



**ISPA**

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO  
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

*Longe da vista, mas perto do coração:*

O efeito mediador das experiências de recuperação  
na relação da fadiga com o conflito trabalho-família,  
em tripulantes de cabine.

CAROLINA MARIA CHAVES RODRIGUES

Nº 17968

Orientador de Dissertação:

PROF. DOUTORA TERESA C. D'OLIVEIRA

Coordenador de Seminário de Dissertação:

PROF. DOUTORA TERESA C. D'OLIVEIRA

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

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Social e das Organizações

2012/2013

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do Professora Doutora Teresa D'Oliveira, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Social e das Organizações conforme despacho da DGES, nº 19673/2006 publicado em Diário da República 2ª série de 26 de Setembro, 2006.

## AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar gostaria de deixar um profundo agradecimento à Prof. Doutora Teresa C. D'Oliveira, por toda a sua motivação, apoio, dedicação, confiança e fonte de inspiração durante toda a elaboração deste nosso trabalho.

Gostaria também de agradecer ao Prof. Bruno Rodrigues por toda a ajuda e disponibilidade durante este processo.

Também quero deixar o meu agradecimento a todos os participantes na pesquisa de dado para a elaboração desta tese, bem como da APTCA pois sem a ajuda de todos não teria sido possível a sua concretização. Os meus sinceros agradecimentos pelo tempo que despenderam.

Quero agradecer à minha família, em particular à minha mãe e aos meus avós maternos (avô Jaime e avó Avelina). O seu amor, apoio diário e motivação constante, ajudaram-me a ultrapassar as frustrações que foram surgindo ao longo da elaboração deste estudo.

Obrigada também aos meus amigos que, ao longo dos anos, sempre estiveram presentes na minha vida apoiando-me sempre que precisei, muitas vezes sem pedir.

Obrigada ainda, a todos os colegas da faculdade, muito em especial ao Tiago Guerreiro, Ana Alves, Margaria Filipe e à Ana Catarina Cardoso por toda a ajuda e apoio ao longo destes últimos anos.

Dedico esta minha tese de mestrado a todos os tripulantes de cabine, muito em especial à minha querida e adorada mãe, Maria Amorim, Assistente de Bordo de uma companhia aérea nacional!

Muito obrigada!

## RESUMO

O objetivo deste trabalho é estudar os potenciais antecedentes dos contextos laborais e extra-laborais da fadiga ocupacional. A literatura aponta os horários e características do trabalho como principais antecedentes laborais sendo que o interface trabalho família poderá igualmente contribuir para os níveis de fadiga reportados. Um total de 129 tripulantes de cabine participaram neste estudo que utilizou o CIS para avaliar a fadiga ocupacional (Bultmann et al, 2000), para medir as características do trabalho recorreu-se ao Job Content Questionnaire (Karasek, 1979), para medir as experiências de recuperação The Recovery Experience (Sonnentag & Fritz, 2007), as três escalas foram adaptadas por D'Oliveira (2012). Para avaliar o conflito trabalho-família recorreu-se ao S.W.I.N.G. (Geurts et al, 2005) adaptado por Pereira (2005).

Os resultados pretendem explorar o efeito mediador que as experiências de recuperação exercem sobre a relação entre da fadiga e o conflito trabalho-família, bem como o efeito que as características do trabalho exercem sobre a fadiga. Para o efeito, recorreu-se à análise de equações estruturais, segundo variáveis manifestas.

Verificou-se que o modelo de investigação proposto, não foi verificado devido à ausência de relação estatisticamente significativa entre as experiências de recuperação e o conflito trabalho-família. No entanto, verificou-se uma relação estatisticamente significativa entre as características do trabalho e a fadiga.

**Palavras-Chave:** Horários Irregulares; Características do Trabalho; Fadiga; Experiências de Recuperação; Conflito Trabalho-Família; Tripulantes de Cabine

## ABSTRACT

The objective of this work is to study the antecedents of potential labor context and extra-occupational labor fatigue. The literature identifies work schedules and job characteristics as the main work antecedents and the work-family interface may also contribute to the levels of fatigue reported. A total of 129 cabin crew took part in this study used the CIS to assess occupational fatigue (Bultmann et al, 2000), to measure the work characteristics we used the Job Content Questionnaire (Ostry et al, 2001), and to measure recovery experiences we used The Recovery Experience Questionnaire (Sonnentag & Fritz, 2007). Thus, the three scales were adapted by D'Oliveira (2012), and to evaluate the work-family conflict we resorted to SWING (Geurts et al, 2005) adapted by Pereira (2005).

The results explore the mediating effect that recovery experiences have on the relationship between fatigue and work-family conflict, as well as the effect of job characteristics have on fatigue. To this end, we used structural equation analysis, according manifest variables.

Across this investigation, it was not verified a relation between recuperation experiences and work family conflict. However it was obtained a significative relation between work characteristics and fatigue.

**Key-words:** Job Characteristics; Fatigue; Recovery; Work Home-Conflict; Cabin-Crew

## ÍNDICE

|   |     |
|---|-----|
| Introdução.....   | 1   |
| 1. Antecedentes dos Contextos Laborais e Extra-Laborais .....           | 1   |
| 2. Fadiga .....   | 3   |
| 3. Recuperação .....  | 4   |
| 4. Conflito Trabalho-Família.....                                       | 5   |
| 5. Objetivo do Estudo .....   | 7   |
| Método.....   | 8   |
| 1. Participantes .....  | 8   |
| 2. Design .....   | 8   |
| 3. Medidas .....  | 8   |
| 4. Qualidades Métricas .....  | 10  |
| 4.1. Validade da estrutura interna das escalas .....                    | 11  |
| 4.2. Fiabilidade .....  | 12  |
| 4.3. Sensibilidade .....  | 13  |
| 5. Procedimento.....  | 13  |
| Resultados .....  | 14  |
| 1. Estatística Descritiva .....   | 14  |
| 2. Correlações .....  | 15  |
| 3. Estudo de Hipóteses .....  | 21  |
| Discussão.....  | 29  |
| Referências .....   | 35  |
| Anexo A: Revisão da Literatura.....                                     | 43  |
| Anexo B: Caracterização da Amostra .....                                | 56  |
| Anexo C: Qualidades Métricas – Escala Características do Trabalho ..... | 61  |
| Anexo D: Qualidades Métricas – Escala Fadiga .....                      | 70  |
| Anexo E: Qualidades Métricas – Escala Experiências de Recuperação ..... | 82  |
| Anexo F: Qualidades Métricas – Escala Conflito Trabalho-Família .....   | 93  |
| Anexo G: Pedido de Autorização APTCA.....                               | 106 |
| Anexo H: Correio Eletrónico de Recrutamento da amostra .....            | 107 |
| Anexo I: Questionário Aplicado.....                                     | 108 |
| Anexo J: Estatística Descritiva.....                                    | 124 |
| Anexo K: Correlações .....  | 126 |
| Anexo L: Equações Estruturais .....                                     | 132 |

## ÍNDICE DE FIGURAS

|  |    |
|--|----|
| Figura 1: Modelo de Investigação I.....  | 7  |
| Figura 2: Distribuição da amostra pelo género .....  | 9  |
| Figura 3: Distribuição da amostra pelas habilitações literárias .....  | 10 |
| Figura 4: Modelo Geral – Mediação com estimativas estandardizadas .....  | 20 |
| Figura 5: Modelo de Regressão Linear Múltipla Multivariada entre Dimensões fadiga e dimensões CTF com estimativas estandardizadas .....                                | 21 |
| Figura 6: Modelo de Regressão linear Múltipla Multivariada entre Dimensões da Fadiga e dimensões das Experiências de Recuperação com estimativas estandardizadas ..... | 22 |
| Figura 7: Modelo de regressão linear Múltipla Multivariada entre Dimensões das Experiências de Recuperação e dimensões do CTF com estimativas estandardizadas .....    | 23 |
| Figura 8: Modelo de Regressão Linear Simples Multivariada entre a Latitude Decisão com as Dimensões da Fadiga com estimativas estandardizadas .....                    | 25 |
| Figura 9: Modelo Exploratório - Mediação com estimativas estandardizadas .....   | 26 |

## ÍNDICE DE TABELAS

|  |    |
|--|----|
| Tabela 1: Validade dos Instrumentos .....  | 12 |
| Tabela 2: Fiabilidade de todas as Dimensões .....                                | 13 |
| Tabela 3: Parâmetros da normalidade das Dimensões .....                          | 14 |
| Tabela 4: Estatística Descritiva .....   | 15 |
| Tabela 5: Associação entre as dimensões das escalas em estudo.....               | 17 |
| Tabela 6: Associação entre as variáveis sócio-demográficas com as dimensões..... | 18 |

## **Introdução**

O presente estudo centra-se na área da Ergonomia, mais conhecido como Fatores Humanos, baseia-se no estudo da montagem do ambiente de trabalho e de um sistema que garanta o bem-estar e a alta *performance* de todos os colaboradores, uma vez que a qualidade do trabalho depende do desempenho humano (Mantura, 2007).

A fadiga ocupacional é considerado um “estado não específico e subjetivo de sensações e cansaço físico e/ou psicológico” (Loge, 2003) (p.14) Spencer, Robertson e Folkard (2006, *cit por* D’Oliveira, 2012) apresentam uma das abordagens mais completas para o gerenciamento da fadiga ocupacional. A mesma centra-se na identificação de três componentes separados, sendo eles: o primeiro componente considera o tipo de trabalho, o ritmo da atividade que o individuo realiza e ainda, as pausas que permitem gerir a fadiga. A segunda componente está associada com o tempo de serviço (i.e., características do horário de trabalho, ou seja, hora de início e fim). Por fim, os autores propõem uma componente cumulativa em que períodos / turnos de trabalho são postos de forma a completar o horário de trabalho. O nível de fadiga associado a um turno particular depende do padrão de trabalho que o precede e não apenas esse mesmo período.

### ***1. Antecedentes dos contextos laborais e extra-laborais***

A compreensão dos horários de trabalho dos tripulantes de cabine é efetivamente importante de se perceber, isto porque a indústria da aviação presta serviços de 24 horas sobre 24 horas, o que leva os tripulantes de cabine e colaboradores de outras áreas a acompanhem esses mesmos horários. Por este motivo, os tripulantes de cabine apresentam horários de trabalho distintos, sendo assim submetidos frequentemente a uma dessincronização circadiana, fruto dos seus horários irregulares. Uma vez que os tripulantes de cabine trabalham num regime de horários irregulares e por isso realizam voos diurnos e voos noturnos, como tal, o tipo de equipamento permite perceber os horários de trabalho de cada tripulante de cabine (TapPortugal, 2010).

Ansiau, Wild, Niezborala, Rouch e Marquié (2008) alertam que os trabalhadores que apresentem horários irregulares estão mais expostos à possibilidade de o funcionamento cognitivo ser afetado, levando assim a consequências ao nível da *performance* (i.e., perturbação do sono e ainda, *stress* induzido devido à dessincronização do ritmo circadiano).

Smith, Folkard e Fuller (2003) definem o trabalho por turnos como qualquer combinação de horas diárias de trabalho que difere das horas de trabalho diurnas *standardizadas*. Um dos principais problemas que os trabalhadores por turnos são confrontados regularmente tem a ver com o facto de serem obrigados a ignorar a sua natureza diurna e serem ativos à noite. Como os trabalhadores por turnos trabalham em momentos que deveriam ser para descansar, estão sujeitos a uma dessincronização dos períodos circadianos (Folkard, 1996). No entanto, investigações mostram que este regime de trabalho pode ter efeitos adversos para os trabalhadores, particularmente ao nível do sono, sendo esta a principal função humana prejudicada pelo trabalho por turnos (Smith *et al.*, 2003). Tal acontece devido à desregulação dos ritmos biológicos circadianos, já evidenciados, prejudicando a quantidade e qualidade do sono, e contribuindo significativamente para o aumento da fadiga no local de trabalho (Smith *et al.*, 2003; Muecke, 2005). Inevitavelmente, culmina numa redução de desempenho dos colaboradores e aumento da propensão para acidentes de trabalho, sobretudo nos turnos noturnos (Folkard, 2008). Alguns estudos (e.g., Jamal, 2004; Glazer, 2005) têm comparado os níveis de fadiga entre os trabalhadores por turnos e aqueles com um horário fixo. Jamal (2004) constatou que os primeiros revelam mais exaustão física e emocional do que aqueles que não trabalham por turnos, muito devido ao horário regular e rotineiro de trabalho, não se verificando assim as disrupções nos ritmos circadianos dos colaboradores.

Karasek (1979) apresenta o Modelo de *Strain* Laboral que prediz as variações mentais do *strain*. O *strain* mental emerge de um desequilíbrio entre as exigências do trabalho e a latitude de decisão sobre o mesmo. Neste sentido, o modelo apresentado pelo autor explica que o *strain* laboral é criado pela combinação de elevadas exigências laborais, em termos de excesso de carga de trabalho e pressão laboral, reduzindo o controlo sobre o seu próprio trabalho (Bakker & Demerouti, 2008).

Segundo Karasek (1979) a latitude de decisão é considerada como o controlo potencial do indivíduo trabalhador relativamente às suas tarefas e à sua conduta durante o período laboral. O autor aponta que a latitude de decisão é composta por duas dimensões, sendo elas: Autoridade de Decisão vai desde a liberdade que o indivíduo tem na execução do seu trabalho até ao poder de decisão sobre os acontecimentos, e a Descrição Intelectual, que envolve as exigências de elevadas competências (i.e., criatividade e novas aprendizagens) que envolve um trabalho não repetitivo.

Bakker e Demerouti (2008) apresentam evidências empíricas de que a latitude de decisão (Karasek, 1979) ou o controlo (Ostry et al., 2001) são considerados recursos laborais, uma vez que permitem satisfazer as necessidades básicas (i.e., autonomia e competências) e porque tem um potencial associado a motivação intrínseca do colaborador. Com base na literatura Maslach e Leiter (2008) associam o controlo e a participação na tomada de decisão, a elevados níveis de eficácia, energia, saúde no trabalho e a reduzidos níveis de exaustão.

Maslach e Leiter (2008) referem ainda que o conceito de fadiga e de *strain* são constructos com a mesma conceptualização teórica, como tal, a fadiga/*strain* é considerada a variável mediadora da relação entre o impacto das exigências laborais externas (i.e., *stressors*) e os consequentes efeitos laborais (i.e., doença; absentismo).

## **2. *Fadiga***

Mota, Cruz e Pimenta (2005) explicam que a fadiga é um fenómeno relatado desde a antiguidade, derivado do latim “*fatigāre*”.

Apesar de o conceito de fadiga já ter sido alvo de grandes pesquisas ao longo dos tempos, Hallowell (2010) explica que a fadiga é dinâmica e que ainda não se chegou a consenso relativamente à sua conceptualização teórica. No entanto, o investigador caracteriza-a como uma exaustão física ou psicológica, resultante do elevado esforço corporal ou mental. Cada vez mais o conceito de fadiga tem um nível de abrangência mais amplo, no entanto se o analisarmos numa perspectiva generalista compreendemos que consiste num estado de sonolência subjacente, que é provocado por uma vigília prolongada, sono insuficiente e dessincronização do ritmo circadiano, que tipicamente é associado ao que se denomina de fadiga circadiana (Åkerstedt, 1995). Deste modo a fadiga é mais do que um estado de sonolência, bem como os seus efeitos secundários são um pouco mais complexos do que uma pessoa adormecer. Na verdade, a fadiga é um estado complexo que revela algumas implicações na vida da pessoa que a experiencia, ocorrendo a vários níveis: psicológico, fisiológico e emocional. Os mesmos acabam por ter algum impacto no desempenho das atividades de trabalho, sejam ou não rotineiras (Arnedt et al., 2001, *cit. por* Avers & Johnson, 2011).

Bültmann, de Vries, Beuskens, Bleijenberg e Vercoulen (2000) alertam que a fadiga pode ter consequências negativas a diversos níveis, sendo eles: saúde, físico, mental e ainda

ao nível do desempenho e funcionamento do trabalho. Ray, Weir e Philips (1992, *cit. por* Rook e Zijlstra, 2006) explicam que todas estas consequências negativas são despoletadas por uma recuperação insuficiente. Neste sentido, a compreensão detalha de todo o processo de recuperação é importante, bem como os meios que permitem atingir uma recuperação eficaz.

### **3. Recuperação**

Kivimaki et al., (2006) referem que uma consequência natural dos esforços despendidos no trabalho é a fadiga temporária, conceito semelhante ao de fadiga aguda, anteriormente apresentado por Bültmann et al., (2000). Para a recuperação da mesma, os trabalhadores devem passar por um processo de restabelecimento de recursos enfraquecidos, para tal, é necessário um período de repouso (Rook e Zijlstra, 2006). Neste sentido, podemos compreender que a fadiga e as experiências de recuperação estão diretamente correlacionadas, no entanto são constructos independentes (Schwarz, 2011).

Quando os indivíduos estão expostos a condições *stressantes*, a recuperação vai permitir a normalização das reações humanas, quer a nível mental como físico (Hahn, Binnewies, Sonnentag & Mojza, 2011). Linden, Earle, Gerin e Christenfeld (1997) definem o período de recuperação como um “tempo de descanso pós-stress que fornece informações acerca do grau em que a elevação (e.g., reação) nos parâmetros psicológicos e fisiológicos sejam medidos e persistam depois de o *stressor* terminar” (p.117). Após um período de trabalho intenso, é natural que os colaboradores se sintam cansados e que necessitem de um período de recuperação, para carregar “as baterias” (Meijman & Mulder, 1998). Segundo van Hooff, Geurts, Beckers e Kompier (2011) e Sonnentag e Zijlstra (2006) para ocorrer uma recuperação completa é fundamental haver períodos de recuperação entre o trabalho (i.e., estratégias diárias; noites; fins-de-semana livres e até mesmo durante as férias), sendo suficiente para anular os efeitos negativos que se acumularam ao longo do dia de trabalho (i.e., fadiga; *stress*).

Sonnentag e Natter (2004), van Hooff, Geurts, Beckers e Kompier (2011) e Schwarz, 2011) corroboram com Hahn et al., (2011) relativamente à importância de uma boa recuperação, isto porque os autores defendem que a recuperação é um elemento crucial para proteger a saúde; bem-estar e ainda preservar as capacidades de trabalho do colaborador. Kivimaki et al., (2006) reforçam também a importância de uma boa recuperação, uma vez que

a longo prazo foi demonstrado que a recuperação incompleta está relacionada com doenças manifestas e até mesmo a morte cardiovascular.

No entanto, Sonnentag, Demerouti, Mojza e Bakker (2012) explicam que a recuperação é variável, como tal, há dias em que de manhã o colaborador se sente totalmente recuperado e em outros o mesmo não acontece. Deste modo, as necessidades de recuperação no final do dia de trabalho também variam de dia para dia. Hahn et al., (2011) salientam ainda que quando os indivíduos muitas vezes não recuperam suficientemente do estímulo *stressor* é porque não conseguem separar devidamente o tempo de trabalho, do tempo de descanso. Consequentemente os níveis de tensão (e.g., fadiga) permanecem elevados, originando assim um impacto negativo no desempenho. No fundo, as exigências do trabalho requerem um elevado esforço individual, que resulta em fadiga e *stress* fisiológico (van Hooff et al., 2011).

Ao longo da revisão de literatura, parece haver uma sobreposição teórica dos conceitos fadiga e *stress* (Sonnentag & Natter, 2004; Sonnentag, 2011; Linden, et al., 1997; Hahn et al., 2011; van Hooff et al., 2011).

#### **4. Conflito Trabalho-Família**

Como se pode perceber ao longo dos anos a sociedade tem sido alvo de constantes mudanças, sendo que os papéis profissionais e familiares assumem hoje uma grande importância na vida de homens e mulheres. No entanto, encontrar um equilíbrio entre as exigências destes múltiplos papéis, tem-se revelado um desafio constante (Halpern, 2005). Assim, alguns estudos passaram a assumir a possibilidade das esferas: familiar e profissional se poderem afetar mutuamente numa interface (Barnett, 1998; Edwards & Rothbard, 2000). Voydanoff (2001) desenvolveu uma das primeiras investigações relativamente à interface trabalho-família. As características da esfera da família-trabalho e as atividades, atitudes e relações interpessoais e as características da esfera do trabalho-família, especialmente nas consequências negativas desta conciliação. Diversos investigadores (Greenhaus & Beutell, 1985; Greenhaus & Powell, 2003) sustentaram a ideia de que este novo paradigma se traduziria num conflito inter-papéis, uma vez que os recursos (e.g., energia, tempo) seriam limitados perante tantas exigências.

Greenhaus e Beutell (1985) foram os impulsionadores do conceito de Conflito Trabalho-Família/Família-Trabalho e definindo-a como “uma forma de conflito inter-papel na

qual as pressões exercidas pelos papéis do domínio do trabalho e da família são mutuamente incompatíveis de modo a que a participação num papel (familiar) torna mais difícil a participação no outro (profissional)” (p.77).

Greenhaus e Beutell (1985) identificam três formas do conflito trabalho-família, que se distinguem em função das diferentes fontes de pressão que o produzem, sendo elas: conflito baseado no tempo; conflito baseado na pressão; conflito baseado no comportamento.

O *conflito baseado no tempo (Time)* surge quando o tempo disponível para um dos papéis (i.e., trabalho e família) compromete a realização do outro. Este conflito ocorre com alguma frequência, principalmente quando a rotina e a organização do trabalho não permitem que o trabalhador tenha controlo direto sobre o seu próprio tempo (e.g., excesso de horas extra; jornadas de trabalho), sendo estes alguns dos responsáveis pelo conflito trabalho-família.

Relativamente ao *conflito baseado na pressão (Strain)* pode ocorrer tanto no trabalho como na família e é fruto de uma fonte de pressão responsável pelo conflito trabalho-família, produzido por um dos papéis, que acaba por interferir com a prestação do outro papel. No contexto de trabalho, além do excesso de exigências físicas e psicológicas, existem outras causas que podem produzir desgaste (i.e., clima de insegurança; transformações no ambiente de trabalho; complicações no relacionamento interpessoal; nível de responsabilidade; participação nas atividades; remuneração incompatível com o cargo e/ou com as necessidades financeiras da família). O desgaste no trabalho origina sintomas como fadiga, ansiedade, tensão e apatia, originando assim uma sobrecarga emocional negativa que afeta a vida familiar. Por outro lado, o desgaste familiar pode prejudicar a *performance* no trabalho desencadeando assim o conflito trabalho-família, (e.g. conflitos entre o casal; pressão financeira; doenças na família; divergências em relação aos respetivos papéis na família e na divisão de tarefas). Apesar de existirem diferenças teóricas entre o conflito baseado no tempo e o baseado na pressão, o mesmo também pode ser desencadeado pela pressão temporal.

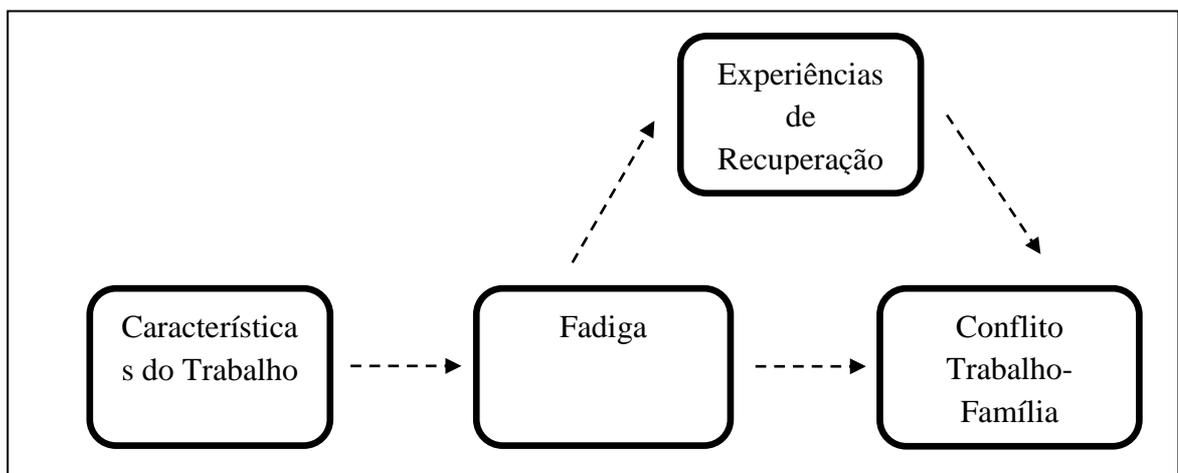
O terceiro e último conflito determinado por Greenhaus e Beutell (1985) é o *conflito baseado no comportamento (Behavior)*. Este conflito emerge da incompatibilidade entre o estilo de comportamento adotado e o esperado no trabalho e/ou na família, ou seja, comportamentos impessoais são exigidos no mundo do trabalho (e.g., comportamentos competitivos). Por outro lado, relações afetuosas são esperadas no contexto familiar. No entanto, atitudes pouco ajustadas ao contexto podem desencadear desarmonia, conflitos

familiares e insatisfação (Greenhaus & Beutell, 1985). Evidências empíricas referem que as pessoas que investem mais tempo na família apresentam uma maior qualidade de vida do que as pessoas que investem a maior parte do seu tempo no trabalho.

### 5. *Objetivos do estudo*

O enquadramento teórico apresentado sustenta a pertinência de se realizar o presente estudo, que tem como objetivo analisar se as experiências de recuperação são mediadoras da relação entre a fadiga e o conflito trabalho-família e ainda, se existe um efeito direto entre as características do trabalho e a fadiga. Para analisar estas relações construiu-se um modelo de investigação, que sintetiza as hipóteses de investigação, apresentado na figura 1.

Figura 1: Modelo de Investigação

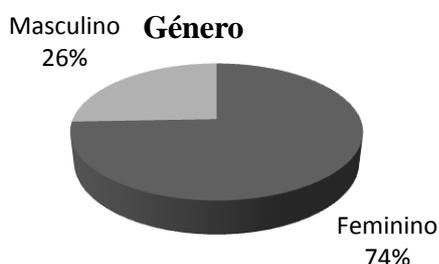


## Método

### 1.Participantes

A amostra é constituída por 129 participantes, sendo maioritariamente composta por participantes do género feminino (Figura 2), quanto à variável idade dos participantes está compreendida entre os 22 e os 60 anos ( $M= 36,50$ ;  $DP= 8.404$ ). A recolha dos questionários decorreu durante o mês de Dezembro de 2012 até Março 2013.

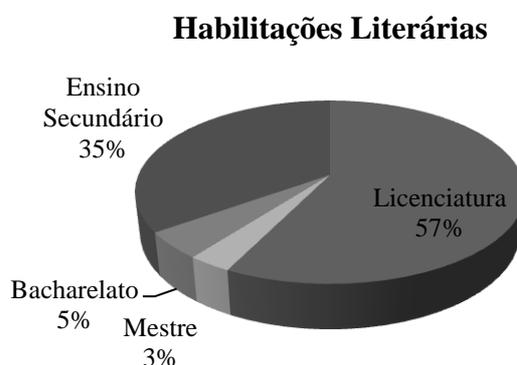
Figura 2: Distribuição da amostra pelo género



Quanto ao contrato de trabalho, 125 apresentam contrato permanente e os restantes 4 contrato temporário e todos os participantes estão inseridos no mesmo departamento (i.e., Transporte Aéreo). Relativamente ao nível das habilitações literárias (Figura 3) a Licenciatura é o grau predominante. Relativamente à variável antiguidade na organização verifica-se que as respostas dos participantes variam entre menos de um ano (Mínimo=0.25 anos) e mais de quarenta anos (Máximo=40 anos) ( $M=12,63$ ). Relativamente à antiguidade na função, verifica-se que as respostas variam entre um ano (Mínimo=0.08 anos) e mais de trinta e nove (Máximo=39 anos) ( $M=8,18$ ). Quanto ao número de horas de trabalho na atividade complementar, os participantes apresentam um mínimo de 11 horas e um máximo de 80 horas semanais ( $M=37,88$ ), relativamente à atividade complementar só dois participantes afirmaram ter.

Do total de 129 tripulantes de cabine, 65 afirmam não ter filhos e 64 afirmam ter. Dos 64 participantes que afirmam ter filhos, observa-se uma grande variedade de idades que vai desde o período de menos de um ano até à idade adulta, na qual os participantes têm entre 0 e 4 filhos.

Figura 3: Distribuição da amostra pelas Habilitações Literárias



Relativamente à ocupação dos tempos livres, 29 afirmaram não ter nenhuma atividade, no entanto a maioria dos participantes (100) afirmou praticar alguma atividade. Destes 100 participantes, somente 3 realizam atividades ao fim-de-semana, sendo que 126 realizam durante a semana. O número de vezes que praticam atividades por semana varia entre uma e sete vezes. As atividades praticadas pelos tripulantes de cabine variam do seguinte modo: 6 frequência universitária; 75 praticam atividades desportivas; 4 voluntariado; 8 atividades lúdicas e por fim, 5 cursos de línguas. No que diz respeito, ao local onde realizam a atividade, as respostas também variam bastante (e.g., ginásio, casa, local exterior), bem como a altura do dia em que praticam a atividade (Anexo B).

## ***2.Design***

O presente trabalho é um estudo quantitativo (Fortin, 1999), transversal e correlacional (Bryman & Cramer, 2003). Como tal, pretende-se explorar as correlações existentes entre: as Características do Trabalho, Fadiga, Experiências de Recuperação e Conflito Trabalho-Família, tendo sido definidas previamente as variáveis causais. Outro facto que explica o tipo de delineamento adotado tem a ver com a existência de uma variável mediadora (i.e., experiências de recuperação) que revela um menor controlo de explicações alternativas. Relativamente à recolha de dados recorreu-se à metodologia por inquérito, através de um questionário (Robson, 1993) (Anexo I).

## ***3. Medidas***

No presente estudo utilizou-se um questionário composto por duas secções. A primeira parte do questionário é referente a questões sócio-demográficas, tais como: género, idade,

número de filhos, tipo de voos que realiza, tipo de contrato, função, departamento, habilitações literárias, antiguidade na função e na organização.

As *Características do Trabalho* foram medidas através da escala *JCQ - Job Content Questionnaire*, desenvolvida por Ostry, et al., (2001), adaptada por D'Oliveira (2012), surgindo assim a escala "*Horários Características do Trabalho, Recuperação e Descanso*". Esta escala é composta por 14 itens, classificados numa *rating scale* de tipo *Likert*, de cinco pontos, em que 1 significa "Discordo Totalmente", 2 "Discordo", 3 "Nem discordo Nem concordo", 4 "Concordo" e por fim, 5 "Concordo Totalmente".

A *Fadiga* foi medida através da escala *CIS - Checklist Individual Strength*, desenvolvida pelos autores Bültmann, et al., (2000), adaptada por D'Oliveira (2012), emergindo assim a escala "*Horários, Atividades do Trabalho, Recuperação e Descanso*". A escala é composta por 20 itens, avaliada na mesma escala de *Likert* que a escala anteriormente apresentada (i.e., características do trabalho). Bültmann et al., (2000) obtiveram um *alpha de cronbach* de .90.

As *Experiências de Recuperação* foram avaliadas pela escala de *The Recovery Experience*, desenvolvida por Sonnentag, e Fritz (2007), adaptada por D'Oliveira (2012), emergindo assim a escala "*Horários, Atividades do Trabalho, Recuperação e Descanso*", constituída por 16 itens, avaliada na mesma escala de *Likert* que as escalas de características do trabalho e a fadiga. Sonnentag, e Fritz (2007) obtiveram um *alpha de cronbach* de .94.

O *Conflito Trabalho-Família* (CTF) foi medido através da escala S.W.I.N.G. de Geurts et al., (2005), adaptada por Pereira (2005). Esta escala permite medir o conflito entre o trabalho e a família em ambas as direções (trabalho-família e família-trabalho) e dimensões (positivo e negativo), é composta por 27 itens. Os itens foram classificados numa *rating scale* de tipo *Likert* de quatro pontos que varia entre 0 e 3, sendo que o 0 corresponde a "Nunca"; 1 "algumas vezes"; 2 "Frequentemente" e por fim, 3 "Sempre". No seu estudo Geurts et al., (2005) obtiveram um *alpha de cronbach* >.70.

## **5. Qualidades Métricas**

De seguida, iremos apresentar e analisar a validade, fidelidade e sensibilidade de uma forma breve de cada uma das escalas. No entanto, as análises mais detalhadas das mesmas encontram-se nos respetivos anexos (i.e., anexo C (escala das Características do Trabalho),

anexo D (escala da Fadiga), anexo E (escala das Experiências de Recuperação) e anexo F (escala do Conflito Trabalho-Família).

Considerou-se um valor de saturação  $>.55$  para a inserção dos itens nas respectivas dimensões.

### 5.1. Validade da estrutura interna das escalas

Segundo Pestana e Gageiro (2003), a análise fatorial é um instrumento que permite organizar a forma como os participantes interpretam os itens, bem como avaliar a validade das *variáveis constituídas dos fatores indicando em que medida se referem aos mesmos conceitos através da correlação existente entre elas* (p.389). Como tal, para verificar a validade da análise fatorial recorreu-se ao KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) e ao Teste de Esfericidade de *Bartlett's* de cada uma das escalas (Tabela 1).

Tabela 1: Validade dos Instrumentos

| Instrumento                 | KMO | Classificação*    | Teste <i>Bartlett's</i> | Nº de dimensões extraídas após rotação varimax |
|-----------------------------|-----|-------------------|-------------------------|--|
| Características do Trabalho | .55 | Mau mas aceitável | .000                    | 3  |
| Fadiga                      | .88 | Boa               | .000                    | 3  |
| Experiências de Recuperação | .78 | Média             | .000                    | 4  |
| Conflito Trabalho-Família   | .79 | Média             | .000                    | 6  |

\*Nota: Classificação Pestana e Gageiro (2000).

### 5.2. Fiabilidade

O coeficiente *alpha de cronbach* ( $\alpha$ ) representa a consistência interna da escala e avalia a relação entre a variância de cada item com a totalidade do questionário. Os seus valores podem variar entre 0 e 1, não assumindo valores negativos (Marôco, 2010; Hill & Hill, 2002). Na tabela apresentada abaixo, podemos encontrar a consistência interna de cada uma das dimensões extraídas após a análise fatorial exploratória (Tabela 2).

Tabela 2: Fiabilidade de todas as Dimensões

| <b>Instrumento</b>                | <b>Dimensões após Rotação<br/>Varimax</b> | <b>Nº Itens<br/>Saturados</b> | <b>Identificação<br/>Itens</b> | <b>Fidelidade</b> | <b>Classificação<br/>*</b> |
|-----------------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------|-------------------|----------------------------|
| Características<br>do Trabalho    | 1. Exigências Tempo                       | 4                             | 10,11,13,14                    | $\alpha=.52$      | Inaceitável                |
|                                   | 2. Latitude Decisão                       | 2                             | 8,9                            | $\alpha=.75$      | Razoável                   |
|                                   | 3. Exigências Psicológicas                | 3                             | 1,3,4                          | $\alpha=.51$      | Inaceitável                |
| Fadiga                            | 1.Fadiga Subjetiva                        | 8                             | 1,2,4,6,9,12,14,20             | $\alpha=.89$      | Bom                        |
|                                   | 2.Concentração                            | 6                             | 8,11,13,16,18,19               | $\alpha=.87$      | Bom                        |
|                                   | 3.Atividades                              | 2                             | 7,10                           | $\alpha=.82$      | Bom                        |
| Experiências<br>de<br>Recuperação | 1.Relaxamento                             | 4                             | 11,12,13,14                    | $\alpha=.85$      | Bom                        |
|                                   | 2.Domínio                                 | 4                             | 7,8,9,15                       | $\alpha=.80$      | Bom                        |
|                                   | 3.Controlo                                | 3                             | 3,4,5                          | $\alpha=.73$      | Razoável                   |
|                                   | 4.Distanciamento_Psicológico              | 2                             | 10,16                          | $\alpha=.79$      | Razoável                   |
| Conflito<br>Trabalho-<br>Família  | 1.CTFN Gestão Tempo                       | 5                             | 4,5,6,7,9                      | $\alpha=.83$      | Bom                        |
|                                   | 2.CTFN Distanciamento                     | 4                             | 1,2,3,8                        | $\alpha=.83$      | Bom                        |
|                                   | 3.CTFN Responsabilidade                   | 3                             | 24,25,26                       | $\alpha=.92$      | Muito bom                  |
|                                   | 4.CTFP                                    | 4                             | 18,19,20,21                    | $\alpha=.82$      | Bom                        |
|                                   | 5. CFTN                                   | 4                             | 11,12,13,15                    | $\alpha=.77$      |                            |
|                                   | 6. Influências Mútuas<br>Positivas        | 4                             | 16,22,23,27                    | $\alpha=.80$      | Bom                        |

\*Nota: Classificação de Hill & Hill (2002).

Através da tabela 2 verifica-se que todas as dimensões, com exceção das dimensões “*Exigências Tempo*” e “*Exigências Psicológicas*”, correspondentes à escala das “Características do Trabalho”, não vão ser contempladas nas futuras análises, uma vez que o  $\alpha < .70$ . Bryan e Cramer (2003) consideram  $\alpha > .70$  o valor mínimo aceitável em estudos organizacionais.

### 5.3. Sensibilidade

A sensibilidade de um questionário depende da sua capacidade para discriminar os sujeitos face aos diferentes itens e dimensões a avaliar (Pestana & Gageiro, 2003). De forma a

garantir a sensibilidade da escala não deve haver uma violação grosseira da normalidade (assimetria  $<|3|$ ; achatamento  $<|8|$ ) (Kline, 2011). Estes valores encontram-se organizados na tabela 3.

