

iscte

INSTITUTO
UNIVERSITÁRIO
DE LISBOA

Ligar e (des)ligar do trabalho: o impacto do uso intensivo de dispositivos móveis na recuperação do trabalho e na satisfação conjugal.

Eva Maria Botelho Catarino

Mestrado em Psicologia Social e das Organizações

Orientadora:

Professora D^a Patrícia Costa, Professora Auxiliar,
IBS, ISCTE – IUL

Julho, 2020

iscte

CIÊNCIAS SOCIAIS
E HUMANAS

Ligar e (des)ligar do trabalho: o impacto do uso intensivo de dispositivos móveis na recuperação do trabalho e na satisfação conjugal.

Eva Maria Botelho Catarino

Mestrado em Psicologia Social e das Organizações

Orientadora:

Professora D^a Patrícia Costa, Professora Auxiliar,
IBS, ISCTE – IUL

Julho, 2020

Agradecimentos

Há uma limitação desconcertante da nossa mente: a nossa confiança excessiva no que acreditamos saber, a nossa aparente incapacidade de admitir a verdadeira extensão da nossa ignorância e a incerteza do mundo em que vivemos.

Daniel Kahneman

É com a convicção de que os últimos cinco anos me ensinaram muito, mas que apenas deixaram uma pegada na minha existência que termino este importante capítulo da minha vida.

Este trabalho é mais um passo do caminho para a meta que já consigo avistar e que muito desejo.

É com uma mistura de emoções que, hoje, relembro todo o meu percurso acadêmico e me orgulho de todas as conquistas e barreiras ultrapassadas.

A todos os que permitiram e apoiaram a minha caminhada, e conseqüentemente a elaboração da presente dissertação de mestrado exprimo, desde já, os meus mais sinceros agradecimentos.

Por toda a disponibilidade e apoio contínuo quero deixar um especial agradecimento à minha orientadora, Professora Dr.^a Patrícia Costa, por aceitar orientar-me nesta fase final do curso e ter assistido, sugerido e aconselhado a elaboração desta dissertação.

Com muito carinho, agradeço a toda a minha família pelo constante e incansável suporte que me têm dado e por não me largarem a mão nos momentos em que eu própria duvidei que conseguia. Reconheço todo o esforço feito para que pudesse chegar a esta etapa da minha formação.

Por último e igualmente importante, às minhas amigas, que me acompanham desde os primeiros anos de escola, que tanto me apoiaram nas minhas frustrações como partilharam comigo os momentos mais felizes que vivi neste período da minha vida e que nunca, em momento algum, duvidaram do que conseguiria alcançar. O meu mais profundo agradecimento, vocês são parte significativa do meu crescimento.

Muito obrigada a todos!

Resumo

Através do presente estudo procura-se perceber de que forma o uso intensivo de dispositivos móveis (UIDM), para questões relacionadas ao trabalho, aumenta a necessidade que um indivíduo tem em recuperar e, simultaneamente, prejudica a sua participação em experiências de recuperação. Pretende-se averiguar se as mulheres experienciam o mesmo impacto dessa utilização nas suas oportunidades de recuperação que os homens e, ainda, se a necessidade de recuperação e as escassas experiências, em que os sujeitos se envolvem, devido ao UIDM, levam a perdas no que diz respeito à satisfação conjugal. Os 119 participantes deste estudo são indivíduos heterossexuais, mantêm relações amorosas e estão a trabalhar atualmente. Desta amostra total foi possível emparelhar 25 casais a coabitar e, assim, proceder à análise dos resultados em díades. Os resultados das análises efetuadas mostraram que o UIDM está, de forma negativa e significativa, correlacionado com duas experiências de recuperação – mestria e controlo. Suportámos parcialmente, por isso, a primeira hipótese do estudo. Por sua vez, não se verificaram diferenças na relação entre o UIDM e a recuperação quando testámos o sexo como variável moderadora. Por último, não foi possível afirmar que, tanto as experiências como a necessidade de recuperação, medeiam a relação entre o UIDM e a satisfação conjugal. Conclui-se ainda que nem todas as experiências de recuperação em que um sujeito se envolve, impactam na perceção de satisfação conjugal do seu par.

Palavras-chave: uso intensivo de dispositivos móveis; experiências de recuperação; necessidade de recuperação; satisfação conjugal.

Abstract

The following study is aimed at understanding the way in which intense use of mobile devices for work associated purposes increases the need of individuals to recover from its use and how it affects their participation in recovery. Another goal of this research is too establish whether women and men experience the same effects of intense mobile use, as well as determining if it damages or in some way affects their marital satisfaction. All 119 participants are heterosexual individuals that are currently employed and who have some form of a romantic relationship. From this pool, 25 couples were living together. The data results have showed that intense use of mobile devices is in fact significantly and negatively affecting 2 recovery experience: control and mastery. In this was the first goal of the study was achieved and a correlation was shown. When it comes to the second part of the study, set out to determine whether men and women were differently affected, it was concluded that both genders showed equal responses. Lastly, it was not possible to conclude that both experiences and the need for recover, in some way affect marital satisfaction. It was further concluded that not all of the recovery experiences in which an individual engages will influence their perception of their partner and the relationship.

Keywords: intense use of mobile devices; recovery experiences; need for recovery; marital satisfaction.

Índice

Introdução	1
Capítulo I - Enquadramento Teórico	3
1.1. A Recuperação do Trabalho	3
1.1.1 Teorias do processo de recuperação	4
1.1.2. Experiências e atividades de recuperação.....	6
1.1.3. Necessidade de recuperação do trabalho	7
1.2. O progresso e a difusão das novas tecnologias	8
1.2.1. As vantagens e desvantagens associadas ao smartphone	9
1.2.2. O uso do smartphone e a recuperação do trabalho	10
1.3. Papéis de Género	12
1.3.1. O uso intensivo de dispositivos móveis e o sexo.....	14
1.4. Satisfação Conjugal	15
1.4.1. Recuperação do trabalho e satisfação conjugal	16
1.4.2. Uso intensivo de dispositivos móveis e a satisfação conjugal.....	17
1.5. Modelo de Investigação	19
Capítulo II - Método	20
2.1. Procedimento e Participantes	20
2.2. Instrumento	21
2.2.1. Uso Intensivo de Dispositivos Móveis	22
2.2.2. Recuperação do Trabalho	22
2.2.3. Satisfação Conjugal.	22
Capítulo III - Resultados	24
3.1. Correlações entre Variáveis (Amostra Díades)	24

3.2. Testes de Hipóteses (Amostra Díades)	25
3.2.1. Moderação	25
3.2.2. Mediações	26
3.3. Correlações entre Variáveis (Amostra Total)	28
3.4. Testes de Hipóteses (Amostra Total)	29
3.4.1. Moderação	29
3.4.2. Mediações	30
Capítulo IV- Discussão e Conclusão	33
4.1. Limitações e Estudos Futuros.....	35
Referências	37
Anexos	43

Índice de Quadros e Figuras

Figura 1- Modelo de Investigação	19
Quadro 1- Médias, desvio-padrão e correlações das variáveis (Amostra das Díades).....	24
Quadro 2- Análises da interação da moderadora com as experiências de recuperação do membro 1.....	26
Quadro 3- Análise da mediação das experiências de recuperação (M1) no UIDM (M1) e a satisfação conjugal(M2).	27
Quadro 4- Análise da mediação da necessidade de recuperação (M1) no UIDM (M1) e a satisfação conjugal (M2).	27

Quadro 5- Médias, desvio-padrão e correlações das variáveis (Amostra Total).....	28
Quadro 6- Análise da interação da moderadora com as experiências de recuperação.....	29
Quadro 7- Análise da mediação das experiências de recuperação no UIDM e a satisfação conjugal.	30
Quadro 8- Análise da mediação da necessidade de recuperação no UIDM e a satisfação conjugal	31

Glossário

- UIDM** – Uso Intensivo de Dispositivos Móveis
- EDP** – Experiências de Distanciamento Psicológico
- ER** – Experiências de Relaxamento
- EM** – Experiências de Mestria
- EC** – Experiências de Controlo
- NR** – Necessidade de Recuperação
- SC** – Satisfação Conjugal
- M1** – Membro 1
- M2** – Membro 2

Introdução

Na atual sociedade, sujeita a diversas crises económicas, reestruturações nas equipas de trabalho (implicando despedimentos) impeliram as empresas a aumentar a carga de trabalho, e as exigências, aos colaboradores que conseguem preservar os seus postos de trabalho.

Segundo tendências recentes revelam que o trabalho ocupa uma crescente quantidade de tempo, e energia, aos indivíduos, relativamente aos das gerações anteriores, afetando-lhes quer a vida profissional como a pessoal. Fundamental para a gestão destas duas importantes esferas da vida, é o conceito de recuperação do trabalho, uma vez que após o gasto de energia é imprescindível recuperar ou reabastecer os recursos que foram utilizados no período de laboração (Sonnentag & Zijlstra, 2006).

