



Academia Militar

O impacto dos estilos afetivos e da coesão do grupo no bem-estar e na qualidade de vida dos Alunos da Academia Militar

Autor: Aspirante Aluno de Infantaria Ricardo António de Almeida Barradas

Orientador: Professora Doutora Sandra Luzia Esteves Oliveira de Almeida

Coorientador: Tenente-Coronel de Infantaria Renato Emanuel Carvalho Pessoa dos Santos

Mestrado Integrado em Ciências Militares na Especialidade de Infantaria

Relatório Científico Final do Trabalho de Investigação Aplicada

Lisboa, maio de 2021



Academia Militar

O impacto dos estilos afetivos e da coesão do grupo no bem-estar e na qualidade de vida dos Alunos da Academia Militar

Autor: Aspirante Aluno de Infantaria Ricardo António de Almeida Barradas

Orientador: Professora Doutora Sandra Luzia Esteves Oliveira de Almeida

Coorientador: Tenente-Coronel de Infantaria Renato Emanuel Carvalho Pessoa dos Santos

**Mestrado Integrado em Ciências Militares na Especialidade de Infantaria
Relatório Científico Final do Trabalho de Investigação Aplicada
Lisboa, maio de 2021**

EPÍGRAFE

*“Não há sinal mais claro da ruína de uma sociedade, do que ver a prática da religião
oprimida.”*

Niccolò B. Machiavelli

AGRADECIMENTOS

Este trabalho marca o fim de uma de uma etapa, que se iniciou em 2015. Quero agradecer a todos que me ajudaram ao longo destes anos, e que tornaram este caminho mais fácil. À orientadora, Professora Sandra Almeida, pela paciência e pela motivação, e por me ajudar em tudo para atingir o meu objetivo final. Ao coorientador, Tenente-Coronel de Infantaria “CMD” Renato Santos que, esteve sempre pronto para toda a ajuda que eu necessitasse. Aos meus pais e à minha irmã que me ajudaram em tudo, desde sempre, e que me fizeram arranjar forças quando muitas vezes pensava que já não as tinha. A todos os meus avós que fizeram sempre questão que eu soubesse que os estava a deixar orgulhosos com o percurso que estava a percorrer. Aos meus amigos, que foram um dos meus maiores pilares, principalmente nos últimos dois anos. A todos os camaradas do curso de Infantaria, pois estivemos todos presentes nos momentos principais uns dos outros, tanto nos melhores como nos piores. Por fim, agradeço a todos os participantes do estudo, porque só com a participação deles é que este trabalho foi possível

Obrigado a todos!

RESUMO

Neste trabalho de investigação aplicada o principal objetivo é perceber qual o impacto que os estilos afetivos, conjugados com a coesão do grupo, têm no bem-estar e na qualidade de vida dos Alunos da Academia Militar.

A mudança do ensino secundário para o ensino superior, provocam várias alterações nos Alunos, e é importante perceber que fatores têm um impacto positivo no bem-estar e na qualidade de vida. Assim, é abordado o impacto destes dois aspetos nos Alunos tendo como base o seu sexo e o ano que frequentam no ano letivo 2020/2021 para perceber quais são as diferenças.

Assim sendo, neste estudo foi utilizado uma abordagem quantitativa, através do inquérito por questionário, respondido por 333 Alunos da Academia Militar, do 1º ao 4º ano. Os resultados deste inquérito permitem concluir quais os anos em que os Alunos são mais afetados pelos estilos afetivos vivenciados e pela coesão do grupo, e conseqüentemente qual a influência no bem-estar e na qualidade de vida dos mesmos. Sendo que todos os Alunos são afetados pelos estilos afetivos quando estes alteram.

Verificámos que os estilos afetivos e a coesão do grupo têm impacto no bem-estar e na qualidade de vida dos Alunos da Academia Militar, sendo que este impacto pode ser superior ou inferior tendo como base o ano que frequentam no ano letivo 2020/2021. Todos os Alunos sentem um impacto positivo quando os estilos afetivos alteram, no que à coesão do grupo e ao bem-estar diz respeito. No entanto, no que toca à qualidade de vida, os Alunos do 4º ano tem uma perceção negativa.

PALAVRAS-CHAVE: Estilos Afetivos, Coesão do Grupo, Bem-estar, Qualidade de vida.

ABSTRACT

In this research work, the main objective is to understand the impact that the affective styles combined with group cohesion have on the well-being and quality of life of the students of the Military Academy.

The change from secondary school to higher education causes several changes in the students, and it is important to understand what can be taken into account and have a positive impact on well-being and quality of life. Thus, the impact of these two aspects on the students is addressed, taking into account their gender and the year they attend in the 2020/2021 school year, to understand what the differences are.

Therefore, a quantitative methodological approach was used in this study, through a questionnaire survey. The survey was conducted through Google Forms, and was answered by 333 Students of the Military Academy. The results of this survey allow us to conclude which years the Students are most affected by the affective styles experienced and group cohesion, and how they influence their well-being and quality of life. All the students are affected by the affective styles when they change.

In the end, it was concluded that affective styles and group cohesion have an impact on the well-being and quality of life of the Students of the Military Academy, and this impact may be higher or lower taking into account the year they attend in the academic year 2020/2021. All the students feel a positive impact when the affective styles change, regarding group cohesion and well-being. However, regarding quality of life, the 4th year students have a negative perception.

KEYWORDS: Affective Styles, Group Cohesion, Well-being, Quality of Life

Índice Geral

INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO	2
1.1 Estilos afetivos	2
1.2 Coesão de grupo no contexto militar	4
1.3 Bem-estar	6
1.4 Qualidade de vida.....	8
CAPÍTULO II – ENSINO SUPERIOR MILITAR	11
CAPÍTULO III – METODOLOGIA.....	13
2.1. Método	13
2.2. Caraterização da amostra	14
2.3. Instrumentos utilizados	14
2.3.1 Questionário sociodemográfico.....	15
2.3.1 Questionário de estilos afetivos.....	15
2.2.2 Questionário da coesão no contexto militar	15
2.2.3 Questionário de bem-estar.....	16
2.2.4 Questionário da qualidade de vida	16
2.4. Procedimentos	17
CAPÍTULO III - APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS.....	18
3.1 Apresentação de resultados	18
3.1.1. Caraterização sociodemográfica da amostra	18
3.1.2. Correlação entre Estilos Afetivos (EA), Coesão (C), Bem-estar (BE) e Qualidade de Vida (QV).....	21
CAPÍTULO IV – DISCUSSÃO DE RESULTADOS.....	26
4.1. Resposta às Pergunta Derivadas e à Pergunta de Partida, tendo como base os dados obtidos e a revisão teórica	26
4.1.1. Resposta à Pergunta Derivada 1: “Existem diferenças nos estilos afetivos dos Alunos ao longo dos anos?”	26
4.1.2. Resposta à Pergunta Derivada 2: “Em que medida as relações interpessoais têm impacto na coesão do grupo nos Alunos da Academia Militar?”	27

4.1.3. Resposta à Pergunta Derivada 3: “Qual a percepção de qualidade de vida dos Alunos da Academia Militar?”	28
4.1.4. Resposta à Pergunta Derivada 4: “Qual a percepção de bem-estar dos Alunos da Academia Militar?”	29
4.7.5. Resposta à Pergunta de Partida: “Qual o impacto dos estilos afetivos e da coesão do grupo no bem-estar e na qualidade de vida dos Alunos da Academia Militar?”	29
CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES	31
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	32
APÊNDICES	I
Parte I	II
Parte III	III
Parte IV	IV
Parte IV	V

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Modelo Circunflexo de Afeto	3
Figura 2 – Modelo Conceptual de Coesão	5
Figura 3 – Modelo Conceptual de Coesão em Contexto Militar.....	6
Figura 4 – Modelo de Qualidade de Vida	9
Figura 5 - Relação entre as diversas variáveis	14
Figura 6 - Sexo dos Alunos	18
Figura 7 - Idade dos Alunos	19
Figura 8 - Ano dos Alunos no ano letivo 2020/2021	19
Figura 9 - Ramo dos Alunos	20
Figura 10 - Curso dos Alunos	20

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Correlação entre Estados Afetivos, Coesão, Bem-estar e Qualidade de Vida	21
Tabela 2 - Correlação entre Estados Afetivos, Coesão, Bem-estar e Qualidade de Vida dos Alunos do Sexo Feminino	22
Tabela 3 - Correlação entre Estados Afetivos, Coesão, Bem-estar e Qualidade de Vida dos Alunos do Sexo Masculino	23
Tabela 4 - Correlação entre Estados Afetivos, Coesão, Bem-estar e Qualidade de Vida dos Alunos relativamente ao Ano, segundo Pearson	24

LISTA DE APÊNDICES E ANEXOS

APÊNDICE A – Questionário de Estilos Afetivos e Coesão, e o seu impacto no Bem-estar e na Qualidade de Vida dos Alunos da Academia Militar	I
--	---

INTRODUÇÃO

O presente Trabalho de Investigação Aplicada (TIA), subordinado ao tema “O impacto dos estilos afetivos e da coesão do grupo no bem-estar e na qualidade de vida dos Alunos da Academia Militar” faz parte integrante do término e conclusão do ciclo de estudos dos mestrados integrados da Academia Militar, na obtenção do grau Mestre em Ciências Militares, na especialidade de Infantaria.

Atualmente, seja na Instituição Militar ou noutras organizações, os seus membros vivenciam afetos positivos e negativos, e o modo como lidam com estes pode ter influência na coesão do grupo. Sendo a Academia Militar um estabelecimento de Ensino Superior Militar, para além de envolver uma elevada carga horária e exigência a nível académico, também envolve a disciplina, o cumprimento de regras e rigor, que devem ser intrínsecos a todos os militares. Tendo como base este contexto, os estilos afetivos vivenciados, em conjunto com a coesão de grupo que advém destes, tem impacto tanto na qualidade de vida como no bem-estar dos Alunos desta instituição.

O tema mencionado acima, foi selecionado por ter uma influência positiva no bem-estar e qualidade de vida dos participantes, podendo assim ser um estudo importante para os futuros Comandantes, tanto da Guarda Nacional Republicana como do Exército Português.

O trabalho tem como Objetivo Geral perceber qual o impacto dos estilos afetivos e da coesão do grupo no bem-estar e na qualidade de vida dos Alunos da Academia Militar. Para cumprir este objetivo, o trabalho está dividido em três partes. Na primeira parte, o enquadramento conceptual, em que são tratados os conceitos fulcrais do tema, tais como os estilos afetivos, a coesão do grupo em contexto militar, o bem-estar e a qualidade de vida. Na segunda parte, abordamos a metodologia científica utilizada na realização do trabalho de investigação, a apresentação tanto da Pergunta de Partida, como das Perguntas Derivadas e por fim a amostra e os instrumentos utilizados na mesma. No último capítulo, apresentamos os resultados e a análise dos mesmos, resultantes dos questionários aplicados aos Alunos da Academia Militar, tendo por base os conceitos principais do tema em estudo.

O trabalho é finalizado com as respetivas conclusões, em que são identificadas as principais limitações e também são sugeridas conceções que poderão ser abordadas em futuras investigações.

CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1.1 Estilos afetivos

Os estados afetivos podem ser definidos como os sentimentos e emoções, expressos ou sentidos por alguém, e apresentam duas dimensões: positiva e negativa. A dimensão positiva (agradável) está relacionada com o entusiasmo e alegria da pessoa, e a dimensão negativa (desagradável) relaciona-se com a insatisfação e estados de humor como a raiva, o medo e a tristeza (Watson et al., 1988).

As emoções variam de pessoa para pessoa, tendo como base os afetos positivos/negativos que vivenciam e também o modo como controlam e gerem esses afetos (Maria et al., 2020).

Os afetos, além de serem influenciados pelos mecanismos fisiológicos, também implicam componentes cognitivos, comportamentais, sociais e culturais. Níveis elevados de afetos positivos, indicam experiências com emoções agradáveis, tais como alegria, entusiasmo, e confiança, enquanto níveis elevados de afetos negativos revelam experiências com emoções desagradáveis repetidamente, tais como, tristeza e desânimo (Noronha et al., 2015).

Tendo como base estas duas dimensões dos estados afetivos, foi desenvolvido por Russell (1980), o modelo circunflexo de afeto (Figura 1), que serve para representar as experiências afetivas de um determinado indivíduo, baseando-se na valência e na ativação das emoções. A valência está relacionada com as dimensões dos estados afetivos, ou seja, com o quão agradável ou desagradável foi uma determinada experiência, ou seja, refere-se apenas à “positividade ou negatividade das emoções” (Phelps, 2009, p. 302). A ativação de emoções tem a ver com a intensidade da resposta psicofisiológica, mais concretamente à força da resposta do estímulo (Russell, 1980).



Figura 1 – Modelo Circunflexo de Afeto

Fonte: Adaptado de Russel (2000)

Segundo Hofmann e colaboradores (2012), o modo como são reguladas as emoções varia de pessoa para pessoa, tendo como base a estratégia utilizada para controlar e gerir os afetos. Estas diferenças na regulação das emoções são correspondidas a estilos afetivos. Assim, os estilos afetivos têm em conta a valência e a ativação das emoções, mas também correspondem aos diferentes modos de regular as emoções. Um dos componentes principais destes estilos é a capacidade de regular a emoção tal como a duração do afeto negativo (Hofmann et al., 2012).

Face a estas diferenças no modo de regular as emoções, num estudo realizado por Hofmann e Kashdan (2010), foram identificados três estilos afetivos: ocultar, ajustar e tolerar. O estilo afetivo ocultar engloba a dissimulação e a supressão emocional, com o objetivo de ocultar e evitar as respostas emocionais quando ocorrem. O estilo afetivo ajustar caracteriza-se pela capacidade de ajustar/modular as experiências emocionais, tendo como base o contexto. Envolve maior adaptação emocional e utilização de alguns recursos, como a reavaliação cognitiva. Tolerar refere-se à capacidade de aceitação das emoções tal como elas se manifestam, sem desconforto ou necessidade de as suprimir, engloba uma forte tolerância à angústia.

O estilo afetivo ocultar está positivamente associado à supressão emocional, enquanto o estilo afetivo ajustar se correlaciona positivamente com a reavaliação cognitiva. O estilo afetivo tolerar associa-se positivamente à reavaliação cognitiva e negativamente à supressão emocional (Hofmann & Kashdan, 2010).

As pessoas que utilizam mais frequentemente o estilo afetivo ajustar, tendem a manifestar melhor funcionamento social. Por outro lado, as pessoas que utilizam mais o estilo afetivo ocultar, manifestam pior funcionamento social e tendem a adotar estratégias desadaptativas perante situações que induzem stress (Gross & John, 2003).

Tendo como base, o escrito em cima, é importante saber diferenciar, afeto, emoção e sentimentos. Segundo Robbins, Judge e Sobral (2010), estes três conceitos são bastante confundidos.

Segundo os mesmos autores, o afeto abrange tanto os sentimentos como as emoções, e esta última costuma ser associada a um afeto intenso dirigido a alguém, sendo que geralmente são associadas a uma reação fisiológica. Os sentimentos contrariamente às emoções, são menos intensos e mais duráveis. Normalmente não necessitam de um estímulo pois são de natureza cognitiva e dependem da situação em que surgem.

Concluindo, de uma forma geral, os sentimentos não são dirigidos a alguém, ao contrário das emoções que são uma reação a uma pessoa ou evento.

1.2 Coesão de grupo no contexto militar

Segundo Festinger, Schachter e Back (1950) a coesão é definida como um campo de forças que atua sobre os membros para permanecerem em grupo, sendo que as principais forças a contribuir para a coesão são: a atração do grupo e os meios de controlo do grupo. Tendo como base esta definição, Carron (1998) define coesão como um processo que reflete a tendência que um grupo possui para se manter unido, com o intuito de alcançar os objetivos comuns e contribuir para a satisfação dos seus membros.

A coesão de grupo pode ser estimulada através de vários aspetos, tais como: o tempo que passam juntos, o tamanho do grupo, e as experiências que aproximam os elementos constituintes do grupo entre si.

Tendo como pressupostos aspetos individuais e grupais, foi desenvolvido por Carron e colaboradores (1985) um modelo conceptual de coesão. Este modelo contempla quatro dimensões: duas relativas à integração do grupo, tendo como base os aspetos sociais e a tarefa; e duas relativas às atrações individuais para o grupo, tendo como base também a tarefa e os aspetos sociais, como apresentado na Figura 2.

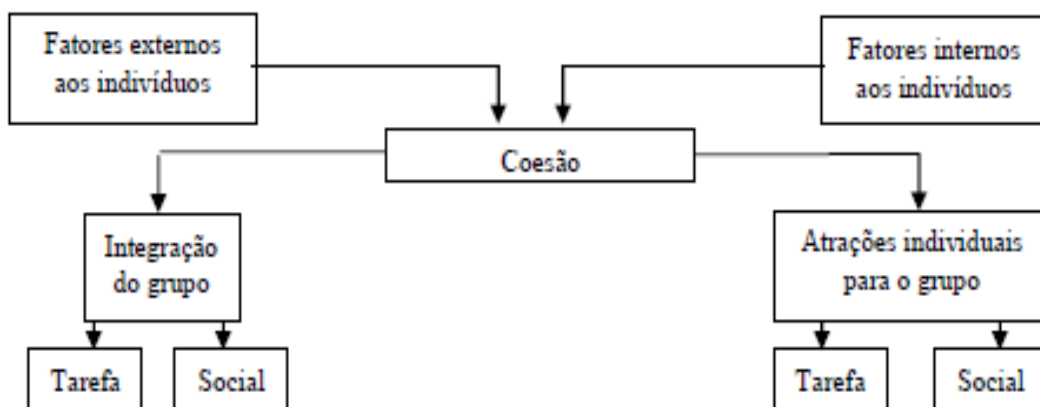


Figura 2 – Modelo Conceptual de Coesão

Fonte: Adaptado de Widmeyer et al (1985, citado por Rouco 2008).

De acordo com MacCoun e Hix (2010), a coesão militar é o resultado da conjugação de duas dimensões: a coesão para a tarefa e a coesão social (MacCoun & Hix, 2010). A coesão para a tarefa é caracterizada pelo compromisso dos membros do grupo, que têm um objetivo comum, e para a realização deste é necessário o esforço coletivo do grupo; assim, a coesão social reflete o quanto os membros do grupo apreciam estar na presença uns dos outros num contexto social, sendo assim caracterizada pela proximidade a nível emocional entre os membros do grupo. Ambas as dimensões da coesão militar são caracterizadas a nível horizontal (entre os pares) e a nível vertical (relação entre líderes e subordinados) (Sales et al., 2017).

Segundo Siebold (2006), a coesão no contexto militar, é um processo que integra socialmente os membros de um grupo e os respetivos líderes, desenvolvendo um modelo conceptual de coesão em contexto militar.

O modelo conceptual de Siebold (2006) divide-se em dois grupos, cada um constituído por duas componentes: o grupo primário que contém as componentes horizontal e a vertical; o grupo secundário que contém as componentes organizacional e institucional. Quanto ao grupo primário, a componente horizontal é relativa à ligação entre os membros do grupo (entre os pares); a componente vertical tem em conta a ligação entre os membros de um grupo e os seus respetivos líderes. Quanto ao grupo secundário, a componente

organizacional é relativa à ligação entre membros dos níveis mais elevados; a componente institucional é relativa à ligação entre os membros e o ramo a que pertencem.

Tendo como base este modelo, para haver coesão no grupo primário, tem de haver uma relação de confiança e uma capacidade para realizar trabalho em equipa. Relativamente à coesão no grupo secundário, esta está dependente da fidelidade da instituição. Segundo o autor do modelo, para um grupo ser coeso, têm que existir interações entre os membros do grupo, principalmente através de experiências militares, conforme apresentado na Figura 3.

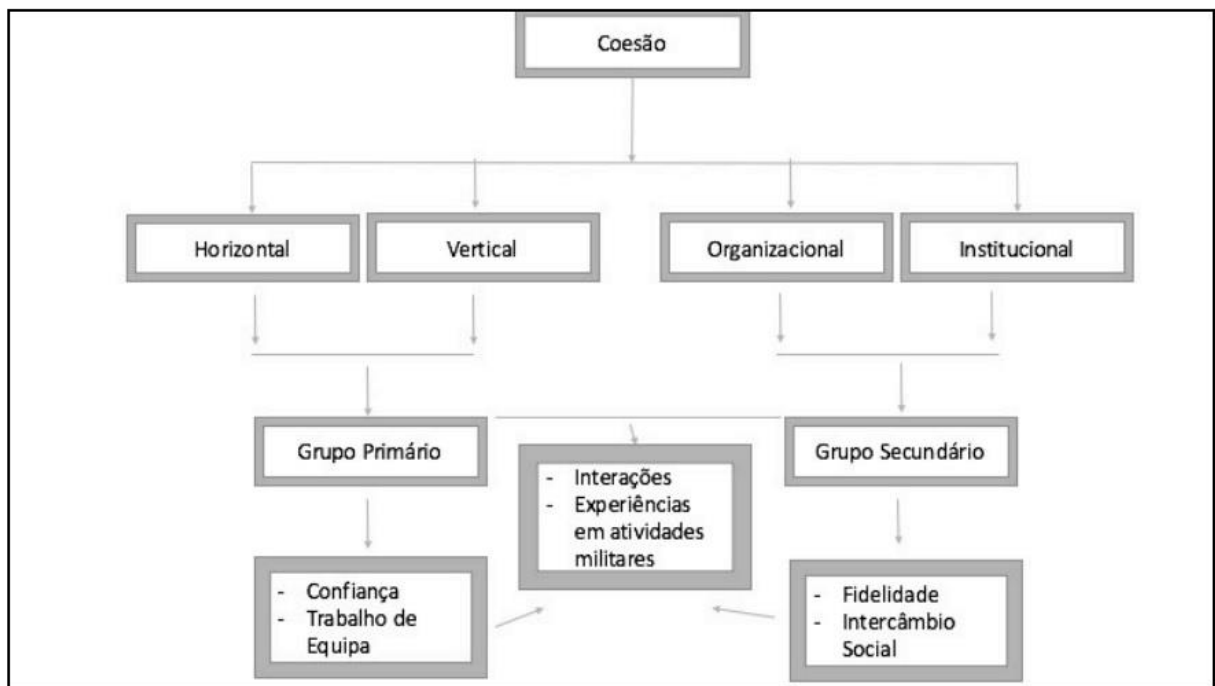


Figura 3 – Modelo Conceptual de Coesão em Contexto Militar

Fonte: Adaptado de Siebold (2006)

1.3 Bem-estar

O conceito de bem-estar, atualmente, refere-se ao bem-estar a nível geral do indivíduo, tendo a conta a sua satisfação e felicidade com a vida, e, essa felicidade, é comumente associada à frequência com que são experienciadas emoções agradáveis (Novo, 2005).

