

Rosana Agra



Flow e Personalidade Autotélica numa população jovem e adulta: estudo
exploratório

Porto, 2021

Rosana Agra

Flow e Personalidade Autotélica numa população jovem e adulta: estudo
exploratório

Porto, 2021

Rosana Agra

Flow e Personalidade Autotélica numa população jovem e adulta: estudo
exploratório

Rosana Agra

Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de
Ciências Humanas e Sociais da Universidade Fernando
Pessoa, sob orientação da Professora Doutora Carla Fonte,
como parte integrante dos Requisitos para obtenção do grau
de Mestre em Psicologia, no ramo Psicologia Clínica e da Saúde.

Porto, 2021

RESUMO

O *flow* e a personalidade autotélica têm como base teórica a investigação de Csikszentmihalyi (1997), que definiu um indivíduo autotélico como alguém que realiza uma atividade pelo prazer da mesma e não pelo benefício externo (Csikszentmihalyi, 1997). Neste estudo pretende-se explorar a relação entre os níveis de *flow* experienciados numa população jovem e adulta portuguesa e a presença de dimensões da personalidade autotélica, com recurso a uma metodologia quantitativa. Para a recolha de dados foram utilizados como instrumentos: a Escala de *Flow* Disposicional-2- EFD-2 (*Dispositional Flow Scale- DFS-2*, versão original de Jackson & Eklund, 2002 e portuguesa de Gouveia, Pais-Ribeiro, Marques & Carvalho, 2012) e o Questionário de Personalidade Autotélica (QPA) (Tse et al. 2018, versão portuguesa de Ferreira, Fonte & Costa, 2021). A amostra consistiu em 455 indivíduos com idades compreendidas entre os 17 e os 67 anos. Os resultados demonstram que o *flow* e a personalidade autotélica estão positivamente associados encontrando-se algumas diferenças socio-demográficas quanto a estes mesmos construtos. Em suma, os resultados revelam que quantas mais experiências de *flow* mais traços da personalidade autotélica são apresentados pelos indivíduos sustentando a importância destes construtos para a saúde mental dos indivíduos e comunidades.

Palavras-chave: Flow, Personalidade Autotélica, Psicologia, Escala de Flow Disposicional, Questionário de Personalidade Autotélica

ABSTRACT

The flow and the autotelic personality are theoretically based on the investigation of Csikszentmihalyi (1997), who defined an autotelic individual as someone who performs an activity for the pleasure of it and not for the external benefit (Csikszentmihalyi, 1997). In this study we intend to explore the relationship between the flow levels experienced in a Portuguese young and adult population and the presence of autotelic personality dimensions, using a quantitative methodology. The following instruments were used for data collection: the Dispositional Flow Scale-2- EFD-2 (Dispositional Flow Scale-DFS-2, original version by Jackson & Eklund, 2002 and Portuguese version by Gouveia et al. 2012) and the Autotelic Personality Questionnaire (Tse et al. 2018). The sample consisted of 455 individuals aged between 17 and 67 years. The results show that flow and autotelic personality are positively associated with some socio-demographic differences regarding these same constructs. In a light, the results reveal that the more experience of flow the more traits of the autotelic personality are presented by individuals supporting the importance of these constructs for the mental health of individuals and communities.

Key-words: Flow, Autotelic Personality, Psychology, Dispositional Flow Scale, Autotelic Personality Questionnaire

AGRADECIMENTOS

A conclusão do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde é sem dúvida um marco importante na minha vida pessoal e profissional. Um caminho tão longo não se faz a solo, mas sim acompanhada de pessoas especiais que forneceram um apoio incondicional.

Deste modo, em primeiro lugar, gostaria de agradecer à Professora Doutora Carla Fonte, impulsionadora e orientadora deste projeto, pelos conhecimentos que tem vindo a transmitir, não só nesta fase, mas também durante todo o curso. É sem dúvida uma inspiração, pelo seu profissionalismo, disponibilidade, energia positiva, empatia, calma, dedicação. Nesta fase de pandemia a sua compreensão e flexibilidade foram essenciais para a realização deste trabalho. Sem dúvida o meu muito obrigado por tudo.

Aos meus pais, os meus pilares, que sem eles não seria possível a concretização deste sonho. Desde sempre me transmitiram valores, confiança e amparo, algo muito necessário para a conclusão desta fase tão importante. Agradeço ainda ao Joel Oliveira pelo companheirismo, amor, amizade, atenção, tornando este percurso ainda mais possível.

Agradeço à Joana Santos, uma companheira espetacular que me ajudou sempre que precisei. Pessoa de confiança, sempre presente e cheia de amor. A sua generosidade foi sem dúvida importante para a conclusão desta fase tão importante na minha vida. Sei que estará sempre presente nos melhores ou piores momentos da minha vida.

Um agradecimento especial a todos os professores que me acompanharam ao longo destes cinco anos de formação, que contribuíram para um percurso rico em conhecimento e paixão por esta área tão especial.

Por fim, gostaria de agradecer a todos que participaram neste estudo, pois sem eles não seria possível a conclusão deste trabalho.

A todos, um sincero obrigado!

ÍNDICE

Resumo.....	7
Abstract.....	8
Agradecimentos.....	9
Índice de Tabelas.....	12
Introdução.....	14

PARTE I – Enquadramento Teórico

Capítulo I – Definição e compreensão do *flow*

1.1. Conceito de <i>flow</i> : enquadramento histórico.....	17
1.2. A experiência de <i>flow</i>	20
1.3. Impedimentos ao <i>flow</i>	21

Capítulo II – Personalidade Autotélica

2.1. Características da personalidade autotélica.....	22
2.2. Traços da personalidade autotélica.....	23
2.3. Os efeitos da família na personalidade autotélica.....	26

Parte II – Estudo Empírico

Capítulo III – Estudo Empírico

3.1. Objetivos do Estudo.....	29
3.2. Método.....	29
3.2.1. Amostra.....	29
3.2.2. Instrumentos.....	31
3.2.2.1. Questionário sócio-demográfico.....	32
3.2.2.2. Escala de <i>flow</i> disposicional – 2.....	32
3.2.2.3. Questionário da personalidade autotélica.....	32
3.2.3. Procedimento.....	34
3.3. Apresentação dos resultados.....	34
3.4. Discussão dos resultados.....	49
3.5. Conclusão.....	53
Referências Bibliográficas.....	56

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Caracterização sócio-demográfica dos participantes quanto ao estado civil, habilitações académicas, situação profissional, número de filhos e nível socioeconómico.....	31
Tabela 2. Caracterização dos participantes ao nível do <i>flow</i>	35
Tabela 3. Caracterização dos participantes ao nível da personalidade autotélica.....	36
Tabela 4. Correlações entre o <i>flow</i> e a personalidade autotélica.....	39
Tabela 5. Correlação entre a idade e o <i>flow</i>	40
Tabela 6. Correlação entre a idade e a personalidade autotélica.....	42
Tabela 7. Diferenças entre o sexo masculino e o sexo feminino, ao nível do <i>flow</i>	42
Tabela 8. Diferenças entre o sexo masculino e o sexo feminino, ao nível da personalidade autotélica.....	43
Tabela 9. Diferenças entre o estado civil e o <i>flow</i>	44

Tabela 10. Diferenças entre o estado civil e a personalidade autotélica.....44

Tabela 11. Diferenças entre indivíduos com filhos e indivíduos sem filhos, ao nível do *flow*.....45

Tabela 12. Diferenças entre indivíduos com filhos e indivíduos sem filhos, ao nível da
personalidade autotélica.....46

Tabela 13. Diferenças entre a situação profissional e o *flow*.....47

Tabela 14. Diferenças entre a situação profissional e a personalidade autotélica.....49

Introdução

Durante muito tempo o foco da psicologia tem sido quase exclusivamente a existência humana, ou seja, considerava-se que o comportamento humano era determinado pelo fator biológico e pelo contexto exterior. Mais tarde passou-se a dar atenção ao que motivava intrinsecamente o indivíduo. Com o estudo do *Flow* surgiu a ideia de que a vida pode ser excitante, apreciada e uma aventura criativa (Csikszentmihalyi, 2002).

Através da análise de relatos de pessoas que apreciam passar o seu tempo a realizar atividade específicas, como atletas, músicos, mestres de xadrez e cirurgiões, o autor desenvolveu uma teoria baseada no conceito de *flow*. Segundo o autor, o estado de *flow* pode ser descrito como uma atividade na qual as pessoas estão tão envolvidas que nada mais parece importar. A experiência em si é tão agradável que mesmo perante algumas dificuldades existe o prazer de realizá-la (Csikszentmihalyi, 2002).

Por outro lado, a personalidade autotélica é um termo pouco falado. Uma pessoa autotélica é caracterizada por precisar de poucos bens materiais, pouco entretenimento e pouco conforto porque as atividades que realiza são gratificantes por si mesmas. Este tipo de pessoas tem experiências do *flow* no trabalho, na vida familiar, quando interagem com os outros. São menos dependentes das recompensas externas que mantêm outros motivados a prosseguir com uma vida composta de rotinas aborrecidas e sem significado. São mais autônomas e independentes por que não podem ser tão facilmente manipuladas com ameaças ou recompensas externas. Envolvem-se completamente com o seu redor porque estão totalmente imersas na corrente da vida (Csikszentmihalyi, 1999).

O objetivo principal deste estudo é explorar a relação entre os níveis de *flow* experienciados numa população jovem adulta e adulta portuguesa e a presença de dimensões da personalidade autotélica, com recurso a uma metodologia quantitativa.

A dissertação que se apresenta encontra-se dividida em duas partes, sendo que a primeira, referente ao enquadramento teórico-conceitual é composta por um capítulo sobre o *flow*, onde é referida a definição deste conceito, assim como as experiências e os impedimentos ao *flow*, e outro capítulo sobre a personalidade autotélica, definindo-se este construto, indicando traços da personalidade comuns e referindo o impacto da família.

Flow e Personalidade Autotélica numa população jovem e adulta: estudo exploratório

A segunda parte refere-se ao estudo empírico realizado para esta investigação, onde são apresentados os objetivos, a metodologia, a análise de dados, a discussão de resultados e a conclusão, onde são apresentadas reflexões e sugestões para estudos futuros.

PARTE I

Enquadramento Teórico

Capítulo I – Definição e compreensão do *Flow*

1.1. Conceito de *Flow*: enquadramento histórico

Durante muito tempo o foco da psicologia tem sido quase exclusivamente a existência humana, ou seja, considerava-se que o comportamento humano era determinado pelo fator biológico e pelo contexto exterior. Mais tarde passou-se a dar atenção ao que motivava intrinsecamente o indivíduo. Com o estudo do *Flow* surgiu a ideia de que a vida pode ser excitante, apreciada e uma aventura criativa (Csikszentmihalyi, 2002).