A recuperação pode ter várias definições. No entanto, a generalidade tem em comum o facto de que a recuperação ocorre após um período de tensão, ou seja, quando o stressor deixa de estar presente (Sonnentag & Geurts, 2009). A recuperação é também definida como o processo reparador das consequências negativas do stress. Sonnentag e Fritz (2007) propuseram quatro tipos de experiências de recuperação: desapego psicológico do trabalho; relaxamento; mestria e controlo, os quais iremos aprofundar no presente trabalho.

Um outro aspeto que tem contribuído para as alterações do local de trabalho nas últimas décadas é o recurso à tecnologia. As tecnologias, aperfeiçoadas e mais acessíveis a todos, permitem que os indivíduos se mantenham conectados ao trabalho 24 sob 24 horas. Aquelas, embora denotem benefícios tanto para as organizações como para os seus colaboradores, contribuem igualmente para noção de que a evolução tecnológica (como o *upgrade* do telefone para o smartphone) no domínio do trabalho pode levar a consequências negativas para a saúde mental dos colaboradores (Cambier et al., 2019).

Nitidamente que estes avanços tecnológicos promoveram o teletrabalho: os colaboradores passam a executar o seu trabalho longe dos ambientes habituais (Boswell & Olson-Buchanan, 2007). Por exemplo, um colaborador pode passar a consultar ou responder a mensagens e e-mails durante a noite, quando está em casa, ou no período do fim de semana.

O problema que se coloca, e que tem vindo a ser largamente estudado, advém precisamente do facto de dispositivos móveis, como o smartphone, permitirem que o trabalho seja constante e que não tenha um limite temporal para o colaborador. Tem sido mostrado que o uso deste tipo de tecnologias, fora do horário de trabalho, impede que os indivíduos recuperem eficazmente nos períodos destinados para esse efeito (por exemplo, Sonnentag, 2001; Sonnentag, Kuttler e Fritz, 2010; Chesley, 2014).

Neste seguimento, surge-nos a curiosidade de perceber se o efeito deletério do uso intensivo de dispositivos móveis na recuperação, difere consoante o sexo. Uma vez que, a maioria da literatura existente tem o seu foco nos papéis tradicionalistas, e díspares, associados ao homem e à mulher, quisemos perceber se, atualmente, essa diferença se mantém acentuada.

Se bem que as mulheres estejam cada vez mais a realizar trabalho remunerado fora do domínio do lar, Bianchi et al. (2000) mostrou que, em 1995, as mulheres passavam quase o dobro do tempo dos homens a realizar tarefas domésticas semanais, o que sugere uma carga de trabalho total muito maior para as mulheres. Isto leva-nos a pensar que, provavelmente, as oportunidades que estas têm para recuperar sejam menores comparativamente aos homens.

Considerando que o número de casais com duplo-ordenado tem vindo a aumentar, acredita-se que esta seja uma amostra de população passível de testar na relação com a recuperação. Por comparação com casais de um único trabalhador remunerado, com papéis mais divididos no trabalho e na família, os casais, em que ambos os elementos trabalham, podem precisar de uma maior coordenação de esforços para recuperarem do trabalho (Park & Fritz, 2015). Ainda segundo Hahn & Dormann (2013), as experiências individuais de recuperação podem afetar a satisfação da vida em geral do parceiro.

Pretendemos averiguar se tal se verifica através da variável - satisfação conjugal, estabelecendo como objetivo perceber se as experiências e a necessidade de recuperação de um dos membros medeiam a relação entre o uso intensivo, que este faz dos seus dispositivos móveis, e a satisfação conjugal do outro membro do casal.

Posto isto, podemos afirmar que o presente estudo contribui para a literatura de distintas formas. Em primeiro lugar, vem ressaltar a preocupação com a temática do uso excessivo de tecnologias móveis, do bem-estar e da saúde dos colaboradores, alertando para a necessidade que os indivíduos têm de recuperar eficazmente depois de um dia de trabalho. Depois, testa os papéis tradicionalistas associados ao sexo, nos dias de hoje, no que diz respeito ao contexto de trabalho remunerado ou não remunerado e às oportunidades de recuperação. Por último, analisa o papel mediador da necessidade e das experiências de recuperação na relação entre o UIDM e a satisfação conjugal.

O presente estudo encontra-se organizado da seguinte forma: o primeiro capítulo refere-se ao enquadramento teórico, aprofundando as variáveis em estudo; o segundo capítulo engloba o método da investigação – procedimento, participantes e o instrumento utilizado na recolha dos dados; o terceiro capítulo expõe os resultados e o quarto, e último capítulo, remete para a discussão e conclusões abordando as contribuições deste estudo, as suas limitações e propostas de investigações futuras.

Capítulo I – Enquadramento Teórico

1.1. A Recuperação do Trabalho

O conceito de recuperação é definido como o processo de diminuição ou anulação da pressão provocada pelo stress do trabalho (Sonnetag, Venz, & Casper, 2017).

Os indivíduos carecem de paragens, por mais pequenas que sejam, das exigências do trabalho de forma a exercerem as suas funções o melhor possível. A recuperação ocorre, então, como um sistema absolutamente essencial para os sujeitos no decorrer das referidas paragens pelo seu carácter de auxílio ao esforço executado (Steed et al., 2019).

A recuperação pode ocorrer em momentos diferentes (Guerts & Sonnetag, 2006). Interna, quando se fazem rápidas interrupções, como fazer uma pausa para um café. Externa, em intervalos mais extensos de pausa, como depois de um dia de trabalho, no decorrer de um fim de semana ou em férias (Demerouti et al., 2009).

Ainda segundo Guerts & Sonnetag (2006), o que torna a recuperação fundamental para o individuo é a capacidade de fazer com que os sistemas psicofisiológicos atuantes, durante o período de trabalho, regressem, e permaneçam numa posição basal, ou seja, num grau onde o individuo não seja sujeito a nenhuma exigência extraordinária.

Conforme Demerouti, et al (2001), “as exigências do trabalho dizem respeito aos aspetos físicos, psicológicos, sociais ou organizacionais do trabalho que exigem esforço ou habilidades físicas e / ou psicológicas (cognitivas e emocionais) sustentadas e, portanto, estão associados a certos custos fisiológicos e / ou psicológicos, e.g. exaustão” (p.501).

A título de exemplo, refiram-se situações em que a tensão e carga de trabalho são elevadas, o ambiente é adverso (ruído, temperatura desadequada), contatos emocionalmente exigentes com os clientes como poderia ser o caso de um profissional de saúde ter de lidar com a morte de um paciente.

Apesar de as exigências do trabalho não terem um carácter obrigatoriamente contraproducente para o individuo, elas podem ser uma enorme fonte de stress sempre que solucioná-las requeira energia e força das quais o colaborador não teve oportunidade de recuperar eficazmente (Meijman & Mulder, 1998).

Brummelhuis e Bakker (2012) sugerem que as exigências do trabalho sejam repartidas em quatro dimensões: *sobrecarga, físico, emocional e cognitivo*.

Todas estas exigências, de origens diferentes, têm a capacidade de inibir a recuperação. A exigência de sobrecarga é capaz de impossibilitar o “desligar” do trabalho por parte dos

indivíduos no durante e depois do período do trabalho, pois estão constantemente atarefados (Sonntag & Bayer, 2005). Quanto às físicas e emocionais, tendem a intensificar a ativação e a pressão, prejudicando o relaxamento e a descontração após o dia de trabalho (Bennett et al., 2016).

As exigências de sobrecarga, constituídas por fontes de stress, como é o caso de um volume de um trabalho extremamente denso ou a imposição rígida de prazos de entrega, acontecem quando a quantidade de trabalho é superior à capacidade de resposta do indivíduo (Peeters et al., 2005). Por outro lado, exigências físicas compreendem as que exigem esforços corporais - o trabalho da estiva no setor portuário. Quanto às emocionais são capazes de asoberbar os sentimentos e dominar indivíduo a um nível interno – assédio online, troca de ofensas entre colegas de trabalho. Por último, as exigências cognitivas obrigam ao empenho e ao foco mental (Brummehuis & Bakker, 2012), implicando um esforço acrescido no que diz respeito às capacidades de atenção, memória, percepção, raciocínio e tomada de decisão.

Perante a quantidade de exigências a que os indivíduos estão sujeitos, durante o período que permanecem no trabalho, é expectável que o esforço despendido para se adaptarem às situações adversas resulte em fadiga, ao fim de algum tempo.

De forma a melhor compreender como é que recuperação acontece e o que é essencial para o sucesso das experiências de recuperação para o indivíduo, pretendeu-se desenvolver uma linha de pensamento em torno das teorias sobre processos de recuperação: o Modelo de Recuperação de Esforço e a Teoria da Conservação de Recursos.

