

## ADAPTAÇÃO PORTUGUESA DA ESCALA DE MEDIDA DE MANIFESTAÇÃO DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO COM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS – EMMBEP

Sara Monteiro ([smonteiro@ua.pt](mailto:smonteiro@ua.pt)), José Tavares, Anabela Pereira

Universidade de Aveiro, Aveiro, Portugal

---

**RESUMO** O objectivo do presente estudo foi a tradução, adaptação transcultural e estudo psicométrico da “Échelle de Mesure des Manifestations du Bien-Être Psychologique (ÉMMBEP)” para o contexto Português. O processo de adaptação transcultural do instrumento utilizou o método de tradução-retrotradução, seguido de um estudo piloto (n = 16), em que se avaliaram aspectos como compreensão e pertinência das questões, facilidade e tempo de preenchimento. Posteriormente, realizou-se o estudo psicométrico (n = 487) em instituições de ensino superior portuguesas. A escala inclui 25 itens distribuídos por cinco sub-escalas: felicidade, sociabilidade, controlo de si e dos acontecimentos, envolvimento social, auto-estima e equilíbrio, para além de um resultado global ou bem-estar total. Os resultados do presente estudo demonstram boas propriedades psicométricas e uma estrutura e propriedades idênticas às da versão original. *Palavras-chave* Bem-estar, Estudantes universitários, Estudo de adaptação

---

### PORTUGUESE ADAPTATION OF THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING MANIFESTATION MEASURE SCALE WITH A SAMPLE OF COLLEGE STUDENTS – EMMBEP

**ABSTRACT:** This study aimed the translation, cross-cultural adaptation and psychometric study of the psychological well-being manifestation measure scale for the Portuguese context. The cross-cultural adaptation process included the forward-backward translation method, followed by a pilot test (n = 16), through which aspects as pertinence and comprehension of the items, facility and time of fulfillment were evaluated. This step was followed by the psychometric study of the scale (n = 487) at Portuguese higher education institutions. The scale contains 25 items measuring five sub scales: happiness, sociability, control of self and events, social involvement, self-esteem and balance, more a total score. Results of the present study exhibit metric properties similar to the original version.

*Keywords-* Well-being, College students, Adaptation study

---

Recebido em 5 de Abril de 2010/ Aceite em 12 de Fevereiro de 2011

Após a II Guerra Mundial, a psicologia focou grande parte da sua atenção na patologia, com base num modelo de doença para a compreensão do comportamento humano, o que conduziu a uma negligência de conceitos positivos, de que são exemplo o optimismo, a esperança, a felicidade e o bem-estar (Seligman, 2002; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Estes anos de existência de uma psicologia dedicada fundamentalmente à perturbação psicológica mostraram claramente a possibilidade de se intervir de forma a melhorar as vidas de indivíduos com perturbação, com intervenções remediativas, individuais e colectivas, eficazes e cientificamente validadas (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). No entanto e sabendo que a ausência de doença não constitui, por si só, felicidade ou bem-estar (Diener &

Lucas, 2000), o foco na doença e na patologia esquece o estudo e avaliação de um número importante de indivíduos.

Assim, com base nos trabalhos pioneiros de Rogers (1951), Maslow (1954, 1962), Jahoda (1958), Erikson (1963, 1982), Vaillant (1977), Deci e Ryan (1985) e Ryff e Singer (1996), entre muitos outros, os psicólogos dedicados ao estudo da psicologia positiva têm reunido esforços para aumentar o conhecimento acerca de como, porquê e em que condições as experiências positivas (como emoções positivas, bem-estar, felicidade, esperança, alegria), as características positivas individuais (como carácter, forças e virtudes) e as instituições positivas (como organizações baseadas no sucesso e potencial humano) florescem (Seligman et al., 2005).

Neste contexto, reconhece-se que a saúde mental não deve ser unicamente avaliada a partir de reacções negativas como a depressão ou ansiedade. É consensual que a integração de medidas de emoções positivas e de satisfação com a vida e consigo mesmo é essencial no sentido de captar um retrato mais completo da saúde mental de determinado indivíduo (Diener, 1994).

O bem-estar é uma área de estudo extremamente ampla, cuja investigação realizada reflecte diferentes conceptualizações teóricas e operacionalizações do conceito (Novo, 2003). Apesar destas diferenças, é consensual que a origem do conceito reside na discussão filosófica e científica entre o *hedonismo* e a *eudaimonia* como objectivos de vida, discussão esta que conduziu respectivamente a duas correntes de pensamento que orientam os modelos actuais de bem-estar (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002; Lent, 2004; Ryan & Deci, 2001; Ryff & Keyes, 1995; Waterman, 1993) – o bem-estar subjectivo (BES) (*subjective well being*) e o bem-estar psicológico (BEP) (*psychological well being*).

