



Os Motivos Eudaimónicos e Hedónicos e o *Distress* Psicológico em Mulheres

Ana Raquel Barbosa Vieira

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em

Psicologia Clínica e da Saúde

(2º ciclo de estudos)

Orientadora: Prof. Doutora Ludovina Maria de Almeida Ramos

junho de 2021

Folha em branco

Dedicatória

Às minhas estrelinhas.

Que olham por mim todos os dias e me dão força para viver e olhar a vida com outros olhos.

Que brilham e me transmitem energias positivas para que eu sinta que nunca deixaram de
cuidar de mim.

Obrigada.

Folha em branco

Agradecimentos

Aos meus pais pelo carinho e pelo investimento que estão a fazer em me dar um futuro melhor e por todo o amor que me transmitiram sempre, principalmente aquando da minha ida para a Covilhã;

À minha irmã por ter aturado (muitas vezes...) o meu mau humor e por ter entendido quando eu não lhe emprestava o computador;

Ao meu namorado por me dar apoio, por me motivar e por me ajudar nos momentos mais desmotivantes. Sem ele, não sei se seria possível;

À minha família por me apoiar sempre;

Às minhas melhores amigas por compreenderem a minha ausência durante o tempo em que tive que escrever esta tese e por me apoiarem desde a minha mudança para a Covilhã;

À minha família da Covilhã, Andreia, Ana e Fred, que me ajudaram na minha integração e que me motivaram a nunca desistir;

À Ana pela disponibilidade e amizade em me ajudar na estatística e na conclusão da minha tese;

À Professora Dr.^a Ludovina Ramos, por entender as minhas ausências em reuniões e pela ajuda, dedicação e motivação que me deu ao longo deste ano letivo.

Folha em branco

Folha em branco

Resumo

Este estudo teve como principal objetivo avaliar os motivos hedônicos e eudaimônicos, e o *distress* psicológico em mulheres. Na sequência deste objetivo, pretende-se: caracterizar os níveis de bem-estar e os níveis de *distress* psicológico numa amostra de Mulheres; analisar se existem diferenças significativas nos níveis de hedonia, eudaimonia e motivação extrínseca em função da idade; e os níveis de *distress* psicológico em função do estado marital e das habilitações literárias. Pretende-se ainda analisar a relação entre o *distress* psicológico e o bem-estar psicológico (hedonia, eudaimonia e motivação extrínseca). A amostra desta investigação é constituída por 321 participantes do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 14 e os 71 anos.

Os instrumentos utilizados foram: o Questionário Sociodemográfico, a Escala de Mal-Estar Psicológico de Kessler (K6) e a Escala de Motivos Hedônicos e Eudaimônicos e Extrínsecos para as Atividades (HEEMA).

Os resultados indicam diferenças, estatisticamente significativas, entre a variável hedonia e a variável idade, o que nos leva a concluir que mulheres com idades diferentes apresentam níveis de hedonia diferentes. No que diz respeito ao *distress* psicológico, verificaram-se diferenças, com significado estatístico, em função quer do estado marital, quer das habilitações literárias. Tal resultado sugere-nos que mulheres com diferentes tipos de estados maritais e habilitações literárias apresentam diferenças em relação ao *distress* psicológico. Por último, não se verificou uma relação estatisticamente significativa entre o *distress* psicológico e as variáveis do bem-estar.

Palavras-chave

bem-estar psicológico, eudaimonia e hedonia, *distress* psicológico, mulheres

Folha em branco

Abstract

This study aimed to evaluate the hedonic and eudaimonic motives and psychological distress in women. Following this objective, it is intended: to characterize the levels of well-being and the levels of psychological distress in a sample of Women, to analyze whether there are significant differences in the levels of hedonia, eudaimonia and extrinsic motivation as a function of age, and the levels of distress psychological according to marital status and educational qualifications. It is also intended to analyze the relationship between psychological distress and psychological well-being (hedonia, eudaimonia and extrinsic motivation). The sample of this investigation consists of 321 female participants, aged between 14 and 71 years old.

The instruments used were: the Sociodemographic Questionnaire, the Kessler Psychological Malaise Scale (K6) and the Hedonic and Eudaimonic and Extrinsic Motives Scale for Activities (HEEMA).

The results indicate statistically significant differences between the variable hedonia and the variable age, which can be concluded that women with different ages have different levels of hedonia. With regard to psychological distress, there are statistically significant differences depending on both marital status and educational qualifications, this means that women with different types of marital status and educational qualifications, present differences in relation to psychological distress.

Finally, no statistically significant relationship between psychological distress and well-being (eudaimonic, hedonic and extrinsic motives) was found.

Keywords

psychological well-being, eudaimonia and hedonia, psychological distress, women

Folha em branco

Índice

Dedicatória	iv
Agradecimentos	vi
Resumo	viii
Abstract	x
Índice	xii
Lista de Figuras	xv
Lista de Tabelas	xvi
Introdução	1
Capítulo 1 Revisão de Literatura	3
1.1 Psicologia Positiva	3
1.2 A terapia na Psicologia Positiva	4
1.3 Bem-Estar	5
1.4 Eudaimonismo e hedonismo: Bem-estar psicológico	8
1.5 <i>Distress</i> Psicológico em Mulheres	12
1.5.1 Modelo ABC do <i>Distress</i> Psicológico	14
1.5.2 Prevalência do <i>Distress</i> Psicológico	15
1.5.3 Caracterização dos objetivos de estudo	16
Capítulo 2 Método	18
2.1 Tipo de estudo e variáveis	18
2.2 Amostra	18
2.3 Instrumentos	23
2.3.1 Questionário Sociodemográfico	23
2.3.2 Escala de Mal-Estar Psicológico de Kessler (K6)	23
2.3.3 Escala de Motivos Hedônicos, Eudaimônicos e Extrínsecos para as Atividades – Hedonic Eudaimonic and Extrinsic Motives for Activities Scale (HEEMA)	24
Capítulo 3 Apresentação de Resultados	25

3.1 Estatística Descritiva	25
3.2 Estatística Inferencial	28
3.2.1 Analisar se Existem Diferenças nos Níveis de Bem-Estar Psicológico (Eudaimónico, Hedónico e Motivação Extrínseca) em Função da Idade	28
3.2.2 Analisar se Existem Diferenças nos Níveis de <i>Distress</i> Psicológico em Função do Estado Marital	29
3.2.3 Analisar se Existem Diferenças nos Níveis de <i>Distress</i> Psicológico em Função das Habilitações Literárias	30
3.3 Analisar a Relação Entre o <i>Distress</i> Psicológico e o Bem-Estar Psicológico (Hedonia, Eudaimonia, Motivação Extrínseca)	31
Capítulo 4 Discussão dos Resultados	34
4.1 Limitações do estudo	37
Referências Bibliográficas	38

Folha em branco

Lista de Figuras

Figura 1. Esquema representativo do Modelo ABC do Distress (Ellis, 1962). 15

Folha em branco

Lista de Tabelas

Tabela 1 <i>Caracterização Sociodemográfica dos Participantes</i>	21
Tabela 2 <i>Análise Descritiva da Escala de Motivos Hedônicos e Eudaimônicos para as Atividades (HEEMA)</i>	25
Tabela 3 <i>Análise descritiva da Escala de Mal-Estar Psicológico de Kessler (K6)</i>	26
Tabela 4 <i>Caracterização dos Níveis de Bem-Estar numa Amostra de Mulheres</i>	26
Tabela 5 <i>Caracterização dos Níveis de Distress Psicológico numa Amostra de Mulheres</i>	26
Tabela 6 <i>Análise de Variância (ANOVA) Unifatorial – Bem Estar Psicológico em Função da Idade</i>	29
Tabela 7 <i>Análise de Variância (ANOVA) Unifatorial – Distress Psicológico em Função do Estado Marital</i>	30
Tabela 8 <i>Análise de Variância (ANOVA) Unifatorial – Distress Psicológico em Função das Habilitações Literárias</i>	31
Tabela 9 <i>Inter-correlações e Correlação entre o Distress Psicológico e o Bem-Estar Psicológico</i>	32

Folha em branco

Lista de Acrónimos

GRP	Gabinete de Relações Públicas
UBI	Universidade da Beira Interior
K6	Escala de Mal-Estar Psicológico de Kessler
HEMA	Escala de Motivos Hedônicos e Eudaimônicos para as Atividades
HI	Hipótese de Investigação
SPSS	<i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
M	Média
DP	Desvio Padrão
N	Participantes
t	Teste t para Amostras Independentes
ANOVA	Análise Variância Unifatorial
Df	Graus de liberdade
p	Significância estatística
r	Coefficiente de Correlação de Pearson

Folha em branco

Introdução

O presente trabalho pretende estudar os motivos eudaimónicos e hedónicos, aqui entendido como bem-estar, e o *distress* psicológico em mulheres, considerando variáveis como a idade, a nacionalidade, o local de residência, as habilitações, o estatuto socioeconómico, o estado marital e a situação profissional. Será também analisada a relação existente entre o bem-estar e o *distress* psicológico naquela mesma amostra.

Sabe-se que a orientação eudaimónica se encontra dividida em 4 elementos fundamentais: (1) Autenticidade: Esclarecimento do verdadeiro *self* e dos valores, de modo a agir de acordo com eles; (2) Significado: busca do que realmente importa, do que tem valor; compreender-se, alinhando-se com o seu “eu” e contribuindo para ele; (3) Excelência: busca por altos padrões de ética, comportamento e desempenho e (4) Crescimento: ganho de conhecimento, perceção e habilidades. Estes 4 elementos estão associados ao que é “verdadeiro”, objetivo, inerentemente bom, “certo” e significativo, mesmo que não seja fácil (Huta, 2016a). A orientação hedónica encontra-se dividida em dois elementos essenciais: (1) Prazer: emoções positivas, sensações agradáveis e satisfação emocional; (2) Conforto: relaxamento, felicidade e ausência de dor. Este tipo de orientação vai em busca do que é subjetivamente agradável. A eudaimonia e a hedonia podem coexistir, no entanto também podem entrar em conflito, uma vez que se baseiam em diferentes maneiras de avaliar o que é bom (Huta, 2016a). Em contrapartida o *distress* psicológico é caracterizado como um estado de sofrimento emocional que se relaciona com sintomas de ansiedade e depressão (Santos et al., 2017).

Este projeto insere-se no Grupo de Investigação em Psicologia Positiva que foi promovido por um grupo de docentes/investigadores do Departamento de Psicologia e Educação da Universidade da Beira Interior, cujo objetivo geral é estudar o Funcionamento Psicológico Positivo em diferentes contextos da atividade humana.

Este tema apresenta-se como bastante importante para o desenvolvimento da pesquisa, principalmente por ser um tema ainda pouco estudado e com pouca informação relativamente a especificidades da temática e aos instrumentos utilizados, em contexto português (e.g., Escala de Mal-Estar Psicológico de Kessler K6).

O presente estudo encontra-se dividido em 4 capítulos sendo que o primeiro deles está relacionado com a revisão de literatura. Nele vão ser exploradas as temáticas endereçadas nesta dissertação nomeadamente a teoria por detrás das variáveis eudaimonia e hedonia e o *distress* psicológico em mulheres, bem como aspetos que se

encontram relacionados. Com a revisão de literatura é pretendido uma clarificação da temática de modo a enriquecer o trabalho proposto e, ao mesmo tempo, facilitar a compreensão e a distinção relativa aos constructos. O segundo capítulo diz respeito ao método, onde se identificam os objectivos de investigação, o tipo de estudo, os participantes e os instrumentos, apresentando uma descrição relativamente aos instrumentos utilizados, questionário sociodemográfico, Escala de Mal-Estar Psicológico de Kessler (K6) e a Escala de Motivos Hedónicos e Eudaimónicos para as Atividades (HEEMA). O terceiro capítulo concerne à apresentação dos resultados obtidos, que são discutidos no último capítulo (4), onde procuramos explicar os resultados confrontando os mesmos com a literatura existente. No final do capítulo faz-se uma breve alusão às limitações do estudo.¹

¹Ao longo do presente estudo foi utilizada a 6ª ed. das Normas APA.