1.1.1. Teorias do Processo de Recuperação

Centrando-se na natureza fisiológica, o modelo de Recuperação de Esforço (Meijman & Mulder (1998), suporta a ideia de que o esforço despendido durante as horas de trabalho conduz a *load reactions*¹, tal como o cansaço ou libertação de hormonas do stress (Ganster & Rosen, 2013). Quando os sujeitos terminam o trabalho, ou exigências igualmente intensas, as reações de carga devem retroceder para que a recuperação possa então acontecer. Este modelo define como requisito prévio para o processo de recuperação, a supressão dos sistemas funcionais que foram anteriormente utilizados durante o trabalho e o retorno aos níveis “base” iniciais.

¹ A que chamaremos: Reações de carga.

O esforço é impulsionado pela ativação do sistema nervoso simpático que, através da eliminação de catecolaminas (adrenalina e noradrenalina), consegue regularizar o funcionamento cardiovascular, ou seja, a ativação simpática. Em momentos de enorme stress, o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal em conjunto com o cortisol (hormona do stress), atuam igualmente no processo com o objetivo de mover forças adicionais essenciais para gerir o quadro stressante (Clow, 2001 cit por Demerouti et al., 2009).

Perante um contexto ideal, as reações de carga aguda associadas ao stress regressam ao nível base (antes do momento stressante) no período depois do trabalho e, desta forma, a recuperação é terminada antes do próximo período de trabalho. Assim a saúde é mais facilmente preservada. Porém, quando as reações acima descritas, permanecem por longos períodos ou voltam a surgir após as horas de trabalho (ou seja, ativação simpática sustentada), a recuperação está incompleta (Geurts & Sonnentag, 2006).

Como consequência, o trabalhador iniciará o próximo período de trabalho ainda numa condição abaixo do essencial e precisará de investir esforços compensatórios para ter um desempenho adequado.

Quanto à Teoria da Conservação de Recursos, Hobfoll (1989) defende que os indivíduos lutam para alcançar, conservar e defender, os meios de que precisam para se protegerem. Estes podem ser externos aos sujeitos, como bens materiais ou monetários ou internos como características pessoais – energia e/ou humor positivo. O stress põe em causa os recursos disponíveis podendo provocar danos na saúde e no bem-estar. De forma a superar do stress, os sujeitos necessitam de adquirir novos recursos e restabelecer os que foram utilizados.

O Modelo de Esforço-Recuperação e a Teoria da Conservação de Recursos surgem como dois processos complementares que possibilitam a recuperação. Acima de tudo, torna-se relevante: ter a capacidade de abster-se das exigências do trabalho; poupar-se de tarefas que obriguem a ativação dos mesmos sistemas funcionais ou de recursos internos nas horas reservadas para descansar, relaxar ou aprender algo novo. Depois, é importante perceber que, ao adquirir novos recursos internos, como a energia, autoeficácia ou humor positivo, o auxílio do restauro dos recursos ameaçados é complementado, e, mais facilmente o indivíduo se sente otimizado para voltar a trabalhar.

É através de determinadas ações, e atividades, que os indivíduos são capazes de adquirir recursos, experimentar outras sensações e ter ganhos individuais com o tempo que dedicam às experiências de recuperação após o trabalho.

1.1.2. Experiências e Atividades de Recuperação

A recuperação é constituída por quatro tipos de experiências passíveis de acontecerem no período pós-laboral: desapego psicológico do trabalho, relaxamento, mestria e controlo (Sonnentag e Fritz, 2007).

Segundo Sonnentag e Bayer (2005) o desapego psicológico traduz-se na fuga mental do trabalho. É mais do que o simples afastamento do local de trabalho após o término do mesmo. Importa afastar-se de pensamentos acerca do trabalho e nos inconvenientes que lhe dizem respeito. Importa desligar do espaço de trabalho em termos psicológicos. Desta forma, a experiência de desapego deve permitir que o indivíduo não seja sobrecarregado com trabalho nas horas fora de expediente, por exemplo, atender chamadas através de casa ou mesmo desenvolver tarefas no domínio do lar.

O relaxamento implica a diminuição da ação do sistema simpático, traduzindo-se na diminuição da pressão muscular e acréscimo das respostas cardiovasculares. Aquele pode acontecer tanto por meio da condição física como da condição mental: diminuição da prática física ou momentos de meditação (Sonnentag & Geurts, 2009). Outras experiências de relaxamento podem envolver contactos com música, leitura de um livro, convívio com amigos.

As experiências de mestria acontecem quando se participa numa atividade de lazer mais rigorosa, por exemplo, aprender uma língua nova ou tocar um instrumento musical. Estas experiências diminuem os estímulos para o trabalho possibilitando que o indivíduo alterne o seu foco de atenção para atividades não laborais (Sonnentag & Fritz, 2007). Permitem, ainda, estimular o desenvolvimento de novos recursos pessoais, tais como: eficácia, competência.

As experiências de mestria têm, por isso, um importante carácter de reposição e aumento de afetos positivos (Sonnentag & Fritz, 2007).

O controlo no trabalho faz com que as pessoas alterem a maneira como pensariam ou se comportariam espontaneamente. Um funcionário precisa de autocontrolar-se para exercer as suas funções o mais corretamente possível. Deve resistir a distrações, seguir regras específicas ou superar déficits motivacionais resultantes de tarefas pouco atraentes durante o trabalho (Schmidt & Neubach, 2007).

Experienciar controlo poderá passar por o indivíduo decidir como passar o tempo, ter a capacidade de escolher uma determinada ação de entre duas ou mais opções e ainda, determinar o seu próprio horário. A oportunidade de experienciar controlo permitirá ao indivíduo a conceção de recursos, como a sensação de autoeficácia (Sonnentag & Fritz, 2007). Portanto, experienciar controlo nos períodos de lazer diz respeito ao poder escolher como, quando e quais

as práticas devo executar durante esse período. Por exemplo, decidir cozinhar um bolo quando chego a casa em vez de ir responder a um e-mail que sei que chegou à minha caixa de mensagens.

Em suma, pode-se atentar ao facto de os benefícios de experimentar práticas de mestria e controlo derivarem da conceção de novos recursos internos e que os frutos das práticas de distanciamento psicológico e do relaxamento resultem das paragens do trabalho e da restauração de recursos esgotados.

1.1.3. Necessidade de Recuperação do Trabalho

Coerente com o modelo de Recuperação do Esforço antes apresentado, os estudos disponíveis propõem que a recuperação, além de contribuir para o bem-estar psicológico desempenha também um papel fundamental no bem-estar físico, como é observável através das exteriorizações no corpo, por meio da psicossomatização e fisiologia.

As investigações revelam que a recuperação é conveniente para diversos fatores que dizem respeito ao bem-estar psicossomático, como são o caso da fadiga e do sono, ambos associados à dificuldade de recuperar eficazmente (Ganster & Rosen, 2013).

De facto, à medida que o cansaço se vai fazendo sentir cada vez mais, os indivíduos experimentam a necessidade de parar. Esta sensação de emergência é designada de necessidade de recuperação (Sonnetag & Zijlstra, 2006) e tem sido igualmente referida em situações de recuperação insuficiente (Demerouti et al., 2009).

Ao conseguir recuperar eficazmente, as pessoas, contribuem de forma relevante e de diversas maneiras para o seu bem-estar psicológico. A recuperação possibilita-lhes um maior contentamento com o período de tempo livre que experimentam (Sonnetag & Fritz, 2007). O uso constante do smartphone, à noite, tende a reduzir o sono presumivelmente porque o cérebro permanece em constante ativação e o distanciamento do dia de trabalho não chega acontecer (Lanaj, Johnson & Barnes, 2014).

Desta forma, podemos considerar que os indivíduos que utilizam repetidamente, depois do período de trabalho, este tipo de dispositivos móveis terão maior dificuldade em experienciar situações de recuperação. Da mesma forma que, perante a escassez de oportunidades para recuperar é muito provável que comecem a sentir a urgência de parar, comumente intitulada de necessidade de recuperação.

1.2. O progresso e a difusão das novas tecnologias

Variadas tecnologias têm cooperado na mudança de formato que os negócios utilizam para progredir e na forma como as empresas se ajustam. Exemplos disso são a crescente aptidão para arrecadar uma enorme quantidade de informação; a incremento de fabrico inteligente; o progresso da robótica e o alcance móvel a uma enorme fração de informação que, no passado próximo, era viável obter apenas através de dispositivos fixos, como computadores. Tais tecnologias apesar de auxiliarem indivíduos a serem mais rápidos e eficientes a terminar as suas tarefas, possibilitam ainda intensas transformações no modo como o trabalho decorre (Cascio & Montealegre, 2016; Turel, Serenko, & Bontis, 2011).