O conceito *flow* surgiu pela primeira vez em 1990 nos Estados Unidos da América e até ao momento esta palavra já foi traduzida para 14 línguas diferentes. Alguns aspetos do *flow* têm vindo a ser utilizados na política, na educação, em hospitais psiquiátricos, no *Cirque de Soleil*, em marcas de automóveis, na *Nissan* e na *Volvo*, e no design de museus de arte (Csikszentmihalyi, 2002). Muitos indivíduos utilizaram o conceito de *flow* para relatarem uma sensação de ação sem esforço e acabaram por destacar a ocorrência dessa sensação como um dos melhores momentos das suas vidas. O *flow* costuma ocorrer quando uma pessoa encara um conjunto claro de metas que exigem respostas apropriadas (Csikszentmihalyi, 1999).

A pesquisa e a teoria do *flow* tiveram origem num desejo de compreender o fenómeno de atividade motivada intrinsecamente ou autotélica. Ou seja uma atividade recompensadora por si própria, para além do seu produto final ou qualquer recompensa extrínseca que possa resultar da mesma. Esse desejo surgiu devido à investigação da natureza e das condições de diversão, com base em entrevistas realizadas a jogadores de xadrez, alpinistas, dançarinos e outros cuja principal razão para realizarem uma atividade é o prazer (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

O *flow* tem sido considerado útil por psicólogos que estudam a felicidade, a satisfação com a vida e motivação intrínseca. Apesar disso, o *flow* não é meramente um estudo académico, pois é aplicado numa variedade de assuntos práticos. Quando o objetivo é melhorar a qualidade de vida, a teoria do *flow* ajuda a alcançá-lo. Algumas das áreas da saúde às quais o *flow* fornece contributos são a psicoterapia clínica, a reabilitação de adolescentes delinquentes, a organização de atividades com idosos e a terapia ocupacional (Csikszentmihalyi, 2002).

Csikszentmihalyi entrevistou e observou milhares de pessoas com o objetivo de compreender a experiência de *flow*. A partir dos seus estudos o autor entendeu o *flow* como um estado mental

ideal no qual um indivíduo se sente cognitivamente eficiente, profundamente envolvido, altamente motivado e experimenta um elevado nível de prazer (Asakawa, 2004).

Com as novas tecnologias e a capacidade do ser humano para a utilização das mesmas, é urgente a responsabilidade para com o mundo, de modo a que não se atinja a exaustão dos recursos do planeta. Segundo o autor, a ganância acabará por dividir a humanidade entre extremamente rico e extremamente pobre, o que levará a inúmeros conflitos sociais. O *flow* não consegue controlar essa situação, mas a sua descrição sobre os princípios de uma vida completa sugere formas de preparar as pessoas para escolhas difíceis e o constante crescimento, que surgiram no futuro. Apesar de atualmente existir mais saúde, mais esperança de vida e mais conhecimento científico, há uma constante procura pela felicidade e as pessoas acabam por sentir que as suas vidas foram em vão. A felicidade não é algo que simplesmente acontece, esta deve ser cultivada e cuidada por cada um. Os estudos do autor mostram que o *flow* é um percurso que se inicia com o controlo do conteúdo da consciência, isto porque as perceções sobre a vida são o resultado de forças que estão fora do controlo da pessoa e que moldam a experiência, impactando se a pessoa se sente bem ou mal (Csikszentmihalyi, 2002).

Existem duas condições para que ocorra *flow*, sendo estas desafios percebidos ou oportunidades de ação, ou seja quando ocorre uma sensação de que se está a enfrentar desafios num nível adequado às suas capacidades, e objetivos claros e feedback imediato sobre o progresso que está a ser feito (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Quando as metas são claras, o feedback compatível e os desafios estão equilibrados com as habilidades a atividade recebe total investimento. Devido à utilização total da energia psíquica a pessoa ao experienciar *flow* está completamente concentrada, não havendo espaço na consciência para pensamentos que distraem ou que são incoerentes. A autoconsciência desaparece, a noção de tempo é distorcida, onde as horas parecem passar como minutos e a pessoa se sente mais forte do que se costuma sentir (Csikszentmihalyi, 1999).

O *flow* é experienciado por exemplo quando um pintor sente algo ao ver as cores na tela a começarem a criar uma tensão magnética entre si e algo de novo, uma forma viva surge à sua frente. Ao contrário do que por vezes se pensa, os melhores momentos da nossa vida não são tempos passivos, recetivos e relaxantes. Embora tais experiências também possam ser agradáveis

e trabalharmos arduamente para as alcançar, os melhores momentos geralmente ocorrem quando o corpo ou a mente são levados até aos seus limites (Csikszentmihalyi, 2002).

Normalmente o *flow* ocorre quando uma pessoa está perante uma experiência subjetiva, envolvida em desafios gerenciáveis, enfrentando uma série de objetivos, processando continuamente o feedback sobre o progresso e ajustando a sua ação com base nesse feedback. Sob estas condições os autores apresentam determinadas características à experiência de *flow*, sendo estas a concentração intensa e focada no que alguém está fazer no momento presente, fusão de ação e consciência, perda de autoconsciência reflexiva, sensação de controlo das suas ações, distorção da experiência temporal e experiência da atividade como recompensa intrínseca (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Contudo, Csikszentmihalyi (2002) refere 8 elementos do *flow*, sendo estes:

- a. equilíbrio entre o desafio e as competências, ou seja, o desafio apresentado precisa de estar em equilíbrio com a capacidade do indivíduo.
- b. metas claras e feedback, pois para atingir o estado de *flow* é necessário a clareza sobre o objetivo da tarefa, as regras e os passos necessários para a mesma.
- c. concentração na atividade e no momento presente, porque nenhuma energia psíquica pode ser desperdiçada em estímulos não pertinentes à realização da atividade.
- d. fusão entre a ação e a consciência, ou seja, a intensidade do envolvimento com a atividade faz com que as ações ocorram espontaneamente e naturalmente.
- e. sensação de controlo, pois deve haver controlo sobre si mesmo e sobre a atividade.
- f. alteração do tempo, porque as horas parecem se transformar em minutos durante a atividade.
- g. atenuação da autoconsciência, pois quando se está profundamente envolvido na tarefa pode surgir um sentimento de união com os componentes da mesma.
- h. experiência autotélica, um dos elementos fundamentais para que ocorra a experiência de *flow*, pois as atividades são realizadas sem nenhuma recompensa extrínseca e promovem um enorme sentimento de satisfação.

1.2. A experiência de *flow*

Csikszentmihalyi (1999), refere que é fácil experienciar *flow*, por exemplo em jogos como o xadrez, ténis ou poker. Estes tipos de jogos contêm metas e regras, o que tornam possível ao jogador agir sem questionar o que deve e como deve ser feito. Normalmente a experiência de *flow* ocorre quando é oferecido um feedback imediato, clarificando o desempenho da pessoa. Por exemplo, um cirurgião pode observar se durante a operação que está a realizar conseguiu evitar todas as artérias ou se vai ocorrer um súbito sangramento (Csikszentmihalyi, 1999).

É habitual que a experiência de *flow* consista num equilíbrio entre a capacidade do indivíduo de agir e as oportunidades disponíveis para a ação. Contudo se os desafios são demasiado altos a pessoa fica frustrada, preocupada e mais tarde ansiosa. Por outro lado, se os desafios são baixos em relação às habilidades do indivíduo este fica relaxado, mas acaba por ficar aborrecido. Com isto, caso os desafios sejam altos e correspondam às altas habilidades da pessoa, é mais provável que ocorra um profundo envolvimento na atividade e por consequência a experiência de *flow*. Por exemplo, quando numa operação é exigido ao cirurgião, novos procedimentos (Csikszentmihalyi, 1999).

Apesar de o *flow* ser um construto que se encontra em investigação muito recentemente, este tem vindo a ser associado a diversas atividades ou características das pessoas, relacionadas com o bem estar.

Num estudo recente foi colocada a hipótese de que o *flow* é um mediador na relação entre as facetas do perfeccionismo e o bem-estar psicológico. Os resultados demonstraram uma relação positiva entre o perfeccionismo e o *flow*, comprovando que pessoas com altos níveis de perfeccionismo tendem a esforçar-se mais para alcançar a perfeição, sendo que envolvem-se nas atividades com foco e sem tensão, resultando num estado de *flow* (Kamushadze et al. 2021).

Da mesma forma, num estudo realizado por Loepthien e Leipold (2021), verifica-se que as atividades musicais são potenciais fontes de *flow*, tanto ao produzir como ao ouvir música. Estes resultados sobre a atividade musical e o *flow* são particularmente importantes porque a experiência ótima está relacionada com o bem-estar geral, sendo que os resultados sugerem que atividades musicais são potenciadoras de *flow* e podem, a longo prazo, contribuir para uma vida feliz e realizada (Loepthien & Leipold, 2021).

1.3. Impedimentos ao *Flow*

Não é fácil transformar uma experiência comum numa experiência de *flow*, mas é possível melhorar a capacidade para o fazer. Contudo alguns indivíduos não são capazes de experienciar *flow*. Segundo a psiquiatria, pessoas com esquizofrenia sofrem de falta de prazer, reparam em estímulos irrelevantes para processar informação, quer elas gostem ou não, e acabam por não conseguirem se divertir, não conseguindo experienciar *flow*. Outro obstáculo ao *flow* é a excessiva preocupação com o que os outros pensam, existindo medo de criar a impressão errada ou fazer algo inapropriado. Da mesma forma, pessoas que são excessivamente egocêntricas não experienciam *flow* porque apenas se focam em informação relacionada com elas próprias. Pessoas egocêntricas não controlam a sua energia psíquica de modo a entrarem facilmente num estado de *flow*. O que caracteriza estes dois tipos de impedimento é a falta de fluidez de atenção necessária para se relacionarem com atividades vantajosas para elas (Csikszentmihalyi, 2002).

O *flow* também apresenta como impedimento fatores ambientais, de origem natural ou de origem social. Tendo em consideração uma pessoa que viva nas regiões do ártico ou deserto com em condições ambientais complicadas, assume-se que essa tenha poucas oportunidades de aproveitar a vida. Contudo, mesmo que a natureza apresente más condições não se pode eliminar a existência de *flow*. Quanto a condições sociais que inibem o *flow*, estas são mais complicadas de serem superadas. Uma das consequências da escravidão, opressão, exploração e destruição de valores culturais, é a eliminação da apreciação. Pessoas que se encontrem neste tipo de condições sofrem tanto que perdem interesse em viver. Muitas culturas acabaram por desaparecer porque as pessoas não eram capazes de experienciarem prazer. Outra condição social que torna difícil a experiência de *flow* é a falta de regras. Quando não é claro o que é permitido e o que não é permitido, quando os valores da opinião pública são incertos, o comportamento das pessoas torna-se errático e sem sentido (Csikszentmihalyi, 2002).

Capítulo II – Personalidade Autotélica

2.1. Características da Personalidade Autotélica

Quando outros fatores estão equilibrados com uma vida repleta de atividades de *flow*, esta é mais digna de ser vivida do que uma vida de consumo do entretenimento passivo. Ao conseguir-se enfrentar a vida com um grande envolvimento e entusiasmo pode-se dizer que se conquistou uma personalidade autotélica (Csikszentmihalyi, 1999).

