

A Autodeterminação e as Emoções Positivas

Versão final após defesa

Diana Raquel Morgado Jarmelo

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

Orientadora: Professora Doutora Ludovina Maria de Almeida Ramos

agosto de 2020

Dedicatória

Aos meus avós, pais e irmão

Agradecimentos

Chegado ao final de mais uma etapa importante do meu percurso não tenho como não agradecer às pessoas que me acompanharam e ajudaram ao longo destes anos de formação pessoal e académica.

Desde já quero agradecer a maravilhosa orientação da professora Doutora Ludovina Ramos ao longo da concretização deste trabalho. O meu sincero obrigado seu pelo tempo, disponibilidade, carinho e conhecimentos transmitidos.

Seguidamente, é impossível não agradecer o apoio e o amor incondicional de toda a minha família, em especial, dos meus pais, do meu irmão e dos meus queridos avós. Obrigada por estarem sempre disponíveis para mim, por acreditarem em mim e nas minhas capacidades nunca me deixando desistir dos meus sonhos. O vosso carinho preenche-me a alma e dá-me sempre forças! Obrigada por tudo. Não podia estar mais grata da minha família.

O meu obrigado ao Fábio por todo o carinho, apoio e paciência que, mesmo quando não sou a melhor pessoa, ele está lá sempre em todos os momentos. És uma pessoa incrivelmente maravilhosa, um ser extraordinário!

Por último, o meu obrigado a todos os meus amigos. Agradeço, não só àqueles que estiveram mais próximos de mim nesta fase, mas também aos que mesmo não estando, fisicamente perto, nunca deixaram de me apoiar e de me dar forças para continuar o meu percurso.

Resumo

A Autodeterminação e a Positividade, nomeadamente, as Emoções Positivas abordam questões importantes referentes ao bem-estar e à saúde dos indivíduos e, por essa mesma razão, têm vindo a ser exaustivamente explorados ao longo de vários anos, também devido à sua enorme complexidade e multidimensionalidade de construtos. Atendendo ao facto de que a fase desenvolvimental da adolescência se trata de um período fulcral, quer para o estabelecimento de relações com os outros, quer para a formação pessoal dos indivíduos, o presente estudo tem como principal objetivo verificar e descrever a relação entre a Autodeterminação e a vivência de emoções positivas em adolescentes. Para tal, foram inquiridos um total de 81 adolescentes – 36 do sexo feminino e 44 do sexo masculino - com idades compreendidas entre os 14 e os 18 anos.

A recolha de dados foi realizada em diferentes estabelecimentos de Ensino da zona centro do país. A esta amostra foram aplicados três instrumentos de avaliação: (1) Questionário Sociodemográfico, (2) a Escala da Autodeterminação (Sheldon & Deci, 1996; versão portuguesa de Silva et al., 2010), atualmente designada *Perceived Choice and Awareness of Self Scale* (PCASS) e (3) a Escala de Positividade (versão original *Positivity Scale* ou *P-Scale*, Fredrickson, 2009; versão portuguesa de Batista, 2012; Luís, 2015). Em termos gerais, os resultados obtidos suportam a existência de uma relação positiva entre a Autodeterminação e as Emoções Positivas, o que nos sugere que quando os adolescentes se sentem mais autodeterminados num determinado comportamento ou tomada de decisão, tendem a experienciar emoções e/ou sentimentos positivos.

Palavras-chave

Autodeterminação, Emoções Positivas, Positividade, Bem-estar, Adolescentes

Abstract

Self-Determination and Positivity, namely, Positive Emotions address important issues related to the well-being and health of individuals and, for this same reason, have been extensively explored over several years, also due to their enormous complexity and multidimensionality of constructs. Given the fact that the developmental phase of adolescence is a pivotal period, both for establishing relationships with others and for the personal training of individuals, the present study has as main objective to verify and describe the relationship between Self-determination and the experience of positive emotions in adolescents. To this end, a total of 81 adolescents - 36 female and 44 male - aged between 14 and 18 years were surveyed.

Data collection was carried out in different educational establishments in the central part of the country. Three assessment instruments were applied to this sample: (1) Sociodemographic Questionnaire, (2) the Self-Determination Scale (Sheldon & Deci, 1996; Portuguese version by Silva et al., 2010), currently called Perceived Choice and Awareness of Self Scale (PCASS) and (3) the Positivity Scale (original version Positivity Scale or P-Scale, Fredrickson, 2009; Portuguese version of Batista, 2012; Luís, 2015). In general terms, the results obtained support the existence of a positive relationship between Self-Determination and Positive Emotions, which suggests that when adolescents feel more self-determined in a certain behavior or decision making, they tend to experience emotions and / or feelings positive.

Key words

Self-determination, Positive Emotions, Positivity, Well-being, Adolescents

Índice

Agradecimentos	v
Resumo	vii
<i>Palavras-chave</i>	vii
Abstract.....	ix
<i>Key words</i>	ix
Índice	xi
Lista de Figuras.....	xiv
Lista de Tabelas	xvi
Lista de Acrónimos	xix
Introdução	1
Capítulo I: Enquadramento Teórico.....	3
1. Teoria da Autodeterminação	3
1.1. Motivação: conceitos gerais.....	4
2. Teoria da Autodeterminação: Mini-teorias	6
2.1. Teoria da Avaliação Cognitiva.....	6
2.2. Teoria da Integração Organísmica	8
2.3. Teoria das Orientações de Causalidade	10
2.4. Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas.....	11
2.5. Teoria do Conteúdo dos Objetivos.....	12
2.6. Teoria Motivacional das Relações Interpessoais.....	12

3. Emoções Positivas	13
Capítulo II - Estudo Empírico	16
1. Objetivos de investigação	16
2. Metodologia.....	16
3. Participantes.....	17
4. Instrumentos	20
4.1. Questionário Sociodemográfico	20
4.2. Escala da Autodeterminação.....	20
4.3. Escala da Positividade.....	21
5. Procedimentos.....	22
6. Análise dos resultados.....	24
Capítulo III - Discussão e conclusão	32
1. Discussão de resultados	32
2. Conclusão	35
Referências Bibliográficas	37
Anexos	42

Lista de Figuras

Figura 1. <i>Continuum</i> da Teoria da Autodeterminação.....	10
---	----

Lista de Tabelas

Tabela 1. <i>Quadro Síntese: Mini-Teorias da Teoria da Autodeterminação</i>	4
Tabela 2. <i>Caracterização sociodemográfica dos participantes (N=81)</i>	19
Tabela 3. <i>Consistência interna através da análise do alpha de cronbach da Escala da Autodeterminação</i>	21
Tabela 4. <i>Consistência interna através da análise do alpha de cronbach da Escala da Positividade</i>	22
Tabela 5. <i>Análise descritiva da Escala da Autodeterminação</i>	25
Tabela 6. <i>Análise descritiva das subescalas da Escala da Autodeterminação</i>	25
Tabela 7. <i>Análise descritiva dos itens das subescalas Autoconsciência e Escolha Percebida</i>	25
Tabela 8. <i>Análise descritiva da Escala da Positividade (EP)</i>	26
Tabela 9. <i>Análise descritiva das dimensões da Escala da Positividade (PE)</i>	26
Tabela 10. <i>Análise descritiva dos itens das dimensões Emoções Positivas e Emoções Negativas</i>	26
Tabela 11. <i>Teste-t para amostras independentes para a Escala da Autodeterminação e a variável Sexo</i>	27
Tabela 12. <i>Teste-t para amostras independentes para a Escala da Autodeterminação e a variável Idade</i>	27
Tabela 13. <i>Teste-t para amostras independentes para as subescalas Autoconsciência e Escolha Percebida e a variável Sexo</i>	28
Tabela 14. <i>Teste-t para amostras independentes para as subescalas Autoconsciência e Escolha Percebida e a variável Idade</i>	28
Tabela 15. <i>Teste-t para amostras independentes para a Escala da Positividade e a variável Sexo</i>	28

Tabela 16. <i>Teste-t para amostras independentes para a Escala da Positividade e a variável Idade</i>	29
Tabela 17. <i>Teste-t para amostras independentes para as dimensões Emoções Positivas e Emoções Negativas e a variável Sexo</i>	29
Tabela 18. <i>Teste-t para amostras independentes para as dimensões Emoções Positivas e Emoções Negativas e a variável Idade</i>	30
Tabela 19. <i>Coefficientes de correlação de Pearson para a análise da associação entre a Autodeterminação e as Emoções Positivas e Emoções Negativas</i>	30
Tabela 20. <i>Coefficientes e estatísticas do Modelo de Regressão Linear Simples entre a Autodeterminação e as Emoções Positivas</i>	30

Lista de Acrónimos

CEF	Curso de Educação e Formação
CP	Curso Profissional
EP	Escala de Positividade
ME	Motivação Extrínseca
MI	Motivação Intrínseca
TAC	Teoria da Avaliação Cognitiva
TAD	Teoria da Autodeterminação
TCO	Teoria do Conteúdo dos Objetivos
TIO	Teoria da Integração Organísmica
TMRI	Teoria Motivacional das Relações Interpessoais
TNPB	Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas
TOC	Teoria das Orientações de Causalidade
SDS	<i>Self Determination Scale</i>
PCASS	<i>Perceived Choice and Awareness of Self Scale</i>
PS	<i>Positivity Scale</i> ou <i>P-Scale</i>

Introdução

A Teoria da Autodeterminação (TAD) é uma macro teoria da motivação humana que tem vindo a ser alvo de estudos desde o seu nascimento. Trata-se de uma teoria bastante complexa e aplicável aos demais contextos (e.g. Trabalho, Desporto, Saúde, Educação, entre outros) devido à sua enriquecedora e, sempre atual, fundamentação teórica.

No contexto da saúde, a Teoria da Autodeterminação assume um papel de destaque, comparativamente a outros referenciais teóricos, uma vez que, ajuda a compreender não só a origem dos comportamentos, mas principalmente porque tem em conta a importância do apoio dos profissionais de saúde às necessidades psicológicas básicas dos pacientes (necessidades de autonomia, competência e relacionamento). Esta ideia evidencia, portanto, que os profissionais de saúde contribuem ativamente para que ocorram mudanças significativas nos comportamentos e, conseqüentemente, na vida dos pacientes. Servem de exemplos dessas mudanças: a adesão comportamental, motivação e melhorias na saúde física e psicológica (Ng et al., 2012).

Desta forma, entende-se que o grande objetivo da Teoria da Autodeterminação, além de ajudar a compreender o comportamento humano e as suas motivações para a ação, está relacionado com a missão de transformar esses comportamentos cada vez mais internalizados e autodeterminados, tendo em vista o alcance do bem-estar pleno e da individualidade.

Após o impulso da Psicologia Positiva, os conceitos de bem-estar e felicidade estão diretamente associados à presença e intensidade de emoções, nomeadamente, das emoções positivas. Os estudos em torno das emoções têm revelado que estas assumem um papel importante na vida dos indivíduos. Ao invés das emoções negativas que retraem o pensamento e comportamento humano, as emoções positivas ajudam ao desenvolvimento e crescimento e permitem experienciar e vivenciar ao máximo as potencialidades e as relações estabelecidas entre o indivíduo e o meio envolvente. Assim, considera-se que estas emoções contribuem para um melhor funcionamento do indivíduo e para a sua satisfação com a vida em geral.

No presente estudo, optou-se pela TAD como referencial teórico uma vez que o objetivo geral incide em analisar e descrever a relação entre a Autodeterminação e a Positividade, especificamente, em termos da vivência de Emoções Positivas em adolescentes.

Desta forma, o estudo que se segue apresenta-se dividido em dois capítulos. No primeiro capítulo é realizada uma revisão de literatura acerca do tema do trabalho e, no segundo, é

onde consta todo o estudo empírico propriamente dito. A apresentação de todo o trabalho é realizada sempre do mais geral para o mais específico. Assim, relativamente ao primeiro capítulo, este começa por uma abordagem aos aspetos mais gerais, tanto da Teoria da Autodeterminação como da Positividade, sendo que, se especificarão mediante também os interesses para a presente investigação, designadamente a Teoria da Avaliação Cognitiva, Teoria da Integração Organísmica e Teoria Ampliar-e-Construir. No que se refere ao segundo capítulo, este apresenta toda a metodologia utilizada seguida de uma análise e discussão dos resultados obtidos.