Capítulo 1 | Revisão de Literatura

1.1 Psicologia Positiva

A psicologia positiva é entendida como o estudo rigoroso e científico, que se baseia nas evidências, e que visa a promoção do bem-estar e da qualidade de vida das pessoas (Nunes, 2008).

Algumas pesquisas (e.g: Nunes, 2008) relativas à psicologia positiva indicam-nos que a população não consegue ter uma percepção inequívoca do significado de “psicologia positiva”, sendo que este é percebido como uma felicidade máxima e perpétua. No entanto, esta percepção não é exata, tendo em conta que não se trata apenas da felicidade em si, mas também ajuda as pessoas a possuírem comportamentos dignos que levam a atitudes positivas (Huta, 2017).

De acordo com o trabalho de Csikszentmihalyi e Seligman (2000), percebe-se que a psicologia positiva não se trata tanto de arranjar uma solução para o que está “danificado”, mas sim cuidar do que temos de melhor em algo ou em alguém. Ou seja, o estudo daquilo que conduz à otimização do funcionamento humano, debruçando-se nas forças ao invés das fraquezas (Nunes, 2008).

A psicologia positiva, o bem-estar e a qualidade de vida representam níveis diferenciados de adaptação, sendo que aquelas duas últimas, por vezes, não são entendidas nem diferenciadas de uma forma clara. Wong (2011), por seu turno, afirma que a virtude, a resiliência, o significado e o bem-estar são fundamentais para o estudo da psicologia positiva (Ramos, 2016). Já Seligman (2004) sugere que os três pilares da psicologia positiva são:

- A experiência subjetiva (os estados positivos do bem-estar subjetivo, que se encontram relacionados com a felicidade, a satisfação com a vida e o otimismo);
- Os traços, características individuais ou psicológicas positivas (ênfase na coragem, integridade, espiritualidade, criatividade, integridade, compaixão, autocontrolo e sabedoria);
- As instituições e comunidades positivas (as escolas, comunidades, ambientes de trabalho e famílias saudáveis).

Seligman defende que a verdadeira felicidade se encontra associada, sobretudo, ao significado, ao envolvimento e, de um modo menos saliente, às emoções positivas, podendo concluir-se que esta última é o resultado das duas primeiras (Ramos, 2016). Portanto, o objetivo maior da psicologia positiva é ajudar as pessoas a potenciar o seu funcionamento e, a par disso, a mudarem as suas preocupações, ajudando a lidarem com os seus sentimentos negativos, de modo a que se consiga proporcionar-lhes uma melhor qualidade de vida (Seligman, 2002).

Em suma, o movimento da psicologia positiva tenta lembrar-nos que a psicologia não se trata apenas do estudo das “fraquezas”, dos “danos”, ou da doença, mas também do estudo de virtude e de força. A intervenção não passa apenas por “concertar o que está errado”, mas também construir o que “está certo”. A psicologia positiva não se baseia apenas em desejos e ilusões, mas sim em adaptar o que há de melhor no ser humano, considerando toda a sua complexidade (Seligman, 2002).

1.2 A terapia na Psicologia Positiva

O principal mentor da Psicologia Positiva, Seligman (2002), considera que todas as estratégias profundas se enquadram na psicologia positiva e que podem ser um vasto objeto de ciência, de estudo (Seligman, 2002). Autores como Cheavens, Ilardi, Michael e Snyder (2000), sugerem que uma das estratégias fundamentais para a terapia é incutir a esperança nas pessoas.

Outra estratégia importante para a terapia positiva é a “*construção de forças*”. De facto, considera-se que este aspeto seja um princípio comum a todos os psicoterapeutas, tendo em conta que primeiro se deve identificar o problema e depois ajudar os pacientes a desenvolver uma grande variedade de pontos positivos sobre o problema, em vez de fornecer apenas informação específica acerca do mesmo (Seligman, 2002). Este mesmo autor defende que as técnicas e os pontos fortes que se devem estabelecer com os pacientes na psicoterapia são: Coragem; Habilidade interpessoal; Racionalidade; *Insight*; Otimismo; Honestidade; Perseverança; Realismo; Capacidade de prazer; Perspetivar os problemas; Voltar a mente para o futuro; Encontrar um propósito.

Uma outra estratégia que se deve utilizar, e de acordo com Csikszentmihalyi (1993), é a narração. Este autor acredita que “*that telling the stories of our lives, making sense of what otherwise seems chaotic, distilling and discovering a trajectory in our lives, and*

viewing our lives with a sense of agency rather than victimhood are all powerfully positive.”(Seligman, 2002, p. 7).

O uso da psicologia positiva na terapia apresenta-se, assim, como um ponto fundamental, tendo em conta que o seu grande objetivo é tornar os pacientes seres humanos mais fortes (Seligman, 2002).

1.3 Bem-Estar

Os diferentes domínios estudados pela área da psicologia positiva, tais como: os estados ou vivências subjetivas e os traços ou as disposições pessoais, motivaram uma série de estudos focados no otimismo, no bem-estar, na felicidade, nas emoções positivas ou negativas e na determinação pessoal. Estas dominações revelaram-se importantes para a investigação nas diferentes áreas da saúde mental, na gerontologia, na psicologia social, entre outras.

De acordo com Kiefer (2008), o bem-estar tem sido encarado como um construto multidimensional, associado a aspetos ambientais, psicológicos, sociais e físicos, e que influenciam tanto as experiências ideais como o funcionamento psicológico geral dos indivíduos (Deci & Ryan, 2001).

Em termos gerais, o bem-estar tem-se desenvolvido através de duas áreas importantes, uma que se encontra ligada ao desenvolvimento do adulto e da sua saúde mental e uma outra que se encontra ligada a aspetos psicossociais, qualidade e satisfação com as condições e circunstâncias de vida (Novo, 2000).

Especificamente, o conceito de bem-estar subjetivo foi desenvolvido através dos estudos feitos por Diener, nos anos 60 (Novo, 2000), e caracteriza-se pela capacidade que os indivíduos apresentam para avaliar as suas experiências de vida, incluindo as reações emocionais que podem surgir associadas a determinadas ocorrências, e a certos julgamentos que podem surgir em relação à satisfação dos vários domínios da vida (Diener, 2000; Diener, Lucas, & Oishi, 2003). Ou seja, o bem-estar subjetivo é encarado como uma interpretação de um elevado nível de afeto positivo e satisfação com a vida e de um baixo nível de afeto negativo (Deci & Ryan, 2006). Os aspetos positivos encontram-se relacionados com as emoções positivas, como a alegria e o orgulho enquanto que os aspetos negativos relacionam-se com a vergonha, ansiedade, tristeza (ou seja, com tudo o que apresente uma conotação negativa) (Cardiga, 2016).

O bem-estar subjetivo é interpretado por Fiquer (2006) como um sinónimo de felicidade, sendo que, no entanto, talvez seja mais apropriado utilizar o termo bem-estar, tendo em conta a diversidade de conotações que se encontram associadas ao conceito de felicidade. De uma forma global, o conceito bem-estar pode ser interpretado como satisfação pela vida e felicidade do sujeito. Embora sejam dimensões que se possam relacionar, Novo (2000) afirma haver uma distinção entre a especificidade que envolve os processos psicológicos.

Autores como Cardiga (2016) e Sirgy (2002) explicam o bem-estar subjetivo através de três componentes importantes:

1. Experiências de vida que se relacionam com domínios específicos dos afetos negativos;
2. Experiências de vida que se relacionam com domínios específicos dos afetos positivos;
3. Avaliação da satisfação da vida como um todo ou em domínios específicos.

Assim sendo, e em relação à satisfação com os domínios específicos de vida, podemos abordar temas como o domínio conjugal, familiar e profissional, sendo que o indivíduo pode apresentar memórias afetivas associadas a cada um dos domínios (positivo e negativo) (Galinha, 2008). Diener (2000), por seu turno, afirma que a satisfação apresentada pelos domínios específicos se pode relacionar com a saúde, o lazer, o trabalho e a vida conjugal.

Aristóteles foi, pode-se dizer, o grande impulsionador da designação de bem-estar psicológico (Watterman, 1993). Este segundo conceito vem considerar que o bem-estar vai além da felicidade, ou seja, o facto de os indivíduos se sentirem felizes, não quer dizer que estejam psicologicamente bem e/ou satisfeitos. Deste modo, e de acordo com a Organização Mundial de Saúde, o bem-estar psicológico é interpretado como uma medida que possibilita aos indivíduos ou grupos de realizar e de atingir os seus objetivos, metas e necessidades ao mesmo tempo que lhes possibilita lidar com o meio ambiente envolvente. Esta conceptualização tem como base uma teoria psicológica que se encontra aliada a conhecimentos que dizem respeito ao conhecimento do desenvolvimento humano e a um funcionamento psicológico positivo (Ryff, 1989).

O bem-estar psicológico foi impulsionado nos anos 80 por Ryffe e tinha como objetivo reformular, por assim dizer, algumas questões teóricas relativas ao bem-estar subjetivo (Novo, 2000).

De acordo com a ideologia aristotélica, a felicidade encontra-se dividida em duas abordagens diferentes: a abordagem eudaimónica, que se dedica à realização pessoal e ao funcionamento psicológico positivo, e a abordagem hedónica, que se caracteriza pelo enfoque na questão do prazer e da obtenção máxima do mesmo, evitando a dor (Melo, 2014). Deste modo, e de acordo com os estudos feitos ao longo dos anos, o bem-estar psicológico encontra-se inserido na visão eudaimónica, que nos remete para a doutrina original de Aristóteles (Ryff & Singer, 2008).

Ryff (1989) propôs um modelo composto por seis fatores importantes para o bem-estar psicológico. Este modelo surgiu da necessidade de definir e criar uma estrutura básica que fosse capaz de explicar e sustentar este mesmo bem-estar, e é composto pelas seguintes dimensões: crescimento pessoal (capacidade que as pessoas têm em aderir a novas experiências); propósito de vida (baseia-se nas intenções pessoais e no sentido de direção perante a vida); relações positivas (interpretando-se através das amizades ou do amor); autoaceitação (está relacionada com as atitudes positivas para com o próprio); autonomia (associa-se ao funcionamento pessoal e ao uso de padrões internos de autoavaliação); e mestria do meio envolvente (capacidade que o indivíduo apresenta para criar, gerir e escolher ambientes complexos) (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008). Se estas seis componentes forem contempladas nos objetivos de vida de cada indivíduo, então, encontramos-nos perante o bem-estar psicológico pleno (Blatný, Jelínek, Millová, & Osecká, 2015).

Para além do Modelo de Ryff (1989), foi também desenvolvido por Lent (2004) o modelo sociocognitivo da satisfação relativo ao bem-estar. Este tem como objetivo o foco nos diferentes domínios que a vida dos indivíduos apresenta e divide-se da seguinte forma: sentimento de eficácia e concretização (é um dos melhores preditores para o aumento do bem-estar psicológico); desempenho escolar e académico; identificação e a concretização eficaz dos objetivos traçados pelos indivíduos; e o grau de satisfação associado ao desempenho e conquista dos seus objetivos.