Segundo Novo (2005), o bem-estar pode estar presente de duas formas distintas: o bem-estar subjetivo e o bem-estar psicológico. O bem-estar subjetivo, resultado do agregado de experiências emocionais, é associado ao conceito de felicidade e à forma como o indivíduo se sente em relação à sua vida. Este conceito é composto por uma dimensão

cognitiva relacionada com a satisfação e com as experiências, negativas e positivas, a nível emocional. O indivíduo sentirá satisfação com a vida se experienciar mais sensações de felicidade do que de desespero (Galinha & Ribeiro, 2005).

Assim, conclui-se que o bem-estar subjetivo é avaliado de dois modos distintos, mas que se inter-relacionam, os afetos e a satisfação que o indivíduo tem da própria vida, ambos os modos relacionados com as experiências emocionais vividas.

O bem-estar psicológico é associado ao desenvolvimento do potencial humano e do crescimento pessoal (Novo, 2005). É visto como um conceito multidimensional que se encontra organizado tendo como base seis aspetos: autonomia, autoaceitação, desenvolvimento pessoal, propósito de vida, relacionamento positivo com os outros e domínio do ambiente (Ryff & Keyes, 1995).

A autonomia está relacionada com a capacidade do indivíduo de agir, tendo como base os seus ideais, e sem ceder a pressões externas, tendo assim o controlo das suas ações. A autoaceitação implica que o indivíduo se aceite a si próprio, e às suas características, sendo elas positivas ou negativas. O desenvolvimento pessoal refere-se ao facto do indivíduo se dar a novas experiências, para estar em constante desenvolvimento e usufruir do seu potencial. O propósito da vida que deve ser compreendido pelo indivíduo e está relacionado com os objetivos de vida do mesmo. Um relacionamento positivo com os outros, estabelecendo relações sustentáveis com outros indivíduos, partilhando emoções positivas. O domínio do ambiente, que é um aspeto importante para o indivíduo possuir, as capacidades físicas e mentais necessárias para das respostas às suas necessidades (Ryff & Keyes, 1995).

Em suma, as pessoas que dominam o bem-estar psicológico, têm mais confiança nas suas capacidades e maior controlo do ambiente em que estão inseridas.

A caracterização da saúde mental varia entre *flourishing* e *languishing* (Keyes & Annas, 2009). No *flourishing*, os indivíduos têm emoções positivas e sentem-se bem com a vida, revelando assim elevados níveis de bem-estar. Pelo contrário, os indivíduos em *languishing*, apresentam problemas emocionais e ao nível do comprometimento psicossocial, possuindo assim baixos níveis de bem-estar (Seligman, 2011). Os indivíduos que não se encontram em nenhum dos extremos desta caracterização, possuem um nível de saúde mental moderado (Keyes & Annas, 2009).

Diversos estudos foram realizados para estudar a relação existente entre o ambiente militar e o bem-estar subjetivo dos militares. Segundo Griffith (2002), os militares têm uma

melhor sensação de bem-estar, quando sentem o apoio dos seus líderes e a sua relação com os pares tem como base a cooperação, seja a nível individual como a nível grupal.

Na Academia existem muitos fatores que podem ter influência no bem-estar dos Alunos, que estão comumente presentes no ensino superior militar. Através de um questionário, Abreu e Rosinha (2005), identificaram alguns destes fatores que influenciavam o bem-estar, tais como, a ansiedade face aos exames, a deslocação entre a residência do aluno e a Academia Militar, e a gestão do tempo para realizar trabalhos e relatórios, tendo como base a carga horária elevada. Para além destes, surgiram também fatores como a distância da família e as condições de alojamento.

Segundo um estudo realizado por vários autores (2017) que analisou os estados afetivos e o bem-estar, os resultados do mesmo indicam que os estudantes do ensino superior manifestam mais afeto positivo, e consecutivamente bem-estar subjetivo. Apesar de Lopes (2015), ter referido que quando os Alunos ingressam no ensino superior, podem ser colocados em situações que colocam em risco o seu bem-estar em todos os aspetos, no estudo mencionado acima, este bem-estar é positivo. Assim foi concluído no estudo, que os Alunos revelam afetos positivos, que se refletem no bem-estar subjetivo.

1.4 Qualidade de vida

A qualidade de vida é definida como a perceção do indivíduo, sobre a sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores, nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (WHOQOL Group, 1994). Assim, esta definição reflete uma natureza multidimensional do conceito de qualidade de vida, pois a mesma engloba a saúde física, psicológica e social do indivíduo, tal como a presença das dimensões positivas e negativas, tendo também em conta o meio em que o sujeito está inserido (Group, 1994; Saxena & Orley, 1997; Skevington et al., 2004; WHOQOL Group, 1994).

A qualidade de vida pode ser avaliada segundo quatro abordagens: económica, psicológica, biomédica e geral (Day & Jankey, 1996), as quais passamos a descrever e resumimos na Figura 4.

A abordagem económica da qualidade de vida baseia-se nos indicadores sociais, sendo estes utilizados para definir o bem-estar de um indivíduo (Day & Jankey, 1996).

A nível psicológico, são avaliados os indicadores relacionados com as vivências do indivíduo, estando fortemente relacionada com as experiências do indivíduo em questão e não tanto com o ambiente em que este se insere (Day & Jankey, 1996). Segundo Day e

Jankey (2006), esta abordagem combina seis dimensões que devem ser analisadas. A primeira está relacionada com o que o indivíduo tem, num dado momento, e o que ambiciona ter no futuro. A segunda refere-se ao que o indivíduo entende como ser um ideal para a sua vida. O terceiro aspeto tem em conta o que o indivíduo espera obter no futuro. O quarto aspeto relaciona a qualidade de vida do indivíduo no momento atual, com a qualidade de vida que já vivenciou no passado e se esta foi melhor ou pior que a atual. O penúltimo aspeto aborda o que o indivíduo possui e o que é possuído por um grupo que este tenha como referência. Por último, o quão bem o indivíduo está ajustado ao ambiente em que se encontra.

A abordagem biomédica tem como o seu principal objetivo melhorar as condições de vida dos doentes, relacionando a sua avaliação subjetiva com a sua saúde e com o impacto da mesma na capacidade de viver (Gill & Feinstein, 1994).

A abordagem geral, refere-se à qualidade de vida como sendo multidimensional, sendo esta diferente tendo como base o indivíduo, a ambiente em que se insere e as suas relações com outros indivíduos no mesmo ambiente (Renwick & Brown, 1996).

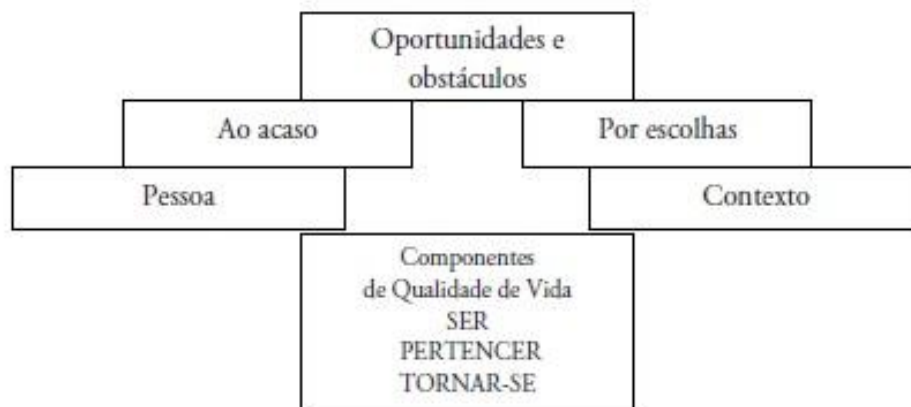


Figura 4 – Modelo de Qualidade de Vida
Fonte: adaptado de Renwick e Brown (1996)

Tendo como base o modelo acima apresentado (Figura 4), o ser refere-se ao indivíduo e as suas experiências de vida. O PERTENCER é relativo ao ambiente em que o mesmo indivíduo se encontra e as ligações que estabelece com as outras pessoas. O TORNAR-SE relaciona o SER e o PERTENCER, ou seja, o indivíduo e as ligações que estabelece no ambiente em que se encontra, e o que é feito pelo mesmo para alcançar os seus diferentes objetivos de vida.

Apesar deste modelo de qualidade de vida, abordado por Renwick e Brown (1996) ser coerente, a mesma pode ser remetida ao plano individual, tendo como referência: a

história, a cultura e as classes sociais (Minayo et al., 2000). A nível histórico é referido que uma sociedade em específico específica tem parâmetros para qualidade de vida diferentes dessa mesma sociedade só que noutra época. Quanto à cultura, os valores e as tradições, influenciam os parâmetros de qualidade de vida, de sociedade para sociedade. Tendo como base as classes sociais, é mostrado que os parâmetros de qualidade de vida e de bem-estar utilizados, são diferentes de classe para classe e no limite de passagem de uma classe para outra.

Em suma, a qualidade de vida possui grande relevância em vários aspetos como sociais, económicos, psicológicos, médicos e também a nível científico. Existem bastantes definições para no que ao conceito de qualidade de vida dizem respeito, mas no geral, todas estas definições referem que a qualidade de vida é principalmente definida pelo indivíduo em si, pelo ambiente em que se encontra e pelas ligações que estabelece com os outros indivíduos.

CAPÍTULO II – ENSINO SUPERIOR MILITAR

Ao ingressar no ensino superior vindo do ensino secundário os Alunos sofrem uma mudança tanto a nível de conteúdos com a nível de experiências. Segundo Azevedo e Faria (2014), o desgaste vivenciado psicologicamente durante os vários anos de ensino superior, advém dos desafios com os quais os Alunos são confrontados. Assim tendo como base estes desafios, o aluno tem que encontrar maneira de resolver estes desafios, gerindo o seu tempo e encontrando os seus métodos de estudo (Ramos & Carvalho, 2008).

Tendo como base as características acima descritas, esta altura é crítica no aspeto pessoal e no académico. O primeiro ano no ensino superior, é o ano em que os Alunos enfrentam maior número de desafios no âmbito psicológico, muito em parte por ser a fase de transição da adolescência para a vida adulta (Carrilho & Cunha, 2005).

Ramos e Carvalho (2008) referem que o ensino superior provoca uma competição entre os Alunos, pois estes são confrontados com a falta de emprego no final do curso, havendo assim a necessidade dos mesmos se esforçarem para terminar com a melhor nota possível. Embora a preocupação do desemprego não se aplique nos Alunos da Academia Militar, pois estes no final do curso ingressam nos quadros permanentes tanto do Exército Português como da Guarda Nacional Republicana, estes têm na mesma o objetivo de terminar com a melhor nota possível para ficarem colocados na unidade preferencial.

A Academia Militar, ao ser um estabelecimento de ensino superior público universitário militar, tem um conjunto de regras e conteúdos diferentes comparativamente aos restantes estabelecimentos de ensino superior não militar. Os Alunos da Academia Militar, quando ingressarem nos quadros permanentes vão ter responsabilidade de comando nos cargos que vão desempenhar, tendo também que lidar o risco da sua vida e também dos seus subordinados (Afonso & Gomes, 2009).