Capítulo I: Enquadramento Teórico

1. Teoria da Autodeterminação

A Teoria da Autodeterminação surge nos anos 70 e foi elaborada por Deci e Ryan. Ao invés de outros paradigmas comportamentais que se debruçavam no sentido de compreender a questão funcional de como controlar o comportamento, a TAD surge no campo da motivação humana e tem como principal objetivo compreender as fontes naturais e/ou orgânicas do comportamento (Ryan, Soenens, & Vansteenkiste, 2019).

Esta teoria salienta a importância da motivação para o desenvolvimento da personalidade e regulação do comportamento (Ryan & Deci, 2000b). A TAD é considerada uma macroteoria da motivação humana, na medida em que incorpora questões como o desenvolvimento da personalidade, a autorregulação, as necessidades psicológicas básicas, objetivos e aspirações de vida, o impacto dos ambientes sociais na motivação, entre outras (Deci & Ryan, 2008).

Desta forma, a motivação segundo a TAD é considerada um recurso interno a todos os sujeitos que ajuda a esclarecer aspetos dos comportamentos adotados, nomeadamente no que se refere à sua realização, desenvolvimento e bem-estar advindos da realização de determinada ação, mesmo não sendo uma tarefa intrinsecamente interessante (Paixão, 2008).

O presente trabalho explica a Teoria da Autodeterminação como uma macro-teoria, descrevendo, posteriormente, uma a uma as seis mini-teorias que a constituem que são: Teoria da Avaliação Cognitiva (TAC), Teoria da Integração Organísmica (TIO), Teoria de Orientações de Causalidade (TOC), Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas (TNPB), Teoria do Conteúdo dos Objetivos (TCO) e Teoria Motivacional das Relações Interpessoais (TMRI). No entanto, o foco principal deste estudo incide sobretudo nas primeiras duas mini-teorias – Avaliação Cognitiva e Integração Organísmica (Tabela 1).

Tabela 1*Quadro Síntese: Mini-Teorias da Teoria da Autodeterminação*

Mini-Teoria	Enfoque
Teoria da Avaliação Cognitiva (TAC)	Motivação intrínseca (MI); a competência e a autonomia na MI; o papel dos contextos na MI
Teoria da Integração Organísmica (TIO)	Motivação extrínseca (ME); tipos de regulação comportamental; internalização do <i>continuum</i> comportamental; a autonomia e o relacionamento no processo de internalização; contextos que favorecem ou entram o processo de internalização
Teoria das Orientações de causalidade (TOC)	Modo como se interage com o ambiente e a regulação comportamental; funcionamento que se configura em estilos relativamente estáveis de personalidade; tipos de orientação de causalidade: autónomo, controlado e impessoal ou amotivado
Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas (TNPB)	Relação entre as necessidades psicológicas e o bem-estar; universalidade das necessidades; competência, a autonomia, o relacionamento e o bem-estar; o tipo de contexto: suportador de autonomia ou do controlo
Teoria do Conteúdo dos Objetivos (TCO)	Objetivos intrínsecos e extrínsecos; relação objetivos, necessidades (que permitem satisfazer) e bem-estar
Teoria Motivacional das Relações Interpessoais (TMRI)	Manutenção e desenvolvimento de relações pessoais próximas

Nota: Desenvolvido por Soenens, Vansteenkiste, e Niemiec (2010); <https://selfdeterminationtheory.org/theory/>; retirado de Ramos (2016), pág. 66

1.1. Motivação: conceitos gerais

A motivação é um conceito que faz parte do quotidiano de todos os indivíduos e está presente em diferentes momentos do mesmo, conduzindo -os a agir, pensar e desenvolver-se (Ryan, 2008). Na perspetiva de Ryan e Deci (2000a), a motivação é entendida como um fenómeno não unitário, atendendo ao facto de que esta se diferencia entre si tanto em termos de nível como de orientação da motivação, distinguindo-se tendo por base as razões ou os objetivos que conduzem os sujeitos à ação.

Durante muito tempo a tónica no estudo e avaliação da motivação foi colocada na sua dimensão mais quantitativa, no entanto, na atualidade este conceito é compreendido como um processo dinâmico e multifacetado que resulta da interação entre os contextos bem como daquilo que os sujeitos, conseqüentemente, levam para esses mesmos contextos, e em que a motivação, tendo uma dimensão quantitativa similar em várias circunstâncias, pode ser qualitativamente diferente, como apresentaremos mais adiante (Lens, Paixão, & Herrera, 2009; Paixão, 2008).

A motivação, por um lado, oferece energia e direção ao comportamento e, por outro, possibilita a adaptação dos sujeitos, conduz a sua atenção e permite que estes compreendam o que querem ou evitam, quer seja para si próprios, para os contextos que o rodeiam ou no qual estão inseridos (Paixão, 2008).

Para um bom funcionamento motivacional é necessário que existam suportes externos aos sujeitos, de modo a apoiar e promover processos construtivos de desenvolvimento, refutando a definição do conceito de motivação que defende que os sujeitos são organismos

ativos capacitados de regular a sua interação com os demais contextos que o envolvem (Paixão, 2008).

É importante salientar, ainda, que a motivação é um processo multidimensional, e por isso mesmo, operacionalizado em termos de quantidade e qualidade distinguindo claramente o conteúdo (o quê) e o tipo de regulação de motivação (o porquê) que levam à adoção de determinados comportamentos por parte dos sujeitos (Paixão, 2008).

Em termos de qualidade de motivação, a Teoria da Autodeterminação sugere que existem três diferentes tipos, nomeadamente: amotivação, motivação autónoma e motivação controlada.

No que se refere ao primeiro, este é, caracterizado pela ausência de intenção, pela não valorização nas atividades realizadas e ainda pela falta de perceção de competência e de expectativa de resultado nas atividades concretizadas (Deci & Ryan, 2008; Paixão, 2008).

Relativamente ao segundo tipo – motivação autónoma- permite aos sujeitos a sua autorregulação, tendo como base os seus interesses e valores pessoais sendo ainda caracterizado pelo seu lócus de causalidade interno. Este tipo de motivação compreende a motivação intrínseca (MI), bem como dois tipos de motivação extrínseca (ME) ou regulação comportamental - identificada e integrada (Deci & Ryan, 2008). O tipo de regulação identificada sugere que o comportamento é escolhido e valorizado pelo próprio indivíduo, sugerindo que, os sujeitos que experienciam este tipo de regulação sentem uma sensação de liberdade e volição. O tipo de regulação integrada envolve a integração de valores e objetivos pessoais importantes para o indivíduo nos comportamentos que adota (Soenens et al., 2010).

Portanto, quando os indivíduos estão motivados de forma autónoma tendem a tomar decisões e a agir conscientemente, por vontade e escolha própria. Além disso, nos momentos ou situações de níveis mais elevados de stress ou outra qualquer dificuldade, indivíduos autonomamente motivados usam recursos e aplicam estratégias alternativas, aprimorando a sua realização dos objetivos (R. Ryan & Deci, 2008; Ryan et al., 2019).

Por último, a motivação controlada engloba os outros dois tipos de ME ou regulação, nomeadamente, a externa e introjetada (Deci & Ryan, 2008). A regulação externa é a forma menos autónoma de motivação extrínseca. Neste caso, os sujeitos agem em resposta a algo externo a si de modo a obter recompensas ou evitar punições. Tal como na teoria operante de Skinner, os comportamentos controlados por reforços ou fatores externos apenas se mantêm enquanto essas recompensas, por exemplo, estiverem em vigor pois são o motivo

para os sujeitos se envolverem em determinada atividade comportamental. Na regulação introjetada os sujeitos agem sob pressões internas, como por exemplo sentimentos de culpa, vergonha, ansiedade ou reconhecimento social. Apesar de o comportamento ser minimamente controlado pelos sujeitos este ainda não é totalmente autodeterminado, pois ainda envolve a presença de fatores externos (Soenens et al., 2010).

Em suma, um indivíduo que apresente um tipo de motivação controlada experiencia pressão para pensar, sentir e agir, tomando decisões e agir no sentido de obter resultados previamente esperados e/ou advindos de forças exteriores ao seu eu (Ryan, 2008). Os diferentes tipos de regulação anteriormente apresentados integram um *continuum* de internalização da ação permitindo afirmar que quanto mais autónomas forem as razões de envolvimento na realização das atividades dos sujeitos, mais internalizado e, conseqüentemente, mais autodeterminado será o seu comportamento. No entanto, a TAD considera que comportamentos completamente externalizados podem vir a tornar-se, progressivamente, autodeterminados (Paixão, 2008).

2. Teoria da Autodeterminação: Mini-teorias

A Teoria da Autodeterminação é considerada uma macro teoria da motivação, da emoção e da personalidade (Soenens et al., 2010) e é uma abordagem motivacional organísmica, que explica um conjunto de aspetos pessoais e sociais respeitantes à regulação comportamental (Paixão, 2008).

Como já foi referido anteriormente, esta teoria tem sido alvo de muita investigação ao longo dos anos e as mini-teorias que a constituem (seis, no momento presente), foram sendo desenvolvidas ao longo do tempo, e pretendem explicar a complexidade do funcionamento humano. Passamos, então a apresentar - brevemente - as seis mini-teorias que a constituem.

2.1. Teoria da Avaliação Cognitiva

A Teoria da Avaliação Cognitiva (TAC) é o resultado de um conjunto de pesquisas que estudaram a interação entre os eventos externos e o interesse pessoal dos indivíduos na concretização de uma tarefa, ou seja, a sua motivação intrínseca. A MI é a manifestação de comportamentos que têm por base a curiosidade e o interesse dos indivíduos, bem como a procura de novos desafios (Soenens et al., 2010).

Na TAD, a motivação intrínseca é o conceito que melhor explica o total envolvimento do indivíduo numa atividade. Quando isso realmente acontece, a sensação de prazer na

concretização do comportamento será, obviamente, mais relevante, duradouro e favorável ao crescimento pessoal (Soenens et al., 2010).

Na ótica da perspectiva atribucional, os comportamentos intrinsecamente motivados têm um locus de causalidade percebido interno, isto é, as ações em prática são próprias dos indivíduos, não sendo controlados nem manipulados por nada externo a si (Soenens et al., 2010).

A presente mini-teoria centra-se no estudo dos fatores que prejudicam ou apoiam a motivação intrínseca. Por fatores que prejudiquem este tipo de motivação entende-se os fatores externos que conseguem provocar uma mudança no locus de causalidade percebido, passando assim de interno para externo (Soenens et al., 2010).

Como referimos anteriormente, a motivação intrínseca ocorre quando o indivíduo se envolve numa determinada atividade por curiosidade e interesse pessoal, isto é, quando o indivíduo não é movido por uma causa, pressão ou recompensa externa (Deci & Ryan, 2008). Quando intrinsecamente motivados, os indivíduos realizam tarefas que lhes proporcionam sentimentos positivos. O facto de existir curiosidade e interesse natural conduz a que os indivíduos queiram explorar essas áreas o que é fundamental para o seu desenvolvimento cognitivo e social (Ryan & Deci, 2000b).

Uma característica muito peculiar que a Teoria da Autodeterminação em si sustenta está relacionada com a importância que os contextos sociais detêm e, por isso, o seu impacto na predisposição de todos os seres humanos para a ação. O meio envolvente pode tanto auxiliar como prejudicar a concretização de determinadas tarefas, na medida em que, este pode ser ou não favorável para esse fim, acabando por afetar o seu significado atribucional (Soenens et al., 2010).

Segundo Deci e Ryan, os fatores externos podem ser entendidos de formas distintas. Por um lado, podem ser compreendidos como sendo informativos e, por outro, como controladores. Ao serem distintos entre si, logicamente terão resultados diferentes. Enquanto que os primeiros fornecem aos sujeitos um *feedback* relevante e a opção de escolher de forma livre e espontânea, os fatores controladores, pelo contrário, pressionam os sujeitos a pensar, sentir e agir. A escolha afeta e avalia as necessidades de autonomia e de competência, tornando-se mais forte quando o indivíduo tem a possibilidade de, segundo os seus valores e interesses pessoais escolher de entre as opções (Soenens et al., 2010). No entanto, o facto de ser externo e, por isso, controlador, nem sempre prejudica a motivação intrínseca. Em forma de exemplo, temos as recompensas. Uma recompensa pode ser

claramente conhecida antes da concretização da tarefa e nesse caso, ela é completamente externa e controladora, porque é através dela que o indivíduo age. Noutro caso, essa mesma recompensa ao ser desconhecida e inesperada não é, necessariamente, entendida como controladora pois o indivíduo que agiu não tinha conhecimento da mesma, atuando por escolha e interesse, ou seja, pela sua motivação intrínseca.