Tabela 3: Parâmetros de Normalidade das Dimensões

|                              | Erro Padrão |            | Erro Padrão |             |
|------------------------------|-------------|------------|-------------|-------------|
|                              | Assimetria  | Assimetria | Achatamento | Achatamento |
| Latitude Decisão             | .43         | .213       | -.42        | .423        |
| Fadiga Subjetiva             | .18         | .213       | -.39        | .423        |
| Concentração                 | .78         | .213       | .92         | .423        |
| Atividades                   | .39         | .213       | -.65        | .423        |
| Relaxamento                  | -.55        | .213       | .96         | .423        |
| Domínio                      | -.19        | .213       | .25         | .423        |
| Controlo                     | .27         | .213       | -.52        | .423        |
| Distanciamento Psicológico   | -.98        | .213       | 1.59        | .423        |
| CTFN* Gestão Tempo           | .13         | .213       | -.28        | .423        |
| CTFN* Distanciamento         | 1.33        | .213       | 2.97        | .423        |
| CTFN* Responsabilidade       | -.44        | .213       | -.93        | .423        |
| CTFP*                        | -.42        | .213       | -.21        | .423        |
| CFTN*                        | .07         | .213       | -.28        | .423        |
| Influências Mútuas Positivas | .00         | .213       | -.34        | .423        |

\*CTFN – Conflito trabalho-família negativo; CFTN- Conflito família-trabalho negativo; CTFP – Conflito trabalho-família positivo

## 6. Procedimento

Para a recolha de dados, recorreu-se à plataforma *online Google Docs*, tendo por base uma amostragem não-aleatória por conveniência (Hill & Hill, 2002), uma vez que foram selecionados alguns colaboradores de cada função que se pretendia estudar (Chefe de Cabine e Comissário\Assistente de Bordo). Para a divulgação do questionário podemos contar com o apoio da Associação Portuguesa de Tripulantes de Cabine, (APTCA), (anexo B e C); com a rede social (i.e., *Facebook*) e ainda foram distribuídos alguns questionários em mão. Em todos os questionários foi garantido o total anonimato dos participantes.

## Resultados

A presente secção contempla a análise dos dados obtidos, para o efeito recorreu-se ao programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (IBM SPSS) (v.20.0) for Windows para a criação da base de dados, respetivos gráficos e tabelas de análise. Contudo ainda, se recorreu ao programa *Analysis of Moments Structures* (AMOS) (v.19) for Windows para a análise das equações estruturais. Por fim, utilizou-se o Microsoft Office Excel e Word 2007 para a realização de alguns gráficos e tabelas adicionais.

### 1. Descritiva

Inicialmente realizou-se uma análise descritiva geral (Anexo J). Na tabela abaixo apresentada podemos encontrar as quatro escalas abordadas no nosso estudo.

Tabela 4: Estatística Descritiva

| Instrumento                 | Dimensões                       | N   | Mínimo | Máximo | M    | DP   |
|-----------------------------|---------------------------------|-----|--------|--------|------|------|
| Características do Trabalho | 1.Latitude Decisão              | 129 | 1      | 4.5    | 2.38 | .90  |
| Fadiga                      | 1.Fadiga Subjetiva              | 129 | 1.25   | 4.88   | 3.98 | .76  |
|                             | 2.Concentração                  | 129 | 1      | 5      | 2.69 | .78  |
|                             | 3.Atividades                    | 129 | 1      | 5      | 2.63 | .95  |
| Experiências de Recuperação | 1.Relaxamento                   | 129 | 1      | 5      | 3.65 | .72  |
|                             | 2.Domínio                       | 129 | 1.75   | 5      | 3.70 | .70  |
|                             | 3.Controlo                      | 129 | 1      | 5      | 2.75 | 1.03 |
|                             | 4.Distanciamento_Psicológico    | 129 | 1      | 5      | 3.71 | .84  |
| Conflito Trabalho-Família   | 1.CTFN Gestão Tempo             | 129 | .00    | 3      | 1.53 | .60  |
|                             | 2.CTFN Distanciamento           | 129 | .00    | 3      | .75  | .56  |
|                             | 3.CTFN Responsabilidade         | 129 | .00    | 3      | 1.97 | .93  |
|                             | 4.CTFP                          | 129 | .00    | 3      | 2.05 | .66  |
|                             | 5. CFTN                         | 129 | .00    | 2      | .71  | .46  |
|                             | 6. Influências Mútuas Positivas | 129 | .00    | 2,5    | 1.06 | .58  |

## 2. Correlações

De seguida, decidiu-se estudar a direção e intensidade das relações entre as variáveis (Bryman & Cramer, 2003), procedendo ao cálculo do coeficiente de correlação de *Pearson* (Tabela 5). Segundo Bryman e Cramer (2003) os valores das correlações variam entre ]-1; +1[, como tal, quanto mais próximos estiverem de |1|, mais forte será a associação entre as variáveis. Porém, se o coeficiente de correlação apresentar um valor zero ( $r=0$ ), considera-se ausência de relação entre as variáveis. Por outro lado, se o coeficiente de correlação apresentar valores positivos, considera-se que as variáveis variam no mesmo sentido; se o coeficiente for negativo, considera-se que variam em sentido inverso.

De um modo geral verifica-se que existem correlações significativas (Tabela 5). Quanto à escala das experiências de recuperação verifica-se a variável Relaxamento estabelece: uma correlação negativa fraca com a Fadiga Subjetiva ( $r=-.457$ ), o que sugere que quanto mais atividades que promovem o relaxamento o tripulante de cabine experienciar, menos Fadiga Subjetiva irá sentir; uma correlação negativa muito fraca com a fadiga associada à Concentração ( $r=-.321$ ), como tal, podemos compreender que quanto mais atividade de relaxamento os indivíduos desenvolverem, menor será fadiga associada à concentração e por fim, uma correlação negativa muito fraca com as Atividades ( $r=-.234$ ), o que indica que quanto mais atividades de relaxamento os indivíduos realizarem menor será a fadiga associada às atividades.

Relativamente à variável Domínio estabelece: uma correlação negativa muito fraca com a Fadiga Subjetiva ( $r=-.318$ ), neste sentido, pode-se compreender que quando mais experiências de domínio o indivíduo experienciar, menor será a fadiga subjetiva; uma correlação negativa muito fraca com a fadiga associada à Concentração ( $r=-.321$ ), o que sugere que quando mais experiência de domínio, menor fadiga associada à concentração; uma correlação negativa muito fraca com a fadiga associada às Atividades ( $r=-.338$ ), como tal, quanto mais experiências de domínio o que individuo praticar, menor fadiga associada às atividades irá sentir.

Relativamente à variável Distanciamento Psicológico, verifica-se três correlações negativas muito fracas: uma associada à Fadiga Subjetiva ( $r=-.307$ ), o que sugere que quanto mais distanciamento psicológico o indivíduo consegue manter do seu trabalho, menor será a fadiga subjetiva; outra correlação está relacionada com a fadiga associada à Concentração ( $r=-$

.305) e às Atividades ( $r=-.317$ ) o que indica que mais distanciamento psicológico o indivíduo é capaz de estabelecer, menor será a fadiga associada à concentração e às atividades.

No que diz respeito à escala do Conflito Trabalho-Família verifica-se, que as maiorias das correlações estabelecidas são consideradas significativas. A variável CTFN Gestão Tempo estabelece: uma correlação positiva moderada com a Fadiga Subjetiva ( $r=.544$ ), uma correlação positiva fraca com a fadiga associada à Concentração ( $r=.493$ ) e às Atividades ( $r=.363$ ) o que sugere que quanto mais CTFN gestão tempo os tripulantes apresentam, mais fadiga subjetiva, fadiga associada à concentração e às atividades experienciam. Verifica-se ainda que a variável CTFN Gestão Tempo estabelece uma correlação negativa muito fraca com o Relaxamento ( $r=-.311$ ) e com o Domínio ( $r=-.233$ ), sugerindo que quanto mais CTFN gestão tempo, menos experiências de relaxamento e de domínio o indivíduo experiencia.

A variável CTFN Distanciamento estabelece uma correlação positiva moderada com a Fadiga Subjetiva ( $r=.544$ ), fraca com a fadiga associada à Concentração ( $r=.493$ ) e fraca com as Atividades ( $r=.363$ ), é interessante verificar que este tipo de conflito se correlaciona positivamente com todas as dimensões da fadiga, levando a crer que quanto mais CTFN distanciamento, mais fadiga o tripulante de cabine sente em todas as dimensões da mesma.

A variável CTFP estabelece correlações negativas muito fracas com a Fadiga Subjetiva ( $r=-.215$ ), fadiga associada à Concentração ( $r=-.249$ ), com o Domínio ( $r=-.221$ ) e com o Distanciamento Psicológico ( $r=-.221$ ), o que nos indica que quanto mais o trabalho influencia a família numa perspectiva positiva, menor é a fadiga (i.e., fadiga subjetiva; concentração) experienciada, bem como menor é a pratica de experiências de domínio e menor é o distanciamento psicológico estabelecido pelo indivíduo perante o seu trabalho.

A variável CFTP estabelece correlações muito fracas com todas as outras, no entanto, verificam-se correlações positivas com a Fadiga Subjetiva ( $r=.275$ ), com a fadiga associada à Concentração ( $r=.234$ ), com CTFN Gestão Tempo ( $r=.255$ ) e com o CTFN Distanciamento ( $r=.297$ ). Como tal, podemos compreender que quanto mais o conflito na direção família trabalho de forma positiva, mais fadiga subjetiva e fadiga associada à concentração, bem como vão sentir mais dificuldades em superar o CTFN relativo à gestão de tempo e ao distanciamento. Verificou-se também correlações negativas com o Relaxamento ( $r=-.289$ ) e com o Domínio ( $r=-.182$ ), o que nos sugere que quanto mais CFTP, menor pratica de experiências de relaxamento e de domínio.

A variável Influências Mútuas Positivas estabelece correlações positivas muito fracas, mas significativas com a fadiga associada à Concentração ( $r=.299$ ), com o CFTN Responsabilidades ( $r=.415$ ) e com o CTFP ( $r=.346$ ), o que sugere quanto mais o trabalho e a família de influenciam de forma mútua e positiva, maior será a fadiga associada à concentração, o CFTM e o CTFP. No entanto, a variável Influências Mútuas Positivas também estabelece uma correlação positiva muito fraca com o Distanciamento Psicológico ( $r=-.192$ ), o que nos indica que quanto mais o trabalho e a família de influenciam de forma mútua e positiva, menor será o distanciamento psicológico que o tripulante de cabine estabelece.

Relativamente à escala das Características do Trabalho, só iremos analisar a dimensão latitude de Decisão, uma vez que a escala ficou unidimensional após a análise fatorial. Neste sentido, verifica-se correlações positivas e negativas no entanto, as mesmas são consideradas muito fracas. A variável Latitude de Decisão está correlacionada negativamente: com a Fadiga Subjetiva ( $r=-.288$ ) – o que sugere que quanto mais latitude de decisão, menor fadiga subjetiva – com a fadiga associada à Concentração ( $r=-.214$ ) e às Atividades ( $r=-.215$ ), o que indica que quanto mais latitude de decisão o tripulante de cabine tem, menor fadiga associada à concentração e às atividades irá experienciar.

A variável Latitude de Decisão correlaciona-se positivamente com o Domínio ( $r=.223$ ), o que sugere que quanto mais latitude de decisão o indivíduo tem, mais experiências de domínio também executa. Existe também uma correlação negativa entre a Latitude de Decisão e o CTFN Gestão Tempo ( $r=-.228$ ), o que sugere que quanto mais latitude de decisão os tripulantes de cabine apresentam, menor conflito trabalho família negativo, associado à gestão do tempo irão experienciar.

Neste sentido, é evidente que não existem correlações significativas na dimensão controlo, e a dimensão CFTP Responsabilidades quando associadas à fadiga. Neste sentido, não se irá contemplar essas relações nas futuras análises estatísticas (i.e., equações estruturais).

De seguida relacionou-se algumas variáveis sócio-demográficas (i.e., idade, número de filhos, antiguidade na organização, antiguidade na função, número de dias por semana que pratica atividade e número de horas da atividade principal) sobre as dimensões em estudo, para o efeito, recorreu-se a análises correlacionais de *Pearson* (Tabela 6). Quanto à variável sócio-demográfica idade verifica-se que quanto mais velho é o tripulante de cabine, menor

fadiga subjetiva ( $r=-.176$ ) e menor fadiga associada às atividades ( $r=-.239$ ) o mesmo experienciam. A variável idade ainda está correlacionada negativamente com o controle ( $r=-.210$ ) e com a CTFN Gestão Tempo ( $r=-.188$ ), o que nos indica que quanto mais idade apresentam os participantes menor controle tem sobre o seu período de recuperação e menor CTFN Gestão Tempo vivenciam.

No entanto, esta variável também estabelece relações positivas significativas, quanto mais idade apresentar, mais latitude de decisão sobre a sua atividade laboral ostentar ter ( $r=.227$ ).

Relativamente ao número de filhos verifica-se que estabelece uma correlação negativa com a fadiga associada às atividades ( $r=-.214$ ), o que indica que quanto mais filhos os tripulantes de cabine tem, menos fadiga associada às atividades experienciam.

Relativamente às variáveis “antiguidade na organização” e “antiguidade na função” verifica-se que ambas não estabelecem nenhuma relação com a escala do conflito trabalho família, e estabelecem uma relação negativa com a dimensão controle ( $r=-.177$  e  $r=-.175$  respetivamente), o que indica que quanto mais antiguidade na organização e na função menor controle os tripulantes apresentam sobre o que fazer nos seus tempos livres. No entanto a primeira dimensão, estabelece ainda uma relação negativa significativa com a fadiga associada às atividades ( $r=-.213$ ), ou seja, e uma relação positiva significativa com a latitude de decisão ( $r=-.234$ ).

A variável “número de dias por semana que pratica atividade” não estabelece nenhuma relação significativa com as dimensões da escala da fadiga, do conflito trabalho-família e a latitude de decisão, estabelecendo unicamente uma relação positiva com a dimensão domínio ( $r=-.271$ ), o que nos indica que quanto mais latitude de decisão o tripulante de cabine apresenta sobre a sua atividade laboral, mais experiências de domínio pratica.

Verifica-se que a variável “número de horas atividade principal” não estabelece nenhuma relação significativa com as dimensões da escala da fadiga, da recuperação e do conflito trabalho-família, estabelecendo unicamente uma relação negativa ( $r=-.177$ ) com a dimensão latitude de decisão.

Tabela 5: Associação entre as dimensões das escalas em estudo

|                                      | 1              | 2              | 3              | 4              | 5              | 6             | 7              | 8              | 9             | 10            | 11            | 12    | 13   | 14 |
|--------------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------|------|----|
| (1) Fadiga_Subjetiva                 | 1              |                |                |                |                |               |                |                |               |               |               |       |      |    |
| (2) Concentração                     | <b>.628**</b>  | 1              |                |                |                |               |                |                |               |               |               |       |      |    |
| (3) Atividades                       | <b>.428**</b>  | <b>.534**</b>  | 1              |                |                |               |                |                |               |               |               |       |      |    |
| (4) Relaxamento                      | <b>-.457**</b> | <b>-.321**</b> | <b>-.234**</b> | 1              |                |               |                |                |               |               |               |       |      |    |
| (5) Domínio                          | <b>-.318**</b> | <b>-.451**</b> | <b>-.338**</b> | <b>.543**</b>  | 1              |               |                |                |               |               |               |       |      |    |
| (6) Controlo                         | .006           | .050           | .055           | <b>.367**</b>  | <b>.203*</b>   | 1             |                |                |               |               |               |       |      |    |
| (7) Distanciamento Psicológico       | <b>-.307**</b> | <b>-.305**</b> | <b>-.317**</b> | <b>.580**</b>  | <b>.420**</b>  | <b>.352**</b> | 1              |                |               |               |               |       |      |    |
| (8) CTFN_Gestão Tempo                | <b>.544**</b>  | <b>.493*</b>   | <b>.363**</b>  | <b>-.311**</b> | <b>-.233**</b> | .073          | -.154          | 1              |               |               |               |       |      |    |
| (9) CTFN_Distanciamento              | <b>.522**</b>  | <b>.558**</b>  | <b>.357**</b>  | <b>-.365**</b> | <b>-.309**</b> | -.089         | <b>-.457**</b> | <b>.587**</b>  | 1             |               |               |       |      |    |
| (10)CFTP_Responsabilidade            | -.081          | -.063          | -.033          | .034           | <b>-.155</b>   | -.104         | .001           | -.031          | -.045         | 1             |               |       |      |    |
| (11)CFTP                             | <b>-.215*</b>  | <b>-.240**</b> | .0104          | -.172          | <b>-.211*</b>  | -.013         | <b>-.221*</b>  | <b>.200*</b>   | .163          | <b>.473**</b> | 1             |       |      |    |
| (12) CFTN                            | <b>.275**</b>  | <b>.234**</b>  | .072           | <b>-.289**</b> | <b>-.182*</b>  | -.002         | -.004          | <b>.255**</b>  | <b>.297**</b> | -.093         | -.015         | 1     |      |    |
| (13) Influências mútuas<br>positivas | -.085          | <b>.299**</b>  | .156           | .030           | -.081          | .036          | <b>-.192*</b>  | -.048          | .147          | <b>.415**</b> | <b>.346**</b> | -.064 | 1    |    |
| (14) Latitude Decisão                | <b>-.288**</b> | <b>-.214**</b> | <b>-.215**</b> | .145           | <b>.223*</b>   | .002          | .126           | <b>-.228**</b> | -.145         | .111          | .041          | -.087 | .059 | 1  |

Nota: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

Tabela 6: Associação entre as variáveis sócio-demográficas com as dimensões

|                              | 1            | 2     | 3              | 4     | 5            | 6             | 7     | 8             | 9     | 10    | 11    | 12    | 13    | 14            |
|------------------------------|--------------|-------|----------------|-------|--------------|---------------|-------|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|---------------|
| Idade                        | <b>-176*</b> | -.145 | <b>-.239**</b> | -.013 | -.011        | <b>-.210*</b> | .033  | <b>-.188*</b> | -.113 | .159  | -.105 | .047  | -.003 | <b>.227*</b>  |
| Número de Filhos             | -.105        | -.073 | <b>-.214*</b>  | -.027 | -.082        | -.123         | .127  | -.044         | -.122 | .067  | -.037 | .140  | -.146 | .102          |
| Antiguidade_Org              | -.124        | -.113 | <b>-.213*</b>  | -.020 | .009         | <b>-.177*</b> | .042  | -.116         | -.075 | .131  | -.124 | .075  | -.048 | <b>.234**</b> |
| Antiguidade Função           | -.029        | -.065 | -.109          | -.128 | -.049        | <b>-.175*</b> | -.044 | -.002         | -.032 | .045  | .004  | .046  | .056  | .116          |
| Nº dias por semana           | -.043        | -.214 | -.160          | .178  | <b>.271*</b> | .015          | .055  | .008          | -.006 | -.047 | -.022 | -.153 | -.056 | .090          |
| Nº horas Atividade Principal | .158         | -.074 | .042           | -.101 | .123         | -.090         | -.205 | .020          | .080  | -.079 | -.084 | .072  | .072  | <b>-.177*</b> |

Nota: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

### 3. *Estudo de Hipóteses*

Após a verificação das qualidades métricas e da análise das correlações das escalas utilizadas no presente estudo, procedeu-se à verificação das hipóteses, através de equações estruturais.

O modelo das equações estruturais é um *modelo linear que estabelece as relações entre as variáveis quer manifestas, quer latentes, sob estudo* (Marôco, 2010). Segundo, Marôco (2010) a “Path Analysis só fica comprometida face às variáveis latentes quando a fiabilidade das dimensões é  $< .07$ ” (p.260). Inicialmente começou por se realizar a análise através de variáveis latentes, no entanto, dada a reduzida dimensão da amostra e o elevado valor da fiabilidade das dimensões, não foi possível prosseguir nesse sentido. Como tal, optou-se por construir o modelo através de variáveis manifestas.

Foram previamente validados os pressupostos para a aplicação da análise de equações estruturais (i.e., normalidade das variáveis, verificação dos os *outliers* e apresentar medidas fortes). Apenas não foram retirados os *outliers* dada a dimensão reduzida da amostra em estudo. Marôco (2010) explica que a presença de *outliers* pode inflacionar ou reduzir a covariância entre as variáveis, contudo foi possível realizar a análise dos modelos e ajustá-los, através da existência dos mesmos.

A verificação da multicolinearidade ocorre através da análise das correlações significativas, ou seja, quando a correlação é considerada significativa há multicolineariedade. No entanto Marôco (2010) afirma que uma forma de combater a multicolineariedade é recorrer à utilização de valores estandardizados, sendo esses valores que se irá apresentar ao longo das análises.

***Hipótese 1: A relação entre a Fadiga e o Conflito Trabalho-Família (CTF) é mediada pelas Experiências de Recuperação.***

Para analisar as relações existentes no modelo de investigação, recorreu-se às variáveis (i.e., Latitude de Decisão, Fadiga, Recuperação e Conflito T-F) que são resultado de um somatório de todos os itens que compõem cada dimensão da escala, extraídas da análise fatorial exploratória.

Neste sentido, pode-se compreender que a Latitude de Decisão (i.e., variável preditora) explica 8% da fadiga (i.e., variável critério).

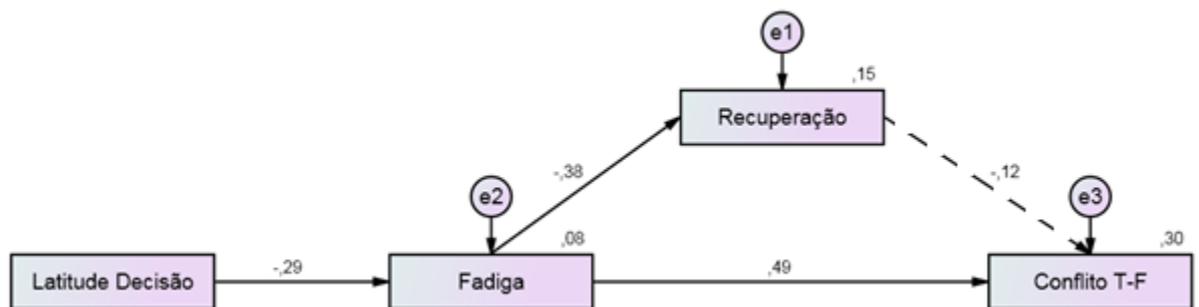
A trajetória “Latitude de Decisão (LD) → Fadiga” ( $\beta_{LD}=-.212$ ;  $z=-3.448$ ;  $p <.001$ ) considerada negativa e estatisticamente significativa, ou seja, quando a latitude de decisão faces às suas responsabilidades laborais aumenta, a fadiga diminui.

Por outro lado, a fadiga explica 15% da variabilidade da recuperação. A trajetória “Fadiga → Recuperação” ( $\beta_{Fadiga} -.341$ ;  $z= -4.715$ ;  $p <.001$ ) considerada negativa e significativa, ou seja, quanto mais fadigados os tripulantes de cabine se sentem menor recuperação experienciam.

Uma vez que não existe um efeito significativo na trajetória “Recuperação → Conflito Trabalho-Família” a percentagem da variância explicada é devido ao efeito da fadiga nesta variável. Como tal, verifica-se que a Fadiga explica cerca de 30% do Conflito Trabalho-Família. A trajetória “Fadiga → Conflito Trabalho-Família (CTF)” ( $\beta_{Fadiga}=.255$ ;  $z= 6.165$ ;  $p <.001$ ), considerada positiva e significativa, ou seja, quanto mais fadiga os tripulantes de cabine experienciam, mais conflito trabalho-família sentem.

No entanto, como já foi referido, não existe um efeito significativo na trajetória “Recuperação → Conflito Trabalho-Família” ( $\beta_{Recuperação}=-.072$ ;  $z= -1.552$   $p>.05$ ), como tal, não é possível confirmar a hipótese proposta, efeito de mediação (Baron & Kenny, 1986) (Figura 4).

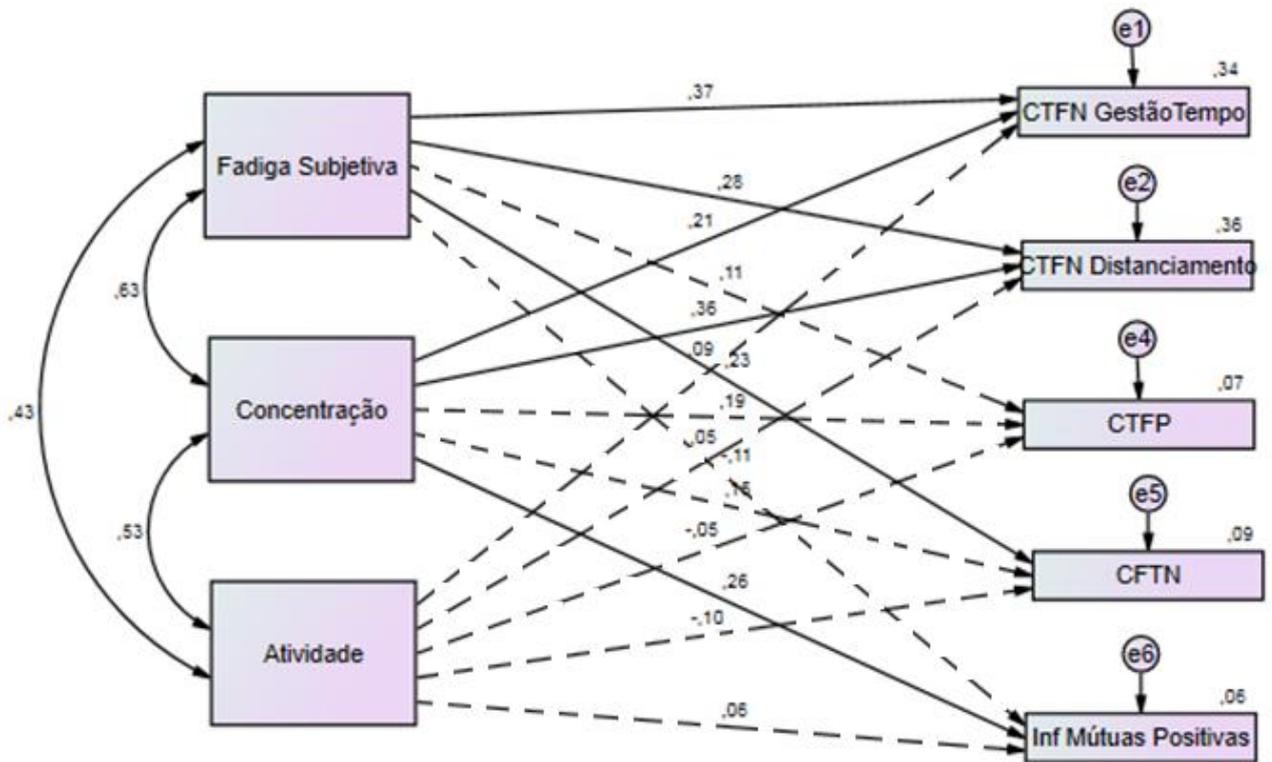
Figura 4: Modelo Geral – Mediação com estimativas estandarizadas



Legenda: → Relação entre preditores e critério significativa  
 - - - → Relação entre preditores e critério não significativa

Com o objetivo de compreender quais as dimensões que estabelecem efeitos entre si, desenvolveram-se regressões lineares múltiplas multivariadas para cada uma das trajetórias do modelo.

Figura 5: Modelo de Regressão Linear Múltipla Multivariada entre Dimensões fadiga e dimensões CTF com estimativas estandardizadas



Legenda: → Relação entre preditores e critério significativa  
 - → Relação entre preditores e critério não significativa

Na primeira trajetória (Fadiga → Conflito Trabalho-Família), a fadiga (i.e., fadiga subjetiva; concentração e atividades) explica 34% da variância do CTFN gestão do tempo, explica 36% do CTFN distanciamento, explica 3% da variância do CFTP responsabilidades, explica 7% do CTFP, explica 9% do CFTN e por fim, explica 6% da variância das influências mútuas positivas (Figura 5). É pertinente destacar que o CTF Gestão Tempo e o CFTN Distanciamento são as dimensões que melhor explicam a fadiga.

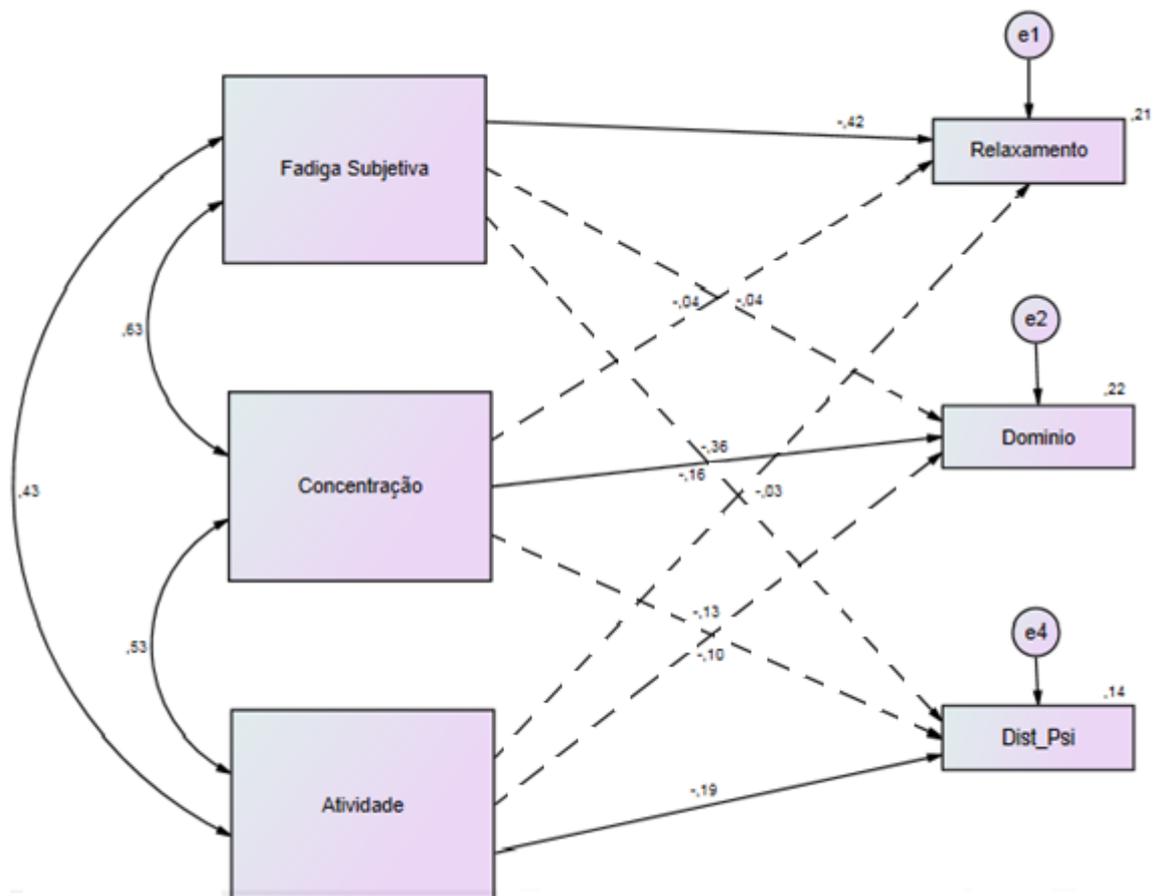
Verifica-se que a fadiga subjetiva estabelece um efeito positivo significativo: com a CTFN gestão do tempo ( $\beta_{\text{Fadiga Subjetiva}}=.293$ ;  $z= 3.992$ ;  $p <.001$ ), com o CTFN distanciamento ( $\beta_{\text{Fadiga Subjetiva}}=.202$ ;  $z= 3.007$ ;  $p=.003$ ) e com o CFTN ( $\beta_{\text{Fadiga Subjetiva}}=.137$ ;  $z= 2.074$ ;  $p=.038$ ). Neste sentido, podemos compreender que quanto mais fadiga, maior o conflito nas dimensões CTFN gestão do tempo, CTFN distanciamento e CFTN, não se verificando efeitos significativos nas restantes dimensões.

A dimensão concentração apresenta um efeito positivo sobre o CTFN gestão tempo ( $\beta_{\text{Concentração}}=.162$ ;  $z= 2.119$ ;  $p=.034$ ), com o CTFN distanciamento ( $\beta_{\text{Concentração}}=.258$ ;  $z=$

3.684;  $p < .001$ ) e com a dimensão influências mútuas positivas ( $\beta_{\text{Concentração}} = .198$ ;  $z = 2.216$ ;  $p = .027$ ), ou seja, quanto mais fadiga associada à concentração, mais conflito trabalho-família.

A dimensão atividades não estabelece nenhum efeito significativo com nenhuma das dimensões do CTF (Figura 5).

Figura 6: Modelo de Regressão linear Múltipla Multivariada entre Dimensões da Fadiga e dimensões das Experiências de Recuperação com estimativas estandardizadas

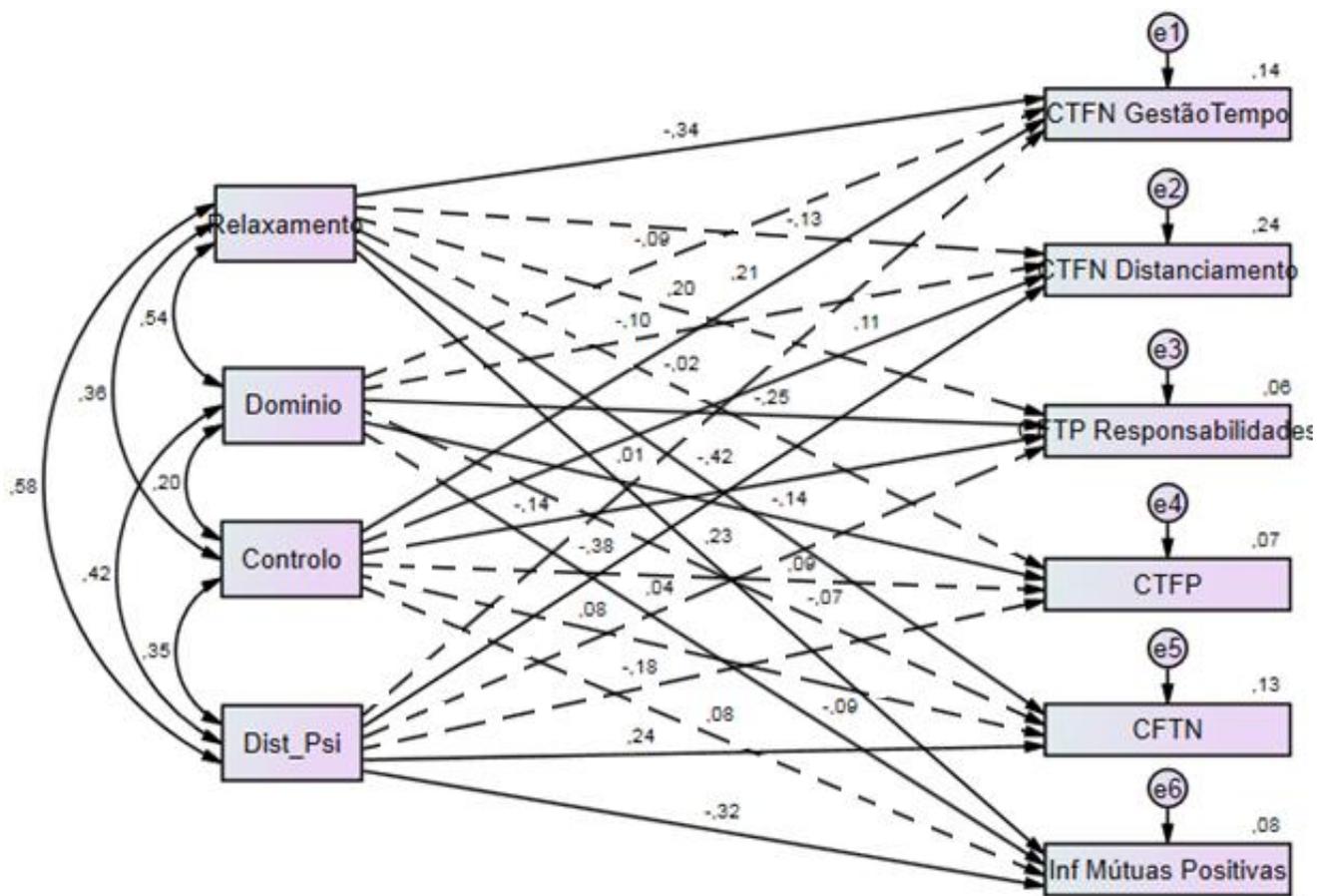


Legenda: —→ Relação entre preditores e critério significativa  
 - - -→ Relação entre preditores e critério não significativa

Na segunda trajetória (Fadiga → Experiência de Recuperação) verifica-se que a da fadiga (i.e., fadiga subjetiva; concentração e atividades) explica 14% da variância o relaxamento, 21% da variância do domínio e 22% da variância do distanciamento psicológico (Figura 6). É pertinente destacar que o Relaxamento e o Domínio são as dimensões que melhor explicam a fadiga.

Neste sentido, verifica-se que a fadiga subjetiva demonstra um efeito negativo significativo, apenas sobre a dimensão do relaxamento ( $\beta_{\text{Fadiga Subjetiva}} = -.397$ ;  $z = -4.093$ ;  $p < 0,001$ ), ou seja, quanto mais fadiga subjetiva, menor as experiências de relaxamento. A dimensão concentração revela um único efeito negativo e significativo, sobre a dimensão domínio ( $\beta_{\text{Concentração}} = -.325$ ;  $z = -3.304$ ;  $p < 0,001$ ), isto é, quanto maior a fadiga associada à concentração, menor as experiências de domínio. A dimensão atividades apresenta um único efeito negativo e significativo, sobre a dimensão distanciamento psicológico ( $\beta_{\text{Atividade}} = -.173$ ;  $z = -1.988$ ;  $p = .047$ ), o que implicitamente quer dizer que quanto maior a fadiga associada às atividades, menor o distanciamento psicológico. Todas as outras relações estabelecidas não são consideradas significativas (Figura 6).

Figura 7: Modelo de regressão linear Múltipla Multivariada entre Dimensões das Experiências de Recuperação e dimensões do CTF com estimativas estandardizadas



Legenda: → Relação entre preditores e critério significativa  
 - - - → Relação entre preditores e critério não significativa

Na terceira trajetória (Experiência de Recuperação → Conflito Trabalho-Família) verifica-se que as experiências de recuperação (i.e., relaxamento, domínio, controlo e distanciamento psicológico) explicam 14% da variância do CTFN Gestão Tempo, 24% da variância do CTFN Distanciamento, 7% da variância do CTFP, 13% da variância do CFTN e por fim, 8% da variância das influências mútuas positivas. É pertinente destacar que o CTF Gestão Tempo e o CFTN Distanciamento são as dimensões que melhor explicam a recuperação.