Excluindo estes desafios que os Alunos enfrentarão no futuro, um dos aspetos que os afeta mais a nível psicológico durante os anos em que frequentam a Academia Militar, envolve o distanciamento da família, o que pode levar a consequências negativas que dificultam a adaptação a este novo meio (Chow & Healey, citados por Costa et al., 2018). Segundo Palmer e Puri (2006), os Alunos ao deixarem o lar, estão-se a afastar do conforto da família, podendo provocar vários sentimentos como medo e sobrecarga afetiva.

A vertente social costuma ser o principal objeto de estudo no que à adaptação dos Alunos ao ensino superior diz respeito, pois esta tem em conta as relações interpessoais relativamente aos professores e aos pares (Diniz & Almeida, 2012).

Através de um estudo realizado por Rosinha e Coelho (2010), estes verificaram que os Alunos da Academia Militar com maior probabilidade de terem sucesso sem a ajuda de um camarada, eram os que possuíam mais dificuldades a nível pessoal, mas com melhores resultados académicos. Mostrando assim, que a adaptação pessoal é influenciada pela coesão entre os Alunos.

O facto de a Academia Militar possuir regras mais rígidas, comparativamente aos outros estabelecimentos de ensino superior, tal como o regime de internato, poderá levar à criação de relações interpessoais mais fortes entre os Alunos proveniente da socialização. Nos estabelecimentos de ensino superior militar, as atividades são planeadas para os Alunos serem competentes nas funções que vão desempenhar, conduzindo os seus pares através da liderança (Leal, 2013).

CAPÍTULO III – METODOLOGIA

2.1. Método

Este Trabalho de Investigação Aplicada, teve como objeto de estudo os Alunos da Academia Militar, do 1º ao 4º ano, com o objetivo de compreender o impacto dos estados afetivos e da coesão do grupo, na sua qualidade de vida e bem-estar.

Tendo como base o objetivo principal da investigação, a metodologia mais adequada foi a quantitativa, através do método de inquérito por questionário, que abordam os principais conceitos da investigação, podendo assim relacionar os mesmos entre si. Os questionários avaliam, os estilos afetivos, a coesão do grupo no contexto militar, a percepção de qualidade de vida e do bem-estar, variáveis que são relacionadas na Figura 5. Sendo assim, este foi também o método mais adequado para responder à Pergunta de Partida: “**Qual o impacto dos estilos afetivos e da coesão do grupo no bem-estar e na qualidade de vida dos Alunos da Academia Militar?**”, através da qual foram originadas quatro perguntas derivadas:

Pergunta Derivada 1: “Existem diferenças nos estilos afetivos dos Alunos ao longo dos anos?”;

Pergunta Derivada 2: “Em que medida as relações interpessoais têm impacto na coesão do grupo nos Alunos da Academia Militar?”.

Pergunta Derivada 3: “Qual a percepção de qualidade de vida dos Alunos da Academia Militar?”;

Pergunta Derivada 4: “Qual a percepção de bem-estar dos Alunos da Academia Militar?”.

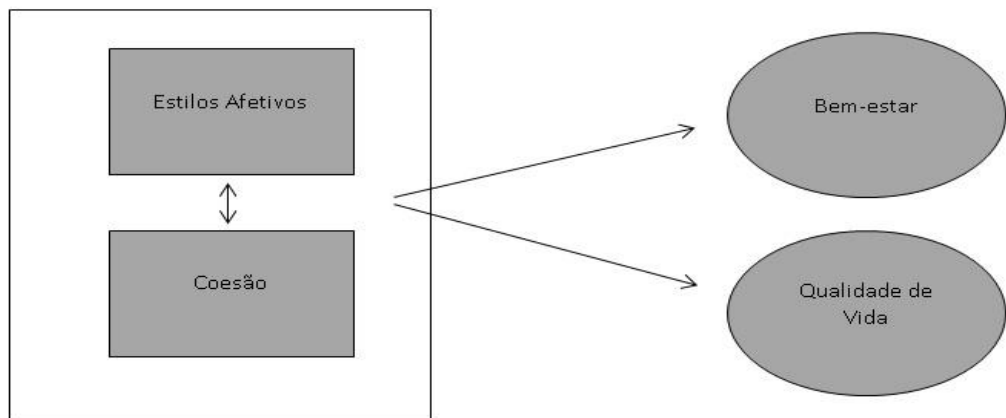


Figura 5 - Relação entre as diversas variáveis

Fonte: Elaboração Própria

2.2. Caracterização da amostra

No presente estudo, participaram 333 Alunos da Academia Militar, sendo que 297 eram do sexo masculino e 36 eram do sexo feminino. Destes participantes 106 tinham idades compreendidas entre os 17 e os 19 anos, 152 entre os 20 e os 22 anos, 67 entre os 23 e os 25 anos, e 8 tinham mais de 25 anos. Considerando o ano letivo em que os Alunos se encontram, 122 são do 1º ano, 96 do 2º ano, 55 do 3º ano e 60 do 4º ano. Relativamente ao ramo em que os Alunos se encontram, 225 pertencem ao Exército e 108 pertencem à Guarda Nacional Republicana. Por fim, quanto ao curso que os Alunos frequentam, 218 frequentam o curso de Armas (1º, 2º ou 3º anos), INF/ ART/ CAV (4º ano); 66 frequentam os cursos de Engenharias (1º ano), EngMil/ TM/ SMat(2º, 3º ou 4º anos) e 49 frequentam o curso de Administração.

2.3. Instrumentos utilizados

De forma a agregar dados, sobre o foco da investigação deste trabalho, foi utilizado o método de inquérito por questionário. Foram realizados cinco questionários, um questionário inicial que permitiu caracterizar os dados sociodemográficos dos participantes e os restantes relacionados com os conceitos chave da investigação, nomeadamente, os

estados afetivos, a coesão do grupo no contexto militar, a percepção de qualidade de vida e do bem-estar.

2.3.1 Questionário sociodemográfico

Este instrumento foi utilizado para caracterizar a amostra em estudo, relativamente aos aspetos mais relevantes para o presente trabalho. A amostra foi caracterizada tendo como base o sexo, a idade, o ano frequentado no ano letivo 2020/2021, o ramo a que pertence e o curso que frequenta.

2.3.1 Questionário de estilos afetivos

Este instrumento que foi aplicado nesta investigação foi desenvolvido por Hofmann e Kashdan (2010) e a versão portuguesa é de Mónica Maria Leal Martins da Costa (2020) com o objetivo de medir os estilos afetivos de ocultação, ajuste e tolerância. O questionário é uma medida de autorrelato constituída por 20 itens, 8 dos quais são itens inversos, pontuados numa escala de Likert de 5 pontos, variando de 1 (Nada verdadeiro para mim) a 5 (Extremamente verdadeiro para mim). As pontuações são somadas e as mais elevadas demonstram uma preferência por um estilo afetivo. Na escala original os valores de alfa, ou seja de consistência interna eram: .80 (Ocultar), .84 (Ajustar) e .66 (Tolerar) (Hofmann & Kashdan, 2010).

O Alpha de Cronbach obtido após análise dos questionários foi de 0.558.

2.2.2 Questionário da coesão no contexto militar

A avaliação da coesão no contexto militar foi feita utilizando a escala Dutch Deployability of Teams Questionnaires /DDTQ /Royal Netherlands Army. Este instrumento foi utilizado para medir a percepção dos participantes sobre coesão ao nível do seu grupo e a percepção que estes têm sobre os seus superiores hierárquicos. Porém, apenas foi utilizada a dimensão horizontal da escala com o objetivo de medir o apoio entre militares do mesmo nível hierárquico. O questionário é constituído por 10 itens, em que 1 destes é inverso, sendo que cada um tem uma escala de 5 pontos que varia entre 1 (Discordo Totalmente) e 5 (Concordo Totalmente). O nível de coesão foi obtido pela soma dos itens, invertendo-se um

deles que se encontra formulado pela negativa. Quanto maior o resultado, maior a percepção do nível de Coesão do grupo. Os dados psicométricos para a escala de Coesão Horizontal revelam um alfa de Cronbach de .80 (Behavioral Sciences Division, Royal Netherlands Army). A versão portuguesa de Rodrigues (2012), através da análise consistência interna apresentou um alfa de Cronbach de .74.

O Alpha de Cronbach obtido após análise dos questionários foi de 0.712.

2.2.3 Questionário de bem-estar

O bem-estar dos Alunos foi avaliado tendo como base a versão portuguesa da Flourishing Scale, de Raposo, Sesifredo e Francisco (2018), originalmente esta escala foi desenvolvida por Diener e Biswas-Diener (2009).

A Flourishing Scale foi utilizada para medir a percepção de bem-estar dos participantes. Esta escala é constituída por 8 itens, tendo cada um, uma escala de 7 pontos que varia entre 1 (Discordo Fortemente) e 7 (Concordo Fortemente). O nível de bem-estar foi obtido através do somatório dos 8 itens. Esta escala tem boas propriedades psicométricas, pois contém um alfa de Cronbach superior a .80 (Diener et al. 2010).

O Alpha de Cronbach obtido após análise dos questionários foi de 0,952.

2.2.4 Questionário da qualidade de vida

A qualidade de vida dos Alunos foi medida utilizando a versão portuguesa do EUROHIS-QOL-8, de Pereira, Melo, Gameiro e Canavarro (2011), adaptada da versão original criada por Power (2003). Este questionário é constituído por 8 itens e as respostas variam de “Muito Má” a “Má”, Muito Insatisfeito” a “Satisfeito”, “Nada” a “Completamente” tendo como base o tipo de questão colocada. O resultado do questionário é o somatório dos 8 itens, sendo que um valor mais elevado corresponde a uma melhor percepção de qualidade de vida por parte do aluno. As propriedades psicométricas do EUROHIS-QOL-8 foram analisadas num estudo transcultural, com uma amostra de sujeitos provenientes da Alemanha, Croácia, Eslováquia, França, Israel, Letónia, Lituânia, Reino Unido, República Checa e Roménia, o que implicou a sua tradução para os respetivos idiomas (Schmidt, Muhlan, & Power, 2006). Os resultados deste estudo revelaram que esta medida curta apresenta boa consistência interna (*alphas* de Cronbach entre .74 e .85).

O Alpha de Cronbach obtido após análise dos questionários foi de 0.712.

2.4. Procedimentos

Primeiramente, foi realizado um pedido formal ao comando da Academia Militar, para a aplicação dos questionários aos Alunos do 1º ano ao 4º ano. Após a aceitação do pedido, os questionários foram entregues aos Comandantes de Companhia, para difundirem pelos respectivos Alunos e estes responderem aos mesmos, se assim o entendessem. O anonimato e confidencialidade das respostas ao questionário foi sempre assegurado durante o decorrer de toda a investigação.

Os questionários foram respondidos utilizando a plataforma Google Forms.

As respostas dos participantes foram analisadas através do software “IBM Statistical Package for the Social Sciences” (SPSS), direcionado para o tratamento de dados quantitativos.