A autonomia e a competência são as necessidades psicológicas básicas essenciais na manutenção da motivação intrínseca, segundo a TAC. Desta forma, por um lado, entende-se que os fatores externos que possibilitem a sua satisfação também auxiliam e facilitam o interesse e o prazer na concretização de tarefas. Tal como para Deci e Ryan, por outro lado, qualquer fator externo que prejudique a satisfação destas necessidades consequentemente prejudica a motivação intrínseca dos indivíduos (Soenens et al., 2010).

2.2. Teoria da Integração Organísmica

A (mini) Teoria da Integração Organísmica (TIO), elaborada por Deci e Ryan em 1985 (Soenens et al., 2010), integra a Teoria da Autodeterminação e é considerada um componente crucial para a compreensão dos principais aspetos do nosso funcionamento, comportamento ou da motivação, explicando, particularmente, o conceito de internalização da ação.

O processo de internalização explica a origem e a continuação de determinados comportamentos por parte dos sujeitos, mesmo que estes não sejam intrinsecamente motivados (Reeve, Deci, & Ryan, 2004). Assim, entende-se que a internalização é um processo de desenvolvimento que tem como principal objetivo a internalização e integração de normas e valores no ambiente social. Estudos prévios defendem que uma maior internalização nos comportamentos está diretamente associada a sentimentos positivos e a um bem-estar físico, psicológico e social (Soenens et al., 2010).

Desta forma, a TIO propõe um *continuum* de autodeterminação de forma a explicar todo esse processo de internalização da ação dos sujeitos. Este *continuum* engloba as diferentes qualidades da motivação bem como os diferentes tipos de regulação que, ao longo do processo, se tornam mais autorregulados, isto é, mais autodeterminados. Esse processo pode ser interpretado em ambos os sentidos, no entanto, de forma geral, costuma interpretar-se, da esquerda para a direita, ou seja, desde a amotivação, passando pelos quatro diferentes tipos de motivação extrínseca e, finalmente, termina na motivação intrínseca, o tipo de regulação mais autodeterminado do *continuum*.

Ainda segundo Deci e Ryan, o processo de internalização assume um papel de grande importância para os sujeitos, no entanto, consideram que, frequentemente, existe uma certa dificuldade em promover uma regulação mais autónoma em comportamentos extrinsecamente motivados. Neste sentido, os autores sugerem que o contexto em que os sujeitos se encontram inseridos, assume uma posição essencial para a integração e internalização desses comportamentos. Desta forma, a adoção e, conseqüentemente, a realização desses comportamentos, dependem, em grande medida, de incentivos externos (Deci & Ryan, 2000).

A TIO considera que a necessidade de relacionamento é importante no processo de internalização, tendo em conta que permite ao indivíduo enquadrar-se num determinado grupo onde seja possível a partilha de padrões, ideias e práticas para, com tempo, o indivíduo se identifique com determinadas atividades e a sentir interesse nas mesmas, apesar de não serem intrinsecamente motivados para tal (Reeve et al., 2004).

Existem ainda duas outras necessidades psicológicas básicas que, em certa medida, são importantes de ter em conta para a uma melhor compreensão deste *continuum* bem como para a explicação da adoção de comportamentos mais autodeterminados. Assim, a necessidade de competência assume, igualmente, um papel fundamental para o processo de internalização. Segundo Vallerand, Fortier e Guay (1997) os sujeitos optam por atividades mais relevantes quando estes se sentem verdadeiramente competentes para a sua plena realização.

O contexto, como já foi referido anteriormente, revela-se de extrema importância na medida em que, quando apoia devidamente as necessidades básicas permitem aos indivíduos sentirem-se “pertencentes”, com relações significativas com outros, competentes e autónomos. Assim, ao identificar ou atribuir motivos significativos em determinada atividade, a e que permitam a satisfação das necessidades psicológicas básicas, é possível promover a internalização e a integração a qualquer tipo de regulação, mesmo sendo regulação externa (Deci, Eghrari, Patrick, & Leone, 1994).

A figura que se segue representa aquilo que acabámos de expôr, explicando de forma breve e objetiva, cada tipo de motivação bem como os diferentes tipos de regulação comportamental.

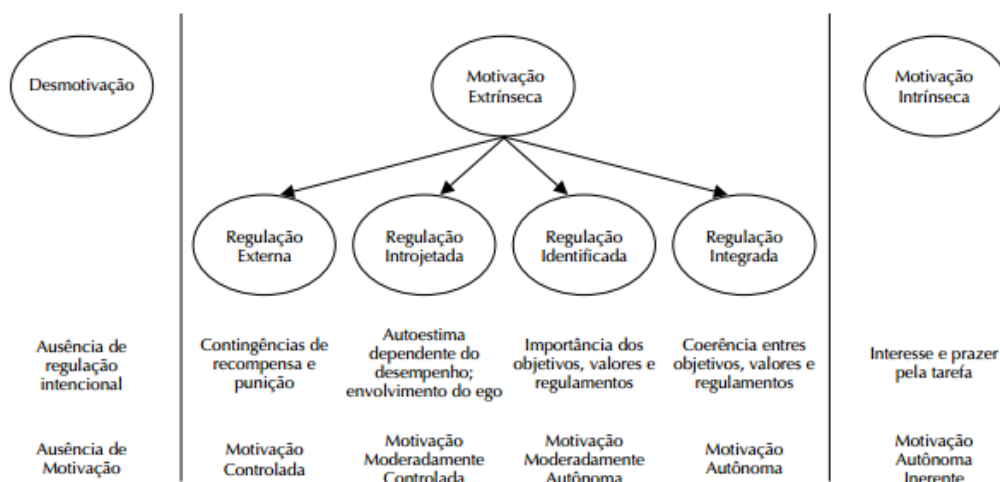


Figura 1. *Continuum* da Teoria da Autodeterminação

Nota: Desenvolvido por Gagné e Deci (2005) e retirado Leal, Miranda, e Carmo (2013), pág. 164

2.3. Teoria das Orientações de Causalidade

A motivação e o comportamento são constantemente influenciados pelo contexto e pelos recursos internos que os sujeitos vão desenvolvendo ao longo do tempo pelas experiências que vivem. A presente mini-teoria – Teoria das Orientações de Causalidade (TOC) - surge, precisamente, da aplicação desses recursos na orientação motivacional dos sujeitos (R. M. Ryan & Deci, 2002).

Segundo a TOC, os sujeitos diferenciam-se na sua maneira de perceber e perceber a origem dos seus comportamentos sendo que é neste sentido que se centra o estudo das orientações de causalidade. Portanto, pode dizer-se que as orientações de causalidade referem-se à forma como os sujeitos se mobilizam no meio social bem como ao facto de praticarem, posteriormente, comportamentos mais ou menos autodeterminados (R. Ryan & Deci, 2008).

A mini-teoria congrega, ainda, três tipos de orientação, designadamente: orientação autónoma, controlada e impessoal. Relativamente ao primeiro, este compreende a regulação que tem como base os seus interesses e valores pessoais, ou seja, a motivação intrínseca e motivação extrínseca identificada e integrada. Neste tipo de orientação, os comportamentos são regulados autonomamente. De seguida, a orientação controlada compreende a regulação através de fatores externos e/ou internos, relacionando-se assim com a regulação externa e introjetada. Neste caso, a atividade comportamental dos sujeitos

é controlada. Por fim, a orientação impessoal que diz respeito à intencionalidade da ação estando diretamente associada à amotivação comportamental (Ryan & Deci, 2002).

A TOC defende que cada um dos três tipos de causalidade existe em todos os sujeitos, embora seja em quantidades diferentes e que cada pessoa, posteriormente, segue apenas um desses tipos de orientação motivacional (Soenens et al., 2010).

O facto de o indivíduo seguir determinado tipo de orientação terá implicações nomeadamente, no que diz respeito ao seu desenvolvimento pessoal e no envolvimento em tarefas. Em termos práticos, quanto mais autónomo for o seu comportamento, as consequências serão mais positivas, tanto em termos de qualidade comportamental como de saúde e bem-estar (Deci & Ryan, 2000).

2.4. Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas

A Teoria da Autodeterminação pressupõe, igualmente, que as diferenças entre os tipos de motivação decorrem, também, do resultado da interação entre a natureza ativa e inerente das pessoas com os ambientes sociais que as rodeiam (Ryan, 2008). O meio envolvente tem um papel crucial na motivação humana. Depois de vários estudos, a TAD sustenta que todos os seres humanos têm a necessidade de se sentir competentes, autónomos e relacionados com os outros (Ryan, 2008). Assim, os contextos sociais detêm uma função importante na motivação e na autodeterminação dos sujeitos, na medida em que, por um lado, facilitam a satisfação das três necessidades psicológicas básicas dos indivíduos e por outro, promove a motivação e comportamentos positivos (Ryan, 2008). A Teoria da Autodeterminação sugere ainda que os seres humanos crescem também através de desafios, neste sentido, pode dizer-se que quando, devidamente apoiados pela satisfação das necessidades psicológicas básicas, o seu desempenho, capacidade de superação e aprendizagens futuras aumentam consideravelmente (Ryan et al., 2019).

Com o apoio das necessidades psicológicas satisfeitas torna-se mais fácil a internalização e integração de comportamentos, uma vez que permite que o indivíduo se sinta não apenas competente e relacionado com o meio, como também em certa medida, promove a sua autonomia. Na TAD o conceito de autonomia está relacionado ao sentimento de vontade e escolha própria em executar um determinado comportamento. O facto de o indivíduo conseguir ser, em algum momento autónomo, isso aponta que será mais fácil a internalização bem como, posteriormente, a integração desse comportamento. A literatura existente no estudo do impacto da internalização remete para resultados muito positivos, nomeadamente, efetividade comportamental, maior persistência volitiva, melhorias

consideráveis no bem-estar e melhores resultados na integração num grupo social (Ryan & Deci, 2000b).

2.5. Teoria do Conteúdo dos Objetivos

Habitualmente, as pessoas estabelecem objetivos de forma a dar sentido à sua ação, sendo que é nesse mesmo aspeto que a presente mini-teoria - Teoria do Conteúdo dos Objetivos (TCO)- se centra.

Esses objetivos que, em certa medida, são considerados promotores da ação, podem ser ainda categorizados em objetivos intrínsecos e/ou extrínsecos. No primeiro tipo prevalecem os objetivos como o desenvolvimento pessoal, pertença a um determinado grupo ou comunidade e o estabelecimento de relações, entendendo-se, desde logo, que este tipo de objetivos está intimamente relacionado com a satisfação das três necessidades psicológicas (R. Ryan & Deci, 2008). A investigação em torno da TCO - nomeadamente, nos objetivos intrínsecos -tem revelado que estes estão relacionados com melhores resultados ao nível da saúde, do bem-estar e do desempenho, bem como, a uma melhor qualidade de vida, autoestima, sentimentos de autorrealização, menores níveis de ansiedade e depressão e a relações interpessoais mais positivas (Lens, Vansteenkiste, & Deci, 2006; Vansteenkiste, Simons, Lens, Sheldon, & Deci, 2004).

Relativamente ao segundo tipo, os objetivos estabelecidos têm essencialmente um valor externo ao indivíduo como por exemplo a riqueza, a fama e a atratividade (Deci & Ryan, 2008). Neste caso, segundo os autores Kasser e Ryan (1996), os objetivos extrínsecos relacionam-se com baixos níveis de bem-estar no seu geral, acrescentando ainda que os sujeitos são mais controlados na procura dos seus objetivos.

2.6. Teoria Motivacional das Relações Interpessoais

A Teoria Motivacional das Relações Interpessoais (TMRI) é a última e mais recente mini teoria da TAD. A TMRI tem como principal foco o estudo das relações interpessoais defendendo que os sujeitos sentem uma necessidade constante de se relacionar com os outros. O estabelecimento de relações interpessoais é essencial para o bem-estar e autoestima dos sujeitos (Ryan & Deci, 2000b).

Segundo Ryan e Deci (2000) um relacionamento de qualidade é um tipo de relação em que um parceiro sustenta as três necessidades psicológicas – autonomia, competência e relacionamento positivo-, do outro e vice-versa.

3. Emoções Positivas

O estudo sobre as emoções positivas surge mais tardiamente quando comparado com o das emoções negativas. No entanto, as emoções positivas têm vindo a ganhar destaque devido ao papel que assumem na vida dos sujeitos (Fredrickson, 2004).