1.4 Eudaimonismo e hedonismo: Bem-estar psicológico

O bem-estar psicológico começou a ganhar mais ênfase na década de 1960. Este acontecimento foi impulsionado devido às grandes transformações sociais, nomeadamente o fim da segunda Guerra Mundial, e pela necessidade de implementar indicadores de qualidade de vida na sociedade (Diener, 1984; Galinha & Ribeiro, 2005; Keyes, 2006; Ryff, 1989;). O bem-estar é encarado como uma abordagem multidimensional, tendo em conta a sua diversidade na definição e nas várias formas, que podem existir, de avaliação (Ramos, 2016).

É de salientar que o interesse pela área do funcionamento positivo do indivíduo em psicologia começou, como já referimos, no trabalho de Martin Seligman (1998), sendo que ele e os seus investigadores se focaram nas emoções positivas, na felicidade autêntica e nos traços individuais positivos das pessoas.

Os psicólogos sociais e do comportamento perceberam que se tinham aprofundado questões sobre o sofrimento humano e as doenças mentais e pouco se sabia no que dizia respeito à felicidade e à saúde mental (Bandeira & Machado, 2012).

A definição de bem-estar subjectivo engloba um conjunto de fenómenos onde se inclui os domínios de satisfação, os julgamentos globais de satisfação com a vida e as respostas emocionais. Deste modo, temos três componentes básicas a considerar: 1) altos níveis de afeto positivo; 2) satisfação com a vida; 3) baixos níveis de afeto negativo (Bandeira & Machado, 2012). Foi a partir de um estudo de Bradburn (1969) e de Diener et al. (1999) que se percebeu que os afetos positivos e negativos representam duas dimensões independentes, e que a satisfação com a vida se apresenta mais estável ao longo do tempo.

Aristóteles propôs que o bem-estar resulta da eudaimonia, ou seja, encontra-se ligado aos potenciais únicos que cada pessoa apresenta. De acordo com os autores Ryan e Deci (2001), Ryff e Singer (2008) e Waterman (1993) esta teoria encontra-se relacionada com o sentido da vida, as experiências do desenvolvimento pessoal e com a autorrealização. Por outro lado, o bem-estar que se encontra relacionado com contentamento, a felicidade, as experiências de prazer e a satisfação tem a ver com a hedonia (Bandeira & Machado, 2012).

De acordo com a filosofia, encontramos uma discordância no que diz respeito ao bem-estar, traduzindo-se, assim, em dois significados diferentes, a eudaimonia e a hedonia, sendo que cada um deles, apresenta dois distintos caminhos para a felicidade (Ramos,

2016). A virtude e a atualização do potencial humano encontram-se relacionada com a eudaimónica e a maximização do prazer e a minimização da dor refere-se à hedonia (Ramos, 2016).

Autores como Conti, Schwartz e Waterman, (2008) estudaram a eudaimonia como um estado subjetivo e chegaram à conclusão de que, quando uma pessoa se move em direção à autorrealização, existe toda uma envolvimento de sentimentos, de modo a que se desenvolvam os seus potenciais e se confira o propósito da sua vida. Verificou-se, ao longo dos estudos, que a felicidade subjetiva não se encontra, necessariamente, ligada ao bem-estar (Deci & Ryan, 2001). Ou seja, o bem-estar eudaimónico pode ser encarado tanto como algo que vem acrescentar como uma oposição ao bem-estar subjetivo (Waterman, 2010).

Waterman (1993) define a eudaimonia como uma perspectiva filosófica de natureza individual, onde a autorrealização é um dos elementos centrais desta teoria, pois é encarada como parte integrante para uma vida bem vivida. Neste caso, a consciência que as pessoas apresentam relativamente às suas capacidades pessoais são acompanhadas de sentimentos e de expressividade pessoal. Estes sentimentos são representados por uma categoria de análise das experiências e servem de sinal para quando alguém está a agir de uma forma consciente e é através da natureza intrínseca que acontece o reforço dessas ações. Outros pontos centrais para a definição desta teoria são a autenticidade, o propósito e o significado da vida e o esforço. A autoaceitação, as relações sociais positivas e as contribuições são vistas, por este autor, como principais correlações e não como definidores da eudaimonia (Huta & Waterman, 2013). A teoria eudaimónica era vista como uma oposição entre o bem-estar subjetivo e o bem-estar psicológico. No entanto, e com o passar dos anos, começaram a aparecer outras correntes teóricas centrais para esta abordagem, os autores focavam-se em: Bem-estar psicológico, expressividade pessoal, teoria da autodeterminação, experiência ótima e o significado na vida.

Relativamente ao Bem-estar Psicológico, verificou-se que a teoria base era a Autoatualização, que tinha como objetivo o desenvolvimento e o crescimento pleno do indivíduo, a maturidade, as perspectivas desenvolvimentais que dão ênfase aos diferentes desafios nas variadas fases do ciclo de vida, a individuação e o funcionamento completo (Zenhas, 2012). Neste contexto, o bem-estar psicológico tem sido encarado como uma experiência subjetiva de longo prazo (Zenhas, 2012).

A expressividade pessoal encontra-se relacionada com a teoria da motivação intrínseca (Deci & Ryan, 2008), o que nos leva a crer que a felicidade hedónica e eudaimónica correspondem a estados subjetivos positivos que podem ser experienciados em menor

ou maior amplitude, consoante a atividade em que a pessoa possa estar envolvida (Zenhas, 2012).

A autodeterminação remete para atividades orientadas para o crescimento, sendo um conceito importante e associado à conceptualização da motivação e da personalidade humanas (Deci & Ryan, 2000). Nos estudos feitos por estes autores, no ano de 2000, foram identificadas três necessidades relevantes para a teoria da autodeterminação, de modo a facilitar o funcionamento ótimo do crescimento, do bem-estar pessoal e da integração. Essas necessidades encontram-se divididas em: relacionamento, onde existe um sentimento de conexão com os outros envolvendo sentimentos de segurança, intimidade e pertença; competência, que se encontra relacionada com os desafios ótimos e a experiência de mestria e eficácia nos meios físicos e sociais; e, por último, encontra-se a autonomia, que se encontra ligada à volição, ou seja, à necessidade que a pessoa sente em organizar o seu comportamento e a experiência, de modo a que a ação esteja de acordo com o sentimento integrado do *self* (Deci & Ryan, 2000).

De modo a compreendermos melhor a teoria autotélica iremos falar da teoria da experiência ótima/*flow*. Esta teoria foi estudada por Csikszentmihalyi e tem origem de duas palavras gregas, auto -“*self*”- e *telos* -objetivo- (Zenhas, 2012).

A teoria da experiência ótima/*flow* estudada por Csikszentmihalyi aborda a capacidade de se tornar a vida mais opulenta, mais intensa e de lhe trazer algum significado. Quando se está em *flow* e se usufrui da atividade, há uma perda do sentido de autoconsciência e de passagem do tempo (Deci&Ryan, 2000). Uma das principais características desta teoria é a concentração que se consegue ter durante uma atividade considerada agradável (Csikszentmihalyi, 1992). Esta teoria pode remeter para o hedonismo, tendo em conta que tem por base a experimentação das emoções positivas (Zenhas, 2012), mas faz também a dimensões mais intrínsecas, de sentido, do nosso funcionamento.

Em relação ao significado na vida assume-se que uma pessoa só vive de uma forma autêntica quando a vida tem um significado, sendo que este significado é deveras relevante para a teoria eudaimónica do bem-estar, crescimento pessoal e forças psicológicas (Zenhas, 2012). A presente abordagem remete para a forma como as pessoas encaram o significado atribuído à sua vida, aos acontecimentos que a povoam e que idealizam para ela, e como se encaram a si mesmas apresentando um objetivo ou um propósito, ou seja, edificações são de natureza cognitiva (McMahan & Renken, 2011).

A hedonia é uma palavra de origem grega “*hedonê*” que significa prazer e é dela que deriva o termo hedonismo. O primeiro filósofo a investigar este termo foi o grego

Aristóteles defendia que a boa vida derivava das experiências de maximização do prazer e da minimização da dor. Acreditava-se que a felicidade estava relacionada com os momentos hedônicos que eram experienciados pelas pessoas (Zenhas, 2012). Waterman e Huta (2013), definem que a hedonia está relacionada com experiências subjetivas de prazer e com a satisfação com a vida, sendo que só se consegue obter o sucesso e a relação com a autorrealização, quando estas duas afirmações atuam em simultâneo.

Huta e Ryan (2010) definem a hedonia como algo relativo à experiência do prazer, conforto e satisfação. A sua definição concentra-se na categoria das experiências e na categoria das orientações. Esta última abordagem é encarada como um nível primário da eudaimonia e da hedonia, tendo em conta que se espera que certas experiências de bem-estar estejam relacionadas uma com a outra.

Já o significado dos sentimentos, a elevação e a auto-conexão são experiências que se relacionam mais com a motivação eudaimónica, enquanto que a despreocupação, o afeto positivo e o negativo são efeitos que afetam mais a motivação hedónica (Huta & Waterman, 2013). O prazer, a satisfação e o conforto focam-se no “eu” e no momento presente, ou seja, naquilo que o sujeito precisa e quer (Huta, 2016a).

Concluindo, e de acordo com os autores Diener, Lucas e Oishi (2002), a hedonia surgiu, na década de 70, associada ao conceito de bem-estar subjetivo, ou seja, a sua dimensão cognitiva, emocional e satisfação com a vida encontra-se ligada, mais propriamente, ao afeto positivo em vez de que ao afeto negativo.

A satisfação com a vida é encarada como uma avaliação cognitiva da vida como um todo, já o efeito positivo encontra-se relacionado “com a frequência de emoções positivas que a pessoa experimenta e o afeto negativo, com a frequência de emoções negativas” (Freire, Tavares, & Iglésias, Zenhas, 2013, p. 330). Embora a hedonia fosse vista como uma corrente ligada à felicidade, foram muitos os filósofos que discordaram dessa abordagem, associando aquele conceito à eudaimonia. Segundo Aristóteles (1993), todas as pessoas procuram viver de acordo com o seu verdadeiro “eu” e, por isso, procuram viver a vida com significado.

De acordo com estudos feitos por Huta e LeFebvre (2020), verifica-se que as mulheres dão maior prioridade à eudaimonia do que os homens. As mulheres tendem a ser mais preocupadas com questões comunitárias do que os homens e isso faz com que haja um crescimento de valores de carreira, centrados para a contribuição de uma sociedade melhor. Verificou-se também resultados mais elevados nas mulheres, no que diz respeito

à autonomia. No que diz respeito ao hedonismo, verifica-se, em estudos feitos pelos mesmos autores, que os homens apresentam valores mais altos, do que as mulheres, no prazer com a vida.

Kesser e Ryan (1993) descobriram que os homens podem ter uma motivação extrínseca maior do que as mulheres, uma vez que dão mais importância ao sucesso financeiro, ao reconhecimento social, à aparência e ao poder.