A perspectiva hedónica reside fundamentalmente no princípio da acumulação do prazer e evitamento da dor, pelo que a visão predominante é a de que o bem-estar consiste na avaliação subjectiva da felicidade e diz respeito às experiências de prazer e sofrimento (Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999). O modelo actual de bem-estar que sustenta tais orientações teórico-empíricas denomina-se de BES. Apesar da multiplicidade de estudos realizados no âmbito desta perspectiva, esta tem sido alvo de várias críticas, essencialmente no que respeita ao seu carácter teórico-conceptual e empírico restrito (Compton, 2011; Ryff & Keyes, 1995; Waterman, 1993).

É neste contexto que a perspectiva eudaimónica surge como uma perspectiva mais abrangente, na medida em que se centra no funcionamento psicológico positivo e no desenvolvimento de valores como a auto-realização, o crescimento pessoal e o florescimento humano (Keyes, 2002, 2003, 2004, 2005; Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1989a, 1989b, 1989c, 1995; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 1998a, 1998b; Waterman, 1993). O modelo actual de bem-estar que suporta as orientações teóricas decorrentes da perspectiva referida denomina-se de BEP e foi proposto por Carol Ryff (Ryff, 1989a, 1989b, 1989c, 1995). De acordo com a autora, o bem-estar pode ser identificado a partir dos recursos psicológicos que o indivíduo dispõe (processos cognitivos, afectivos e emocionais) que são globalmente descritos a partir de seis dimensões centrais ao funcionamento psicológico positivo: aceitação de si, relações positivas com os outros, domínio do meio, crescimento pessoal, objectivos de vida e autonomia. As seis dimensões deverão ser encaradas como componentes do próprio bem-estar e não como contribuindo para o bem-estar.

Ambas as tradições consideram valores humanistas que elevam a capacidade do indivíduo para avaliar o que lhe proporciona bem-estar na vida (Keys et al., 2002). Não obstante, no

contexto de avaliação, o BES possibilita identificar o quão satisfeita ou feliz está a pessoa e em que áreas da sua vida tal se verifica, enquanto o BEP salienta o quão satisfeita e feliz a pessoa se sente em determinados domínios psicológicos e também os recursos psicológicos de que esta dispõe (Ryff, 1989b).

No que se refere à existência de instrumentos de avaliação do bem-estar psicológico em contexto nacional e que seja do nosso conhecimento, existem dois trabalhos de tradução e adaptação independentes (Ferreira & Simões, 1999; Novo, Duarte-Silva, & Peralta, 1997) da versão de 84 itens das *Psychological Well-being Scales* (PWBS; Ryff, 1989b; Ryff, 1995) e, mais recentemente, um trabalho de adaptação da versão de 18 itens das PWBS, realizado por Fernandes, Vasconcelos-Raposo e Teixeira (2010), sendo que nenhum destes trabalhos foi conduzido especificamente com estudantes universitários.

Sabe-se que os estudantes universitários são vulneráveis a um leque alargado de ameaças ao seu bem-estar. Por exemplo, problemas de saúde física decorrentes do consumo de álcool (Clements, 1999; Roche & Watt, 1999), tabaco e drogas ilícitas (Webb, Ashton, Kelly, & Kamali, 1996), assim como o envolvimento em comportamentos sexuais de risco (Brown & Vanable, 2005). Questões psicológicas como o stress e problemas de ansiedade (Eisenberg, Gollust, Golberstein, & Hefner, 2007; Pereira, 1997; Pereira & Williams, 2001), baixa auto-estima (Robins, Trzesniewski, Tracy, Gosling, & Potter, 2002), insatisfação corporal e perturbações de comportamento alimentar (Drewnowski, Yee, Kurter, & Krahn, 1994, Kurth, Krahn, Nairn, & Drewnowski, 1995, Mintz & Betz, 1988, Yager & O'Dea, 2008), são também comuns neste grupo.

Neste contexto, a adaptação de um instrumento de avaliação do bem-estar psicológico em estudantes universitários assume pertinência. Assim, o presente trabalho pretende dar a conhecer o trabalho de adaptação de um instrumento de avaliação do bem-estar psicológico, a *Échelle de Mesure de Manifestations du Bien-Être Psychologique* (EMMBEP; Massé et al., 1998), numa amostra de estudantes universitários, para contexto nacional.

## MÉTODO

### *Participantes*

Participaram 487 estudantes universitários, 96 do género masculino (19.71%) e 391 do sexo feminino (80.29%), com idades compreendidas entre os 18 e os 34 anos ( $M = 22.15$ ;  $DP = 3.04$ ), provenientes de diversas instituições de ensino superior: Universidade de Aveiro (31.30%), Universidade de Coimbra (23.30%), Universidade Lusíada do Porto (20.80%), Instituto Politécnico da Guarda (7.40%) e Instituto Politécnico de Castelo Branco (17.10%) e de diversos cursos.

### *Material*

A *Échelle de Mesure des Manifestations du Bien-Être Psychologique* (EMMBEP; Massé et al., 1998) que, na versão portuguesa, denominaremos de Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico (EMMBEP) (Anexo 1) é uma escala de resposta tipo likert de 5 pontos, que vai desde 1 (Nunca) a 5 (Quase sempre), constituída por um total de 25 itens, dividida em seis sub-escalas: auto-estima (4 itens), equilíbrio (4 itens), envolvimento social (4 itens), sociabilidade (4 itens), controlo de si e dos acontecimentos (4 itens) e felicidade (5 itens).