Verifica-se que a dimensão relaxamento tem um efeito significativo negativo sobre a CTFN gestão do tempo ( $\beta_{\text{Relaxamento}} = -.283$ ;  $z = -3.050$ ;  $p = .002$ ), com a dimensão CFTN ( $\beta_{\text{Relaxamento}} = -.265$ ;  $z = -3.718$ ;  $p < .001$ ), com a dimensão influências mútuas positivas ( $\beta_{\text{Relaxamento}} = .190$ ;  $z = 2.020$ ;  $p = .043$ ), o que indica que quanto maior o relaxamento, menor será o conflito trabalho-família, nas dimensões referidas anteriormente.

Quanto à dimensão controlo, verificamos que tem um efeito significativo positivo com o CTFN gestão tempo ( $\beta = .12$ ;  $z = 2.37$ ;  $p = .017$ ), o que significa que quanto maior controlo os tripulantes de cabine tem relativamente ao seu tempo livre, menor conflito associado à gestão do tempo experienciarão.

Relativamente ao distanciamento psicológico, verifica-se uma relação significativa negativa com: a dimensão influências mútuas positivas ( $\beta_{\text{Distanciamento Psicológico}} = -.220$ ;  $z = -2.963$ ;  $p = .003$ ), o que nos indica que quanto maior o distanciamento psicológico, menor serão as influências mútuas positivas; com a dimensão CTFN distanciamento ( $\beta_{\text{Distanciamento Psicológico}} = -.248$ ;  $z = -3.882$ ;  $p < .001$ ). Também se verificou uma relação significativa positiva com a dimensão CFTN ( $\beta_{\text{Distanciamento Psicológico}} = .130$ ;  $z = 2.318$ ;  $p = .020$ ), ou seja, quanto mais distanciamento psicológico os tripulantes de cabine estabelecem, mais conflito família-trabalho negativo vão sentir.

Quanto à dimensão domínio, verifica-se unicamente uma relação significativa negativa com o CFTP responsabilidades ( $\beta_{\text{Domínio}} = -.33$ ;  $z = -2.49$ ;  $p = .01$ ), o que nos indica que quanto mais domínio, menor CFTP responsabilidades (Figura 7).

Todas as outras relações que não foram referidas em nenhuma das regressões lineares múltiplas multivariadas anteriores significa que não apresentam valores significativos para a análise.

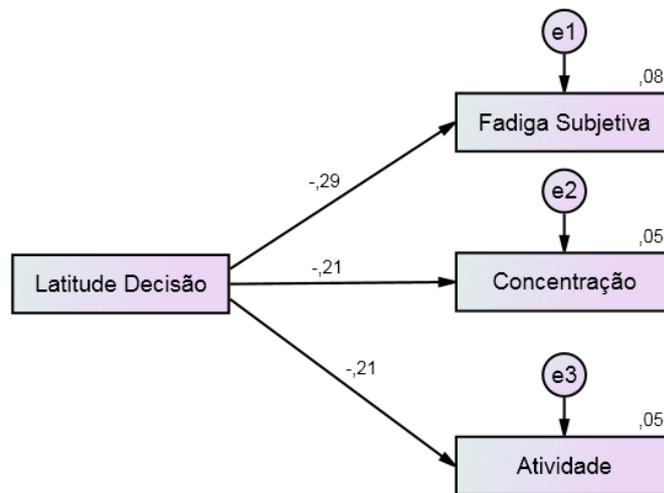
***Hipótese 2: As Características do Trabalho apresentam uma relação direta com a Fadiga.***

A latitude de decisão explica 8% da variabilidade da fadiga subjetiva, 5% da fadiga associada à concentração e 5% da fadiga associada à atividade física. No entanto, a dimensão onde a latitude de decisão apresenta um impacto mais significativo é na fadiga subjetiva.

Através da análise da trajetória (Latitude de Decisão → Fadiga) verifica-se um efeito negativo e significativo sobre a fadiga ( $\beta_{\text{Latitude Decisão}} = -.218$ ;  $z = -3.448$ ;  $p < .001$ ), ou seja, quando a latitude de decisão faces às suas responsabilidades laborais aumenta, a fadiga diminui (Figura 4).

Com base na figura 6, verifica-se que a latitude de decisão exerce um efeito negativo significativo sobre todas as dimensões, ou seja, à medida que a latitude de decisão aumenta a fadiga subjetiva ( $\beta_{\text{LD}} = -.241$ ;  $z = -3.402$ ;  $p < .001$ ), a fadiga associada à concentração ( $\beta_{\text{LD}} = -.074$ ;  $z = -2.481$ ;  $p = .013$ ) e a fadiga associada às atividades ( $\beta_{\text{LD}} = -.225$ ;  $z = -2.485$ ;  $p = .013$ ) diminuem (Figura 8).

Figura 8: Modelo de Regressão Linear Simples Multivariada entre a Latitude Decisão com as Dimensões da Fadiga com estimativas estandardizadas



Legenda: —→ Relação entre preditores e critério significativa  
 - -→ Relação entre preditores e critério não significativa

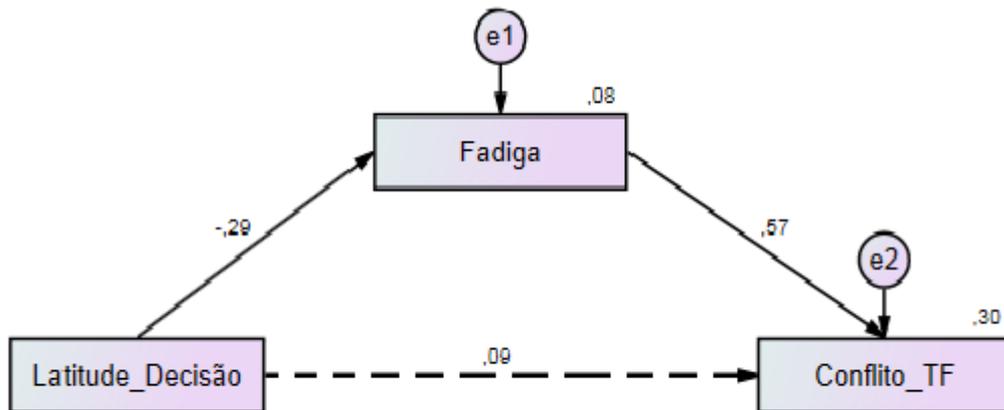
**Hipótese Exploratória:** A relação entre a Latitude de Decisão e o Conflito Trabalho-Família (CTF) é mediada pela Fadiga.

Uma vez que não se confirmou o modelo de mediação proposto inicialmente, decidiu-se desenvolver um novo modelo mediador exploratório. No seguimento dos resultados das hipóteses anteriores, considerou-se pertinente avaliar a existência de um efeito mediador (i.e.,

Fadiga) na relação estabelecida entre a Latitude de Decisão com o Conflito Trabalho-Família (Figura 7).

A trajetória “Latitude de Decisão → Fadiga “( $\beta_{LD} = -.218$ ;  $z = -3.448$ ;  $p < .001$ ), considerada negativa e significativa, ou seja, quanto mais latitude de decisão os tripulantes de cabine sentem, menos fadiga vão sentir. A trajetória “Fadiga → Conflito Trabalho-Família “( $\beta_{Fadiga} = .293$ ;  $z = 7.333$ ;  $p < .001$ ), considerada positiva e significativa, ou seja, quanto mais fadiga os indivíduos sentem, mais conflito trabalho família vão sentir. No entanto a trajetória “Latitude de Decisão → Conflito Trabalho-Família “( $\beta_{LD} = .036$ ;  $z = -1.205$ ;  $p = .228$ ), não apresenta uma relação significativa e por isso não é possível comprovar novamente o efeito de mediação proposto (Baron & Kenny, 1986).

Figura 9: Modelo Exploratório - Mediação com estimativas estandardizadas



Legenda: → Relação entre preditores e critério significativa  
- - - → Relação entre preditores e critério não significativa

## Discussão

Na presente secção pretende-se sintetizar de forma global a relação entre os resultados e os objetivos inicialmente definidos para esta investigação.

A presente investigação tem como principal objetivo contribuir para o conhecimento do impacto que as características do trabalho têm sobre a fadiga, bem como compreender de que modo as experiências de recuperação podem servir de amortecedor da relação estabelecida entre a fadiga e o conflito trabalho-família em tripulantes de cabine. Para o efeito, procedeu-se à análise pormenorizada de cada uma das hipóteses formuladas.

Os quatorze fatores extraídos após a análise fatorial correspondem às quatro escalas utilizadas: Características do Trabalho (Ostry et al., 2001), onde o fator 1 se refere à variável Latitude de Decisão; Fadiga (Bültmann et al., 2000), o fator 2 à Fadiga Subjetiva, o fator 3 à Concentração, o fator 4 às Atividades; Experiências de Recuperação (Sonntag & Fritz (2007), o fator 5 ao Relaxamento, o fator 6 ao Domínio, o fator 7 ao Controlo, o fator 8 ao Distanciamento Psicológico; Conflito Trabalho-Família (Geurts, et al., 2005) o fator 9 ao CTFN Gestão Tempo, o fator 10 ao CTFN Distanciamento, o fator 11 ao CFTP Responsabilidades, o fator 12 ao CTFP, o fator 13 ao CFTN e por fim, o 14 fator às influências mútuas positivas. Pode-se concluir que as quatro escalas apresentam uma consistência interna adequada, uma vez que os *alphas de cronbach* oscilam entre .727 e .923.

Importa referir que, antes do teste de hipóteses, se procedeu à validação das qualidades métricas das quatro escalas adotadas. Tendo por base as escalas originais, os resultados confirmam parcialmente as dimensões propostas na literatura. No caso da escala das Características do Trabalho, só se encontrou uma dimensão significativa, sendo a “Latitude de Decisão”. Relativamente à segunda escala, Fadiga, verificou-se que de facto há alguma consistência com a literatura apresentada por Bültmann et al., (2000), no entanto a dimensão Motivação, encontra-se ausente após a análise fatorial.

Por outro lado, na escala das Experiências de Recuperação, foram encontradas as quatro dimensões apresentadas na literatura (i.e., Relaxamento, Domínio, Controlo, Distanciamento Psicológico). Relativamente à dimensão “Controlo” podemos verificar que alguns dos itens respetivos a esta dimensão, se encontram diluídos pelas restantes. Tal facto pode acontecer devido à atividade laboral da nossa amostra, isto porque o facto de serem tripulantes de cabine, implicitamente sugere uma ausência de controlo por parte dos seus

horários de trabalho, bem como dos seus horários de descanso. Porém, a dimensão “Distanciamento Psicológico” não aparenta ser considerada a preditora significativa das experiências de recuperação, algo que vem contrapor o apresentado na literatura, isto porque Sonnentag, et al., (2012; Sonnentag, 2011), aponta essa dimensão como sendo a preditora significativa de forma recorrente.

Quanto à última escala adotada, “Conflito Trabalho-Família” foram encontradas mais dimensões do que as apontadas pela literatura, no entanto as mesmas são referentes sempre à interface trabalho-família e família-trabalho em ambos os sentidos (negativo e positivo). Destaca-se a dimensão CTFN Distanciamento, uma vez que através do histograma (Anexo F), verifica-se que as respostas tendem a se centrar na opção “nunca” e analisando o conteúdo de cada item (ctf1, ctf2, ctf3 e ctf8), compreendemos que os tripulantes de cabine conseguem manter um distanciamento do seu trabalho durante os seus períodos de folga. Algo que pode fundamentar esta análise tem a ver com o fato de estes trabalhadores não levarem trabalho para casa, neste sentido conseguem estabelecer um distanciamento entre o que é o trabalho do que é a vida familiar.

O modelo de investigação pretendia analisar se as experiências de recuperação exercem um efeito mediador na relação estabelecida entre a fadiga e o conflito trabalho-família. Verificou-se que o mesmo não foi confirmado, uma vez que a recuperação não se apresenta significativamente relacionada com a variável Conflito Trabalho-Família.

Os resultados demonstram que quanto mais fatigados os tripulantes de cabine se sentem, menor recuperação experienciam. Com base na literatura sabe-se que a fadiga apresenta consequências negativas a diversos níveis, e que as mesmas são estimuladas por uma recuperação insuficiente (Bültmann et al., 2000; Rook e Zijlstra (2006). Sonnentag (2001), reforça a ideia afirmando que depois de um período de trabalho é fundamental haver um período de recuperação. Segundo Sonnentag e Natter (2004) o local onde ocorrem as experiências de recuperação tem algum impacto no caso dos tripulantes de cabine, sendo um dos preditores significativos para uma recuperação eficaz. Analisado também as respostas abertas dos inquiridos relativamente às atividades que desenvolvem durante os seus períodos de recuperação verifica-se que praticam atividades: sociais (van Hooff et al., 20011) físicas (Demerouti et al., 2009) e atividades domésticas e prestação de cuidados infantis (Rook & Zijlstra, 2006). No entanto, nenhum dos participantes fez referência a atividades como ler um livro, sendo consideradas atividade de baixo esforço por Rook e Zijlstra (2006).

Através do modelo, verifica-se que quanto mais fatigados os tripulantes se sentem, menor conflito trabalho-família os mesmos vão experienciar. Meijman e Mulder (1998) indicam que na situação ideal, quando os indivíduos estão livres das exigências diárias do trabalho, retomam os seus níveis psicofisiológicos iniciais. Contudo, van Hooff et al., (2011) referem que nem sempre é possível os indivíduos descansarem após finalizarem o seu trabalho, devido a responsabilidades a nível pessoal (e.g., cuidar da casa e/ou filhos). Winwood, Winefield e Lushington (2006), salientam como o valor da família é determinante, uma vez que constitui uma parte importante dos recursos pessoais, através do qual o indivíduo pode restaurar a sua motivação (dimensão apresentada na escala da fadiga, no entanto não se encontrou presente após a análise fatorial) e desfrutar de algum apoio emocional externo ao ambiente de trabalho.

Verifica-se que a relação entre a Recuperação e o Conflito Trabalho-Família não é estatisticamente significativa, no entanto a trajetória estabelecida é negativa, o que indica que quanto mais recuperação os tripulantes de cabine experienciam, menor conflito trabalho-família vão experienciar. Sonnentag e Natter (2004) vêm reforçar a relação negativa encontrada nos resultados encontrados uma vez que constatam que quando os tripulantes de cabine enfrentam tarefas domésticas ou estão perante responsabilidades com crianças, o período de recuperação é claramente adiado. As autoras referem ainda que estas atividades são extremamente exigentes e por isso, a necessidade de o tripulante de cabine recuperar torna-se cada vez mais necessária, mas o tempo para a mesma torna-se cada vez mais escasso.

A segunda hipótese proposta pretendia verificar se as características do trabalho têm um efeito direto sobre a fadiga, uma vez que após a análise fatorial a escala apresentou uma estrutura unidimensional (i.e., latitude de decisão). Com base na literatura verifica-se que as características do trabalho afetam de maneiras diferentes cada indivíduo na sua recuperação (Sonnentag & Zijlstra, 2006). A segunda hipótese foi confirmada, vindo assim corroborar com Karasek (1979) e com Maslach e Leiter (2008) que afirmam que quando os indivíduos reportam ter algum poder de decisão relativamente à sua atividade laboral, os efeitos da fadiga não são tão evidentes.

Analisando as correlações sócio-demográficas com as dimensões extraídas de cada escala apresentadas nos resultados, verifica-se que quanto mais idade apresentam os tripulantes de cabine, menores são os níveis de fadiga que apresentam. Fazendo uma ligação destes resultados com a perspetiva de Karasek (1979) verifica-se que os tripulantes de cabine que

apresentam uma idade mais elevada, também apresentam cargos de chefia, ou seja, maior latitude de decisão.

Em suma, pode-se compreender que devido às características dos horários de trabalho praticados pelos tripulantes de cabine, inevitavelmente podem surgir problemas associados ao nível do sono (i.e., fadiga). Para recuperar da fadiga, são apontadas na literatura atividades que são facilitadoras de uma recuperação mais eficaz. No entanto, são as experiências de recuperação as maiores amigas da fadiga, isto porque permitem reorganizar todo o organismo. Neste sentido, e devido aos horários irregulares, e por vezes, ausências dos tripulantes de cabine em inúmeros contextos, mas em particular destaque ao nível familiar, existe a necessidade de se compreender a interface conflito trabalho-família.

Nesse sentido, foram inseridas duas questões qualitativas no questionário aplicado, com o intuito de compreender como os tripulantes de cabine percebem os apoios que tem para gerir a sua vida familiar e o que consideram importante para melhorar os seus dias de folga. É de facto interessante analisar as respostas, uma vez que todas seguem a mesma linha de pensamento.

Relativamente à primeira questão “*Quais os apoios que tem para gerir a sua vida familiar?*”, a maioria dos tripulantes indicaram a família e alguma ajuda externa (i.e., empregada) como sendo o seu pilar mais forte a nível familiar. No entanto, nenhum tripulante de cabine referiu a sua organização como sendo um apoio, o que vem contrapor com a ideologia de Allen (2011), que afirma que as organizações estão cada vez mais atentas às necessidades decorrentes. Neste sentido, compreende-se que as companhias aéreas devem repensar as suas estratégias relativas às políticas amigas da família, uma vez que não estão a ser captadas pelos colaboradores.

Quanto à segunda e última questão, “*O que considera importante para melhorar os seus dias de folga?*” as opiniões encontraram-se dívidas, no entanto todas elas tem a mesma base, passar mais tempo em casa. Uma grande parte dos tripulantes de cabine afirma ser importante poder disfrutar da família e dos amigos, os restantes, afirmam que o melhor seria não serem incomodados pelo trabalho durante as suas folgas, terem mais dias de folga, e conseguirem regulação dos horários de sono com mais facilidade.

## **Contribuição dos resultados para a literatura**

Com este trabalho pretendeu-se dar um contributo significativo à literatura, uma vez que os tripulantes de cabine apresentam características de trabalho particulares. Nesse sentido, considera-se que este estudo permite aos tripulantes de cabine retirar algumas aprendizagens relativamente às suas rotinas, bem como compreender e refletir sobre determinadas atitudes que acabam por influenciar o seu tempo de descanso, reduzindo a qualidade do mesmo.

## **Implicações Teóricas**

A literatura analisada é muito geral e não específica da população em estudo, neste sentido a escala das características do trabalho e do conflito trabalho-família podem não captar os aspetos mais salientes desta profissão. Como tal, considera-se que seria importante a literatura contemplar algumas destas variáveis em estudos futuros.

Outra implicação verificada tem a ver com a distinção que se faz relativamente a voos de médio curso e voos de longo curso, no entanto, ambos fogem ao padrão regular das 9h00 às 18h00. Porém, os voos de longo curso são tradicionalmente associados a horários de voos mais irregulares, bem como um maior período longe de casa. Contudo, nos dias de hoje os voos de médio curso já encontram o mesmo tipo de características.

## **Implicações Metodológicas**

Foram encontradas algumas limitações no presente estudo. Como tal, apresentam-se algumas sugestões de melhoria para estudos futuros. É pertinente referir a dimensão amostral, que não consideramos ser significativa o suficiente, visto que com os resultados obtidos não foi possível comprovar o modelo mediador proposto inicialmente. Porém, uma vez que só uma trajetória não foi verificada (i.e., Recuperação → Conflito Trabalho Família) pode ter a ver com o facto de esta escala apresentar um elevado número de itens e ter uma escala do tipo *Likert* de 4 pontos, em que as opções podem ser interpretadas com algum subjetividade.

Outro ponto que pode ter sido um fator limitador do estudo tem a ver com o local onde o tripulante de cabine respondeu ao questionário, não se sabe foi durante uma estadia ou em casa. O local onde se respondeu ao questionário pode ter impacto mais intenso ao nível do conflito trabalho-família (i.e., se estava numa estadia pode estar mais acentuado), ao nível da fadiga (i.e., se acabou de chegar de um voo, ou se vai voar nesse dia).

## **Implicações Aplicadas**

Para evitar a variabilidade comum decorrente da utilização do mesmo método de recolha de dados, seria interessante no caso da escala do conflito trabalho-família recorrer a um familiar próximo (e.g., marido, filhos) para responder a essas questões. Deste modo, poderíamos ter acesso à percepção da família sobre o conflito, o que tornaria as repostas mais enriquecedoras.

### **Sugestões para Estudos Futuros**

Com base na literatura, muitas vezes a recuperação aparece associada ao bem-estar, nesse sentido também seria pertinente analisar a relação entre a fadiga e o bem-estar mediada pelas experiências de recuperação.

Neste sentido, sugere-se que se aplique esse mesmo modelo a tripulantes de cabine e a pilotos, isto porque apesar de serem colegas de trabalho existem diferenças significativas ao nível das características das próprias tarefas. Tendo em conta uma das limitações apresentadas anteriormente, sugere-se que em estudos futuros os inquiridos indiquem a data do seu último voo e onde procederam ao preenchimento do questionário. Posteriormente, para complementar o estudo, seria interessante comparar os resultados destas duas amostras. Em termos estatísticos seria enriquecedor adotar uma análise fatorial confirmatória, seguida de equações estruturais para validar o efeito modelo de investigação.

## Referências

- Åkerstedt, T. (1995). Work hours and sleepiness. *Neurophysiologie Clinique*, 25, 367-375.
- Allen, T. D. (2001). Family-supportive work environments: the role of organizational perceptions. *Journal of Vocational Behavior*, 58 (3), 414-435.
- Ansiau, D., Wild, P., Niezborala, M., Rouch, I., & Marquié, J.C. (2008). Effects of working conditions and sleep of the previous day on cognitive performance. *Applied Ergonomics*, 39 (1), 99-106.
- Åshberg, E. (2000). Dimensions of fatigue in different working populations. *Scandinavian Journal of Psychology*, 41, 231-241.
- Avers, K., & Johnson, B. W. (2011). A review of federal aviation administration fatigue research. transitioning scientific results to the aviation industry. *Aviation Psychology and Applied Human Factors*, 1, 87-98.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2008). Towards a model of work engagement. *Career Development International*, 13 (3), 209-223
- Barnett, R. C. (1998). Toward a review and reconceptualization of the work/family literature. *Journal of Social Issues*, 124 (2), 125.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51( 6), 1173-1182.
- Beurskens, A. H., Bültmann, U., Kant, I., & Vercoulen, J. H. (2000). Fatigue among working people: Validity of a questionnaire measure. *Occup Environ Med*, 57, 353-357.
- Boksem, M. A. S. & Tops, M. (2008). Mental fatigue: costs and benefits. *Brain Research Reviews*, 59, 125-139.
- Bryman, A., & Cramer, D. (2003). *Análise de dados em ciências sociais. Introdução às técnicas utilizando o SPSS para windows (3ª Ed.)*. Oeiras: Celta.
- Bültmann, U., de Vries, Beuskens, A. J., M., Bleijenbergh, G., & Vercoulen, J. H. M. M. (2000). Measurement of prolonged fatigue in the working population: determination of

- cutoff point for the checklist individual strenght. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5, 411-416.
- Clark, S. C. (2000). Work/family border theory: a new theory of work/family balance. *Human Relations*, 53, 6, 747-770.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Geurts, S. A. E., & Taris, T. W. (2009). Daily recovery from work-related effort during non-work time. *Research in Occupational Stress and Well Being*, 7, 85-123.
- D'Oliveira, T. (2011). Occupational fatigue: Implications for aviation. In KW Kallus & M. Hesse (Eds.), *Aviation Psychology in Austria* 2, 51-59. Vienna: facultas.wuv Universitätsverlag
- D'Oliveira, T. (2007). *Teses e dissertações: Recomendações para a elaboração e estruturação de trabalhos científicos* (2ªEdição) Lisboa: Editora RH.
- Eby, L. T., Casper, W. J., Lockwood, A., Bordeaux, C. & Brinley, A. (2005). Workand family research in IO/OB: Content analysis and review of the literature (1980-2002). *Journal of Vocational Behavior*, 66, 124-197.
- Edwards, J. R., & Rothbard, N. P. (2000). Mechanisms linking work and family: Clarifying the relationship between work and family constructs. *Academy of Management Review*, 25(1), 178-199.
- Folkard, S. (2008). Shiftwork, safety and ageing. *Chronobiology International*, 25, 183-198.
- Folkard, S. (1996). Biological disruption in shiftworkers, in W. P. Colquhoun, G. Costa, S. Folkard, and P. Knauth (eds), *Shiftwork: Problems and Solutions* (Frankfurt/Main: Peter Lang), 29-61.
- Fortin, F. (1999). *O processo de investigação: da conceção à realização*. Loures: Lusociência.
- Franzblau, A. (1958). *A primer of statistics for non-statisticians*. New York: Harcourt, Brace & World.

- Fritz, C., & Sonnentag, S. (2006). Recovery, Well-being, and Performance-Related Outcomes: The Role of Workload and Vacation Experiences. *Journal of Applied Psychology, 91*, 936–945.
- Geurts, S., Taris, T., Kompier, M., Dijkers, J., Hooff, M. & Kinnunen, U. (2005). Work-home interaction from a work psychological perspective: development and validation of a new questionnaire, the SWING. *Work & Stress, 19* (4), 319-339.
- Glazer, S. (2005). Six of one, half a dozen of the other: problems with working fixed and rotating shifts. *Journal of Stress Management, 12* (2), 142-163.
- Grennhaus, J. & Beutell, N. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review, 10* (1), 76-88.
- Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2003). When work and family collide: deciding between competing role demands. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 90*, 291–303.
- Hallowell, M. R. (December de 2010). Worker fatigue. *Professional Safety, 18-26*.
- Halpern, D. F. (2005). Psychology at the intersection of work and family: recommendations for employers, working families, and policymakers. *American Psychologist, 60*(5), 397-409.
- Hahn, V. C., Binnewies, C., Sonnentag, S. & Mojza, E. J., (2011). Learning how to recovery job stress: effects of a recovey training program on recovey, recovery-related self-efficacy, and well-being. *American Psychological Association, 16* (2), 202-216.
- Hill, M., & Hill, A. (2002). *Investigação por Questionário*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Hockey, R. C. (2006) A motivational control theory of cognitive fatigue. *A Motivational Control Theory Of Cognitive Fatigue, 167-187*.
- Jamal, M. (2004). Burnout, stress and health of employees on non-standard work schedules: a study of canadian workers. *Stress and Health, 20*, 113-119.
- Kabanoff, B. (1980). Work and nonwork: A review of models, methods, and findings. *Psychological Bulletin, 88*, 60-77.

- Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24, 285-308
- Kivimäki, M., Leino-Arjas, O., Kailla-Kangas, L., Luukkonen, R., Vahtera, J., Elovainio, M., Härmä & J., Kirjonen (2006). Is incomplete recovery from work a risk marker of cardiovascular death? prospective evidence from industrial employees. *American Psychosomatic Society*, 402-407.
- Kline, R. B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
- Linden, W., Earle, T.L., Gerin, W., & Christenfeld, N. (1997). Physiological stress reactivity and recovery: conceptual siblings separated at birth? *Journal of Psychosomatic Research*, 42(2), 117–135.
- Mantura, W. (2007). Human factors in quality management. *Human Factors and Ergonomics in Manufacturing*, 18 (5), 565–579.
- Maslach, C., Leiter, M. P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology*, 93, 498-512.
- Marôco, J. (2010). *Análise estatística com o PASW Statistics (ex-SPSS)*. Pêro Pinheiro: ReportNumber.
- Marôco, J. (2010). *Análise de equações estruturais. Fundamentos teóricos software & aplicações*. Editora: ReportNumber.
- Marks, S. R., & MacDermid, S. M. (1996). Multiple roles and the self: A theory of role balance. *Journal of Marriage and the Family*, 58(2), 417-432.
- Marshall, N. L., & Barnett, R. C. (1993). Work-family strains and gains among two-earner couples. *Journal of Community Psychology*, 21, 64-78.
- Mathäß, S. (2012). Antecedentes Bem-Estar do Bem-Estar no Trabalho em Tripulantes de Cabine: Características do Trabalho, Fadiga e Experiências de Recuperação, unpublished master dissertation, ISPA – Instituto Uiversitário. *Teses de Mestrado*.

- McEwen, S. & Stellar, E. (1993). Stress and the individual: Mechanisms leading to disease. *Arch Intern Med*, 153, 2092-2101.
- Meijman, T. F., & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload (2nd ed.). In P. J. Drenth, H. Thierry, & C. J. de Wolf, *Handbook of Work and Organizational Psychology* (Vol. 2, pp. 5-33). England: Redwood, Ltd.
- Mizuno, K., Tanaka, M., Yamaguti, K., Kajimoto, O., Kuratsune, H. & Watanabe, Y. (2011). Mental fatigue caused by prolonged cognitive load associated with sympathetic hyperactivity. *Behavioral and Brain Functions*, 7, 1-7
- Mota, D. D. C. F., Cruz, D. A. L. M. & Pimenta, C. A. M. (2005). Fadiga: uma análise do conceito. *Acta Paul Enferm.*, 18(3), 285-293.
- Muecke, S. (2005). Effects of rotating night shifts: Literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 50 (4), 433-439.
- Nesthus, T. T., Schroeder, J. D., Connor, S., M. M., Rentmeister-Bryant, K. H., & DeRoshia, A. C. (2007). Flight attendant fatigue. *Federal Aviation Administration*, 1-70.
- Ostry, A. S., Marion, S. A., Demers, P. A., Herschler, R., Kelly, S., Techke, K., & Hertzman, C. (2001). Measuring psychological job strain with Job Content Questionnaire using experienced job evaluators. *American Journal of Industrial Medicine*, 39, 397-401.
- Pereira, A., M. (2009). *Burnout e o conflito trabalho-família / família-trabalho em Profissionais de Enfermagem*. Dissertação de Mestrado em Psicologia na Faculdade de Psicologia e Ciência da Educação, Universidade do Porto.
- Pestana, M. H. & Gageiro, J. N. (2003). *Análise de dados para ciências sociais*. (3ªed). Lisboa: Edições Sílabo.
- Petrilli, M. R., Roach, D. G., Dawson, D., & Lamond, N. (2006). The sleep, subjective fatigue, and sustained attention of commercial airline pilots during an international pattern. *Informa Healthcare*, 23(6), 1347-1362.
- Robson, C. (1993) *Real World Research – USA*. Blackwell.

- Rook, J. & Zijlstra, F. (2006). The contribution of various types of activities to recovery. *European Journal Of Work And Organizational Psychology, 15* (2), 218 – 240.
- Rosenkrans, W. (2010). Too tired - Wake, sleep and alertness measurements reveal a serious underestimation of cabin crew fatigue. *Aero Safety World, 26-29*.
- Rosekind, M. R., Gander, P. H., Gregory, K. B., Smith, R. M., Miller, D. L., Oyung, R., Webbon, A. A., & Johnson, M. J. (1996). Managing fatigue in operational settings i: physiological considerations and countermeasures. *Behavioral Medicine, 21*, 157-165.
- Ruderman, M. N., Ohlott, P. J., Panzer, K., & King, S. N. (2002). Benefit of multiple roles for managerial women. *Academy of Management Journal, 45*, 369–386.
- Schwarz, U., (2011). Inability to withdraw from work as related to poor next-day recovery and fatigue among women. *Applied Psychology, 60*(3), 377-396.
- Smith, C. S., Folkard, S., & Fuller, J. A. (2003). Shiftwork and working Hours. In J. C. Quick, & L. E. Tetrick, *Handbook of occupational health psychology*. Washington, DC: American Psychological Association, 163-183.
- Sonnentag, S. (2001). Work, recovery activities, and individual well-being: A diary study. *Journal of Occupational Health Psychology, 6* (3), 196-210.
- Sonnentag, S. (2011). Recovery From Fatigue: The role of psychological detachment. In P. L. Ackerman, *Cognitive fatigue: multidisciplinary perspectives on current research and future applications* (p.253-272). Washington: American Psychological Association Publisher.
- Sonnentag, S., Demerouti, E., Mojza, E. J., & Bakker, B. A., (2012). Reciprocal relations between recovery and work engagement: the moderating role of job stressors. *Journal of Applied Psychology, 97* (4), 842-853.
- Sonnentag, S., Fritz, C. (2007). The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology, 12* (3), 204-221.
- Sonnentag, S. & Natter, E. (2004). Flight attendant's daily recovery from work: Is there no place like home?. *International Journal of Stress Management, 11*(4), 366-391.

- Sonnentag, S. & Zijlstra, F. (2006). Job characteristics and off-job activities as predictors of need for recovery well being and fatigue. *Journal of Applied Psychology*, 2, 330-350.
- Stone, A. A., Kennedy-Moore, E., & Neale, J. M. (1995). Association between daily coping and end-of-day mood. *Health Psychology*, 14, 341 – 349.
- Taneja, N. (2007). Fatigue in Aviation: A survey of the awareness and attitudes of indian air force pilots. *Journal of Aviation Psychology*, 17, 275-284.
- TapPortugal. (2010). *Manual de regulamentação de operações de voo*. Lisboa: Tap Portugal.
- Ostry, A. S., Marion, S. A., Demers, P. A., Hershler, R., Kelly, S., Teschke, K., & Hertzman, C. (2001). Measuring psychosocial job strain with the job content questionnaire using experienced job evaluators. *American Journal Of Industrial Medicine*, 39, 397-401.
- van der Klink, J. J. L., Blonk, R. W. B., Schene, A. H., & van Dijk, F. J. H. (2001). The benefits of interventions for work-related Stress. *American Journal of Public Health*, 91, 270 – 276.
- van Hooff, M., Geurts, S., Beckers, D., & Kompier, M., (2011). Daily recovery from work: the role of activities, effort and pleasure. *Work & Stress*, 25(1), 55-74.
- Voydanoff, P. (2001). Incorporating community into work and family research: a review of basic relationships. *Human Relations*, 54(12), 1.609-1.637.
- Wilensky, H. L. (1960). Work, careers and social integration. *International Social Science Journal*, 12, 543-560. Consulta online: <http://www.jstor.org/discover/10.2307/2090251?uid=3738880&uid=2&uid=4&sid=21102017075263>
- Winwood, C. P., Winefield, H. A., & Lushington, K. (2006). Work-related fatigue and recovery: The contribution of age, domestic responsibilities and shiftwork. *Journal of Advances Nursing*, 438-449.
- Wouters, C. (1989). The sociology of emotions and flight attendants: Hochschild's managed heart. *Theory, Culture & Society*, 6, 95–123.

## ANEXOS

## **1. Fadiga**

### **1.2. Tipos de fadiga**

Bültmann, et al., (2000) dedicaram-se ao estudo da fadiga aguda e da fadiga crónica/prolongada. A *fadiga aguda* é um fenómeno normal que desaparece após um período de descanso, ou quando são usadas estratégias compensatórias (e.g., trabalhar num local calmo). Por outro lado, a *fadiga prolongada ou crónica* não é facilmente reversível a curto prazo e não é específica de uma tarefa. Deste modo, a fadiga prolongada manifesta-se numa ineficiência dos padrões de ação: declínio de interesse; envolvimento e compromisso; redução da concentração e da motivação e ainda emoções negativas. Além disso, a fadiga prolongada pode afetar a *performance* individual tanto a nível familiar como a nível ocupacional (Bültmann *et al.*, 2000). Existem fortes fundamentos teóricos de que a transição do estado de *fadiga aguda* para o estado de *fadiga crónica/prolongada* está claramente associado à incapacidade persistente de recuperar adequadamente durante o dia de descanso entre os turnos (McEwen & Stellar, 1993). Deste modo, podemos compreender que a fadiga no trabalho é uma experiência quotidiana, uma vez que após cada dia de trabalho o indivíduo apresenta níveis de fadiga (Beurskens, Bültmann, Kant & Vercoulen, 2000),

Minuzo et al., (2011) explicam que a fadiga pode ocorrer a dois níveis: física e/ou mental. A *fadiga física ou fadiga periférica* é resultado de ações musculares repetidas. Boksem e Tops (2008) caracterizam a *fadiga mental* como sendo a sensação que os indivíduos experienciam após um período elevado de atividade cognitiva. Devido ao estilo de vida moderna, este tipo de sensações ocorre no quotidiano, geralmente envolve cansaço ou exaustão, aversão a continuar com a atividade laboral atual e um decréscimo no nível de comprometimento com as tarefas (Hockey, 2006).

### **1.2. Fadiga na uni e multidimensionalidade**

Segundo Beurskens et al., (2000) a fadiga pode ser analisada numa perspetiva uni-dimensional e multi-dimensional. Os autores referem que quando se analisa a fadiga numa perspetiva uni-dimensional, exclui-se a possibilidade de ter uma descrição detalhada da fadiga experienciada. Com uma abordagem multi-dimensional, pode ser possível agarrar tanto a

qualidade e a intensidade da percepção de fadiga simultaneamente (Ashberg, 2000), sendo esta perspectiva adotada (Bültmann et al., 2000). Bültmann et al., (2000) apresenta quatro abordagens, sendo que estas avaliam índices distintos de fadiga (i.e., severidade da fadiga; motivação; concentração e atividade física).

### ***1.3. Fadiga na Aviação***

No passado, a fadiga não era considerada um fator prioritário de estudo na área da aviação, dando-se maior destaque a detalhes do próprio equipamento (i.e., motores e sistemas); do clima (e.g., mau tempo) e ainda a disponibilidade de solo e do ar, com base em equipamentos de navegação (Avers & Johnson, 2011). No entanto, atualmente a fadiga de um trabalhador deste setor é vista como um fator determinante para o sucesso ou o insucesso daquele voo (Petrilli, Roach, Dawson & Lamond, 2006; Avers & Johnson, 2011). A fadiga neste contexto de trabalho significa um estado de cansaço que ocorre após longos períodos de vigília prolongada, trabalho e desalinhamento circadiano (Rosenkrans, 2010). Avers e Johnson (2011) referem ainda que os tripulantes de cabine indicam que, em dias de trabalho dormem em média 5.7 horas, trabalhando frequentemente num estado de fadiga. No contexto da aviação foram identificados alguns fatores que influenciam os níveis de fadiga: de operação; duração do voo; voos contínuos durante a noite; escassez de pausas. Rosekind, Gander, Gregory, Smith, Miller, Oyung, Webbon e Johnson (1996) definiram fadiga no contexto da aviação através da identificação de alguns sintomas, como o esquecimento, a vigilância reduzida, fraca tomada de decisão, diminuição do tempo de reação, fraca comunicação e ainda estado de apatia.