A literatura existente em torno deste tema aponta diversas razões para o estudo das emoções negativas começar mais cedo e com mais força. Essas razões decorrem do facto das emoções negativas, em primeiro lugar, serem mais fáceis de identificar, existindo muitas formas destas serem exprimidas e, em segundo lugar, teóricos da área remetem para a questão de que quando as emoções negativas são levadas aos extremos e vividas intensamente, poderem desencadear quadros clínicos graves e, em alguns casos, crónicos, pelo que há urgência em serem trabalhadas de forma a evitar graves problemas para os sujeitos. Seguidamente, outra razão está relacionada com o facto, das teorias das emoções serem, maioritariamente, generalizadas e/ou com destaque para as emoções negativas. Logo no início do estudo desta temática os teóricos argumentavam que as emoções estariam diretamente associadas a tendências de ação específicas, referindo que é por essa mesma causa que a emoção se torna adaptativa a circunstâncias da vida diária dos sujeitos e, conseqüentemente, à ocorrência de mudanças fisiológicas. Por último, uma outra questão que justifica o estudo mais tardio das emoções positivas deve-se à confusão que persiste entre estas e outros estados afetivos, mais concretamente, o prazer sensorial e o humor positivo. No entanto, as emoções diferem desses estados, na medida em que as emoções têm origem na avaliação cognitiva que o indivíduo faz de uma situação ao atribuir-lhe um significado pessoal antes de as emoções serem iniciadas (Fredrickson, 2004).

Apesar de todas as razões anteriormente apresentadas, as emoções positivas têm vindo a ser alvo de vários estudos após se ter percebido que estas têm um grande impacto na vida dos sujeitos. São vários os estudos realizados na área que comprovam que as emoções positivas têm impactos positivos gerais, quer no que se refere à saúde do indivíduo (física ou psicológica), quer no que diz respeito à relação do indivíduo com os outros ou à interação entre aquele e os demais contextos envolventes (Tugade, Fredrickson, & Feldman Barrett, 2004). Segundo Ferrer e Mendes (2018) sujeitos que experienciam emoções positivas, mesmo em momentos de maior tensão e stress, conseguem lidar e responder melhor em situações difíceis, que de certa forma, lhes exija tomar decisões definitivas e de cariz emocional forte.

Atendendo ao papel fundamental que as emoções positivas assumem, Barbara Fredrickson, em 1998, desenvolveu a teoria *Broaden-and-Build* (ampliar-e-construir), de modo a compreender o seu significado mais funcional, bem como para enfatizar o papel das

emoções positivas nos processos emocionais do indivíduo (Fredrickson, 2004; Tugade et al., 2004).

Ao invés de teorias anteriores que defendiam que todas as emoções estavam diretamente relacionadas a tendências de ação específicas e que estas originavam, posteriormente, tendências à ação física, Barbara Fredrickson com este referencial teórico pretende demonstrar que, apesar das emoções positivas não conduzirem a ações tão urgentes quanto as emoções negativas, estas podem igualmente originar outro tipo de ações, nomeadamente, mudanças cognitivas e mudanças na atividade física dos sujeitos. Assim, ao passo que as emoções negativas restringem os padrões de pensamento e ação, reduzindo notoriamente outras habilidades como a criatividade e a flexibilidade, afetando de certa forma também o próprio crescimento pessoal, as emoções positivas ampliam a atenção, pensamento e repertórios comportamentais promovendo padrões de pensamento mais flexíveis, criativos e integrativos. É importante referir ainda que estas emoções auxiliam na criação ou na melhoria de recursos físicos, intelectuais e sociais importantes na vida dos sujeitos que podem ser utilizados em diferentes contextos (Tugade et al., 2004). Além disso, sujeitos que experienciam com maior frequência emoções positivas têm demonstrado que são sobretudo sujeitos interessados no seu autodesenvolvimento que estabelecem relações e interações sociais bem estruturadas e saudáveis, bem como procuram saber mais (obter mais conhecimentos) e desenvolver novas estratégias (Borges, 2017).

A teoria de Bárbara Fredrikson é ainda metaforicamente designada de “espiral das emoções” pois, na ótica da autora, as emoções (positivas e negativas) movimentam-se por espirais, ou seja, ao passo que a espiral das emoções positivas cresce, a espiral das emoções negativas desce, e vice-versa com resultados notoriamente positivos para a vida do indivíduo (Fredrickson, 2004, 2013; Fredrickson & Branigan, 2005).

Atendendo a todos os resultados, anteriormente mencionados, provenientes da experimentação das emoções positivas no nosso dia-a-dia, Fredrickson (2001) refere que estas emoções são um forte indicador de florescimento, na medida em que, estas se revelam cruciais para o crescimento dos sujeitos. Segundo alguns estudos realizados pela autora, há um conjunto de dez emoções positivas que se destacam, de entre outras, como sendo as mais importantes no quotidiano dos sujeitos, nomeadamente: *alegria, gratidão, serenidade, interesse, esperança, orgulho, diversão, inspiração, admiração e amor* (Fredrickson, 2001, 2009, 2013).

De forma a concluir este tema, pode dizer-se ainda que a Teoria Ampliar-e-Construir se baseia em três componentes, designadamente: ampliação, construção e transformação. O

primeiro refere-se ao facto de as emoções positivas terem a capacidade de ampliar o campo do pensamento e, conseqüentemente, o da ação, envolvendo repostas novas e mais criativas. Relativamente ao segundo componente, resultado do aumento do campo do pensamento e ação, refere-se, mais precisamente, ao aumento da disposição de recursos pessoais. Estes recursos pessoais podem, por um lado, ser criados de modo a promover o estabelecimento de relações sociais e de cooperação entre os sujeitos e, por outro, ter como principal objetivo ajudar o indivíduo a enfrentar situações mais difíceis e problemáticas. Por fim, o último componente – transformação- é o resultado final dos dois componentes anteriores e refere-se a todo o processo de aprendizagem, bem como de experiência de novas emoções positivas que contribuem a longo prazo para o crescimento pessoal e resiliência humana (Borges, 2017).

Capítulo II - Estudo Empírico

Numa primeira fase do presente capítulo serão apresentados os objetivos de estudo seguidos da descrição da metodologia utilizada, caracterização dos participantes, dos instrumentos utilizados, bem como de todo o procedimento quer de recolha quer do tratamento de dados.

1. Objetivos de investigação

No presente estudo optou-se pela elaboração de objetivos, atendendo ao facto de que estes permitem um melhor esclarecimento, compreensão e direção daquilo que é pretendido e/ou esperado da concretização do estudo.

Assim, o objetivo geral deste estudo é o de verificar, descrever e analisar a relação existente entre as variáveis autodeterminação e emoções positivas em adolescentes e, como objetivos específicos:

1. Caracterizar os indicadores de autodeterminação em uma amostra de adolescentes, nomeadamente, em termos de Autoconsciência e de Escolha Percebida;
2. Caracterizar os indicadores positividade, nomeadamente em termos do balanceamento de emoções positivas e negativas em uma amostra de adolescentes;
3. Verificar se existem diferenças significativas a nível da autodeterminação em função de algumas variáveis sociodemográficas - sexo e idade;
4. Verificar se existem diferenças significativas a nível da positividade em função de algumas variáveis sociodemográficas – sexo e idade;
5. Verificar se a autodeterminação é preditora da positividade.

2. Metodologia

O presente trabalho, no que se refere à sua natureza, trata-se de um estudo descritivo de cariz correlacional, tendo em conta que o principal objetivo deste tipo de investigação é determinar e/ou medir o grau de associação entre as variáveis de interesse. Os estudos correlacionais são, tipicamente, caracterizados pelo facto de o investigador atuar no contexto natural, não exercendo, assim, qualquer tipo de influência no decorrer dos acontecimentos, ou seja, não manipulando as variáveis em estudo. Uma outra característica deste tipo de estudos, reside no facto de estes se destinarem a testar hipóteses, formuladas pelo investigador, que permitem corroborar ou confrontar teorias já existentes no âmbito (Coutinho, 2008).

Relativamente ao *design* temporal, trata-se de um estudo transversal, uma vez que a recolha da amostra se concretizou-num único momento.

3. Participantes

A amostra do presente estudo é constituída por 81 indivíduos. O procedimento de amostragem trata-se de uma recolha não probabilística e por conveniência com critérios de inclusão definidos previamente. Os critérios de inclusão estabelecidos foram: os participantes serem adolescentes com idades compreendidas entre os 13 e os 18 anos de idade, sem qualquer comprometimento cognitivo e que se encontrem a frequentar um estabelecimento de ensino português na região centro do país.

No que diz respeito às idades dos participantes a média é de 16,67 anos, sendo que a idade inferior de toda a amostra é de 14 anos e a máxima de 18 anos de idade. A nível percentual destacam-se sujeitos com 17 anos de idade (30.9%) seguida da idade de 18 anos (27.2%), 16 anos (24.7%), 15 anos (16%) e, por último, 14 anos de idade (1.2%). Relativamente ao sexo da amostra do estudo, 44 participantes são do sexo masculino (54.3%) e 33 do sexo feminino (45.7%).

No que concerne à nacionalidade dos participantes do estudo a grande maioria da amostra é de nacionalidade portuguesa com 65 alunos (80.2%), seguida das nacionalidades Guineense com 12 sujeitos (14.8%), Brasileira com 2 (2.5%) e Inglesa e Suíça com apenas 1 (1.2%).

Quanto ao agregado familiar dos participantes da amostra destacam-se, de entre todas as possibilidades de resposta, os pais com 24 sujeitos (29.6%) e pais e irmão/irmã com 20 sujeitos (24.7%). No que se refere ao número de pessoas com quem vivem os participantes, 32 alunos (39.5%) vivem com um número de pessoas igual a 3, 20 que vivem com 4 pessoas (24.7%), 19 com mais do que 4 pessoas (23.5%) e, por fim, 8 que habitam com 2 pessoas (9.9%).

Respetivamente ao ano escolar destacam-se o 10ºano de escolaridade com 31 sujeitos (38.3%), 11º ano com 23 sujeitos (28.4%) e o 9ºano com 15 sujeitos (18.5%). Os anteriores destacam-se dado terem um número mais de sujeitos e, conseqüentemente, a forma percentual ser igualmente superior. No entanto, existem outros cursos na amostra que merecem o seu destaque, embora com percentagens inferiores e não tão significativas. São designadamente, 12ºano com 7 sujeitos (8.6%), seguido de outros com 4 sujeitos (4.6%) e, por último, 7ºano com apenas 1 aluno (1.2%). Atendendo ao facto de que se abordam itens

respeitantes à escolaridade faz todo o sentido explicar de seguida as estatísticas respeitantes no às retenções escolares bem como do número de vezes das mesmas.

Assim, no que diz respeito às retenções 51 sujeitos afirmaram já ficarem retidos em algum momento do seu percurso escolar (63%) e 30 sujeitos não terem sofrido nenhuma retenção (37%). No que diz respeito ao número de vezes o questionário integrava as repostas *0, 1, 2, 3 ou mais vezes*. Neste item, sobressai, embora com diferença de apenas um aluno, o retenções com 26 sujeitos (32.1%), seguido de 1 retenção com 25 sujeitos (30.9%), 2 retenções com 14 sujeitos (17.3%), 3 ou mais retenções com 11 sujeitos (13.6%). Se formos somar não temos o *N* completo de respondentes porque 4 sujeitos (4.9%) não responderam ao respetivo item.

Para terminar esta secção e no que se refere ao curso que os participantes frequentam, o curso profissional de comércio é o que conta com o número mais alto de sujeitos, nomeadamente, 10 (12.3%), seguido de curso profissional de manutenção industrial com 8 sujeitos (9.9%), CEF de informática, curso profissional de auxiliar de saúde e curso profissional de instrumentalista com 7 sujeitos (8.6%), CEF- Padaria-Pastelaria, curso profissional de multimédia e curso profissional de cozinha e pastelaria com 6 sujeitos (7.4%), curso profissional de restaurante e bar, CEF-Indiferenciado e curso profissional de gestão do ambiente com 5 sujeitos (6.2%), ensino regular com 3 sujeitos (3.7%), curso profissional de termalismo e curso profissional de técnico de gás com 2 sujeitos (2.5%), por último, curso profissional da construção civil e curso profissional de mecatrónica automóvel com apenas um aluno (1.2%).

No que se refere ao escalão de apoio 38 participantes responderam afirmativamente (46.9%), 37 participantes responderam que não usufruíam desse apoio (45.7%), 1 aluno não sabia (1.2%) e 2 participantes não responderam ao item, sendo por isso considerados valores omissos (2.5%).