1.5 *Distress* Psicológico em Mulheres

O *distress* psicológico é encarado como um constructo multifatorial que se refere ao mau funcionamento psicológico e a uma má qualidade de vida (Santos et al., 2017). A esta abordagem, encontram-se associados sintomas de depressão, estados de sofrimento emocional, queixas somáticas e ansiedade. De acordo com a American Psychiatric Association (2000), a depressão pode ser caracterizada como humor depressivo, vazio e tristeza. Há um desinteresse, por parte do indivíduo, por quase todas ou todas as atividades propostas. Denotam-se algumas alterações ao nível do apetite, sono e peso. O indivíduo perde, quase todos os dias, capacidades psicomotoras e apresenta alguma agitação. Há uma desvalorização, uma culpa excessiva e muita fadiga. Existe uma diminuição na capacidade de concentração e pensamento dos indivíduos. Apresentam alguma indecisão e pensamentos recorrentes relativos à morte. O transtorno de ansiedade encontra-se associado a uma antecipação futura da ameaça, sendo que o medo é a resposta emocional a uma ameaça iminente real ou percebida. Estes dois estados encontram-se ligados entre si, no entanto, o medo encontra-se mais relacionado a comportamentos de fuga e a pensamentos de perigo imediato. Na ansiedade verifica-se uma maior tensão muscular e vigilância, bem como uma preparação para o perigo futuro através de comportamentos de cautela. Apenas se diagnostica este tipo de transtorno quando os comportamentos não são consequências de efeitos fisiológicos (medicamentos ou uso de substâncias) ou, por outro lado, não são bem explicados por um outro transtorno mental (APA, 2000). As queixas somáticas caracterizam-se por queixas físicas, que causam um prejuízo ao nível social e físico e podem manifestar-se através de sintomas gastrointestinais, podendo interferir tanto na alimentação, quanto no sono. Este tipo de sintomas tende a piorar, quer na adolescência, quer na fase adulta (Wolraich, et al., 1996).

De acordo com a literatura, podemos verificar que o *distress* psicológico e a patologia psicológica não são completamente independentes uma da outra, tendo em conta que ambos se encontram ligados a uma pior qualidade de vida (Santos et al., 2017).

Miranda (2011) afirmou que o *stress* é visto como estando associado a níveis de exigência para os quais o sujeito não consegue encontrar estratégias para lidar eficazmente. Pode ser a resposta a um ou a vários acontecimentos de vida em que o sujeito se encontra fragilizado e, por isso, é-lhe difícil lidar com essas adversidades. Deste modo, o *distress* pode trazer implicações negativas para o bem-estar psicológico e físico do indivíduo o que pode pôr em causa a sua saúde física e mental. Considera-se que seja um estado de desconforto experienciado pelo sujeito, como resposta a uma exigência ou a um *stressor*. Pode ser encarado como um dano temporário ou um dano permanente (Carvalho, 2018).

Selye (1985) afirmou que o *distress* é algo nocivo e prejudicial para os indivíduos e que leva a uma diminuição das suas capacidades normais para lidar com as dificuldades, que são vistas como impossíveis de dominar. Neste caso, o indivíduo apresenta uma má adaptação às exigências e o seu estado de tensão permanece elevado durante um longo período de tempo. As situações mais severas de *distress* podem levar a estados mais concretos de doença (Cepeda, 2009).

Alguns autores associam o perfeccionismo a uma vasta variedade de perturbações mentais, incluindo as perturbações obsessivo-compulsiva, a fobia social, as perturbações alimentares, os comportamentos suicidas e as depressões (Dunkley et al., 2000; Hamilton & Schweitzer, 2000; Mansell & Shafran, 2001). De acordo com a literatura, o perfeccionismo pode estar associado ao *distress* psicológico, tendo em conta que um elevado perfeccionismo pode ser visto como um traço obsessivo e que por sua vez leva ao *distress* psicológico (Oliveira, 2014).

Macedo (2012), por seu turno, afirma que o perfeccionismo clínico é encarado como uma extensão da personalidade e encontra-se associado a algumas condições psicopatológicas, caracterizando-se como um fator de risco para as mesmas. Existe uma dificuldade acrescida no seu tratamento e prevenção quando o perfeccionismo se encontra presente.

Os recorrentes pensamentos perfeccionistas podem levar a elevados níveis de sintomatologia depressiva e ansiedade, que por sua vez se encontra associado ao afeto negativo, bem como à insatisfação com a vida (Flett & Hewitt, 1998). De acordo com os mesmos autores, conclui-se que “a saliente componente cognitiva do perfeccionismo, a

experiência de cognições perfeccionistas frequentes e formas de ruminação associadas influenciam os níveis de *distress* psicológico”(Oliveira, 2014, p. 4).

1.5.1 Modelo ABC do *Distress* Psicológico

Foi importante estudar o papel das cognições no *distress* psicológico, tendo em conta que os pensamentos automáticos, os esquemas e as crenças eram encarados como principais propulsores de *distress* e de desajustamento psicológico. Beck e Ellis (1976), desenvolveram alguns estudos à base da construção de modelos que realçassem essa teoria (Fernandes, 2012).

Albert Ellis (1962) desenvolveu a Terapia Racional-Emotivo-Comportamental, cujo papel central das crenças e as interpretações que os indivíduos fazem sobre o mundo em geral, o seu *self*, a saúde mental e sobre o seu bem-estar psicológico, é claramente salientado. As crenças racionais e irracionais são vistas como opostas no que concerne ao ajustamento psicológico humano (Ellis, 2003). No que diz respeito às crenças racionais há um foco específico nos sentimentos, comportamentos adaptativos e nas emoções. Já as crenças irracionais promovem as emoções não adaptativas e autoderrotistas (Spörrle, Strobel, & Tumasjan, 2010). Portanto, os pensamentos disfuncionais estão ligados de uma forma negativa ao ajustamento psicológico dos indivíduos e isso pode refletir-se no bem-estar do indivíduo, ou seja, quando o psíquico de um indivíduo se encontra desadaptativo pode levar a uma maior predominância de pensamentos negativos (Fernandes, 2012).

Ellis (2003) afirma que há uma maior tendência para o indivíduo desenvolver crenças irracionais e, por isso mesmo, ele caracteriza essas crenças em 3 aspetos distintos:

- Não são empiricamente validadas (são falsas);
- Levam a estados desajustados que se podem refletir em ansiedade, *distress* psicológico e em depressão;
- Há uma dificuldade acrescida, por parte do indivíduo, para a obtenção de metas e objetivos por ele estabelecidos;

O modelo ABC do *distress* (Ellis, 1962) é um modelo baseado no modelo cognitivo de Beck. De acordo com Freeman e Szentagotai (2007), e Bizarro, Matta e Reppold (2009,) o *distress* processa-se conforme está representado na figura 1, existindo vários estudos

que vêm confirmar e fortificar estas evidências, bem como a credibilidade geral do modelo (Fernandes, 2012).

Para concluir, a Terapia Racional-Emotivo-Comportamental considera que se houver uma modificação das crenças por parte dos indivíduos, estes vão atingir emoções disfóricas saudáveis, tais como: a preocupação, a tristeza. No entanto, se as emoções disfóricas forem desadaptativas os indivíduos vão estar mais propensos à depressão, à ansiedade e ao *distress* psicológico. Ao nível da psicoterapia, o procedimento de intervenção mais eficaz, com os indivíduos que apresentam sintomas de *distress* psicológico, é o questionamento socrático, tendo em conta que este desenvolve cognições mais sólidas de realidade social (Fernandes, 2012).

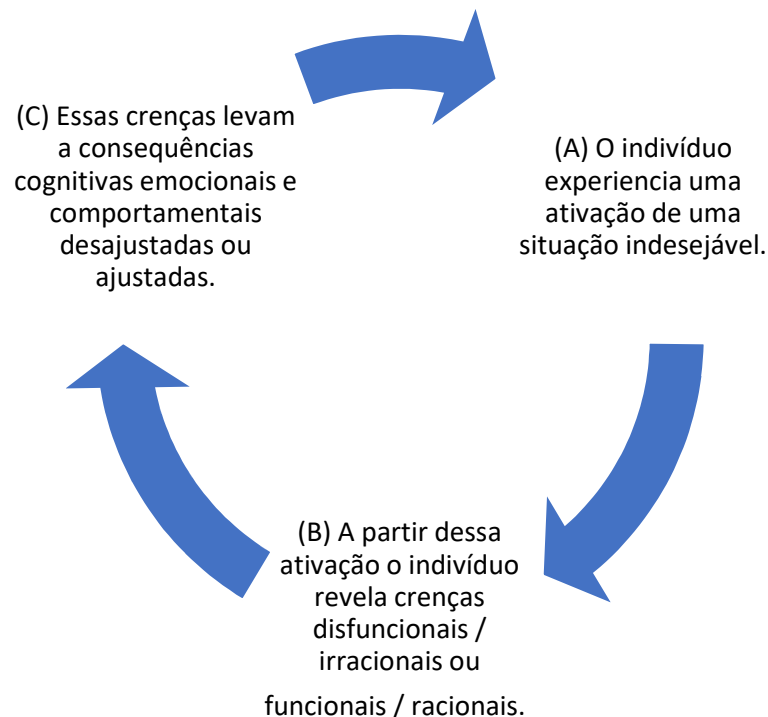


Figura 1. Esquema representativo do Modelo ABC do Distress (Ellis, 1962).

1.5.2 Prevalência do *Distress* Psicológico

Estudos indicam que a prevalência do *distress* psicológico se encontra de uma forma mais evidente no género feminino do que no género masculino e na sua variação ao longo

do ciclo de vida, no entanto, na maioria dos países há uma tendência decrescente à medida que a idade avança, principalmente depois da adolescência (Santos et al., 2017).

Este mesmo estudo indica-nos que “(...) 22.5% da população residente em Portugal com idade entre os 25 e os 74 anos de idade apresenta *distress* psicológico” (Santos et al., 2017, p. 5). Neste caso, denotou-se uma maior prevalência junto do género feminino numa faixa etária dos 55 e os 65 anos, em indivíduos que não apresentavam nenhuma atividade profissional, viúvos e indivíduos que apresentavam uma escolaridade até ao 1º ano do ensino básico (Santos et al., 2017).

Os resultados obtidos no estudo de Santos (2017) encontram-se em concordância com estudos feitos por Lima, Santos e Sparrenberger (2003). Este estudo informa que pessoas com menor escolaridade, velhos, mulheres e os indivíduos mais pobres apresentam níveis de *distress* mais elevados. No que diz respeito ao género feminino e de acordo com este mesmo estudo, as mulheres apresentam uma maior prevalência de *distress*, independentemente do instrumento utilizado para este estudo (Sparrenberger et al., 2003).

Em suma, foram encontradas duas hipóteses relativas à diferença de género. A primeira opção indica que o *distress* psicológico pode estar associado a aspetos biológicos ou aos traços de personalidade. A segunda opção, e a que se considerada mais pertinente, indicando-nos que pode estar relacionada com o facto de as mulheres estarem mais expostas a fatores de risco sociais e culturais, o que há uma tendência acrescida de acontecer em sociedade ocidentais e patriarcais (Santos et al., 2017).

1.5.3 Caracterização dos objetivos de estudo

De acordo com a literatura apresentada e as suas variáveis, eudaimonia, hedonia e *distress* psicológico, achou-se pertinente o estudo destas temáticas, no sentido de contribuir para o aumento do conhecimento nesta área.

Deste modo, o objetivo geral desta investigação é:

- Analisar a relação dos motivos eudaimónicos e hedónicos (bem-estar) com o *distress* psicológico em Mulheres.

Tendo em conta o objetivo geral acima mencionado, pretende-se:

- Caracterizar os níveis de bem-estar numa amostra de Mulheres;
- Caracterizar os níveis de *distress* psicológico numa amostra de Mulheres;
- Analisar se existem diferenças estatisticamente significativas nos níveis de hedonia, eudaimonia e motivação extrínseca em função da idade; e nos níveis de *distress* psicológico em função do estado marital e habilitações literárias;
- Analisar a relação entre o bem-estar psicológico (hedonia, eudaimonia e motivação extrínseca) e o *distress* psicológico numa amostra de Mulheres.

