidade que proporciona de acompanhar o preenchimento e de esclarecer todas as questões e dúvidas. Também seria importante uma avaliação no contexto público, para analisar se há ou não mudança nos resultados. Será também importante explorar variáveis sociodemográficas que poderão ser preditores da satisfação com a vida e das emoções positivas e negativas. Seria ainda interessante, fazer uma investigação colaborativa com outros países para analisar se há diferença ou não no que concerne as questões culturais da nacionalidade das pessoas.

Com isto, podemos concluir que, por mais que o estudo tenha apresentado limitações abre caminho para investigações futuras estando os resultados de acordo com outros estudos prévios e consonantes com a literatura.

Referências Bibliográficas

- Albuquerque, A. S., & Tróccoli, B. T. (2004). Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. *Psicologia: teoria e pesquisa*, 20, 153-164. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722004000200008>
- Alves Seica, M. I. (2011). *Relação entre a satisfação com a vida e sintomas ansiosos em idosos* (Master's thesis, Instituto Superior Miguel Torga). <http://repositorio.ismt.pt/jspui/handle/123456789/742>
- Alzina, R. B., & Paniello, S. H. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del psicólogo*, 38(1), 58-65. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>
- Arteche, A. X., & Bandeira, D. R. (2003). Bem-estar subjetivo: um estudo com adolescentes trabalhadores. *Psico-USF*, 8, 193-201. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712003000200011>
- Blakemore, S. J. (2012). Development of the social brain in adolescence. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 105(3), 111-116. <https://doi.org/10.1258/jrsm.2011.110221>
- Blanca, M. J., Ferragut, M., Ortiz-Tallo, M., & Bendayan, R. (2018). Life satisfaction and character strengths in Spanish early adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 19(5), 1247-1260. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9865-y>
- Beck, J. S. (2021). *Terapia cognitivo-comportamental*. Artmed Editora.
- Bolaños, R. E. D., & Cruz, E. I. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y palabra*, 21(96), 660-679. <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf>
- Cha, K. H. (2003). Subjective well-being among college students. *Social indicators research*, 62(1), 455-477. <https://doi.org/10.1023/A:1022669906470>
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). Issues in the study and application of social support. In S. Cohen & S. L. Syme (Eds.), *Social support and health* (pp. 3-22). Academic Press. <https://www.cmu.edu/dietrich/psychology/stress-immunity-disease-lab/publications/books/symechap85.pdf>

- Costa, A. B. D. O. (2013). *Bem-estar subjetivo: Validação das escalas PANAS e SWLS a uma amostra de idosos portugueses institucionalizados* (Master's thesis, ISMT). Repositório do Instituto Superior Miguel Torga <http://repositorio.ismt.pt/jspui/handle/123456789/318>
- Csikszentmihalyi, M., & Seligman, M. (2000). Positive psychology. *American psychologist*, 55(1), 5-14. <https://liminalolutions.com/wp-content/uploads/2021/06/Positive-Psychology-An-Introduction-by-Martin-Seligman-and-Mihaly-Csikszentmihalyi.pdf>
- Da Silva, A. B., de Matos, M. G., & Diniz, J. A. (2010). Idade, género e bem-estar subjetivo nos adolescentes. *Revista portuguesa de pedagogia*, 39-60. https://doi.org/10.14195/1647-8614_44-2_3
- De Caro, D. M. (2013). El estudio del cerebro adolescente: contribuciones para la psicología del desarrollo. In *V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-054/332>
- Delgado, P., Carvalho, J., & Correia, F. (2019). Viver em acolhimento familiar ou residencial: O bem-estar subjetivo de adolescentes em Portugal. *Psicoperspectivas*, 18(2), 86-97. <https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol18-issue2-fulltext-1605>
- Dias, D., & Sá, M. J. (2011). Do ensino secundário para o superior: o impacto emocional de transição. https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/10467/RGP%2019_2%202011%20art%203.pdf
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.5422>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.

https://emmons.faculty.ucdavis.edu/wp-content/uploads/sites/90/2015/08/1985_5-SWLS.pdf

- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Diogo, M. J. D. E. (2003). Satisfação global com a vida e determinados domínios entre idosos com amputação de membros inferiores. *Revista Panamericana de Salud Publica*, 13(6), 395-399. <https://www.scielo.org/pdf/rpsp/v13n6/16509.pdf>
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social psychology*, 51(5), 1058. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.5.1058>
- Fadda, D., Scalas, L. F., & Meleddu, M. (2015). Contribution of personal and environmental factors on positive psychological functioning in adolescents. *Journal of adolescence*, 43, 119-131. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.05.019>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Freire, T., & Ferreira, G. (2018). Health-related quality of life of adolescents: Relations with positive and negative psychological dimensions. *International Journal of Adolescence and Youth*, 23(1), 11-24. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1262268>
- Freire, T., & Tavares, D. (2011). Influência da autoestima, da regulação emocional e do gênero no bem-estar subjetivo e psicológico de adolescentes. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 38, 184-188. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832011000500003>
- Galinha, I. C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): II—Estudo psicométrico. *Análise psicológica*, 219-227. <https://doi.org/10.14417/ap.84>
- Galinha, I. C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): I- Abordagem

- teórica ao conceito de afecto *Análise Psicológica*, 209-218.
<https://doi.org/10.14417/ap.83>
- Galinha, I. C., Pereira, C. R., & Esteves, F. (2014). Versão reduzida da escala portuguesa de afecto positivo e negativo-PANAS-VRP: Análise fatorial confirmatória e invariância temporal. *Psicologia*, 28(1), 53-65. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v28i1.622>
- Gaspar, T., Tomé, G., Gómez-Baya, D., Guedes, F. B., Cerqueira, A., Borges, A., & Matos, M. G. (2019). O bem-estar e a saúde mental dos adolescentes portugueses. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 10(1), 17-27.
<https://doi.org/10.34628/jomr-s915>
- Giacomoni, Claudia Hofheinz. (2004). Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. *Temas em Psicologia*, 12(1), 43-50.
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v12n1/v12n1a05.pdf>
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of youth and adolescence*, 35(3), 293-301.
<https://doi.org/10.1007/s10964-006-9036-7>
- Gouveia, V. V., Milfont, T. L., Da Fonseca, P. N., & Coelho, J. A. P. D. M. (2009). Life satisfaction in Brazil: Testing the psychometric properties of the satisfaction with life scale (SWLS) in five Brazilian samples. *Social Indicators Research*, 90(2), 267-277. <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9257-0>
- Grolli, V., Wagner, M. F., & Dalbosco, S. N. P. (2017). Sintomas depressivos e de ansiedade em adolescentes do ensino médio. *Revista de Psicologia da IMED*, 9(1), 87-103.
<http://dx.doi.org/10.18256/2175-5027.2017.v9i1.2123>
- Huebner, E. S., & Dew, T. (1996). The interrelationships of positive affect, negative affect, and life satisfaction in an adolescent sample. *Social Indicators Research*, 38(2), 129-137. <http://www.jstor.org/stable/27522922>
- Joia, L. C., Ruiz, T., & Donalísio, M. R. (2007). Condições associadas ao grau de satisfação com a vida entre a população de idosos. *Revista de Saúde Pública*, 41(1), 131-138.
<https://doi.org/10.1590/S0034-89102007000100018>
- Landis, J. R., & Koch, G. G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *biometrics*, 159-174. <https://doi.org/10.2307/2529310>

- Laureano, R. M. (2019). *Testes de hipóteses com o SPSS: o meu manual de consulta rápida*. Edições Sílabo.
- Lebel, C., Walker, L., Leemans, A., Phillips, L., & Beaulieu, C. (2008). Microstructural maturation of the human brain from childhood to adulthood. *Neuroimage*, *40*(3), 1044-1055.
<https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2007.12.053>
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of personality and social psychology*, *71*(3), 616.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.3.616>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological bulletin*, *131*(6), 803.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Martins, D. I. B. (2012). *Depressão e satisfação de vida em crianças e adolescentes institucionalizados e não-institucionalizados: estudo comparativo* (Doctoral dissertation). Repositório da Universidade de Beira Interior.
https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/2722/1/Dissertação_21_out_2012.pdf
- Mata, L., Peixoto, F., Monteiro, V., Sanches, C., & Pereira, M. (2015). Emoções em contexto académico: Relações com clima de sala de aula, autoconceito e resultados escolares. *Análise Psicológica*, *33*(4), 407-424. <https://doi.org/10.14417/ap.1050>
- Matos, M. G., & Carvalhosa, S. F. (2001). A saúde dos adolescentes: Ambiente escolar e bem-estar. *Psicologia, Saúde & Doenças*, *2*(2), 43-53.
<http://hdl.handle.net/10400.12/1040>
- Medley, M. (1980). Life satisfaction across four stages of adult life. *Int. J. Aging Human Develop.* *11*: 193-209. <https://doi.org/10.2190/D4LG-ALJQ-8850-GYDV>
- Neto, F. (1993). The satisfaction with life scale: Psychometrics properties in an adolescent sample. *Journal of youth and adolescence*, *22*(2), 125-134.
<https://doi.org/10.1007/BF01536648>
- Oliveira, P. A. D., Scivoletto, S., & Cunha, P. J. (2010). Estudos neuropsicológicos e de neuroimagem associados ao estresse emocional na infância e