“Autotélica” é uma palavra composta por 2 radicais gregos. A componente *auto* de indivíduo e *telos* de meta ou finalidade. Uma atividade autotélica seria realizada por si mesma tendo a experiência como meta principal. Quando realizamos uma atividade com o principal objetivo de apreciá-la estamos a ter uma experiência autotélica, ou seja, o indivíduo autotélico realiza uma atividade sem o objetivo de alcançar alguma meta externa (Csikszentmihalyi, 1999).

Este tipo de personalidade distingue-se por várias metas-habilidades ou competências que permitem ao indivíduo entrar no estado de *flow* e permanecer nele. Essas *metaskills* incluem uma curiosidade geral e interesse na vida, persistência e baixo egocentrismo, o que resulta na capacidade de ser motivado por recompensas intrínsecas (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Os mesmos autores referem que existem determinados atributos que facilitam a experiência de *flow* sendo estes a curiosidade, a persistência, a baixa auto-centralidade, a motivação intrínseca, o gosto pelos desafios, a transformação do tédio e do aborrecimento e o controlo da atenção (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Ninguém é totalmente autotélico, porque as pessoas têm que realizar tarefas mesmo que não gostam delas, seja por dever ou necessidade. Alguns indivíduos acham que o que fazem não vale a pena ser feito por si só. Outros consideram que quase tudo o que realizam é importante e valioso. Este segundo grupo de indivíduos aqueles a que o termo autotélico se aplica. Essas pessoas experienciam o *flow* no trabalho, na vida familiar, ao interagir com os outros, a comer e mesmo quando estão sozinhas, sem nada para fazer. Pessoas autotélicas são menos dependentes das recompensas externas, mais autónomas e independentes, porque não podem ser facilmente manipuladas com ameaças ou recompensas exteriores (Csikszentmihalyi, 1997).

Um estudo de Csikszentmihalyi (1999), comprovou que quando uma pessoa está frequentemente em situações que produzem *flow* acaba por melhorar a sua experiência subjetiva. Os resultados mostraram que pessoas tendencialmente autotélicas, quando estão envolvidas em atividades produtivas, concentram-se mais, têm uma autoestima mais elevada e consideram o que está a ser feito como algo muito importante para seus objetivos (Csikszentmihalyi, 1999).

Num estudo recente de Tse, Nakamura, e Csikszentmihalyi (2021), observa-se que pessoas com personalidade autotélica alta são capazes de desfrutar de uma experiência de *flow* com mais frequência nas atividades diárias. Consequentemente, também relatam níveis mais elevados de bem-estar (Tse et al. 2021).

Pessoas autotélicas não são necessariamente mais felizes, contudo estão maioritariamente envolvidas em atividades mais complexas e sentem-se melhor consigo mesmas. O objetivo é ser feliz ao fazer coisas que aumentem as habilidades, que ajudem a crescer e a atingir o potencial do indivíduo (Csikszentmihalyi, 1997).

É pouca a investigação sobre a natureza da personalidade autotélica e quais são as suas qualidades, meta-habilidades e disposições que caracterizam os indivíduos com tendência e capacidade de encontrar *flow* na vida diária. Nas condições sociais contemporâneas, a importância da autorregulação da atenção é ampliada devido ao facto de existir uma quantidade crescente de informação de inúmeras fontes (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

2.2. Traços da Personalidade Autotélica

Os traços que marcam a personalidade autotélica são expostos por pessoas que desfrutam de situações que a maioria dos indivíduos consideram insuportáveis. Perdidos na Antártida ou confinados numa cela de prisão, alguns indivíduos têm sucesso em transformar as suas condições angustiantes numa luta controlável e até agradável (Csikszentmihalyi, 2002). Por outras palavras, uma pessoa com personalidade autotélica tem uma forte tendência para encontrar a experiência de *flow* nas suas atividades diárias (Asakawa, 2009).

O autor Csikszentmihalyi (2002) menciona um estudo realizado por Richard Logan, no qual várias pessoas em situações difíceis sobreviveram através da capacidade para transformar as más

condições numa experiência suportável. Estas pessoas prestaram muita atenção aos pequenos detalhes do seu ambiente, descobrindo nele oportunidades de ação, que correspondiam ao pouco que podia ser feito dadas as circunstâncias (Csikszentmihalyi, 2002).

Pessoas autotélicas são então atraídas para objetivos que requerem esforço para serem alcançados. Crianças que aprendem a gostar de investir o seu esforço em ações significativas e de maior dificuldade, conseguem atingir as suas metas e alcançam resultados mais positivos a longo prazo (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Csikszentmihalyi (1990) referiu que ao termo personalidade autotélica estão associados certos atributos que facilitam a experiência do *flow*. Os teóricos sugeriram sete atributos pessoais, nomeadamente, (a) curiosidade, (b) persistência, (c) baixa auto-centradidade, (d) motivação intrínseca, (e) transformação dos desafios, (f) transformação do aborrecimento (g) controlo de atencional (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Contudo, a investigação sobre personalidade autotélica é escassa e a relação destes atributos com a experiência de *flow* está a tornar-se numa área relevante de estudo e análise na comunidade científica Csikszentmihalyi (1990).

O melhor método para perceber se alguém tem personalidade autotélica é observar essa pessoa por um longo período de tempo e em várias situações. O autor refere que um "teste" de curta duração não é adequado, pois o *flow* é uma experiência tão subjetiva que seria fácil para uma pessoa falsificar as suas respostas. Por outro lado, uma entrevista ou questionário prolongado pode ajudar por ser mais complexo. Contudo o autor refere preferir usar uma medida mais indireta. De acordo com a teoria, as pessoas apresentam estado de *flow* quando percebem os desafios numa determinada situação e que as suas habilidades são altas (Csikszentmihalyi, 1999).

Para o autor, a melhor forma de medir a personalidade autotélica é registar a frequência com que a pessoa relatou estar numa situação de alto desafio e alta habilidade. Esta monitorização deve ser feita durante uma semana com o método de amostragem de experiência. Este método permite distinguir as pessoas cujas experiências são principalmente autotélicas daquelas que raramente experienciam esse estado (Csikszentmihalyi, 1999).

Segundo um estudo realizado, no qual 200 jovens foram acompanhados com o método de amostragem de experiência, foi percebido que os contrastes mais significativos entre adolescentes autotélicos e adolescentes não-autotélicos são o tempo gasto a estudar, a ver televisão, em *hobbies*

e no desporto (Csikszentmihalyi, 1999). Os resultados do estudo demonstraram que cada adolescente autotélico passou em média 11% do tempo a estudar, mais 5% do que um adolescente do outro grupo. Como cada ponto percentual equivale a aproximadamente uma hora, pode dizer-se que numa semana os adolescentes autotélicos passaram onze horas a estudar. A única reversão encontrada foi no tempo gasto a assistir televisão, no qual o adolescente não autotélico assistia televisão quase duas vezes mais que o autotélico. A conclusão a que se chega é que uma dimensão importante para caracterizar uma pessoa autotélica corresponde ao que esta faz com o seu tempo (Csikszentmihalyi, 1999).

De modo a compreender melhor os traços da personalidade autotélica são apresentados dois modelos, designados de modelo de *metaskills* e modelo ativo-recetivo. O modelo de *metaskills* refere que indivíduos que possuam vários atributos específicos, conseguem entrar e sustentar um estado de *flow* facilmente. Estes atributos são curiosidade geral e interesse pela vida, persistência e baixa-autocentralidade, capacidade de ser motivado por recompensas intrínsecas (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, p. 93).

Quanto ao modelo ativo-recetivo, este propõe que indivíduos altamente autotélicos são capazes de identificar e procurar novos desafios, como também se envolvem e persistem quanto aos desafios (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Com estas qualidades, indivíduos autotélicos são capazes de transformar e apreciar o aborrecimento através da sua sensibilidade a oportunidade de desafio (Csikszentmihalyi, 1990). Em suma, o modelo ativo-recetivo demonstra que indivíduos autotélicos estão mais propícios a transformar e apreciar tanto situações desafiadoras como situações aborrecidas (Tse et al. 2018).

Para além destes dois modelos, Csikszentmihalyi (1997) salientou que o controlo atencional, ou seja, a capacidade de um indivíduo se concentrar na tarefa em questão e no meio envolvente para procurar novos desafios, é uma componente importante da personalidade autotélica. Indivíduos autotélicos são capazes de se concentrar sem esforço, mas também podem descobrir novos desafios no seu meio envolvente quando necessário (Csikszentmihalyi, 1990).

2.3. Os efeitos da família na personalidade autotélica

As influências que uma criança tem na sua infância podem se tornar em fatores que determinam se esta irá ou não experienciar *flow*. Há evidências que sugerem que a forma como os pais interagem com os filhos tem um efeito duradouro no tipo de pessoa que se irão tornar (Csikszentmihalyi, 2002).

O autor afirma que pessoas autotélicas passam uma quantidade significativamente maior de tempo interagindo com a família. A família atua como um ambiente protetor, onde a criança se sente segura, sem constrangimentos e sem se preocupar em ser defensiva ou competitiva. Isto explica o porquê de as pessoas autotélicas aprenderem a gostar de todas as atividades que concretizam (Csikszentmihalyi, 1997).

Num estudo realizado pelo autor foi possível observar que adolescentes que tinham um certo tipo de relação com os seus pais eram significativamente mais felizes, satisfeitos e que sabiam lidar com as situações da vida, ao contrário dos seus pares que não tinham esse tipo de relação (Csikszentmihalyi, 2002).

O contexto familiar que promove a experiência de *flow* pode ser caracterizado por 5 fatores. O primeiro é a clareza, de modo a que os adolescentes saibam o que os pais esperam deles. O segundo é centrar, ou seja, as crianças terem a perceção que os pais têm interesse no que eles estão a fazer, nos seus sentimentos e experiências no presente, em vez de só pensarem no futuro. De seguida há a questão de escolha, que ocorre quando as crianças sentem que têm variedade de possibilidades para escolherem, incluindo a quebra de regras com a noção das consequências que isso trás. O quarto fator é que a característica diferenciadora é compromisso, ou seja, a confiança que permite às crianças se sentirem confortáveis o suficiente para por de lado o escudo das suas defesas e se tornarem inconscientemente envolvidas no que estão interessadas. Por fim é apresentado o desafio, que passa pela dedicação dos pais de modo a oferecerem oportunidades de ação aos seus filhos (Csikszentmihalyi, 2002). A presença destes cinco fatores faz com que seja possível o que é chamado de “contexto familiar autotélico”, porque é fornecido um treino ideal para desfrutar a vida. Em suma crianças que cresçam numa família onde haja facilidade de objetivos claros, feedback, sensação de controlo, concentração na tarefa, motivação intrínseca e desafio vão ter maior oportunidade de conseguirem ordem nas suas vidas e tornar o *flow* possível (Csikszentmihalyi, 2002).