Para os tripulantes de cabine a perda de sono, interrupção do ritmo circadiano e trabalho por turnos são fatores presentes diariamente e que levam a um estado de fadiga (Taneja, 2007). Nesthus, Schroeder, Connors, Rentmeister-Bryant e DeRoshia (2007) corroboram em parte com Taneja (2007) e, como tal, apresentam quatro fatores que contribuem para a fadiga nos tripulantes de cabine: perda de sono, interrupção do ritmo circadiano; carga de trabalho e por fim, cumprimento do dever.

Ao longo dos tempos, a ciência tem demonstrado que a *perda de sono* contém implicações a diferentes níveis como: degradações da vigilância; agravamento dos lapsos de atenção; diminuição cognitiva a curto prazo; lacunas de memória; diminuição do tempo de

reação física e mental; inícios de sono involuntários; diminuição do desempenho cognitivo; entre muitas outras implicações (idem).

Por consequência da perda de sono, há claramente uma *interrupção do ritmo circadiano*. Como tal, os efeitos do *jet lag* e do trabalho por turnos são frequentemente caracterizados por sintomas como: sono interrompido, transformações de humor, perda de apetite, distúrbios gastrointestinais e desorientação. Deste modo, a perda de sono e os ritmos circadianos criam uma parceria e interagem dinamicamente de modo a regular as alterações no estado de alerta e de desempenho do trabalhador. O resultado desta perda de sono leva a uma privação crónica, uma vez que ocorre noite após noite, levando a decréscimos de desempenho cumulativos e progressivos, mesmo em adultos saudáveis (idem).

Relativamente ao terceiro fator, *carga de trabalho*, os tripulantes de cabine têm vindo a revelar algum *stress* devido às mudanças e às responsabilidades a que têm sido submetidos nos últimos tempos. Todos os efeitos previamente abordados (i.e.; perda de sono e perturbações no ritmo circadiano) são experienciados de forma idêntica por todos os membros da tripulação, inclusive os pilotos, porém, os tripulantes de cabine são alvos de uma maior atividade física e também de um maior envolvimento social (idem).

E por último, o quarto fator, *cumprimento do dever*, as principais causas para existência de fadiga foram identificadas por tripulantes de cabine relativamente a duas situações: tripulantes que realizam voos internacionais e tripulantes que efetuam voos domésticos. Relativamente aos voos internacionais ou transatlânticos, a fadiga surge principalmente devido à duração de voos e às diferenças de fuso horário. Por outro lado, no que toca aos voos domésticos a fadiga relaciona-se com o número de horas de trabalho; número de pernas realizado naquele dia; carga horária e duração da escala. Rosenkrans (2010) vem reforçar as conclusões de Nesthus et al., (2007) afirmando que existem claramente algumas diferenças significativas entre voos domésticos e voos internacionais.

Como se pode compreender há uma clara associação, já evidenciada, entre a fadiga e o ritmo circadiano, e particularmente, com o ciclo de sono. Convencionalmente, os distúrbios nos processos de sincronização são considerados em especial na indústria da aviação, em particular nos voos internacionais. A sincronização é acompanhada por sincronizadores externos ou dadores de tempo, denominados na literatura como "*zeitgebers*", que são cíclicos por si só, geralmente por um período de 24 horas. Quando um indivíduo voa de um fuso horário para outro, o seu relógio biológico e o ritmo circadiano devem sincronizar

automaticamente aos *zeitgebers* do destino. No caso de voos para Oriente (i.e., China) diminuem um dia e avançam uma fase do ciclo do sono, por outro lado, os voos para Ocidente (i.e., EUA) aumentam um dia e atrasam uma fase do ciclo do sono (D'Oliveira, 2011). A autora revela ainda que o sistema circadiano não se consegue ajustar rapidamente a mudanças súbitas dos *zeitgebers*. Desta forma, o sistema resiste às transformações no seu tempo e estabilidade, como consequência dá-se uma nova sincronização dos ritmos biológicos), podendo demorar alguns dias a estabilizar.

Bültmann et al., (2000) alertam para o fato de que a fadiga pode ter consequências negativas a diversos níveis, sendo eles a nível da saúde, físico, mental e ainda ao nível do desempenho e funcionamento do trabalho. Ray, Weir e Philips (1992, *cit. por* Rook e Zijlstra, 2006) explicam que todas estas consequências negativas são despoletadas por uma recuperação insuficiente. Neste sentido, a compreensão detalha de todo o processo de recuperação é importante, bem como os meios que permitem atingir uma recuperação eficaz.

## **2. Recuperação**

### **2.1. Atividades de Recuperação**

As experiências de recuperação são consideradas uma temática central na pesquisa científica atual. Evidências empíricas permitem compreender que existem diversas atividades que possibilitam aos indivíduos recuperarem da fadiga experienciada. van Hooff *et al.* (2011) salientam algumas atividades que normalmente espera-se que sejam facilitadoras do processo de recuperação, como *atividades sociais* (e.g., visitar amigos) uma vez que têm poucas exigências e permitem que o sistema psicofisiológico retome os níveis iniciais. No entanto, ainda não há um consenso relativamente à eficácia das atividades sociais uma vez que Sonnentag (2001; Rook & Zijlsta, 2006) afirmam que as atividades sociais são consideradas positivas. Por outro lado, Sonnentag e Natter (2004) consideram esse tipo de atividades como negativas para uma recuperação eficaz. Apesar das *atividades físicas* (e.g. desporto) representarem exigências físicas e esforço do indivíduo, os resultados têm mostrado relações positivas com os indicadores de recuperação (Demerouti, Bakker, Geurts & Taris, 2009). Tal facto é explicado através do impacto benéfico da atividade física no bem-estar e na saúde, sendo encarado também como uma forma de combater o *stress*. Rook e Zijlsta (2006) referem que existem *atividades de baixo esforço* (e.g., ver televisão; ler um livro), que também contribuem para a recuperação, uma vez que exigem poucos recursos mentais. Com base na

literatura analisada, Rook e Zijlsta (2006) destacam as *atividades domésticas e prestação de cuidado infantis*, que exigem esforço por parte do indivíduo sendo indutoras de fadiga. Como tal, nem sempre permitem ao indivíduo restabelecer os seus recursos e por isso vão ter menos tempo disponível para uma recuperação eficaz.

Sonnentag e Fritz (2007) explicam que de um modo geral o impacto de várias atividades fora do trabalho, sobre o processo de recuperação ainda não é totalmente compreendida. Como tal, os autores explicam que o potencial de recuperação fora do trabalho não depende apenas dessas atividades, mas também da pessoa em si e das avaliações pessoais que faz dessas mesmas atividades (e.g., encarado como esforço ou como agradável).

## ***2.2.Experiências de Recuperação***

Deste modo, podemos compreender que através das atividades de recuperação os colaboradores conseguem atingir as experiências de recuperação. Sonnentag e Fritz (2007) definem experiências de recuperação como sendo, o atributo associado às atividades experienciadas pelo indivíduo fora do trabalho e que fomentam a recuperação. Neste seguimento, Sonnetang e Fritz (2007) identificam quatro experiências específicas e importantes que ajudam o processo de recuperação: distanciamento psicológico; relaxamento; experiências de domínio e controlo do tempo livre.

O *distanciamento psicológico* é considerado pelos autores como um procedimento crucial para qualquer processo de recuperação. Este processo de distanciamento significa o trabalhador conseguir desprender-se mentalmente do trabalho e dos problemas e/ou oportunidades relacionadas com a sua atividade laboral (idem).

O *relaxamento* é um processo associado às atividades de lazer, que resulta de atividades que promovam o relaxamento do corpo e da mente (idem). Fontes científicas sugerem que as experiências de relaxamento podem ajudar na redução do stress a curto e a longo prazo (Stone, Kennedy-Moore & Neale, 1995; van der Klink, Blonk, Schene & van Dijk, 2001).

As *experiências de domínio* referem-se às atividades praticadas em contexto externo ao trabalho, com o objetivo de abstrair o colaborador do seu trabalho, fornecendo experiências desafiadoras e promovendo oportunidades de aprendizagem em outros domínios.

Estas atividades permitem o indivíduo experienciar novas competências e proficiências, (e.g., aula de outros idiomas; escalada; aprender um novo *hobby*) (Fritz & Sonnentag 2006). Ruderman, Ohlott, Panzer e King (2002) explicam que o voluntariado também pode ser considerado uma experiência de domínio, uma vez que o indivíduo estabelece contacto com outras competências. Apesar de estas experiências submeterem o indivíduo a exigências adicionais, as mesmas resultam em recuperação, uma vez que permitem construir novos recursos internos, habilidades, competências e auto-eficácia (Sonnentag & Fritz, 2007). Parkinson e Totterdell (1999, *cit. por* Sonnentag & Fritz, 2007) referem que estas experiências permitem melhorar o humor do indivíduo durante as suas folgas.

O *controlo do tempo de lazer* pode ser compreendido como a capacidade de um indivíduo para escolher uma ação a partir de múltiplas opções, ou seja, uma pessoa no seu tempo de lazer tem a capacidade e o poder de decidir qual a atividade que quer fazer, como e quando. Com base na literatura, Sonnentag e Fritz (2007) afirmam que o bem-estar individual aumenta quando os indivíduos sentem que têm controlo sobre a sua vida. Por outro lado, quando o indivíduo manifesta pouco controlo, há uma tendência inevitável para auto-avaliações negativas, diminuição da auto-estima, podendo em casos mais extremos ser associado a ansiedade ou depressão.

Evidências empíricas apontam que das quatro dimensões apresentadas anteriormente, é a primeira dimensão a preditora significativa de uma forma recorrente (i.e, distanciamento psicológico) (Sonnentag, *et al.*, 2012; Sonnentag, 2011).

Tendo por base a literatura analisada, pode-se constatar que tendem a relacionar a recuperação a inúmeros fatores (e.g., distanciamento psicológico; tensão; fatores pessoais; situações constrangedoras). No entanto, é bastante evidente que identificam o *stress* como sendo o maior obstáculo de uma recuperação eficaz (Sonnentag & Natter, 2004; Sonnentag, 2011; Linden, *et. al.*, 1997; Hahn *et al.*, 2011; van Hooff *et al.*, 2011).

### ***2.3. Modelos de Processos de Recuperação***

Vários autores têm demonstrado a importância das experiências de recuperação, neste sentido, e com o objetivo de compreender melhor a importância do período de recuperação vão ser apresentados alguns modelos teóricos.

O *Modelo de Esforço-Recuperação (Effort-Recovery Model)* foi desenvolvido por Meijman em 1989. Meijman e Mulder (1998) explicam que através deste modelo pode-se

compreender a recuperação incompleta do *stress*, permitindo compreender de que modo os colaboradores reagem às exigências a que são submetidos diariamente. Deste modo, os indivíduos pretendem encontrar um ponto de equilíbrio entre as exigências do trabalho e as capacidades individuais para desempenharem as suas tarefas. Como tal, se as capacidades estiverem reduzidas – devido à fadiga – os trabalhadores necessitam de recorrer a um esforço extra, para conseguirem manter uma boa *performance*, levando assim a um aumento inevitável dos níveis da fadiga (Sonnentag, 2001; Sonnentag & Natter 2004).

A Teoria da Conservação de Recursos (*Conservation of Resources Theory*) foi desenvolvida por Hobfoll em 1998. Para o autor, a ideia principal desta teoria prende-se com o facto de que os indivíduos se esforçam para obter, reter, proteger e construir recursos que são importantes para eles. No entanto, o *stress* surge quando estes recursos são ameaçados, perdidos ou se mostram infrutíferos. Os recursos referidos pertencem a uma categoria heterogénea que inclui características pessoais (auto-estima), objetos (roupa), estado civil (casado/solteiro) e recursos energéticos (como a vitalidade), que podem ser valiosos para eles ou servir como meios para obter outros recursos valiosos. Visto que recursos como a auto-estima e a vitalidade podem ser afetados em situações de trabalho pouco favoráveis, a recuperação é feita no período pós-laboral, através de atividades de lazer (Sonnentag, 2001; Sonnentag & Natter 2004).

Com base na literatura Demerouti *et al.*, (2009) descreve o *Modelo de Carga Alóstática (Allostatic Load Model)* como um processo como o sistema fisiológico se ajusta de um nível de ativação para outro, inclusivamente a passagem de atividade para descanso. O sistema fisiológico está em constante mudança de forma a adaptar-se às circunstâncias, ainda que este sistema tenta adquirir níveis estáveis. Uma resposta adaptativa à carga de trabalho pode incluir um aumento da tensão arterial e dos batimentos cardíacos durante uma determinada atividade. Assim que a atividade acaba e o indivíduo já não está sujeito à carga de trabalho, tanto a tensão arterial como os batimentos cardíacos devem entrar num estado de descanso.

*McEwen e Stellar* (1993) sugerem um modelo operacional multi-factores onde a sequência de eventos ocorre sobre condições de *stress*. Numa primeira abordagem a resposta comportamental de *stress* é determinada por uma reação a um estímulo físico ou psicológico, em parte devido ao contexto social onde esse estímulo surge bem como ao estatuto social do próprio indivíduo (dominante ou submisso). O efeito do estímulo no

sistema nervoso (enquanto processador de informação) é determinado em parte pela carga genética, desenvolvimento biológico e gênero, mas também por aprendizagens e contextos sociais anteriores. A terceira fase que consiste em avaliar se o estímulo é, ou não, uma ameaça. Se considerada como uma ameaça, se a origem da mesma não for conhecida, o indivíduo torna-se hiper-vigilante para avaliar se realmente é uma ameaça ou não. Por outro lado, se a origem for conhecida apenas se torna necessário averiguar se existe ou não uma estratégia de *coping* para lidar com a situação.

#### ***2.4. Recuperação em Tripulantes de Cabine***

Muitas vezes, os tripulantes de cabine gastam o seu tempo livre longe das suas casas. Esta situação faz com que a recuperação dos mesmos seja prejudicada, uma vez que ocorre num ambiente que pode ser considerado como não favorável porque não proporciona os recursos suficientes (Sonnetag & Natter, 2004). Os autores referem que quando se trata de oportunidades de recuperação do *stress* no trabalho é preciso ter alguma sensibilidade, em especial nos tripulantes de cabine. Os tripulantes de cabine requerem uma atenção particular porque apresentam exigências elevadas relativamente às emoções, exigência física, e ainda a necessidade constante de se adaptarem a diferentes fusos horários. Deste modo, a recuperação nestes trabalhadores é particularmente importante. Por outro lado, as oportunidades para a recuperação poderão não ser as mais favoráveis para os tripulantes de cabine, uma vez que apresentam algumas dificuldades em manter uma vida privada estável (Wouters, 1989).

Durante o tempo que os indivíduos estão fora do trabalho, idealmente, estão livres das exigências diárias do trabalho, sendo que os sistemas psicofisiológicos ativados durante o trabalho regressam aos níveis iniciais (Meijman & Mulder, 1998). Porém, dadas as características dos horários dos tripulantes de cabine e uma vez que nem sempre descasam após finalizarem o seu trabalho, um dos motivos está relacionado com facto de existirem outras responsabilidades a nível pessoal (e.g., cuidar da casa e/ou filhos) (van Hooff *et al.*, 2011). Neste sentido, a compreensão do conflito trabalho-família é uma área de foco central neste trabalho, porque nos permite compreender a interface trabalho família.

### **3. Conflito trabalho-família**

#### **3.1. Abordagens Iniciais: Modelos de Conflito Trabalho-Família**

Ao longo da literatura analisada, deparamo-nos com diversos modelos teóricos relativos às interações que ocorrem entre a família e o trabalho. Como tal, iremos apresentar as abordagens mais iniciais a este nível.

O modelo de “*Segmentação*” centra-se no pressuposto de que a família e o trabalho são esferas totalmente independentes da vida, ou seja, não conservam uma relação entre si (Edwards & Rothbard, 2000). No entanto, este pressuposto foi reformulado, ou seja, o que acontece é que ocorre um esforço ativo por parte de alguns indivíduos que constroem barreiras entre a sua vida profissional e familiar (Edwards & Rothbard, 2000).

No caso do modelo da “*Congruência*” postula que independentemente das variáveis da família e do trabalho poderem demonstrar correlações positivas ou negativas, estas estão associações a uma terceira variável, que se comporta como uma causa comum (Edwards & Rothbard, 2000).

Relativamente ao modelo “*Spillover*”, procura identificar o potencial de experiências (i.e., atitudes, afetos, habilidades e comportamentos) vivenciadas em um domínio gerarem experiências na mesma direção em outro domínio (Eby, Casper, Lockwood, Bordeaux & Brinley, 2010).

O segundo modelo, da “*Compensação*”, os indivíduos fazem investimentos diferentes no trabalho e na família, ou seja, a insatisfação numa das esferas (e.g. trabalho), pode ser compensada através de maior investimento em outra (e.g. família), emergido assim compensações para as experiências negativas (Eby *et al*, 2010).

O modelo de “*Drenagem de Recursos*” (*Resource drain*) centra-se na noção de que alguns recursos, como o tempo, a atenção e a energia são finitos. Como tal, é inevitável que a utilização dos mesmos num domínio reduzem a quantidade destes mesmos recursos disponíveis para outro domínio (Edwards & Rothbard, 2000).

#### **3.2. Políticas amigas da Família**

Devido às constantes mudanças sócio-demográficas que se tem assistido tanto na estrutura familiar como na força do trabalho, as famílias sentem a necessidade de procurar um

equilíbrio entre as suas variadas responsabilidades no trabalho e na família. Neste seguimento, as organizações têm sentido a necessidade de repensar as suas políticas e as suas práticas de modo a dar uma resposta eficaz às necessidades decorrentes.

De acordo com Allen (2001) as organizações que desenvolvem políticas e práticas facilitadoras do equilíbrio trabalho-família, e que permitem aos seus colaboradores honrarem os seus compromissos profissionais e familiares, são denominadas como *amigas da família* (*Family-friendly*). As políticas e práticas desenvolvidas pelas organizações e que promovem o equilíbrio trabalho-família podem ser classificadas em dois tipos, sendo eles: Acordos de trabalho flexível e Suporte no cuidado de dependentes (Allen, 2001).

Relativamente à primeira prática organizacional foca-se em *Acordos de Trabalho Flexível*. A organização permite ao colaborador um horário de trabalho flexível - trabalhar a partir de casa – e um trabalho a tempo parcial, (i.e., *part-time*). A segunda prática organizacional centra-se no *Suporte no Cuidado de Dependentes*, que envolve a existência de equipamentos de infância no local de trabalho e respetivos serviços de informação: apoios à infância (e.g. subsídios), licenças de maternidade e paternidade remuneradas, bem como cuidado a idosos.

Através destas políticas e práticas, as organizações conseguem atingir grandes benefícios uma vez que ajudam os colaboradores a enfrentarem as pressões temporais a que são submetidos frequentemente ao encararem uma multiplicidade de papéis. Com estas práticas as organizações pretendem atrair e reter os seus colaboradores, bem como manter vantagem face às outras organizações. Marshall e Barnett (1994) chamam à atenção para a escassez de políticas e práticas organizacionais para evitar o conflito inter-papéis. Para o efeito, era necessário uma verdadeira mudança da cultura organizacional, principalmente no suporte aos colaboradores, onde crenças falsas, como o melhor colaborador é o que está disponível 24h por dia, teriam que chegar ao fim. Como tal, era fundamental que as organizações reconhecessem esta necessidade de conciliação, para que fossem efetivamente consideradas *amigas da família*.

### ***3.3. Abordagens Contemporâneas***

Greenhaus e Powell (2006) apontam que a combinação entre a família e o trabalho apresentam efeitos positivos, podendo ser vista como algo enriquecedor. No entanto, os

autores referem que existem três formas de participar nos diversos papéis: efeitos aditivos, efeitos compensadores e efeitos de transferência.

Quanto à primeira, tanto as experiências profissionais como as experiências familiares podem ter *efeitos aditivos* no bem-estar. Evidências empíricas demonstram que a acumulação de papéis têm benefícios ao nível do bem-estar físico e psicológico, levando os indivíduos a um estado de felicidade, satisfação com a sua vida e de percepção de qualidade de vida. Relativamente ao segundo, a literatura aponta que quando o indivíduo participa ativamente no papel familiar e profissional, pode proteger-se do *stress* em algum dos papéis, ou seja, a relação entre o *stress* e a ausência de bem-estar no trabalho é atenuada quando os indivíduos se encontram satisfeitos com a qualidade de vida familiar. O terceiro efeito está relacionado com a capacidade que um papel tem de proporcionar experiências positivas e resultados ao outro papel. Este mecanismo representa o efeito de transferência de um papel para o outro.

Marks e MacDermid (1996) foram os impulsionadores da *teoria do equilíbrio de papéis*, que emergiu como uma alternativa à visão hierárquica organizada dos papéis, profissional e familiar. Clark (2000) descreve o equilíbrio entre trabalho-família como a “*satisfação e o bom funcionamento no trabalho e em casa com o mínimo de conflito inter-papéis*” (p.751). Esta teoria permite contrapor a ideia de que é com base na saliência de um papel que o indivíduo irá criar uma hierarquia de importância para os múltiplos papéis que desempenha na sua vida quotidiana. Os investigadores salientam ainda que é importante ter noção de que este equilíbrio é dinâmico, e corresponde a uma orientação geral dos múltiplos papéis da vida do indivíduo, não sendo específico de nenhum deles. Evidências empíricas apontadas por Marks e MacDermid, (1996) vêm reforçar a ideia de que o equilíbrio não depende da priorização de papéis, mas sim quando existe uma capacidade flexível de negociação destes. Na teoria do equilíbrio de papéis, o foco é colocado no cumprimento das atividades/responsabilidades associadas a cada papel e o envolvimento quer no trabalho, quer na família é visto como enriquecedor e exequível. Os indivíduos procuram experiências e aprendizagens significativas que os completem na sua vida profissional e familiar. Deste modo, uma pessoa com um bom equilíbrio dinâmico entre o trabalho e a família não é aquela que evita a pressão (*strain*) de um papel, pela restrição do número de papéis ou pela priorização de um papel em detrimento de outro, mas aquele que procura expandir ativamente a sua identidade num sentido mais fluído do seu, *self*, através da dedicação e pleno envolvimento em múltiplos papéis (Marks e MacDermid, 1996). Marks e MacDermid (1996)

salientam ainda que o desequilíbrio entre a família e o trabalho ocorre quando os indivíduos apresentam uma postura de apatia e de desleixo no desempenho de cada um dos papéis.

O trabalho desenvolvido por Greenhaus e Powell (2006) teve um contributo decisivo uma vez que alertou que o trabalho e a família para além de inimigos poderiam ser vistos como aliados, levando a uma importante clarificação conceptual. Neste trabalho, os autores adotaram o conceito de *facilitação* conflito trabalho-família, caracterizado pela medida em que as experiências do indivíduo num determinado domínio melhoram ou tornam mais fácil a sua participação nos restantes domínios da sua vida (Greenhaus & Powell, 2006). Com base na literatura analisada pode se constatar que por vezes ocorre uma sobreposição conceptual, onde a facilitação aparece mencionada como “enriquecimento”, como forma sinónima do lado positivo da interface trabalho-família e antagonista ao paradigma do conflito.

### ***3.4. The big Picture: Trabalho, Família e Lazer***

O significado e as relações entre o trabalho e não-trabalho têm sido uma fonte de debate intelectual, política e religiosa, por um período considerável na história. No entanto, a visão de que a interação entre o trabalho e o lazer constitui um grave problema social e intelectual é um fenómeno pós-industrial (Wilensky, 1960).

Evidências empíricas sugerem duas razões principais para se estudar o trabalho e não-trabalho (Kabanoff, 1980). A primeira evidência explica que no passado, o trabalho muitas vezes teve a conotação de uma tarefa e o não-trabalho a conotação de lazer. Com base na literatura, podemos verificar que os autores visionaram uma divisão do trabalho e do não-trabalho. A segunda é a probabilidade de que o tempo de lazer vai aumentar na sociedade do futuro, não só vai aumentar o tempo de lazer, mas a natureza do trabalho experiências também vai mudar, e, como esses autores apontam, sabemos relativamente pouco sobre tanta a ciência social do lazer ou a relação entre trabalho e lazer.

Neste sentido, Kabanoff (1980) caracteriza o trabalho como um conjunto de tarefas prescritas que um indivíduo executa enquanto ocupando uma posição numa organização. A organização é geralmente considerada uma organização de trabalho, se um acordo é feito para fornecer o indivíduo com recompensas monetárias em troca de seus serviços para a organização. O lazer é também um conceito comum na nossa linguagem corrente., no entanto, em contraste com o trabalho, há pouca precisão na sua contextualização. Evidências empíricas constataram a essencial ambiguidade do termo, descrevendo como tendo elementos do seu

significado etimológico no conceito de liberdade de escolha e elementos de significado substancial na sua definição como o tempo residual (Kabanoff, 1980). O autor define lazer como estar envolvido numa atividade realizada para o seu próprio bem, para fazer algo que lhe dá prazer e satisfação, para se sentir bem consigo próprio. Significa também ser-se, para expressar os talentos de uma pessoa, as suas capacidades e potencialidades. O lazer é um conjunto de atividades que as pessoas realizam fora do seu contexto de trabalho. Na literatura são apontados seis pontos que são explícitos nesta definição, sendo eles: 1) o seu contexto não-trabalho, 2) o seu estatuto de atividades de não-manutenção, 3) o elemento de escolha envolvido, 4) o conjunto de tarefas prescritas ou operações que compõem as atividades, 5) a motivação pessoal, e 6) a ausência de recompensa monetária como um fator motivacional primário.

## ANEXO B – Caracterização da Amostra

Tabela 1: Género

|       |           | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------|-----------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | Feminino  | 96        | 74,4    | 74,4          | 74,4                  |
|       | Masculino | 33        | 25,6    | 25,6          | 100,0                 |
| Total |           | 129       | 100,0   | 100,0         |                       |

Tabela 2: Idade (em anos)

|                |         |       |
|----------------|---------|-------|
| N              | Valid   | 129   |
|                | Missing | 0     |
| Mean           |         | 36,50 |
| Std. Deviation |         | 8,404 |
| Minimum        |         | 22    |
| Maximum        |         | 60    |

Tabela 5: Tipo de contrato

|       |            | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------|------------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | Permanente | 125       | 96,9    | 96,9          | 96,9                  |
|       | Temporário | 4         | 3,1     | 3,1           | 100,0                 |
| Total |            | 129       | 100,0   | 100,0         |                       |

Tabela 6: Tem ou não filhos

|       |     | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------|-----|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | Não | 65        | 50,4    | 50,4          | 50,4                  |
|       | Sim | 64        | 49,6    | 49,6          | 100,0                 |
| Total |     | 129       | 100,0   | 100,0         |                       |

Tabela 7: Idade filhos

|                |         |      |
|----------------|---------|------|
| N              | Valid   | 63   |
|                | Missing | 1    |
| Mean           |         | 1,60 |
| Std. Deviation |         | ,661 |
| Minimum        |         | 1    |
| Maximum        |         | 4    |

Tabela 8: Função na organização

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | CAB   | 82        | 63,6    | 63,6          | 63,6               |
|       | CC    | 47        | 36,4    | 36,4          | 100,0              |
|       | Total | 129       | 100,0   | 100,0         |                    |

Tabela 9: Habilitações literárias

|       |                   | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Ensino Secundário | 45        | 34,9    | 34,9          | 34,9               |
|       | Bacharelato       | 6         | 4,7     | 4,7           | 39,5               |
|       | Licenciatura      | 74        | 57,4    | 57,4          | 96,9               |
|       | Mestrado          | 4         | 3,1     | 3,1           | 100,0              |
|       | Total             | 129       | 100,0   | 100,0         |                    |

Tabela 10: Antiguidade na Organização

|                |         |         |
|----------------|---------|---------|
| N              | Valid   | 129     |
|                | Missing | 0       |
| Mean           |         | 12,6325 |
| Std. Deviation |         | 8,63459 |
| Minimum        |         | ,25     |
| Maximum        |         | 40,00   |

Tabela 11: Tipo de voo

|       |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | Narrow / Wide | 82        | 63,6    | 63,6          | 63,6                  |
|       | Narrow Body   | 47        | 36,4    | 36,4          | 100,0                 |
| Total |               | 129       | 100,0   | 100,0         |                       |

Tabela 12: Antiguidade na Função

|                |         |         |
|----------------|---------|---------|
| N              | Valid   | 129     |
|                | Missing | 0       |
| Mean           |         | 8,1842  |
| Std. Deviation |         | 7,11447 |
| Minimum        |         | ,08     |
| Maximum        |         | 39,00   |

Tabela 13: Prática de alguma atividade

|       |     | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------|-----|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | Não | 29        | 22,5    | 22,5          | 22,5                  |
|       | Sim | 100       | 77,5    | 77,5          | 100,0                 |
| Total |     | 129       | 100,0   | 100,0         |                       |

Tabela 14: Tipo de atividade que pratica

|         |                          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|---------|--------------------------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid   | Frequência Universitária | 6         | 4,7     | 6,1           | 6,1                   |
|         | Atividade Desportiva     | 75        | 58,1    | 76,5          | 82,7                  |
|         | Voluntariado             | 4         | 3,1     | 4,1           | 86,7                  |
|         | Atividades Lúdicas       | 8         | 6,2     | 8,2           | 94,9                  |
|         | Cursos de Línguas        | 5         | 3,9     | 5,1           | 100,0                 |
|         | Total                    | 98        | 76,0    | 100,0         |                       |
| Missing | System                   | 31        | 24,0    |               |                       |
| Total   |                          | 129       | 100,0   |               |                       |

Tabela 15: Quando pratica as atividades

|         |                  | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|---------|------------------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid   | Ao fim-de-semana | 3         | 2,3     | 3,0           | 3,0                   |
|         | Durante a semana | 97        | 75,2    | 97,0          | 100,0                 |
|         | Total            | 100       | 77,5    | 100,0         |                       |
| Missing | System           | 29        | 22,5    |               |                       |
| Total   |                  | 129       | 100,0   |               |                       |

Tabela 16: Número dias por semana que pratica atividade

|         |                 | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|---------|-----------------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid   | 1 a 3 vezes     | 53        | 41,1    | 67,9          | 67,9                  |
|         | 4 a 5 vezes     | 16        | 12,4    | 20,5          | 88,5                  |
|         | mais de 5 vezes | 3         | 2,3     | 3,8           | 92,3                  |
|         | "Outros"        | 6         | 4,7     | 7,7           | 100,0                 |
|         | Total           | 78        | 60,5    | 100,0         |                       |
| Missing | System          | 51        | 39,5    |               |                       |
| Total   |                 | 129       | 100,0   |               |                       |

Tabela 17: Altura do dia que pratica a atividade

|         |                      | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|---------|----------------------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid   | Manhã                | 25        | 19,4    | 26,6          | 26,6                  |
|         | Tarde                | 21        | 16,3    | 22,3          | 48,9                  |
|         | Noite                | 4         | 3,1     | 4,3           | 53,2                  |
|         | Manhã e Tarde        | 19        | 14,7    | 20,2          | 73,4                  |
|         | Manhã e Noite        | 1         | ,8      | 1,1           | 74,5                  |
|         | Tarde e Noite        | 5         | 3,9     | 5,3           | 79,8                  |
|         | Manhã, Tarde e Noite | 19        | 14,7    | 20,2          | 100,0                 |
|         | Total                | 94        | 72,9    | 100,0         |                       |
| Missing | System               | 35        | 27,1    |               |                       |
| Total   |                      | 129       | 100,0   |               |                       |

Tabela 18: Local onde praticam a atividade

|         |                    | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | Casa               | 4         | 3,1     | 4,3           | 4,3                |
|         | Ginásio            | 31        | 24,0    | 33,3          | 37,6               |
|         | Ar livre           | 25        | 19,4    | 26,9          | 64,5               |
|         | Ginásio e Ar livre | 26        | 20,2    | 28,0          | 92,5               |
|         | Casa e Ar Livre    | 2         | 1,6     | 2,2           | 94,6               |
|         | Casa e Ginásio     | 5         | 3,9     | 5,4           | 100,0              |
|         | Total              | 93        | 72,1    | 100,0         |                    |
| Missing | System             | 36        | 27,9    |               |                    |
| Total   |                    | 129       | 100,0   |               |                    |

Tabela 19: Número de horas na atividade principal

|                |         |         |
|----------------|---------|---------|
| N              | Valid   | 91      |
|                | Missing | 38      |
| Mean           |         | 37,8791 |
| Std. Deviation |         | 9,43143 |
| Minimum        |         | 11,00   |
| Maximum        |         | 80,00   |

Tabela 20: Número de horas na atividade complementar

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | ,00    | 89        | 69,0    | 97,8          | 97,8               |
|         | 6,00   | 1         | ,8      | 1,1           | 98,9               |
|         | 22,00  | 1         | ,8      | 1,1           | 100,0              |
|         | Total  | 91        | 70,5    | 100,0         |                    |
| Missing | System | 38        | 29,5    |               |                    |
| Total   |        | 129       | 100,0   |               |                    |

## ANEXO C – Escala das Características do Trabalho

### 1. Sensibilidade dos Itens

Começou por se analisar a sensibilidade dos itens (Tabela 21), podemos verificar que a globalidade dos itens abrange a totalidade da amplitude da escala de medida (1- “Discordo Totalmente” a 5 “Concordo Totalmente”). Destaque-se ainda, que em todos os itens os participantes tendem a concordar/aceitar como verdadeira o conteúdo apresentado. Contudo, nenhum item viola grosseiramente a normalidade, Assimetria  $<|3|$  e Achatamento  $<|8|$  (Kline, 2011).

Tabela 21: Sensibilidade dos itens

|     | N     |         | Median | Skewness | Std. Error of |          | Std. Error of |   | Minimum | Maximum |
|-----|-------|---------|--------|----------|---------------|----------|---------------|---|---------|---------|
|     | Valid | Missing |        |          | Skewness      | Kurtosis | Kurtosis      |   |         |         |
| t1  | 129   | 0       | 4,00   | -,964    | ,213          | ,943     | ,423          | 1 | 5       |         |
| t2  | 129   | 0       | 3,00   | -,091    | ,213          | -1,194   | ,423          | 1 | 5       |         |
| t3  | 129   | 0       | 4,00   | -,760    | ,213          | 1,081    | ,423          | 1 | 5       |         |
| t4  | 129   | 0       | 4,00   | -,782    | ,213          | ,556     | ,423          | 1 | 5       |         |
| t5  | 129   | 0       | 3,00   | -,175    | ,213          | -,688    | ,423          | 1 | 5       |         |
| t6  | 129   | 0       | 4,00   | -,778    | ,213          | ,381     | ,423          | 1 | 5       |         |
| t7  | 129   | 0       | 4,00   | -,437    | ,213          | -,485    | ,423          | 1 | 5       |         |
| t8  | 129   | 0       | 2,00   | ,440     | ,213          | -,195    | ,423          | 1 | 5       |         |
| t9  | 129   | 0       | 2,00   | ,590     | ,213          | -,301    | ,423          | 1 | 5       |         |
| t10 | 129   | 0       | 3,00   | ,379     | ,213          | -,804    | ,423          | 1 | 5       |         |
| t11 | 129   | 0       | 4,00   | -1,121   | ,213          | -,175    | ,423          | 1 | 5       |         |
| t12 | 129   | 0       | 3,00   | -,197    | ,213          | -1,423   | ,423          | 1 | 5       |         |
| t13 | 129   | 0       | 3,00   | -,584    | ,213          | ,182     | ,423          | 1 | 5       |         |
| t14 | 129   | 0       | 3,00   | ,147     | ,213          | -,366    | ,423          | 1 | 5       |         |

### 2. Validade da Estrutura Fatorial da Escala

Devido às discrepâncias existentes na literatura (e.g. Karasek, 1979; Ostry et al.,) relativamente ao número de fatores que caracterizam as características do trabalho, e de forma a validar a estrutura fatorial, foi efetuada inicialmente uma análise fatorial exploratória (AFE) pelo método das componentes principais com rotação *Varimax*.

## 2.1. Primeira AFE

Tabela 22: KMo e Teste de esfericidade Bartlett's

|  |                    |
|--|--------------------|
| Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy. | <b>,671</b>        |
| Bartlett's Test of Sphericity                    | Approx. Chi-Square |
|  | 312,969            |
|  | Df                 |
|  | 91                 |
|  | Sig.               |
|  | <b>,000</b>        |

Tabela 23: Total variância explicada

| Component | Initial Eigenvalues |               |              | Extraction Sums of Squared |               |              | Rotation Sums of Squared |               |               |
|-----------|---------------------|---------------|--------------|----------------------------|---------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|
|           | Total               | % of Variance | Cumulative % | Loadings                   |               |              | Loadings                 |               |               |
|           |                     |               |              | Total                      | % of Variance | Cumulative % | Total                    | % of Variance | Cumulative %  |
| 1         | 2,912               | 20,803        | 20,803       | 2,912                      | <b>20,803</b> | 20,803       | 2,244                    | 16,030        | 16,030        |
| 2         | 1,871               | 13,367        | 34,169       | 1,871                      | <b>13,367</b> | 34,169       | 1,953                    | 13,950        | 29,980        |
| 3         | 1,426               | 10,189        | 44,358       | 1,426                      | <b>10,189</b> | 44,358       | 1,562                    | 11,160        | 41,140        |
| 4         | 1,229               | 8,775         | 53,133       | 1,229                      | <b>8,775</b>  | 53,133       | 1,358                    | 9,697         | 50,837        |
| 5         | 1,021               | 7,291         | 60,424       | 1,021                      | <b>7,291</b>  | 60,424       | 1,342                    | 9,587         | <b>60,424</b> |
| 6         | ,962                | 6,871         | 67,295       |                            |               |              |                          |               |               |
| 7         | ,827                | 5,907         | 73,203       |                            |               |              |                          |               |               |
| 8         | ,720                | 5,143         | 78,346       |                            |               |              |                          |               |               |
| 9         | ,695                | 4,962         | 83,308       |                            |               |              |                          |               |               |
| 10        | ,606                | 4,332         | 87,640       |                            |               |              |                          |               |               |
| 11        | ,518                | 3,703         | 91,342       |                            |               |              |                          |               |               |
| 12        | ,470                | 3,354         | 94,696       |                            |               |              |                          |               |               |
| 13        | ,418                | 2,982         | 97,679       |                            |               |              |                          |               |               |
| 14        | ,325                | 2,321         | 100,000      |                            |               |              |                          |               |               |

Tabela 24: Matriz componente rodada

|    | Component |      |   |   |   |
|----|-----------|------|---|---|---|
|    | 1         | 2    | 3 | 4 | 5 |
| t8 | ,848      |      |   |   |   |
| t9 | ,814      |      |   |   |   |
| t5 |           |      |   |   |   |
| t2 |           |      |   |   |   |
| t3 |           | ,747 |   |   |   |
| t1 |           | ,671 |   |   |   |
| t4 |           | ,602 |   |   |   |
| t6 |           |      |   |   |   |

|     |      |
|-----|------|
| t10 | ,770 |
| t7  |      |
| t12 | ,754 |
| t13 |      |
| t14 | ,789 |
| t11 |      |

Numa primeira análise, extraíram-se cinco dimensões, no entanto decidiu-se retirar o item t12 na próxima análise, uma vez que a sua eliminação aumentava o valor de KMO significativamente – análise através da matriz anti-imagem -.