- adolescência. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 37, 271-279.
<https://doi.org/10.1590/S0101-60832010000600004>
- Organização Mundial de Saúde, (2022) *Adolescent health* https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2000). *Desenvolvimento humano* (pp. 310-311). Porto Alegre: Artmed.
- Passareli, P. M., & Silva, J. A. D. (2007). Psicologia positiva e o estudo do bem-estar subjetivo. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 24, 513-517.
<https://doi.org/10.1590/S0103-166X2007000400010>
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. *Social indicators research*, 28(1), 1-20.
<https://doi.org/10.1007/BF01086714>
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The journal of positive psychology*, 3(2), 137-152.
<https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- Reppold, C., Kaiser, V., Zanon, C., Hutz, C., Casanova, J. R., & Almeida, L. S. (2019). Escala de Satisfação com a Vida: Evidências de validade e precisão junto de universitários portugueses. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 6(1), 15–23. <https://doi.org/10.17979/reipe.2019.6.1.4617>
- Salovey, P., & Birnbaum, D. (1989). Influence of mood on health-relevant cognitions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 539- 551.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.3.539>
- Salovey, P., Rothman, A. J., Detweiler, J. B., & Steward, W. T. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55, 110- 121.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.110>
- Scorsolini-Comin, F., & Santos, M. A. D. (2010). Satisfação conjugal: revisão integrativa da literatura científica nacional. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 26, 525-532.
<https://doi.org/10.1590/S0102-37722010000300015>
- Segabinazi, J. D., Zortea, M., Zanon, C., Bandeira, D. R., Giacomoni, C. H., & Hutz, C. S. (2012). Escala de afetos positivos e negativos para adolescentes: adaptação, normatização e evidências de validade. *Avaliação Psicológica*, 11(1), 1-12.

- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social indicators research*, 5(1), 475-492. <https://doi.org/10.1007/BF00352944>
- Silva, E. M. A., & Freire, T. (2014). *Regulação emocional em adolescentes e seus pais: Da psicopatologia ao funcionamento ótimo*. (Master's thesis, Universidade do Minho) Repositório da Universidade do Minho. <https://hdl.handle.net/1822/63943>
- Silva, D. G. D., Giordani, J. P., & Dell'Aglio, D. D. (2017). Relações entre satisfação com a vida, com a família e com as amizades e religiosidade na adolescência. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 8(1), 38-54. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/eip/v8n1/a04.pdf>
- Silva, T. O. & Silva, L. T. G. (2017). Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. *Revista Psicopedagogia*, 34(103), 87-97. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100009&lng=pt&tlng=
- Silveira, J. A., Santos, W. C., Paschoal, R. A., & Moraes, R. C. (2020). Ansiedade em alunos do Ensino Médio: um estudo de revisão. *Psicologia PT, São Paulo, ISSN*, 1646-6977. <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1379.pdf>
- Simões, C., Matos, M. G. D., & Batista-Foguet, J. (2008). Saúde e felicidade na adolescência: factores individuais e sociais associados às percepções de saúde e de felicidade dos adolescentes portugueses. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 4(2), 19-38. DOI: 10.5935/1808-5687.20080013
- Siqueira, M. M. M., & Padovam, V. A. R. (2008). Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: teoria e pesquisa*, 24, 201-209. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722008000200010>
- Strelhow, M. R. W., de Oliveira Bueno, C., & Câmara, S. G. (2010). Percepção de saúde e satisfação com a vida em adolescentes: diferença entre os sexos. *Revista Psicologia e Saúde*. <https://doi.org/10.20435/pssa.v2i2.62>
- Thomson, K. C., Schonert-Reichl, K. A., & Oberle, E. (2015). Optimism in early adolescence: Relations to individual characteristics and ecological assets in families, schools, and neighborhoods. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 889-913. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9539-y>