Em virtude do consumo de tecnologia que se tem vindo a sentir entre os trabalhadores, e as organizações, pela ânsia de êxito futuro, a discussão sobre como a tecnologia está a transformar as atividades profissionais e as respetivas empresas deve ser tida em conta nos atuais estudos (Barley, 2015). Isto porque ainda é pouco claro como é que a tecnologia, cada vez mais presente no quotidiano das organizações, tem influenciado a forma como o trabalho é realizado e como as próprias tarefas são executadas.

Ademais, os dias de hoje, marcados por diversos problemas financeiros nas empresas, a limitação dos quadros de pessoal e o aumento da carga de trabalho, que é exigida, são realidades muito presentes e, com a crescente inovação tecnológica, originou-se um alargamento dos horários de trabalho para períodos além do que é regular, envolvendo trabalho noturno e ao fim de semana (Härmä, 2006). As tecnologias de informação e comunicação vieram tornar isto possível uma vez que são reconhecidas pela sua omnipresença, isto é, graças à facilidade com que são consultadas independentemente do momento e do local.

O *smartphone* é nitidamente um exemplo desse tipo de tecnologia, porém, não é exclusivo (Turel et al., 2011). Efetivamente, esta ubiquidade não advém apenas de uma tecnologia única, pelo contrário, resulta do universo de informação e comunicação integrado por vários equipamentos móveis (como o “*tablet, smartphone, etc...*”) cuja principal característica é agrupar conhecimento, dispositivos, os indivíduos e estreitar a distância entre os próprios lugares. Isto é praticável uma vez que as inovações tecnológicas têm vindo a indicar custos bastante agradáveis para a maioria dos utilizadores, favorecendo a sua difusão (Cascio & Montealegre, 2016).

Presentemente, o que as organizações esperam relativamente à prontidão do seu pessoal é que estes retribuam no momento as mensagens referentes ao trabalho, ainda que estejam num momento de repouso (Davis, 2002). Isto conduz a uma determinada incerteza no que diz

respeito aos efeitos da utilização constante de tecnologia móvel na vida das pessoas. Por isso, é pertinente ponderar acerca das vastas práticas dos indivíduos que utilizam frequentemente dispositivos móveis da mesma maneira que se deve compreender os seus benefícios e prejuízos.

Assim, se atendermos à onnipresença originada pelas tecnologias mais inovadoras, constatamos que o aproveitamento que fazemos delas presumivelmente influencia, não só na esfera do trabalho como nos restantes domínios das nossas vidas (Middleton et al., 2014).

Logo, é possível afirmar que a facilidade com que dispomos de um dispositivo móvel traz vantagens e desvantagens ao dia-a-dia e à gestão que fazemos dos variados domínios das nossas vidas.

1.2.1. As vantagens e desvantagens associadas ao smartphone

Como sabemos, o smartphone veio auxiliar a gestão de agendas bem como garantir o acesso total à Internet. Veio permitir estabelecer comunicações e estar disponível para receber e-mails seja qual for a hora ou o local o que, segundo Middleton (2007), se traduz na razão essencial da sua existência.

Segundo Derks, et al. (2012), alguns benefícios apontados na literatura, que estão associados ao uso do smartphone, são a aptidão de resposta aperfeiçoada, a prontidão de informações em tempo real, tomada de decisão mais rápida e maior flexibilidade nos horários de trabalho. Ainda de acordo com os autores, estudos têm demonstrado que os equipamentos móveis podem levar a um maior rendimento e a uma maior cooperação entre os colaboradores.

Para ilustrar essa afirmação, poderemos mencionar que em alturas em que os trabalhadores necessitam de comunicar com colegas/fornecedores de outro país de origem ou até com outros colaboradores da mesma organização, que estejam em diferentes locais de trabalho, o smartphone vem ajudar imenso no estabelecimento da comunicação imediata. Para além disso, sempre que os colaboradores terminem o seu horário de trabalho e fiquem privados dos seus computadores, se surgir uma situação inesperada vinda do local de trabalho, o smartphone torna viável recorrer aos documentos imprescindíveis para a resolução do problema. Isto proporciona a expansão e fluxo da comunicação, para além de que as resoluções acontecem muito mais depressa e sem a obrigatoriedade presencial.

Contudo, o uso do smartphone apresenta desvantagens, das quais podemos enumerar as seguintes: o princípio de que as pessoas têm de permanecer disponíveis independentemente do momento e local (Green, 2002); a enorme pressão para responder quando o telefone indica novas mensagens (Jarvenpaa & Lang, 2005); dificuldade em executar tarefas que exijam

concentração, uma vez que os utilizadores são interrompidos (Rennecker e Godwin, 2005); a capacidade que os telemóveis têm de confundir os campos público e pessoal da vida (Green, 2002); maior tensão e pouca eficácia, para os utilizadores, em desligar e preservar o período de afastamento do trabalho (Jarvenpaa & Lang, 2005).

Chesley (2014) demonstrou que o prolongamento das horas de trabalho ocorre sempre que a tecnologia é utilizada de forma a que as pessoas tenham dificuldade em se desconectar do trabalho, permanecendo *online*. Sob outra perspetiva, a acentuação do ritmo de trabalho, por meio da utilização dos dispositivos de comunicação, conduz os colaboradores a um sentimento de trabalho excessivo e rigoroso bem como à percepção de que o seu ritmo de trabalho deve ser progressivamente mais acelerado - independentemente se a quantidade de horas se mantém, se são mais vezes interrompidos e/ou se precisam de elaborar várias tarefas conjuntamente.

O uso do smartphone trouxe aos indivíduos a oportunidade de não precisarem de permanecer longas horas no seu local de trabalho, caso optem por se deslocar para outro lugar, como é o caso dos seus lares, com a finalidade de concluírem os seus deveres profissionais passíveis de serem realizados à distância. Desta forma, as imposições de prazo/tempo aparentam ser encaradas de forma mais tranquila porque os colaboradores têm a possibilidade de não permanecer nos seus locais de trabalho, apesar de presos às tarefas.

Os autores Derks e Bakker (2014) afirmam que este formato de dedicar mais tempo ao trabalho transporta algum receio, dado que os indivíduos podem julgá-lo conveniente, contudo, pode ser uma fonte de resultados nocivos em vários domínios da vida.

1.2.2. O uso do smartphone e a recuperação do trabalho

O trabalho diário de horas extra constitui um fator de risco, uma vez que é feita uma exigência dos mesmos sistemas psicofisiológicos ativados durante o horário normal de trabalho. Tendo em conta a Teoria de Recuperação de Esforço de Meijman & Mulder (1998), uma vez que o evento stressante permanece ou ressurgir, o que é provável quando os funcionários permanecem conectados ao trabalho em casa, a recuperação é incompleta.

Sonnentag, Kuttler e Fritz (2010) alegam que o afastamento mental do trabalho depois do horário regular, permite a suspensão provisória das exigências, que se traduz na diminuição do cansaço. Uma vez que o trabalhador não se distancia por completo, os recursos continuam a escoar e, como consequência, o esgotamento relacionado ao trabalho acontece. A investigação

valida a ideia de que a extensão do trabalho, para fora do horário normal, está negativamente relacionada à exaustão e à necessidade de recuperação.

Vários são os estudos que se focaram nos efeitos da recuperação durante o período de fim de semana e de pausas mais longas (Fritz & Sonnentag, 2005, 2006). Perceberam que os resultados positivos das férias se extinguem muito rápido (de Bloom et al., 2009). É consensual que a recuperação deve ser diária e deve ocorrer durante a noite, uma vez que é mais impactante na defesa da saúde, do bem-estar e da *performance* (Sonnentag, 2001, 2003).

Portanto, receber mensagens alusivas ao trabalho, nas horas em que se está em casa, traduzir-se-á na impossibilidade de desapegar psicologicamente do dia de trabalho. A liberdade que um smartphone parece revelar não amplia somente o trabalho em casa, mas também transporta os problemas relacionados ao trabalho para o domínio do lar.

Num estudo de Derks, et al. (2012), os utilizadores de smartphones revelaram maiores problemas em se desconectarem psicologicamente do trabalho quando comparados com não utilizadores. Similarmente, Sonnentag (2001) mostrou que os trabalhadores necessitam do intervalo da noite a fim de se distanciarem o máximo possível do trabalho e recuperar do consumo com o stress.

A impossibilidade de um indivíduo experienciar controlo pode ser explicada pela dificuldade que tem em afastar-se do trabalho e envolver-se numa outra atividade durante o período de lazer. Ou ainda, por exemplo, a dificuldade que tem em definir que o trabalho termina antes de chegar a casa mesmo que o seu smartphone lhe permita terminar alguma tarefa.