## 2.2. Segunda AFE (sem item t12)

Após nova AFE, obteve-se um KMO =.68, que explica 56,0% da variância explicada, que apresentou uma solução fatorial de 4 dimensões, no entanto decidiu-se retirar os itens t2, t5, t6 e t7 porque o peso fatorial era <0.5, que apresentou uma solução fatorial de três componentes.

Tabela 25: KMO e Teste de esfericidade Bartlett's

|  |                    |         |
|--|--------------------|---------|
| Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy. |                    | ,681    |
| Bartlett's Test of Sphericity                    | Approx. Chi-Square | 297,561 |
|  | Df                 | 78      |
|  | Sig.               | ,000    |

Tabela 26: Total variância explicada

| Component | Initial Eigenvalues |               |              | Extraction Sums of Squared Loadings |               |              | Rotation Sums of Squared Loadings |               |              |
|-----------|---------------------|---------------|--------------|-------------------------------------|---------------|--------------|-----------------------------------|---------------|--------------|
|           | Total               | % of Variance | Cumulative % | Total                               | % of Variance | Cumulative % | Total                             | % of Variance | Cumulative % |
| 1         | 2,912               | 22,400        | 22,400       | 2,912                               | 22,400        | 22,400       | 2,284                             | 17,566        | 17,566       |
| 2         | 1,813               | 13,949        | 36,349       | 1,813                               | 13,949        | 36,349       | 1,944                             | 14,950        | 32,516       |
| 3         | 1,396               | 10,741        | 47,090       | 1,396                               | 10,741        | 47,090       | 1,644                             | 12,645        | 45,162       |
| 4         | 1,170               | 9,002         | 56,093       | 1,170                               | 9,002         | 56,093       | 1,421                             | 10,931        | 56,093       |
| 5         | ,996                | 7,659         | 63,752       |                                     |               |              |                                   |               |              |
| 6         | ,835                | 6,421         | 70,173       |                                     |               |              |                                   |               |              |
| 7         | ,770                | 5,926         | 76,099       |                                     |               |              |                                   |               |              |
| 8         | ,715                | 5,502         | 81,601       |                                     |               |              |                                   |               |              |
| 9         | ,640                | 4,926         | 86,527       |                                     |               |              |                                   |               |              |

|    |      |       |         |
|----|------|-------|---------|
| 10 | ,519 | 3,993 | 90,520  |
| 11 | ,472 | 3,634 | 94,154  |
| 12 | ,418 | 3,219 | 97,373  |
| 13 | ,342 | 2,627 | 100,000 |

Tabela 27: Matriz componente rodada

|     | Component |      |       |       |
|-----|-----------|------|-------|-------|
|     | 1         | 2    | 3     | 4     |
| t8  | ,813      |      |       |       |
| t9  | ,785      |      |       |       |
| t2  |           |      |       |       |
| t3  |           | ,736 |       |       |
| t1  |           | ,698 |       |       |
| t4  |           | ,574 |       |       |
| t6  |           |      |       |       |
| t13 |           |      | ,750  |       |
| t10 |           |      | -,612 |       |
| t7  |           |      |       |       |
| t5  |           |      |       |       |
| t11 |           |      |       | ,703  |
| t14 |           |      |       | -,681 |

### 2.3. Terceira AFE (sem itens t2;t5;t6;t7)

Para verificar se a AFE atingiu alguma estabilidade, realizou-se uma nova AFE (sem itens t12; t2; t5; t6 e t7), onde se obteve um KMO=.55, considerado mau mas aceitável (Pestana & Gageiro, 2000), que explica 54,98% da variância explicada, que apresentou uma solução fatorial de três componentes.

Tabela 28: KMO e Teste de esfericidade Bartlett's

|  |                    |         |
|--|--------------------|---------|
| Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy. |                    | ,546    |
| Bartlett's Test of Sphericity                    | Approx. Chi-Square | 150,586 |
|  | Df                 | 36      |
|  | Sig.               | ,000    |

Tabela 29: Total variância explicada

| Component | Initial Eigenvalues |               |              | Extraction Sums of Squared Loadings |               |              | Rotation Sums of Squared Loadings |               |              |
|-----------|---------------------|---------------|--------------|-------------------------------------|---------------|--------------|-----------------------------------|---------------|--------------|
|           | Total               | % of Variance | Cumulative % | Total                               | % of Variance | Cumulative % | Total                             | % of Variance | Cumulative % |
|           |                     |               |              |                                     |               |              |                                   |               |              |
| 1         | 1,992               | 22,129        | 22,129       | 1,992                               | <b>22,129</b> | 22,129       | 1,710                             | 19,003        | 19,003       |
| 2         | 1,651               | 18,342        | 40,472       | 1,651                               | <b>18,342</b> | 40,472       | 1,687                             | 18,746        | 37,749       |
| 3         | 1,306               | 14,511        | 54,983       | 1,306                               | <b>14,511</b> | 54,983       | 1,551                             | 17,234        | 54,983       |
| 4         | ,973                | 10,811        | 65,794       |                                     |               |              |                                   |               |              |
| 5         | ,822                | 9,132         | 74,926       |                                     |               |              |                                   |               |              |
| 6         | ,737                | 8,189         | 83,115       |                                     |               |              |                                   |               |              |
| 7         | ,662                | 7,351         | 90,466       |                                     |               |              |                                   |               |              |
| 8         | ,509                | 5,661         | 96,126       |                                     |               |              |                                   |               |              |
| 9         | ,349                | 3,874         | 100,000      |                                     |               |              |                                   |               |              |

Tabela 30: Matriz componente rodada

|     | Component          |                |                         |
|-----|--------------------|----------------|-------------------------|
|     | Exigências (Tempo) | Latitude de D. | Exigências Psicológicas |
|     | t13                | ,696           |                         |
| t10 | -,644              |                |                         |
| t11 | -,642              |                |                         |
| t14 | ,603               |                |                         |
| t8  |                    | ,885           |                         |
| t9  |                    | ,874           |                         |
| t3  |                    |                | ,774                    |
| t1  |                    |                | ,715                    |
| t4  |                    |                | ,611                    |

#### 2.4. AFE Final

Adicionalmente, através do teste de Esfericidade de Bartlett foi possível apurar que as variáveis estão correlacionadas significativamente,  $p < 0,001$  (Maroco, 2007). Após análise semântica do conteúdo dos itens verifica-se que a primeira dimensão apresenta itens relacionados com as Exigências Tempo; a segunda dimensão itens relacionados com a Latitude Decisão e a terceira dimensão, itens relacionados com Exigências Psicológicas.

Tabela 31: KMO e Teste de esfericidade Bartlett's

|  |                    |         |
|--|--------------------|---------|
| Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy. |                    | ,546    |
| Bartlett's Test of Sphericity                    | Approx. Chi-Square | 150,586 |
|  | Df                 | 36      |
|  | Sig.               | ,000    |

Tabela 32: Total variância explicada

| Component | Initial Eigenvalues |               |              | Extraction Sums of Squared Loadings |               |               | Rotation Sums of Squared Loadings |               |               |
|-----------|---------------------|---------------|--------------|-------------------------------------|---------------|---------------|-----------------------------------|---------------|---------------|
|           | Total               | % of Variance | Cumulative % | Total                               | % of Variance | Cumulative %  | Total                             | % of Variance | Cumulative %  |
|           | 1                   | 1,992         | 22,129       | 22,129                              | 1,992         | <b>22,129</b> | 22,129                            | 1,710         | 19,003        |
| 2         | 1,651               | 18,342        | 40,472       | 1,651                               | <b>18,342</b> | 40,472        | 1,687                             | 18,746        | 37,749        |
| 3         | 1,306               | 14,511        | 54,983       | 1,306                               | <b>14,511</b> | 54,983        | 1,551                             | 17,234        | <b>54,983</b> |
| 4         | ,973                | 10,811        | 65,794       |                                     |               |               |                                   |               |               |
| 5         | ,822                | 9,132         | 74,926       |                                     |               |               |                                   |               |               |
| 6         | ,737                | 8,189         | 83,115       |                                     |               |               |                                   |               |               |
| 7         | ,662                | 7,351         | 90,466       |                                     |               |               |                                   |               |               |
| 8         | ,509                | 5,661         | 96,126       |                                     |               |               |                                   |               |               |
| 9         | ,349                | 3,874         | 100,000      |                                     |               |               |                                   |               |               |

Tabela 33: Matriz componente rodada

|     | Component        |                  |                         |
|-----|------------------|------------------|-------------------------|
|     | Exigências Tempo | Latitude Decisão | Exigências Psicológicas |
| t13 | ,696             | ,222             | ,158                    |
| t10 | -,644            | -,031            | ,052                    |
| t11 | -,642            | ,087             | ,115                    |
| t14 | ,603             | -,063            | ,116                    |
| t8  | ,008             | ,885             | ,026                    |
| t9  | ,035             | ,874             | ,111                    |
| t3  | ,043             | -,033            | ,774                    |
| t1  | ,120             | ,002             | ,715                    |
| t4  | -,134            | ,276             | ,611                    |

### 3. Fiabilidade das Dimensões

A fiabilidade/precisão das dimensões foi avaliada através da consistência interna, com o indicador *Alfa de Cronbach*, das duas dimensões extraídas da análise fatorial. Relativamente à “*Latitude de Decisão*” o *alpha* foi de 0.75, sendo considerado razoável (Hill & Hill, 2000). No entanto, no caso das dimensões “*Exigências Tempo*” e “*Exigências Psicológicas*”, não vamos poder contemplar as mesmas em análises futuras uma vez que o valor do *alpha* ( $\alpha = 0.52$  e  $\alpha = 0.51$ , respetivamente), não é considerado aceitável.

Tabela 34: Consistência Interna  
(Exigências do Tempo)

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| ,520             | 4          |

Tabela 35: Consistência Interna *if item deleted* (Exigências do Tempo)

|     | Scale Mean if<br>Item Deleted | Scale Variance<br>if Item Deleted | Corrected Item-<br>Total<br>Correlation | Cronbach's<br>Alpha if Item<br>Deleted |
|-----|-------------------------------|-----------------------------------|---|--|
| t10 | 8,40                          | 4,992                             | ,307                                    | ,450                                   |
| t11 | 8,90                          | 3,982                             | ,312                                    | ,474                                   |
| t13 | 7,92                          | 5,525                             | ,386                                    | ,410                                   |
| t14 | 8,52                          | 5,564                             | ,291                                    | ,467                                   |

Tabela 35: Consistência  
Interna (Latitude de Decisão)

| Cronbach's<br>Alpha | N of Items |
|---------------------|------------|
| ,753                | 2          |

Tabela 36: Consistência  
Interna (Exigências  
Psicológicas)

| Cronbach's<br>Alpha | N of Items |
|---------------------|------------|
| ,514                | 3          |

Tabela 36: Consistência Interna *if item deleted* (Exigências Psicológicas)

|    | Scale Mean if<br>Item Deleted | Scale Variance<br>if Item Deleted | Corrected Item-<br>Total<br>Correlation | Cronbach's<br>Alpha if Item<br>Deleted |
|----|-------------------------------|-----------------------------------|---|--|
| t1 | 7,82                          | 1,726                             | ,336                                    | ,401                                   |
| t3 | 7,74                          | 1,914                             | ,357                                    | ,372                                   |
| t4 | 7,81                          | 1,876                             | ,296                                    | ,467                                   |

#### 4. Sensibilidade das Dimensões

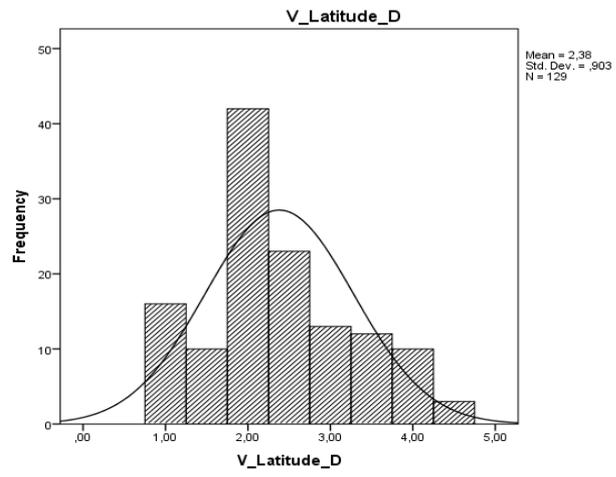
Como já foi referido anteriormente a sensibilidade, permite avaliar a capacidade que a escala tem em discriminar os participantes segundo os fatores que estão a ser avaliados. Podemos verificar que a normalidade é verificada em todas as dimensões, no entanto só tem relevância destacar a dimensão “*Latitude Decisão*”, que não apresenta um desvio grosseiro à curva da normalidade (Assimetria= .43 e Achatamento= -.42).

Tabela 37: Sensibilidade das dimensões

|                        |         | Exig_Tempo | Latitude_D   | Exig_Psi |
|------------------------|---------|------------|--------------|----------|
| N                      | Valid   | 129        | 129          | 129      |
|                        | Missing | 0          | 0            | 0        |
| Mean                   |         | 2,9671     | 2,3798       | 3,8941   |
| Median                 |         | 3,0000     | 2,0000       | 4,0000   |
| Std. Deviation         |         | ,61347     | ,90307       | ,60808   |
| Skewness               |         | -,180      | <b>,431</b>  | -,513    |
| Std. Error of Skewness |         | ,213       | ,213         | ,213     |
| Kurtosis               |         | ,340       | <b>-,422</b> | 1,083    |
| Std. Error of Kurtosis |         | ,423       | ,423         | ,423     |
| Minimum                |         | 1,00       | 1,00         | 1,67     |
| Maximum                |         | 4,50       | 4,50         | 5,00     |

Através do histograma (figura 1) é mais perceptível que a dimensão apresenta uma distribuição normal simétrica e um grau de achatamento mesocurtica.

Figura 1: Histograma (Latitude de Decisão)



## ANEXO D – Escala da Fadiga

### 1. Sensibilidade dos Itens

Na tabela seguinte é possível apurar que nenhum item apresenta valores de assimetria e achatamento reveladores de violações grosseiras à distribuição normal, Assimetria  $<|3|$  e Achatamento  $<|8|$  (Kline, 2011). Todos os itens apresentam respostas em todas as categorias da sua escala de medida (0 a 5). Todos os participantes, com exceção do f17, apresentam.

Tabela 37: Sensibilidade dos itens

|     | N     |         | Median | Skewness | Std. Error of | Kurtosis | Std. Error of | Minimum | Maximum |
|-----|-------|---------|--------|----------|---------------|----------|---------------|---------|---------|
|     | Valid | Missing |        |          | Skewness      |          | Kurtosis      |         |         |
| F1  | 129   | 0       | 4,00   | -,815    | ,213          | ,617     | ,423          | 1       | 5       |
| F2  | 129   | 0       | 3,00   | ,017     | ,213          | -,777    | ,423          | 1       | 5       |
| F3  | 129   | 0       | 3,00   | ,005     | ,213          | -,774    | ,423          | 1       | 5       |
| F4  | 129   | 0       | 3,00   | -,114    | ,213          | -,905    | ,423          | 1       | 5       |
| F5  | 129   | 0       | 3,00   | ,740     | ,213          | -,287    | ,423          | 1       | 5       |
| F6  | 129   | 0       | 3,00   | -,016    | ,213          | -,789    | ,423          | 1       | 5       |
| F7  | 129   | 0       | 2,00   | ,454     | ,213          | -,580    | ,423          | 1       | 5       |
| F8  | 129   | 0       | 2,00   | ,807     | ,213          | ,498     | ,423          | 1       | 5       |
| F9  | 129   | 0       | 2,00   | ,551     | ,213          | -,681    | ,423          | 1       | 5       |
| F10 | 129   | 0       | 2,00   | ,238     | ,213          | -,902    | ,423          | 1       | 5       |
| F11 | 129   | 0       | 2,00   | ,784     | ,213          | ,400     | ,423          | 1       | 5       |
| F12 | 129   | 0       | 4,00   | -,360    | ,213          | -,273    | ,423          | 1       | 5       |
| F13 | 129   | 0       | 2,00   | ,499     | ,213          | -,666    | ,423          | 1       | 5       |
| F14 | 129   | 0       | 2,00   | ,306     | ,213          | -,905    | ,423          | 1       | 5       |
| F15 | 129   | 0       | 4,00   | -,195    | ,213          | -1,747   | ,423          | 1       | 5       |
| F16 | 129   | 0       | 3,00   | ,194     | ,213          | -1,024   | ,423          | 1       | 5       |
| F17 | 129   | 0       | 5,00   | -,913    | ,213          | -1,023   | ,423          | 1       | 5       |
| F18 | 129   | 0       | 2,00   | ,800     | ,213          | ,354     | ,423          | 1       | 5       |
| F19 | 129   | 0       | 3,00   | ,100     | ,213          | -,747    | ,423          | 1       | 5       |
| F20 | 129   | 0       | 3,00   | ,331     | ,213          | -,685    | ,423          | 1       | 5       |

## 2. Validade da Estrutura Fatorial da Escala

Devido às divergências existentes na literatura relativamente ao número de fatores que caracterizam a fadiga, e de forma a validar a estrutura fatorial, foi efetuada inicialmente uma análise fatorial exploratória (AFE) pelo método das componentes principais com rotação *Varimax*. Inicialmente a análise fatorial convergiu para uma solução de cinco dimensões, resultando num KMO=0,872, que explica 65.19% da variância total.

### 2.1.Primeira AFE

Tabela 38: KMO e Teste de esfericidade Bartlett's

|  |                    |
|--|--------------------|
| Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy. | ,872               |
| Bartlett's Test of Sphericity                    | Approx. Chi-Square |
|  | 1343,017           |
|  | Df                 |
|  | 190                |
|  | Sig.               |
|  | ,000               |

Tabela 39: Total variância explicada

| Component | Initial Eigenvalues |               |              | Extraction Sums of Squared |               |              | Rotation Sums of Squared |               |               |
|-----------|---------------------|---------------|--------------|----------------------------|---------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|
|           | Total               | % of Variance | Cumulative % | Loadings                   |               |              | Loadings                 |               |               |
|           |                     |               |              | Total                      | % of Variance | Cumulative % | Total                    | % of Variance | Cumulative %  |
| 1         | 7,903               | 39,514        | 39,514       | 7,903                      | <b>39,514</b> | 39,514       | 4,717                    | 23,584        | 23,584        |
| 2         | 1,810               | 9,048         | 48,562       | 1,810                      | <b>9,048</b>  | 48,562       | 2,695                    | 13,474        | 37,058        |
| 3         | 1,211               | 6,054         | 54,616       | 1,211                      | <b>6,054</b>  | 54,616       | 2,477                    | 12,383        | 49,441        |
| 4         | 1,085               | 5,425         | 60,041       | 1,085                      | <b>5,425</b>  | 60,041       | 2,030                    | 10,150        | 59,591        |
| 5         | 1,031               | 5,157         | 65,198       | 1,031                      | <b>5,157</b>  | 65,198       | 1,121                    | 5,606         | <b>65,198</b> |
| 6         | ,944                | 4,722         | 69,920       |                            |               |              |                          |               |               |
| 7         | ,929                | 4,644         | 74,564       |                            |               |              |                          |               |               |
| 8         | ,797                | 3,985         | 78,550       |                            |               |              |                          |               |               |
| 9         | ,641                | 3,204         | 81,754       |                            |               |              |                          |               |               |
| 10        | ,594                | 2,972         | 84,726       |                            |               |              |                          |               |               |
| 11        | ,530                | 2,649         | 87,375       |                            |               |              |                          |               |               |
| 12        | ,482                | 2,412         | 89,787       |                            |               |              |                          |               |               |
| 13        | ,392                | 1,962         | 91,749       |                            |               |              |                          |               |               |
| 14        | ,330                | 1,652         | 93,401       |                            |               |              |                          |               |               |
| 15        | ,298                | 1,490         | 94,891       |                            |               |              |                          |               |               |
| 16        | ,280                | 1,401         | 96,292       |                            |               |              |                          |               |               |

|    |      |       |         |
|----|------|-------|---------|
| 17 | ,251 | 1,253 | 97,545  |
| 18 | ,208 | 1,040 | 98,585  |
| 19 | ,167 | ,833  | 99,417  |
| 20 | ,117 | ,583  | 100,000 |

Tabela 40: Matriz componente rodada

|     | Component |      |       |      |       |
|-----|-----------|------|-------|------|-------|
|     | 1         | 2    | 3     | 4    | 5     |
| F1  | ,800      |      |       |      |       |
| F4  | ,782      |      |       |      |       |
| F20 | ,756      |      |       |      |       |
| F6  | ,737      |      |       |      |       |
| F12 | ,683      |      |       |      |       |
| F9  | ,655      |      |       |      |       |
| F14 | ,639      |      |       |      |       |
| F2  | ,617      |      |       |      |       |
| F19 |           | ,779 |       |      |       |
| F16 |           | ,652 |       |      |       |
| F18 |           | ,613 |       |      |       |
| F11 |           |      | ,723  |      |       |
| F8  |           |      | ,711  |      |       |
| F5  |           |      | -,705 |      |       |
| F13 |           |      | ,573  |      |       |
| F3  |           |      |       |      |       |
| F7  |           |      |       | ,769 |       |
| F10 |           |      |       | ,701 |       |
| F15 |           |      |       | ,581 |       |
| F17 |           |      |       |      | -,911 |

## 2.2.Segunda AFE (sem item f3)

No entanto, optou-se por assumir alguma rigidez ao nível de saturação ( $> 0.55$ ). Como tal, extraíram-se os seguintes itens f3 (não saturava em nenhuma dimensão) e dos itens f5, f17, f15 (porque só saturavam num item). Após a AFE, o KMO=.87 considerado bom por Pestana e Gageiro (2000), sendo assim possível prosseguir para o teste de Esfericidade de Bartlett's, sendo o valor- $p < .001$ , concluiu-se que as variáveis estão correlacionadas significativamente.

Tabela 41: KMO e Teste de esfericidade Bartlett's

|  |                    |          |
|--|--------------------|----------|
| Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy. |                    | ,871     |
| Bartlett's Test of Sphericity                    | Approx. Chi-Square | 1288,676 |
|  | Df                 | 171      |
|  | Sig.               | ,000     |

Tabela 42: Total variância explicada

| Component | Initial Eigenvalues |               |              | Extraction Sums of Squared |               |              | Rotation Sums of Squared |               |               |
|-----------|---------------------|---------------|--------------|----------------------------|---------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|
|           | Total               | % of Variance | Cumulative % | Total                      | % of Variance | Cumulative % | Total                    | % of Variance | Cumulative %  |
| 1         | 7,620               | 40,105        | 40,105       | 7,620                      | <b>40,105</b> | 40,105       | 4,713                    | 24,804        | 24,804        |
| 2         | 1,809               | 9,522         | 49,626       | 1,809                      | <b>9,522</b>  | 49,626       | 3,408                    | 17,937        | 42,741        |
| 3         | 1,199               | 6,310         | 55,936       | 1,199                      | <b>6,310</b>  | 55,936       | 2,035                    | 10,713        | 53,454        |
| 4         | 1,076               | 5,661         | 61,597       | 1,076                      | <b>5,661</b>  | 61,597       | 1,456                    | 7,666         | 61,120        |
| 5         | 1,028               | 5,410         | 67,007       | 1,028                      | <b>5,410</b>  | 67,007       | 1,119                    | 5,888         | <b>67,007</b> |
| 6         | ,930                | 4,892         | 71,899       |                            |               |              |                          |               |               |
| 7         | ,894                | 4,705         | 76,605       |                            |               |              |                          |               |               |
| 8         | ,685                | 3,606         | 80,211       |                            |               |              |                          |               |               |
| 9         | ,630                | 3,316         | 83,527       |                            |               |              |                          |               |               |
| 10        | ,546                | 2,874         | 86,401       |                            |               |              |                          |               |               |
| 11        | ,493                | 2,595         | 88,996       |                            |               |              |                          |               |               |
| 12        | ,403                | 2,123         | 91,119       |                            |               |              |                          |               |               |
| 13        | ,330                | 1,739         | 92,858       |                            |               |              |                          |               |               |
| 14        | ,316                | 1,662         | 94,520       |                            |               |              |                          |               |               |
| 15        | ,286                | 1,504         | 96,024       |                            |               |              |                          |               |               |
| 16        | ,251                | 1,320         | 97,344       |                            |               |              |                          |               |               |
| 17        | ,211                | 1,110         | 98,454       |                            |               |              |                          |               |               |
| 18        | ,175                | ,920          | 99,374       |                            |               |              |                          |               |               |
| 19        | ,119                | ,626          | 100,000      |                            |               |              |                          |               |               |

Tabela 43: Matriz componente rodada

|     | Component |      |      |       |       |
|-----|-----------|------|------|-------|-------|
|     | 1         | 2    | 3    | 4     | 5     |
| F1  | ,797      |      |      |       |       |
| F4  | ,791      |      |      |       |       |
| F20 | ,767      |      |      |       |       |
| F6  | ,741      |      |      |       |       |
| F12 | ,687      |      |      |       |       |
| F9  | ,663      |      |      |       |       |
| F14 | ,654      |      |      |       |       |
| F2  | ,605      |      |      |       |       |
| F19 |           | ,760 |      |       |       |
| F13 |           | ,673 |      |       |       |
| F8  |           | ,670 |      |       |       |
| F16 |           | ,659 |      |       |       |
| F18 |           | ,640 |      |       |       |
| F11 |           | ,634 |      |       |       |
| F7  |           |      | ,776 |       |       |
| F10 |           |      | ,711 |       |       |
| F15 |           |      | ,566 |       |       |
| F5  |           |      |      | -,815 |       |
| F17 |           |      |      |       | -,934 |

### 2.3. Terceira AFE (sem itens f5 e f17)

Tabela 44: KMO e Teste de esfericidade Bartlett's

|  |                    |
|--|--------------------|
| Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy. | ,878               |
| Bartlett's Test of Sphericity                    | Approx. Chi-Square |
|  | 1246,056           |
|  | Df                 |
|  | 136                |
|  | Sig.               |
|  | ,000               |

Tabela 45: Total variância explicada

| Component | Initial Eigenvalues |               |              | Extraction Sums of Squared Loadings |               |              | Rotation Sums of Squared Loadings |               |              |
|-----------|---------------------|---------------|--------------|-------------------------------------|---------------|--------------|-----------------------------------|---------------|--------------|
|           | Total               | % of Variance | Cumulative % | Total                               | % of Variance | Cumulative % | Total                             | % of Variance | Cumulative % |
| 1         | 7,468               | 43,929        | 43,929       | 7,468                               | <b>43,929</b> | 43,929       | 4,644                             | 27,316        | 27,316       |
| 2         | 1,802               | 10,599        | 54,528       | 1,802                               | <b>10,599</b> | 54,528       | 3,671                             | 21,594        | 48,909       |

|    |       |       |         |       |              |        |       |        |               |
|----|-------|-------|---------|-------|--------------|--------|-------|--------|---------------|
| 3  | 1,168 | 6,874 | 61,401  | 1,168 | <b>6,874</b> | 61,401 | 2,124 | 12,492 | <b>61,401</b> |
| 4  | ,953  | 5,605 | 67,007  |       |              |        |       |        |               |
| 5  | ,908  | 5,340 | 72,347  |       |              |        |       |        |               |
| 6  | ,788  | 4,634 | 76,980  |       |              |        |       |        |               |
| 7  | ,676  | 3,979 | 80,959  |       |              |        |       |        |               |
| 8  | ,588  | 3,457 | 84,416  |       |              |        |       |        |               |
| 9  | ,512  | 3,014 | 87,430  |       |              |        |       |        |               |
| 10 | ,404  | 2,378 | 89,808  |       |              |        |       |        |               |
| 11 | ,348  | 2,045 | 91,853  |       |              |        |       |        |               |
| 12 | ,318  | 1,872 | 93,725  |       |              |        |       |        |               |
| 13 | ,290  | 1,705 | 95,431  |       |              |        |       |        |               |
| 14 | ,258  | 1,517 | 96,948  |       |              |        |       |        |               |
| 15 | ,217  | 1,276 | 98,224  |       |              |        |       |        |               |
| 16 | ,175  | 1,030 | 99,254  |       |              |        |       |        |               |
| 17 | ,127  | ,746  | 100,000 |       |              |        |       |        |               |

Tabela 46: Matriz componente rodada

|     | Component |      |      |
|-----|-----------|------|------|
|     | 1         | 2    | 3    |
| F1  | ,786      |      |      |
| F4  | ,780      |      |      |
| F20 | ,774      |      |      |
| F6  | ,755      |      |      |
| F12 | ,673      |      |      |
| F9  | ,664      |      |      |
| F14 | ,654      |      |      |
| F2  | ,620      |      |      |
| F8  |           | ,797 |      |
| F11 |           | ,771 |      |
| F13 |           | ,755 |      |
| F19 |           | ,684 |      |
| F18 |           | ,604 |      |
| F16 |           | ,595 |      |
| F7  |           |      | ,801 |
| F10 |           |      | ,753 |
| F15 |           |      |      |

## 2.4. Quarta AFE (sem item f15)

Tabela 48: KMO e Teste de esfericidade Bartlett's

|  |                    |          |
|--|--------------------|----------|
| Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy. |                    | ,879     |
| Bartlett's Test of Sphericity                    | Approx. Chi-Square | 1232,624 |
|  | df                 | 120      |
|  | Sig.               | ,000     |

Tabela 49: Total variância explicada

| Component | Initial Eigenvalues |               |              | Extraction Sums of Squared Loadings |               |              | Rotation Sums of Squared Loadings |               |              |
|-----------|---------------------|---------------|--------------|-------------------------------------|---------------|--------------|-----------------------------------|---------------|--------------|
|           | Total               | % of Variance | Cumulative % | Total                               | % of Variance | Cumulative % | Total                             | % of Variance | Cumulative % |
|           |                     |               |              |                                     |               |              |                                   |               |              |
| 1         | 7,430               | 46,439        | 46,439       | 7,430                               | 46,439        | 46,439       | 4,531                             | 28,320        | 28,320       |
| 2         | 1,758               | 10,984        | 57,424       | 1,758                               | 10,984        | 57,424       | 3,653                             | 22,834        | 51,153       |
| 3         | 1,139               | 7,120         | 64,544       | 1,139                               | 7,120         | 64,544       | 2,142                             | 13,390        | 64,544       |
| 4         | ,925                | 5,783         | 70,326       |                                     |               |              |                                   |               |              |
| 5         | ,788                | 4,925         | 75,252       |                                     |               |              |                                   |               |              |
| 6         | ,679                | 4,241         | 79,493       |                                     |               |              |                                   |               |              |
| 7         | ,607                | 3,796         | 83,289       |                                     |               |              |                                   |               |              |
| 8         | ,513                | 3,203         | 86,492       |                                     |               |              |                                   |               |              |
| 9         | ,410                | 2,562         | 89,054       |                                     |               |              |                                   |               |              |
| 10        | ,352                | 2,198         | 91,252       |                                     |               |              |                                   |               |              |
| 11        | ,319                | 1,996         | 93,248       |                                     |               |              |                                   |               |              |
| 12        | ,291                | 1,821         | 95,069       |                                     |               |              |                                   |               |              |
| 13        | ,265                | 1,654         | 96,723       |                                     |               |              |                                   |               |              |
| 14        | ,218                | 1,362         | 98,085       |                                     |               |              |                                   |               |              |
| 15        | ,179                | 1,121         | 99,206       |                                     |               |              |                                   |               |              |
| 16        | ,127                | ,794          | 100,000      |                                     |               |              |                                   |               |              |

Tabela 50: Matriz componente rodada

| Component | Component    |              |           |
|-----------|--------------|--------------|-----------|
|           | F. Subjetiva | Concentração | Atividade |
| F1        | ,794         |              |           |
| F4        | ,781         |              |           |
| F20       | ,762         |              |           |
| F6        | ,736         |              |           |

|     |      |      |      |
|-----|------|------|------|
| F12 | ,671 |      |      |
| F9  | ,651 |      |      |
| F14 | ,642 |      |      |
| F2  | ,626 |      |      |
| F8  |      | ,800 |      |
| F11 |      | ,778 |      |
| F13 |      | ,761 |      |
| F19 |      | ,688 |      |
| F18 |      | ,604 |      |
| F16 |      | ,579 |      |
| F7  |      |      | ,841 |
| F10 |      |      | ,827 |

## 2.5. AFE Final

A análise fatorial convergiu para uma solução de três dimensões que explicam 64,54% da variância total. Após análise semântica do conteúdo dos itens foi possível identificar as seguintes dimensões: a primeira dimensão apresenta itens relacionados com a “*Fadiga Subjetiva*”, explica 46,4% da variância, a segunda apresenta itens relacionados com a “*Concentração*”, explica 10,9% da variância, a terceira e última componente, apresenta itens relacionados com as “*Atividades*” explica 7,1% da variância explicada.

Tabela 51: KMO e Teste de esfericidade Bartlett's

|  |                    |          |
|--|--------------------|----------|
| Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy. |                    | ,879     |
| Bartlett's Test of Sphericity                    | Approx. Chi-Square | 1232,624 |
|  | Df                 | 120      |
|  | Sig.               | ,000     |

Tabela 52: Total variância explicada

| Component | Initial Eigenvalues |               |              | Extraction Sums of Squared Loadings |               |              | Rotation Sums of Squared Loadings |               |              |
|-----------|---------------------|---------------|--------------|-------------------------------------|---------------|--------------|-----------------------------------|---------------|--------------|
|           | Total               | % of Variance | Cumulative % | Total                               | % of Variance | Cumulative % | Total                             | % of Variance | Cumulative % |
| 1         | 7,430               | 46,439        | 46,439       | 7,430                               | 46,439        | 46,439       | 4,531                             | 28,320        | 28,320       |
| 2         | 1,758               | 10,984        | 57,424       | 1,758                               | 10,984        | 57,424       | 3,653                             | 22,834        | 51,153       |
| 3         | 1,139               | 7,120         | 64,544       | 1,139                               | 7,120         | 64,544       | 2,142                             | 13,390        | 64,544       |
| 4         | ,925                | 5,783         | 70,326       |                                     |               |              |                                   |               |              |
| 5         | ,788                | 4,925         | 75,252       |                                     |               |              |                                   |               |              |

|    |      |       |         |
|----|------|-------|---------|
| 6  | ,679 | 4,241 | 79,493  |
| 7  | ,607 | 3,796 | 83,289  |
| 8  | ,513 | 3,203 | 86,492  |
| 9  | ,410 | 2,562 | 89,054  |
| 10 | ,352 | 2,198 | 91,252  |
| 11 | ,319 | 1,996 | 93,248  |
| 12 | ,291 | 1,821 | 95,069  |
| 13 | ,265 | 1,654 | 96,723  |
| 14 | ,218 | 1,362 | 98,085  |
| 15 | ,179 | 1,121 | 99,206  |
| 16 | ,127 | ,794  | 100,000 |

Tabela 53: Matriz componente rodada

|     | Component |      |       |
|-----|-----------|------|-------|
|     | 1         | 2    | 3     |
| F1  | ,794      | ,188 | ,024  |
| F4  | ,781      | ,212 | ,045  |
| F20 | ,762      | ,171 | ,333  |
| F6  | ,736      | ,066 | ,347  |
| F12 | ,671      | ,428 | ,080  |
| F9  | ,651      | ,303 | ,236  |
| F14 | ,642      | ,328 | ,307  |
| F2  | ,626      | ,159 | -,048 |
| F8  | ,194      | ,800 | ,210  |
| F11 | ,305      | ,778 | ,139  |
| F13 | ,373      | ,761 | ,087  |
| F19 | ,040      | ,688 | ,189  |
| F18 | ,256      | ,604 | ,465  |
| F16 | ,332      | ,579 | ,190  |
| F7  | ,128      | ,244 | ,841  |
| F10 | ,165      | ,275 | ,827  |

## 1. Fiabilidade das Dimensões

De seguida, procedeu-se ao cálculo do *alpha-Cronbach* das duas dimensões extraídas da análise fatorial. Relativamente à “Fadiga Subjetiva” o *alpha* foi de 0.89, sendo considerado bom (Hill & Hill, 2000). No caso da dimensão “Concentração” o *alpha* foi de 0.87, sendo

considerado bom (Hill & Hill, 2000). Quanto à dimensão “Atividades” o *alpha* foi de 0.82, sendo considerado bom (Hill & Hill, 2000).