Quanto mais elevado for o total obtido – dado pela soma das pontuações de todos os itens – maior será o bem-estar psicológico percebido.

Os estudos psicométricos efectuados na versão original (Massé et al., 1998) revelaram níveis adequados de consistência interna para a nota global ( $\alpha = .93$ ), e para as seis sub-escalas consideradas, com valores de alpha de Cronbach entre .71 (envolvimento social) e .85 (felicidade).

#### *Procedimento*

Depois de concedida autorização pelos autores do questionário, procedemos à sua tradução e adaptação, de acordo com a metodologia que se descreve de seguida: a) tradução do questionário para o idioma Português; b) retroversão para a língua Inglesa por um tradutor independente; c) comparação das duas versões do questionário, discussão e correcção das eventuais diferenças existentes entre elas; e d) aplicação da versão final de consenso à população alvo - estudo piloto ( $n = 16$ ). Após o preenchimento da escala, os indivíduos foram questionados sobre: compreensão e pertinência das questões, facilidade e tempo de preenchimento. Todos os respondentes referiram boa compreensão e aceitação das questões apresentadas. O tempo médio de realização foi de 5 minutos.

A EMMBEP foi posteriormente submetida a uma aplicação mais alargada, com vista à análise da sua aplicabilidade à população Portuguesa, cujos resultados servem de objecto de estudo do presente trabalho.

Para recolha da amostra, foi utilizado um método de amostragem por conveniência. A escala foi administrada em contexto de sala de aula, depois de fornecidas as instruções de preenchimento e obtenção do consentimento informado.

## **RESULTADOS**

No que diz respeito aos resultados, referimo-nos primeiramente à análise da distribuição dos itens da escala. Em seguida, apresentamos os resultados referentes à dimensionalidade e consistência interna e concluimos com alguns contributos da análise factorial confirmatória.

#### **Análise da distribuição dos itens**

Os resultados da análise de distribuição das respostas aos 25 itens que integram a EMMBEP apresentam-se no Quadro 1. Os resultados da análise descritiva reportam-se à variabilidade e às medidas de tendência central dos itens (valores mínimos e máximos, 1.º e 3.º quartis, valores de moda e mediana).

Quadro 1  
*Análise da distribuição das respostas aos itens da EMMBEP*

Itens	Valor mínimo	Valor máximo	Moda	1.º Quartil	Mediana	3.º Quartil
1	1	5	3	3	3	4
2	1	5	4	3	4	4
3	1	5	4	3	4	4
4	1	5	4	3	4	4
5	1	5	3	3	4	4
6	2	5	5	4	4	5
7	1	5	3	3	4	4
8	1	5	4	3	4	4
9	1	5	4	4	4	5
10	1	5	4	3	4	4
11	1	5	3	3	3	4
12	1	5	5	3	4	5
13	1	5	5	4	4	5
14	1	5	4	3	4	5
15	1	5	4	4	4	5
16	1	5	4	3	4	5
17	1	5	4	3	4	4
18	1	5	3	3	3	4
19	1	5	3	3	3	4
20	1	5	3	3	3	4
21	1	5	4	3	4	4
22	1	5	4	3	4	4
23	1	5	4	3	4	4
24	1	5	4	3	4	4
25	1	5	4	3	4	4

Os resultados da análise descritiva evidenciam uma distribuição bastante adequada dos itens em estudo, com os valores mínimos e máximos a oscilarem entre 1 e 5 (os valores extremados da distribuição) em todos os itens (excepto no item 6). Os valores da moda e da mediana oscilaram entre 3 e 4 na quase totalidade dos itens. Apenas 3 dos 23 itens apresentaram valores máximos extremos (itens 6, 12 e 13). Os valores para o 1.º quartil oscilaram entre 3 e 4 e os valores para o 3.º quartil oscilaram entre 4 e 5 (os itens 6, 9, 12, 13, 14, 15 e 16 apresentam o valor máximo). Os resultados sugerem assim uma maior concentração das respostas dos sujeitos da amostra junto dos valores mais elevados da distribuição.

#### **Dimensionalidade e consistência interna**

Para o estudo da validade interna recorreremos ao modelo da análise factorial exploratória (método de Análise em Componentes Principais – ACP), com rotação oblíqua e especificação de factores (cf. Quadro 2).

Quadro 2  
*Resultados da análise factorial da EMMBEP*

	Factores					
	I	II	III	IV	V	VI
5	.54					
12	.49					
20	.57					
21	.72					
22	.70					
23	.73					
24	.63					
25	.54					
13		.69				
14		.70				
15		.73				
16		.71				
17			.78			
18			.81			
19			.70			
9				.68		
10				.68		
11				.73		
1					.60	
2					.61	
3					.55	
4					.48	
6						.57
7						.82
8						.75
<b>% variância</b>	17.03	11.60	11.28	8.83	8.52	8.36
<b>Valor próprio</b>	10.13	1.61	1.38	1.28	1.03	1.00

Com base nos critérios contemplados na apreciação das soluções factoriais, a solução seleccionada corresponde a uma estrutura de seis factores distintos, responsáveis por 65.62% da variância total. A estrutura final define-se por seis factores que traduzem: felicidade (Factor I), sociabilidade (Factor II), controlo de si e dos acontecimentos (Factor III), envolvimento social (Factor IV), auto-estima (Factor V) e equilíbrio (Factor VI).