Flow e Personalidade Autotélica numa população jovem e adulta: estudo exploratório

Existem especulações de que a escolaridade precoce, ou seja pais que colocam os filhos na escola demasiado cedo, não contribui para o desenvolvimento da personalidade autotélica. Existem escolas que apresentam um programa educacional elaborado para promover habilidades e propensão para a experiência de *flow*, através da identificação dos interesses das crianças (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

PARTE II

Estudo Empírico

Tanto a personalidade autotélica como o *flow* são construtos com pouca investigação. Em Portugal são escassos os estudos sobre estes temas, havendo assim um enorme interesse em estudos como este que foi realizado. Segundo alguns autores, o *flow* e a personalidade autotélica contribuem para o aumento da saúde mental (Seok & Park, 2021), estando também estes dois construtos relacionados um com o outro. Com isto, este estudo foi realizado com o intuito geral de constribuir para a investigação deste tema, percebendo melhor a relação entre o *flow* e a personalidade autotélica.

Capítulo III – Estudo Empírico

3.1. Objetivos do Estudo

O presente estudo apresenta como principal objetivo a relação entre os níveis de *flow* experienciados numa população jovem e adulta portuguesa e a presença de dimensões da personalidade autotélica. Mais especificamente, pretende-se:

- a) Caracterizar a amostra em termos dos níveis de *flow* e quanto às características presentes da personalidade autotélica;
- b) Analisar a relação entre os níveis de *flow* e a presença de características da personalidade autotélica;
- c) Analisar as diferenças dos níveis de *flow* e das características da personalidade autotélica de acordo com variáveis socio-demográficas, nomeadamente idade, género, estado civil, descendência e situação profissional;

3.2. Método

A metodologia utilizada é quantitativa, procurando-se a partir do recurso a instrumentos psicométricos, como técnica de recolha de dados, avaliar a presença de dimensões da personalidade autotélica e os níveis de *flow*.

3.2.1. Amostra

Este estudo apresenta uma amostra de conveniência, composta por 455 pessoas, 115 do sexo masculino, 339 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 17 e os 67 anos de idade (com uma média de 29,62 e desvio padrão de 11,52) (cf. Tabela 1).

Quanto ao estado civil, a maioria dos participantes é solteiro (72,7%), sendo que os casados (22,6%) e os divorciados (4,6%) têm percentagens menores (cf. Tabela 1).

No que concerne às habilitações académicas, a maioria dos indivíduos concluiu o ensino secundário (44%), seguindo-se dos indivíduos com licenciatura (36, 3%), em terceiro lugar os indivíduos com mestrado (12,5%), em quarto lugar os indivíduos que concluíram o ensino básico (7%), e por último com doutoramento (0,2%) (cf. Tabela 1).

Flow e Personalidade Autotélica numa população jovem e adulta: estudo exploratório

Sobre a situação profissional, a amostra é composta por empregados (44,2%), estudantes (36,5%), trabalhadores estudantes (10,3%), desempregados (8,1%), e por último os reformados (0,9%) (cf. Tabela 1).

Tendo em conta a descendência, a maioria dos indivíduos não têm filhos (74,35%) e 25,7% dos indivíduos têm filhos (cf. Tabela 1).

Por fim, relativamente ao nível socioeconómico o nível médio de vida (66,6%) obteve maior percentagem, seguindo-se os indivíduos que consideram ter um nível médio-baixo (19,1%), em terceiro lugar surgem os indivíduos que consideram ter um nível de vida médio-alto (9,5%), depois os indivíduos que consideram ter um nível baixo de vida (4,2%) e por último os que consideram ter um nível alto de vida (0,7%) (cf. Tabela 1).

Tabela 1

Caracterização sócio-demográfica dos participantes quanto ao estado civil, habilitações académicas, situação profissional, número de filhos e nível socioeconómico

Amostra (N=455)			
		<i>N</i>	<i>%</i>
Estado civil	Solteiro	331	72.7
	Casado	103	22.6
	Divorciado	21	4.6
Habilitações académicas	Ensino Básico	31	7
	Ensino Secundário	200	44
	Licenciatura	165	36.3
	Mestrado	57	12.5
	Doutorado	1	.2
Situação profissional	Estudante	116	36.5
	Trabalhador estudante	47	10.3
	Empregado	201	44.2
	Desempregado	37	8.1
	Reformado	4	.9
Filhos	Sim	117	25.7
	Não	338	74.3
Nível socioeconómico	Baixo	19	4.2
	Médio-baixo	87	19.1
	Médio	303	66.6
	Médio-alto	43	9.5
	Alto	3	.7

3.2.2. Instrumentos

Tendo em conta os objetivos da investigação apresentada, os instrumentos de recolha de dados utilizados foram a Escala de *Flow* Disposicional – 2 – EFD – 2 (Dispositional *Flow* Scale – DFS – 2, versão original de Jackson & Eklund, 2002 e portuguesa de Gouveia, Pais-Ribeiro et al. 2012) e o Questionário de Personalidade Autotélica (Tse et al. 2018, Versão portuguesa de Ferreira et al. 2021).

3.2.2.1. Questionário sócio-demográfico

É um questionário composto por 15 questões, que permite caracterizar os participantes no que diz respeito à idade, ao género, ao distrito em que vive, a zona em que vive, à nacionalidade, à profissão, em relação ao nível socioeconómico, as habilitações académicas, o agregado familiar, se tem filhos e ao estado civil.

3.2.2.2. Escala de *flow* disposicional – 2 (EFD – 2)

A escala de *flow* disposicional – 2. O DFS – 2 é uma medida disposicional de *flow* com o objetivo de avaliar como os participantes se sentem quando realizam uma determinada atividade. Foi construído com base nos trabalhos de Csikszentmihalyi (1975, 1990) com nove componentes de *flow* propostos. Cada componente é avaliado com quatro itens numa escala *likert*, variando de 1 (nunca) a 5 (sempre). Os valores de coeficiente alfa para as nove subescalas variaram de 0.80 para experiência autotélica a .91 para objetivos claros. As pontuações totais do EFD-2 tiveram uma consistência interna de .91. As instruções para o EFD-2 foram modificadas para direcionar "qualquer atividade na vida", em vez das experiências dos participantes numa atividade (Gouveia et al. 2012).

3.2.2.3. Questionário da Personalidade Autotélica (QPA)

O prazer e transformação de desafios, a curiosidade e interesse pela vida, são fatores teoricamente associados à abertura à experiência e à extroversão. Com isto, os investigadores criaram a hipótese que a personalidade autotélica estaria positivamente associada com a extroversão e abertura para a experiência. De forma a comprovar esta suposição foram realizados três estudos para validar o QPA. O primeiro estudo debruçou-se sobre a geração do item e validade do conteúdo, relacionado à criação de itens para avaliar a personalidade autotélica e, conseqüentemente validação dos itens. O segundo estudo está direcionado para o método, envolvendo os participantes e o procedimento. O terceiro estudo envolve as mesmas variáveis do segundo estudo. (Tse et al. 2018).

Em suma, os estudos desenvolveram e avaliaram a confiabilidade e o valor de uma escala de autorrelato que mede a personalidade autotélica. Com base no modelo de *metaskills* e o modelo

ativo-recetivo, foi possível desenvolver um QPA de 26 itens que cobria sete atributos da personalidade autotélica (Tse et al. 2018).

Os resultados do QPA mostraram uma invariância longitudinal adequada e confiabilidade no teste-reteste e suporte para a validade convergente. Os autores preveem ainda a propensão para o *flow* acima e além dos cinco traços da personalidade de forma significativa (Tse et al. 2018).

O QPA é um questionário de autorrelato baseado na teoria, de baixo custo. É uma medida da personalidade autotélica que pode ser administrada de forma relativamente fácil quando comparada com outras medidas já existentes. Esta fornece de forma mais eficiente dados que permitam aos pesquisadores estudarem a personalidade autotélica e aumentar os estudos sobre este construto. Permite também responder a perguntas sobre o desenvolvimento da personalidade autotélica (Tse et al. 2018).

Foram desenvolvidos 26 itens como uma alternativa para medir a personalidade autotélica (Tse et al. 2018).

No presente estudo, optou-se pelo questionário da personalidade autotélica, desenvolvido por Tse et al. em 2008. Este questionário é composto por 26 itens constituído por 7 subescalas respondido numa escala tipo *likert* de 7 pontos, sendo que 1 corresponde ao nível “Discordo muito” e 7 ao nível “Concordo muito”. Assim, é possível calcular o valor total e um valor para cada subescala, utilizando os valores das médias. Deste modo, obtêm-se os valores das seguintes subescalas:

- curiosidade: soma das médias dos itens 8, 15 e 22;
- persistência – soma das médias dos itens: 2, 9, 16 e 23;
- baixa auto-centração – soma das médias dos itens: 3, 10, 17 e 24;
- motivação intrínseca – soma das médias dos itens: 4, 11, 18 e 25;
- envolvimento e transformação dos desafios – soma das médias dos itens: 5, 12 e 19;
- envolvimento e transformação do aborrecimento – soma das médias dos itens: 6, 13, 20 e 26;
- controlo atencional – soma das médias dos itens: 7, 14 e 21;

O instrumento foi objeto de estudos de validação e revelou valores adequados de invariância longitudinal, confiabilidade teste-reteste e consistência interna, quer para o total da escala ($\alpha = .92$), quer para as subescalas com valores a variar os .70 para a motivação intrínseca e .93 para a

persistência e baixa auto-centração. A personalidade autotélica medida pelo instrumento mostrou-se ainda um preditor significativo da satisfação com a vida e da propensão para experienciar estados de *flow*. Neste estudo foi utilizada a versão portuguesa adaptada por Ferreira et al. (2021), Versão para Investigação.

3.2.3. Procedimento

Para a utilização deste estudo foi fornecida a autorização e utilização do QPA, pela Professora Doutora Carla Fonte. Quando à EDF, está publicada, o que facilita o acesso.

Inicialmente foram enviados o projeto e os seus objetivos à Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa a qual obteve um parecer positivo o que nos permitiu seguir em frente com o estudo parte de um projeto de investigação mais alargado sob a coordenação da Prof. Doutora Carla Fonte, intitulado WE.LOVE.LIFE.CHALLENGES - O papel da capacidade para amar e da personalidade autotélica na promoção do bem-estar e da saúde mental.

A recolha de dados foi realizada online (via redes sociais), de forma não aleatória e pelo método *snowball*. Todas as informações do estudo foram fornecidas, com o devido consentimento livre e informado assim como a garantia de confidencialidade e anonimato dos dados e a ausência de qualquer despesa ou consequências em caso de desistência do participante.

Para a análise dos dados utilizou-se o programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (versão 27), sendo utilizadas análises descritivas, o Teste de Associação - Coeficiente de Correlação de Pearson, Testes de Diferenças em Contexto de *Design* Inter-Sujeitos, nomeadamente o Teste T para Amostras Independentes e Teste da ANOVA, com o subteste Pairwise Tests de Bonferroni.

3.3. Apresentação dos resultados

A caracterização da personalidade autotélica e do *flow* foi concretizada atendendo os seguintes pontos:

A) Caracterizar a amostra em termos dos níveis de *flow* e quanto às características presentes da personalidade autotélica.

No que diz respeito aos níveis de *flow*, tendo em conta os valores mínimos e máximos possíveis, verifica-se que os participantes apresentam níveis médios altos, exceto na dimensão perda de consciência (cf. Tabela 2).