Capítulo 2 | Método

2.1 Tipo de estudo e variáveis

O presente estudo é de cariz quantitativo, transversal e correlacional. O objetivo será verificar se há, ou não, uma aceitação das hipóteses ou objetivos inicialmente definidos (Dalfovo, Lana & Silveira, 2008). Richardson (1989) afirma que este método é mais utilizado em estudos de carácter descritivo, ou seja, procura descobrir ou classificar a relação existente entre as variáveis. O estudo, transversal, considera a divisão em três etapas fundamentais: (1) definição de uma população de interesse; (2) estudo da população, a partir de uma amostragem da mesma; (3) perceber se a conclusão do trabalho vai ao encontro do estudo pretendido. Apresenta grande utilidade na identificação de grupos de risco e na descrição de características relativas à população (Bastos & Duquia, 2013). O mesmo estudo, de carácter correlacional, contempla dois grandes objetivos: (1) estabelecer ou estudar as relações existentes entre as variáveis, com a intenção de testar as hipóteses ou os objetivos que foram formulados pelo investigador, e perceber se existe relação entre as variáveis estudadas, em que sentido, e em que magnitude se estabelecem; (2) predizer o comportamento apresentado por uma das variáveis (predição), com o objetivo de estabelecer uma relação entre o comportamento das variáveis (Henriques, Neves, & Pesquita, 2005).

O presente estudo tem como objetivo genérico descrever os níveis de bem-estar eudaimónico e hedónico, de *distress* psicológico, bem como analisar a relação existente entre as variáveis de uma amostra de mulheres.

No caso do presente trabalho, os dados foram recolhidos em modo *online*, salvaguardando as questões éticas e ontológicas, e foram analisados através de uma metodologia de análise quantitativa.

Os estudos estatísticos do presente estudo foram elaborados através do *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS, versão SV26 | IBM SPSS Statistics 26).

2.2 Amostra

O estudo inicial, do qual foram extraídos os dados para o presente trabalho contou com a colaboração de 421 participantes. No entanto, houve uma exclusão de 3 participantes, tendo em conta que não respondiam aos requisitos, nomeadamente, não responderem a

alguns itens dos instrumentos ou a qualquer outro dado que fosse relativo para os cálculos estatísticos, como por exemplo: o género, a idade, entre outras. Esses 421 participantes encontram-se repartidos por 321 mulheres (76.2%) e 97 homens (23%).

Os participantes utilizados para esta investigação caracterizaram-se por serem mulheres com idades compreendidas entre os 14 e os 71 anos. Apresentam um *N* de 321 e uma percentagem válida de 100.0%.

Na Tabela 1 apresenta-se o tratamento estatístico relativo a distintas variáveis nomeadamente: género, idade, nacionalidade, estado marital, habilitações (último ciclo de escolaridade concluído), local de residência, estatuto socioeconómico percecionado e situação profissional ou ocupacional. Considerou-se relevante o estudo destas variáveis, tendo em conta as implicações diretas que elas podem ter ao longo do presente estudo.

A variável idade foi dividida em 4 subconjuntos, excluindo os dados omissos. Assim, nesta investigação, participam 5 mulheres entre os 14 e os 18 anos (1.6%), 153 entre os 19 e os 30 anos (47.7%), 158 entre os 31 e os 60 anos (49.2%) e, com uma idade maior de 60 anos verificam-se 5 participantes (1.6%).

Ao nível da nacionalidade observa-se que 201 mulheres apresentam uma nacionalidade portuguesa (62.2%), seguindo-se 115 com nacionalidade brasileira (35.6%), 2 ítalo-brasileiras (0.6%) e as restantes 5 com nacionalidades todas diferentes (Suíça, Italiana, Venezuelana, Moçambicana e luso-canadiana) (0.3% cada).

No que diz respeito ao estado marital verifica-se que 116 dos participantes encontram-se casadas ou em união de facto (35.8%), 106 solteiras (32.7%), 76 em namoro ou em compromisso afetivo (23.5%), 24 divorciadas ou separadas (7.4%) e 2 viúvas (0.6%).

De acordo com as habilitações literárias, 150 apresentam-se licenciadas (46.4%), 78 obtiveram um grau de mestre (24.1%), 75 com uma equivalência ao 12º ano (Ensino Secundário) (23.2%), 8 com o 9º ano de escolaridade (3º Ciclo do Ensino Básico) (2.5%), 2 com o 6º ano (0.6%) e 1 sem habilitações literárias (0.3%).

No que se refere ao local de residência, 138 das mulheres vivem numa grande cidade (42.7%), 114 numa pequena cidade (35.3%), 45 num pequeno meio rural (13.9%) e 26 num grande meio rural (8%).

Acerca do estatuto socioeconómico (percecionado), observa-se que 200 participantes pertencem à classe média (61.7%), 79 à classe baixa-média (24.4%), 34 à classe média-

alta (10.5%), 9 com um estatuto baixo (2.8%) e 2 com um estatuto socioeconómico alto (0.6%).

Para finalizar, quanto à situação profissional/ocupacional, 150 mulheres são trabalhadoras por conta de outrem (46.3%), 69 são estudantes (21.3%), 36 trabalham por conta própria (11.1%), 31 são trabalhadoras-estudantes (9.6%), 28 encontram-se desempregadas (8.6%), 8 já reformadas ou aposentadas (2.5%) e 2 das participantes encontram-se numa outra situação que não as mencionadas anteriormente (0.6%).

Tabela 1*Caracterização Sociodemográfica dos Participantes*

Características Sociodemográficas (Género Feminino)	Amostra completa	
	N	%
Idade (variável, x)		
x ≤ 18 anos	5	1.6
19 < x ≤ 30 anos	153	47.7
31 < x ≤ 60 anos	158	49.2
x > 60 anos	5	1.6
Nacionalidade		
Portuguesa	201	62.2
Suíça	1	0.3
Brasileira	115	35.6
Italiana	1	0.3
Venezuelana	1	0.3
Moçambicana	1	0.3
Luso-Canadiana	1	0.3
Ítalo-Brasileira	2	0.6
Estado Martial		
Casado(a) / Em união de facto	116	35.8
Solteiro(a)	106	32.7
Tenho um namoro ou compromisso afetivo	76	23.5
Viúvo(a)	2	0.6
Divorciado(a)/Separado(a)	24	7.4
Habilitações		
Doutoramento	9	2.8
Licenciatura	150	46.4
Mestrado	78	24.1
12º ano (Ensino Secundário)	75	23.2
9º ano (3º Ciclo do Ensino Básico)	8	2.5
6º ano (2º Ciclo do Ensino Básico)	2	0.6
Sem habilitações	1	0.3
Local de Residência		
Uma grande cidade	138	42.7
Uma pequena cidade	114	35.3
Um pequeno meio rural	45	13.9
Um grande meio rural	26	8
Estatuto Socioeconómico (percecionado)		
Médio	200	61.7

Baixo-médio	79	24.4
Médio-alto	34	10.5
Alto	2	0.6
Baixo	9	2.8
Situação Profissional		
Trabalhador(a) por conta de outrem	150	46.3
Trabalhador(a)-estudante	31	9.6
Trabalhador(a) por conta própria	36	11.1
Estudante	69	21.3
Desempregado(a)	28	8.6
Reformado(a) / Aposentado(a)	8	2.5
Outra	2	0.6

2.3 Instrumentos

A recolha de dados fez-se através dos seguintes recursos ou instrumentos.

2.3.1 Questionário Sociodemográfico

Trate-se de um conjunto de questões, que tem como principal objetivo obter informações relevantes dos indivíduos para caracterização dos indicadores definidos, quer relativamente aos participantes, quer a questões de investigação específicas.

Para este estudo foram utilizadas perguntas relativamente ao género, idade, nacionalidade, estado marital, agregado familiar, habilitações literárias, local de residência, estatuto socioeconómico e a situação profissional.

2.3.2 Escala de Mal-Estar Psicológico de Kessler (K6)

A Escala de Mal-Estar Psicológico de Kessler (K10) foi desenvolvida inicialmente por Kessler e por Mroczek para uma publicação no *National Health Interview Survey* no ano de 1992. Esta escala foi adaptada para a população portuguesa, por Pinto, em 2017, no âmbito de uma investigação. Trata-se de uma escala constituída por 10 itens, com formato de resposta de tipo *Likert* de cinco pontos (1 – Nunca, 2 – Poucas Vezes, 3 – Às Vezes, 4 – Muitas Vezes e 5 – Sempre), e que visa avaliar o mal-estar psicológico não-específico, sentido pelo respondente no último mês. Esta escala tem apresentado correlações positivas nos diagnósticos de perturbações ansiosas e afetivas, de acordo com o definido no *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (4th Ed.)* (DSM-IV) (Pinto, 2018). Os resultados podem variar, em cada dimensão, entre 0-9 pontos (sem distress); 20-24 (Distress leve); 25-29 (Distress moderado); 30-50 (Distress Severo). Quanto mais elevada a pontuação (total > 22), maior se considera a presença de uma perturbação mental, relacionada com o mal-estar psicológico (Oliveira, 2014). A consistência interna deste instrumento, apresenta um Alfa de Cronbach de .88 (Pinto, 2018). No presente trabalho o valor foi de .865.

Sendo a Escala de Mal-Estar Psicológico de Kessler (K6) (versão utilizada no presente trabalho) uma versão reduzida daquela designada por K10, implicou a exclusão de quatro questões contempladas nesta última versão identificada, mantendo as seis questões apresentadas uma escala de resposta tipo *Likert*, onde o foco principal são os sentimentos advindos nos últimos 30 dias, e em que é que esses sentimentos podem afetar vida do indivíduo (https://www.hcp.med.harvard.edu/ncs/k6_scales.php). Relativamente à pontuação, o K6 varia entre 6-30 pontos, sendo que apresenta um ponto

de corte entre os 6-18 (https://www.hcp.med.harvard.edu/ncs/k6_scales.php). O K6 ainda não apresenta uma versão validada para a população Portuguesa, no entanto já se encontra traduzido em também outras línguas (e.g., Arábia, China Cantonês e Mandarim, Holandês, Francês, Hebraico, Italiano, Japonês, Nepalês, Cingalês, Espanhol, Turco, Urdu, Vietnamês e Galês).

2.3.3 Escala de Motivos Hedônicos, Eudaimônicos e Extrínsecos para as Atividades – Hedonic Eudaimonic and Extrinsic Motives for Activities Scale (HEEMA)

Trata-se de uma escala constituída por 16 itens, sendo que os itens 1, 4, 6, 7, 9 e 16 correspondem à dimensão da hedonia e os itens 2, 3, 5, 8 e 10 estão relacionados com a eudaimonia. Na hedonia os itens refletem conceitos de prazer (itens 4,6 e 9) e de conforto (itens 1 e 7). Na eudaimonia expressam conceitos de autenticidade (itens 3 e 8), de excelência (itens 5 e 8). A escala de motivação/orientação extrínseca é composta pelos itens 11, 12, 13, 14, 15. O item 16 (“Procura contribuir com outras pessoas ou com o mundo ao seu redor”), foi adicionado recentemente e foi através deste item que se deu origem do HEEMA-R. O HEEMA (na generalidade) pode ser usado através de distintos níveis de medição: 1. Nível da Traço, obter informações sobre as orientações gerais ou típicas da vida de uma pessoa; 2. Nível Estado, informações relativas às orientações de uma pessoa num determinado momento ou durante um período específico de tempo; 3. Nível Situacional, tenta perceber quais as orientações de uma pessoa em relação a um tipo específico de atividade (Ex.: Qual a atividade de lazer favorita). No presente trabalho adotámos o nível Estado. Trata-se de um instrumento adaptado para várias línguas (Huta, 2018).