O Factor I (felicidade), responsável por 17.03% da variância total, é constituído por 8 itens, que se relacionam com o sentimento de felicidade (exemplo de item: “Senti-me bem, em paz comigo próprio”).

O Factor II (sociabilidade), responsável por 11.60% da variância total, é constituído por 4 itens, que dizem respeito a aspectos de sociabilidade (exemplo de item: “Relacionei-me facilmente com as pessoas à minha volta”).

O Factor III (controlo de si e dos acontecimentos), responsável por 11.28% da variância total, é constituído por 3 itens, que se relacionam com sensação de controlo de si e dos acontecimentos (exemplo de item: “Fui capaz de enfrentar situações difíceis de uma forma positiva.”).

O Factor IV (envolvimento social), responsável por 8.83% da variância total, é constituído por 3 itens e diz respeito a aspectos de envolvimento e motivação (exemplo de item: "Tive objectivos e ambições").

O Factor V (auto-estima), responsável por 8.52% da variância total, é constituído por 4 itens e está relacionado com a auto-estima (exemplo de item: "Senti que os outros gostavam de mim e me apreciavam").

O Factor VI (equilíbrio), responsável por 8.362% da variância total, é constituído por 3 itens e relaciona-se com a sensação de equilíbrio (exemplo de item: "A minha vida foi bem equilibrada, entre as minhas actividades familiares, pessoais e académicas").

Em seguida, procedemos à comparação dos itens das soluções factoriais de Massé et al. (1998) e por nós encontrada. Embora a estrutura factorial obtida na versão portuguesa não tenha replicado, na totalidade, a estrutura factorial original, é de salientar a elevada concordância e similaridade verificada, quer relativamente à estrutura subjacente do instrumento, quer quanto à inclusão da maioria dos itens nos factores obtidos. Efectivamente, as diferenças existentes resumem-se ao facto de os itens 5, 12 e 20 se incluírem, no nosso estudo, no factor felicidade, enquanto no estudo original se distribuíam pelos factores equilíbrio, envolvimento social e controlo de si e dos acontecimentos, respectivamente. De qualquer forma e dada a descrição dos itens (item 5: "Senti-me emocionalmente equilibrado", item 12: "Senti-me bem a divertir-me, a fazer desporto e a participar em todas as minhas actividades e passatempos preferidos" e item 20: "Estive bastante calmo"), a sua inclusão no factor felicidade pareceu-nos apropriada.

Definidos os factores e os itens que os integram, apresentamos, de seguida, os resultados da análise de consistência interna (correlações item-total corrigido, alpha de Cronbach e validade convergente - discriminante do item). No Quadro 3 apresentamos os resultados item a item em termos de coeficiente de correlação do item com o total da subescala (coeficiente corrigido) e o contributo do item para o alpha da sub-escala.

### Quadro 3

#### *Análise da consistência dos itens da EMMBEP*

<b>Factor I – Felicidade</b>		
<b>Itens</b>	<b>Correlações item-total corrigido</b>	<b>Coefficientes alpha de Cronbach excluindo o item</b>
<b>5</b>	.69	.88
<b>12</b>	.49	.90
<b>20</b>	.62	.88
<b>21</b>	.71	.87
<b>22</b>	.78	.87
<b>23</b>	.70	.88
<b>24</b>	.75	.87
<b>25</b>	.67	.88
(alpha = .89)		
<b>Factor II – Sociabilidade</b>		
<b>Itens</b>	<b>Correlações item-total corrigido</b>	<b>Coefficientes alpha de Cronbach excluindo o item</b>
<b>13</b>	.71	.77
<b>14</b>	.71	.77
<b>15</b>	.59	.82
<b>16</b>	.67	.79
(alpha = .83)		

<b>Factor III – Controlo de si e dos acontecimentos</b>		
<b>Itens</b>	<b>Correlações item-total corrigido</b>	<b>Coefficientes alpha de Cronbach excluindo o item</b>
17	.75	.77
18	.74	.78
19	.68	.83
(alpha = .85)		
<b>Factor IV – Envolvimento social</b>		
<b>Itens</b>	<b>Correlações item-total corrigido</b>	<b>Coefficientes alpha de Cronbach excluindo o item</b>
9	.50	.57
10	.54	.51
11	.44	.66
(alpha = .67)		
<b>Factor V – Auto-estima</b>		
<b>Itens</b>	<b>Correlações item-total corrigido</b>	<b>Coefficientes alpha de Cronbach excluindo o item</b>
1	.71	.76
2	.60	.81
3	.68	.77
4	.63	.79
(alpha = .83)		
<b>Factor VI – Equilíbrio</b>		
<b>Itens</b>	<b>Correlações item-total corrigido</b>	<b>Coefficientes alpha de Cronbach excluindo o item</b>
6	.36	.75
7	.56	.51
8	.61	.44
(alpha = .69)		
<b>Alpha</b>	.93	