Relativamente às experiências de relaxamento e mestria, enquanto o sujeito permanecer ligado ao trabalho por meio dos dispositivos móveis, não estão reunidas as condições necessárias à sua exequibilidade.

Assim surge, então, a nossa primeira hipótese deste estudo:

H1: O uso intensivo de dispositivos móveis está negativamente associado às experiências de recuperação.

H1a: O uso intensivo de dispositivos móveis está negativamente associado às experiências de distanciamento psicológico.

H1b: O uso intensivo de dispositivos móveis está negativamente associado às experiências de relaxamento.

H1c: O uso intensivo de dispositivos móveis está negativamente associado às experiências de mestria.

H1d: O uso intensivo de dispositivos móveis está negativamente associado às experiências de controlo.

Olhando à nossa volta, apercebemo-nos que o aumento do volume de trabalho e a escassez de tempo são grandes problemas com que as pessoas lidam no seu quotidiano uma vez que constituem uma fonte de stress decorrente das crescentes imposições socioculturais associadas à aceleração, eficiência e resultados nos essenciais campos da vida (isto é, trabalho, casa/família, lazer).

Pesquisas efetuadas revelam que a maioria dos indivíduos não possui o tempo necessário no seu dia a dia de forma a executar todas as atividades que pretende (Mattingly & Blanchi, 2003).

Por este motivo, torna-se complicado para muitas pessoas obter tempo para relaxar e recuperar do stress, ainda que seja fundamental para o bem-estar. Nesta linha de raciocínio, é presumível considerar que quem enfrenta enormes exigências em casa / família fica igualmente restringido nas oportunidades de recuperação após o trabalho.

1.3. Papéis de Género

Já há muito que se argumenta a presença de disparidades de género nas esferas da família e dos papéis do trabalho, na interseção entre elas e como se afetam mutuamente. Assume-se que as pessoas (sendo homens ou mulheres) se vão comportar conforme as normas de género sociais que lhes estão inerentes ao seu sexo biológico.

No presente estudo medimos o sexo e, de acordo com a literatura existente, iremos argumentar que as mulheres assumem determinados papéis de género.

Pleck (1977) sugeriu que as perspetivas tradicionais dos papéis de género conduzem a normas inversas entre homens e mulheres na vivência de conflito entre trabalho e família. Em conformidade com este raciocínio, as mulheres são essencialmente reconhecidas pela família e adotam como seus encargos principais, o lar e o cuidado; simultaneamente os homens mantêm-se mais comprometidos com o trabalho.

Existem evidências de que o sexo masculino permanece maiores períodos de tempo no trabalho remunerado do que as mulheres e de que estas dedicam bastante mais tempo à lida de casa, e a tratar dos filhos, em comparação aos homens, inclusive quando ambos os membros do casal trabalham.

Perante os dados estatísticos disponibilizados pelo Instituto Nacional de Estatística (INE, 2018), existe uma percentagem muito maior de mulheres do que de homens a cuidar de crianças, desempenhar tarefas domésticas e a cozinhar.

Na UE, em 2016, 92 % das mulheres de 25 a 49 anos de idade (com filhos menores de 18 anos) cuidava dos seus filhos diariamente, comparativamente aos homens com uma percentagem de 68%. Relativamente a tarefas domésticas e de cozinha, as diferenças são ainda maiores. Em 2016, na UE, 79 % das mulheres cozinhava e/ou executava tarefas domésticas diariamente, o que compara com 34 % relativamente aos homens (INE, 2018).

Rothbard (2001) examinou a prática de envolvimento nos encargos do trabalho e da família (concentração e envolvimento nos diferentes papéis e os resultados emocionais associados a eles) e descobriu que a conjugação entre trabalho e a família está extremamente associada às mulheres, em comparação com os homens, e, que as primeiras experienciam, mais facilmente, a exaustão dos seus papéis familiares do que os segundos.

A disparidade entre género verifica-se igualmente no que se refere à execução do trabalho do lar. Mesmo que as mulheres trabalhem na esfera do trabalho assalariado permanecem mais tempo a trabalhar no domínio do lar do que os homens (Bianchi et al. 2006). A fração de mulheres que desempenha trabalho doméstico, quando comparada com homens, não se modifica significativamente por consequência das horas que presta em trabalho remunerado (Bianchi et al. 2000; Coltrane 2000).

Como resultado, o empenho em gerir a logística entre as funções do lar e o emprego incide sobre as mulheres (Bianchi et al. 2006).

As tarefas domésticas aliadas aos cuidados com crianças obrigam a um empenho muito intenso e, por isso, têm um carácter especialmente cansativo (Bekker et al., 2000).

Sempre que os sujeitos investem neste binómio de tarefas, após um dia de trabalho, os recursos gastos não passam pelo processo de restabelecimento e, por conseguinte, não existe recuperação (Sonnetag & Zijlstra, 2006).

O recurso à entrevista, como instrumento de investigação, permite perceber que as experiências de recuperação das mulheres e o usufruto de atividades de tempo livre podem ficar comprometidas pela responsabilidade que aquelas têm em garantir a qualidade das experiências de lazer a outras pessoas. Devido ao facto de as mulheres serem habitualmente as coordenadoras da vida familiar, torna-se muitas vezes complicado conseguirem períodos em que se dedicam si mesmas, independentemente das responsabilidades domésticas (Henderson et al. 1989; Wimbush & Talbot 1988 cit por Mattingly & Blanche, 2003).

Investigadores notaram que as intermissões consequentes da gestão dos papéis no trabalho e na família perturbam o dia a dia das mulheres de forma bastante mais frequente.

O sexo feminino, por tendência, tem tido maior responsabilidade pelo cuidado dos filhos. E, se uma grande fração atualmente exerce trabalho remunerado e desempenhando paralelamente os papéis de esposa e mãe, então essas mulheres estão especialmente sujeitas a exigências progressivas levando-as a experienciar lazer de forma distinta das suas colegas solteiras e/ou sem filhos.

1.3.1. O uso intensivo de dispositivos móveis e o sexo

Segundo os dados vinculados por algumas pesquisas, mulheres com teletrabalho intercalam as suas atividades remuneradas com atividades não relacionadas ao trabalho com mais frequência do que os homens. Têm, assim, maior probabilidade de interromper o seu trabalho para responder às exigências relacionadas à família.

Na medida em que a tecnologia aumenta a permeabilidade da fronteira entre o trabalho e os papéis da família, é possível que a integração trabalho-vida seja mais fortemente afetada pela tecnologia para as mulheres do que para os homens, como argumentado por Batt e Valcour (2003).

Um estudo desenvolvido no Canadá demonstrou que, ao utilizarem *Blackberries* para aceder imediatamente a e-mails e documentos de trabalho, as mulheres deste país indiciavam uma imagem de aptidão de resposta e credibilidade relativamente às suas carreiras. Valências como "sempre ativo" e ubiquidade possibilitaram que aquelas revelassem disponibilidade e capacidade para atender a pedidos, em alturas de distanciamento físico do local de trabalho (Crowe & Middleton, 2012).

Os smartphones auxiliam as mulheres, mães e trabalhadoras, a “ligarem-se” ao que ocorre em casa ao mesmo tempo que trabalham e vice-versa; contudo, essa ligação contante (denominada de intromissão do smartphone) pode resultar numa condição mental incomodativa (Harris, 2014).

Todavia, existe uma desarmonia entre o dever da mulher, que é mãe e trabalha, em gerir o tempo de trabalho sem que este interfira no seu desempenho doméstico e de cuidado dos filhos. Esta dissonância tem vindo a ser decisiva no afastamento progressivo da família no trabalho, implicando que as mulheres sintam necessidade de “esquecer” o mundo familiar enquanto estão no seu local de trabalho (Sowon et.al, 2018).

O estudo de Crowe & Middleton (2012) envolvendo mulheres, trabalhadoras e mães, permite sintetizar a vivência genérica acerca da utilização a qualquer hora e em qualquer lugar dos smartphones. De acordo com os resultados obtidos, verifica-se que as entrevistadas não se importam de estar constantemente contactáveis, através dos dispositivos móveis, se isso lhes permitir manter o seu papel no lar de acordo com as necessidades familiares. Observamos que o uso de dispositivos móveis permite que as mulheres cumpram responsabilidades domésticas e, ao mesmo tempo, coordenem os seus compromissos de emprego.

Em suma, o uso de smartphones pode criar uma ambiguidade relativamente à forma como as mulheres encaram a sua utilização. Se, por um lado possibilitam às mães trabalhadoras maior agilidade e adequação para gerir as variadas requisições do lar e do trabalho, originam igualmente uma batalha quando elas próprias têm de negar os seus desejos como por exemplo, pararem para relaxar ou terem momentos para cuidar da sua beleza (Sowon et al., 2018).