Capítulo 3 | Apresentação de Resultados

3.1 Estatística Descritiva

No que diz respeito à escala dos Motivos Hedônicos e Eudaimônicos para as Atividades (HEEMA) (Tabela 2), verifica-se que o valor máximo é de 7 (muito) e o mínimo de 1 (de maneira nenhuma). Responderam a este instrumento 324 indivíduos do sexo feminino (N = 324) e na Tabela que se segue apresentam-se as estatísticas descritivas (Mínimo, Máximo, Média e Desvio Padrão).

Tabela 2

Análise Descritiva da Escala de Motivos Hedônicos e Eudaimônicos para as Atividades (HEEMA)

HEEMA	N	M	DP	Min	Max
Procurar relaxar	323	4.76	1.56	1	7
Procurar desenvolver uma competência, aprender a fazer algo, ou compreender algo	323	5.32	1.56	1	7
Procurar concretizar ou colocar em prática as suas convicções	324	5.29	1.41	1	7
Procurar obter momentos de prazer	324	5.43	1.43	1	7
Procurar aspirar à excelência ou atingir um ideal pessoal	323	5.38	1.52	1	7
Procurar satisfação ou regozijo	321	5.37	1.4	1	7
Procurar "ir com calma", descontraír	323	4.73	1.53	1	7
Procurar usar o melhor que há em si, as suas qualidades	324	5.54	1.41	1	7
Procurar divertir-se	323	5.33	1.51	1	7
Procurar contribuir para o bem-estar dos outros ou do mundo à volta	321	4.37	1.61	1	7
Procurar ter muito dinheiro e boas posses/bons bens materiais	323	5.67	1.44	1	7
Procurar ter elevado <i>status</i> /estatuto social e prestígio	322	3.72	1.69	1	7
Procurar ter poder e domínio sobre os outros	324	2.57	1.55	1	7
Procurar ser admirado(a) e conhecido(a)	323	3.74	1.78	1	7
Procurar ser popular e ter uma imagem social atrativa	322	3.36	1.75	1	7
Procurar tornar as coisas confortáveis	323	5.43	1.49	1	7

Tabela 3*Análise Descritiva da Escala de Mal-Estar Psicológico de Kessler (K6)*

K6	n	M	DP	Min	Max
Com que frequência se tem sentido nervoso(a)	324	3.27	0.85	1	5
Com que frequência se tem sentido desesperado(a)?	323	2.13	1.03	1	5
Com que frequência se tem sentido inquieto(a) ou agitado(a)	324	2.95	1.03	1	5
Com que frequência tem sentido que tudo o que faz requer um grande esforço?	323	2.81	1.1	1	5
Com que frequência se tem sentido tão triste, em que nada o(a) pode animar?	324	2.05	1.04	1	5
Com que frequência se tem sentido um(a) inútil?	324	1.98	1.12	1	5

De acordo com os resultados obtidos na Tabela4, relativamente à “caracterização dos níveis de bem-estar numa amostra de mulheres” verificou-se que o nível hedónico obteve um resultado mais elevado, com uma *M* de 31.14 e um *DP* de 7.257. e uma pontuação máxima de 42. No que diz respeito ao HEEMA total, o mínimo e o máximo varia entre os 26 e os 112, a *M* é de 76.38 e o *DP* é de 16.933.

Tabela 4 *Caracterização dos Níveis de Bem-Estar numa Amostra de Mulheres*

	Mín	Máx	M	DP
Eudaimónica	5	35	27.27	6.148
Hedónica	8	42	31.14	7.257
Motivação Extrínseca	5	35	17.82	6.978
HEEMA_TOTAL	26	112	76.38	16.933
N válido (de lista)				

Na Tabela5, relativa ao K6, podemos observar uma *M* de 15.20 e um *DP* de 4.768, sendo que o mínimo e o máximo oscilam entre o 6 e o 30.

Tabela 5*Caracterização dos Níveis de Distress Psicológico numa Amostra de Mulheres*

	N	Mínimo	Máximo	Média	Erro Desvio
K6_TOTAL	322	6	30	15.20	4.768

3.2 Estatística Inferencial

Seguem-se os resultados das estatísticas inferenciais, como forma de dar respostas aos objetivos que foram delineados no presente estudo, nomeadamente: verificar se existem diferenças significativas do nível do bem-estar psicológico (Eudaimónico, Hedónico e Motivação Extrínseca) e do *distress* em função de algumas variáveis sociodemográficas: idade, situação profissional e estado marital e habilitações literárias.

Do ponto de vista das análises das relações entre variáveis foi feito um Teste de Associação, nomeadamente o Coeficiente de Correlação de Pearson (r), onde se pretendeu analisar a relação entre o *distress* psicológico e o bem-estar psicológico (Eudaimonia, Hedonia e Motivação Extrínseca). Para proceder à análise de diferenças entre grupos, utilizou-se o teste de Análise de Variância (ANOVA) Unifatorial. Este teste é uma extensão do teste T para Amostras Independentes; no entanto, com o teste ANOVA conseguimos comparar 3 ou mais grupos independentes ao nível de uma variável dependente intercalar (Martins, 2011).

3.2.1 Análise das Diferenças nos Níveis de Bem-Estar Psicológico (Eudaimónico, Hedónico e Motivação Extrínseca) em Função da Idade

Para analisar as “Diferenças nos Níveis de Bem-Estar Psicológico (Eudaimónico, Hedónico e Motivação Extrínseca) em Função da Idade, foi utilizada uma Análise de Variância (ANOVA) Unifatorial (*One-Way Analysis of Variance*). A variável “Eudaimónica” apresenta um total de participantes de 318, uma média total de 27.38 e um desvio padrão total de 5.97. Verifica-se, também, que a média mais elevada pertence ao grupo do “maior que 60 anos” que apresenta uma M de 30.40, um DP de 4.56.

Na variável hedónica verifica-se uma média total de 31.28, um DP de 7.09 e um total de participantes de 314. A M mais elevada pertence ao grupo “maior que 60 anos” (35.00), um DP de 5.92.

No que diz respeito à variável Motivação Extrínseca observa-se que a média mais elevada pertence ao grupo “menor ou igual a 18 anos” ($M = 18.50$), um DP de 4.51. A M total é de 17.89, o desvio padrão total corresponde a 6.97.

Tabela 6

Análise de Variância (ANOVA) Unifatorial – Bem-Estar Psicológico em Função da Idade

	Descritivos			ANOVA		
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Eudaimónica						
Menor ou igual a 18 anos	5	27.2	3.834	1.422	3	.236
Entre 19 e 30 anos	153	27.92	5.646			
Entre 31 e 60 anos	155	26.75	6.317			
Maior que 60 anos	5	30.4	4.561		314	
Total	318	27.38	5.966			
Hedónica						
Menor ou igual a 18 anos	5	33.8	5.357	2.875	3	.036
Entre 19 e 30 anos	150	32.22	6.697			
Entre 31 e 60 anos	154	30.16	7.395			
Maior que 60 anos	5	35	5.916		310	
Total	314	31.28	7.089			
Motivação_Extrínseca						
Menor ou igual a 18 anos	4	18.5	4.509	.926	3	.429
Entre 19 e 30 anos	151	18.32	7.126			
Entre 31 e 60 anos	154	17.59	6.875			
Maior que 60 anos	5	13.6	6.229		310	
Total	314	17.89	6.968			

Perante os resultados obtidos na Tabela 6, representativos da ANOVA, verificamos que estamos perante diferenças de média estatisticamente significativas ($p < .05$) na variável Hedónica, sendo que apresenta um $F(3, 310) = 2.875$, $p = .036$.

Pode concluir-se que existem diferenças significativas entre o grupo da Hedonia, em função da idade.

3.2.2 Análise das Diferenças nos Níveis de *Distress* Psicológico em Função do Estado Marital

Para analisar as “Diferenças nos Níveis de *Distress* Psicológico em Função do Estado Marital”, foi utilizada uma Análise de Variância (ANOVA) Unifatorial (*One-Way Analysis of Variance*). Assim sendo, a variável “Casado” apresenta um total de participantes de 115, uma média total de 14.53 e um desvio padrão total de 4.39. A variável “Solteiro” apresenta um n de 105, uma M de 15.35 e um DP de 4.91. Relativamente ao “tenho namorado”, com 76 participantes, encontramos uma média de 16.62 e um desvio padrão de 4.89. Relativamente à variável “Viúvo”, com 2 participantes,

uma média de 16.00 e um desvio padrão de 9.90. No que diz respeito ao “Divorciado”, com 24 participantes, a média é de 13.25 e o desvio padrão de 4.19.

Verifica-se, através da Tabela 7 que a *M* mais elevada pertence ao grupo do “tenho namorado”.

Tabela 7

Análise de Variância (ANOVA) Unifatorial – Distress Psicológico em Função do Estado Marital

	Descritivos			ANOVA		
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Casado	115	14.53	4.39	3.391	4	0.01
Solteiro	105	15.35	4.911			
Tenho namorado	76	16.62	4.885			
Viúvo	2	16	9.899			
Divorciado	24	13.25	4.194		317	
Total	322	15.2	4.768			

Posto isto, concluímos que $F(4, 317) = 3.391, p = .010$. Desta forma, como $p = .010$ é podemos considerar que existem diferenças estatisticamente significativas nos níveis de distress psicológico, em função do estado marital.

3.2.3 Análise das Diferenças nos Níveis de *Distress* Psicológico em Função das Habilitações Literárias

Para analisar as “Diferenças nos Níveis de *Distress* Psicológico em Função das Habilitações Literárias”, foi utilizada uma Análise de Variância (ANOVA) Unifatorial (*One-Way Analysis of Variance*).

Assim sendo, no que diz respeito à variável “Doutoramento” apresenta uma média de 12.75 e um desvio padrão de 3.412. Na variável “Licenciatura” encontramos uma *M* de 15.63, um *DP* de 4.985 e com o número de participantes de 150. Relativamente ao “Mestrado” verifica-se uma média de 14.29 e um desvio padrão de 4.169. A variável 12º ano (Ensino Secundário) apresenta uma *M* de 15.41 e um *DP* de 4.954. De acordo com os dados obtidos para o 9º ano (3º Ciclo do Ensino Básico) observa-se uma média de 17.43 e um *DP* de 4.614. No 6º ano (2º Ciclo do Ensino Básico) a *M* é de 12.50 e o *DP* é de 3.536. Por último, a categoria “Sem habilitação escolar”, tem a participação de 1 indivíduo e uma média de 12.00.

A média mais elevada, de acordo com os dados obtidos na Tabela 8, diz respeito à categoria 9º ano (3º Ciclo do Ensino Básico).

Tabela 8

Análise de Variância (ANOVA) Unifatorial – Distress Psicológico em Função das Habilitações Literárias

	Descritivos			ANOVA		
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Doutoramento	8	12.75	3.412			
Licenciatura	150	15.63	4.985	3.391	4	0,01
Mestrado	78	14.29	4.169			
12º ano(Ensino Secundário)	75	15.41	4.954			
9º ano (3º Ciclo do Ensino Básico)	7	17.43	4.614			
6º ano (2º Ciclo do Ensino Básico)	2	12.50	3.536		317	
Sem habilitação Escolar	1	12.00				
Total	321	15.19	4.770			

Posto isto, concluímos que, dado os valores obtidos de $F(6, 314) = 1.501, p = .177$, não existem diferenças significativas nos níveis de distress psicológico, em função das habilitações literárias (uma vez que o valor de p não é inferior a 0.05).