Através da análise do Quadro 3, podemos constatar que as correlações item-total corrigido variaram entre .36 (item 6) e .78 (item 22), havendo portanto homogeneidade dos itens constituintes da escala. Relativamente à contribuição de cada item para o valor de alpha de Cronbach, é possível referir que, em relação aos factores felicidade, sociabilidade, controlo de si e dos acontecimentos e auto-estima, os itens contribuíram de forma mais ou menos igual para o valor de alpha de Cronbach, já que as diminuições dos valores foram relativamente comparáveis à medida que os itens foram individualmente removidos da escala. No que diz respeito aos factores envolvimento social e equilíbrio, há que salientar que a remoção dos itens 11 e 6 implica um aumento significativo no valor de alpha de Cronbach. Apesar disso, optou-se por manter os itens na escala, por serem relevantes do ponto de vista teórico e dado o número reduzido de itens constituintes das subescalas a que pertencem.

Os valores de alpha de Cronbach encontrados para os factores e para a nota global da escala são na sua maioria muito adequados, uma vez que variam entre .67 (envolvimento social) e .89 (felicidade).

Apresentamos em seguida os dados relativos à validade convergente - discriminante dos itens da EMMBEP. Os resultados são apresentados no Quadro 4.

Quadro 4

*Validade convergente - discriminante dos itens da EMMBEP*

<u>Itens</u>	Felicidade	Sociabilidade	Controlo	Envolviment	Auto-estima	Equilíbri
	e			o		o
5	.77**	.47**	.58**	.41**	.55**	.43**
12	.62**	.48**	.35**	.39**	.33**	.30**
20	.71**	.41**	.56**	.21**	.40**	.42**
21	.79**	.50**	.53**	.36**	.44**	.38**
22	.84**	.52**	.58**	.38**	.51**	.47**
23	.77**	.54**	.44**	.39**	.48**	.30**
24	.81**	.53**	.60**	.40**	.55**	.43**
25	.75**	.48**	.53**	.36**	.46**	.43**
13	.58**	.85**	.37**	.36**	.47**	.32**
14	.56**	.86**	.39**	.37**	.48**	.29**
15	.46**	.75**	.40**	.34**	.40**	.36**
16	.53**	.81**	.43**	.39**	.50**	.32**
17	.62**	.45**	.89**	.44**	.47**	.40**
18	.57**	.40**	.88**	.42**	.40**	.37**
19	.62**	.41**	.86**	.34**	.44**	.41**
9	.40**	.37**	.40**	.76**	.36**	.37**
10	.43**	.43**	.42**	.80**	.31**	.32**
11	.32**	.27**	.27**	.78**	.31**	.13**
1	.69**	.53**	.57**	.39**	.74**	.35**
2	.50**	.54**	.36**	.34**	.67**	.29**
3	.56**	.48**	.50**	.50**	.71**	.36**
4	.53**	.45**	.48**	.46**	.62**	.36**
6	.32**	.28**	.33**	.31**	.28**	.65**
7	.38**	.28**	.33**	.19**	.21**	.83**
8	.52**	.37**	.41**	.32**	.36**	.85**

\*\*p ≤ .01

A observação do Quadro 4 mostra que, na maioria dos itens, o índice de discriminação é superior a 20 pontos entre a magnitude da correlação com a escala a que pertence e a magnitude do valor da correlação com as outras escalas. De salientar que, no caso dos itens 1, 2, 3 e 4, com especial ênfase para o item 1 (“Senti-me confiante”), o poder discriminativo deste em relação à escala a que pertence – auto-estima – e à felicidade é muito baixo.

No que se refere às correlações entre a nota da escala total e as notas das sub-escalas que compõem a EMMBEP, verifica-se que, de entre todas as sub-escalas, é a felicidade que se destaca como sendo aquela que melhor explica o bem-estar psicológico ( $r^2 = .85$ ), sendo seguida pela sociabilidade ( $r^2 = .61$ ), controlo ( $r^2 = .59$ ) e auto-estima ( $r^2 = .58$ ). Com menor poder explicativo, encontramos o envolvimento ( $r^2 = .42$ ) e o equilíbrio ( $r^2 = .40$ ).

### Contributos da análise factorial confirmatória

De acordo com Massé et al. (1998), a EMMBEP foi construída como uma escala de seis factores, pelo que utilizámos a metodologia de equações estruturais num modelo confirmatório de ordem 1 com 25 variáveis observadas e 6 variáveis latentes ou factores (felicidade, sociabilidade, controlo de si e dos acontecimentos, envolvimento social, auto-estima e equilíbrio).

Foram calculados os coeficientes estandardizados dos itens referentes aos vários factores verificando-se que todos eles são significativos ( $p < .001$ ), evidenciando-se a estrutura de seis factores. Apenas um item (item 6) apresenta valor inferior a .50 (cf. Quadro 5).