Apesar de as mulheres conseguirem usufruir das vantagens desses dispositivos a sua utilização também possibilita que permaneçam totalmente disponíveis para as suas famílias o que leva a um sentimento de obrigação para com estas, que pode ser descrito como potencialmente difícil de gerir (Rakow & Navarro, 1993).

Por último, podemos pensar que as mulheres mantêm, cada vez mais, responsabilidades no domínio do trabalho e respondem a exigências semelhantes aos homens neste campo. Acredita-se que, por isso, têm um desafio diário relativamente à excessiva utilização dos dispositivos móveis e, além disso, chegadas do trabalho a casa, possuem uma série de tarefas inerentes ao lar e aos filhos.

Como conseguem então, as mulheres, envolver-se em atividades que lhes permitam recuperar do dia-a-dia?

É com base neste raciocínio que se torna possível estabelecer a segunda hipótese do estudo:

H2: O uso intensivo de dispositivos móveis está negativamente associado às experiências de recuperação, principalmente para as mulheres.

1.4. Satisfação Conjugal

As relações familiares são essenciais para o desenvolvimento, saúde física e psicológica dos sujeitos desde os primeiros anos de vida, da mesma forma que se tornam determinantes para a futura capacidade de socializar.

As numerosas modificações ocorridas nos últimos tempos ao nível do trabalho -acréscimo temporal; adaptação à exigência causada pelas novas tecnologias; mais pedidos e maiores exigências psicológicas de forma a ampliar o rendimento em menos tempo; maior clima de dúvida; aumento da adaptabilidade - tornaram-se possíveis causas de risco ocupacional e psicossocial, com implicações na saúde física, psíquica e social dos colaboradores, sendo que esta última engloba o relacionamento conjugal (Gil-Monte, 2012).

Os estudos acerca da associação entre trabalho e família consideram que as vivências no emprego dependem igualmente da vida pessoal e familiar dos colaboradores. Dessa forma, comportamentos, sentimentos, stress e condutas no emprego são facilmente transportados para a esfera familiar (consequência) e o mesmo pode acontecer ao seu contrário, gerando tensão, perturbando o bem-estar com a família, a relação com o par e mesmo a felicidade com a vida em geral (Demerouti, Bakker e Schaufeli, 2005).

O excesso e o confronto de papéis no trabalho relacionam-se com modos de estar stressantes que, por conseguinte, estão associados a problemas e desligamentos no decorrer das relações conjugais (MacEwen & Barlin, 1994). Por sua vez, as elevadas condições de stress associado ao trabalho pressupõem maior ausência de interações diádicas (Schultz, Cowan, Pape-Cowan e Brennan, 2004) ou o decréscimo na adaptação conjugal (Perry-Jenkins, Repetti, & Crouter, 2000).

É presumível que devido à carga de stress e exaustão provocadas pelo trabalho os indivíduos experienciem, ao longo do dia e até, uma maior necessidade de recuperar.

1.4.1. Recuperação do Trabalho e Satisfação Conjugal

Segundo Dubin (1976) cit por Amstad & Semmer (2009), o emprego interfere na família de diferentes formas: o trabalho interfere naquilo que decidimos fazer em casa e afeta o modo como os indivíduos experienciam a sensação de estar em casa. Ou seja, no caso de um colaborador ter datas-limite reduzidas no trabalho, este vai levar as tarefas pendentes para o seu lar. Por sua vez, o trabalho depois de fatigante ou esgotante, a probabilidade de as pessoas de sentirem estafadas, abatidas e enervadas, aumenta. É presumível que ao sentirem esse tipo de sensações a necessidade de recuperação aumente, o processo recuperação seja favorecido o que, naturalmente, pode influenciar o funcionamento da família.

Diversos teóricos descobriram sustento para a correspondência benéfica entre o afastamento psicológico e resultados de saúde no dia-a-dia - por um lado, maiores níveis de vitalidade e menos exaustão; (Demerouti et al., 2012) e, por outro, os efeitos no domínio do lar (decréscimo do conflito entre família e trabalho; Sanz-Vergel et al., 2011).

Como mencionado, o ato de trazer trabalho para casa ou ficar disponível para questões relacionadas, por meio de dispositivos móveis durante o período da noite, pode impedir que o indivíduo recupere recursos, descontraia, experiencie lazer. A exaustão pode tornar as interações entre o casal muito escassas, pobres e, ainda, com a constante utilização dos dispositivos móveis, os momentos entre o casal podem ser interrompidos, adiados com a previsível afetação da satisfação conjugal.

1.4.2. Uso Intensivo de Dispositivos Móveis e a Satisfação Conjugal

É verdade que se verificou um aumento generalizado da utilização de tecnologia na vida diária das famílias. A quantidade de equipamentos tecnológicos no interior, e em redor da vida familiar, pequenas intermissões decorrentes da utilização de equipamentos móveis ilustram o conceito de tecnoferência. Esta é explicada por intromissões diárias, interrupções durante o convívio entre pessoas ou durante o período que o casal despende em conjunto, graças à tecnologia. A tecnoferência pode existir seja qual for o padrão de relação entre duas pessoas e pode acontecer desde intermissões nos diálogos presenciais até percepções de intromissão que o sujeito experimenta, sempre que o seu companheiro/a resolve aceder a um dispositivo tecnológico, no decorrer do momento de descontração do casal (McDaniel & Coyne, 2016).

As pessoas que necessitam de ajustar as suas obrigações profissionais e familiares podem optar por separar o campo do trabalho e o do lar ou, pelo contrário, agregar os dois campos (Kreiner, 2006). O primeiro diz respeito à opção que o indivíduo toma em conservar as fronteiras fechadas entre o trabalho e o lar (isto é, conservar ambos os campos distanciados), o último diz respeito à barreira porosa entre trabalho e casa (isto é, os campos passam a ser ajustados pelo indivíduo).

Por exemplo, segundo Kreiner (2006), quando um indivíduo decide separar o domínio do seu trabalho do domínio da família potenciará as consequências saudáveis para a satisfação conjugal.

O smartphone permite ao colaborador levar literalmente o trabalho para a esfera familiar. Estudos recentes expõem que a utilização de dispositivos móveis amplia o trespasse das

fronteiras da família e do trabalho (por exemplo, Haddon & Silverstone, 2000; Lewis & Cooper, 1999 e Valcour & Hunter, 2005 cit por Chesley, 2005).

Adicionalmente, existem investigações que revelam que o uso de dispositivos móveis (como telemóveis) confunde os limites entre trabalho e lar, podendo conduzir a um sentimento de humor negativo e menor satisfação com a vida familiar (Chesley, 2005; McDaniel & Coyne, 2016).

Segundo Sowon et al. (2019), embora os smartphones estivessem promovam melhor comunicação, auxiliando a cultivar relacionamentos, os participantes do estudo também sentiram que sua integração na vida deveria ser responsabilizada por hábitos que não eram tão estimuladores de relacionamentos. Dado que, isso estava a arruinar exatamente o que eles procuravam – a intimidade – promovendo hábitos e ações de afastamento e gerando isolamento social, apesar de estarem no mesmo espaço físico daqueles a quem amavam. Os entrevistados encontravam-se frequentemente em proximidade física com a família, ainda que socialmente distantes o que coincide com as descobertas de Lapierre & Lewis (2016), os quais destacam o efeito deletério que o uso excessivo de smartphones têm nas relações sociais.

É presumível que, quando um dos membros do casal permite que o seu trabalho seja transferido para o lar, o impossibilite de recuperar do dia assim como passar tempo de qualidade nos períodos indicados para tal, o outro membro do casal veja a sua satisfação com a relação afetada.

Assim, surgem as duas últimas hipóteses desde estudo:

H3: O uso intensivo de dispositivos móveis do membro 1 está negativamente associado às experiências de recuperação do membro 1 e esta relação está negativamente associada à satisfação conjugal do membro 2.

H3a: O UIDM do membro 1 está negativamente associado às EDP do membro 1 e esta relação está negativamente associada à SC do membro 2.

H3b: O UIDM do membro 1 está negativamente associado às ER do membro 1 e esta relação está negativamente associada à SC do membro 2.

H3c: O UIDM do membro 1 está negativamente associado às EM do membro 1 e esta relação está negativamente associada à SC do membro 2.

H3d: O UIDM do membro 1 está negativamente associado às EC do membro 1 e esta relação está negativamente associada à SC do membro 2.

H4: O uso intensivo de dispositivos móveis do membro 1 está positivamente associado à necessidade de recuperação do membro 1 e esta relação está negativamente associada à satisfação conjugal do membro 2.

1.5. Modelo de Investigação

Considerando as hipóteses referidas, foi proposto e testado o modelo de investigação - Figura 1.