Tabela 54: Consistência interna (Fadiga Subjetiva)

| Cronbach's |            |
|------------|------------|
| Alpha      | N of Items |
| ,899       | 8          |

Tabela 55: Consistência interna *if item deleted* (Fadiga Subjetiva)

|     | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|-----|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| F1  | 20,98                      | 28,710                         | ,718                             | ,883                             |
| F2  | 21,64                      | 30,919                         | ,508                             | ,901                             |
| F4  | 21,56                      | 27,342                         | ,714                             | ,883                             |
| F6  | 21,70                      | 28,103                         | ,697                             | ,885                             |
| F9  | 22,05                      | 28,326                         | ,668                             | ,888                             |
| F12 | 21,29                      | 28,691                         | ,704                             | ,884                             |
| F14 | 21,97                      | 28,405                         | ,693                             | ,885                             |
| F20 | 21,76                      | 27,403                         | ,766                             | ,878                             |

Tabela 56: Consistência interna (Concentração)

| Cronbach's |            |
|------------|------------|
| Alpha      | N of Items |
| ,866       | 6          |

Tabela 56: Consistência interna *if item deleted* (Concentração)

|     | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|-----|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| F8  | 13,68                      | 15,875                         | ,725                             | ,834                             |
| F11 | 13,61                      | 15,536                         | ,725                             | ,833                             |
| F13 | 13,38                      | 14,816                         | ,735                             | ,829                             |
| F16 | 13,20                      | 15,303                         | ,595                             | ,856                             |
| F18 | 13,69                      | 15,497                         | ,668                             | ,842                             |
| F19 | 13,13                      | 15,818                         | ,555                             | ,863                             |

Tabela 57: Consistência  
interna (Atividades)

| Cronbach's |            |
|------------|------------|
| Alpha      | N of Items |
| ,821       | 2          |

#### 4. Sensibilidade das Dimensões

Como já foi referido anteriormente a sensibilidade, permite avaliar a capacidade que a escala tem em discriminar os participantes segundo os fatores que estão a ser avaliados. Podemos verificar que a normalidade é verificada em todas as dimensões, não revelando um desvio grosseiro à curva da normalidade nas três dimensões: a “Fadiga Subjetiva” (Assimetria = .18 e Achatamento = -.39) e a “Concentração” (Assimetria = .78 e Achatamento = .92) apresentam uma distribuição desviada à esquerda (assimétrica positiva) e um grau de achatamento leptocúrtico. Contudo, a dimensão “Atividades” (Assimetria = .39 e Achatamento = -.64) apresenta uma distribuição simétrica e um grau de achatamento mesocúrtico.

Tabela 58: Sensibilidade dimensões

|   |                        | Fadiga_      | Concentração | Atividade    |
|---|------------------------|--------------|--------------|--------------|
|   |                        | Subjetiva    |              |              |
| N | Valid                  | 129          | 129          | 129          |
|   | Missing                | 0            | 0            | 0            |
|   | Mean                   | 3,0882       | 2,6899       | 2,6279       |
|   | Median                 | 3,0000       | 2,6667       | 2,5000       |
|   | Std. Deviation         | ,75703       | ,77637       | ,94843       |
|   | Skewness               | <b>,183</b>  | <b>,782</b>  | <b>,392</b>  |
|   | Std. Error of Skewness | ,213         | ,213         | ,213         |
|   | Kurtosis               | <b>-,394</b> | <b>,918</b>  | <b>-,649</b> |
|   | Std. Error of Kurtosis | ,423         | ,423         | ,423         |
|   | Minimum                | 1,25         | 1,00         | 1,00         |
|   | Maximum                | 4,88         | 5,00         | 5,00         |

Figura 2: Histograma (Fadiga Subjetiva)

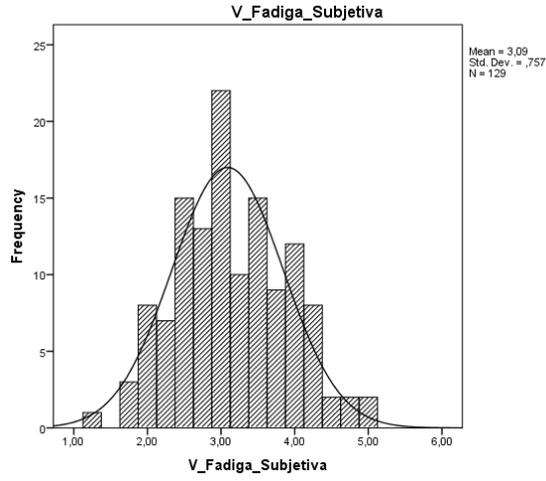


Figura 3: Histograma (Concentração)

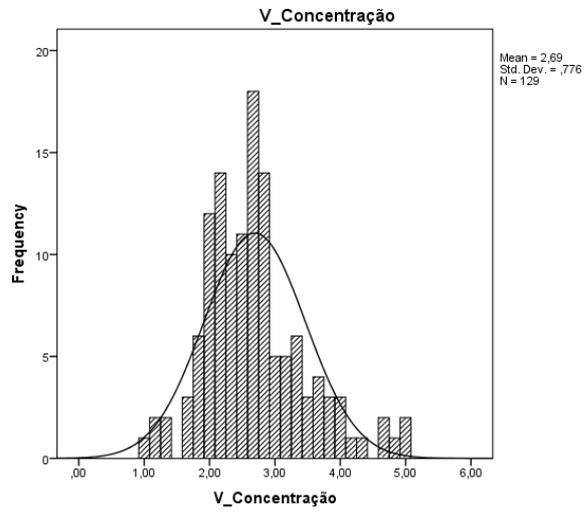
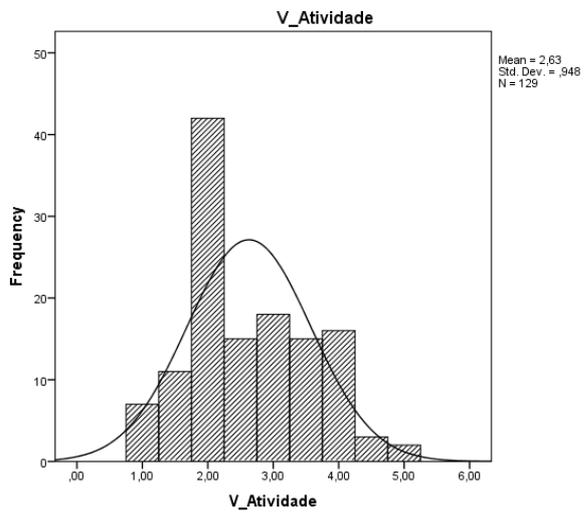


Figura 4: Histograma (Atividade)



## ANEXO E – Escala da Experiências de Recuperação

### 1. Sensibilidade dos Itens

Começou por se analisar a sensibilidade dos itens, podemos verificar que a globalidade dos itens abrange a totalidade da amplitude da escala de medida (1- “Discordo Totalmente” a 5 “Concordo Totalmente”). Destaque-se ainda, que em todos os itens os participantes tendem a concordar/aceitar como verdadeira o conteúdo apresentado. Contudo, nenhum item viola grosseiramente a normalidade, Assimetria  $<|3|$  e Achatamento  $<|8|$  (Kline, 2011).

Tabela 59: Sensibilidade dos itens

|     | N     |         | Median | Skewness | Std. Error of |          | Std. Error of |   | Minimum | Maximum |
|-----|-------|---------|--------|----------|---------------|----------|---------------|---|---------|---------|
|     | Valid | Missing |        |          | Skewness      | Kurtosis | Kurtosis      |   |         |         |
| R1  | 129   | 0       | 4,00   | -,785    | ,213          | ,019     | ,423          | 1 | 5       |         |
| R2  | 129   | 0       | 4,00   | -1,245   | ,213          | 2,056    | ,423          | 1 | 5       |         |
| R3  | 129   | 0       | 3,00   | ,087     | ,213          | -1,110   | ,423          | 1 | 5       |         |
| R4  | 129   | 0       | 2,00   | ,257     | ,213          | -1,451   | ,423          | 1 | 5       |         |
| R5  | 129   | 0       | 2,00   | ,354     | ,213          | -,774    | ,423          | 1 | 5       |         |
| R6  | 129   | 0       | 4,00   | -,701    | ,213          | ,400     | ,423          | 1 | 5       |         |
| R7  | 129   | 0       | 4,00   | -,678    | ,213          | ,335     | ,423          | 1 | 5       |         |
| R8  | 129   | 0       | 4,00   | -,496    | ,213          | ,248     | ,423          | 1 | 5       |         |
| R9  | 129   | 0       | 4,00   | -,685    | ,213          | ,228     | ,423          | 1 | 5       |         |
| R10 | 129   | 0       | 4,00   | -,682    | ,213          | -,053    | ,423          | 1 | 5       |         |
| R11 | 129   | 0       | 4,00   | -,792    | ,213          | ,845     | ,423          | 1 | 5       |         |
| R12 | 129   | 0       | 4,00   | -,849    | ,213          | ,965     | ,423          | 1 | 5       |         |
| R13 | 129   | 0       | 4,00   | -,855    | ,213          | ,833     | ,423          | 1 | 5       |         |
| R14 | 129   | 0       | 4,00   | -,852    | ,213          | ,673     | ,423          | 1 | 5       |         |
| R15 | 129   | 0       | 4,00   | -,646    | ,213          | ,447     | ,423          | 1 | 5       |         |
| R16 | 129   | 0       | 4,00   | -1,264   | ,213          | 2,649    | ,423          | 1 | 5       |         |

### 2. Validade da Estrutura Fatorial da Escala

Inicialmente a análise fatorial convergiu para uma solução de quatro dimensões, resultando num KMO=0,81, que explica 67.3% da variância total.

## 2.1.Primeira AFE

Tabela 60: KMO e Teste de esfericidade Bartlett's

|  |                    |
|--|--------------------|
| Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy. | ,813               |
| Bartlett's Test of Sphericity                    | Approx. Chi-Square |
|  | 1076,046           |
|  | Df                 |
|  | 120                |
|  | Sig.               |
|  | ,000               |

Tabela 61: Total variância explicada

| Component | Initial Eigenvalues |               |              | Extraction Sums of Squared Loadings |               |              | Rotation Sums of Squared Loadings |               |               |
|-----------|---------------------|---------------|--------------|-------------------------------------|---------------|--------------|-----------------------------------|---------------|---------------|
|           | Total               | % of Variance | Cumulative % | Total                               | % of Variance | Cumulative % | Total                             | % of Variance | Cumulative %  |
| 1         | 6,273               | 39,205        | 39,205       | 6,273                               | <b>39,205</b> | 39,205       | 3,217                             | 20,108        | 20,108        |
| 2         | 1,994               | 12,463        | 51,668       | 1,994                               | <b>12,463</b> | 51,668       | 3,030                             | 18,938        | 39,046        |
| 3         | 1,408               | 8,801         | 60,469       | 1,408                               | <b>8,801</b>  | 60,469       | 2,410                             | 15,060        | 54,105        |
| 4         | 1,098               | 6,865         | 67,334       | 1,098                               | <b>6,865</b>  | 67,334       | 2,117                             | 13,228        | <b>67,334</b> |
| 5         | ,871                | 5,446         | 72,780       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 6         | ,831                | 5,193         | 77,974       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 7         | ,601                | 3,755         | 81,729       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 8         | ,540                | 3,378         | 85,107       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 9         | ,470                | 2,938         | 88,045       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 10        | ,432                | 2,700         | 90,745       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 11        | ,363                | 2,266         | 93,011       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 12        | ,307                | 1,920         | 94,931       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 13        | ,264                | 1,650         | 96,581       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 14        | ,236                | 1,477         | 98,058       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 15        | ,193                | 1,205         | 99,263       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 16        | ,118                | ,737          | 100,000      |                                     |               |              |                                   |               |               |

Tabela 62: Matriz componente rodada

|     | Component |      |   |   |
|-----|-----------|------|---|---|
|     | 1         | 2    | 3 | 4 |
| R12 | ,866      |      |   |   |
| R11 | ,862      |      |   |   |
| R13 | ,618      |      |   |   |
| R14 | ,606      |      |   |   |
| R6  |           |      |   |   |
| R7  |           | ,825 |   |   |
| R8  |           | ,738 |   |   |

|     |      |      |
|-----|------|------|
| R15 | ,734 |      |
| R2  | ,566 |      |
| R9  | ,560 |      |
| R4  |      | ,802 |
| R3  |      | ,768 |
| R5  |      | ,662 |
| R1  |      |      |
| R10 |      | ,815 |
| R16 |      | ,735 |

## 2.2. Segunda AFE (sem itens r1 e r6)

No entanto, optou-se por assumir alguma rigidez ao nível de saturação ( $> 0.55$ ). Como tal, extraíram-se os seguintes itens R1, R2 e R6 (não saturavam em nenhum fator). Neste sentido, o  $KMO=0.78$  é considerado médio por Marôco (2010), sendo assim possível prosseguir para o teste de Esfericidade de Bartlett's, sendo o valor- $p < .001$ , concluiu-se que as variáveis estão correlacionadas significativamente.

Tabela 63: KMO e Teste de esfericidade Bartlett's

|  |                    |             |
|--|--------------------|-------------|
| Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy. | <b>,789</b>        |             |
| Bartlett's Test of Sphericity                    | Approx. Chi-Square | 929,403     |
|  | Df                 | 91          |
|  | Sig.               | <b>,000</b> |

Tabela 64: Total variância explicada

| Component | Initial Eigenvalues |               |              | Extraction Sums of Squared Loadings |               |              | Rotation Sums of Squared Loadings |               |               |
|-----------|---------------------|---------------|--------------|-------------------------------------|---------------|--------------|-----------------------------------|---------------|---------------|
|           | Total               | % of Variance | Cumulative % | Total                               | % of Variance | Cumulative % | Total                             | % of Variance | Cumulative %  |
| 1         | 5,505               | 39,320        | 39,320       | 5,505                               | <b>39,320</b> | 39,320       | 2,858                             | 20,416        | 20,416        |
| 2         | 1,983               | 14,161        | 53,482       | 1,983                               | <b>14,161</b> | 53,482       | 2,827                             | 20,190        | 40,605        |
| 3         | 1,286               | 9,185         | 62,667       | 1,286                               | <b>9,185</b>  | 62,667       | 2,175                             | 15,537        | 56,143        |
| 4         | 1,086               | 7,757         | 70,424       | 1,086                               | <b>7,757</b>  | 70,424       | 1,999                             | 14,281        | <b>70,424</b> |
| 5         | ,847                | 6,049         | 76,473       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 6         | ,697                | 4,979         | 81,452       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 7         | ,576                | 4,113         | 85,565       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 8         | ,477                | 3,408         | 88,973       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 9         | ,391                | 2,795         | 91,768       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 10        | ,312                | 2,227         | 93,995       |                                     |               |              |                                   |               |               |

|    |      |       |         |
|----|------|-------|---------|
| 11 | ,272 | 1,945 | 95,939  |
| 12 | ,242 | 1,732 | 97,671  |
| 13 | ,196 | 1,401 | 99,072  |
| 14 | ,130 | ,928  | 100,000 |

Tabela 65: Matriz componente rodada

|     | Component |      |      |      |
|-----|-----------|------|------|------|
|     | 1         | 2    | 3    | 4    |
| R12 | ,873      |      |      |      |
| R11 | ,848      |      |      |      |
| R13 | ,628      |      |      |      |
| R14 | ,622      |      |      |      |
| R7  |           | ,819 |      |      |
| R8  |           | ,771 |      |      |
| R15 |           | ,743 |      |      |
| R9  |           | ,590 |      |      |
| R2  |           |      |      |      |
| R4  |           |      | ,804 |      |
| R3  |           |      | ,783 |      |
| R5  |           |      | ,736 |      |
| R10 |           |      |      | ,801 |
| R16 |           |      |      | ,738 |

### 2.3. Terceira AFE (sem item R2)

Tabela 66: KMO e Teste de esfericidade Bartlett's

|  |                    |         |
|--|--------------------|---------|
| Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy. |                    | ,781    |
| Bartlett's Test of Sphericity                    | Approx. Chi-Square | 872,488 |
|  | Df                 | 78      |
|  | Sig.               | ,000    |

Tabela 67: Total variância explicada

| Component | Initial Eigenvalues |               |              | Extraction Sums of Squared Loadings |               |               | Rotation Sums of Squared Loadings |               |               |
|-----------|---------------------|---------------|--------------|-------------------------------------|---------------|---------------|-----------------------------------|---------------|---------------|
|           | Total               | % of Variance | Cumulative % | Total                               | % of Variance | Cumulative %  | Total                             | % of Variance | Cumulative %  |
|           | 1                   | 5,216         | 40,127       | 40,127                              | 5,216         | <b>40,127</b> | 40,127                            | 2,900         | 22,310        |
| 2         | 1,942               | 14,938        | 55,064       | 1,942                               | <b>14,938</b> | 55,064        | 2,558                             | 19,676        | 41,986        |
| 3         | 1,286               | 9,889         | 64,953       | 1,286                               | <b>9,889</b>  | 64,953        | 2,162                             | 16,629        | 58,614        |
| 4         | 1,031               | 7,930         | 72,883       | 1,031                               | <b>7,930</b>  | 72,883        | 1,855                             | 14,269        | <b>72,883</b> |
| 5         | ,836                | 6,432         | 79,315       |                                     |               |               |                                   |               |               |
| 6         | ,588                | 4,526         | 83,842       |                                     |               |               |                                   |               |               |
| 7         | ,486                | 3,742         | 87,584       |                                     |               |               |                                   |               |               |
| 8         | ,437                | 3,363         | 90,947       |                                     |               |               |                                   |               |               |
| 9         | ,314                | 2,418         | 93,365       |                                     |               |               |                                   |               |               |
| 10        | ,272                | 2,095         | 95,461       |                                     |               |               |                                   |               |               |
| 11        | ,248                | 1,907         | 97,367       |                                     |               |               |                                   |               |               |
| 12        | ,212                | 1,633         | 99,001       |                                     |               |               |                                   |               |               |
| 13        | ,130                | ,999          | 100,000      |                                     |               |               |                                   |               |               |

Tabela 68: Matriz componente rodada

|     | Component   |         |          |        |
|-----|-------------|---------|----------|--------|
|     | Relaxamento | Domínio | Controlo | D. Psi |
| R12 | ,857        |         |          |        |
| R11 | ,854        |         |          |        |
| R13 | ,673        |         |          |        |
| R14 | ,615        |         |          |        |
| R7  |             | ,855    |          |        |
| R15 |             | ,767    |          |        |
| R8  |             | ,749    |          |        |
| R9  |             | ,568    |          |        |
| R4  |             |         | ,800     |        |
| R3  |             |         | ,789     |        |
| R5  |             |         | ,725     |        |
| R10 |             |         |          | ,822   |
| R16 |             |         |          | ,740   |

## 2.4. AFE Final

A análise fatorial convergiu para uma solução de quatro dimensões que explicam 72.8% da variância total. Após análise semântica do conteúdo dos itens foi possível identificar as seguintes dimensões: “*Relaxamento*” explica 40.1% da variância, a segunda dimensão, “*Domínio*” explica 14,9% da variância, a terceira dimensão, “*Controlo*” explica 9,8% da variância e a quarta e última dimensão, “*Distanciamento Psicológico*” explica 7,9% da variância.

Tabela 69: KMO e Teste de esfericidade Bartlett's

|  |                    |
|--|--------------------|
| Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy. | <b>,781</b>        |
| Bartlett's Test of Sphericity                    | Approx. Chi-Square |
|  | 872,488            |
|  | Df                 |
|  | 78                 |
|  | Sig.               |
|  | <b>,000</b>        |

Tabela 70: Total variância explicada

| Component | Initial Eigenvalues |               |              | Extraction Sums of Squared |               |              | Rotation Sums of Squared |               |               |
|-----------|---------------------|---------------|--------------|----------------------------|---------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|
|           | Total               | % of Variance | Cumulative % | Loadings                   |               |              | Loadings                 |               |               |
|           |                     |               |              | Total                      | % of Variance | Cumulative % | Total                    | % of Variance | Cumulative %  |
| 1         | 5,216               | 40,127        | 40,127       | 5,216                      | <b>40,127</b> | 40,127       | 2,900                    | 22,310        | 22,310        |
| 2         | 1,942               | 14,938        | 55,064       | 1,942                      | <b>14,938</b> | 55,064       | 2,558                    | 19,676        | 41,986        |
| 3         | 1,286               | 9,889         | 64,953       | 1,286                      | <b>9,889</b>  | 64,953       | 2,162                    | 16,629        | 58,614        |
| 4         | 1,031               | 7,930         | 72,883       | 1,031                      | <b>7,930</b>  | 72,883       | 1,855                    | 14,269        | <b>72,883</b> |
| 5         | ,836                | 6,432         | 79,315       |                            |               |              |                          |               |               |
| 6         | ,588                | 4,526         | 83,842       |                            |               |              |                          |               |               |
| 7         | ,486                | 3,742         | 87,584       |                            |               |              |                          |               |               |
| 8         | ,437                | 3,363         | 90,947       |                            |               |              |                          |               |               |
| 9         | ,314                | 2,418         | 93,365       |                            |               |              |                          |               |               |
| 10        | ,272                | 2,095         | 95,461       |                            |               |              |                          |               |               |
| 11        | ,248                | 1,907         | 97,367       |                            |               |              |                          |               |               |
| 12        | ,212                | 1,633         | 99,001       |                            |               |              |                          |               |               |
| 13        | ,130                | ,999          | 100,000      |                            |               |              |                          |               |               |

Tabela 71: Matriz componente rodada

|     | Component |       |       |       |
|-----|-----------|-------|-------|-------|
|     | 1         | 2     | 3     | 4     |
| R12 | ,857      | ,169  | ,032  | ,296  |
| R11 | ,854      | ,178  | ,103  | ,136  |
| R13 | ,673      | ,311  | ,369  | ,083  |
| R14 | ,615      | ,100  | ,084  | ,413  |
| R7  | ,002      | ,855  | -,063 | ,267  |
| R15 | ,179      | ,767  | -,054 | ,172  |
| R8  | ,434      | ,749  | ,106  | -,105 |
| R9  | ,383      | ,568  | ,368  | ,105  |
| R4  | ,138      | ,242  | ,800  | -,165 |
| R3  | ,005      | -,031 | ,789  | ,336  |
| R5  | ,211      | -,208 | ,725  | ,293  |
| R10 | ,230      | ,162  | ,230  | ,822  |
| R16 | ,348      | ,239  | ,110  | ,740  |

### 3. Fiabilidade das Dimensões

De seguida, procedeu-se ao cálculo do *alpha-Cronbach* das quatro dimensões extraídas da análise fatorial. Relativamente à “*Relaxamento*” o *alpha* foi de .85, sendo considerado bom (Hill & Hill, 2000). No caso da dimensão “*Domínio*”, o *alpha* foi de .806, sendo considerado bom (Hill & Hill, 2000). Quanto à dimensão “*Controlo*” o *alpha* foi de .73, sendo considerado razoável (Hill & Hill, 2000). Relativamente ao “*Distanciamento Psicológico*” o *alpha* foi de 0.79, sendo considerado razoável (Hill & Hill, 2000).

Tabela 72 : Consistência interna (Relaxamento)

| Cronbach's |            |
|------------|------------|
| Alpha      | N of Items |
| ,847       | 4          |

Tabela 73: Consistência interna *if item deleted* (Relaxamento)

|     | Scale Mean if<br>Item Deleted | Scale Variance<br>if Item Deleted | Corrected Item-<br>Total<br>Correlation | Cronbach's<br>Alpha if Item<br>Deleted |
|-----|-------------------------------|-----------------------------------|---|--|
| R11 | 10,91                         | 5,016                             | ,706                                    | ,797                                   |
| R12 | 10,90                         | 4,732                             | ,810                                    | ,753                                   |
| R13 | 10,95                         | 4,911                             | ,645                                    | ,823                                   |
| R14 | 10,98                         | 5,062                             | ,593                                    | ,846                                   |

Tabela 74: Consistência interna  
(Domínio)

| Cronbach's |            |
|------------|------------|
| Alpha      | N of Items |
| ,806       | 4          |

Tabela 75: Consistência interna *if item deleted* (Domínio)

|     | Scale Mean if<br>Item Deleted | Scale Variance<br>if Item Deleted | Corrected Item-<br>Total<br>Correlation | Cronbach's<br>Alpha if Item<br>Deleted |
|-----|-------------------------------|-----------------------------------|---|--|
| R7  | 11,08                         | 4,713                             | ,613                                    | ,761                                   |
| R8  | 11,06                         | 4,684                             | ,705                                    | ,719                                   |
| R9  | 11,16                         | 4,726                             | ,532                                    | ,805                                   |
| R15 | 11,03                         | 4,827                             | ,654                                    | ,743                                   |

Tabela 76: Consistência interna  
(Controlo)

| Cronbach's |            |
|------------|------------|
| Alpha      | N of Items |
| ,727       | 3          |

Tabela 77: Consistência interna *if item deleted* (Controlo)

|    | Scale Mean if<br>Item Deleted | Scale Variance<br>if Item Deleted | Corrected Item-<br>Total<br>Correlation | Cronbach's<br>Alpha if Item<br>Deleted |
|----|-------------------------------|-----------------------------------|---|--|
| R3 | 5,33                          | 4,753                             | ,610                                    | ,569                                   |
| R4 | 5,62                          | 4,597                             | ,467                                    | ,760                                   |
| R5 | 5,53                          | 5,063                             | ,593                                    | ,598                                   |

Tabela 78: Consistência interna  
(Distanciamento Psicológico)

| Cronbach's |            |
|------------|------------|
| Alpha      | N of Items |
| ,795       | 2          |

## 1. Sensibilidade das Dimensões

Como já foi referido anteriormente a sensibilidade, permite avaliar a capacidade que a escala tem em discriminar os participantes segundo os fatores que estão a ser avaliados. Podemos verificar que a normalidade é verificada em todas as dimensões, não apresentando um desvio grosseiro à curva da normalidade “*Relaxamento*”, (Assimetria= -.55 e Achatamento=.96) assimétrica à direita (assimetria negativa) de grau de achatamento mesocúrtico; “*Domínio*” (Assimetria= -.19 e Achatamento=.25) assimétrica à direita (assimetria negativa) de grau de achatamento platocúrtico; “*Controlo*” (Assimetria=.27 e Achatamento= -.52) simétrica de grau de achatamento platocúrtico e “*Distanciamento Psicológico*” (Assimetria= -.98 e Achatamento= 1.59) assimétrica à direita (assimetria negativa) de grau de achatamento mesocúrtico.

Tabela 79: Sensibilidade dimensões

|                        |         | Relaxamento  | Domínio      | Controlo     | Dist_Psi     |
|------------------------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| N                      | Valid   | 129          | 129          | 129          | 129          |
|                        | Missing | 0            | 0            | 0            | 0            |
| Mean                   |         | 3,6453       | 3,6938       | 2,7468       | 3,7132       |
| Median                 |         | 3,7500       | 3,7500       | 2,6667       | 4,0000       |
| Std. Deviation         |         | ,72193       | ,70312       | 1,02806      | ,84496       |
| Skewness               |         | <b>-,550</b> | <b>-,188</b> | <b>,272</b>  | <b>-,981</b> |
| Std. Error of Skewness |         | ,213         | ,213         | ,213         | ,213         |
| Kurtosis               |         | <b>,958</b>  | <b>,249</b>  | <b>-,525</b> | <b>1,586</b> |
| Std. Error of Kurtosis |         | ,423         | ,423         | ,423         | ,423         |
| Minimum                |         | 1,00         | 1,75         | 1,00         | 1,00         |
| Maximum                |         | 5,00         | 5,00         | 5,00         | 5,00         |

Figura 5: Histograma (Relaxamento)

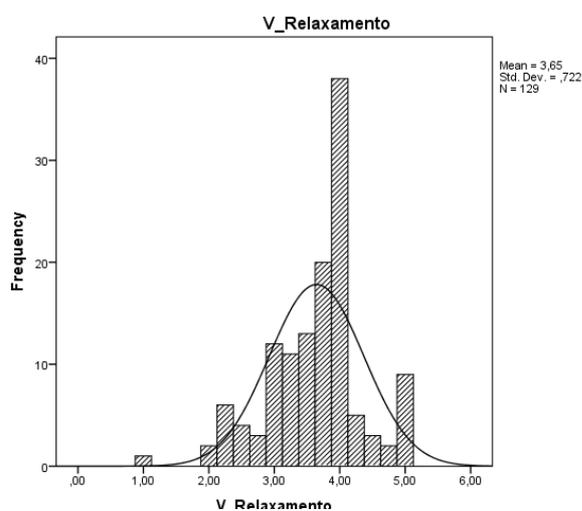


Figura 6: Histograma (Domínio)

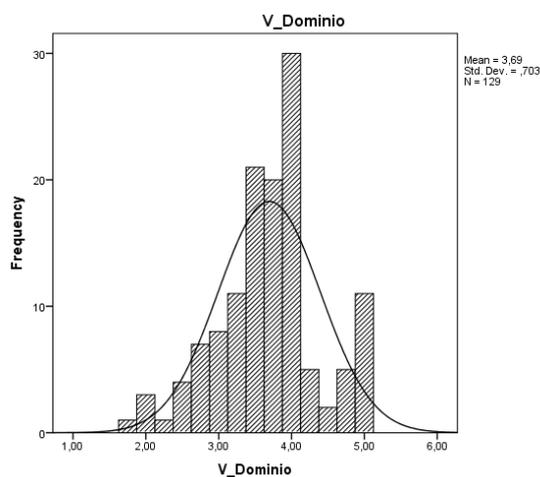


Figura 7: Histograma (Controlo)

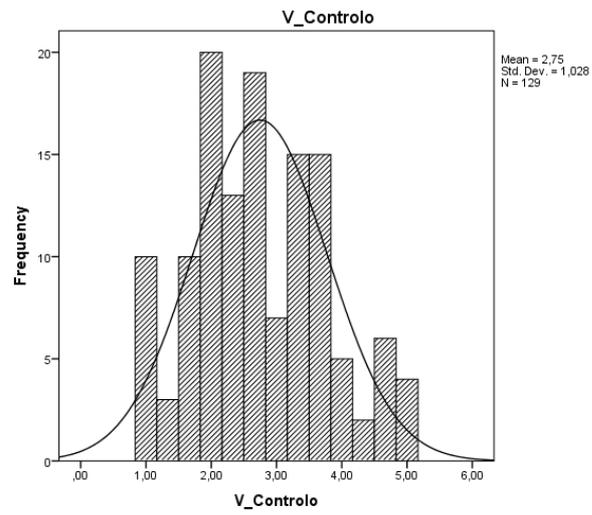
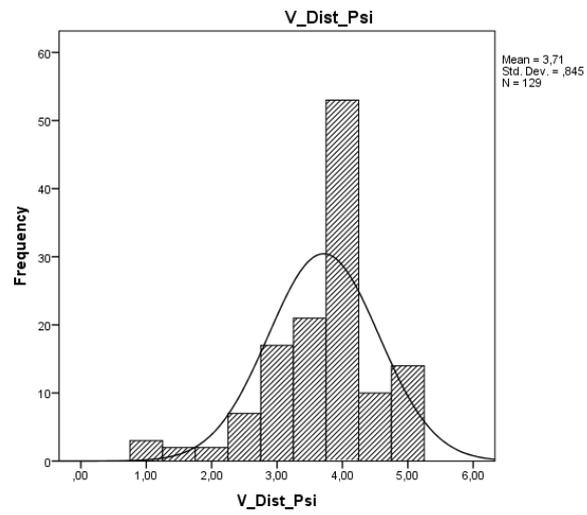


Figura 8: Histograma (Distanciamento Psicológico)



## ANEXO F – Escala do Conflito Trabalho-Família

### 1. Sensibilidade dos Itens

Começou por se analisar a sensibilidade dos itens, podemos verificar que a globalidade dos itens abrange a totalidade da amplitude da escala de medida (0- “Nunca” a 4 “Sempre”). Destaque-se ainda, que em todos os itens os participantes tendem a concordar/aceitar como verdadeira o conteúdo apresentado. Contudo, nenhum item viola grosseiramente a normalidade, Assimetria  $<|3|$  e Achatamento  $<|8|$  (Kline, 2011).

Tabela 80: Sensibilidade dos itens

|       | N     |         | Median | Skewness | Std. Error of |          | Std. Error of |   | Minimum | Maximum |
|-------|-------|---------|--------|----------|---------------|----------|---------------|---|---------|---------|
|       | Valid | Missing |        |          | Skewness      | Kurtosis | Kurtosis      |   |         |         |
| ctf1  | 129   | 0       | 1,00   | ,686     | ,213          | 1,515    | ,423          | 0 | 3       |         |
| ctf2  | 129   | 0       | 1,00   | ,748     | ,213          | ,578     | ,423          | 0 | 3       |         |
| ctf3  | 129   | 0       | ,00    | 1,671    | ,213          | 3,020    | ,423          | 0 | 3       |         |
| ctf4  | 129   | 0       | 2,00   | -,358    | ,213          | ,207     | ,423          | 0 | 3       |         |
| ctf5  | 129   | 0       | 1,00   | ,079     | ,213          | -,413    | ,423          | 0 | 3       |         |
| ctf6  | 129   | 0       | 1,00   | ,199     | ,213          | -,305    | ,423          | 0 | 3       |         |
| ctf7  | 129   | 0       | 1,00   | ,190     | ,213          | -,389    | ,423          | 0 | 3       |         |
| ctf8  | 129   | 0       | 1,00   | ,970     | ,213          | 1,030    | ,423          | 0 | 3       |         |
| ctf9  | 129   | 0       | 2,00   | ,111     | ,213          | -,757    | ,423          | 0 | 3       |         |
| ctf10 | 129   | 0       | ,00    | 2,269    | ,213          | 4,522    | ,423          | 0 | 2       |         |
| ctf11 | 129   | 0       | 1,00   | -,013    | ,213          | -,196    | ,423          | 0 | 2       |         |
| ctf12 | 129   | 0       | 1,00   | ,032     | ,213          | -,361    | ,423          | 0 | 2       |         |
| ctf13 | 129   | 0       | 1,00   | ,442     | ,213          | -,663    | ,423          | 0 | 2       |         |
| ctf14 | 129   | 0       | ,00    | 2,871    | ,213          | 8,117    | ,423          | 0 | 2       |         |
| ctf15 | 129   | 0       | 1,00   | ,533     | ,213          | ,325     | ,423          | 0 | 3       |         |
| ctf16 | 129   | 0       | 1,00   | ,088     | ,213          | -,530    | ,423          | 0 | 3       |         |
| ctf17 | 129   | 0       | 1,00   | ,217     | ,213          | -,382    | ,423          | 0 | 3       |         |
| ctf18 | 129   | 0       | 2,00   | -,665    | ,213          | -,224    | ,423          | 0 | 3       |         |
| ctf19 | 129   | 0       | 2,00   | -,469    | ,213          | -,633    | ,423          | 0 | 3       |         |
| ctf20 | 129   | 0       | 2,00   | -,277    | ,213          | -,761    | ,423          | 0 | 3       |         |
| ctf21 | 129   | 0       | 2,00   | -,364    | ,213          | -,449    | ,423          | 0 | 3       |         |
| ctf22 | 129   | 0       | 1,00   | ,134     | ,213          | -,243    | ,423          | 0 | 3       |         |
| ctf23 | 129   | 0       | 1,00   | ,187     | ,213          | -,533    | ,423          | 0 | 3       |         |
| ctf24 | 129   | 0       | 2,00   | -,483    | ,213          | -,965    | ,423          | 0 | 3       |         |
| ctf25 | 129   | 0       | 2,00   | -,529    | ,213          | -1,022   | ,423          | 0 | 3       |         |
| ctf26 | 129   | 0       | 2,00   | -,347    | ,213          | -1,074   | ,423          | 0 | 3       |         |
| ctf27 | 129   | 0       | 1,00   | ,283     | ,213          | -,519    | ,423          | 0 | 3       |         |

## 2. Validade da Estrutura Fatorial da Escala

Inicialmente a análise fatorial convergiu para uma solução de cinco dimensões, resultando num KMO=0,79, que explica 66.5% da variância total.

No entanto, optou-se por assumir alguma rigidez ao nível de saturação ( $> 0.55$ ). Como tal, extraíram-se os seguintes itens ctf17 (não saturavam em nenhum fator) e dos itens ctf10 e ctf14 (porque só saturavam num item). Neste sentido, o KMO=0.79 considerado médio por Marôco (2010), sendo assim possível prosseguir para o teste de Esfericidade de *Bartlett's*, concluiu-se que as variáveis estão correlacionadas significativamente.