CAPÍTULO III - APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS

3.1 Apresentação de resultados

3.1.1. Caracterização sociodemográfica da amostra

A caracterização da nossa amostra, é representada tendo como base o sexo, a idade, o ano letivo que frequentam, o ramo e o seu curso. Tendo como base o sexo, participaram 297 Alunos do sexo masculino e 36 do sexo feminino. Quanto à idade participaram 104 Alunos dos 17 aos 19 anos, 154 Alunos dos 20 aos 22 anos, 66 Alunos dos 23 aos 25 anos, e 9 Alunos com mais de 25 anos.

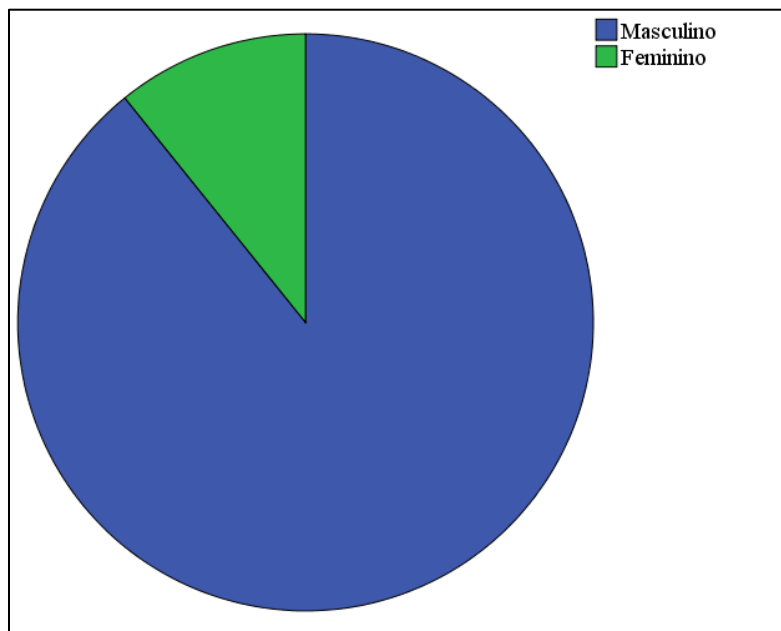


Figura 6 - Sexo dos Alunos

Fonte: Elaboração própria

Quanto à idade participaram 104 Alunos dos 17 aos 19 anos, 154 Alunos dos 20 aos 22 anos, 66 Alunos dos 23 aos 25 anos, e 9 Alunos com mais de 25 anos.

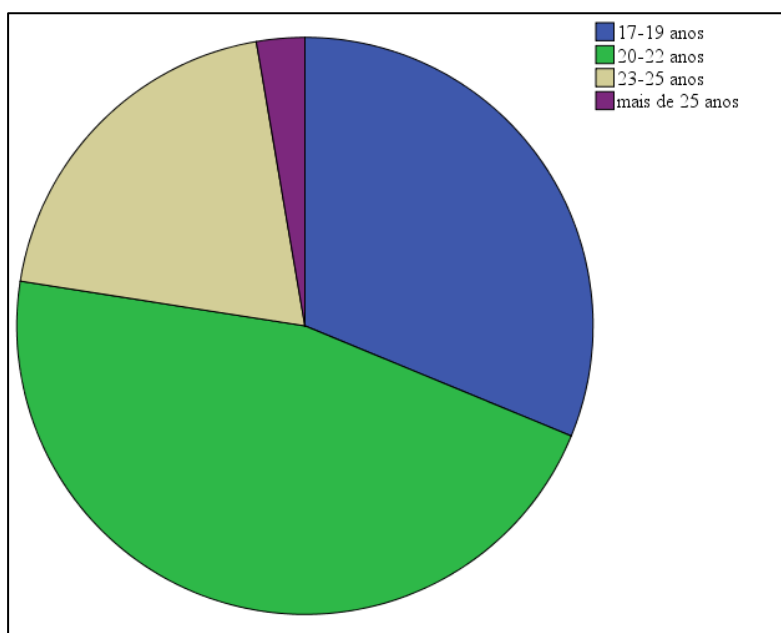


Figura 7 - Idade dos Alunos

Fonte: Elaboração própria

Relativamente ao ano que os Alunos frequentam no ano letivo 2020/2021, 122 Alunos frequentam o 1º ano, 96 Alunos frequentam o 2º ano, 55 Alunos frequentam o 3º ano e 60 Alunos frequentam o 4º ano.

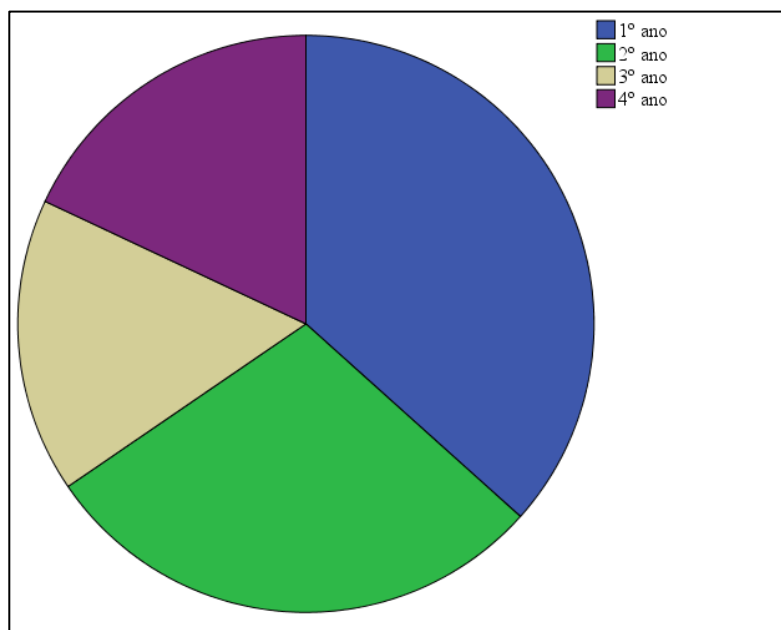


Figura 8 - Ano dos Alunos no ano letivo 2020/2021

Fonte: Elaboração própria

Quanto ao ramo a que os participantes pertencem, 225 destes pertencem ao Exército e 108 pertencem à Guarda Nacional Republicana.

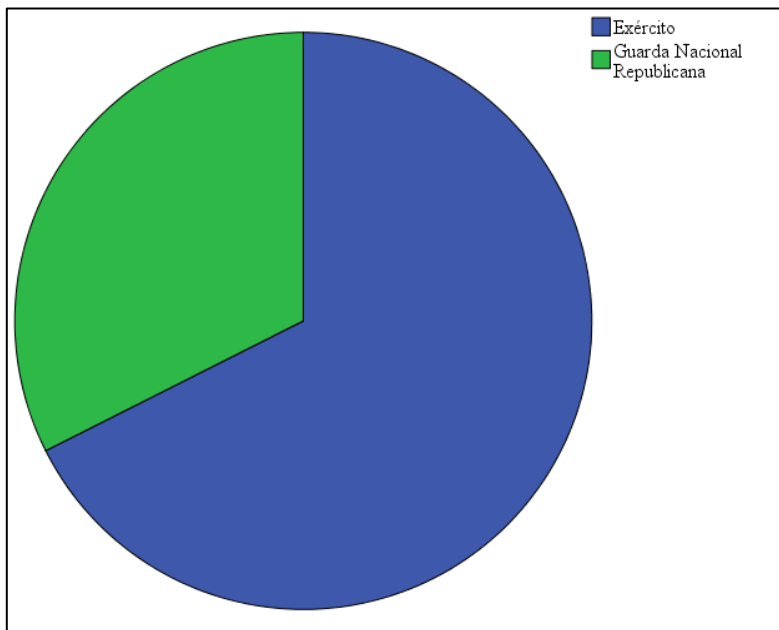


Figura 9 - Ramo dos Alunos

Fonte: Elaboração própria

O último aspeto tratado na caracterização sociodemográfica é o curso a que os Alunos pertencem. Sendo que 218 pertencem ao Curso de Armas (1º, 2º ou 3º anos), INF/ ART/ CAV (4º ano); 66 pertencem aos cursos de Engenharias (1º ano), EngMil/ TM/ SMat (2º, 3º ou 4º anos); e 49 pertencem ao curso de Administração.

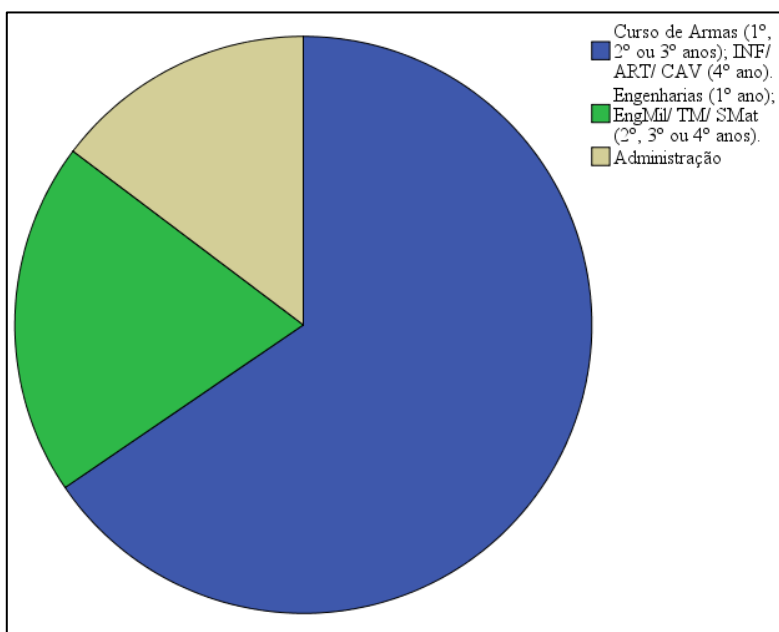


Figura 10 - Curso dos Alunos

Fonte: Elaboração própria

3.1.2. Correlação entre Estilos Afetivos (EA), Coesão (C), Bem-estar (BE) e Qualidade de Vida (QV)

Neste subcapítulo iremos abordar a correlação entre os quatro aspectos fulcrais do trabalho, inicialmente de um modo geral, e depois tendo como base o sexo e a idade dos Alunos da Academia Militar. Estes aspectos foram correlacionados segundo o coeficiente de Pearson (Tabela 1).

Tabela 1 - Correlação entre Estados Afetivos, Coesão, Bem-estar e Qualidade de Vida

Correlação	Pearson
Estilos Afetivos/ Coesão	0,180**
Estilos Afetivos/ Coesão/ Bem-estar	EA/ BE – 0,127* EA/ C – 0,180** BE/ C – 0,529**
Estilos Afetivos/ Coesão/ Qualidade de Vida	EA/ C – 0,180** EA/ QV – 0,121* C/ QV – 0,339**
Estilos Afetivos/ Coesão/ Bem-estar/ Qualidade de Vida	EA/ C – 0,180** EA/ QV – 0,121* EA/ BE – 0,127* C/ BE – 0,529** C/ QV – 0,339** BE/ QV – 0,501**

** Correlação é significativa acima de 0,01

* Correlação é significativa acima de 0,05

Fonte: Elaboração própria

Tabela 2 - Correlação entre Estados Afetivos, Coesão, Bem-estar e Qualidade de Vida dos Alunos do Sexo Feminino

Correlação	Pearson
Estilos Afetivos/ Coesão	0,364*
Estilos Afetivos/ Coesão/ Bem-estar	EA/ BE – 0,076 EA/ C – 0,364* BE/ C – 0,110
Estilos Afetivos/ Coesão/ Qualidade de Vida	EA/ C – 0,364* EA/ QV – 0,004 C/ QV – 0,308
Estilos Afetivos/ Coesão/ Bem-estar/ Qualidade de Vida	EA/ C – 0,364* EA/ QV – 0,004 EA/ BE – 0,076 C/ BE – 0,110 C/ QV – 0,308 BE/ QV – 0,274

* A correlação é significativa acima de 0,01

Fonte: Elaboração própria

Para todas as correlações efetuadas, para as mesmas serem significativas, a correlação tem de ser superior a 0,01 ou a 0,05 dependendo do caso.