**Quadro 5**  
*Coeficientes de regressão e % de variabilidade explicada dos itens da EMMBEP*

<b>Item</b>		<b>Factor</b>	<b>Coeficiente de regressão</b>	<b>% de variabilidade</b>
5	←	Felicidade	.76	58.06
12	←	Felicidade	.51	26.52
20	←	Felicidade	.67	45.16
21	←	Felicidade	.76	57.30
22	←	Felicidade	.83	68.56
23	←	Felicidade	.74	54.46
24	←	Felicidade	.81	64.96
25	←	Felicidade	.70	49.56
13	←	Sociabilidade	.82	66.59
14	←	Sociabilidade	.81	65.93
15	←	Sociabilidade	.66	43.03
16	←	Sociabilidade	.73	52.85
17	←	Controlo	.85	72.93
18	←	Controlo	.83	68.39
19	←	Controlo	.78	60.68
9	←	Envolvimento social	.69	48.16
10	←	Envolvimento social	.72	51.55
11	←	Envolvimento social	.53	27.88
1	←	Auto-estima	.83	68.72
2	←	Auto-estima	.66	43.82
3	←	Auto-estima	.75	56.10
4	←	Auto-estima	.70	49.28
6	←	Equilíbrio	.45	20.61
7	←	Equilíbrio	.69	47.47
8	←	Equilíbrio	.86	73.27

No que diz respeito à felicidade, todos os itens são indicadores fortes deste factor. O item 12 é o que apresenta o valor mais baixo (26.52%) e o item 22 é o que apresenta o valor mais elevado (68.56%) de variabilidade explicada. Relativamente à sociabilidade, este factor reflecte-se em todos os itens de forma evidente, explicando desde 43.03% do item 15 a 66.59% do item 13. O mesmo se verifica com o controlo de si e dos acontecimentos, que explica desde 60.68% do item 19 a 72.93% do item 17. Em relação ao envolvimento social, verificamos que este também se reflecte em todos os itens. O item 11 é que apresenta o valor mais baixo (27.88%) e o item 10 é o que apresenta o valor mais elevado (51.55%). Relativamente à auto-estima, verificamos também que todos os itens são indicadores fortes deste factor, sendo que o item 2 apresenta o valor mais baixo (43.82%) e o item 1 apresenta o

valor mais elevado (68.72%) de variabilidade explicada. Finalmente, em relação ao equilíbrio, constatamos que o item 6 não é um indicador forte do factor, apresentando um coeficiente de regressão de .49. O factor reflecte-se, no entanto, de forma evidente nos itens 7 e 8, que apresentam 47.47% e 73.27% de variabilidade explicada, respectivamente.

Utilizámos como indicadores de consistência interna (com base na metodologia das equações estruturais) o alpha de Cronbach, a fiabilidade composta (F.C.) e a variância extraída (V.Ext) (cf. Quadro 6). Todos os valores estão próximos ou acima dos desejáveis ( $\alpha > .60$ , F.C.  $> .70$  e V.Ext.  $> .50$ ). Os valores mais baixos verificam-se ao nível da variância extraída dos factores envolvimento social e equilíbrio.

Quadro 6

*Indicadores de consistência interna (com base na metodologia das equações estruturais) da EMMBEP*

	<b>Felicidade</b>	<b>Sociabilidade</b>	<b>Controlo</b>	<b>Envol. Social</b>	<b>Auto-Estima</b>	<b>Equilíbrio</b>
<b>A</b>	.89	.84	.86	.67	.83	.69
<b>F.C.</b>	.90	.84	.86	.69	.83	.72
<b>V.Ext.</b>	.53	.57	.67	.43	.54	.47

No sentido de aumentar a compreensibilidade acerca da validade discriminante dos factores (Fornell & Larcker, 1981), procedemos à comparação das variâncias extraídas de cada factor com o quadrado do correspondente coeficiente de correlação ( $r^2$ ) entre os factores (cf. Quadro 7). Verificámos que as variâncias extraídas superam o valor de  $r^2$  no que diz respeito à sociabilidade, ao controlo de si e dos acontecimentos, ao envolvimento social, à auto-estima e ao equilíbrio. Desta forma, podemos afirmar que existe validade discriminante, isto é, cada um destes constructos está a avaliar conceitos distintos. Em relação à felicidade essa distinção não é tão evidente, especialmente, com os factores controlo de si e dos acontecimentos e auto-estima.

Quadro 7

*Correlações quadráticas entre os factores da EMMBEP*

	<b>Felicidade</b>	<b>Sociabilidade</b>	<b>Control</b>	<b>Envol. Social</b>	<b>Auto-Estima</b>	<b>Equilíbrio</b>
<b>Felicidade</b>	<b>.53</b>					
<b>Sociabilidade</b>	.52	<b>.57</b>				
<b>Controlo</b>	.59	.30	<b>.67</b>			
<b>Envol. Social</b>	.38	.35	.38	<b>.43</b>		
<b>Auto-Estima</b>	.70	.52	.49	.44	<b>.54</b>	
<b>Equilíbrio</b>	.39	.23	.27	.25	.27	<b>.47</b>

Nota: Os elementos na diagonal principal correspondem à variância extraída (V.Ext.) para cada factor. Os restantes valores correspondem à correlação quadrática entre os factores.