Tabela 2

Caracterização dos participantes a nível do flow

	Amostra (N=455)			
	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Experiência autotélica	4.00	20.00	15.22	3.21
Transformação do tempo	4.00	20.00	14.38	3.36
Perda de consciência	4.00	20.00	11.87	3.82
Sensação de controlo	4.00	20.00	14.11	3.41
Concentração na tarefa	4.00	20.00	14.19	3.50
Perceção do desempenho	4.00	20.00	14.21	3.16
Clareza dos objetivos	4.00	20.00	15.11	3.48
Envolvimento na tarefa	4.00	20.00	13.69	2.93
Equilíbrio tarefa-competência	4.00	20.00	14.77	3.11
Total	36.00	180.00	127.55	24.22

Quanto aos níveis da personalidade autotélica, tendo em conta as pontuações mínimas e máximas possíveis, observa-se que os participantes pontuam relativamente alto nestes construtos, apresentando assim níveis altos de personalidade autotélica (cf. Tabela 3).

Tabela 3*Caracterização dos participantes a nível da personalidade autotélica*

	Amostra (N=455)			
	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Curiosidade	1.75	7.00	5.56	.94
Persistência	1.50	7.00	5.60	1.06
Baixa auto-centração	1.00	7.00	3.45	1.55
Motivação intrínseca	1.75	7.00	5.62	.95
Envolvimento e transformação dos desafios	1.00	7.00	5.16	1.21
Envolvimento e transformação do aborrecimento	1.25	7.00	4.86	1.07
Controlo atencional	1.00	7.00	4.11	1.32
Score Total	1.74	6.61	4.91	.73

Em suma, tendo em conta as pontuações mínimas e máximas possíveis nas escalas supramencionadas, é possível verificar que os participantes demonstram altos níveis de personalidade autotélica e também níveis elevados de *flow*.

B) Analisar a relação entre os níveis de *flow* e a presença de características da personalidade autotélica.

Tendo em conta as correlações entre as dimensões do *flow* e as características da personalidade autotélica observa-se que a subescala da EDP experiência autotélica correlaciona-se de forma significativa e positiva com a subescala curiosidade ($r=.394, p<.001$), persistência ($r=.494, p<.001$), baixa auto-centração ($r=.198, p<.001$), motivação intrínseca ($r=.441, p<.001$), transformação dos desafios ($r=.456, p<.001$), transformação do aborrecimento ($r=.351, p<.001$) e controlo atencional ($r=.290, p<.001$), ou seja, com todas as subescalas do QPA.

Quanto à subescala transformação do tempo correlaciona-se de forma significativa e positiva com as subescalas curiosidade ($r=.283, p<.001$), persistência ($r=.208, p<.001$), motivação

intrínseca ($r=.252, p<.001$), transformação dos desafios ($r=.209, p<.001$) e transformação do aborrecimento ($r=.256, p<.001$), do QPA. Correlaciona-se ainda com a subescala baixa auto-centração ($r=.034, p=.471$) e correlaciona-se de forma negativa e significativa com a subescala controlo atencional ($r=-.017, p=.717$), do QPA.

No caso da subescala perda de consciência correlaciona-se de forma significativa e positiva com todas as subescalas do QPA à exceção da subescala controlo atencional ($r=.070, p=.133$). Com a subescala curiosidade ($r=.158, p<.001$), persistência ($r=.215, p<.001$), baixa auto-centração ($r=.264, p<.001$), motivação intrínseca ($r=.199, p<.001$), transformação dos desafios ($r=.130, p=.006$) e transformação do aborrecimento ($r=.159, p<.001$).

A subescala sensação de controlo correlacionam se de forma significativa e positiva com todas as subescalas do QPA: curiosidade ($r=.377, p<.001$), persistência ($r=.498, p<.001$), baixa auto-centração ($r=.248, p<.001$), motivação intrínseca ($r=.372, p<.001$), transformação dos desafios ($r=.422, p<.001$), transformação do aborrecimento ($r=.307, p<.001$) e controlo atencional ($r=.347, p<.001$).

De igual moda a subescala concentração correlaciona-se de modo significativo e positivo com a subescala curiosidade ($r=.360, p<.001$), persistência ($r=.517, p<.001$), baixa auto-centração ($r=.208, p<.001$), motivação intrínseca ($r=.424, p<.001$), transformação dos desafios ($r=.384, p<.001$), transformação do aborrecimento ($r=.339, p<.001$) e controlo atencional ($r=.401, p<.001$), ou seja, com todas as subescalas do QPA.

A perceção do desempenho correlaciona-se de forma significativa e positiva com todas as subescalas do QPA, ou seja, com a subescala curiosidade ($r=.372, p<.001$), persistência ($r=.506, p<.001$), baixa auto-centração ($r=.271, p<.001$), motivação intrínseca ($r=.343, p<.001$), transformação dos desafios ($r=.418, p<.001$), transformação do aborrecimento ($r=.261, p<.001$) e controlo atencional ($r=.352, p<.001$).

Também a subescala envolvimento da tarefa correlaciona-se de forma significativa e positiva com todas as subescalas do QPA. Com a subescala curiosidade ($r=.354, p<.001$), persistência ($r=.410, p<.001$), baixa auto-centração ($r=.161, p<.001$), motivação intrínseca ($r=.329, p<.001$), transformação dos desafios ($r=.339, p<.001$), transformação do aborrecimento ($r=.287, p<.001$) e controlo atencional ($r=.203, p<.001$).

Flow e Personalidade Autotélica numa população jovem e adulta: estudo exploratório

Da mesma forma, a subescala da clareza de objetivos correlaciona-se de forma significativa com todas subescalas do QPA: curiosidade ($r=.354, p<.001$), persistência ($r=.523, p<.001$), baixa auto-centração ($r=.249, p<.001$), motivação intrínseca ($r=.373, p<.001$), transformação dos desafios ($r=.384, p<.001$), transformação do aborrecimento ($r=.256, p<.001$) e controlo atencional ($r=.402, p<.001$).

Por fim, a subescala equilíbrio tarefa-competência correlaciona-se com a subescala curiosidade ($r=.454, p<.001$), persistência ($r=.591, p<.001$), baixa auto-centração ($r=.242, p<.001$), motivação intrínseca ($r=.397, p<.001$), transformação dos desafios ($r=.502, p<.001$), transformação do aborrecimento ($r=.311, p<.001$) e controlo atencional ($r=.357, p<.001$).

Flow e Personalidade Autotélica numa população jovem e adulta: estudo exploratório

Tabela 4

Correlações entre as dimensões do flow e as características da personalidade autotélica

	Amostra (N=455)								
	Experiência autotélica	Transformação do tempo	Perda de consciência	de Sensação de controlo	Concentração	Perceção do desempenho	Envolvimento da tarefa	Clareza de objetivos	Equilíbrio tarefa-competência
	<i>r</i>	<i>r</i>	<i>r</i>	<i>r</i>	<i>r</i>	<i>r</i>	<i>r</i>	<i>r</i>	<i>r</i>
Curiosidade	.394**	.283**	.158**	.377**	.360**	.372**	.354**	.364**	.454**
Persistência	.494**	.208**	.215**	.498**	.517**	.506**	.410**	.523**	.591**
Baixa auto-concentração	.198**	.034	.264**	.248**	.208**	.271**	.161**	.249**	.242**
Motivação intrínseca	.441**	.252**	.199**	.372**	.424**	.343**	.329**	.373**	.397**
Transformação dos desafios	.456**	.209**	.130**	.422**	.384**	.418**	.339**	.384**	.502**
Transformação do aborrecimento	.351**	.256**	.159**	.307**	.339**	.261**	.287**	.256**	.311**
Controlo atencional	.290**	-.017	.070	.347**	.401**	.352**	.203**	.402**	.357**

* $p < .05$

* $p < .01$

C) Analisar as diferenças dos níveis de *flow* e das características da personalidade autotélica de acordo com variáveis socio-demográficas, nomeadamente idade, género, estado civil, descendência e situação profissional.

Analisando a correlação entre as dimensões do *flow* e a idade, focando nos valores significativos e positivos, é possível observar que com o aumento da idade aumenta a perda de consciência ($r=.10, p=.02$). Da mesma forma, há um aumento da concentração ($r=.14, p=.03$), da perceção do desempenho ($r=.20, p<.001$), clareza dos objetivos ($r=.10, p=.02$) e equilíbrio na tarefa ($r=.12, p=.01$). Tendo em conta a pontuação total do *flow*, esta também aumenta quanto mais velho for o indivíduo ($r=.11, p=.01$) (cf. Tabela 5). Observa-se que quanto mais velho for o indivíduo maior é o nível de experiência autotélica ($r=.34, p=.43$). De igual modo, com o aumento da idade também aumenta a sensação de controlo ($r=.09, p=.70$) e o envolvimento na tarefa ($r=.03, p=.53$) (cf. Tabela 5).

Verifica-se que existe apenas um valor negativo ($r=-.005, p=.90$), correspondendo a quanto menor for a idade do indivíduo, maior é a transformação do tempo, não sendo, contudo, esta correlação estatisticamente significativa (cf. Tabela 5).

Tabela 5

Correlação entre as dimensões do flow e a idade.

Amostra (N=455)	
Idade	
	<i>r</i>
Experiência autotélica	.34
Transformação do tempo	-.005
Perda de consciência	.10*
Sensação de controlo	.09
Concentração	.14**
Perceção desempenho	.20**
Clareza dos objetivos	.10*
Envolvimento na tarefa	.03
Equilíbrio tarefa-competência	.12*
<i>Flow Total</i>	.11*

* $p < .05$

** $p < .01$

Tendo em conta a correlação entre as características da personalidade autotélica e a idade, a subescala persistência do QPA relaciona-se de forma positiva e significativa com a idade ($r=.11$, $p=.01$), ou seja, quanto mais velho o indivíduo for maior a sua persistência (cf. Tabela 6).

Quanto à subescala baixa auto-centração esta associa-se de forma positiva e significativa com a idade ($r=.09$, $p=.05$). Assim, quanto mais elevada for a idade do indivíduo maior será a sua capacidade para não se focar em si próprio (cf. Tabela 6).

Relativamente à subescala motivação intrínseca, revela uma correlação positiva e altamente significativa com a idade ($r=.14$, $p=.003$), ou seja, quanto mais elevada for a motivação intrínseca de um sujeito mais velho ele é (cf. Tabela 6).

No que diz respeito à subescala satisfação e transformação de desafio, esta correlaciona-se positivamente e de forma significativa com a idade ($r=.12$, $p=.01$), sendo que quanto mais velho for o indivíduo maior é a sua capacidade de enfrentar os desafios (cf. Tabela 6).

Existe uma relação positiva entre a subescala curiosidade e a idade ($r=.05$, $p=.25$) (cf. Tabela 6). Da mesma forma, a subescala satisfação e transformação de aborrecimento relaciona-se de forma positiva com a idade ($r=.07$, $p=.16$) (cf. Tabela 6). Por fim, existe uma correlação positiva entre a subescala controlo de atenção e a idade ($r=.03$, $p=.50$) (cf. Tabela 6).