### 2.1. Primeira AFE

Tabela 81: KMO e Teste de esfericidade Bartlett's

|  |                    |             |
|--|--------------------|-------------|
| Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy. |                    | <b>,793</b> |
| Bartlett's Test of Sphericity                    | Approx. Chi-Square | 1748,600    |
|  | df                 | 325         |
|  | Sig.               | <b>,000</b> |

Tabela 82: Total variância explicada

| Component | Initial Eigenvalues |               |              | Extraction Sums of Squared |               |              | Rotation Sums of Squared |               |               |
|-----------|---------------------|---------------|--------------|----------------------------|---------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|
|           | Total               | % of Variance | Cumulative % | Total                      | Loadings      |              | Total                    | Loadings      |               |
|           |                     |               |              |                            | % of Variance | Cumulative % |                          | % of Variance | Cumulative %  |
| 1         | 5,522               | 21,237        | 21,237       | 5,522                      | <b>21,237</b> | 21,237       | 3,110                    | 11,961        | 11,961        |
| 2         | 4,904               | 18,862        | 40,099       | 4,904                      | <b>18,862</b> | 40,099       | 2,962                    | 11,393        | 23,354        |
| 3         | 2,329               | 8,956         | 49,055       | 2,329                      | <b>8,956</b>  | 49,055       | 2,926                    | 11,254        | 34,607        |
| 4         | 2,038               | 7,837         | 56,892       | 2,038                      | <b>7,837</b>  | 56,892       | 2,818                    | 10,838        | 45,446        |
| 5         | 1,401               | 5,389         | 62,281       | 1,401                      | <b>5,389</b>  | 62,281       | 2,817                    | 10,833        | 56,278        |
| 6         | 1,111               | 4,272         | 66,553       | 1,111                      | <b>4,272</b>  | 66,553       | 2,671                    | 10,275        | <b>66,553</b> |
| 7         | ,896                | 3,445         | 69,998       |                            |               |              |                          |               |               |
| 8         | ,821                | 3,158         | 73,156       |                            |               |              |                          |               |               |
| 9         | ,784                | 3,014         | 76,170       |                            |               |              |                          |               |               |
| 10        | ,708                | 2,723         | 78,892       |                            |               |              |                          |               |               |
| 11        | ,649                | 2,495         | 81,387       |                            |               |              |                          |               |               |
| 12        | ,621                | 2,388         | 83,775       |                            |               |              |                          |               |               |
| 13        | ,525                | 2,021         | 85,795       |                            |               |              |                          |               |               |
| 14        | ,461                | 1,773         | 87,568       |                            |               |              |                          |               |               |
| 15        | ,426                | 1,638         | 89,207       |                            |               |              |                          |               |               |

|    |      |       |         |
|----|------|-------|---------|
| 16 | ,397 | 1,525 | 90,732  |
| 17 | ,381 | 1,465 | 92,197  |
| 18 | ,344 | 1,324 | 93,522  |
| 19 | ,313 | 1,205 | 94,727  |
| 20 | ,273 | 1,051 | 95,778  |
| 21 | ,246 | ,947  | 96,724  |
| 22 | ,230 | ,883  | 97,607  |
| 23 | ,208 | ,800  | 98,407  |
| 24 | ,173 | ,665  | 99,072  |
| 25 | ,163 | ,627  | 99,700  |
| 26 | ,078 | ,300  | 100,000 |

abela 83: Matriz componente rodada

|       | Component |      |      |      |      |      |
|-------|-----------|------|------|------|------|------|
|       | 1         | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    |
| ctf6  | ,807      |      |      |      |      |      |
| ctf9  | ,754      |      |      |      |      |      |
| ctf5  | ,709      |      |      |      |      |      |
| ctf4  | ,707      |      |      |      |      |      |
| ctf7  | ,633      |      |      |      |      |      |
| ctf19 |           | ,803 |      |      |      |      |
| ctf20 |           | ,767 |      |      |      |      |
| ctf21 |           | ,743 |      |      |      |      |
| ctf18 |           | ,707 |      |      |      |      |
| ctf3  |           |      | ,781 |      |      |      |
| ctf2  |           |      | ,739 |      |      |      |
| ctf8  |           |      | ,739 |      |      |      |
| ctf1  |           |      | ,692 |      |      |      |
| ctf23 |           |      |      | ,851 |      |      |
| ctf22 |           |      |      | ,829 |      |      |
| ctf16 |           |      |      | ,691 |      |      |
| ctf27 |           |      |      | ,617 |      |      |
| ctf17 |           |      |      |      |      |      |
| ctf25 |           |      |      |      | ,906 |      |
| ctf24 |           |      |      |      | ,873 |      |
| ctf26 |           |      |      |      | ,840 |      |
| ctf12 |           |      |      |      |      | ,844 |
| ctf11 |           |      |      |      |      | ,837 |
| ctf13 |           |      |      |      |      | ,686 |
| ctf15 |           |      |      |      |      | ,657 |
| ctf10 |           |      |      |      |      |      |

## 2.2. Segunda AFE (sem itens *ctf10* e *ctf17*)

Tabela 84: KMO e Teste de esfericidade Bartlett's

|  |          |
|--|----------|
| Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy. | ,795     |
| Bartlett's Test of Sphericity Approx. Chi-Square | 1616,455 |
| Df   | 276      |
| Sig.   | ,000     |

Tabela 85: Total variância explicada

| Component | Initial Eigenvalues |               |              | Extraction Sums of Squared Loadings |               |              | Rotation Sums of Squared Loadings |               |               |
|-----------|---------------------|---------------|--------------|-------------------------------------|---------------|--------------|-----------------------------------|---------------|---------------|
|           | Total               | % of Variance | Cumulative % | Total                               | % of Variance | Cumulative % | Total                             | % of Variance | Cumulative %  |
| 1         | 5,259               | 21,911        | 21,911       | <b>5,259</b>                        | 21,911        | 21,911       | 3,022                             | 12,593        | 12,593        |
| 2         | 4,658               | 19,409        | 41,320       | <b>4,658</b>                        | 19,409        | 41,320       | 2,867                             | 11,944        | 24,538        |
| 3         | 2,207               | 9,198         | 50,517       | <b>2,207</b>                        | 9,198         | 50,517       | 2,810                             | 11,710        | 36,248        |
| 4         | 1,957               | 8,155         | 58,672       | <b>1,957</b>                        | 8,155         | 58,672       | 2,784                             | 11,600        | 47,847        |
| 5         | 1,370               | 5,710         | 64,382       | <b>1,370</b>                        | 5,710         | 64,382       | 2,540                             | 10,584        | 58,432        |
| 6         | 1,109               | 4,619         | 69,001       | <b>1,109</b>                        | 4,619         | 69,001       | 2,537                             | 10,569        | <b>69,001</b> |
| 7         | ,852                | 3,552         | 72,553       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 8         | ,723                | 3,014         | 75,567       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 9         | ,686                | 2,857         | 78,424       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 10        | ,632                | 2,632         | 81,055       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 11        | ,587                | 2,445         | 83,501       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 12        | ,528                | 2,199         | 85,700       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 13        | ,441                | 1,838         | 87,538       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 14        | ,426                | 1,776         | 89,314       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 15        | ,397                | 1,652         | 90,966       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 16        | ,371                | 1,545         | 92,511       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 17        | ,331                | 1,380         | 93,891       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 18        | ,312                | 1,298         | 95,190       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 19        | ,272                | 1,134         | 96,323       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 20        | ,234                | ,976          | 97,299       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 21        | ,210                | ,874          | 98,173       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 22        | ,191                | ,795          | 98,968       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 23        | ,169                | ,705          | 99,673       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 24        | ,079                | ,327          | 100,000      |                                     |               |              |                                   |               |               |

Tabela 86: Matriz componente rodada

|       | Component |      |      |      |      |      |
|-------|-----------|------|------|------|------|------|
|       | 1         | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    |
| ctf6  | ,818      |      |      |      |      |      |
| ctf9  | ,759      |      |      |      |      |      |
| ctf5  | ,714      |      |      |      |      |      |
| ctf4  | ,688      |      |      |      |      |      |
| ctf7  | ,610      |      |      |      |      |      |
| ctf3  |           | ,780 |      |      |      |      |
| ctf2  |           | ,773 |      |      |      |      |
| ctf8  |           | ,752 |      |      |      |      |
| ctf1  |           | ,714 |      |      |      |      |
| ctf25 |           |      | ,909 |      |      |      |
| ctf24 |           |      | ,875 |      |      |      |
| ctf26 |           |      | ,847 |      |      |      |
| ctf19 |           |      |      | ,814 |      |      |
| ctf20 |           |      |      | ,761 |      |      |
| ctf21 |           |      |      | ,750 |      |      |
| ctf18 |           |      |      | ,723 |      |      |
| ctf12 |           |      |      |      | ,855 |      |
| ctf11 |           |      |      |      | ,838 |      |
| ctf13 |           |      |      |      | ,677 |      |
| ctf15 |           |      |      |      | ,662 |      |
| ctf23 |           |      |      |      |      | ,865 |
| ctf22 |           |      |      |      |      | ,851 |
| ctf16 |           |      |      |      |      | ,655 |
| ctf27 |           |      |      |      |      | ,623 |

### 2.3. AFE Final

A análise fatorial convergiu para uma solução de seis dimensões que explicam 69,0% da variância total. Após análise semântica do conteúdo dos itens foi possível identificar as seguintes dimensões: “*CTFN Gestão Tempo*”, explica 21,9% da variância. Relativamente à segunda dimensão, “*CTFN Distanciamento*”, explica 19,4% da variância. No caso da terceira dimensão, “*CFTP Responsabilidade*”, explica 9,1% da variância. Quanto à quarta dimensão, “*CFTP*”, explica 8,1% da variância. Na quarta dimensão, “*CFTN*” explica 5,7% da variância. Relativamente à última dimensão, “*Influências mútuas positivas*”, explica 4,9% da variância

Tabela 87: KMO e Teste de esfericidade Bartlett's

|  |                    |          |
|--|--------------------|----------|
| Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy. |                    | ,795     |
| Bartlett's Test of Sphericity                    | Approx. Chi-Square | 1616,455 |
|  | Df                 | 276      |
|  | Sig.               | ,000     |

Tabela 88: Total variância explicada

| Component | Initial Eigenvalues |               |              | Extraction Sums of Squared Loadings |               |              | Rotation Sums of Squared Loadings |               |               |
|-----------|---------------------|---------------|--------------|-------------------------------------|---------------|--------------|-----------------------------------|---------------|---------------|
|           | Total               | % of Variance | Cumulative % | Total                               | % of Variance | Cumulative % | Total                             | % of Variance | Cumulative %  |
| 1         | 5,259               | 21,911        | 21,911       | 5,259                               | <b>21,911</b> | 21,911       | 3,022                             | 12,593        | 12,593        |
| 2         | 4,658               | 19,409        | 41,320       | 4,658                               | <b>19,409</b> | 41,320       | 2,867                             | 11,944        | 24,538        |
| 3         | 2,207               | 9,198         | 50,517       | 2,207                               | <b>9,198</b>  | 50,517       | 2,810                             | 11,710        | 36,248        |
| 4         | 1,957               | 8,155         | 58,672       | 1,957                               | <b>8,155</b>  | 58,672       | 2,784                             | 11,600        | 47,847        |
| 5         | 1,370               | 5,710         | 64,382       | 1,370                               | <b>5,710</b>  | 64,382       | 2,540                             | 10,584        | 58,432        |
| 6         | 1,109               | 4,619         | 69,001       | 1,109                               | <b>4,619</b>  | 69,001       | 2,537                             | 10,569        | <b>69,001</b> |
| 7         | ,852                | 3,552         | 72,553       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 8         | ,723                | 3,014         | 75,567       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 9         | ,686                | 2,857         | 78,424       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 10        | ,632                | 2,632         | 81,055       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 11        | ,587                | 2,445         | 83,501       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 12        | ,528                | 2,199         | 85,700       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 13        | ,441                | 1,838         | 87,538       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 14        | ,426                | 1,776         | 89,314       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 15        | ,397                | 1,652         | 90,966       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 16        | ,371                | 1,545         | 92,511       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 17        | ,331                | 1,380         | 93,891       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 18        | ,312                | 1,298         | 95,190       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 19        | ,272                | 1,134         | 96,323       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 20        | ,234                | ,976          | 97,299       |                                     |               |              |                                   |               |               |
| 21        | ,210                | ,874          | 98,173       |                                     |               |              |                                   |               |               |

|    |      |      |         |
|----|------|------|---------|
| 22 | ,191 | ,795 | 98,968  |
| 23 | ,169 | ,705 | 99,673  |
| 24 | ,079 | ,327 | 100,000 |

Tabela 89: Matriz componente rodada

|       | Component |       |       |       |       |       |
|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|
|       | 1         | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     |
| ctf6  | ,818      | ,177  | ,063  | -,176 | ,148  | ,004  |
| ctf9  | ,759      | ,041  | -,016 | ,078  | ,083  | -,144 |
| ctf5  | ,714      | ,328  | -,002 | ,149  | ,108  | -,055 |
| ctf4  | ,688      | ,266  | -,023 | ,254  | -,059 | -,054 |
| ctf7  | ,610      | ,436  | -,086 | ,110  | ,150  | ,076  |
| ctf3  | ,096      | ,780  | -,103 | -,033 | ,092  | ,113  |
| ctf2  | ,319      | ,773  | ,001  | ,066  | ,100  | ,055  |
| ctf8  | ,355      | ,752  | -,144 | ,044  | ,072  | ,053  |
| ctf1  | ,177      | ,714  | ,179  | ,144  | ,189  | ,036  |
| ctf25 | -,032     | -,024 | ,909  | ,220  | -,060 | ,126  |
| ctf24 | -,022     | -,120 | ,875  | ,217  | ,043  | ,212  |
| ctf26 | ,003      | ,025  | ,847  | ,228  | -,104 | ,154  |
| ctf19 | ,245      | -,033 | ,106  | ,814  | -,082 | ,135  |
| ctf20 | ,073      | ,029  | ,377  | ,761  | ,059  | ,023  |
| ctf21 | -,089     | ,205  | ,211  | ,750  | ,059  | ,126  |
| ctf18 | ,093      | ,027  | ,104  | ,723  | -,051 | ,142  |
| ctf12 | ,041      | -,034 | -,126 | -,031 | ,855  | -,018 |
| ctf11 | -,005     | ,136  | -,015 | ,013  | ,838  | -,088 |
| ctf13 | ,145      | ,234  | -,031 | -,090 | ,677  | -,137 |
| ctf15 | ,155      | ,107  | ,054  | ,052  | ,662  | ,170  |
| ctf23 | -,069     | ,079  | ,095  | -,001 | ,098  | ,865  |
| ctf22 | -,128     | ,001  | ,081  | ,120  | ,009  | ,851  |
| ctf16 | ,003      | ,171  | ,124  | ,322  | -,196 | ,655  |
| ctf27 | ,027      | ,050  | ,408  | ,125  | -,060 | ,623  |

### 3. Fiabilidade das Dimensões

A fiabilidade/precisão das dimensões foi avaliada através da consistência interna, com o indicador *Alfa de Cronbach*, onde se extraíram seis dimensões da análise fatorial. A primeira dimensão, “CTFN Gestão Tempo”, o *alpha* foi de .83, sendo considerado bom (Hill & Hill, 2000). Relativamente à segunda dimensão, “CTFN Distanciamento”, o *alpha* foi de .83, sendo considerado bom (Hill & Hill, 2000). No caso da terceira dimensão, “CFTP Responsabilidade”, o *alpha* foi de .92, sendo considerado muito bom (Hill & Hill, 2000). Quanto à quarta dimensão, “CFTP”, o *alpha* foi de .82, sendo considerado bom (Hill & Hill, 2000). Na quinta dimensão, “CFTN”, o *alpha* foi de .77 sendo considerado razoável (Hill & Hill, 2000). Relativamente à última dimensão, “Influências mútuas positivas”, o *alpha* foi de .80, sendo considerado bom (Hill & Hill, 2000).

Tabela 90: Consistência interna (CTFN\_Gestão\_Tempo)

| Cronbach's |            |
|------------|------------|
| Alpha      | N of Items |
| .833       | 5          |

Tabela 91: Consistência interna *if item deleted* (CTFN\_Gestão\_Tempo)

|      | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| ctf4 | 5,78                       | 6,218                          | ,623                             | ,803                             |
| ctf5 | 6,22                       | 5,644                          | ,693                             | ,781                             |
| ctf6 | 6,23                       | 5,789                          | ,672                             | ,788                             |
| ctf7 | 6,48                       | 6,002                          | ,609                             | ,806                             |
| ctf9 | 5,91                       | 6,063                          | ,569                             | ,818                             |

Tabela 92: Consistência interna (CTFN\_Distanciamento)

| Cronbach's |            |
|------------|------------|
| Alpha      | N of Items |
| .827       | 4          |

Tabela 93: Consistência interna *if item deleted* (CTFN\_Distanciamento)

|      | Scale Mean if<br>Item Deleted | Scale Variance<br>if Item Deleted | Corrected Item-<br>Total<br>Correlation | Cronbach's<br>Alpha if Item<br>Deleted |
|------|-------------------------------|-----------------------------------|---|--|
| ctf1 | 1,91                          | 3,194                             | ,601                                    | ,804                                   |
| ctf2 | 2,24                          | 2,731                             | ,708                                    | ,755                                   |
| ctf3 | 2,60                          | 3,116                             | ,617                                    | ,797                                   |
| ctf8 | 2,29                          | 2,709                             | ,691                                    | ,764                                   |

Tabela 94: Consistência interna  
(CFTP\_Responsabilidades)

| Cronbach's |            |
|------------|------------|
| Alpha      | N of Items |
| ,923       | 3          |

Tabela 95: Consistência interna *if item deleted* (CFTP\_Responsabilidades)

|       | Scale Mean if<br>Item Deleted | Scale Variance<br>if Item Deleted | Corrected Item-<br>Total<br>Correlation | Cronbach's<br>Alpha if Item<br>Deleted |
|-------|-------------------------------|-----------------------------------|---|--|
| ctf24 | 3,92                          | 3,603                             | ,855                                    | ,880                                   |
| ctf25 | 3,87                          | 3,443                             | ,901                                    | ,841                                   |
| ctf26 | 4,01                          | 3,789                             | ,778                                    | ,941                                   |

Tabela 96: Consistência interna  
(CFTP)

| Cronbach's |            |
|------------|------------|
| Alpha      | N of Items |
| ,821       | 4          |

Tabela 97: Consistência interna *if item deleted* (CFTP)

|       | Scale Mean if<br>Item Deleted | Scale Variance<br>if Item Deleted | Corrected Item-<br>Total<br>Correlation | Cronbach's<br>Alpha if Item<br>Deleted |
|-------|-------------------------------|-----------------------------------|---|--|
| ctf18 | 6,07                          | 4,378                             | ,542                                    | ,822                                   |
| ctf19 | 6,09                          | 4,007                             | ,705                                    | ,747                                   |
| ctf20 | 6,23                          | 3,992                             | ,689                                    | ,754                                   |
| ctf21 | 6,21                          | 4,214                             | ,647                                    | ,774                                   |

Tabela 98: Consistência interna (CFTN)

| Cronbach's |            |
|------------|------------|
| Alpha      | N of Items |
| ,775       | 4          |

Tabela 99: Consistência interna *if item deleted* (CFTN)

|       | Scale Mean if<br>Item Deleted | Scale Variance<br>if Item Deleted | Corrected Item-<br>Total<br>Correlation | Cronbach's<br>Alpha if Item<br>Deleted |
|-------|-------------------------------|-----------------------------------|---|--|
| ctf11 | 2,05                          | 1,951                             | ,676                                    | ,671                                   |
| ctf12 | 2,09                          | 1,954                             | ,664                                    | ,677                                   |
| ctf13 | 2,26                          | 2,067                             | ,535                                    | ,743                                   |
| ctf15 | 2,15                          | 2,095                             | ,459                                    | ,787                                   |

Tabela 100: Consistência interna (Influências Mútuas Positivas)

| Cronbach's |            |
|------------|------------|
| Alpha      | N of Items |
| ,801       | 4          |

Tabela 101: Consistência interna *if item deleted* (Influências Mútuas Positivas)

|       | Scale Mean if<br>Item Deleted | Scale Variance<br>if Item Deleted | Corrected Item-<br>Total<br>Correlation | Cronbach's<br>Alpha if Item<br>Deleted |
|-------|-------------------------------|-----------------------------------|---|--|
| ctf16 | 3,11                          | 3,316                             | ,582                                    | ,767                                   |
| ctf22 | 3,23                          | 3,367                             | ,679                                    | ,725                                   |
| ctf23 | 3,22                          | 3,176                             | ,665                                    | ,726                                   |
| ctf27 | 3,20                          | 3,272                             | ,547                                    | ,787                                   |

#### 4. Sensibilidade das Dimensões

Como já foi referido anteriormente a sensibilidade, permite avaliar a capacidade que a escala tem em discriminar os participantes segundo os fatores que estão a ser avaliados. Podemos verificar que a normalidade é verificada em todas as dimensões, não apresentado em nenhum caso um desvio grosseiro à normalidade.

A primeira dimensão, “CTFN Gestão Tempo (Assimetria=.13 e Achatamento= -.28), simétrica com um grau de achatamento leptocúrtico. Relativamente à segunda dimensão, “CTFN Distanciamento”, (Assimetria= 1.30 e Achatamento= 2.97), assimétrica à esquerda (assimetria positiva) com um grau de achatamento leptocúrtico.

No caso da terceira dimensão, “CFTP Responsabilidades”, (Assimetria= -.44 e Achatamento= -.93), com um grau de achatamento platocúrtico. Quanto à quarta dimensão, “CFTP”, (Assimetria= -.42 e Achatamento= -.21 ), assimétrica à direita (assimetria negativa) com um grau de achatamento mesocúrtico. Na quinta dimensão, “CTFN”, (Assimetria=.07 e Achatamento= -.23), assimétrica à esquerda (assimetria positiva) com um grau de achatamento leptocúrtico. Relativamente à última dimensão, “Influências mútuas positivas”, (Assimetria= .00 e Achatamento= -.34), assimétrica à esquerda (assimetria positiva) com um grau de achatamento mesocúrtico.

Tabela 102: Sensibilidade dimensões

|   |                        | CTFN_Gestã<br>o_Tempo | CTFN_Dista<br>nciamento | CFTP_Respo<br>nsabilidades | CFTP         | CFTN         | Inf_Mútuas_<br>Positivas |
|---|------------------------|-----------------------|-------------------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------------------|
| N | Valid                  | 129                   | 129                     | 129                        | 129          | 129          | 129                      |
|   | Missing                | 0                     | 0                       | 0                          | 0            | 0            | 0                        |
|   | Mean                   | 1,5318                | ,7539                   | 1,9664                     | 2,0504       | ,7112        | 1,0640                   |
|   | Median                 | 1,6000                | ,7500                   | 2,0000                     | 2,0000       | ,7500        | 1,0000                   |
|   | Std. Deviation         | ,59713                | ,55550                  | ,93248                     | ,65950       | ,45656       | ,58487                   |
|   | Skewness               | <b>,129</b>           | <b>1,330</b>            | <b>-,436</b>               | <b>-,424</b> | <b>,069</b>  | <b>,006</b>              |
|   | Std. Error of Skewness | ,213                  | ,213                    | ,213                       | ,213         | ,213         | ,213                     |
|   | Kurtosis               | <b>-,276</b>          | <b>2,966</b>            | <b>-,930</b>               | <b>-,210</b> | <b>-,277</b> | <b>-,345</b>             |
|   | Std. Error of Kurtosis | ,423                  | ,423                    | ,423                       | ,423         | ,423         | ,423                     |
|   | Minimum                | ,00                   | ,00                     | ,00                        | ,00          | ,00          | ,00                      |
|   | Maximum                | 3,00                  | 3,00                    | 3,00                       | 3,00         | 2,00         | 2,50                     |

Figura 8: Histograma (CTFN\_Gestão Tempo)

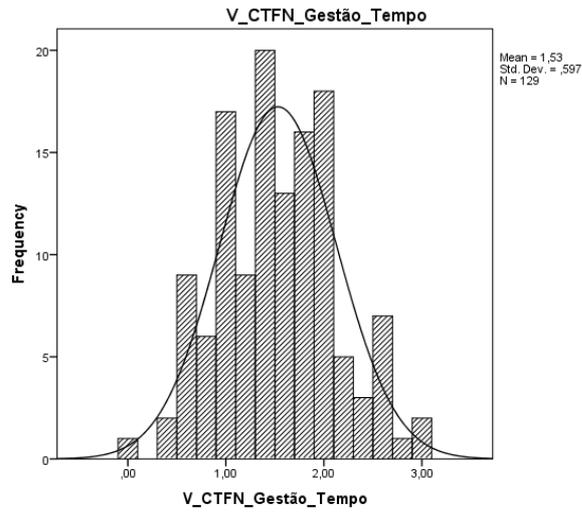


Figura 9: Histograma (CTFN\_Distancianeto)

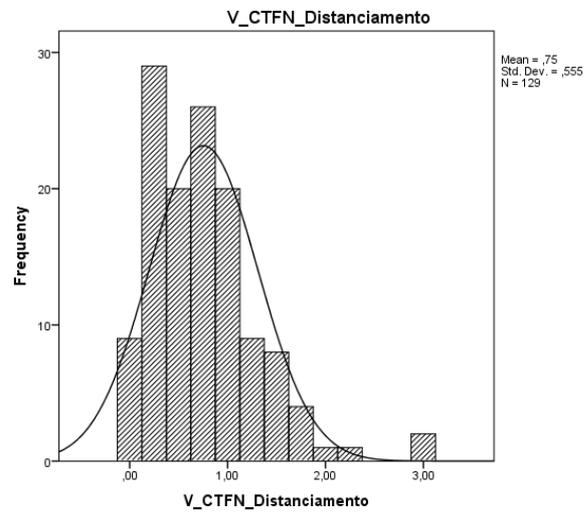


Figura 10: Histograma (CFTP\_Responsabilidades)

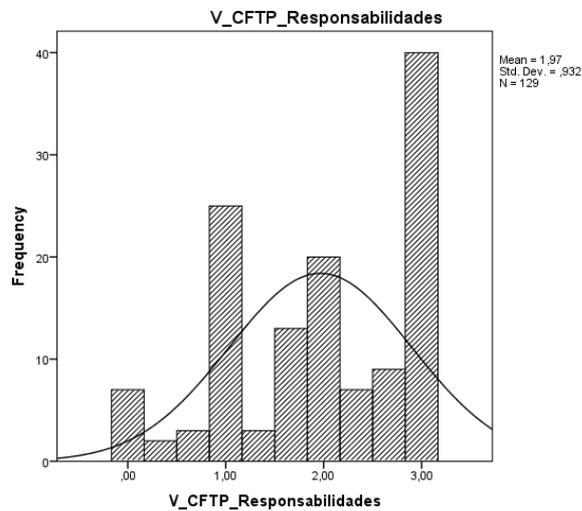


Figura 11: Histograma (CTFP)

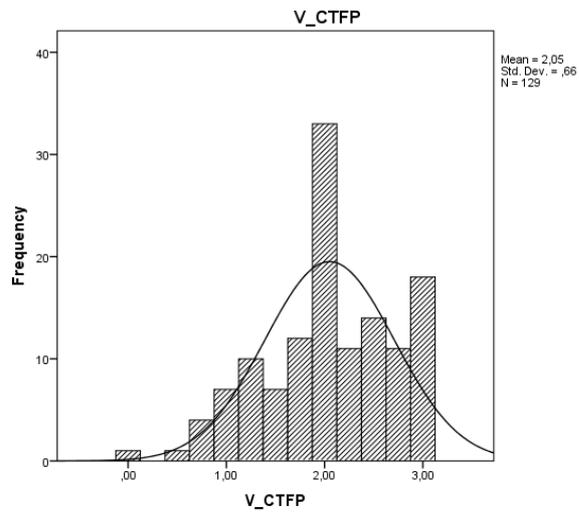


Figura 12: Histograma (CFTN)

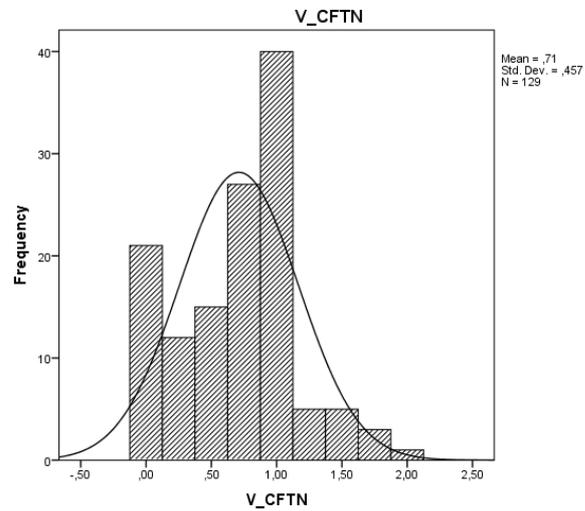
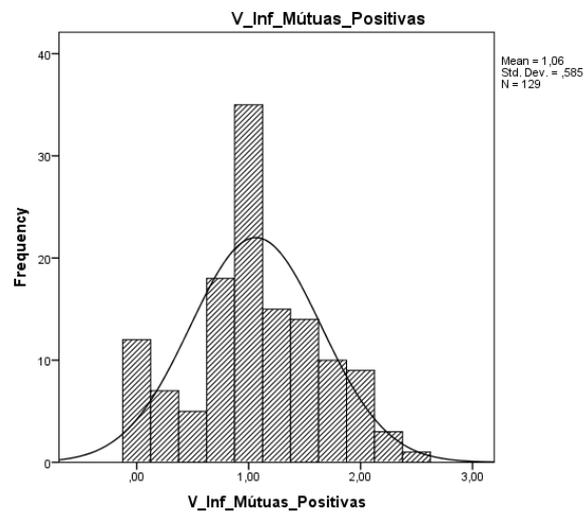


Figura 13: Histograma (Influências Mútuas Positivas)



## **PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO**

Lisboa 13 de Dezembro de 2012,

Eu, Carolina Maria Chaves Rodrigues, número de aluna 17968, estudante do Mestrado Integrado de Psicologia Social e das Organizações, no Instituto Superior de Psicologia Aplicada – Instituto Universitário, encontro-me neste momento a desenvolver a minha dissertação de mestrado no âmbito da aviação, sob a orientação da Professora Dr<sup>a</sup> Teresa D’Oliveira. Neste sentido venho solicitar o apoio da Associação Portuguesa de Tripulantes de Cabine (APTCA) para a divulgação dos questionários, via *online*. O questionário apresenta a duração média de 15 minutos e o anonimato de todos os participantes será totalmente garantido.

O objetivo da presente investigação é compreender como a organização do trabalho influencia os comportamentos dos tripulantes de cabine em contexto laboral e fora dele. Para o efeito, pretendemos inquirir chefes de cabine e Assistentes/ Comissários de Bordo, colaboradores da Transportadora Aérea Portuguesa (TAP), que se encontrem a realizar voos *Narrow Body* e *Narrow/Wide*. Para o efeito é necessário inquirir um número mínimo de 231 tripulantes de cabine, no entanto solicitamos que forneçam o questionário ao maior número possível de tripulantes de cabine de modo a obtermos resultados que se ajustem o mais possível à realidade.

Quando a investigação estiver concluída comprometemo-nos a divulgar os resultados perante a vossa associação.

---

**Carolina Chaves**

## ANEXO H – Correio Eletrónico de Recrutamento da Amostra

**Assunto:** Tese de Mestrado: Dedique 15 minutos à minha tese de mestrado, por favor!

**Texto:** Caro(a) Tripulante de Cabine,

Eu, Carolina Chaves estudante do Mestrado Integrado de Psicologia Social e das Organizações, no Instituto Superior de Psicologia Aplicada – Instituto Universitário, encontro-me neste momento a desenvolver a minha dissertação de mestrado no âmbito da aviação.

O objetivo da presente investigação é compreender como a organização do trabalho influencia os comportamentos dos tripulantes de cabine em contexto laboral e fora dele. Para o efeito, pretendemos inquirir chefes de cabine e Assistentes/ Comissários de Bordo, colaboradores da Transportadora Aérea Portuguesa (TAP), que se encontrem a realizar voos *Narrow Body* e *Narrow/Wide*.

O questionário apresenta a duração média de 15 minutos e o anonimato de todos os participantes será totalmente garantido.

Caso queira receber os resultados da presente investigação pode solicitá-lo através do seguinte correio eletrónico: [rodriguesmcarolina@gmail.com](mailto:rodriguesmcarolina@gmail.com)

Muito obrigada pela sua participação.

Carolina Chaves

## ANEXO I – Questionário Aplicado

### PARTE I

Agora serão apresentadas algumas questões demográficas e outras relativas ao tipo de atividades que desenvolve no seu dia-a-dia.

1. Qual o seu sexo? \*

2. Qual a sua idade? (em anos) \*

3. Tem filhos? \*

4. Se indicou sim na pergunta anterior. Indique quantos filhos tem e as respectivas idades.

5. Qual o tipo de contrato de trabalho que tem? \*

6. Indique os momentos do dia em que realiza as suas atividades? Pode assinalar mais do que uma opção.

- manhã
- tarde
- noite

6.1. Indique o início e o fim da(s) atividades referentes à questão anterior (6).

7. Qual a sua função nesta empresa? \*

8. Qual o departamento a que pertence nesta empresa? \*

9. Indique as suas habilitações literárias completas. \*

10. Há quanto tempo trabalha nesta organização/empresa? (em anos) \*

12. Qual o tipo de voos que realiza? \*

13. Há quanto tempo executa as suas funções? \*

14. Indique o número de horas que, em média, trabalha por semana? Relativamente à:  
Atividade Principal e à Atividade Complementar

15. Nos seus tempos livres, participa em alguma atividade como hobbies, cursos de línguas, voluntariado ou atividade desportiva? \* caso indique que sim, responda à pergunta 16.

16. Qual a atividade que pratica? caso tenha indicado sim na questão anterior (15), responda a esta questão

17. Quando pratica estas atividades?

18. Quantas vezes por semana?

19. Em que altura do dia (manhã, tarde ou noite)?

20. Em que local pratica a sua atividade (ginásio ou num local exterior)?

Página 2

Após a página 1

Continuar para a página seguinte

## PARTE II

Seguidamente vai encontrar várias afirmações que permitem descrever o seu trabalho. Indique em que medida a afirmação descreve a sua opinião, utilizando a escala apresentada.

**Pergunta sem nome \***

Discordo  
Totalmente (1)

Discordo (2)

Não concordo  
Nem discordo  
(3)

Concordo  
(4)

Concordo  
Totalmente (5)

1. O meu trabalho exige que aprenda coisas novas.

2. O meu trabalho envolve tarefas muito repetitivas.

3. O meu trabalho exige um nível elevado de competências.

4. O meu trabalho tem uma variedade de tarefas.

5. O meu trabalho exige criatividade.

6. O meu trabalho permite que desenvolva as minhas características.

7. O trabalhador tem bastante a dizer sobre o que acontece

|  |                |              |                     |              |                |
|--|----------------|--------------|---------------------|--------------|----------------|
|  | Discordo       |              | Não concordo        |              | Concordo       |
|  | Totalmente (1) | Discordo (2) | Nem discordo<br>(3) | Concordo (4) | Totalmente (5) |

no seu trabalho.

8. No meu trabalho, o trabalhador tem liberdade para decidir como faz o trabalho.

9. Este trabalho permite que o trabalhador tome muitas decisões sozinho.

10. O meu trabalho exige que se trabalhe muito depressa.

11. O meu trabalho exige que se trabalhe muito.

12. O meu trabalho não envolve uma quantidade de trabalho excessiva.

Discordo  
Totalmente (1)

Discordo (2)

Não concordo  
Nem discordo  
(3)

Concordo  
(4)

Concordo  
Totalmente (5)

13. O  
trabalhador  
tem tempo  
suficiente para  
fazer o  
trabalho.

14. Neste  
trabalho não  
são feitas  
exigências  
contraditórias.

### PARTE III

Seguidamente vai encontrar várias afirmações relativas à forma como se sente neste momento. Indique em que medida a afirmação descreve a sua opinião, utilizando a escala apresentada.

#### Pergunta sem nome \*

Discordo  
Totalmente (1)

Discordo (2)

Não concordo  
Nem discordo  
(3)

Concordo  
(4)

Concordo  
Totalmente (5)

1. Sinto-me  
cansado(a).

2. Sinto-me  
muito  
activo(a).

3. Pensar exige  
esforço.

4. Fisicamente  
sinto-me  
exausto(a).

|  | Discordo<br>Totalmente (1) | Discordo (2)          | Não concordo<br>Nem discordo<br>(3) | Concordo<br>(4)       | Concordo<br>Totalmente (5) |
|--|----------------------------|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------|----------------------------|
| 5. Sinto-me com vontade de fazer coisas boas.        | <input type="radio"/>      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>      |
| 6. Sinto-me em forma.                                | <input type="radio"/>      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>      |
| 7. Faço bastantes coisas durante o dia.              | <input type="radio"/>      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>      |
| 8. Quando estou a fazer algo, consigo-me concentrar. | <input type="radio"/>      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>      |
| 9. Sinto-me fraco(a).                                | <input type="radio"/>      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>      |
| 10. Não consigo fazer muitas coisas durante o dia.   | <input type="radio"/>      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>      |
| 11. Consigo-me concentrar.                           | <input type="radio"/>      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>      |
| 12. Sinto-me descansado(a).                          | <input type="radio"/>      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>      |
| 13. Sinto dificuldades em me                         | <input type="radio"/>      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>      |

|  | Discordo<br>Totalmente (1) | Discordo (2) | Não concordo<br>Nem discordo (3) | Concordo (4) | Concordo<br>Totalmente (5) |
|--|----------------------------|--------------|----------------------------------|--------------|----------------------------|
|--|----------------------------|--------------|----------------------------------|--------------|----------------------------|

concentrar.

14.

Fisicamente sinto que estou em más condições.

15. Estou cheio de planos.

16. Fico cansado(a) com bastante facilidade.

17. Tenho resultados bastante fracos.

18. Não me apetece fazer nada.

19. Os meus pensamentos facilmente divagam.

20.

Fisicamente sinto-me em boa forma.

Página 3

Após a página 2

Continuar para a página seguinte

## PARTE IV

Seguidamente vai encontrar várias afirmações relativas à forma como se sente quando termina o seu trabalho ou quando desfrutou dos dias de folga . Indique em que medida a afirmação descreve a sua opinião, utilizando a escala apresentada.

### Pergunta sem nome \*

| Discordo<br>Totalmente (1) | Discordo (2) | Não concordo<br>Nem discordo<br>(3) | Concordo<br>(4) | Concordo<br>Totalmente (5) |
|----------------------------|--------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------------|
|----------------------------|--------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------------|

1. Eu sinto que posso decidir o que fazer,

|                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

2. Eu aprendo coisas novas.

|                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

3. Eu esqueço-me do trabalho.

|                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

4. Eu decido sobre os meus horários.

|                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

5. Eu não penso no trabalho de todo.

|                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

6. Eu consigo

|                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

Discordo  
Totalmente (1)

Discordo (2)

Não concordo  
Nem discordo  
(3)

Concordo  
(4)

Concordo  
Totalmente (5)

descontrair  
e relaxar.

7. Eu  
procuro  
desafios  
intelectuais.

8. Eu faço  
coisas que  
me  
desafiam.

9. Eu  
decido eu  
próprio  
como vou  
passar o  
meu  
tempo.

10. Eu  
consigo  
distanciar-  
me do meu  
trabalho.

11. Eu faço  
coisas  
relaxantes.

12. Eu  
aproveito o  
tempo para  
relaxar.

Discordo Totalmente (1)      Discordo (2)      Não concordo Nem discordo (3)      Concordo (4)      Concordo Totalmente (5)

13. Eu trato das coisas da maneira que eu quero.

14. Eu uso o meu tempo para lazer.

15. Eu faço algo para alargar os meus horizontes.

16. Eu consigo fazer uma pausa das exigências do trabalho.

Página 4

Após a página 3

Continuar para a página seguinte

**PARTE V**

De seguida vai encontrar afirmações relativas à forma que se sente relativamente à sua vida pessoal. Indique a frequência com que lhe acontece cada uma das situações descritas, utilizando a escala apresentada.