3.3 Análise da Relação Entre o Distress Psicológico e o Bem-Estar Psicológico (Hedonia, Eudaimonia, Motivação Extrínseca)

Para realizar uma análise à relação o *distress* psicológico e o bem-estar psicológico (hedonia, eudaimonia e motivação extrínseca) utilizou-se um Teste de Associação, nomeadamente o Coeficiente de Correlação de Pearson (r), que consiste em averiguar se duas ou mais variáveis intervalares estão associadas. A magnitude do Coeficiente de Pearson varia entre -1 e +1 e permite avaliar a direção (positiva ou negativa) em que as variáveis caminham relativamente umas às outras (Martins, 2011).

Na Tabela 9 encontram-se sumarizados os resultados obtidos através do cálculo do r . Para melhor interpretação dos resultados/valores obtidos, foram feitas as seguintes associações de acordo com os autores Gageiro e Pestana (2014):

- Quando os valores de r são positivos, as variáveis aumentam no mesmo sentido. Ao invés, quando r toma valores negativos, as variáveis avançam em sentido contrário.

- Para valores de r inferiores a .19 (em módulo), a correlação é considerada muito baixa;

- Para valores de r entre .20 e .39 (em módulo), a correlação é considerada baixa;

- Para valores de r entre .40 e .69 (em módulo), a correlação é considerada moderada;

- Para valores de r entre .70 e .89 (em módulo), a correlação é considerada elevada;

- Para valores de r superiores a .89 (em módulo), a correlação é considerada muito elevada;

Tabela 9

Inter-correlações e Correlação entre o Distress Psicológico e o Bem-Estar Psicológico

Variável	1	2	3	4	5
1. Eudaimónica					
Correlação de Pearson	-				
N	321				
2. Hedónica					
Correlação de Pearson	0.795	-			
N	315	317			
3. Motivação_Extrínseca					
Correlação de Pearson	0.443	0.419	-		
N	316	312	317		
4. HEEMA_TOTAL					
Correlação de Pearson	0.876	0.887	0.745	-	
N	311	311	311	311	
5. Distress Psicológico (K6_TOTAL)					
Correlação de Pearson	0.006	-0.029	0.086	0.01	-
N	319	315	316	310	322

Os dados obtidos permitem verificar, com significância estatística, uma correlação positiva e elevada entre as variáveis hedónica e eudaimónica ($r = .795$). Isto permite dizer que as variáveis avançam no mesmo sentido e estão elevadamente correlacionáveis. O mesmo acontece entre a variável HEEMA total e as seguintes variáveis: Eudaimónica ($r = .876$), hedónica ($r = .887$) e motivação extrínseca ($r = .745$). Relativamente à variável Motivação extrínseca existe uma correlação positiva e moderada com as variáveis Eudaimónica ($r = .443$); e Hedónica ($r = .419$). Isto permite-nos concluir que embora as

variáveis avancem no mesmo sentido apenas avançam moderadamente na mesma proporção. Por último, analisando a variável Distress Psicológico (K6_TOTAL) verificamos que esta variável tem uma correlação muito baixa com todas as outras variáveis, o que pode levar a concluir que praticamente não se relacionam nem existe qualquer interferência umas com as outras. Quando confrontamos esta variável com a variável Hedónica verificamos inclusive que caminham em sentidos contrários, uma vez que r toma um valor negativo ($r = -0.029$), ou seja, quando uma aumenta a outra diminui.

Para finalizar, para determinar se a correlação entre as variáveis é significativa, comparou-se o valor de p com um nível de significância de 0.05. Os resultados mostraram que todas as variáveis, exceto o *distress* psicológico, quando confrontadas umas com as outras, apresentam um valor p de aproximadamente zero. Como $p < 0.05$ então os coeficientes de correlação são significativos. Por outro lado, quando confrontamos a variável “*distress* psicológico” com qualquer uma das outras, verifica-se um valor p superior a 0.05. Neste caso, como $p > 0.05$, há evidências inconclusivas sobre a significância da associação entre as variáveis.

Capítulo 4 | Discussão dos Resultados

Este estudo teve como objetivo estudar os motivos eudaimônicos, hedônicos, a motivação extrínseca e o *distress* psicológico em mulheres.

De acordo com os resultados previamente apresentados, podemos refletir as seguintes conclusões para o estudo em causa:

Relativamente à relação do bem-estar em função da idade, verifica-se que a hedonia é a única variável a apresentar diferenças estatisticamente significativas em função da idade. Deste modo, e de acordo com o presente estudo, verifica-se que mulheres com idades maiores que 60 anos se encontram com uma média mais elevada quando comparadas com idades inferiores. Tal resultado pode remeter-nos para o estudo feito por Heckhausen (1997), que constata que as atividades que se encontram relacionadas com o lazer se encontram mais elevadas numa amostra de mulheres com mais de 60 anos de idade. Um outro estudo realizado por LeFebvre e Huta (2020), chegam à mesma conclusão de que a hedonia pode aumentar com a idade.

Um estudo feito por LeFebvre e Huta (2020) sugere-nos que não se verifica nenhuma mudança significativa relativamente à idade quando estudada com a motivação eudaimónica, havendo uma concordância com o presente estudo, tendo em conta que a motivação eudaimónica não apresenta diferenças estatisticamente significativas quando estudada em função da idade. De acordo com estudos feitos por Park, Peterson e Seligman (2005) verifica-se também que a idade e a eudaimonia não se encontram estatisticamente correlacionáveis.

Em relação à motivação extrínseca verifica-se, no presente estudo, que não se apresenta como estatisticamente significativo em função da idade, o que vai ao encontro de um estudo feito por LeFebvre e Huta (2020), que nos informa que a motivação extrínseca se correlaciona negativamente em função da idade.

Em relação aos resultados da análise das diferenças dos níveis de *distress* psicológico em função do estado marital, verifica-se que existem diferenças estatisticamente significativas. De acordo com os resultados analisados no estudo feito por Santos e colaboradores (2017), constatamos uma concordância com o presente estudo, com diferenças estatisticamente significativas na variável estado civil. No que diz respeito aos resultados propriamente ditos, o grupo “tenho namorado” apresenta um maior *distress* do que os outros grupos relacionados com o estado marital, no entanto, e contrariamente

à conclusão obtida, foi verificado um estudo que relata que a prevalência de *distress* psicológico em indivíduos solteiros é menor do que em indivíduos que se encontram casados (Santos et al., 2017).

Ao “analisar se existem diferenças nos níveis de *distress* Psicológico em função das habilitações literárias” verificamos, no presente estudo, que não existem diferenças significativas em relação ao *distress* Psicológico e as habilitações literárias. No entanto, num estudo realizado por Sousa (2013), verificou-se que as habilitações literárias, como o doutoramento, podem conduzir a níveis de competências superiores, aumentando também as perceções de competências sociais e emocionais.

No que diz respeito à análise da relação entre o *Distress* Psicológico e o Bem-Estar Psicológico (Hedonia, Eudaimonia, Motivação Extrínseca) os resultados não apresentaram relevância estatística, uma vez que estatisticamente não existe qualquer relação entre ambos. De acordo com os autores Huta e Ryan (2010) a hedonia encontra-se relacionada com a busca do prazer, conforto e satisfação. Por sua vez, o *distress* caracteriza-se por sofrimento psicológico, sintomas de desinteresse e desesperança e por sintomas de ansiedade tais como a inquietação (Drapeau et al., 2012; Mirowsky & Ross, 2002). Tendo em conta as diferenças verificadas entre estas duas variáveis, seria expectável que estas não se apoiem uma na outra, e que a ocorrência de uma não leve à ocorrência da outra.

Ainda de acordo com os dados obtidos, a motivação extrínseca (associada à busca do poder, *status*, popularidade, fama e riqueza material) encontra-se moderadamente correlacionada com as variáveis eudaimonia e hedonia. Tais resultados podem explicar-se devido ao facto de que uma pessoa que alcance aqueles indicadores demotivação extrínseca pode, igualmente, sentir-se mais autêntica, mais satisfeita, com mais prazer, etc. Este facto poderá ir ao encontro dos resultados de LeFebvre e Huta (2020) que nos sugerem que, embora apresentem conceitos distintos de motivações, estas podem ser entendidas e concretizadas pelas pessoas como um todo.

A partir das análises das relações, verificámos que a hedonia *vs* eudaimonia se encontram fortemente correlacionadas. Tendo em conta um estudo levado a cabo por Huta (2016), tais resultados vão na linha do entendimento da autora de que, apesar destas duas variáveis se encontrarem vinculadas a experiências e benefícios do bem-estar um pouco diferentes, a sua combinação está associada a um grau de bem-estar mais integral (do que quando vivenciadas em separado).

Acresce a que Huta e Ryan (2010) verificaram que estas variáveis se encontram ligadas entre si, tendo em conta que ao longo do tempo estas se completam. A hedonia está mais ligada ao bem-estar a curto prazo enquanto que a eudaimonia está mais ligada a um bem-estar a longo prazo. Deste modo, podemos concluir que a ocorrência de uma pode levar à ocorrência de outra, o que vai ao encontro dos resultados apresentados pelo presente estudo.

De referir, ainda, que o bem-estar geral (HEEMA total) estava fortemente correlacionado com os seus indicadores mais específicos (a eudaimonia, a hedonia e a motivação extrínseca). Tendo em conta que o HEEMA é uma escala que avalia a motivação extrínseca, bem como os motivos hedónicos e eudaimónicos para as atividades (Huta, 2016) era de esperar que estas variáveis/subescalas estivessem fortemente correlacionadas, apontam para uma contribuição de cada um dos tipos de bem-estar para o indicador geral. Embora os seus significados sejam distintos, as três dimensões (hedónica, eudaimónica e motivação extrínseca) abrangem um conjunto de maneiras pelas quais as pessoas buscam uma vida boa (LeFebvre e Huta, 2020).

4.1 Limitações do estudo

A maior dificuldade sentida durante o presente estudo, encontra-se relacionada com a escassez de estudos e bibliografia relativamente ao tema estudado e alguns dos instrumentos utilizados, nomeadamente o K6. Este último foi estudado recentemente o que acabou por limitar um pouco o estudo pois não foi possível comparar com mais eficácia alguns dados obtidos para a conclusão deste trabalho.

Outra limitação sentida ao longo do estudo foi o facto de o preenchimento do protocolo ter sido realizado em formato *online*, o que nos limitou no controlo do ambiente e do espaço em que ocorreu o seu preenchimento, bem como a troca de tema repentina, daquilo que seria o tema inicial e para a qual já havia procurado literatura. Estas limitações deveram-se à situação COVID-19, pandemia Mundial. Uma outra limitação foram as reuniões presenciais com os orientadores e com o grupo de trabalho que foi igualmente limitada pela pandemia, essas reuniões passaram a ser realizadas de uma forma *online* através da ferramenta *Microsoft Teams*.

Contudo e apesar das limitações sentidas, considera-se que o presente trabalho foi capaz de cumprir com os objetivos propostos, contribuindo para a compreensão das diferenças entre os motivos eudaimónicos e hedónicos e o *distress* psicológico em mulheres, bem como a divulgação de instrumentos pouco difundidos ainda no contexto português.