No respeitante ao score total existe uma relação positiva e altamente significativa com a idade, ou seja, quanto maior são os níveis da personalidade autotélica mais velho é o indivíduo ($r=.14$, $p=.003$) (cf. Tabela 6).

Tabela 6*Correlação entre as características da personalidade autotélica e a idade.*

	Amostra (N=455)	
	Idade	
	r	
Curiosidade	.05	
Persistência	.11*	
Baixa auto-centração	.09*	
Motivação intrínseca	.14**	
Transformação dos desafios	.12*	
Transformação do aborrecimento	.07	
Controlo atencional	.03	
PA Score total	.14**	

* $p < .05$ * $p < .01$

Não existem diferenças significativas entre o sexo masculino e o sexo feminino, ao nível do *flow* (cf. Tabela 7).

Tabela 7*Diferenças entre o sexo masculino e o sexo feminino, ao nível do flow*

	Género		
	Feminino	Masculino	t(455)
	(n = 339)	(n = 115)	
	Média (DP)	Média (DP)	
Experiência Autotélica	15.13 (3.21)	15.55 (3.02)	-1.26
Transformação do Tempo	14.28 (3.32)	14.74 (3.35)	-1.28
Perda de Consciência	11.50 (3.73)	13.03 (3.82)	-3.77
Sensação de Controlo	13.84 (3.38)	14.97 (3.23)	-3.18
Concentração	14.07 (3.40)	14.60 (3.65)	-1.42
Perceção do Desempenho	14.03 (3.12)	14.80 (3.08)	-2.30
Envolvimento na Tarefa	13.54 (2.91)	14.22 (2.78)	-2.61
Clareza de Objetivos	15.05 (3.49)	15.36 (3.32)	-.86
Equilíbrio tarefa-competência	14.57 (3.03)	15.43 (3.10)	-2.19
Score Total	126.05 (23.62)	132.74 (23.93)	-2.62

Em relação ao género tendo em conta a personalidade autotélica, não existem diferenças significativas (cf. Tabela 8).

Tabela 8

Diferenças entre o sexo masculino e o sexo feminino, ao nível da personalidade autotélica

	Género		<i>t</i> (455)
	Feminino (<i>n</i> = 339) <i>Média</i> (<i>DP</i>)	Masculino (<i>n</i> = 115) <i>Média</i> (<i>DP</i>)	
Curiosidade	5.56 (.92)	5.59 (.91)	-.33
Persistência	5.64 (1.05)	5.54 (1.06)	.87
Baixa auto-centração	3.36 (1.59)	3.68 (1.40)	-1.88
Motivação intrínseca	5.72 (.88)	5.36 (1.03)	3.34
Transformação dos desafios	5.08 (1.21)	5.46 (1.11)	-2.95
Transformação do aborrecimento	4.90 (1.03)	4.76 (1.13)	1.28
Controlo Atencional	4.22 (1.31)	3.80 (1.32)	2.95
Score Total PA	4.92 (.73)	4.88 (.69)	.54

No que concerne ao estado civil, existem diferenças significativas entre os indivíduos solteiros e os indivíduos casados na perceção do desempenho ($F(2.452) = 7.59, p < .001$) (cf. Tabela 9), verificando-se que os indivíduos casados têm uma melhor perceção do desempenho do que os indivíduos solteiros. Para a obtenção destes resultados recorreu-se ao teste *Pos-Hoc de Bonferroni*.

Contudo não existem diferenças significativas ao nível da experiência autotélica ($F(2.452) = .52, p = .60$), da transformação do tempo ($F(2.452) = .14, p = .86$), da perda de consciência ($F(2.452) = 3.22, p = .04$), da sensação de controlo ($F(2.452) = .49, p = .61$), da concentração ($F(2.452) = 2.64, p = .07$), da clareza dos objetivos ($F(2.452) = 2.44, p = .09$), do envolvimento na tarefa ($F(2.452) = .55, p = .58$) e do equilíbrio tarefa-competência ($F(2.452) = 2.27, p = .11$) (cf. Tabela 9).

Tabela 9*Diferenças entre o estado civil e as dimensões do flow*

	Estado Civil			F(2.452)
	Solteiro (n=455) Média (DP)	Casado (n=455) Média (DP)	Divorciado (n=455) Média (DP)	
Experiência Autotélica	15.19 (3.26)	15.41 (3.01)	14.67 (3.44)	.52 (.60)
Transformação do tempo	14.42 (3.51)	14.32 (2.87)	14.05 (3.28)	.14 (.86)
Perda de consciência	11.61(3.83)	12.49 (3.80)	13.10 (3.48)	3.22 (.04)
Sensação de controlo	14.02 (3.42)	14.36 (3.47)	14.43 (3.09)	.49 (.61)
Concentração	13.97 (3.56)	4.87 (3.35)	4.29 (2.97)	2.64 (.07)
Perceção desempenho	13.86 (3.20)	15.17 (2.87)	15.00 (2.93)	7.59 ($<.001$)*
Clareza dos objetivos	14.89 (3.66)	15.70 (2.88)	15.67 (3.01)	2.44 (.09)
Envolvimento na tarefa	13.64 (2.98)	13.94 (2.90)	13.38 (2.27)	.55 (.58)
Equilíbrio tarefa - competência	14.58 (3.19)	15.31 (2.88)	15.85 (2.72)	2.27 (.11)
<i>Flow Total</i>	126.17 (24.62)	131.57 (22.96)	129.62 (22.45)	2.05 (.13)

* $p < .05$

Relativamente ao estado civil tendo em conta a personalidade autotélica, não existem diferenças significativas (cf. Tabela 10).

Tabela 10*Diferenças entre o estado civil e as características da personalidade autotélica*

	Estado Civil			F(2.452)
	Solteiro (n=455) Média (DP)	Casado (n=455) Média (DP)	Divorciado (n=455) Média (DP)	
Curiosidade	5.53 (.98)	5.64 (.81)	5.56 (.72)	.59 (.57)
Persistência	5.54 (1.10)	5.72 (.95)	6.00 (.97)	2.67 (.07)
Baixa auto-centração	3.43 (1.56)	3.40 (1.53)	4.00 (1.45)	1.40 (.24)
Motivação intrínseca	5.56 (.97)	5.76 (.88)	5.80 (.88)	2.14 (.12)
Transformação dos desafios	5.11 (1.24)	5.33 (1.05)	5.25 (1.39)	1.44 (.24)
Transformação do aborrecimento	4.84 (1.09)	4.87 (1.04)	4.99 (.83)	.19 (.83)
Controlo atencional	4.08 (1.36)	4.08 (1.22)	4.68 (1.07)	2.08 (.13)
PA Score Total	4.87 (.75)	4.97 (.62)	5.18 (.74)	2.34 (.10)

Quanto à descendência tendo em conta as dimensões do *flow*, não existem diferenças significativas (cf. Tabela 11).

Tabela 11

Diferenças entre indivíduos com filhos e indivíduos sem filhos, ao nível do flow

	Filhos		<i>t</i> (455)
	Sim (<i>n</i> = 117) <i>Média</i> (<i>DP</i>)	Não (<i>n</i> = 338) <i>Média</i> (<i>DP</i>)	
Experiência Autotélica	15.29 (3.27)	15.19 (3.19)	-.28
Transformação do Tempo	14.18 (3.07)	14.44 (3.45)	.75
Perda de Consciência	12.51 (3.95)	11.65 (3.76)	-2.05
Sensação de Controlo	14.52 (3.51)	13.97 (3.36)	-1.50
Concentração	14.78 (3.43)	13.98 (3.50)	-2.17
Perceção do Desempenho	15.29 (3.05)	13.83 (3.11)	-4.41
Envolvimento na Tarefa	13.93 (3.04)	13.61 (2.88)	-.99
Clareza de Objetivos	15.68 (3.19)	14.90 (3.55)	-2.20
Equilíbrio tarefa-competência	15.25 (3.13)	14.59 (3.09)	-1.01
Score Total	131.47 (25.41)	126.19 (23.67)	-2.03

Quanto à descendência tendo em conta a personalidade autotélica, não existem diferenças significativas (cf. Tabela 12).

Tabela 12

Diferenças entre indivíduos com filhos e indivíduos sem filhos, ao nível da personalidade autotélica

	Filhos		<i>t</i> (455)
	Sim (<i>n</i> = 117) Média (DP)	Não (<i>n</i> = 338) Média (DP)	
Curiosidade	5.56 (.88)	5.55 (.95)	.11
Persistência	5.74 (1.04)	5.55 (1.06)	1.70
Baixa auto-centração	3.57 (1.52)	3.40 (1.56)	1.03
Motivação Intrínseca	5.80 (.92)	5.55 (.95)	2.54
Transformação dos desafios	5.33 (1.19)	5.10 (1.21)	1.72
Transformação do aborrecimento	4.88 (1.58)	4.84 (1.07)	.37
Controlo Atencional	4.26 (1.24)	4.05 (1.34)	1.50
Score Total PA	5.02 (.72)	4.86 (.72)	2.03

Tendo em conta a situação profissional e os níveis de *flow* todos os valores são significativos (cf. Tabela 13). É possível observar-se que, tendo em conta a experiência autotélica, os indivíduos que estão empregados apresentam valores mais elevados, do que os trabalhadores estudantes ($F(4,450) = 3.77, p = .005$) (cf. Tabela 13). Tendo em conta a transformação do tempo, verifica-se que o desempregado apresenta valores mais elevados do que os estudantes ($F(4,450) = 3.25, p = .01$) (cf. Tabela 13). Em relação à perda de consciência observa-se que os empregados pontuam de forma mais elevada do que os trabalhadores estudantes ($F(4,450) = 3.60, p = .007$) (cf. Tabela 13). Observando a sensação de controlo, verifica-se que as pessoas que estão empregadas pontuam de forma mais elevada do que os que estão desempregados, que são trabalhadores estudantes e os que são apenas estudantes ($F(4,450) = 4.74, p < .001$) (cf. Tabela 13). Na concentração ($F(4,450) = 8.10, p < .001$), na perceção de desempenho ($F(4,450) = 9.76, p < .001$) e na clareza de objetivos ($F(4,450) = 5.73, p < .001$), os empregados apresentam valores mais elevados do que os desempregados, os trabalhadores estudantes e os estudantes. Quanto ao envolvimento na tarefa o empregado pontua de forma mais elevada do que os desempregados e os trabalhadores estudantes ($F(4,450) = 5.59, p < .001$) (cf. Tabela 13). No equilíbrio tarefa-competência, os empregados

pontuam mais alto do que os desempregados, os trabalhadores estudantes e os estudantes ($F(4.450) = 6.80, p < .001$) (cf. Tabela 13). De modo a alcançar estes resultados recorreu-se ao teste *Pos-Hoc de Bonferroni*.