Por fim, relativamente à ocupação de tempos livres visto que existe uma grande variedade de respostas possíveis apresentadas pelos participantes importa apresentar aquelas que se destacam e sobressaem, designadamente *navegar na internet/jogar no computador/música* com 13 sujeitos (16%) e *navegar na internet/jogar no computador* com 10 sujeitos (12.3%) (Cf. Tabela 2). Quanto a esta última variável sociodemográfica optou-se por colocar a tabela respeitante aos resultados obtidos em anexo tendo em conta dois aspetos: (1) a variável não ser alvo de um estudo mais aprofundado no presente estudo e (2) devido à sua extensão (Anexo – Tabela A1).

Tabela 2
Caracterização Sociodemográfica dos Participantes (N = 81)

		N	Percentagem (%)
Género (N = 80)	Feminino	36	44.4
	Masculino	44	54.3
Idade (N = 80)	14	1	1.2
	15	13	16
	16	19	23.5
	17	25	30.9
	18	22	27.2
Nacionalidade (N = 81)	Brasileira	2	2.5
	Guineense	12	14.8
	Inglesa	1	1.2
	Portuguesa	65	80.2
	Suíça	1	1.2
Agregado Familiar (N = 74)	Avô	2	2.5
	Avô, mãe	1	1.2
	Instituição	8	9.9
	Irmão, cunhado, sobrinho	1	1.2
	Irmão, cunhado, sobrinho, primo	1	1.2
	Mãe	4	4.9
	Mãe, irmão/irmã	4	4.9
	Mãe, irmãos	1	1.2
	Mãe, padrasto	1	1.2
	Mãe, padrasto, irmão	2	2.5
	Mãe, padrasto, irmão, avô	1	1.2
	Outros	2	2.5
	Pai	1	1.2
	Pai, avó, tia	1	1.2
	Pais	24	29.6
Pais, irmão/irmã	20	24.7	
Número de pessoas do agregado familiar (N = 79)	2 pessoas	8	9.9
	3 pessoas	32	39.5
	4 pessoas	20	24.7
	Mais de 4 pessoas	19	23.5
Ano escolar (N = 81)	7ºano	1	1.2
	9ºano	15	18.5
	10ºano	31	38.3
	11ºano	23	28.4
	12ºano	7	8.6
Outro	4	4.9	
Retenção escolar (N = 81)	Não	30	37
	Sim	51	63
Número de retenções escolares (N = 80)	0 vezes	30	37
	1 vez	25	30.9
	2 vezes	14	17.3
	3 ou mais vezes	11	13.6
Curso (N = 81)	CEF_Indiferenciado	5	6.2
	CEF_Informática	7	8.6
	CEF_Padaria/Pastelaria	6	7.4
	CP_Auxiliar de Saúde	7	8.6
	CP_Comércio	10	12.3
	CP_Cozinha e Pastelaria	6	7.4
	CP_Desenho da construção civil	1	1.2
	CP_Gestão do Ambiente	5	6.2
	CP_Instrumentalista	7	8.6
	CP_Manutenção Industrial	8	9.9
	CP_Mecatrónica Automóvel	1	1.2
	CP_Multimédia	6	7.4
	CP_Restaurante e Bar	5	6.2
	CP_Técnico de Gás	5	6.2
	CP_Termalismo	2	2.5
	Ensino Regular	3	3.7

Escalão de Apoio (N = 76)	Não	37	45.7
	Não sabe	1	1.2
	Sim	38	46.9

4. Instrumentos

Para a concretização deste estudo foram utilizados como instrumentos de avaliação um questionário sociodemográfico, a Escala da Autodeterminação de Silva, Vieira, Coutinho, Minderico, Matos, & Sardinha (2010) adaptada da escala original *Self-Determination Scale* (SDS) elaborada por Kennon Sheldon e Edward Deci (1996), atualmente designada por *Perceived Choice and Awareness of Self Scale* (PCASS), no sentido de ser mais fiel ao tipo de dimensões ou construtos que avalia (Elliot & McGregor, 2001). Por fim, utilizámos a Escala de Positividade (EP), uma versão portuguesa de Batista (2012) e de Luis (2015) da versão original *Positivity Scale* ou *P-Scale* (PS) de Fredrickson (2009). Estes instrumentos serão descritos mais pormenorizadamente de seguida.

4.1. Questionário Sociodemográfico

Este instrumento de avaliação foi elaborado após o estabelecimento dos objetivos que se pretendem alcançar com este estudo. Desta forma, o questionário inclui questões sobre a idade, sexo, nacionalidade, quantidade de pessoas com as quais residem os participantes, ano de escolaridade e curso que frequenta, número de anos de retenção escolar, integração em escalão de apoio e, por fim, um conjunto de atividades a serem selecionadas pelo participante relacionadas com os seus tempos livres, mais concretamente, como os ocupa.

4.2. Escala da Autodeterminação

A Escala da Autodeterminação utilizada neste estudo é uma versão adaptada em português de Silva, Vieira, Coutinho, Minderico, Matos e Sardinha (2010) da escala original *Self-Determination Scale* (SDS) elaborada por Sheldon e Deci (1996).

O objetivo fulcral da escala é fazer uma avaliação do nível da Autodeterminação em duas diferentes dimensões, designadamente: a *Autoconsciência* e a *Escolha Percebida*. Este instrumento é aplicado a jovens e adultos, sendo que a idade mínima para a sua aplicação é de 14 anos (Silva et al., 2010).

Relativamente à sua constituição, este instrumento conta com 10 itens num formato de resposta de tipo *Likert* de 5 pontos (1-*Só A é verdadeira* e 5-*Só B é verdadeira*). Deste modo, o indivíduo deve ler um par de afirmações de cada vez e decidir qual, das duas apresentadas, lhe parece mais próxima naquele preciso momento (Silva et al., 2010).

De modo a obter a pontuação de cada dimensão da escala é necessário proceder à inversão dos itens 1, 3, 5, 7 e 9 (itens da *Escolha Percebida*). A pontuação de cada subescala resulta do somatório dos itens de cada uma delas. Para além disso, é igualmente possível calcular a subescala da autodeterminação total através do somatório das outras subescalas. Relativamente aos resultados obtidos, quanto mais elevado for o resultado final maiores são os níveis de autodeterminação dos sujeitos (Silva et al., 2010).

No que concerne às características psicométricas da Escala de Autodeterminação (Sheldon & Deci, 1996; versão portuguesa de Silva et al., 2010) valores de *alpha de Cronbach* (α) são diferenciados entre as subescalas que a constituem. Assim, a subescala *Autoconsciência* apresenta um $\alpha = .67$, na *Escolha Percebida* $\alpha = .84$ e, por último, a Escala Autodeterminação Global com $\alpha = .81$.

No presente estudo os valores¹ apresentados foram $\alpha = .77$ na Escala Autodeterminação Global, $\alpha = .74$ na subescala *Autoconsciência* e $\alpha = .68$ na Subescala *Escolha Percebida*. Deste modo, considera-se que as primeiras duas mencionadas apresentam uma consistência interna boa e a última uma consistência interna aceitável (Patrício & Pereira, 2013) (Cf. Tabela 3).

Tabela 3

Consistência Interna Através da Análise do Alpha de Cronbach da Escala de Autodeterminação

Escala	Alpha de Cronbach (α)
Subescala Autoconsciência	.74
Subescala Escolha Percebida	.68
Escala da Autodeterminação Global	.77

4.3. Escala da Positividade

A Escala de Positividade (EP) (Fredrickson, 2009; versão portuguesa de Batista, 2012 e Luis, 2015) permite avaliar a vivência de afetos positivos e negativos e a razão ou rácio de positividade em indivíduos adultos. No presente estudo não foi utilizada a fórmula de cálculo do rácio de positividade, uma vez que, e à semelhança do que acontece em outros trabalhos, a escala de *Emoções Positivas* é utilizada como indicador de positividade.

¹ Segundo os autores Patrício e Pereira (2013), $\alpha < .50$ traduz níveis de *consistência interna inaceitável*, um α compreendido entre .50 e .60 indicam *consistência interna fraca*, α entre os valores .60 e .70 é *aceitável*, α entre .70 e .90 corresponde a *consistência interna boa* e, por último, valores de α entre .90 e 1 significam níveis de *consistência interna muito boa*.

No que se refere à sua composição a escala é constituída, na sua totalidade, por 20 itens que visam medir as *Emoções Positivas* (itens: 14, 12, 11, 16, 1, 15, 13, 19, 8, 4) e as *Emoções Negativas* (itens: 18, 10, 3, 9, 6, 7, 5, 17, 2, 20). Este instrumento de avaliação dispõe de uma cotação do tipo *Likert*, que varia entre 0 e 4 em que 0 significa “Nada” e 4 “Extremamente”.

No que concerne às propriedades psicométricas, a escala original de Fredrickson (2009) na dimensão *Emoções Negativas* apresenta um *alpha de cronbach* (α) de .91 e na dimensão *Emoções Positivas* $\alpha = .94$, ao passo que a versão portuguesa (Batista, 2012; Luis, 2015) utilizada neste estudo apresenta $\alpha = .86$ (*Emoções Negativas*) e $\alpha = .84$ (*Emoções Positivas*), permitindo concluir que esta versão tem igualmente uma boa consistência interna (Field, 2009).

No presente estudo, a Escala de Positividade apresenta um $\alpha = .78$, sendo que nas suas diferentes dimensões pontua $\alpha = .84$ (*Emoções Positivas*) e $\alpha = .83$ (*Emoções Negativas*), respetivamente. Assim, considera-se que a Escala de Positividade apresenta uma boa consistência interna (Patrício & Pereira, 2013) (Cf. Tabela 4).

Aquando o preenchimento da presente escala é esperado que o participante responda a todos os itens que a integram, tendo em conta o grau de intensidade com que experienciou as diferentes emoções apresentadas num período de tempo igual a quatro semanas antes do preenchimento da escala (Batista, 2012; Fredrickson, 2009; Luis, 2015).

Tabela 4
Consistência Interna Através da Análise do Alpha de Cronbach da Escala da Positividade

Escala	Alpha de Cronbach (α)
Emoções Positivas	.84
Emoções Negativas	.83
Escala da Positividade	.78

5. Procedimentos

Antes de se iniciar a aplicação dos inquéritos nas diferentes instituições, foi necessário cumprir todo um conjunto de procedimentos por forma a garantir que o processo de recolha se realizasse com sucesso seguindo todas as normas éticas envolventes.

Assim, num primeiro momento, foram estabelecidos contactos com os autores das escalas a serem utilizadas no presente trabalho. Após esse contacto inicial estabelecido e ter sido aceite pelos autores, foi necessário solicitar autorização dos diretores das escolas para, em conjunto com os alunos, colaborarem na investigação.

Tendo em conta que os participantes do estudo são adolescentes com idades inferiores a 18 anos, procedeu-se ao envio dos consentimentos informados aos encarregados de educação fornecendo toda a informação relativa ao projeto de investigação, nomeadamente, os objetivos do estudo, a livre escolha em participar ou não e garantida a confidencialidade e o anonimato das informações obtidas.

A recolha de dados foi realizada em conjunto com os demais colegas que fazem parte desta investigação, de forma presencial, nas diferentes Instituições (na zona centro interior do país, designadamente nos distritos de Guarda e Castelo Branco, acederam ao nosso pedido de colaboração), entre os meses de outubro e maio de 2019.

Os participantes preencheram os questionários em horário de aula demorando, aproximadamente, cerca de 20 minutos. Embora se trate de um questionário de autorresposta simples e de fácil leitura, houve sempre uma especial atenção e disponibilidade para esclarecer dúvidas que surgissem aquando a leitura e interpretação dos itens. Antes de os participantes procederem ao preenchimento dos questionários da investigação houve espaço para uma breve apresentação formal dos investigadores presentes bem como uma clarificação dos objetivos e procedimentos de preenchimento dos questionários aplicados. A recolha do presente estudo obteve um total de 81 participantes.

Posteriormente ao momento da recolha da amostra, procedeu-se à elaboração de uma matriz de SPSS com todas as variáveis em estudo. O programa utilizado para fins estatístico foi o IBM SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*), versão 25 para *Windows*. Aquando a elaboração dessa mesma base de dados fez-se, desde logo, a inversão dos itens da subescala *Escolha Percebida* da Escala da Autodeterminação bem como a categorização de todas as variáveis (Sheldon & Deci, 1996).