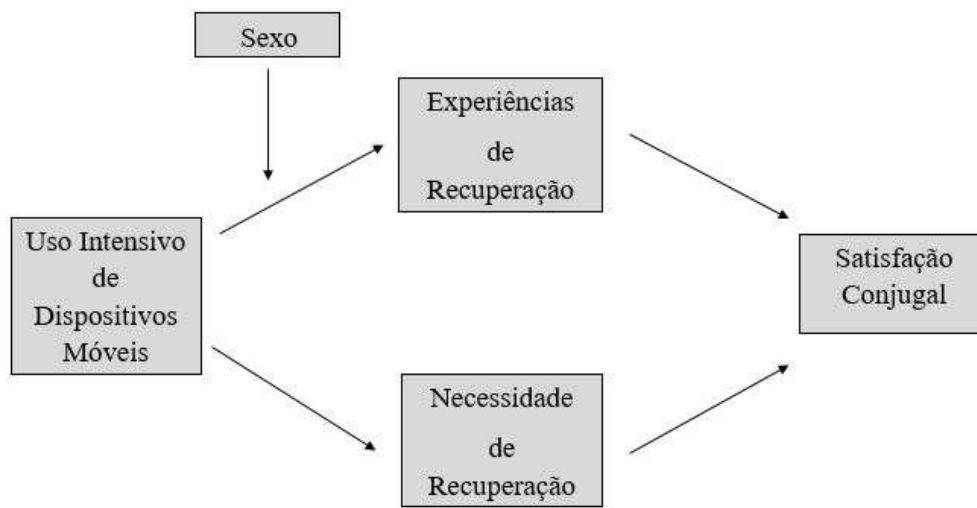


Figura 1- Modelo de Investigação

Capítulo II – Método

2.1. Procedimento e Participantes

A amostra deste estudo é não probabilística por conveniência, tendo sido definidos critérios específicos para o preenchimento do questionário, abrangendo apenas casais heterossexuais ambos a trabalhar, atualmente, e em coabitação. Foram excluídos todos aqueles que não cumprem as condições acima referidas.

A recolha de dados foi realizada através da aplicação de um questionário individual de autopreenchimento, criado na plataforma *Qualtrics*.

No início do mês de janeiro, o questionário foi submetido *online*. Durante esse mês houve uma monitorização dos resultados, bem como divulgação do questionário em diversos grupos das redes sociais, amigos e conhecidos (amostra por conveniência).

Considerando que um dos objetivos do estudo seria avaliar o impacto da satisfação conjugal entre os membros do casal, no fim do questionário, foi pedido aos participantes que cedessem o e-mail de contacto do seu parceiro/a de modo a ser possível remeter-lhe o mesmo. Solicitou-se também que ambos criassem um código de emparelhamento (iniciais dos nomes dos elementos do casal e dia de nascimento do próprio); quando o outro elemento do casal responde ao questionário foi-lhe igualmente pedido um código que deveria coincidir com o primeiro. Desta forma, foi possível gerar as díades entre os casais.

A amostra, constituída por 119 participantes, dos quais 58% (n=69) mulheres, 42% (n=50) homens. O intervalo de idades com maior de participação no estudo variou entre os 51 e os 60 anos (28,6%), seguiu-se o intervalo entre os 41 e os 50 anos com uma percentagem de 23,5% e, com uma ligeira diferença deste último, o intervalo de idades compreendido entre 31 e 40 anos (22,7%).

As respostas às habilitações literárias vão desde “8ª série do Ensino fundamental/9ºano” até a “Doutoramento”. A maioria dos participantes do estudo tem o ensino superior completo (graduação; bacharelado ou licenciatura), correspondendo a uma percentagem de 40,3%.

Os participantes foram questionados acerca das funções que desempenham profissionalmente. Foi-lhes pedido que seleccionassem a categoria que melhor descreve os seus empregos. No que diz respeito a cargos executivos, de administração, ou gerência (por exemplo: diretor executivo, vice-presidente de vendas, diretor de fábrica) obtivemos uma percentagem de 24,4% de participantes nestas condições. Tanto a categoria que envolve profissionais liberais/profissionais autónomos (por exemplo: engenheiro, contabilista/contador, analista de

sistemas) como a que diz respeito a Vendas (por exemplo: representante de vendas, corretor da bolsa de valores, vendedor a retalho, vendedor) tiveram a mesma percentagem de participação (14,3%). Por último, 20,2% dos participantes selecionaram “outra opção” e o que se pôde verificar ao analisar as respostas é que 10,9% mencionaram trabalhar na área do ensino.

Quanto ao número de horas de trabalho por semana, 48,7% dos participantes disse trabalhar um total de 40 horas semanais e 33,6% selecionaram “outra opção”. Ao analisar as respostas que abrangeram esta opção é possível afirmar que 18,8% destes trabalham mais de 40 horas semanais.

O número de filhos dos participantes deste estudo é, em média, 1,34 e o desvio-padrão tem um valor de 1,17. A maioria dos participantes do estudo são pais (69,7%) sendo que o número médio de filhos, por sujeito, é de 1,92 e o desvio-padrão 0,91.

A percentagem de casais é de aproximadamente 21%.

2.2. Instrumento

Na primeira parte do questionário, introdutória, são esclarecidos os objetivos do estudo, pedida a máxima atenção na elaboração do questionário, realçado que o anonimato dos participantes é assegurado assim como a confidencialidade da informação prestada (Podsakoff, MacKenzie, Lee & Podsakoff, 2003).

Numa segunda parte, solicitam-se algumas informações demográficas: idade, habilitações literárias, tipo de trabalho, número de horas de trabalho semanais, entre outras. Segue-se um bloco constituído pelas escalas referentes às variáveis em estudo. Por fim, agradece-se o tempo dispensado e são disponibilizados e-mails de contacto para possíveis esclarecimentos adicionais acerca do estudo.

Prevê-se uma duração de preenchimento de aproximadamente 5 minutos.

Neste estudo foram utilizadas quatro escalas: o uso intensivo de dispositivos móveis, a recuperação do trabalho, sendo que esta variável se subdivide - necessidade e experiências de recuperação - e a satisfação conjugal. Depois de escolhidas as escalas a utilizar procedeu-se, numa primeira fase, à sua tradução e retradução. Desta forma garante-se que os itens que as constituem não perdem o sentido ao serem traduzidos para um outro idioma.

As variáveis idade e número de filhos foram usadas como variáveis de controlo.

2.2.1. Uso Intensivo de Dispositivos Móveis

O uso intensivo de smartphones foi medido através de uma escala de Derks & Bakker (2012) e inclui quatro itens.

Como itens-exemplo indica-se: “Eu uso meu smartphone intensivamente” e “Quando meu smartphone pisca para indicar novas mensagens, não resisto a verificá-las”. Todos os itens foram classificados numa escala *Likert* de 5 pontos (variando entre 1 = discordo totalmente e 5 = concordo totalmente).

O α de *Cronbach* foi 0.80, indicando boa consistência interna.

2.2.2. Recuperação do trabalho

De forma a medir a recuperação do trabalho foram utilizadas duas escalas, uma que avalia a necessidade de recuperação e outra que é focalizada nas experiências de recuperação.

A escala de necessidade de recuperação desenvolvida por van Veldhoven and Broersen (2003) é constituída por 11 itens classificados numa escala de *Likert* de 4 pontos (0 = nunca, 1 = algumas vezes, 2 = frequentemente, 3 = sempre). Como itens-exemplo tem-se: “Acho difícil relaxar no final de um dia de trabalho” e “Normalmente, só começo a relaxar no segundo dia sem trabalho”.

O α de *cronbach* desta foi de 0.78.

A escala de experiência de recuperação de Sonnentag e Fritz (2007) é composta por 16 itens e mede-se numa escala de 5 pontos de 1 (“Não concordo de todo”) a 5 (“Concordo totalmente”). A escala inclui 4 itens associados a cada um dos quatro tipos de experiências de recuperação (avalia, portanto, as experiências de distanciamento psicológico, relaxamento, mestria e controlo). Como itens-exemplo de cada sub-dimensão: “esqueço o trabalho”, “faço coisas relaxantes”, “procuro desafios intelectuais”; “decido como passar o meu tempo”, respetivamente.

As sub-dimensões: distanciamento psicológico, relaxamento, mestria e controlo apresentam valores de consistência interna de 0.89, 0.91, 0.87 e 0.89, respetivamente.

2.2.3. Satisfação Conjugal

A satisfação conjugal foi medida através da escala ENRICH de 15 itens (questões de avaliação e carinho, comunicação e felicidade) de satisfação conjugal (SME) desenvolvida por Fowers & Olson (1993).

Esta escala fornece um meio de obter índices de satisfação diádicos e individuais. Dez dos itens da escala pesquisam 10 domínios da qualidade conjugal. Os outros 5 itens compõem uma escala de convencionalismo conjugal para corrigir a tendência a transferir descrições irrealisticamente positivas do casamento. A título de exemplo: “Estou muito feliz com a forma como nós lidamos com as responsabilidades dos nossos papéis no casamento.”; “Tenho algumas necessidades que não estão a ser atendidas pelo nosso relacionamento.”