Tabela 13

Diferenças entre situação profissional e as dimensões do flow

	Situação Profissional					F (4.450)
	Empregado (n=455) Média (DP)	Desempregado (n=455) Média (DP)	Estudante (n=455) Média (DP)	Trabalhador/ Estudante (n=455) Média (DP)	Reformado (n=455) Média (DP)	
Experiência Autotélica	15.61 (2.97)	14.41 (3.63)	15.33 (2.97)	13.80 (3.85)	14.75(7.18)	3.77 (.005)*
Transformação do tempo	14.36 (3.01)	13.05 (3.24)	14.93 (3.39)	13.66 (4.10)	13.25 (6.60)	3.25 (.01)*
Perda de consciência	12.48 (3.86)	11.65 (3.68)	11.62 (3.80)	10.62 (3.49)	8.50 (3.42)	3.60 (.007)*
Sensação de controlo	14.82 (3.15)	12.89 (3.86)	13.81 (3.14)	13.15 (4.12)	13.75 (6.70)	4.74 (<.001)*
Concentração	15.14 (3.16)	12.73 (3.76)	13.65 (3.25)	13.06 (4.09)	15.25(7.63)	8.10 (<.001)*
Perceção desempenho	15.16 (2.67)	13.13 (3.38)	13.70 (3.12)	12.80 (3.58)	13.50 (6.86)	9.76 (<.001)*
Clareza dos objetivos	15.92 (3.05)	13.92 (4.39)	14.72 (3.35)	14.02 (3.86)	14.25 (7.14)	5.73 (<.001)*
Envolvimento na tarefa	14.30 (2.55)	12.59 (3.57)	13.54 (2.82)	12.57 (3.28)	13.00 (6.98)	5.59 (<.001)*
Equilíbrio tarefa - competência	15.55 (2.70)	14.43 (3.71)	14.38 (2.97)	13.87 (3.60)	14.25 (6.95)	6.80 (<.001)*
<i>Flow</i> Total	133.35 (21.71)	117.81 (27.99)	125.69 (21.63)	117.57 (29.71)	120.50 (58.59)	7.06 (<.001)*

* $p < .05$

Quanto à situação profissional, existem diferenças significativas na subescala curiosidade do QPA ($F(4.450) = .317, p = .01$), sendo que, recorrendo ao teste *Pos-Hoc de Bonferroni*, observa-se que

os indivíduos empregados têm níveis mais elevados de curiosidade do que os desempregados (cf. Tabela 14).

Na subescala persistência do QPA existem diferenças significativas em relação à situação profissional ($F(4,450) = 2.97, p = .02$) (cf. Tabela 14). O teste *Pos-Hoc de Bonferroni* revela que os indivíduos empregados têm valores mais elevados de persistência do que os estudantes.

No respeitante à subescala baixa auto-centração do QPA, existem diferenças significativas ($F(4,450) = 6.40, p < .001$), sendo que o teste *Pos-Hoc de Bonferroni* demonstra que indivíduos empregados, desempregados e reformados têm mais capacidade de se centrarem no que os rodeio, do que os estudantes (cf. Tabela 14).

A subescala transformação dos desafios ($F(4,450) = 4.32, p = .002$) demonstra diferenças significativas quanto à situação profissional. Recorrendo ao *Pairwise Tests de Bonferroni* verifica-se que os indivíduos empregados têm uma capacidade superior aos indivíduos desempregados para enfrentar os desafios (cf. Tabela 14).

Da mesma forma, existem diferenças significativas na subescala controlo atencional ($F(4,450) = 2.92, p = .02$) do QPA, visto que o *Pairwise Tests de Bonferroni* demonstra que os indivíduos empregados têm um maior controlo atencional do que os estudantes (cf. Tabela 14).

A respeito do score total do QPA, existem diferenças significativas ($F(4,450) = 4.09, p = .003$) (cf. Tabela 14) onde verifica-se que os empregados pontuam de forma mais elevada do que os estudantes.

Por fim, a subescala motivação intrínseca ($F(4,450) = 1.98, p = .10$) e a subescala transformação do aborrecimento ($F(4,450) = .85, p = .49$), do QPA, não demonstram valores significativos em relação à situação profissional (cf. Tabela 14).

Tabela 14*Diferenças entre situação profissional e as características da personalidade autotélica*

	Situação Profissional					F (4.450)
	Empregado (n=455) Média (DP)	Desempregado (n=455) Média (DP)	Estudante (n=455) Média (DP)	Trabalhador /Estudante (n=455) Média (DP)	Reformado (n=455) Média (DP)	
Curiosidade	5.66 (.86)	5.12 (.93)	5.55 (.96)	5.52 (.93)	4.94 (2.25)	3.17 (.01)*
Persistência	5.79 (.92)	5.39 (1.19)	5.46 (1.12)	5.51 (1.05)	5.31 (2.56)	2.97 (.02)*
Baixa auto-centração	3.66 (1.53)	3.91 (1.78)	3.06 (1.47)	3.35 (1.44)	5.50 (.94)	6.40 (<.001)*
Motivação intrínseca	5.69 (.94)	5.74 (.79)	5.61 (.94)	5.28 (.93)	5.44 (2.48)	1.98 (.01)
Transformação dos desafios	5.38 (1.11)	4.59 (1.35)	5.03 (1.21)	5.18 (1.19)	5.08 (2.51)	4.32 (.002) *
Transformação do aborrecimento	4.89 (.97)	4.66 (1.20)	4.91 (1.11)	4.67 (1.05)	5.06 (2.49)	.85 (.49)
Controlo atencional	4.34 (1.26)	4.02 (1.45)	3.93 (1.36)	3.83 (1.19)	3.92 (1.52)	2.92 (.02)*
PA Score Total	5.05 (.66)	4.78 (.80)	4.79 (.75)	4.76 (.68)	5.04 (1.71)	4.09 (.003) *

*p

<

.05

3.4. Discussão dos resultados

O presente estudo teve como objetivo geral relacionar os níveis de *flow* experienciados numa população jovem e adulta portuguesa com a presença de dimensões da personalidade autotélica.

Tendo em conta o primeiro objetivo do estudo – caracterizar a amostra em termos dos níveis de *flow* e quanto às características presentes da personalidade autotélica - verifica-se que os participantes demonstram altos níveis de personalidade autotélica, com a média mais elevada a

nível da motivação intrínseca, e níveis médios altos de *flow*, sendo o construto com pontuação mais alta a experiência autotélica.

O segundo objetivo do estudo tinha como foco relacionar os níveis de *flow* com as características da personalidade autotélica. Os resultados demonstram que, relativamente à relação entre os níveis de personalidade autotélica e os níveis de *flow*, existe apenas uma correlação negativa não significativa entre a alteração do tempo e o controlo da atenção. Quanto às restantes correlações são todas positivas e significativas, à exceção das correlações entre a alteração do tempo e a baixa auto-concentração e entre a perda de consciência e o controlo da atenção, que não são significativas. Estes resultados fazem ver que quanto maiores forem os níveis de *flow* mais probabilidade há de a pessoa ter personalidade autotélica ou ter traços relacionados a este tipo de personalidade.

Tendo em conta a literatura, indivíduos com personalidade autotélica estão altamente motivados para procurar situações que proporcionem o envolvimento em tarefas difíceis e domínio das suas capacidades, que vão resultar em experiência de *flow* (Busch et al. 2013).

Alguns investigadores descobriram que indivíduos altamente autotélicos, identificados pelo APQ, são mais propensos a entrar num estado de *flow*, relatado de forma consistente. Também é referido que o efeito da personalidade autotélica no estado de *flow* foi mais forte em condições difíceis do que nas condições fáceis. Isso significa que em comparação com pessoas com menos características da personalidade autotélica, o *flow* fica menos afetado em atividades de alto desafio, caso a pessoa seja autotélica (Tse et al. 2018).

Neste estudo foi também possível analisar as diferenças dos níveis de *flow* e das características da personalidade autotélica de acordo com variáveis socio-demográficas, nomeadamente idade, género, estado civil, descendência e situação profissional. Este tipo de análise é algo recente junto destes construtos.

A respeito da idade tendo em conta o *flow*, verifica-se que em geral quanta mais idade é apresentada pelos indivíduos, mais probabilidade há de estes experienciam *flow*. Da mesma forma, quanto mais velhos forem os indivíduos, mais características da personalidade autotélica estes apresentam. Contrariamente, segundo os autores Heo et al. (2010) num estudo realizado pelos mesmos, observaram que adultos mais velhos demonstram desafios comparativamente menores e

habilidades mais altas na maioria das atividades, o que resultou em menos experiências de *flow* nas suas vidas diárias (Heo et al. 2010).

No que concerne ao género, o estudo não apresenta diferenças significativas entre o sexo masculino e o sexo feminino ao nível das dimensões *flow* nem das características da personalidade autotélica. Num estudo realizado por Chang (2017), os resultados demonstraram uma relação positiva e um efeito mediador significativo de género na relação entre o envolvimento no lazer e a vivência do *flow*. Segundo os autores a experiência de *flow* varia entre género porque as mulheres tendem a estar sob pressão devido às diferentes funções que desempenham na vida diária, não tendo energia suficiente para a prática de desporto e atividades físicas. Por outro lado, os homens demonstram ter menos obrigações familiares e dedicam mais tempo de lazer à prática de desportos radicais. Outro motivo para esta diferença encontra-se na centralidade da atividade de lazer, pois esta depende do contexto social de um indivíduo, bem como o interesse de lazer dos seus amigos e familiares. Com isto, o estudo refere que os homens têm mais facilidade do que as mulheres para encontrar companheiros com os mesmos interesses de lazer para praticar desportos radicais. O estudo acaba por refletir que como as pessoas do sexo masculino passam mais tempo a realizar desportos radicais estes adquirem mais prazer e felicidade e podem experienciar níveis mais elevados de *flow* (Chang, 2017). Contudo, os resultados do presente estudo não vão de encontro com a literatura pois não existem diferenças significativas.

Sobre o estado civil, observa-se que os indivíduos casados apresentam níveis mais elevados de *flow*, do que as pessoas solteiras e divorciadas. Observa-se na literatura que infelizmente, as discussões publicadas sobre processos psicológicos que ligam o casamento à saúde mental e ao bem-estar tendem a ser poucas (Gove, Hughes, & Style, 1983). Segundo Hughes e Gove (1981), pessoas casadas tendem a apresentar um estado de saúde mental melhor do que as pessoas solteiras, que vivem sozinhos ou que vivem com outras pessoas. Esta descoberta sugere que existem muitos benefícios em viver em família (Hughes e Gove, 1981). Apesar da literatura não estar relacionada com *flow* ou à personalidade autotélica podemos refletir que se pessoas casadas têm uma melhor saúde mental então também estão mais disponíveis às experiências de *flow*.

Em relação à descendência, os resultados demonstram que não existem diferenças nem ao nível das dimensões do *flow*, nem das características da personalidade autotélica. Num estudo realizado por McLanahan e Adams (1989) são comprovados os resultados de estudos passados que afirmam

que a parentalidade tem consequências negativas em algumas dimensões do bem-estar. Segundo o estudo, pais que morem com os seus filhos preocupam-se mais, sentem-se menos eficazes e não são muito felizes no seu casamento, comparando a pessoas que não têm filhos (McLanahan e Adams, 1989). Novamente, existe pouca literatura nesta área e o estudo apresentado não é recente e corresponde a uma amostra estrangeira. Podemos especular que de facto os casais com filhos apresentam mais preocupação e cansaço, não tendo tantas oportunidades para realizar atividades que despertem o *flow*.