O estudo estatístico realizado pode ser dividido em quatro momentos diferentes: (1) análise descritiva dos dados sociodemográficos, (2) análises descritivas das escalas recorrendo sobretudo a medidas de tendência central, designadamente, média e desvio padrão, (3) análise das propriedades psicométricas da Escala da Autodeterminação e da Escala da Positividade - utilizando para esse efeito o *Alpha* de *Cronbach* que, segundo Patrício e Pereira (2013), é uma medida que permite verificar a fiabilidade de um teste psicométrico para uma determinada amostra - e, por último, (4), análise inferencial das variáveis em estudo.

Antes de proceder às análises inferenciais propriamente ditas foi necessário realizar o Teste Kolmogorov Smirnov (K-S), bem como calcular os valores de curtose e assimetria das

diferentes escalas, de modo, a verificar se os dados seguiam uma distribuição normal para que, numa fase posterior, se escolhessem os testes mais ajustados e adequados ao estudo. Desta forma, após se verificar a normalidade das variáveis foram escolhidos os seguintes testes paramétricos: (1) *Test t de Student* para amostras independentes, de modo a verificar se existem diferenças significativas entre as variáveis idade e sexo nas diferentes escalas (Martins, 2011). É importante referir que na variável idade foi necessário dividir os dados em dois grupos, utilizando o ponto de corte na respetiva média (16.57), (2) Correlação de *Pearson* para estudar a associação entre a Autodeterminação e a vivência de emoções positivas. Recorreu-se à Correlação de *Pearson* por se tratar de um teste que permite analisar se existe algum tipo de associação significativa entre as variáveis tendo ainda em conta a sua direção, que poder ser positiva ou negativa, e magnitude que varia entre 1 e -1 (Field, 2009; Martins, 2011). (3) Por último e, por forma a consolidar todo o estudo, realizou-se o Modelo de Regressão Linear.

6. Análise dos resultados

Neste subcapítulo serão apresentados, em primeiro lugar, os resultados das estatísticas descritivas referentes às duas escalas em estudo – Escala da Autodeterminação e Escala da Positividade- bem como às suas dimensões e/ou subescalas. As medidas utilizadas para esta caracterização foram, designadamente, medidas de frequência relativa (*N*) e frequência absoluta (%), média (*M*), desvio padrão (*DP*), *mínimo* e *máximo*. Seguidamente serão apresentados os resultados respeitantes às análises inferenciais dessas mesmas variáveis.

Assim, no que diz respeito ao primeiro objetivo de caracterizar os indicadores de autodeterminação, nomeadamente, em termos de *Autoconsciência* e de *Escolha Percebida*, seguem-se as Tabelas 5, 6 e 7 com os resultados obtidos. Na Tabela 5 apresentam-se os resultados descritivos relativos à Escala de Autodeterminação Global que, conforme apresentado, nos permite verificar que esta escala é constituída por 10 itens, podendo atingir pontuações compreendidas entre 10 e 55, tendo um ponto médio igual a 32.5. Assim, a Escala da Autodeterminação Global apresenta uma média igual a 35.14, com um desvio padrão igual a 7.42 e um mínimo e máximo igual a 14 e 50, respetivamente. Desta forma, observa-se que os adolescentes que participaram no presente estudo se encontram um pouco abaixo da média permitindo concluir que estes apresentam níveis de autodeterminação ligeiramente baixos ao esperado.

Tabela 5
Análise Descritiva da Escala da Autodeterminação

Escala	N	Número de itens	M	DP	Mínimo	Máximo
Escala da Autodeterminação	73	10	35.14	7.42	14	50

Seguidamente, mas ainda como parte integrante do primeiro objetivo, a Tabela 6 permite verificar que os participantes apresentam um valor mais elevado na subescala da *Autoconsciência* ($M = 18.08$; $DP = 4.52$) do que da *Escolha Percebida* ($M = 17.14$; $DP = 4.38$), embora a diferença entre as mesmas seja pouco significativa. No que concerne à média das respostas dadas nas diferentes subescalas a *Autoconsciência* apresenta, igualmente, uma pontuação mais alta quando comparada com a *Escolha Percebida* (3.62).

Tabela 6.
Análise Descritiva das Subescalas da Escala da Autodeterminação

Subescala	Número de itens	M	DP	Média das respostas
Autoconsciência	5	18.08	4.52	3.62
Escolha Percebida	5	17.14	4.38	3.43

De modo a ser mais precisa e pormenorizada a análise da escala em questão, procedeu-se também à análise descritiva de cada um dos itens constituintes das subescalas. Assim, por forma a completar os resultados já apresentados pela tabela anterior, o item da subescala *Autoconsciência* que apresenta um valor da média superior é o item 10 “*Por vezes, quando olho ao espelho, vejo-me a mim mesmo*” com uma média igual a 3.88 e um desvio padrão igual a 1.24. Relativamente, à subescala *Escolha Percebida* o item que se destaca é o item 3 com média igual a 3.57 e um desvio padrão igual a 1.27 “*Eu faço tudo o que tenho que fazer, mas não sinto que seja realmente escolha minha.*” (Cf. Tabela 7).

Tabela 7
Análise Descritiva dos Itens das Subescalas *Autoconsciência* e *Escolha Percebida*

Subescalas	Número de itens	M	DP
Autoconsciência	2	3.25	1.34
	4	3.66	1.22
	6	3.79	1.30
	8	3.47	1.37
	10	3.88	1.24
Escolha Percebida	1	3.46	1.32
	3	3.57	1.27
	5	3.36	1.36
	7	3.34	1.27
	9	3.42	1.37

No que concerne ao segundo objetivo de caracterizar os indicadores da positividade em termos do balanceamento de *Emoções Positivas* e *Emoções Negativas* realizou-se, em primeira instância, a análise descritiva da Escala da Positividade (EP) no total como consta na tabela que se segue (Cf. Tabela 8). Verifica-se, portanto, que a escala é constituída por 20 itens na sua totalidade podendo obter uma pontuação qualquer compreendida entre 20 e 67 cujo ponto médio é igual a 43.5. Assim, e tendo em conta os valores da média (41.53) e

do desvio padrão (10.15) subentende-se que os participantes do estudo apresentam níveis de positividade, na sua generalidade, significativamente baixos.

Tabela 8
Análise Descritiva da Escala da Positividade (EP)

Escala	N	Número de itens	M	DP	Mínimo	Máximo
Escala da Positividade	75	20	41.53	10.15	2	67

De seguida e no que diz respeito às dimensões da EP, a dimensão *Emoções Positivas* apresenta uma média superior (26.28) quando comparada à dimensão *Emoções Negativas* (15.46), sendo que a média das respostas dadas pelos participantes foram, consideravelmente, mais elevadas na dimensão *Emoções Positivas* (2.63) (Cf. Tabela 9).

Tabela 9.
Análise Descritiva das Dimensões da Escala da Positividade (PE)

Dimensões	Número de itens	M	DP	Média das respostas
Emoções Positivas	10	26.28	6.91	2.63
Emoções Negativas	10	15.46	7.65	1.55

Neste sentido, e por forma a evidenciar o explanado anteriormente os itens mais elevados na dimensão *Emoções Positivas* são os itens 1 e 14 com uma média igual a 3.00 respetivamente (“*Até que ponto se sentiu alegre, divertido ou bem-disposto?*” e “*Até que ponto sentiu alegria ou felicidade?*”) (Cf. Tabela 10).

Tabela 10
Análise Descritiva dos Itens das Dimensões Emoções Positivas e Emoções Negativas

Dimensões	Número de itens	M	DP
Emoções Positivas	1	3.00	1.01
	4	2.09	1.11
	8	2.73	F51.13
	11	2.33	1.14
	12	2.62	1.12
	13	2.67	1.19
	14	3.00	1.06
	15	2.70	1.19
	16	2.51	1.05
	19	2.43	1.13
Emoções Negativas	2	3.25	1.34
	3	1.02	1.07
	5	1.16	1.17
	6	1.40	1.30
	7	1.38	1.02
	9	1.57	1.21
	10	1.69	1.36
	17	1.67	1.29
	18	1.27	1.24
	20	2.30	1.29

No que diz respeito ao terceiro objetivo, de verificar se existem diferenças significativas ao nível da autodeterminação em função das variáveis sexo e idade, seguem-se os resultados das seguintes tabelas. Conforme o apresentado na Tabela 11 conclui-se que existem

diferenças estatisticamente significativas entre a Autodeterminação e a variável sexo, dado que $t(73) = -2.05, p = .04$. No entanto, pode verificar-se ainda que o sexo masculino, quando comparado com o sexo feminino, revela adotar atitudes e/ou comportamentos mais autodeterminados ($M = 36.83; DP = 7.00$ e $M = 33.35; DP = 7.28$ respetivamente).

Tabela 11*Teste-t para Amostras Independentes para a Escala da Autodeterminação e a Variável Sexo*

Escala	Sexo	M	DP	t	p
Escala da Autodeterminação (N = 73)	Feminino (n = 31)	33.35	7.28	-2.05	.04 *
	Masculino (n = 41)	36.83	7.00		

*Nível de significância $p < .05$

Relativamente às variáveis autodeterminação e idade, após se observar a Tabela 12, constata-se que existem diferenças estatisticamente significativas entre as mesmas, uma vez que, $t(80) = 2.47, p = .02$. Neste caso, adolescentes com idades iguais ou superiores a 17 anos ($M = 36.95; DP = 6.00$) demonstram ser mais autodeterminados quando comparados a adolescentes com idades inferiores a 17 anos de idade ($M = 32.71; DP = 8.52$).

Tabela 12*Teste-t para Amostras Independentes para a Escala da Autodeterminação e a Variável Idade*

Escala	Idade	M	DP	t	p
Escala da Autodeterminação (N = 80)	<17 (n = 28)	32.71	8.52	2.48	.02 *
	>17 (n = 44)	36.95	6.00		

*Nível de significância $p < .05$

Com o intuito de ser mais minuciosa a análise deste terceiro objetivo de investigação realizou-se, igualmente, o *Teste-t de Student* para analisar se existem ou não diferenças estatisticamente significativas entre as subescalas *Autoconsciência* e *Escolha Percebida* e as variáveis sociodemográficas sexo e idade.

Assim e tendo em conta as duas subescalas e a variável sexo, segundo os resultados apresentados na Tabela 13, verifica-se que não existem diferenças estatisticamente significativas entre as mesmas, visto que, $t(73) = -1.55, p = .13$ e $t(76) = -1.40, p = .17$, respetivamente. No que diz respeito às subescalas e a variável idade verifica-se, igualmente, não haver diferenças estatísticas significativas entre ambas. Neste caso a subescala *Autoconsciência* apresenta um $t(73) = 1.94, p = .06$ e a subescala *Escolha Percebida* $t(76) = 1.44, p = .16$ (Cf. Tabela 14).

Tabela 13

Teste-t para Amostras Independentes para as Subescalas Autoconsciência e Escolha Percebida e a Variável Sexo

Subescalas	Sexo	M	DP	t	p
Autoconsciência (N = 73)	Feminino (n = 31)	17.29	4.18	-1.55	.13 *
	Masculino (n = 41)	18.90	4.53		
Escolha Percebida (N = 76)	Feminino (n = 33)	16.42	4.69	-1.40	.17 *
	Masculino (n = 42)	17.83	4.04		

*Nível de significância $p < .05$

Tabela 14.

Teste-t para Amostras Independentes para as Subescalas Autoconsciência e Escolha Percebida e a Variável Idade

Subescalas	Idade	M	DP	t	p
Autoconsciência (N = 73)	< 17 (n = 28)	16.82	5.46	1.94	.06 *
	> 17 (n = 44)	19.07	3.47		
Escolha Percebida (N = 76)	< 17 (n = 29)	16.21	5.37	1.44	.16 *
	> 17 (n = 46)	17.83	3.54		

*Nível de significância $p < .05$

Relativamente ao quarto objetivo, o de verificar se existem diferenças significativas ao nível da positividade e das variáveis sociodemográficas sexo e idade, seguem-se as seguintes tabelas dos resultados obtidos nas diferentes análises realizadas. Na Tabela 15 constam os resultados respeitantes à positividade e à variável sexo, os quais indicam não haver diferenças significativas entre as mesmas atendendo que $t(75) = 1,73$, $p = .09$. Deste modo, a diferença entre a vivência de emoções (positivas e negativas) no sexo feminino ($M = 43.29$; $DP = 9.04$) e no sexo masculino ($M = 39.40$; $DP = 10.11$) sugere que, apesar de a média das emoções no sexo feminino ser, relativamente, mais alta o sexo não indica estar associado à vivência de emoções.