**Pergunta sem nome \***

Nunca (0)      Algumas vezes (1)      Frequentemente (2)      Sempre (3)

Nunca (0)      Algumas vezes (1)      Frequentemente (2)      Sempre (3)

1.Sentir-se irritado em casa, por causa das exigências no trabalho

2.Ter dificuldade em desfrutar da companhia da sua família, amigos ou conjugue por estar preocupado com o trabalho.

3.Ter dificuldade em cumprir as tarefas domésticas por estar constantemente a pensar no trabalho.

4.Ter de cancelar “programas” com a família, amigos, conjugue devido a compromissos de trabalho.

5.Ter dificuldade em cumprir as tarefas domésticas por causa do horário de trabalho.

Nunca (0)      Algumas vezes (1)      Frequentemente (2)      Sempre (3)

6. Ter pouca energia para se envolver em actividades de lazer com a sua família, amigos, conjugue por causa do trabalho.

7. Ter de trabalhar tanto, que não tem tempo para nenhum dos seus hobbies.

8. As obrigações do seu trabalho não lhe permitem sentir-se relaxado em casa.

9. O trabalho tira-lhe o tempo que gostaria de passar com a família, amigos, conjugue.

10. Sentir-se tão irritado com um problema na família, que descarrega a frustração nos colegas.

11. Não desfrutar do trabalho por

Nunca (0)      Algumas vezes (1)      Frequentemente (2)      Sempre (3)

estar preocupado com um problema na família.

12. Ter dificuldade em se concentrar no trabalho por estar preocupado com um problema na família.

13. Ver o seu desempenho no trabalho afetado por problemas com a família, amigos, conjugue.

14. Chegar atrasado ao trabalho devido a compromissos familiares.

15. Ter pouca vontade de trabalhar devido a problemas com a família, amigos, conjugue.

16. Vir para casa animado após um dia bem sucedido no trabalho, influenciando

Nunca (0) Algumas vezes (1) Frequentemente (2) Sempre (3)

positivamente o ambiente em casa.

17. Após um dia ou semana de trabalho agradável, ter vontade de se envolver em atividades com a família, amigos, conjugue.

18. Desempenhar melhor as tarefas domésticas por causa do que aprendeu no trabalho.

19. Ser mais capaz de manter "programas" em casa porque o trabalho o ensinou a isso.

20. Gerir melhor o tempo em casa, por causa do modo como o faz no trabalho.

21. Ser mais capaz de interagir com a família, amigos, conjugue por causa do que

Nunca (0) Algumas vezes (1) Frequentemente (2) Sempre (3)

aprendeu no trabalho.

22. Depois de estar algum tempo com a família, amigos, conjugue, ir para o trabalho de bom humor, influenciando positivamente o ambiente no trabalho.

23. Depois de passar um agradável fim-de-semana com a família, amigos, conjugue, sentir mais prazer no trabalho.

24. Levar as responsabilidades no trabalho mais a sério porque lhe é exigido o mesmo em casa.

25. Ser mais capaz de manter compromissos no trabalho porque lhe é exigido o mesmo em casa.

Nunca (0) Algumas vezes (1) Frequentemente (2) Sempre (3)

26. Gerir melhor o tempo no trabalho porque em casa tem de fazer o mesmo.

27. Sentir mais auto-confiança no trabalho por ter a vida familiar bem organizada.

Página 5

Após a página 4

Continuar para a página seguinte

## PARTE VI

1. Quais os apoios que tem para gerir a sua vida familiar?

2. O que considera importante para melhorar os seus dias de folga?

Página 6

Após a página 5

Continuar para a página seguinte

Encontramo-nos disponíveis para qualquer esclarecimento. Correio eletrónico: rodriguesmcarolina@gmail.com Gratas pela sua colaboração. Carolina Chaves

**1. Interpretação da Estatística Descritiva das dimensões**

Face à análise descritiva das diferentes dimensões em estudo, pode-se observar (Tabela 103) que na dimensão Latitude de Decisão ( $n = 129$ ), em média ( $\mu = 2.3798$  ;  $SD = .90307$ ) os participantes responderam “Discordo” (a cotação da escala varia de 1 a 5).

Relativamente à dimensão Fadiga Subjetiva ( $n=129$ ) observa-se que os participantes em média ( $\mu = 3.0882$  ;  $SD = .75703$ ) responderam “Não Discordo, Nem Concordo” (a cotação da escala varia de 1 a 5). Quanto à dimensão Concentração observa-se que os participantes em média ( $\mu = 2.6899$  ;  $SD = .77637$ ) responderam “Discordo” (a cotação da escala varia de 1 a 5). O mesmo é verificado quando se observa a dimensão Atividades ( $\mu = 2.6279$  ;  $SD = .94843$ ).

Quanto à dimensão Relaxamento ( $n=129$ ) verifica-se que os tripulantes de cabine em média ( $\mu = 3.6453$  ;  $SD = .72193$ ) responderam “Não Discordo, Nem Concordo” (a cotação da escala varia de 1 a 5). O mesmo é verificado quando se analisa a dimensão Domínio ( $\mu = 3.6938$ ;  $SD = .70312$ ) e a dimensão Distanciamento Psicológico ( $\mu = 3.7132$  ;  $SD = .84496$ ). No caso da dimensão Controlo ( $n=129$ ) verifica-se que os participantes em média ( $\mu = 2.7468$ ;  $SD = 1.02806$ ) responderam “Não Discordo, Nem Concordo” (a cotação da escala varia de 1 a 5).

No caso da dimensão CTFN Gestão Tempo ( $n=129$ ) observa-se que os tripulantes de cabine em média ( $\mu = 1.5318$  ;  $SD = .59713$ ) responderam “Algumas vezes (a cotação da escala varia de 0 a 3). O mesmo é verificado quando se analisa a dimensão CFTN Responsabilidade ( $\mu = 1.0336$ ;  $SD = .93248$ ) e a dimensão Influências Mútuas Positivas ( $\mu = 1.9360$  ;  $SD = .58487$ ). Relativamente à dimensão CTFN ( $n=129$ ) verifica-se que os participantes em média ( $\mu =$  ;  $SD =$ ) responderam “Nunca” (a cotação da escala varia de 1 a 5). O mesmo é verificado quando se analisa a dimensão CTFP ( $\mu = .9496$  ;  $SD = .65950$ ) e a dimensão CFTN ( $\mu = .7112$ ;  $SD = .45656$ ).

Tabela 103: Estatística descritiva dimensões

|                              | N   | Minimum | Maximum | Mean   | Std.<br>Deviation |
|------------------------------|-----|---------|---------|--------|-------------------|
| Latitude_Decisão             | 129 | 1,00    | 4,50    | 2,3798 | ,90307            |
| Fadiga_Subjetiva             | 129 | 1,25    | 4,88    | 3,0882 | ,75703            |
| Concentração                 | 129 | 1,00    | 5,00    | 2,6899 | ,77637            |
| Atividades                   | 129 | 1,00    | 5,00    | 2,6279 | ,94843            |
| Relaxamento                  | 129 | 1,00    | 5,00    | 3,6453 | ,72193            |
| Domínio                      | 129 | 1,75    | 5,00    | 3,6938 | ,70312            |
| Controlo                     | 129 | 1,00    | 5,00    | 2,7468 | 1,02806           |
| Distanciamento_Psicológico   | 129 | 1,00    | 5,00    | 3,7132 | ,84496            |
| CTFN_gestão_tempo            | 129 | ,00     | 3,00    | 1,5318 | ,59713            |
| CTFN_Distanciamento          | 129 | ,00     | 3,00    | ,7539  | ,55550            |
| CFTP_Responsabilidade        | 129 | ,00     | 3,00    | 1,0336 | ,93248            |
| CFTP                         | 129 | ,00     | 3,00    | ,9496  | ,65950            |
| CFTN                         | 129 | ,00     | 2,00    | ,7112  | ,45656            |
| Influências_mútuas_positivas | 129 | ,50     | 3,00    | 1,9360 | ,58487            |
| Valid N (listwise)           | 129 |         |         |        |                   |

## ANEXO K - Correlações

Tabela 104: Correlações de todas as dimensões da escala

|                  |                     | Fadiga_Sub     | Concentr       | Ativida        | Relaxame      | Domini  | Contro | Dist_P  | CTFN_Gest | CTFN_Dis | CFTP_Resp | CFTP   | CFTN    | Inf_Mútua   | Latitude |
|------------------|---------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------|--------|---------|-----------|----------|-----------|--------|---------|-------------|----------|
|                  |                     | jetiva         | ação           | de             | nto           | o       | lo     | si      | ão_Tempo  | o        | es        |        |         | s_Positivas | _D       |
| Fadiga_Subjetiva | Pearson Correlation | 1              | ,628**         | ,428**         | -,457**       | -,318** | -,006  | -,307** | ,544**    | ,522**   | -,081     | ,215*  | ,275**  | ,085        | -,288**  |
|                  | Sig. (2-tailed)     |                | ,000           | ,000           | ,000          | ,000    | ,948   | ,000    | ,000      | ,000     | ,364      | ,014   | ,002    | ,340        | ,001     |
|                  | N                   | 129            | 129            | 129            | 129           | 129     | 129    | 129     | 129       | 129      | 129       | 129    | 129     | 129         | 129      |
| Concentração     | Pearson Correlation | <b>,628**</b>  | 1              | ,534**         | -,321**       | -,451** | ,050   | -,305** | ,493**    | ,558**   | ,063      | ,240** | ,234**  | ,229**      | -,214*   |
|                  | Sig. (2-tailed)     | ,000           |                | ,000           | ,000          | ,000    | ,575   | ,000    | ,000      | ,000     | ,479      | ,006   | ,008    | ,009        | ,015     |
|                  | N                   | 129            | 129            | 129            | 129           | 129     | 129    | 129     | 129       | 129      | 129       | 129    | 129     | 129         | 129      |
| Atividade        | Pearson Correlation | <b>,428**</b>  | <b>,534**</b>  | 1              | -,234**       | -,338** | ,055   | -,317** | ,363**    | ,357**   | -,033     | ,104   | ,072    | ,156        | -,215*   |
|                  | Sig. (2-tailed)     | ,000           | ,000           |                | ,008          | ,000    | ,537   | ,000    | ,000      | ,000     | ,707      | ,243   | ,415    | ,078        | ,015     |
|                  | N                   | 129            | 129            | 129            | 129           | 129     | 129    | 129     | 129       | 129      | 129       | 129    | 129     | 129         | 129      |
| Relaxamento      | Pearson Correlation | <b>-,457**</b> | <b>-,321**</b> | <b>-,234**</b> | 1             | ,543**  | ,361** | ,580**  | -,311**   | -,365**  | ,034      | -,172  | -,289** | ,030        | ,145     |
|                  | Sig. (2-tailed)     | ,000           | ,000           | ,008           |               | ,000    | ,000   | ,000    | ,000      | ,000     | ,699      | ,051   | ,001    | ,737        | ,100     |
|                  | N                   | 129            | 129            | 129            | 129           | 129     | 129    | 129     | 129       | 129      | 129       | 129    | 129     | 129         | 129      |
| Domínio          | Pearson Correlation | <b>-,318**</b> | <b>-,451**</b> | <b>-,338**</b> | <b>,543**</b> | 1       | ,203*  | ,420**  | -,233**   | -,309**  | -,155     | -,211* | -,182*  | -,081       | ,223*    |
|                  |                     |                |                |                |               |         |        |         |           |          |           |        |         |             |          |

|                        |                     |                |                |                |                |                |               |                |               |               |       |               |               |               |                |
|------------------------|---------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|---------------|-------|---------------|---------------|---------------|----------------|
|                        | Sig. (2-tailed)     | ,000           | ,000           | ,000           | ,000           |                | ,021          | ,000           | ,008          | ,000          | ,080  | ,017          | ,039          | ,359          | ,011           |
|                        | N                   | 129            | 129            | 129            | 129            | 129            | 129           | 129            | 129           | 129           | 129   | 129           | 129           | 129           | 129            |
|                        | Pearson Correlation | -,006          | ,050           | ,055           | <b>,361**</b>  | <b>,203*</b>   | 1             | <b>,352**</b>  | ,073          | -,089         | -,104 | -,013         | -,002         | ,036          | ,002           |
| Controlo               | Sig. (2-tailed)     | ,948           | ,575           | ,537           | ,000           | ,021           |               | ,000           | ,408          | ,313          | ,241  | ,886          | ,985          | ,687          | ,982           |
|                        | N                   | 129            | 129            | 129            | 129            | 129            | 129           | 129            | 129           | 129           | 129   | 129           | 129           | 129           | 129            |
|                        | Pearson Correlation | <b>-,307**</b> | <b>-,305**</b> | <b>-,317**</b> | <b>,580**</b>  | <b>,420**</b>  | <b>,352**</b> | 1              | -,154         | -,457**       | ,001  | -,221*        | -,004         | -,192*        | ,126           |
| Dist_Psi               | Sig. (2-tailed)     | ,000           | ,000           | ,000           | ,000           | ,000           | ,000          |                | ,082          | ,000          | ,992  | ,012          | ,967          | ,029          | ,155           |
|                        | N                   | 129            | 129            | 129            | 129            | 129            | 129           | 129            | 129           | 129           | 129   | 129           | 129           | 129           | 129            |
|                        | Pearson Correlation | <b>,544**</b>  | <b>,493**</b>  | <b>,363**</b>  | <b>-,311**</b> | <b>-,233**</b> | ,073          | -,154          | 1             | <b>,587**</b> | -,031 | ,200*         | <b>,255**</b> | -,048         | <b>-,228**</b> |
| CTFN_Gestão_Tempo      | Sig. (2-tailed)     | ,000           | ,000           | ,000           | ,000           | ,008           | ,408          | ,082           |               | ,000          | ,725  | ,023          | ,004          | ,591          | ,009           |
|                        | N                   | 129            | 129            | 129            | 129            | 129            | 129           | 129            | 129           | 129           | 129   | 129           | 129           | 129           | 129            |
|                        | Pearson Correlation | <b>,522**</b>  | <b>,558**</b>  | <b>,357**</b>  | <b>-,365**</b> | <b>-,309**</b> | -,089         | <b>-,457**</b> | <b>,587**</b> | 1             | -,045 | ,163          | <b>,297**</b> | ,147          | -,145          |
| CTFN_Distanciamento    | Sig. (2-tailed)     | ,000           | ,000           | ,000           | ,000           | ,000           | ,313          | ,000           | ,000          |               | ,613  | ,064          | ,001          | ,098          | ,101           |
|                        | N                   | 129            | 129            | 129            | 129            | 129            | 129           | 129            | 129           | 129           | 129   | 129           | 129           | 129           | 129            |
|                        | Pearson Correlation | -,081          | ,063           | -,033          | ,034           | -,155          | -,104         | ,001           | -,031         | -,045         | 1     | <b>,473**</b> | -,093         | <b>,415**</b> | ,111           |
| CFTP_Respostabilidades | Sig. (2-tailed)     | ,364           | ,479           | ,707           | ,699           | ,080           | ,241          | ,992           | ,725          | ,613          |       | ,000          | ,293          | ,000          | ,210           |

|                      |                     |                |               |               |                |               |       |               |                |               |               |               |       |               |       |
|----------------------|---------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|---------------|-------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------|---------------|-------|
|                      | N                   | 129            | 129           | 129           | 129            | 129           | 129   | 129           | 129            | 129           | 129           | 129           | 129   | 129           | 129   |
| CTFP                 | Pearson Correlation | <b>,215*</b>   | <b>,240**</b> | ,104          | -,172          | <b>-,211*</b> | -,013 | <b>-,221*</b> | <b>,200*</b>   | ,163          | <b>,473**</b> | 1             | -,015 | <b>,346**</b> | ,041  |
|                      | Sig. (2-tailed)     | ,014           | ,006          | ,243          | ,051           | ,017          | ,886  | ,012          | ,023           | ,064          | ,000          |               | ,870  | ,000          | ,641  |
|                      | N                   | 129            | 129           | 129           | 129            | 129           | 129   | 129           | 129            | 129           | 129           | 129           | 129   | 129           | 129   |
| CFTN                 | Pearson Correlation | <b>,275**</b>  | <b>,234**</b> | ,072          | <b>-,289**</b> | <b>-,182*</b> | -,002 | -,004         | <b>,255**</b>  | <b>,297**</b> | <b>-,093</b>  | -,015         | 1     | -,064         | -,087 |
|                      | Sig. (2-tailed)     | ,002           | ,008          | ,415          | ,001           | ,039          | ,985  | ,967          | ,004           | ,001          | ,293          | ,870          |       | ,473          | ,326  |
|                      | N                   | 129            | 129           | 129           | 129            | 129           | 129   | 129           | 129            | 129           | 129           | 129           | 129   | 129           | 129   |
| Inf_Mútuas_Positivas | Pearson Correlation | ,085           | <b>,229**</b> | ,156          | ,030           | -,081         | ,036  | <b>-,192*</b> | -,048          | ,147          | <b>,415**</b> | <b>,346**</b> | -,064 | 1             | ,059  |
|                      | Sig. (2-tailed)     | ,340           | ,009          | ,078          | ,737           | ,359          | ,687  | ,029          | ,591           | ,098          | ,000          | ,000          | ,473  |               | ,506  |
|                      | N                   | 129            | 129           | 129           | 129            | 129           | 129   | 129           | 129            | 129           | 129           | 129           | 129   | 129           | 129   |
| Latitude_D           | Pearson Correlation | <b>-,288**</b> | <b>-,214*</b> | <b>-,215*</b> | ,145           | <b>,223*</b>  | ,002  | ,126          | <b>-,228**</b> | -,145         | ,111          | ,041          | -,087 | ,059          | 1     |
|                      | Sig. (2-tailed)     | ,001           | ,015          | ,015          | ,100           | ,011          | ,982  | ,155          | ,009           | ,101          | ,210          | ,641          | ,326  | ,506          |       |
|                      | N                   | 129            | 129           | 129           | 129            | 129           | 129   | 129           | 129            | 129           | 129           | 129           | 129   | 129           | 129   |

Tabela 105: Correlações de variáveis sócio-demográficas com as dimensões da escala

|   |                     | Idade 2.Qual a<br>sua idade? (em<br>anos) | N_filhos número<br>de filhos | Antiguidade_<br>Org | Antiguidade_Fu<br>nc | N_dias_por_se<br>mana | Nº_Horas_Ativi<br>dade_Princ |
|---|---------------------|---|------------------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|------------------------------|
| Idade 2.Qual a<br>sua idade? (em<br>anos) | Pearson Correlation | 1   | ,560**                       | ,949**              | ,475**               | ,129                  | ,082                         |
|   | Sig. (2-tailed)     |   | ,000                         | ,000                | ,000                 | ,260                  | ,437                         |
|   | N                   | 129                                       | 128                          | 129                 | 129                  | 78                    | 91                           |
| N_filhos<br>número de<br>filhos           | Pearson Correlation | ,560**                                    | 1                            | ,558**              | ,276**               | -,060                 | -,107                        |
|   | Sig. (2-tailed)     | ,000                                      |                              | ,000                | ,002                 | ,605                  | ,314                         |
|   | N                   | 128                                       | 128                          | 128                 | 128                  | 77                    | 90                           |
| Antiguidade_Or<br>g                       | Pearson Correlation | ,949**                                    | ,558**                       | 1                   | ,467**               | ,157                  | ,097                         |
|   | Sig. (2-tailed)     | ,000                                      | ,000                         |                     | ,000                 | ,170                  | ,360                         |
|   | N                   | 129                                       | 128                          | 129                 | 129                  | 78                    | 91                           |
| Antiguidade_Fu<br>nc                      | Pearson Correlation | ,475**                                    | ,276**                       | ,467**              | 1                    | ,093                  | -,013                        |
|   | Sig. (2-tailed)     | ,000                                      | ,002                         | ,000                |                      | ,417                  | ,901                         |
|   | N                   | 129                                       | 128                          | 129                 | 129                  | 78                    | 91                           |
| N_dias_por_se<br>mana                     | Pearson Correlation | ,129                                      | -,060                        | ,157                | ,093                 | 1                     | ,039                         |
|   | Sig. (2-tailed)     | ,260                                      | ,605                         | ,170                | ,417                 |                       | ,767                         |
|   | N                   | 78  | 77                           | 78                  | 78                   | 78                    | 60                           |
| Nº_Horas_Ativi<br>dade_Princ              | Pearson Correlation | ,082                                      | -,107                        | ,097                | -,013                | ,039                  | 1                            |
|   | Sig. (2-tailed)     | ,437                                      | ,314                         | ,360                | ,901                 | ,767                  |                              |
|   | N                   | 91  | 90                           | 91                  | 91                   | 60                    | 91                           |
| Fadiga_Subjetiv                           | Pearson Correlation | -,176*                                    | -,105                        | -,124               | -,029                | -,043                 | ,158                         |

|  |               |                     |         |        |        |        |       |       |
|--|---------------|---------------------|---------|--------|--------|--------|-------|-------|
|  | a             | Sig. (2-tailed)     | ,046    | ,240   | ,163   | ,745   | ,706  | ,134  |
|  |               | N                   | 129     | 128    | 129    | 129    | 78    | 91    |
|  |               | Pearson Correlation | -,145   | -,073  | -,113  | -,065  | -,214 | -,074 |
|  | Concentração  | Sig. (2-tailed)     | ,101    | ,410   | ,201   | ,467   | ,060  | ,488  |
|  |               | N                   | 129     | 128    | 129    | 129    | 78    | 91    |
|  |               | Pearson Correlation | -,239** | -,214* | -,213* | -,109  | -,160 | ,042  |
|  | Atividade     | Sig. (2-tailed)     | ,006    | ,016   | ,015   | ,219   | ,162  | ,690  |
|  |               | N                   | 129     | 128    | 129    | 129    | 78    | 91    |
|  |               | Pearson Correlation | ,227**  | ,102   | ,234** | ,116   | ,090  | -,026 |
|  | Latitude_D    | Sig. (2-tailed)     | ,010    | ,254   | ,008   | ,190   | ,434  | ,805  |
|  |               | N                   | 129     | 128    | 129    | 129    | 78    | 91    |
|  |               | Pearson Correlation | -,013   | -,027  | -,020  | -,128  | ,178  | -,101 |
|  | Relaxamento   | Sig. (2-tailed)     | ,883    | ,758   | ,821   | ,148   | ,120  | ,341  |
|  |               | N                   | 129     | 128    | 129    | 129    | 78    | 91    |
|  |               | Pearson Correlation | -,011   | -,082  | ,009   | -,049  | ,271* | ,123  |
|  | Dominio       | Sig. (2-tailed)     | ,898    | ,360   | ,920   | ,583   | ,016  | ,246  |
|  |               | N                   | 129     | 128    | 129    | 129    | 78    | 91    |
|  |               | Pearson Correlation | -,210*  | -,123  | -,177* | -,175* | ,015  | -,090 |
|  | Controlo      | Sig. (2-tailed)     | ,017    | ,166   | ,045   | ,047   | ,898  | ,396  |
|  |               | N                   | 129     | 128    | 129    | 129    | 78    | 91    |
|  |               | Pearson Correlation | ,033    | ,127   | ,042   | -,044  | ,055  | -,205 |
|  | Dist_Psi      | Sig. (2-tailed)     | ,709    | ,153   | ,636   | ,617   | ,635  | ,052  |
|  |               | N                   | 129     | 128    | 129    | 129    | 78    | 91    |
|  |               | Pearson Correlation | -,188*  | -,044  | -,116  | -,002  | ,008  | ,020  |
|  | CTFN_Gestão_  | Sig. (2-tailed)     | ,033    | ,626   | ,190   | ,983   | ,945  | ,849  |
|  | Tempo         | N                   | 129     | 128    | 129    | 129    | 78    | 91    |
|  | CTFN_Distanci | Pearson Correlation | -,113   | -,122  | -,075  | -,032  | -,006 | ,080  |

|                        |                     |       |       |       |      |       |       |
|------------------------|---------------------|-------|-------|-------|------|-------|-------|
| amiento                | Sig. (2-tailed)     | ,201  | ,169  | ,397  | ,719 | ,956  | ,451  |
|                        | N                   | 129   | 128   | 129   | 129  | 78    | 91    |
| CFTP_Responsabilidades | Pearson Correlation | ,159  | ,067  | ,131  | ,045 | -,047 | -,079 |
|                        | Sig. (2-tailed)     | ,071  | ,451  | ,140  | ,611 | ,681  | ,455  |
| CFTP                   | N                   | 129   | 128   | 129   | 129  | 78    | 91    |
|                        | Pearson Correlation | -,105 | -,037 | -,124 | ,004 | -,022 | -,084 |
| CFTN                   | Sig. (2-tailed)     | ,238  | ,679  | ,161  | ,964 | ,849  | ,431  |
|                        | N                   | 129   | 128   | 129   | 129  | 78    | 91    |
| Inf_Mútuas_Positivas   | Pearson Correlation | ,047  | ,140  | ,075  | ,046 | -,153 | ,072  |
|                        | Sig. (2-tailed)     | ,598  | ,114  | ,401  | ,602 | ,180  | ,496  |
| Inf_Mútuas_Positivas   | N                   | 129   | 128   | 129   | 129  | 78    | 91    |
|                        | Pearson Correlation | -,003 | -,146 | -,048 | ,056 | -,056 | ,072  |
| Inf_Mútuas_Positivas   | Sig. (2-tailed)     | ,973  | ,101  | ,588  | ,527 | ,625  | ,495  |
|                        | N                   | 129   | 128   | 129   | 129  | 78    | 91    |

## ANEXO L – Equações Estruturais

### *Hipótese 1 – Modelo Geral*

Tabela 106: Peso das Regressões – Modelo Geral

|                            | Estimate | S.E. | C.R.   | P    | Label |
|----------------------------|----------|------|--------|------|-------|
| Fadiga ←- Latitude_Decisão | -,218    | ,063 | -3,448 | ***  |       |
| Recuperação ←- Fadiga      | -,341    | ,072 | -4,715 | ***  |       |
| Conflito_TF ←- Recuperação | -,072    | ,047 | -1,552 | ,121 |       |
| Conflito_TF ←- Fadiga      | ,255     | ,041 | 6,165  | ***  |       |

Tabela 107: Análise da Regressão (Dimensões Fadiga → Dimensões CTF)

|  | Estimate | S.E. | C.R.   | P    | Label |
|--|----------|------|--------|------|-------|
| CTFN_Gestão_Tempo <--- Fadiga_Subjetiva    | ,293     | ,074 | 3,992  | ***  |       |
| CTFN_Distanciamento <--- Fadiga_Subjetiva  | ,202     | ,067 | 3,007  | ,003 |       |
| CTFP <--- Fadiga_Subjetiva                 | ,100     | ,097 | 1,035  | ,301 |       |
| CFTN <--- Fadiga_Subjetiva                 | ,137     | ,066 | 2,074  | ,038 |       |
| Inf_Mútuas_Positivas <--- Fadiga_Subjetiva | -,082    | ,086 | -,959  | ,338 |       |
| CTFN_Gestão_Tempo <--- Concentração        | ,162     | ,077 | 2,119  | ,034 |       |
| CTFN_Distanciamento <--- Concentração      | ,258     | ,070 | 3,684  | ***  |       |
| CTFP <--- Concentração                     | ,165     | ,101 | 1,640  | ,101 |       |
| CFTN <--- Concentração                     | ,086     | ,069 | 1,253  | ,210 |       |
| Inf_Mútuas_Positivas <--- Concentração     | ,198     | ,090 | 2,216  | ,027 |       |
| CTFN_Gestão_Tempo <--- Atividade           | ,057     | ,054 | 1,060  | ,289 |       |
| CTFN_Distanciamento <--- Atividade         | ,027     | ,049 | ,545   | ,586 |       |
| CTFP <--- Atividade                        | -,034    | ,071 | -,484  | ,629 |       |
| CFTN <--- Atividade                        | -,050    | ,049 | -1,023 | ,306 |       |

|                      |                | Estimate | S.E. | C.R. | P    | Label |
|----------------------|----------------|----------|------|------|------|-------|
| Inf_Mútuas_Positivas | <--- Atividade | ,037     | ,063 | ,594 | ,553 |       |

Tabela 108:Análise da Regressão (Dimensões Fadiga → Dimensões Recuperação)

|             |                       | Estimate |
|-------------|-----------------------|----------|
| Relaxamento | <--- Fadiga_Subjetiva | -,417    |
| Dominio     | <--- Fadiga_Subjetiva | -,037    |
| Dist_Psi    | <--- Fadiga_Subjetiva | -,160    |
| Relaxamento | <--- Concentração     | -,042    |
| Dominio     | <--- Concentração     | -,358    |
| Dist_Psi    | <--- Concentração     | -,101    |
| Relaxamento | <--- Atividade        | -,033    |
| Dominio     | <--- Atividade        | -,130    |
| Dist_Psi    | <--- Atividade        | -,195    |

Tabela 109:Análise da Regressão Estandarizadas (Dimensões Fadiga → Dimensões Recuperação)

|             |                       | Estimate | S.E. | C.R.   | P    | Label |
|-------------|-----------------------|----------|------|--------|------|-------|
| Relaxamento | <--- Fadiga_Subjetiva | -,397    | ,097 | -4,093 | ***  |       |
| Dominio     | <--- Fadiga_Subjetiva | -,035    | ,094 | -,370  | ,712 |       |
| Dist_Psi    | <--- Fadiga_Subjetiva | -,179    | ,119 | -1,506 | ,132 |       |
| Relaxamento | <--- Concentração     | -,039    | ,101 | -,388  | ,698 |       |
| Dominio     | <--- Concentração     | -,325    | ,098 | -3,304 | ***  |       |
| Dist_Psi    | <--- Concentração     | -,110    | ,124 | -,889  | ,374 |       |
| Relaxamento | <--- Atividade        | -,025    | ,071 | -,354  | ,724 |       |
| Dominio     | <--- Atividade        | -,096    | ,069 | -1,393 | ,164 |       |
| Dist_Psi    | <--- Atividade        | -,173    | ,087 | -1,988 | ,047 |       |

Tabela 110: Análise da Regressão Estandarizadas (Dimensões Fadiga → Dimensões CTF)

|                      |                       | Estimate |
|----------------------|-----------------------|----------|
| CTFN_Gestão_Tempo    | <--- Fadiga_Subjetiva | ,372     |
| CTFN_Distanciamento  | <--- Fadiga_Subjetiva | ,276     |
| CTFP                 | <--- Fadiga_Subjetiva | ,115     |
| CFTN                 | <--- Fadiga_Subjetiva | ,227     |
| Inf_Mútuas_Positivas | <--- Fadiga_Subjetiva | -,107    |
| CTFN_Gestão_Tempo    | <--- Concentração     | ,211     |
| CTFN_Distanciamento  | <--- Concentração     | ,361     |
| CTFP                 | <--- Concentração     | ,194     |
| CFTN                 | <--- Concentração     | ,147     |
| Inf_Mútuas_Positivas | <--- Concentração     | ,263     |
| CTFN_Gestão_Tempo    | <--- Atividade        | ,091     |
| CTFN_Distanciamento  | <--- Atividade        | ,046     |
| CTFP                 | <--- Atividade        | -,049    |
| CFTN                 | <--- Atividade        | -,103    |
| Inf_Mútuas_Positivas | <--- Atividade        | ,061     |

Tabela 111: Análise da Regressão (Dimensões Experiências de Recuperação → Dimensões Conflito trabalho-Família)

|                        |                  | Estimate | S.E. | C.R.   | P    | Label |
|------------------------|------------------|----------|------|--------|------|-------|
| CTFN_Gestão_Tempo      | <--- Relaxamento | -,283    | ,093 | -3,050 | ,002 |       |
| CTFN_Distanciamento    | <--- Relaxamento | -,101    | ,081 | -1,246 | ,213 |       |
| CFTP_Responsabilidades | <--- Relaxamento | ,255     | ,152 | 1,680  | ,093 |       |
| CTFP                   | <--- Relaxamento | -,022    | ,106 | -,205  | ,837 |       |
| CFTN                   | <--- Relaxamento | -,265    | ,071 | -3,718 | ***  |       |

|                        |                  | Estimate | S.E. | C.R.   | P    | Label |
|------------------------|------------------|----------|------|--------|------|-------|
| Inf_Mútuas_Positivas   | <--- Relaxamento | ,190     | ,094 | 2,020  | ,043 |       |
| CTFN_Gestão_Tempo      | <--- Controlo    | ,123     | ,052 | 2,379  | ,017 |       |
| CTFN_Distanciamento    | <--- Controlo    | ,060     | ,045 | 1,327  | ,185 |       |
| CFTP_Responsabilidades | <--- Controlo    | -,126    | ,085 | -1,481 | ,139 |       |
| CFTP                   | <--- Controlo    | ,056     | ,060 | ,939   | ,348 |       |
| CFTN                   | <--- Controlo    | ,035     | ,040 | ,878   | ,380 |       |
| Inf_Mútuas_Positivas   | <--- Controlo    | ,047     | ,053 | ,882   | ,378 |       |
| CTFN_Gestão_Tempo      | <--- Dist_Psi    | ,007     | ,073 | ,091   | ,928 |       |
| CTFN_Distanciamento    | <--- Dist_Psi    | -,248    | ,064 | -3,882 | ***  |       |
| CFTP_Responsabilidades | <--- Dist_Psi    | ,045     | ,120 | ,376   | ,707 |       |
| CFTP                   | <--- Dist_Psi    | -,140    | ,084 | -1,662 | ,097 |       |
| CFTN                   | <--- Dist_Psi    | ,130     | ,056 | 2,318  | ,020 |       |
| Inf_Mútuas_Positivas   | <--- Dist_Psi    | -,220    | ,074 | -2,963 | ,003 |       |
| CTFN_Gestão_Tempo      | <--- Dominio     | -,080    | ,084 | -,960  | ,337 |       |
| CTFN_Distanciamento    | <--- Dominio     | -,081    | ,073 | -1,102 | ,270 |       |
| CFTP_Responsabilidades | <--- Dominio     | -,333    | ,137 | -2,429 | ,015 |       |
| CFTP                   | <--- Dominio     | -,132    | ,096 | -1,367 | ,172 |       |
| CFTN                   | <--- Dominio     | -,046    | ,064 | -,720  | ,472 |       |
| Inf_Mútuas_Positivas   | <--- Dominio     | -,077    | ,085 | -,900  | ,368 |       |

Tabela 112: Análise da Regressão estandardizada (Dimensões Experiências de Recuperação → Dimensões Conflito trabalho-Família)

| Estimate |
|----------|
|----------|

|                        |                  | Estimate |
|------------------------|------------------|----------|
| CTFN_Gestão_Tempo      | <--- Relaxamento | -,342    |
| CTFN_Distanciamento    | <--- Relaxamento | -,131    |
| CFTP_Responsabilidades | <--- Relaxamento | ,197     |
| CTFP                   | <--- Relaxamento | -,024    |
| CFTN                   | <--- Relaxamento | -,419    |
| Inf_Mútuas_Positivas   | <--- Relaxamento | ,235     |
| CTFN_Gestão_Tempo      | <--- Controlo    | ,213     |
| CTFN_Distanciamento    | <--- Controlo    | ,111     |
| CFTP_Responsabilidades | <--- Controlo    | -,139    |
| CTFP                   | <--- Controlo    | ,087     |
| CFTN                   | <--- Controlo    | ,079     |
| Inf_Mútuas_Positivas   | <--- Controlo    | ,082     |
| CTFN_Gestão_Tempo      | <--- Dist_Psi    | ,009     |
| CTFN_Distanciamento    | <--- Dist_Psi    | -,378    |
| CFTP_Responsabilidades | <--- Dist_Psi    | ,041     |
| CTFP                   | <--- Dist_Psi    | -,179    |
| FTN                    | <--- Dist_Psi    | ,241     |
| Inf_Mútuas_Positivas   | <--- Dist_Psi    | -,318    |
| CTFN_Gestão_Tempo      | <--- Domínio     | -,095    |
| CTFN_Distanciamento    | <--- Domínio     | -,102    |
| CFTP_Responsabilidades | <--- Domínio     | -,251    |
| CTFP                   | <--- Domínio     | -,140    |
| CFTN                   | <--- Domínio     | -,071    |
| Inf_Mútuas_Positivas   | <--- Domínio     | -,092    |

## Hipótese 2 – Efeito Direto entre a LD e a Fadiga

Tabela 112: Análise da Regressão (Latitude Decisão → Dimensões Fadiga)

|                  |                       | Estimate | S.E. | C.R.   | P    | Label |
|------------------|-----------------------|----------|------|--------|------|-------|
| Fadiga_Subjetiva | <--- Latitude_Decisão | -,241    | ,071 | -3,402 | ***  |       |
| Concentração     | <--- Latitude_Decisão | -,184    | ,074 | -2,481 | ,013 |       |
| Atividade        | <--- Latitude_Decisão | -,225    | ,091 | -2,485 | ,013 |       |

Tabela 113: Análise da Regressão Estandarizadas

|                  |                       | Estimate |
|------------------|-----------------------|----------|
| Fadiga_Subjetiva | <--- Latitude_Decisão | -,288    |
| Concentração     | <--- Latitude_Decisão | -,214    |
| Atividade        | <--- Latitude_Decisão | -,215    |

## Hipótese Exploratória - Modelo Exploratório

Tabela 114: Peso das Regressões – Modelo Exploratório

|             |                       | Estimate | S.E. | C.R.   | P    | Label |
|-------------|-----------------------|----------|------|--------|------|-------|
| Fadiga      | <--- Latitude_Decisão | -,218    | ,063 | -3,448 | ***  |       |
| Conflito_TF | <--- Fadiga           | ,293     | ,040 | 7,333  | ***  |       |
| Conflito_TF | <--- Latitude_Decisão | ,036     | ,030 | 1,205  | ,228 |       |

Tabela 115: Peso das Regressões medidas estandarizadas – Modelo Exploratório

|             |                       | Estimate |
|-------------|-----------------------|----------|
| Fadiga      | <--- Latitude_Decisão | -,291    |
| Conflito_TF | <--- Fadiga           | ,567     |
| Conflito_TF | <--- Latitude_Decisão | ,093     |