Segundo a correlação de Pearson, esta apenas é significativa entre os estilos afetivos e a coesão de grupo, demonstrando assim que apenas estes se inter-relacionam e têm influência entre si.

Contrariamente aos Alunos do sexo masculino, nos Alunos do sexo feminino não existe uma relação forte entre os quatro aspetos nem se denota uma influência elevada uns nos outros, sendo que apenas existe uma ligeira correlação entre os estilos afetivos e a coesão de grupo, e os estilos afetivos e o bem-estar.

Tabela 3 - Correlação entre Estados Afetivos, Coesão, Bem-estar e Qualidade de Vida dos Alunos do Sexo Masculino

Correlação	Pearson
Estilos Afetivos/ Coesão	0,136*
Estilos Afetivos/ Coesão/ Bem-estar	EA/ BE – 0,142* EA/ C – 0,136* BE/ C – 0,583**
Estilos Afetivos/ Coesão/ Qualidade de Vida	EA/ C – 0,136 EA/ QV – 0,129* C/ QV – 0,347**
Estilos Afetivos/ Coesão/ Bem-estar/ Qualidade de Vida	EA/ C – 0,136* EA/ QV – 0,129* EA/ BE – 0,142* C/ BE – 0,583** C/ QV – 0,347** BE/ QV – 0,515**

** A correlação é significativa acima de 0,01

* A correlação é significativa acima de 0,05

Fonte: Elaboração própria

Iniciando esta comparação tendo como base a Correlação de Pearson, para os dados serem significativos, a correlação tem de ser superior a 0,01 ou a 0,05 dependendo do caso.

As correlações entre os quatro aspetos: estilos afetivos, coesão de grupo, bem-estar e qualidade de vida, são todas significativas entre eles, demonstrando assim que estes aspetos se inter-relacionam e têm influência uns nos outros.

Tabela 4 - Correlação entre Estados Afetivos, Coesão, Bem-estar e Qualidade de Vida dos Alunos relativamente ao Ano, segundo Pearson

Correlação	Pearson				
	Ano	1°	2°	3°	4°
Estilos Afetivos/ Coesão		0,275**	0,090	0,177	0,111
Estilos Afetivos/ Coesão/ Bem-estar		EA/ BE – 0,187*	EA/ BE – 0,053	EA/ BE – 0,206	EA/ BE – 0,119
		EA/ C – 0,275**	EA/ C – 0,090	EA/ C – 0,177	EA/ C – 0,111
		BE/ C – 0,301	BE/ C – 0,568**	BE/ C – 0,568**	BE/ C – 0,602**
Estilos Afetivos/ Coesão/ Qualidade de Vida		EA/ C – 0,275**	EA/ C – 0,090	EA/ C – 0,177	EA/ C – 0,111
		EA/ QV – -0,02	EA/ QV – 0,171	EA/ QV – 0,329*	EA/ QV – -0,61
		C/ QV – 0,163	C/ QV – 0,304**	C/ QV – 0,510**	C/ QV – 0,352
Estilos Afetivos/ Coesão/ Bem-estar/ Qualidade de Vida		EA/ C – 0,275**	EA/ C – 0,090	EA/ C – 0,177	EA/ C – 0,111
		EA/ QV – -0,02	EA/ QV – 0,171	EA/ QV – 0,329*	EA/ QV – -0,061
		EA/ BE – 0,187*	EA/ BE – 0,053	EA/ BE – 0,206	EA/ BE – 0,119
		C/ BE – 0,301**	C/ BE – 0,568**	C/ BE – 0,568**	C/ BE – 0,602**
		C/ QV – 0,163	C/ QV – 0,304**	C/ QV – 0,510**	C/ QV – 0,352
	BE/ QV – 0,436**	BE/ QV – 0,602**	BE/ QV – 0,470**	BE/ QV – 0,346**	

** Correlação é significativa acima de 0,01

* Correlação é significativa acima de 0,05

Fonte: Elaboração própria

Da mesma forma que foram interpretados os resultados tendo como base o sexo dos Alunos, a mesma interpretação será realizada, mas desta feita com base no ano a que os Alunos pertencem no ano letivo 2020/2021.

Começando pela Correlação de Pearson, as correlações entre os objetos de estudo são quase todas significativas, excetuando entre os estilos afetivos e a qualidade de vida, e a coesão de grupo e a qualidade de vida. Assim é demonstrada a influência que os estilos afetivos e a coesão têm no bem-estar dos Alunos, mas que não têm na qualidade de vida.

Assim é demonstrado que, excetuando os estilos afetivos e a qualidade de vida, todos os objetos de estudo se inter-relacionam e têm influência entre eles.

Interpretando os resultados dos Alunos do 2º ano, são denotadas algumas diferenças relativamente aos do 1º ano.

Através da Correlação de Pearson, é demonstrada a fraca relação existente entre os estilos afetivos e os outros três aspetos, sendo que estes três demonstram uma inter-relação significativa entre eles.

Os objetos em estudo inter-relacionam-se e têm influência uns nos outros, excetuando os estilos afetivos no bem-estar e na coesão de grupo.

A amostra analisada agora serão os Alunos do 3º ano da Academia Militar, e tal como com os Alunos do 2º ano, na Correlação de Pearson, voltam a ser os estilos afetivos a demonstrar uma fraca relação com os outros aspetos, neste caso com o bem-estar e com a coesão de grupo.

Demonstrando assim, que as inter-relações são fortes e a influência que os objetos têm uns nos outros, à exceção dos estilos afetivos relativamente ao bem-estar.

A correlação de Pearson tem características semelhantes ao que se passa relativamente aos outros anos. Verifica-se uma relação fraca dos estilos afetivos em relação ao bem-estar e à qualidade de vida, mas também uma relação fraca da qualidade de vida e da coesão de grupo. Demonstrando que os estilos afetivos e a coesão de grupo não têm qualquer tipo de influência na qualidade de vida dos Alunos do 4º ano.

Assim, verifica-se que os estilos afetivos não têm influência na coesão de grupo, no bem-estar e na qualidade de vida.

CAPÍTULO IV – DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Neste capítulo irá ser realizada a interpretação dos resultados obtidos tendo como base o sexo e o ano dos Alunos da Academia Militar, e após a mesma serão dadas as respostas às perguntas derivadas e consecutivamente à pergunta de partida, tendo como base a revisão teórica realizada anteriormente.

4.1. Resposta às Pergunta Derivadas e à Pergunta de Partida, tendo como base os dados obtidos e a revisão teórica

4.1.1. Resposta à Pergunta Derivada 1: “Existem diferenças nos estilos afetivos dos Alunos ao longo dos anos?”

Ao longo dos anos, as diferenças nos estilos afetivos surgem na forma como estes se relacionam com a coesão de grupo, com o bem-estar e com a qualidade de vida, ou seja, se a correlação é significativa, de acordo com a Tabela 4 acima apresentada.

No 1º ano, os estilos afetivos não têm qualquer tipo de relação significativa com a qualidade de vida dos Alunos. Sendo que têm influência na coesão de grupo e no bem-estar. No entanto a correlação dos estilos afetivos com os restantes é positiva, logo quando os estilos afetivos se alteram, a coesão do grupo, o bem-estar e a qualidade de vida dos Alunos aumentam.

No 2º ano, os estilos afetivos já se inter-relacionam com a qualidade de vida dos Alunos, mas já não têm uma relação forte com a coesão de grupo e com o bem-estar dos mesmos. No entanto a correlação dos estilos afetivos com os restantes é positiva, logo quando os estilos afetivos se alteram, a coesão do grupo, o bem-estar e a qualidade de vida dos Alunos aumentam.

No 3º ano, os estilos afetivos voltam a ter uma relação fraca só com um aspeto, neste caso com o bem-estar dos Alunos, e volta a inter-relacionar-se com a coesão de grupo. A correlação dos estilos afetivos com os restantes é positiva, logo quando os estilos afetivos se alteram, a coesão do grupo, o bem-estar e a qualidade de vida dos Alunos aumentam.

No 4º ano, ao contrário de qualquer um dos anos anteriores, os estilos afetivos não possuem qualquer tipo de correlação significativa com a coesão de grupo, com o bem-estar e com a qualidade de vida. No entanto a correlação dos estilos afetivos com a coesão do

grupo e com o bem-estar é positiva, logo quando os estilos afetivos se alteram, a coesão do grupo, o bem-estar dos Alunos aumenta. A correlação com a qualidade de vida é negativa, portanto, quando os estilos afetivos se alteram, a qualidade de vida diminui.

O estilo afetivo de ocultação é o mais utilizado pelos Alunos da Academia Militar, o que vai de encontro ao estudo desenvolvido por Hofman e Kashdan (2010), com versão portuguesa de Mónica Maria Leal Martins da Costa (2020) e segundo a teoria dos mesmos.

Assim, conclui-se que os estilos afetivos vão afetar de maneira diferente a coesão de grupo, o bem-estar e a qualidade de vida, ao longo dos anos na Academia Militar, havendo assim diferenças nos mesmos.

4.1.2. Resposta à Pergunta Derivada 2: “Em que medida as relações interpessoais têm impacto na coesão do grupo nos Alunos da Academia Militar?”

As relações interpessoais estão relacionadas com os estilos afetivos sentidos pelos Alunos da Academia Militar. Assim para perceber o impacto das mesmas na coesão do grupo, temos de relacionar os estilos afetivos com este aspeto da coesão.

Esta pergunta derivada, será analisada assim, tendo como base dois aspetos abordados acima, o sexo e o ano dos Alunos da Academia Militar.

Nos Alunos do sexo masculino, as relações têm um impacto positivo na coesão do grupo, já que os estilos afetivos apresentam uma correlação significativa relativamente à coesão do grupo, mostrando que influencia este aspeto.

Nos Alunos do sexo feminino, denota-se uma ligeira correlação entre estes dois objetos, mas o impacto das relações interpessoais não é tão forte como nos Alunos do sexo masculino. A correlação

No 1º ano, os estilos afetivos e consecutivamente as relações interpessoais têm impacto na coesão do grupo.

No 2º ano, os estilos afetivos não têm impacto na coesão de grupo, já que as correlações entre os mesmos não são significativas.

No 3º ano, os estilos afetivos têm novamente impacto no que à coesão do grupo diz respeito.

No 4º ano, voltam a não ter impacto na coesão do grupo.

No entanto, as correlações entre os estilos afetivos e a coesão do grupo são sempre positivas, segundo as respostas dos Alunos, o que revela que quando os estilos afetivos alteram, irão provocar o aumento da coesão do grupo, tendo como base o estudo de Rodrigues (2012) e segundo os estudos teóricos de MacCoun e Hix (2010) e Siebold (2006).

Concluindo, as relações interpessoais, que são moldadas pelos estilos afetivos, têm impactos diferentes na coesão do grupo, tendo como base o sexo e o ano dos Alunos da Academia Militar.