No respeitante à situação profissional, as pessoas em situação de emprego pontuaram de forma significativa tanto no *flow* como na personalidade autotélica, ao contrário dos desempregados, estudantes, trabalhadores estudantes e reformados. Segundo o autor Csikszentmihalyi (2002), estudos demonstraram que as suas amostras normalmente relatavam que tiveram algumas das suas experiências mais positivas durante o trabalho. A partir dessa resposta, o autor pensou que as suas amostras tinham desejo em trabalhar e que a sua motivação no trabalho seria alta. Contudo os resultados demonstraram que mesmo quando se sentem bem, as pessoas normalmente dizem que preferem não trabalhar e que a sua motivação no trabalho é baixa. Outro exemplo que o autor fornece de um estudo, no qual foi utilizado o método de amostragem de experiência, procurou perceber se as pessoas relatam mais ocorrências de *flow* no trabalho ou no lazer. A amostra continha mais de cem homens e mulheres, que trabalhavam a tempo inteiro numa variedade de ocupações. Estes usaram um pager eletrónico durante uma semana de modo a que sempre que o pager apitasse, em resposta a sinais obtidos, durante oito vezes aleatórias por dia, durante uma semana, tinham que registar o que estavam a fazer e como se sentiram no momento em que foram sinalizados. Os resultados apresentaram que quanto mais uma pessoa experiencia *flow* durante a semana, melhor é a qualidade geral da sua experiência relatada, sentindo-se fortes, ativas, criativas, concentradas e motivadas. Por outro lado, a amostra relatou raramente situações de *flow* no lazer. Em atividades de lazer como ler, assistir televisão, receber amigos ou ir a um restaurante, apenas 18% das respostas apresentaram *flow* (Csikszentmihalyi, 2002). Com isto, os resultados obtidos nesta investigação tendo em conta os altos níveis de *flow* em participantes em situação de emprego vão de encontro à literatura.

Nesta investigação não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, quanto à personalidade autotélica, ao nível do género, da descendência e do estado civil. O questionário da

personalidade autotélica em questão ainda está a ser trabalhado e melhorado e por isso é que os resultados podem não ter sido tão significativos. Também não foi encontrada literatura que justifique os resultados por este construto ser ainda recente na área da investigação.

3.5. Conclusão

Tanto o *flow* como a personalidade autotélica são conceitos da Psicologia que ainda precisam de muita investigação científica. Deste modo, este estudo teve como objetivo geral a análise da relação entre os níveis de *flow* experienciados numa população jovem e adulta portuguesa e a presença de dimensões da personalidade autotélica.

Com esta investigação verificamos que quanto maiores forem os níveis de *flow* mais dimensões da personalidade autotélica estão presentes. Estes dois construtos relacionam-se, pois o que faz com que alguém tenha uma personalidade autotélica são as inúmeras experiências de *flow* que a pessoa vivência, encontrando essas experiências em variadas atividades no seu dia a dia.

Em termos de diferenças sócio-demográficas, é possível observar que a literatura existente precisa de explorar mais esta área. Contudo os resultados deste estudo mostram que não existem diferenças de género. Como a própria literatura mencionada refere, as mulheres acabam por se preocupar mais com tarefas domésticas e tanto as mulheres como os homens têm rotinas muito agitadas e excessivas, o que talvez não facilite a experiência de *flow*.

Quanto às diferenças entre pessoas casadas e pessoas solteiras, segundo os resultados as pessoas casadas experienciam mais *flow*. Pode-se supor que isso se deva ao facto de existir um companheiro com quem se possa realizar atividades que exijam maior desafio e também o constante empenho para que a relação seja a melhor possível. No casamento muitas vezes as pessoas realizam atividades que não realizariam sozinhas e acabam por expandir os seus horizontes e limites de forma a acompanhar ou desafiar o seu parceiro. Quanto às pessoas que têm filhos, não existem diferenças significativas.

Tendo em conta a situação profissional, as diferenças são bastantes significativas pois os trabalhadores experienciam muito mais *flow* do que os desempregados. É compreensivo que no trabalho as pessoas se deparem com muitas mais atividades desafiadoras e caso gostem da sua

profissão de certo que terão ainda mais experiência de *flow*. A vontade de se ser o melhor no que se faz trás bastantes desafios e tarefas a serem realizadas. No mesmo sentido, os estudantes experienciam mais *flow* do que os trabalhadores estudantes. O trabalhador estudante normalmente trabalha de modo a pagar o seu curso e, portanto, o seu emprego, maior parte das vezes não trás muito gratificação para além do dinheiro. Enquanto que o estudante tem mais oportunidades de se dedicar à sua área de estudo, podendo refletir e pesquisar sobre variadas matérias e completar tarefas e desafios propostos pelos professores. Ao estarem plenamente dedicados ao estudo de certo que têm mais probabilidade de experienciar *flow*.

Não se obtiveram resultados significativos quanto à personalidade autotélica e as diferenças socio-demográficas, contudo, considerando que o *flow* é uma experiência dependente da atividade externa à pessoa podemos refletir que será complicado chegar a um construto interno de personalidade muito formado e fixo. Dependendo da atividade, do contexto, da idade a pessoa pode apresentar mais ou menos características de personalidade autotélica, não sendo possível defini-la como autotélica ou não. Como o próprio autor Csikszentmihalyi (1997) refere, ninguém é totalmente autotélico, justificando assim a falta de resultados significativos.

Este estudo apresenta algumas limitações. Embora a investigação nesta área esteja a ascender no estrangeiro, em Portugal são poucos os estudos que se focam sobre o *flow* e a personalidade autotélica, salientando assim a importância deste estudo para o nosso país. Por fim, o APQ é uma escala recente, sendo ainda possível o aperfeiçoamento da mesma.

Para futuros estudos com amostras mais alargadas sugere-se a análise da probabilidade de no futuro existirem fatores de risco e de proteção, através de regressões estatísticas. O questionário da Personalidade Autotélica ainda não está direcionado para que tal análise fosse realizada neste estudo.

Apesar de serem recentes, estes construtos demonstram uma grande importância para a saúde mental. Tanto as dimensões do *flow* como as características da personalidade autotélica relacionam-se com um bem-estar físico e psicológico positivos. Ou seja, explorar ambos construtos pode contribuir para a descoberta de atividades, rotinas ou tarefas que ajudem os indivíduos a ter uma boa saúde mental. São construtos que podem ser utilizados na Psicologia e em outras áreas, para investigação ou até mesmo de modo a dar ferramentas aos clientes, que contribuam para um estado psicológico positivo. Ninguém é totalmente autotélica, mas todas as

Flow e Personalidade Autotélica numa população jovem e adulta: estudo exploratório
pessoas podem experienciar *flow* e talvez com as ferramentas certas, fornecidas por um psicólogo,
essa experiência seja alcançada mais facilmente.

Referências Bibliográficas

- Abreu-Lima, I. (2018). Promover a parentalidade positiva: o Triple P em Portugal. *Atas do VI seminário internacional cognição, aprendizagem e desempenho*. //hdl.handle.net/10216/117087
- Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life? *Journal of Happiness Studies*, 5, 123–154. doi.org/10.1023/B:JOHS.0000035915.97836.89
- Asakawa, K. (2010). Flow experience, culture, and well-being: How do autotelic Japanese college students feel, behave, and think in their daily lives?. *Journal of happiness studies*, 11(2), 205-223. [10.1007/s10902-008-9132-3](https://doi.org/10.1007/s10902-008-9132-3)
- Busch, H., Hofer, J., Chasiotis, A., & Campos, D. (2013). The achievement flow motive as an element of the autotelic personality: Predicting educational attainment in three cultures. *European Journal of Psychology of Education*, 28(2), 239-254. doi.org/10.1007/s10212-012-0112-y
- Chang, H. H. (2017). Gender differences in leisure involvement and flow experience in professional extreme sport activities. *World Leisure Journal*, 59(2), 124-139. doi.org/10.1080/16078055.2016.1166152
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow*. Harper and Row
- Csikszentmihalyi, M (1997). *Finding Flow - The Psychology of Engagement With Everyday Life*. Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). *A descoberta do fluxo: a psicologia do envolvimento com a vida cotidiana*. Rocco.
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Flow – The classic work on how to achieve happiness*. Rider.
- Ferreira, M., Fonte, C. & Costa, M. (2021). *Questionário de Personalidade Autotélica: adaptação e validação portuguesa*. Manuscrito submetido para publicação.
- Gove, W. R., Hughes, M., & Style, C. B. (1983). Does marriage have positive effects on the psychological well-being of the individual?. *Journal of health and social behavior*, 122-131. doi.org/10.2307/2136639

Gouveia, M. J., Pais-Ribeiro, J. L. & Carvalho, C., M. (2012). Validity and Reliability of the Portuguese Version of the Dispositional Flow Scale-2 in Exercise. *Revista de Psicologia del Deporte*, 21(1), 81-88.

Kamushadze, T., Martskvishvili, K., Mestvirishvili, M., & Odilavadze, M. (2021). Does Perfectionism Lead to Well-Being? The Role of Flow and Personality Traits. *Europe's Journal of Psychology*, 17(2), 43-57. doi.org/10.5964/ejop.1987

Loepthien, T., & Leipold, B. (2021). Flow in music performance and music-listening: Differences in intensity, predictors, and the relationship between flow and subjective well-being. *Psychology of Music*. doi.org/10.1177/0305735620982056

Heo, J., Lee, Y., McCormick, B. P., & Pedersen, P. M. (2010). Daily experience of serious leisure, flow and subjective well-being of older adults. *Leisure studies*, 29(2), 207-225. doi.org/10.1080/02614360903434092

Hughes, M., & Gove, W. R. (1981). Living alone, social integration, and mental health. *American journal of sociology*, 87(1), 48-74. [10.1086/227419](https://doi.org/10.1086/227419)

McLanahan, S., & Adams, J. (1989). The effects of children on adults' psychological well-being: 1957–1976. *Social Forces*, 68(1), 124-146. doi.org/10.2307/2579223

Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of Flow. *Handbook of positive psychology*. 89-105.

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. *Handbook of positive psychology*, 195-206.

Seok, B. G & Park, H. S. (2021). Analyzing the effects of body image on college students esteem, exercise flow, and psychological well-being. *Elementary Education Online*, 20(3), 687-693. [10.17051/ilkonline.2021.03.71](https://doi.org/10.17051/ilkonline.2021.03.71)

Tse, D. C. K., Lau, V. W. & McLaughlin, M. (2018). The Development and Validation of the Autotelic Personality Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*. doi.org/10.1080/00223891.2018.1491855

Flow e Personalidade Autotélica numa população jovem e adulta: estudo exploratório

Tse, D. C., Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2021). Living well by “flowing” well: The indirect effect of autotelic personality on well-being through flow experience. *The Journal of Positive Psychology, 16*(3), 310-321. doi.org/10.1080/17439760.2020.1716055