Os índices de ajustamento do modelo de 6 factores indicam globalmente um ajustamento aceitável do modelo ( $Chi-square = 810.57$ ;  $RMSEA = .07$ ,  $CFI = .91$ ,  $GFI = .87$ ,  $NFI = .87$ ).

## DISCUSSÃO

Com a análise da distribuição dos itens, o estudo da dimensionalidade e consistência interna e os contributos da análise factorial confirmatória, tivemos como objectivo analisar as características psicométricas da EMMBEP, instrumento desenvolvido com a finalidade da operacionalização do constructo de bem-estar psicológico.

A este propósito, salientamos que o instrumento analisado possui características psicométricas adequadas em termos de validade e fidelidade. De forma concordante com a versão original, obtivemos uma estrutura de seis factores: felicidade, sociabilidade, controlo de si e dos acontecimentos, envolvimento social, auto-estima e equilíbrio, responsáveis por 65.62% da variância total. A análise factorial confirmatória efectuada confere apoio a esta estrutura de seis factores do instrumento, sendo que este modelo demonstra um ajustamento aceitável aos dados. No que se refere à consistência interna, verificámos que os valores encontrados para os diversos indicadores analisados (alpha de Cronbach, fiabilidade composta e variância extraída) estão próximos ou acima dos desejáveis. Os factores envolvimento social e equilíbrio são os que exibem os valores de consistência interna mais reduzidos, ainda que aceitáveis.

A EMMBEP apresenta-se assim como um instrumento adequado para avaliar o bem-estar psicológico em estudantes universitários. Todavia, é de referir que os estudos psicométricos apresentados foram realizados junto de apenas uma amostra, impondo-se nova aplicação junto de outra amostra, de acordo com as recomendações de Almeida e Freire (2007). Adicionalmente, recomenda-se a realização de estudos futuros em que se avalie a fidelidade teste-reteste da EMMBEP, bem como a validade convergente com outras medidas.

## REFERÊNCIAS

- Almeida, L. S., & Freire, T. (1997). *Metodologia da investigação em psicologia e educação*. Coimbra: APPORT.
- Brown, J. L., & Vanable, P. A. (2005). Alcohol use, partner type, and risky sexual behavior among college students: Findings from an event-level study. *Journal of American College Health, 53*, 2940-2953.
- Clements, R. (1999). Prevalence of alcohol-use disorders and alcohol-related problems in a college student sample. *Journal of American College Health, 48*, 111-117.
- Compton, W. C. (2001). Toward a tripartite factor structure of mental health: Subjective well-being, personal growth, and religiosity. *The Journal of Psychology, 135*(5), 486-500.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research, 31*, 103-157.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Subjective emotional well-being. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 325-337). New York: Guilford.

- Drewnowski, A., Yee, D. K., Kurth, C. L., & Krahn, D. D. (1994) Eating Pathology and DSM-III-R Bulimia Nervosa: A continuum of behavior. *American Journal of Psychiatry*, 151, 1217-1219.
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. (2007) Prevalence and correlates of depression, anxiety and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77, 534-542.
- Erikson, E. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York: Norton.
- Erikson, E. (1982). *The life cycle completed*. New York: Norton.
- Fernandes, H. F., Vasconcelos-Raposo, J., & Teixeira, C. M. (2010). Preliminary analysis of the psychometric properties of Ryff's Scales of Psychological Well-Being in Portuguese Adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2) 1032-1043.
- Ferreira, J. A., & Simões, A. (1999). Escalas de bem-estar psicológico (EBEP). In M. R. Simões, M. M. Gonçalves, & L. S. Almeida (Eds.), *Testes e provas psicológicas em Portugal*. (Vol. 2, pp. 111-121). Braga: APPORT/SHO.
- Fornell, C., & Larcker, D. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18, 39-50.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.) (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage.
- Keyes, C. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Research*, 43(2), 207-222.
- Keyes, C. (2003). Promoting a life worth living: Human development from the vantage points of mental illness and mental health. In R. M. Lerner, D. Wertlieb, & F. Jacobs (Eds.), *Handbook of applied developmental science: Promoting positive child, adolescent, and family development through research, policies, and programs*, (Vol. 4, pp. 257-274). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Keyes, C. (2004). The nexus of cardiovascular disease and depression revisited: The complete mental health perspective and the moderating role of age and gender. *Aging & Mental Health*, 8(3), 266-274.
- Keyes, C. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539- 548.
- Keyes, C., Shmotkin, D. e Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Kurth, C. L., Krahn, D. D., Nairn, K., & Drewnowski, A. (1995). The severity of dieting and bingeing behaviors in college women: Interview validation of survey data. *Journal of Psychiatric Research*, 29, 211-225.
- Lent, R. W. (2004) Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482-509.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.
- Maslow, A. H. (1962). *Toward a psychology of being*. Princeton, NJ: Van Nostrand.
- Massé, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, J., Bélair, S., & Battaglini, A. (1998). Élaboration et validation d'un outil de mesure du bien-être psychologique: L'É.M.M.B.E.P. *Revue Canadienne de Santé Publique*, 89(5), 352-357.
- Mintz, L., & Betz, N. (1988) Prevalence and correlates of eating disordered behaviors among undergraduate women. *Journal of Counseling Psychology*, 35, 463-471.