Tabela 15

Teste-t para Amostras Independentes para a Escala da Positividade e a Variável Sexo

Escala	Sexo	M	DP	t	p
Escala da Positividade (N = 75)	Feminino (n = 34)	43.29	9.04	1.73	.09 *
	Masculino (n = 40)	39.40	10.11		

*Nível de significância $p < .05$

De seguida, na Tabela 16 são expostos os resultados respeitantes às variáveis positividade e idade, os quais nos permitem verificar que também não existem diferenças significativas entre as mesmas ($t(80) = -1.18$, $p = .24$). No entanto, observa-se ainda que adolescentes com idade inferior a 17 anos de idade revelam vivenciar mais emoções (positivas e negativas) comparativamente a adolescentes com idades superiores a 17 anos ($M = 43.13$, $DP = 10.42$ e $M = 40.30$ e $DP = 10.01$).

Tabela 16*Teste-t para Amostras Independentes para a Escala da Positividade e a Variável Idade*

Escala	Idade	M	DP	t	p
Escala da Positividade (N = 80)	< 17 (n = 31)	43.13	10.42	-1.18	.24 *
	> 17 (n = 43)	40.30	10.01		

*Nível de significância $p < .05$

Posteriormente, ainda no mesmo objetivo, realizou-se o *Teste-t de student* de modo a verificar se existem diferenças significativas entre as dimensões *Emoções Positivas* e *Emoções Negativas* e as variáveis sociodemográficas sexo e idade.

A tabela que se segue apresenta os resultados das diferentes dimensões face à variável sexo. Verifica-se, portanto, que não existem diferenças estatisticamente significativas entre todas as variáveis em estudo ($t(76) = .55, p = .58$ e $t(78) = 1.78, p = .08$ respetivamente), sugerindo que a vivência de emoções, tanto positivas como negativas, não se encontra associada ao sexo dos participantes do estudo (Cf. Tabela 17).

Tabela 17*Teste-t para Amostras Independentes para as Dimensões Emoções Positivas e Emoções Negativas e a Variável Sexo*

Dimensões	Sexo	M	DP	t	p
Emoções Positivas (N = 76)	Feminino (n = 34)	26.71	6.59	.55	.58 *
	Masculino (n = 41)	25.80	7.39		
Emoções Negativas (N = 78)	Feminino (n = 35)	16.80	7.04	1.78	.08 *
	Masculino (n = 42)	13.86	7.38		

*Nível de significância $p < .05$

No que diz respeito às dimensões em questão e à variável idade, observa-se que não existem diferenças estatisticamente significativas entre as *Emoções Positivas* e a idade, dado que, $t(76) = 1.17, p = .25$ tal como é apresentado pela Tabela 18. No entanto, ao invés desta, a dimensão *Emoções Negativas* quando relacionada com a variável idade, revela a existência de diferenças significativas, atendendo a que $t(78) = -2.74, p = .01$ (Cf. Tabela 18). Pode ainda observar-se um aumento considerável na média dos adolescentes com idades iguais ou inferiores a 17 anos de idade ($M = 18.03, DP = 8.03$) quando comparados com adolescentes mais velhos ($M = 13.40, DP = 6.74$), o que permite concluir que adolescentes mais novos experienciam mais emoções negativas do que positivas.

Tabela 18

Teste-t para Amostras Independentes para as Dimensões Emoções Positivas e Emoções Negativas e a Variável Idade

Dimensões	Idade	M	DP	t	p
Emoções Positivas (N = 76)	< 17 (n = 32)	25.28	6.84	1.17	.25 *
	> 17 (n = 43)	27.19	7.05		
Emoções Negativas (N = 78)	< 17 (n = 32)	18.03	8.03	-2.74	.01 *
	> 17 (n = 45)	13.40	6.74		

*Nível de significância $p < .05$

Conforme o apresentado na Tabela 19 e, no que diz respeito ao último objetivo do presente estudo - verificar se a autodeterminação é preditora de positividade em termos de *Emoções Positivas* - observa-se que existe uma relação linear positiva entre as duas variáveis ($r = .41$, $p < .01$). Pode afirmar-se que existe uma relação linear – positiva ou negativa – quando a relação entre as variáveis em estudo desenharam uma reta (Maroco, 2007).

Tabela 19

Coefficientes de Correlação de Pearson para a Análise da Associação entre a Autodeterminação e as Emoções Positivas e Emoções Negativas

Autodeterminação	
	Coefficiente de Correlação (r)
Emoções Positivas	.41**
Emoções Negativas	-.46**

*Nível de significância $p < .05$

** A correlação é significativa ao nível .01

De modo a obter resultados mais robustos para a análise da relação entre a Autodeterminação e as *Emoções Positivas* elaborou-se o Modelo de Regressão Linear (Cf. Tabela 20). Assim, o modelo explica que o aumento de 1 unidade no nível da Autodeterminação conduz a um aumento de .36, em termos absolutos, nas *Emoções Positivas*. A força destes resultados é apoiada no nível de significância que ambas as variáveis apresentam com $p < .05$. Na mesma tabela observa-se que a regressão apresenta um $R^2 = .16$, o que significa que 16% das *Emoções Positivas* (variável critério) é explicada pela Autodeterminação (variável preditora) ($R^2 = .16$, $F(1, 67) = 13,15$, $p < .01$) (Garrido & Prada, 2013). Segundo Marôco (2018) o coeficiente de determinação prediz a capacidade explicativa do modelo. O R^2 apresenta valores compreendidos entre 0 e 1, sendo que, quanto mais próximo de 1 mais explicativo se revela o modelo.

Tabela 20

Coefficientes e Estatísticas do Modelo de Regressão Linear Simples entre a Autodeterminação e as Emoções Positivas

Variáveis	B	95% CI	β	t	p
Constante	13.46	3.63		3.71	.00*
Autodeterminação	.36	.10	.41	3.63	.00*

$R^2 = .16$

* Nível de significância $p < .05$

Variável dependente: Emoções Positivas

Desta feita, o modelo de regressão linear simples apresentado permitiu concluir que a Autodeterminação se encontra, direta e positivamente, associada ao aumento das *Emoções Positivas*.

Capítulo III - Discussão e conclusão

1. Discussão de resultados

A organização deste tópico segue, naturalmente, a ordem definida para os objetivos específicos do presente estudo. Assim, num primeiro momento, será apresentada a discussão dos resultados respeitantes às análises descritivas, e de seguida, a discussão de resultados relativos às análises inferenciais das variáveis em estudo.

Segundo a revisão de literatura, foi possível constatar que as variáveis género e idade têm impactos relevantes na relação com a Autodeterminação, no entanto, e por forma a acrescentar algo de novo com este estudo, considerou-se que seria interessante verificar se as variáveis, anteriormente referidas, teriam o mesmo impacto, ou não, nas dimensões avaliadas pelas subescalas da Autodeterminação (*Autoconsciência* e de *Escolha Percebida*). Posto isto e, tendo em conta a Autodeterminação Global, relativamente à variável idade, Palmer (2010) defende que a autodeterminação é um processo que decorre ao longo da vida e que se vai construindo à medida que o indivíduo cresce e adquire aptidões de modo a desenvolver atitudes que lhes permita tornar-se um agente causal na sua própria vida. Esta mesma ideia é ainda concretizada em estudos de Wehmeyer (1996) que evidencia que na fase da adolescência parece existir uma tendência para a autodeterminação aumentar com a idade. No presente estudo verificou-se que de facto indivíduos com idades superiores a 17 anos revelaram níveis mais elevados de autodeterminação em comparação a indivíduos mais novos.

Quanto ao objetivo de caracterizar os indicadores de Autodeterminação, em termos de *Autoconsciência* e de *Escolha Percebida*, após toda a pesquisa não nos foi possível encontrar estudos que façam esta mesma análise. Assim, no presente estudo verificou-se que os participantes obtiveram uma pontuação mais elevada na dimensão *Autoconsciência*. Face a estes resultados prevê-se, que segundo a literatura existente, estejam associados a estes níveis mais elevados de *Autoconsciência* outros aspetos do bem-estar psicológico, designadamente: autoaceitação, relações interpessoais e sociais positivas, autonomia, sentido de vida e crescimento pessoal (DaSilveira, DeSouza, & Gomes, 2015; Ryff, 1995). Estes resultados indicam, portanto, que os participantes deste estudo percebem as suas motivações e agem conscientemente, tendo em conta também os sentimentos positivos que essa mesma tomada de decisão lhes pode proporcionar no momento e a longo prazo essencialmente.

Quanto à variável género e, apesar de as evidências empíricas encontradas não se relacionarem de modo completo com o tema do presente trabalho, verificou-se que existem diferenças significativas entre o género e a autodeterminação (e.g. Amorose & Anderson-Butcher, 2007; Gillet & Rosnet, 2008; Medic, Young, Starkes, Weir, & Grove, 2009). No presente estudo, apesar de não ter sido feito outro tipo de análises mais complexas das relações entre a autodeterminação e a variável sexo, ainda assim, verifica-se que o género masculino pontuou mais alto comparativamente ao sexo feminino nas duas dimensões da autodeterminação – *Autoconsciência* e *Escolha Percebida*, indo dessa forma ao encontro de outros estudos.

Relativamente à variável positividade, as variáveis sociodemográficas utilizadas foram as mesmas da autodeterminação (género e idade) relacionadas, posteriormente, com as dimensões da positividade – *Emoções Positivas* e *Emoções Negativas*. Assim, os participantes do presente estudo, tal como no estudo de Luis (2015), obtiveram uma pontuação mais elevada na dimensão das *Emoções Positivas* sugerindo que na generalidade da amostra, os participantes revelam vivenciar mais *Emoções Positivas* no seu dia-a-dia do que *Emoções Negativas*. No entanto, tendo em conta a variável sexo, e ao contrário dos resultados obtidos no estudo de Luis (2015), na presente investigação, os participantes do sexo feminino expressam experienciar mais *Emoções Positivas*, quando comparados com os do sexo masculino. Posteriormente, atendendo à variável idade, adolescentes com idades iguais e/ou superiores a 17 anos expressam vivenciar mais *Emoções Positivas*. O facto de os resultados da presente investigação diferirem dos do estudo de Luis (2015), no que se refere às variáveis género e idade, pode advir do facto de as amostras utilizadas serem completamente distintas com características igualmente diferentes e próprias de cada faixa etária utilizada nos estudos. Assim, ao passo que, a amostra neste estudo é constituída por adolescentes, no estudo de Luis (2015) a população alvo é composta por indivíduos adultos, podendo explicar assim a diferença nos resultados obtidos atendendo, naturalmente, às características de cada faixa etária bem como também à experiência de vida dos participantes e ao modo como estes encaram e lidam com os acontecimentos de vida que vão surgindo.

O principal objetivo deste estudo centrou-se na análise da relação entre as variáveis autodeterminação e as *Emoções Positivas*. A relação entre um tipo de motivação autónoma (na qual se inclui a motivação intrínseca) tem sido associada a uma gestão mais adaptativa das emoções, nomeadamente, às *Emoções Positivas* (Løvoll, Røysamb, & Vittersø, 2017; Rana & Nandinee, 2016). Assim, no que se refere às dimensões da Escala da Positividade em termos de *Emoções Positivas*, os resultados do presente estudo estão em concordância com os resultados obtidos na análise desenvolvida pelos autores Rana e Nandinee (2016) e

Løvoll et al. (2017). Deste modo, pode afirmar-se que um indivíduo que apresente índices mais elevados de autodeterminação será, posteriormente, um indivíduo que experiencie mais *Emoções Positivas* no seu dia-a-dia. O presente estudo permitiu evidenciar a associação positiva entre as variáveis em estudo bem como verificar que a autodeterminação possui um efeito significativo e positivo sobre a vivência de *Emoções Positivas*.

2. Conclusão

A autodeterminação, de facto, está presente e enriquece muitas áreas do conhecimento humano devido aos seus contributos enquanto modelo teórico. Já a positividade, embora mais tardiamente, tem vindo a ser alvo de estudo devido à sua contribuição para e na melhoria de vida dos sujeitos. Nomeadamente, na fase da adolescência, que é a faixa etária do presente estudo, a autodeterminação e a positividade são aspetos que devem ser cada vez mais tidos em conta devido à fase ser geralmente caracterizada por ser a fase de estabelecimento de relações interpessoais importantes para os sujeitos, tomada de decisões importantes, instabilidade emocional, formação académica e profissional e formação da sua própria identidade/imagem. Assim, considera-se que nesta fase é imprescindível ter em conta não só as emoções dos sujeitos bem como a sua forma de regulação comportamental, sendo o ideal que esta se torne cada vez mais autodeterminada e intrínseca.