4.1.3. Resposta à Pergunta Derivada 3: “Qual a percepção de qualidade de vida dos Alunos da Academia Militar?”

A percepção de qualidade de vida dos Alunos, também vai variar tendo como base o sexo e o ano, pois estes provocam diferenças nas correlações entre os quatro objetos em estudo.

Nos Alunos do sexo masculino, todas as inter-relações são fortes e consecutivamente a percepção de qualidade de vida destes Alunos é significativa. A correlação ao ser positiva, os estilos afetivos ao alterarem aumentam a percepção de qualidade de vida dos Alunos.

Nos Alunos do sexo feminino, e tendo como base que a qualidade de vida não tem qualquer relação forte com os outros aspetos, a percepção destes Alunos relativamente à qualidade de vida não é significativa, pois a correlação é negativa e consecutivamente quando os estilos afetivos alteram, a percepção de qualidade de vida diminui.

Nos Alunos do 1º ano, apesar da qualidade de vida não estar relacionada com os estilos afetivos, a mesma é influenciada pela coesão do grupo e pelo bem-estar.

Nos Alunos do 2º ano, a qualidade de vida está inter-relacionada com todos os outros aspetos.

Nos Alunos do 3º ano, a qualidade de vida continua a estar relacionada com todos os outros aspetos abordados.

Nos Alunos do 4º ano, a qualidade de vida volta a não ser afetada pelos estilos afetivos.

Relativamente aos Alunos do 1º, 2º e 3º anos, a correlação é positiva, logo quando os estilos afetivos alteram, a percepção de qualidade de vida aumenta. Ao contrário dos Alunos do 4º ano, em que a correlação é negativa, e, portanto, quando os estilos afetivos alteram, a percepção de qualidade de vida diminui.

Assim, relativamente à qualidade de vida, a sua percepção é diferente tendo como base o sexo, e dependendo do ano a qualidade de vida dos Alunos também varia.

4.1.4. Resposta à Pergunta Derivada 4: “Qual a percepção de bem-estar dos Alunos da Academia Militar?”

Tal como na percepção de qualidade de vida, a percepção de bem-estar também vai ser avaliada tendo como base o sexo e o ano dos Alunos.

Nos Alunos do sexo masculino, todas as inter-relações são fortes e consecutivamente a percepção de bem-estar destes Alunos é significativa.

Nos Alunos do sexo feminino, e tendo como base que bem-estar só tem uma relação forte com os estilos afetivos, a percepção destes Alunos relativamente à qualidade de vida não é elevada.

Nos Alunos do 1º ano, o bem-estar tem uma relação forte com todos os outros aspetos e consecutivamente a percepção de bem-estar é significativa.

Nos Alunos do 2º ano, o bem-estar não é afetado pelos estilos afetivos.

Nos Alunos do 3º ano, o bem-estar continua a não ser influenciado pelos estilos afetivos.

Nos Alunos do 4º ano, o bem-estar volta a não ser afetado pelos estilos afetivos.

Tendo como base os resultados analisados, as correlações entre os estilos afetivos e o bem-estar é sempre positiva, seja qual for o ano ou o sexo do Aluno em questão, portanto quando os estilos afetivos alteram, a percepção de bem-estar aumenta.

4.7.5. Resposta à Pergunta de Partida: “Qual o impacto dos estilos afetivos e da coesão do grupo no bem-estar e na qualidade de vida dos Alunos da Academia Militar?”

Com base nas perguntas derivadas, o impacto dos estilos afetivos e da coesão do grupo no bem-estar e na qualidade de vida dos Alunos da Academia Militar, tem que ter em conta tanto o sexo como o ano frequentado pelos Alunos. O impacto é assim influenciado pelo facto do Aluno ser do sexo masculino ou feminino, como também se é do 1º, 2º, 3º ou 4º ano.

No Alunos do sexo masculino, os estilos afetivos e a coesão do grupo influenciam o bem-estar e a qualidade de vida dos Alunos.

Nos Alunos do sexo feminino, apenas o bem-estar é influenciado pelos estilos afetivos.

No 1º ano, os estilos afetivos e a coesão do grupo têm influência no bem-estar, mas não na qualidade de vida.

No 2º ano, a coesão do grupo tem impacto no bem-estar e na qualidade de vida, porém os estilos afetivos apenas têm impacto na qualidade de vida.

No 3º ano, os estilos afetivos e a coesão do grupo têm impacto na qualidade de vida, mas apenas a coesão tem impacto no bem-estar.

No 4º ano, apenas a coesão do grupo tem impacto no bem-estar e na qualidade de vida.

Posto isto, e com auxílio das respostas às perguntas derivadas, os estilos afetivos quando alteram têm sempre um impacto positivo na coesão do grupo e no bem-estar. Relacionando os estilos afetivos com a qualidade de vida, estes afetam positivamente a mesma nos Alunos dos 1º, 2º e 3º anos, e negativamente nos Alunos do 4º ano.

CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

Os Alunos da Academia Militar são influenciados pelos estilos afetivos que vivenciam, dependendo do ano em que estão inseridos. Tendo como base as experiências vivenciadas pelos vários anos, estas vão afetar a coesão do grupo, o bem-estar e a qualidade de vida dos Alunos, havendo assim diferenças nos mesmo.

Do mesmo modo que os estilos afetivos afetam os restantes três variáveis do estudo, estes também moldam as relações interpessoais, que assim vão ter diferentes impactos na coesão do grupo, dependendo do sexo e dos anos dos Alunos.

O modo como os estilos afetivos são vivenciados e como afetam a coesão do grupo, vão modificar a percepção de qualidade de vida dos Alunos. Assim, esta percepção é diferente tendo como base o sexo, e dependendo do ano a qualidade de vida dos Alunos também varia, sendo que esta apenas não é influenciada pelos estilos afetivos no 1º e 4º anos.

Tal como na percepção de qualidade de vida, a percepção de bem-estar também vai sofrer os impactos dos estilos afetivos vivenciados e da coesão do grupo que advém destes.

Assim, relativamente ao bem-estar, a sua percepção é diferente tendo como base o sexo, e dependendo do ano o bem-estar dos Alunos também varia, sendo que esta apenas está relacionada com os estilos afetivos no 1º ano.

O impacto dos estilos afetivos e da coesão do grupo no bem-estar e na qualidade de vida dos Alunos da Academia Militar, tem que ter em conta tanto o sexo como o ano frequentado pelos Alunos. O impacto é assim influenciado pelo facto do Aluno ser do sexo masculino ou feminino, como também se é do 1º, 2º, 3º ou 4º ano. Assim, tendo como base o estudo efetuado, conclui-se que os estilos afetivos quando alteram vão ter um impacto positivo na coesão do grupo e no bem-estar nos Alunos de todos os anos, no entanto vão ter um impacto negativo na qualidade de vida dos Alunos do 4º ano.

No decorrer deste estudo, as principais limitações estiveram relacionadas com o facto de haver reduzidos estudos que relacionassem os estilos afetivos, a coesão do grupo, o bem-estar e a qualidade de vida com o ensino superior militar. O facto do número de participantes do sexo feminino ser reduzido, também constituiu uma limitação, pois não permitiu que houvesse uma maior amplitude de dados.

Para futuras investigações sugere-se aprofundar o estudo sobre o impacto dos estilos afetivos e da coesão do grupo nos Alunos da Academia Militar, seja no bem-estar e na qualidade de vida, seja noutros aspetos que sejam relevantes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abreu, R. S. T. & Rosinha, A. J. P. E. (2005). Intervenção psicológica na Academia Militar: Do diagnóstico a um modelo integrado. *Proelium – Revista da Academia Militar*, 247-257
- Azevedo, Â. S., & Faria, L. (2014). Motivação, sucesso e transição para o Ensino Superior. *Psicologia*, 22(2), 69. Retirado de <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v20i2.389>.
- Carrilho, D. M., & Cunha, S. (2005). O processo de adaptação ao ensino superior e o rendimento académico. *Psicologia Escolar e Educacional*, 9(2), 215–224.
- Carron, A.V. (1988). *Group dynamics in sport: Theoretical and practical issues*. London, Ontario: Spordym Publishers.
- Carron, A.V., Widmeyer, W.N., & Brawley, L.R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport Psychology*, 7, 244-266.
- Costa, R. P., Vieira, C., & Vieira, I. (2018). How far is too far? An analysis of students' perceptions of the impact of distance between university and family home on academic performance. *European Review Of Applied Sociology*, 10(15), 28–40. <https://doi.org/10.1515/eras-2017-0007>. Crescenzo
- Cunha, M., Duarte, J., Sandré, S., Sequeira, C., Castro-Molina, F.J., Mota, M., Pina, F., Coelho, C., Cunha, A., Figueiredo, A., Martins, A., Correia, B., Monteiro, D., Moreira, F. Silva, M., & Freitas, S. (2017). *Bem-estar em estudantes do ensino superior Millenium*, 2(ed espec nº2), 21-38.
- Day, H., & Jankey, S. G. (1996). Lessons from the literature: Toward a holistic model of quality of life. In *Quality of life in health promotion and rehabilitation: Conceptual approaches, issues, and applications*. (pp. 39–50). Sage Publications, Inc.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., et al. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156.
- Diniz, A. M., & Almeida, L. S. (2012). Adaptação à Universidade em estudantes do primeiro ano: Estudo diacrónico da interação entre o relacionamento com pares, o bem-estar pessoal e o equilíbrio emocional. *Análise Psicológica*, 24(1), 29–38. <https://doi.org/10.14417/ap.151>.
- Galinha, I., & Ribeiro, J. L. P. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar

- subjectivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6(2), 203–214.
- Gill, T. M., & Feinstein, A. R. (1994). A Critical Appraisal of the Quality of Quality-of-Life Measurements. *JAMA*, 272(8), 619–626. <https://doi.org/10.1001/jama.1994.03520080061045>
- GRIFFITH, J. Multilevel analysis of cohesion's relation to stress, well-being, identification, disintegration, and perceived combat readiness. *Military Psychology*, v. 14, n. 3, p. 217-239, 2002.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 85, Issue 2, pp. 348–362). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Group, W. (1994). Development of the WHOQOL: Rationale and Current Status. *International Journal of Mental Health*, 23(3), 24–56. <https://doi.org/10.1080/00207411.1994.11449286>
- Hofmann, S. G., & Kashdan, T. B. (2010). The affective style questionnaire: Development and psychometric properties. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(2), 255–263. <https://doi.org/10.1007/s10862-009-9142-4>
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Fang, A., & Asnaani, A. (2012). Emotion dysregulation model of mood and anxiety disorders. *Depression and Anxiety*, 29(5), 409–416. <https://doi.org/10.1002/da.21888>
- Keyes, C. L. M., & Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *Journal of Positive Psychology*, 4(3), 197–201. <https://doi.org/10.1080/17439760902844228>
- Leal, G. F. (2013). Socialização em uma instituição total: Implicações da educação em uma academia militar. *Educação e Sociedade*, 34(123), 389–406. <https://doi.org/10.1590/S0101-73302013000200004>.
- Lopes, J. (2015). *Bem-Estar Psicológico Em Estudantes Do Ensino Superior Relação com as Variáveis Sociodemográficas, Pessoais e Académicas*. (Tese de Doutoramento). Universidade de Évora. Évora, Portugal.
- MacCoun, R. J., & Hix, W. M. (2010). Unit Cohesion and Military Performance. *Sexual Orientation and U.S. Military Personnel Policy: An Update of RAND's 1993 Study*, 137–166.
- Maria, M., Martins, L., Costa, D. A., Psicométricas, P., & Versão, D. A. (2020).