- Vera, E., Thakral, C., Gonzales, R., Morgan, M., Conner, W., Caskey, E., ... & Dick, L. (2008). Subjective well-being in urban adolescents of color. *Cultural diversity and ethnic minority psychology*, 14(3), 224. doi: 10.1037/1099-9809.14.3.224. PMID: 18624587
- Vieira, L. S., & Jesus, S. N. D. (2010). Saúde emocional nos professores: Estudo de emoções positivas e de emoções negativas em função do género. In *8º Congresso nacional de psicologia da saúde: Actas* (p. 522). 513. https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/8217/1/actas-cd-saude_pp513%20-%20522.pdf
- Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Watson, D. & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98, 219- 235. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.219>
- Witten, H., Savahl, S., & Adams, S. (2019). Adolescent flourishing: A systematic review. *Cogent Psychology*, 6(1), 1640341. <https://doi.org/10.1080/23311908.2019.1640341>
- Zanon, C., & Hutz, C. S. (2009). Relações entre bem-estar subjetivo, neuroticismo, ruminação, reflexão e sexo. *Gerai: Revista Interinstitucional de Psicologia*, 2(2), 118-127.
- Zanon, C., Bastianello, M. R., Pacico, J. C., & Hutz, C. S. (2013). Desenvolvimento e validação de uma escala de afetos positivos e negativos. *Psico-UsF*, 18, 193-201. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712013000200003>

ANEXOS

Anexo 1: Parecer da Comissão de Ética



comissaodeetica@ubi.pt
Convento de Santo António
6201-001 Covilhã | Portugal

Parecer relativo ao processo n.º CE-UBI-Pj-2022-003-ID1173

Na sua reunião de 15 de março de 2022, a Comissão de Ética apreciou a documentação científica submetida referente ao pedido de parecer do projeto “**Validação da Escala de Funcionamento Psicológico Positivo e da Kessler Psychological Distress Scale para os adolescentes portugueses**”, da proponente **Ema Patrícia de Lima Oliveira**, a que atribuiu o código n.º CE-UBI-Pj-2022-003.

Na sua análise não identificou matéria que ofenda os princípios éticos e morais, sendo de parecer que o estudo em causa pode ser aprovado.

Covilhã e UBI

A Presidente da Comissão de Ética

Assinado por: **ANA LEONOR SERRA MORAIS DOS SANTOS**
Num. de Identificação: BI112741975
Data: 2022.03.16 14:10:34+00'00'



(Professora Doutora Ana Leonor Serra Morais dos Santos)

(Professora Auxiliar)

Anexo 2: Termo de Consentimento Informado



Consentimento Informado

Caro/a Encarregado/a de Educação,

Como investigadores responsáveis pelo projeto "Validação da Escala de Funcionamento Psicológico Positivo e da Kessler Psychological Distress Scale para os adolescentes portugueses", vimos convidar o seu educando a participar num estudo que tem como objetivo principal adaptar e validar para adolescentes portugueses duas escalas que pretendem avaliar dimensões no âmbito da Psicologia Positiva, contribuindo desta forma para um melhor conhecimento acerca do funcionamento psicológico dos adolescentes portugueses e para o desenvolvimento de instrumentos adequados para a sua avaliação. Este projeto recebeu um parecer favorável por parte da Comissão de Ética da Universidade da Beira Interior.

Neste sentido, solicitamos o preenchimento de um breve questionário por parte do seu educando que, no total, tem uma duração de aproximadamente 20 minutos. A participação é **voluntária** e o seu educando poderá recusar participar ou retirar-se a qualquer altura, sem qualquer tipo de consequência. Ao longo de todo o processo, serão assegurados o **anonimato e a confidencialidade** das suas respostas, sendo que os dados recolhidos serão estritamente usados para fins de investigação, sendo o acesso aos mesmos circunscrito aos coordenadores do estudo, da Universidade da Beira Interior.

Se necessitar de mais algum esclarecimento, poderá contactar-nos através de um dos seguintes e-mails ema@ubi.pt; lmaramos@ubi.pt.

Agradecemos a sua colaboração!

A equipa de investigação,

Ema Patrícia Oliveira

(Professora Auxiliar no Departamento de Psicologia e Educação da Universidade da Beira Interior)

Ludovina A. Ramos

(Professora Auxiliar no Departamento de Psicologia e Educação da Universidade da Beira Interior)

Leandro S. Almeida

(Professor Catedrático no Instituto de Educação da Universidade do Minho)

Obrigado pelo tempo que despendeu a ler esta informação e a ponderar a participação do seu educando neste estudo. Se concordar colaborar, deve preencher e devolver este Consentimento Informado.

Data: ____/____/____

Nome do/a participante (educando): _____

Assinatura do/a Encarregado/a de Educação: _____