Em suma, verificou-se neste estudo que de facto existe uma tendência para indivíduos do sexo masculino obterem níveis mais elevados na autodeterminação, quer em termos gerais, quer nas duas subescalas *Autoconsciência* e *Escolha Percebida*. Ainda à luz do que a literatura aponta, a presente investigação permitiu verificar também que os níveis de autodeterminação aumentam à medida que os indivíduos crescem e se desenvolvem, corroborando a ideia de que a autodeterminação é um processo que decorre ao longo da vida através do crescimento humano e da vivência de experiências e não como sendo algo inato e adquirido.

No presente estudo o principal objetivo foi o de verificar se a autodeterminação era preditora de positividade, designadamente, de *Emoções Positivas* e, de facto foi possível evidenciar que essas duas variáveis se relacionam positivamente indicando-nos que os jovens que participaram nesta investigação agem e tomam decisões que lhes proporcione, consequentemente, sentimentos positivos momentâneos e a longo prazo.

No que se refere às limitações encontradas para a concretização deste estudo as mesmas foram sentidas, essencialmente, aquando o momento de procura de literatura que fundamentasse os resultados obtidos para a associação entre as variáveis em estudo. Ou seja, de facto verificou-se há imensos estudos que relacionam a autodeterminação ou a positividade a outras áreas, no entanto, a pesquisa ainda é um pouco escassa no que se refere ao estudo destas duas variáveis em conjunto. Uma outra limitação encontrada reside também na escassez de literatura que interprete as emoções positivas como indicador de positividade. Assim, verificou-se que existem inúmeros estudos empíricos que relacionam a positividade com a satisfação e qualidade de vida, por exemplo, no entanto, no que se refere mesmo às *Emoções Positivas* os estudos ainda não aprofundaram muito este tema.

O facto de se tratar de um estudo correlacional e o próprio tamanho da amostra constituem um limite ao tipo e alcance das conclusões que podemos retirar.

Posto isto, as limitações encontradas no presente estudo podem ser compreendidas como implicações para futuras pesquisas. Dado que a amostra deste estudo foi, consideravelmente pequena e os resultados obtidos muito positivos, seria interessante em amostras mais densas verificar se, de facto os jovens têm, na realidade, esta percepção positiva acerca de si e dos seus comportamentos.

Referências Bibliográficas

- Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 654–670. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.11.003>
- Batista, A. (2012). *O poder das emoções* (2ª Edição). Lisboa: Pactor.
- Borges, E. (2017). *Psicologia Positiva - Uma mudança de perspectiva* (Vol. 1). Clube de Autores. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Coutinho, C. (2008). Estudos correlacionais em educação : potencialidades e limitações.
- DaSilveira, A., DeSouza, M. L., & Gomes, W. B. (2015). Self-consciousness concept and assessment in self-report measures. *Frontiers in Psychology*, 6, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00930>
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating Internalization: The Self-Determination Theory Perspective. *Journal of Personality*, (62), 119–142. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00797.x>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The " What " and " Why " of Goal Pursuits : Human Needs and the Self-Determination of Behavior Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. <https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory : A Macrotheory of Human Motivation , Development , and Health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2X2 Achievement Goal Framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(3), 501–519.
- Ferrer, R. A., & Mendes, W. B. (2018). Emotion , health decision making , and health behaviour. *Psychology & Health*, 33(1), 1–16. <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1385787>
- Field, A. (2009). *Descobrendo a estatística usando o SPSS. Artmed* (2ª Edição).
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychological*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>

- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive* (Crown).
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. In *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 1–53). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cogn Emot*, 19(3), 313–332. <https://doi.org/10.1080/02699930441000238>. Positive
- Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 331–362. <https://doi.org/10.1002/job.322>
- Garrido, M. V., & Prada, M. (2013). Conhecer as Regras Do Jogo: Uma Introdução às Normas para Escrita Científica da American Psychological Association. *Psicologia: Revista Da Associação Portuguesa Psicologia*, 27(2), 107–143. Retrieved from http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=So874-20492013000200005&lng=pt&nrm=iso%3E. ISSN 0874-2049
- Gillet, N., & Rosnet, E. (2008). Basic need satisfaction and motivation in sport. *The Online Journal Os Sport Psychology*, 1(3), 10.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*. <https://doi.org/10.1177/0146167296223006>
- Leal, E. A., Miranda, G. J., & Carmo, C. R. S. (2013). Teoria da Autodeterminação: uma Análise da Motivação dos Estudantes do Curso de Ciências Contábeis. *Revista Contabilidade & Finanças*, 24(62), 162–173. <https://doi.org/10.1590/s1519-70772013000200007>
- Lens, W., Paixão, M. P., & Herrera, D. (2009). Instrumental Motivation is Extrinsic Motivation: So what??? *Psychologica*, (50), 21–40. <https://doi.org/10.14195/1647-8606>
- Lens, W., Vansteenkiste, M., & Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents in self-determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational Pshychologist*, 41(1), 19–31. <https://doi.org/10.1207/s15326985ep4101>
- Løvoll, H. S., Røysamb, E., & Vittersø, J. (2017). Experiences matter: Positive emotions facilitate intrinsic motivation. *Cogent Psychology*, 4(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/23311908.2017.1340083>
- Luis, S. M. F. (2015). *Contribuição para a validação da Escala de Positividade : Emoções*

- Positivas e Emoções Negativas (dissertação de mestrado)*. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Escola de Psicologia e Ciências da Vida, Lisboa.
- Maroco, J. (2007). *Análise estatística - Com utilização do SPSS* (3ª Edição). Lisboa: Sílabo.
- Maroco, J. (2018). *Análise Estatística com o SPSS Statistics* (7ª Edição). Lisboa: ReportNumber.
- Martins, C. (2011). *Manual de Análise de Dados Quantitativos com Recurso ao IBM SPSS Saber decidir, fazer, interpretar e redigir*. Braga: Psiquilíbrios.
- Medic, N., Young, B. W., Starkes, J. L., Weir, P. L., & Grove, J. R. (2009). Gender, age, and sport differences in relative age effects among US masters swimming and track and field athletes. *Journal of Sports Sciences*, 27(14), 1535–1544. <https://doi.org/10.1080/02640410903127630>
- Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., & Williams, G. C. (2012). Self-Determination Theory Applied to Health Contexts: A Meta-Analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 7(4), 325–340. <https://doi.org/10.1177/1745691612447309>
- Paixão, M. P. B. de A. (2008). Auto-determinação em contextos de formação e de trabalho: Promoção do desenvolvimento pessoal e da qualidade de vida. *Psicologia e Educação, Revista Do Departamento de Psicologia e Educação, Vol.VII. Nº1, Universidade Da Beira Interior*, 15–30.
- Palmer, S. B. (2010). Self-determination: A life-span perspective. *Focus on Exceptional Children*, 42(6), 1–16.
- Patrício, T., & Pereira, A. (2013). *SPSS-Guia prático de utilização* (8ª edição-). Sílabo, Edições.
- Ramos, L. M. de A. (2016). *Os mecanismos sócio-cognitivos e o bem-estar psicológico : teste de um modelo integrativo em estudantes universitários. (Dissertação de doutoramento não publicada)*. Universidade da Beira Interior, Covilhã.
- Rana, S., & Nandinee, D. (2016). Profile of Adolescents' Positive Emotions: An Indicator of their Psychological Well-being. *Psychological Studies*, 61(1), 32–39. <https://doi.org/10.1007/s12646-015-0347-1>
- Reeve, J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Self-determination theory: A dialectical framework for understanding sociocultural influences on student motivation. In *Research on Sociocultural Influence on Motivation and Learning: Big Theories Revisited, Volume 4*.
- Ryan, R., & Deci, E. L. (2008). Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-

- Being Across Life ' s Domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14–23.
<https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and Extrinsic Motivations : Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54–67.
<https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In *Handbook of self-determination research* (pp. 3–33).
- Ryan, R. M., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2019). Reflections on self - determination theory as an organizing framework for personality psychology: Interfaces , integrations , issues , and unfinished business. *Journal of Personality*, 87, 115–145.
<https://doi.org/10.1111/jopy.12440>
- Ryff, C. D. (1995). *Psychological Well-Being in Adult Life*. *Current Directions in Psychological Science*. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Sheldon, K. M., & Deci, E. L. (1996). *The Self-Determination Scale*. University of Rochester. Retrieved from <http://repositorio.fmh.ulisboa.pt/catalogo-de-instrumentos/lista-completa-por-temas/49?view=instrument&name=SDS>
- Sheldon, K. M., Ryan, R., & Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(12), 1270–1279. <https://doi.org/10.1177/01461672962212007>
- Silva, M. N., Vieira, P. N., Coutinho, S. R., Minderico, C. S., Matos, M. G., & Sardinha, L. B. (2010). Using self-determination theory to promote physical activity and weight control: A randomized controlled trial in women. *Journal of Behavioral Medicine*, 33(2), 110–122. <https://doi.org/10.1007/s10865-009-9239-y>
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., & Niemiec, C. P. (2010). The Development of the Five Mini-Theories os Self-Determination Theory: An Historical Overview, Future Directions. *Advances in Motivation and Achievement*, 105–165. [https://doi.org/10.1108/S0749-7423\(2010\)000016A007](https://doi.org/10.1108/S0749-7423(2010)000016A007)
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health NIH Public Access. *J Pers*, 72(6), 1161–1190.
- Vallerand, R. J., Fbrtier, M. S., & Guay, F. (1997). Self-Determination and Persistence in a

Real-Life Setting Toward a Motivational Model of High School Dropout. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(5), 1161–1176.

Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K. M., & Deci, E. L. (2004). Motivating learning, performance, and persistence: The synergistic effects of intrinsic goal contents and autonomy-supportive contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.246>

Wehmeyer, M. L. (1996). A self-report of measure of self-Determination of adolescents with cognitive disabilities. *Education and Training in Mental Retardation and Developmental Disabilities*, 31, 282–293.

Anexos

Tabela A1. Caracterização sociodemográfica da amostra (N = 81)

	N	Porcentagem (%)
Ocupação de tempos livres (N = 80)		
Ler, Ver TV, Música	1	1.2
Navegar na Internet, Jogar no Computador	10	12.3
Exercício Físico, Música, Navegar na Internet, Jogar no computador, Atividades espirituais	1	1.2
Navegar na Internet, Jogar no computador, Música	13	16
Música, Exercício físico	2	2.5
Exercício físico, Associativismo, Navegar na internet, Jogar no computador	1	1.2
Ler, Ver TV, Navegar na internet, Jogar no computador	6	7.4
Exercício físico, Navegar na Internet, Jogar no computador	3	3.7
Música, Teatro, Navegar na internet, Jogar no computador, Outro	1	1.2
Exercício físico, Música, Navegar na internet, Jogar no computador	4	4.9
Navegar na internet, Jogar no computador, Outro	2	2.5
Ler, Ver TV, Navegar na internet, Jogar no computador, Exercício físico	1	1.2
Exercício físico, Navegar na internet, Jogar no computador, Outro	2	2.5
Ler, Ver TV, Navegar na internet, Jogar no computador, Música	5	6.2
Ler, Ver TV, Exercício físico, Música, Navegar na internet, Jogar no computador	2	2.5
Ler, Ver TV, Música, Outro	3	3.7
Música	4	4.9
Ler, Ver TV	1	1.2
Ler, Ver TV, Navegar na internet, Jogar no computador, Outro	1	1.2
Outro	2	2.5
Exercício físico, Outro	1	1.2
Exercício físico	3	3.7
Ler, Ver TV, Exercício físico, Música, Associativismo, Navegar na internet, Jogar no computador, Atividades espirituais	1	1.2

A Autodeterminação e as Emoções Positivas

Ler, Ver TV, Exercício físico, Música, Associativismo, Navegar na internet, Jogar no computador	2	2.5
Ler, Ver TV, Exercício físico, Música, Voluntariado, Navegar na internet, Jogar no computador	1	1.2
Ler, Ver TV, Música, Dança, Associativismo, Navegar na internet, Jogar no computador	1	1.2
Ler, Ver TV, Exercício físico, Música	1	1.2
Música, Voluntariado	1	1.2
Música, Meditação/Yoga, Navegar na internet, Jogar no computador, Atividades espirituais	1	1.2
Voluntariado, Navegar na internet, Jogar no computador	1	1.2
Ler, Ver TV, Música, Navegar na internet, Jogar no computador	1	1.2
Ler, Ver TV, Exercício físico, Música, Voluntariado, Dança, Navegar na Internet, Jogar no computador, Outro	1	1.2