PORTUGUESA DO QUESTIONÁRIO DE ESTILOS.

- Minayo, M. C. de S., Hartz, Z. M. de A., & Buss, P. M. (2000). Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciência & Saúde Coletiva*, 5(1), 7–18. <https://doi.org/10.1590/s1413-81232000000100002>
- Noronha, A. P. P., Martins, D. da F., Campos, R. R. F., Mansão, C. S. M., Noronha, A. P. P., Martins, D. da F., Campos, R. R. F., & Mansão, C. S. M. (2015). Relações entre afetos positivos e negativos e os cinco fatores de personalidade. *Estudos de Psicologia*, 20(2), 92–101. <https://doi.org/10.5935/1678-4669.20150011>
- Novo, R. (2005). Para Além da Eudaimonia. O bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 2(20), 183–184.
- Palmer, S., & Puri, A. (2006). *Coping with stress at University - A survival guide*. 245. <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0368.pdf>.
- Quality of life in health promotion and rehabilitation: Conceptual approaches, issues, and applications. (1996). In R. Renwick, I. Brown, & M. Nagler (Eds.), *Quality of life in health promotion and rehabilitation: Conceptual approaches, issues, and applications*. Sage Publications, Inc.
- Ramos, S., & Carvalho, A. (2008). Nível de stress e estratégias de coping dos estudantes do 1o Ano. *Stress: The International Journal on the Biology of Stress*, October, 1–17. <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0368.pdf>.
- Robbins, S. P.; Judge, T. A.; Sobral, F. *Comportamento organizacional*. 14. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall. 2010.
- Rodrigues, J. F. F. (2012). Universidade de Lisboa faculdade de psicologia. *Tesis*, 1, 42.
- Rosinha, A., & Coelho, M. (2010). Desempenho académico e adaptação ao ensino superior militar. *Lusíada. Economia & Empresa*, 10(2010), 141–160.
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1161–1178.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 69, Issue 4, pp. 719–727). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sales, C. M. D., Saraiva, A., & Faísca, L. (2017). Treino da resistência psicológica na recruta militar em Portugal: O papel da coesão militar, da autoestima e da ansiedade na resiliência. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 35(2), 317–337.

<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.3626>

- Saxena, S., & Orley, J. (1997). Quality of life assessment: The world health organization perspective. *European Psychiatry: The Journal of the Association of European Psychiatrists*, 12 Suppl 3, 263s-6s. [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(97\)89095-5](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(97)89095-5)
- Schmidt, S., Muhlan, H., & Power, M. (2006). The EUROHIS-QOL 8-item index: Psychometric results of a cross-cultural field study. *European Journal of Public Health*, 16(4), 420-428. doi:10.1093/eurpub/cki155
- Seligman, M. (2011). *A vida que floresce* (1a edição). Estrela polar.
- Siebold, G. L. (2006). The Essence of Military Group Cohesion. *Armed Forces & Society*, 33(2), 286-295;
- Skevington, S. M., Sartorius, N., & Amir, M. (2004). Developing methods for assessing quality of life in different cultural settings. The history of the WHOQOL instruments. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 39(1), 1–8. <https://doi.org/10.1007/s00127-004-0700-5>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 54, Issue 6, pp. 1063–1070). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>

APÊNDICES

APÊNDICE A

QUESTIONÁRIO DE ESTILOS AFETIVOS E COESÃO, E O SEU IMPACTO NO BEM- ESTAR E QUALIDADE DE VIDA DOS ALUNOS DA ACADEMIA MILITAR



ACADEMIA MILITAR

QUESTIONÁRIO

O presente estudo enquadra-se no Trabalho de Investigação Aplicada, para a obtenção do grau Mestrado em Ciências Militares, da Academia Militar e visa aprofundar os conhecimentos acerca da coesão e dos estilos afetivos em contexto militar e o impacto que ambos têm no bem-estar e na qualidade de vida dos Alunos da Academia Militar.

A participação em atividades de investigação ajuda-nos a conhecer melhor as populações para as podermos ajudar no âmbito do seu desenvolvimento pessoal e profissional.

Apesar da sua participação neste estudo poder não ter benefícios diretos, poderá ser

muito útil para outros Alunos no futuro.

O questionário é anónimo e os dados apenas serão utilizados para fins académicos.

Muito obrigado pela colaboração.

Parte I

DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

1. Qual é o seu sexo?	Masculino		Feminino	
2. Qual é a sua idade	17-19 anos	20-22 anos	23-25 anos	Mais de 25 anos
3. Qual é o ano que frequenta no ano lectivo 2020/2021?	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano
4. Qual é o seu ramo?	Exército		Guarda Nacional Republicana	
5. Qual é o seu curso?	Armas/ INF/ CAV/ ART	Eng/ EngM il/ TM/ SMat	AdMil	Serviço de saúde

Parte II

QUESTIONÁRIO DE ESTILOS AFETIVOS

Faça uma cruz sobre a alternativa (de 1 a 5) que melhor representa a sua opinião.

Estilos Afetivos	Nada verdadeiro Extremamente		Extremamente verdadeiro para mim		
	1	2	3	4	5
1. Geralmente, as pessoas não conseguem saber como me sinto cá dentro.	1	2	3	4	5
2. Muitas vezes, reprimo as minhas reações emocionais às situações.	1	2	3	4	5
3. Sou bom/boa a esconder os meus sentimentos.	1	2	3	4	5
4. Geralmente, as pessoas não conseguem notar quando estou desanimado/a.	1	2	3	4	5

5. Geralmente, as pessoas não conseguem notar quando estou triste.	1	2	3	4	5
6. Consigo agir de forma a que as outras pessoas não me vejam desanimado/a.	1	2	3	4	5
7. Seria fácil para mim fingir emoções.	1	2	3	4	5
8. Consigo esconder bem a minha irritação, se for preciso.	1	2	3	4	5
9. Controlo muito as minhas emoções.	1	2	3	4	5
10. Posso evitar ficar desanimado/a, mudando a perspetiva que tenho das situações.	1	2	3	4	5
11. Consigo acalmar-me muito rapidamente.	1	2	3	4	5
12. Consigo acalmar-me muito rapidamente.	1	2	3	4	5
13. Consigo deixar de estar de mau humor muito rapidamente.	1	2	3	4	5
14. Sei exatamente o que fazer para ficar de bom humor.	1	2	3	4	5
15. Consigo ficar de bom humor muito facilmente.	1	2	3	4	5
16. Consigo tolerar ter emoções fortes.	1	2	3	4	5
17. Não há problema se as outras pessoas me virem infeliz.	1	2	3	4	5
18. Não há problema em, por vezes, sentir emoções negativas.	1	2	3	4	5
19. Consigo tolerar estar infeliz.	1	2	3	4	5
20. Não há nada de errado em ficarmos muitos emotivos.	1	2	3	4	5

Parte III

Questionário da Coesão no Contexto Militar

Assinale a alternativa (de 1 a 5) que melhor representa a sua opinião.

Coesão no contexto militar	Discordo	Discordo Totalmente	Nem Concordo Nem Discordo	Concordo	Concordo Totalmente
1. Neste grupo, trabalhamos bem em conjunto.	Discordo	Discordo Totalmente	Nem Concordo Nem Discordo	Concordo	Concordo Totalmente
2. Gosto de passar tempo com o pessoal deste grupo.	Discordo	Discordo Totalmente	Nem Concordo Nem Discordo	Concordo	Concordo Totalmente

3. Gosto de dar o melhor pelo grupo.	Discordo	Discordo Totalmente	Nem Concordo Nem Discordo	Concordo	Concordo Totalmente
4. Dou muita importância a um bom ambiente neste grupo.	Discordo	Discordo Totalmente	Nem Concordo Nem Discordo	Concordo	Concordo Totalmente
5. Neste grupo somos todos amigos.	Discordo	Discordo Totalmente	Nem Concordo Nem Discordo	Concordo	Concordo Totalmente
6. Neste grupo o trabalho é dividido igualmente por todos.	Discordo	Discordo Totalmente	Nem Concordo Nem Discordo	Concordo	Concordo Totalmente
7. Neste grupo, não existem pessoas que só pensam nelas próprias, sem se preocuparem com o grupo.	Discordo	Discordo Totalmente	Nem Concordo Nem Discordo	Concordo	Concordo Totalmente
8. Este grupo está satisfeito com o meu desempenho.	Discordo	Discordo Totalmente	Nem Concordo Nem Discordo	Concordo	Concordo Totalmente

Parte IV

QUESTIONÁRIO DO BEM-ESTAR

Assinale a alternativa (de 1 a 7) que melhor representa a sua opinião.

Desenvolvimento Pessoal	Discordo Fortemente				Concordo Fortemente		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Eu levo uma vida com propósito e significado	1	2	3	4	5	6	7
2. As minhas relações sociais são apoiantes e recompensadoras	1	2	3	4	5	6	7
3. Eu envolvo-me e interesso-me pelas minhas atividades diárias	1	2	3	4	5	6	7
4. Eu contribuo ativamente para a felicidade e para o bem-estar dos outros	1	2	3	4	5	6	7
5. Eu tenho capacidades e competências para realizar as atividades que são importantes para mim	1	2	3	4	5	6	7
6. Eu considero-me uma boa pessoa e tenho uma vida boa	1	2	3	4	5	6	7
7. Sou otimista acerca do meu futuro	1	2	3	4	5	6	7
8. As pessoas respeitam-me	1	2	3	4	5	6	7

Parte IV

QUESTIONÁRIO DA QUALIDADE DE VIDA

Este questionário procura conhecer a sua qualidade de vida, saúde, e outras áreas da sua vida.

Responda às seguintes questões assinalando a resposta que melhor representa a sua opinião.

Qualidade de Vida					
1. Como avalia a sua qualidade de vida?	Muito má	Má	Nem boa nem má	Boa	Muito Boa
2. Até que ponto está satisfeito(a) com a sua saúde?	Muito insatisfeito(a)	Insatisfeito(a)	Nem satisfeito(a) nem insatisfeito(a)	Satisfeito(a)	Muito Satisfeito(a)
3. Tem energia suficiente para a sua vida diária?	Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
4. Até que ponto está satisfeito(a) com a sua capacidade para desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	Muito insatisfeito(a)	Insatisfeito(a)	Nem satisfeito(a) nem insatisfeito(a)	Satisfeito(a)	Muito Satisfeito(a)
5. Até que ponto está satisfeito(a) consigo próprio?	Muito insatisfeito(a)	Insatisfeito(a)	Nem satisfeito(a) nem insatisfeito(a)	Satisfeito(a)	Muito Satisfeito(a)
6. Até que ponto está satisfeito(a) com as suas relações pessoais?	Muito insatisfeito(a)	Insatisfeito(a)	Nem satisfeito(a) nem insatisfeito(a)	Satisfeito(a)	Muito Satisfeito(a)
7. Tem dinheiro para satisfazer as suas necessidades?	Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
8. As pessoas respeitam-me	Muito insatisfeito(a)	Insatisfeito(a)	Nem satisfeito(a) nem insatisfeito(a)	Satisfeito(a)	Muito Satisfeito(a)