- Novo, R. F. (2003). *Para além da eudaimonia: O bem - estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada*. Fundação Calouste Gulbenkian/Fundação para a Ciência e a Tecnologia/ Ministério da Ciência e do Ensino Superior. Coimbra: Dinalivro.
- Novo, R. F., Duarte-Silva, E., & Peralta, E. (1997). O bem-estar psicológico em adultos: Estudo das características psicométricas da versão portuguesa das escalas de C. Ryff. In M. Gonçalves, I. Ribeiro, S. Araújo, C. Machado, L.S. Almeida, & M. Simões (Eds.), *Avaliação psicológica: Formas e contextos* (vol. V, pp. 313-324). Braga: APPORT/SHO.
- Pereira, A. (1997). *Helping students cope: Peer counselling in higher education*. Tese de doutoramento não publicada, University of Hull, Hull.
- Pereira, A., & Williams, D. I. (2001). Stress and coping in helpers on a student “nightline” service. *Counselling Psychology Quarterly*, 14(1), 43-47.
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D., & Potter, J. (2002) Global self-esteem across the life span. *Psychology and Aging*, 17, 423-434.
- Roche, A. M., & Watt, K. (1999) Drinking and university students: From celebration to inebriation. *Drug and Alcohol Review*, 18, 389-399.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35-55.
- Ryff, C. D. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1989c). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4(2), 195-210.
- Ryff, C. D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: A tale of shifting horizons. *Psychology and Aging*, 6(2), 286-295.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The role of the purpose in life and personal growth in positive human health. In P.S. Fry & P.T.P. Wong (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychology research and clinical applications* (pp. 213-215). Mahwah, NJ.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation to life*. Boston: Little, Brown.
- Waterman, A. S (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691.

- Webb, E., Ashton, C. H., Kelly, P., & Kamali, F. (1996) Alcohol and drug use in UK university students. *The Lancet*, 348, 922-925.
- Yager, Z., & O'Dea, J. (2008) Body image, dieting and disordered eating and exercise practices among teacher trainees: Implications for school-based health education and obesity prevention programs. *Health Education Research*, 24(3), 472-482.

## Anexo 1

---

**ESCALA DE MEDIDA DE MANIFESTAÇÃO DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO**

**Instruções:** Por favor responda a cada uma das seguintes afirmações de acordo com a escala fornecida.

**DURANTE O ÚLTIMO MÊS**

	<b>Nunca</b>	<b>Raramente</b>	<b>Algumas vezes</b>	<b>Frequentemente/</b>	<b>Quase sempre</b>
1. Senti-me confiante.	1	2	3	4	5
2. Senti que os outros gostavam de mim e me apreciavam.	1	2	3	4	5
3. Senti-me satisfeito com o que fui capaz de alcançar, senti-me orgulhoso de mim próprio.	1	2	3	4	5
4. Senti-me útil.	1	2	3	4	5
5. Senti-me emocionalmente equilibrado.	1	2	3	4	5
6. Fui igual a mim próprio, natural em todas as circunstâncias.	1	2	3	4	5
7. Vivi a um ritmo normal, não tendo cometido excessos.	1	2	3	4	5
8. A minha vida foi bem equilibrada entre as minhas actividades familiares, pessoais e académicas.	1	2	3	4	5
9. Tive objectivos e ambições.	1	2	3	4	5
10. Tive curiosidade e interesse em todo o tipo de coisas.	1	2	3	4	5
11. Envolvi-me em vários projectos.	1	2	3	4	5
12. Senti-me bem a divertir-me, a fazer desporto e a participar em todas as minhas actividades e passatempos preferidos.	1	2	3	4	5
13. Ri-me com facilidade.	1	2	3	4	5
14. Tive um grande sentido de humor, tendo feito os meus amigos rir facilmente.	1	2	3	4	5
15. Fui capaz de estar concentrado e ouvir os meus amigos.	1	2	3	4	5
16. Relacionei-me facilmente com as pessoas à minha volta.	1	2	3	4	5
17. Estive capaz de enfrentar situações difíceis de uma forma positiva.	1	2	3	4	5
18. Perante situações complexas, fui capaz de as resolver com clareza.	1	2	3	4	5
19. Fui capaz de encontrar resposta para os meus problemas sem preocupações.	1	2	3	4	5

Adaptação portuguesa da escala de medida de bem-estar psicológico

20.	Estive bastante calmo.	1	2	3	4	5
21.	Tive a impressão de realmente gostar e viver a vida ao máximo.	1	2	3	4	5
22.	Senti-me bem, em paz comigo próprio.	1	2	3	4	5
23.	Achei a vida excitante e quis aproveitar cada momento dela.	1	2	3	4	5
24.	A minha moral esteve boa.	1	2	3	4	5
25.	Senti-me saudável e em boa forma.	1	2	3	4	5