Referências Bibliográficas

- Almeida, L. S., & Freire, T. (2008). *Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação* (5.ªEd.). Braga: Psiquilíbrios edições.
- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: Fourth Ed. Text Revision*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Aristóteles (1993). *Eticanicomáquea = Eticaeudemia*. Editorial Gredos: Madrid.
- Bastos, J. L. D., & Duquia, R. P. (2013). Erratum para: Um dos delineamentos mais empregados em epidemiologia: Estudo transversal [volume 17, número 4]. *Scientia Medica*, 23(2), 229–232.
- Bessaha, M. L. (2017). Factor Structure of the Kessler Psychological Distress Scale (K6) Among Emerging Adults. *Research on Social Work Practice*, 27(5), 616–624. <https://doi.org/10.1177/1049731515594425>
- Blatný, M., Millová, K., Jelínek, M., & Osecká, T. (2015). Personality. Predictors of successful development: Toddler temperament and adolescent personality traits predict well-being and career stability in middle adulthood. *PloSone*, 10(4), 1-21.
- Braaten, A., Huta, V., Thompson, A., & Tyrany, L. (2019). Hedonic and Eudaimonic Motives Toward University Studies : How They Relate to Each Other and to Well-Being Derived from School. *Journal of Positive & Wellbeing*, 3(2), 179–196.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Cardiga, A. A. (2016). *A satisfação com a vida, o bem-estar psicológico e o suporte social entre idosos institucionalizados e não institucionalizados* [Dissertação de Mestrado não publicada]. Universidade Lusófona, Portugal.
- Carvalho, A. (2018). *Distress psicológico, riscos psicossociais e mindfulness em técnicos de atendimento à vítima de violência doméstica*. (Tese de mestrado,

Universidade de Aveiro). Disponível em <https://core.ac.uk/download/pdf/231953377.pdf>

Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. (1992). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press.

Cepeda, F. I. G. (2009). *Os processos de coping e de savoring e a agressividade na adaptação académica e social dos adolescentes à escola* (Tese de doutoramento, Universidade de Lisboa Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação). Disponível em <http://hdl.handle.net/10451/2173>

Dalfovo, M. S., Lana, R. A., & Silveira, A. (2008). *Métodos Quantitativos e Qualitativos: um Resgate Teórico*. *Revista Interdisciplinar Científica Aplicada*, 2(4), 1–13. Obtido de http://www.unisc.br/portal/upload/com_arquivo/metodos_quantitativos_e_qualitativos_um_resgate_teorico.pdf

Deci, E. & Ryan, R. (2000). The “what “ and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 4, 227-268.

Diener, E. (1984). *Subjective well-being*. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.

Diener, E., Lucas, R. & Oishi, S. (2002). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. In C. Snyder & S. Lopez (Eds), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.

Diener, R., Sandvik, E. & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In Strack, F., Argyle, M. & Schwarz, N (Eds.), *Subjective Well-Being: an Interdisciplinary Perspective*. Oxford: Pergamon Press.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.

Drapeau A., Marchand A., Beaulieu-Prévost D. (2012). Epidemiology of Psychological distress. In: L. L`Abate (Ed), *Mental Illnesses – Understanding, Prediction and Control* (pp. 105-133). Retrieved from www.intechopen.com/books/mental-

illnesses-understanding-prediction-andcontrol/epidemiology-of-psychological-distress

- Dunkley, D., Blankstein, K., Halsall, J., Williams, M. & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counselling Psychology*, 47(4),437-453.
- Ellis, A. (2003). Early theories and practices of rational emotive behavior theory and how they have been augmented and revised during the last three decades. *Journal of Rational- Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*,21, 219-242.
- Fernandes, P. M. J. M. (2012). *A relação entre pensamentos Automáticos, (Des)ajustamento Psicológico e (In)satisfação com a Vida na Adolescência* (Dissertação de Mestrado). Universidade de Lisboa Faculdade de Psicologia.
- Fiquer, J. T. (2006). *Bem-estar subjetivo: influência de variáveis pessoais e situacionais em auto-relato de afetos positivos e negativos* [Dissertação de doutoramento não publicada]. Universidade de São Paulo, Brasil.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1363.
- Freire, T., Zenhas, F., Tavares, D., & Iglésias, C. (2013). *Felicidade Hedónica e Eudaimónica : Um estudo com adolescentes portugueses*. *Análise Psicológica*, 4, 329–342. <https://doi.org/10.14417/ap.595>
- Galinha, I. (2008). *Bem-Estar Subjetivo: Factores Cognitivos, Afetivos e Contextuais*. Coimbra: Quarteto Editora.
- Galinha, I. & Ribeiro, J. (2005). História e Evolução do Conceito de Bem-Estar Subjetivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6 (2), 203-214.
- Hamilton, T. K., & Schweitzer, R. D. (2000). The cost of being perfect: perfectionism and suicide ideation in university students. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 34(5), 829-835.

- Heckhausen, J. (1997). Developmental regulation across adulthood: Primary and secondary control of age-related challenges. *Developmental Psychology*, 33(1), 176–187. doi: 10.1037/0012-1649.33.1.176.
- Huta, V. (2016a). An overview of hedonic and eudaimonic well-being concepts. (November 2015). In L. Reinecke & M. Oliver (Eds.), *The Routledge Handbook of Media Use and Well-Being* (pp. 14-33).
- Huta, V. (2016b). Eudaimonic and hedonic orientations: Theoretical considerations and research findings. In J. Vittersø (Ed.), *Handbook of Eudaimonic Well-Being* (pp. 215-231). doi:10.1007/978-3-319-42445-3
- Huta, V. (2017). Meta-Positive-Psychology. In M. White, G. Slemp & A. Murray (Eds.), *Future Directions in Well-Being* (pp. 175-180) doi:10.1007/978-3-319-56889-8
- Huta, V., Ryan, R. M. (2010) Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping wellbeing benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11, 735–762.
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2013). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425-1456. doi: 10.1007/s10902-013-9485-0.
- Keyes, C. L. M. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research world wide: an introduction. *Social Indicators Research*, 77 (1), 1-10.
- LeFebvre, A., & Huta, V. (2020). Age and gender differences in eudaimonic, hedonic, and extrinsic motivations. *Journal of Happiness Studies*, 1-23. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00319-4>.
- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482.
- Machado, W. D. L., & Bandeira, D. R. (2012). Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. *Estudos de Psicologia*, 29(4), 587–595.

- Martins, C. (2011). *Manual de análise de dados quantitativos com recurso ao IBM SPSS: Saber decidir, fazer, interpretar e redigir*. Braga: Psiquilíbrios Edições.
- Matta, A., Bizarro, L., & Reppold, C. T. (2009). Crenças irracionais, ajustamento psicológico e satisfação com a vida em estudantes universitários. *Psico-USF*, 14 (1), 71 – 81.
- McMahan, E. & Renken, M. (2011). Eudaimonic conceptions of well-being, meaning in life, and self-reported well-being: Initial test of a meditational model. *Personality and Individual Differences*, 51(5), 589-594. doi:10.1016/j.paid.2011.05.020.
- Melo, C. P. S. R. (2014). *Bem-estar psicológico e qualidade de vida em pessoas idosas* [Dissertação de Mestrado não publicada]. Universidade dos Açores, Portugal.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2002). Selecting outcomes for the sociology of mental health: Issues of measurement and dimensionality. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 152–170. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/3090194>
- Novo, R. (2000). Para além da eudaimonia: O bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada.
- Nunes, P. (2008). *Psicologia positiva*. Obtido de O Portal dos Psicólogos website: <https://www.psicologia.pt/>
- Oliveira, C. A. (2014). *Perfeccionismo e Distress Psicológico : Prevenção no Ensino Superior*. (Tese de mestrado, Universidade de Aveiro). Disponível em <https://ria.ua.pt/bitstream/10773/14440/1/Tese.pdf>.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25–41. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>.
- Pinto, A. R. da S. (2018). *O papel das emoções positivas e da autoeficácia na transição para o mercado de trabalho: estudo exploratório com estudantes do ensino superior*. Universidade de Coimbra: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação.

- Ramos, L. M. de A. (2016). *Os mecanismos sócio-cognitivos e o bem-estar psicológico : teste de um modelo integrativo em estudantes universitários*. Universidade da Beira Interior.
- Richardson, R. J. (1989). *Pesquisa social: métodos e técnicas*. São Paulo: Atlas.
- Ryan, R. & Deci, E. (2000). Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55, 1, 68-78.
- Ryan, R. & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Reviews Psychology*, 52(1), 141-66. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141.
- Ryff, C. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 6, 1069-1081.
- Ryff, C., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Santos, A. J., Kislaya, I., Gil, A. P., Namorado, S., Barreto, M., Gaio, V., Dias, C. M. (2017). O distress psicológico prevalência e fatores associados na população residente em Portugal em 2015: resultados do Inquérito Nacional de Saúde com Exame Físico. *Instituto Nacional de Saúde, Doutor Ricardo Jorge*, 19(2), 4-7.
- Seligman, M. (2004). *Felicidade autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente*. Rio de Janeiro: Objectiva.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Positive Psychology , Positive Prevention , and Positive Therapy*. *Handbook of positive psychology*, (2), 3-9.

- Selye, H. (1985). *History and present status of the stress concept*. In A. Monat, & R. Lazarus (Eds.), *Stress and coping* (2^a ed.). New York: Columbia University Press.
- Shafran, R., Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: a review of research and treatment. *Journal of Personality and Social Psychology* ,21(6), 879-906.
- Sirgy, M., Wu, J. (2009). The pleasant life, the engaged life, and the meaningful life: What about the balanced life?. *Journal of Happiness Studies*, 10(2) 183-196. doi: 10.1007/s10902-007-9074-1.
- Snyder, C., Ilardi, S., Michael, S., & Cheavens, J.(2000). *Hope theory: Updating a common process for psychological change*. In C. R. Snyder & R. E. Ingram (Eds.), *Handbook of psychological change: Psychotherapy processes and practices for the 21st century* (pp. 128-153). New York: Wiley.
- Sousa, M. (2013). *Estudo diferencial da competência emocional de formadores*. (Tese de mestrado, Universidade Fernando Pessoa). Disponível em https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/3768/1/Tese_Marisa%20Sousa.pdf.
- Spörrle, M., Strobel, M., & Tumasjan, A. (2010). On the incremental validity of irrational beliefs to predict subjective well-being while controlling for personality factors. *Psicothema*, 22(4), 543-548.
- Szentagotai, A., & Freeman, A. (2007). An analysis of the relationship between irrational beliefs and automatic thoughts in predicting distress. *Journal of Cognitive and Behavioural Psychotherapies*,7 (1), 1-9
- Videira, J. (2013). *Queixas Somáticas e Funcionamento Familiar*. (Tese de mestrado, Instituto Superior Miguel Torga). Disponível em https://repositorio.ismt.pt/bitstream/123456789/926/1/Queixas%20Som%c3%a1ticas%20e%20Funcionamento%20Familiar_Joana%20Videira.pdf.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness(eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64,678–691. doi:10.1037/0022-3514.64.4.678

- Waterman, A., Schwartz, J., e Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 41-79. doi: 10.1007/s10902-006-9020-7.
- Wolraich, M., Felice, M., & D.Drotar. (1996). *The classification of child and adolescent mental diagnoses in primary care: Diagnostic and and Statistical Manual for Primary Care (DSM-PC) Child and Adolescent Version*. Elk Grrove Village: American Academy of Pediatrics.
- Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*, 52(2), 69-81.
- Zenhas, F. P. (2012). *Felicidade hedónica e eudaimónica: Um estudo com adolescentes*. (Tese de mestrado, Universidade do Minho Escola de Psicologia). Disponível em: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/21216/1/Filipa%20Peixoto%20Zenhas.pdf>.