A escala de Satisfação Conjugal revelou um alfa de *cronbach* de 0.89.

Capítulo III – Resultados

Uma vez recolhidos, os dados foram exportados para o *software IBM SPSS Statistics 25*, com o qual se realizaram as análises estatísticas. Usou-se ainda a *macro PROCESS*, de Preacher e Hayes (2012) para averiguação dos efeitos indiretos e de moderação.

A apresentação dos resultados deste estudo inicia-se com a análise às díades entre casais.

No quadro 1 apresentam-se as médias, desvio-padrão e correlações entre todas as variáveis em estudo.

3.1. Correlações entre Variáveis (Amostra Díades)

Quadro 1-Médias, desvio-padrão e correlações das variáveis (Amostra das Díades).

	M	DP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Sexo	1.72	.458	-									
2.EDP (M1)	2.93	.762	-.029	-								
3.ER (M1)	3.58	.742	.130	.646**	-							
4.EM (M1)	3.51	.745	.222	.254	.291	-						
5.EC (M1)	3.39	.696	.259	.201	.648**	.419*	-					
6.NR. (M1)	2.05	.408	.024	-.573**	-.526**	-.395	-.232	-				
7.UIDM (M1)	2.73	1.07	-.160	-.062	.120	-.186	.227	.284	-			
8.SC (M2)	3.09	.249	.415*	-.175	.219	.608**	.495*	-.024	-.164	-		
9. Idade	3.00	1.19	.153	-.322	-.047	-.212	.113	.297	-.163	.084	-	
10. Filhos	1.56	1.12	-.088	-.257	-.131	-.419*	-.198	.561**	.157	-.111	.531**	-

*. A correlação é significativa no nível 0,05; **. A correlação é significativa no nível 0,01 (bicaudal).

De acordo com o quadro 1, apenas as experiências de mestria e de controlo do membro 1 se correlacionam positivamente com a satisfação conjugal do membro 2, ($r=.608$; $p < .001$) e

($r=.495$; $p = .012$), respetivamente. Isto é, à medida que as experiências de mestria e controlo do membro 1 aumentam, a satisfação conjugal do membro 2 também aumenta.

É possível verificar que a necessidade de recuperação está negativamente associada com as experiências de distanciamento psicológico e relaxamento, $-.573$ e $-.526$, respetivamente. Ou seja, à medida que uma variável aumenta, a outra diminui. Isto é, quanto mais o indivíduo se envolve em experiências de recuperação, menos vivencia necessidade de recuperar.

De acordo com o quadro 1, será curioso referir que as mulheres se encontram mais satisfeitas conjugalmente em comparação com os homens.

3.2. Testes de Hipóteses (Amostra Díades)

De forma a testar a hipótese nº 1 deste estudo, recorreremos à metodologia de regressão simples para cada uma das sub-dimensões de experiências de recuperação.

Relativamente à EDP podemos dizer que o UIDM explica 21,8% da variação das experiências de distanciamento psicológico e o modelo linear é significativo para explicar a relação entre as duas variáveis ($F(1,23) = 1.149$; $p = .295$).

Comparativamente à ER podemos dizer que o UIDM explica 0,2% da variação das experiências de relaxamento e o modelo linear é não significativo para explicar a relação entre as duas variáveis ($F(1,23) = .000$; $p = .992$).

No que diz respeito à experiência de mestria podemos dizer que o UIDM explica 8,9% da variação das experiências de mestria e o modelo linear não é significativo para explicar a relação entre as duas variáveis ($F(1,23) = .184$; $p = .672$).

Por último, o UIDM explica 21,4% da variação das experiências de controlo e o modelo linear não é significativo para explicar a relação entre as duas variáveis ($F(1,23) = 1.107$; $p = .304$).

Através da amostra das díades não conseguimos suportar a hipótese 1. Ou seja, o uso intensivo de dispositivos móveis não está negativamente associado às experiências de recuperação.

3.2.1. Moderação

Pretendeu-se perceber se a relação entre o uso intensivo de dispositivos móveis e as experiências de recuperação é moderada pelo sexo, controlando a idade e o número de filhos

(Hipótese 2). Procedeu-se à análise desta relação com cada uma das sub-dimensões de experiências de recuperação (cf. Quadro 2).

Quadro 2- Análises da interação da moderadora com as experiências de recuperação do membro 1.

Variável Independente	Moderadora	Efeito Interação	Menor IC	Maior IC
UIDM (M1)	Sexo	-085 (DP)	-.639	.809
		.126 (Relax)	-.661	.913
		-.357(Mestria)	-1.012	.298
		-.016(Controlo)	-.931	.899

N=25

As variáveis de controlo não apresentam significância estatística em nenhum dos modelos de moderação (ver anexo B). A hipótese 2 não é suportada sendo que não podemos afirmar o efeito moderador da variável - sexo - na relação entre o uso intensivo de dispositivos móveis e as experiências de recuperação.

3.2.2. Mediações

Com a terceira hipótese testámos se a relação entre o uso intensivo de dispositivos móveis do membro 1 e a satisfação conjugal do membro 2 é mediada pelas experiências de recuperação do membro 1. Então, tal como na moderação, foram testadas todas as sub-dimensões das experiências inerentes ao processo de recuperação, controlando a idade e o número de filhos.

A relação entre as experiências de controlo e a satisfação conjugal é positiva e significativa ($B=.201$, $t= 2.800$, $[.051, .350]$), tal como se verifica para as experiências de mestria ($B=.223$, $t= 3.536$, $[.091, .355]$).

As variáveis de controlo não apresentam significância estatística em nenhum dos modelos de mediação (ver anexo B).

No entanto, como é possível observar no Quadro 3, o efeito indireto do UIDM na satisfação conjugal não é significativo para nenhuma das dimensões de experiências de recuperação e, portanto, concluímos que esta mediação não é estatisticamente significativa.

Quadro 3- Análise da mediação das experiências de recuperação (M1) no UIDM (M1) e a satisfação conjugal (M2).

Variável Independente	Mediadora	Efeito Indireto	Menor IC	Maior IC
UIDM (M1)	EDP	.000	-.050	.033
	ER	.008	-.054	.059
	EM	-.019	-.115	.031
	EC	.032	-.029	.119

N=25

Por fim, hipotetizámos que a necessidade de recuperação de um elemento do casal medeia a relação entre o uso que este faz dos seus dispositivos móveis e a satisfação conjugal do outro elemento do casal, controlando a idade e o número de filhos (hipótese 4).

A variável de controlo- idade- não se revelou significativa no modelo ($B=-.008$, $t= -.114$, $[-.156, .140]$). Previamente à introdução da variável critério, verifica-se um efeito significativo da variável - número de filhos na relação entre o UIDM e a necessidade de recuperação ($B=.197$, $t= 2.607$, $[.040, .354]$), porém, quando se introduz a variável dependente o modelo deixa de ser significativo.

Como se pode observar no Quadro 4, não é possível suportar a quarta hipótese deste estudo.

Quadro 4- Análise da mediação da necessidade de recuperação (M1) no UIDM (M1) e a satisfação conjugal (M2).

Variável Independente	Mediadora	Efeito Indireto	Menor IC	Maior IC
UIDM (M1)	Necessidade de Recuperação (M1)	.005	-.035	0.58

N=25

Uma vez que não nos foi possível suportar as hipóteses de moderação e mediação com a base de dados das díades e, considerando o reduzido tamanho da amostra ($N = 25$), optámos por testar as mesmas relações com a base de dados total ($N = 119$), assumindo uma lógica intra-individual.

3.3. Correlações entre Variáveis (Base total)

Quadro 5- Médias, desvio-padrão e correlações das variáveis (Amostra Total).

	M	DP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Sexo	1.43	.497	-									
2. EDP	3.05	.929	.022	-								
3. ER	3,59	.847	.101	.629**	-							
4. EM	3.52	.847	.154	.347**	.565**	-						
5. EC	3.55	.878	-.011	.342**	.625**	.521**	-					
6. NR	2.16	.404	-.138	-.333**	-.444**	-.355**	-.262**	-				
7. UIDM	2.72	.957	.049	-.269**	-.028	.042	.101	.069	-			
8. SC	3.65	.637	.172	-.055	.179	.335**	.226*	-.150	-.161	-		
9. Idade	2.86	1,23	-.079	-.179	-.061	-.048	-.148	.184*	.083	-.020	-	
10. Filhos	1.34	1.17	-.017	-.164	-.140	-.263**	-.193*	.269**	-.094	-.094	.512**	-

*. A correlação é significativa no nível 0,05; **. A correlação é significativa no nível 0,01 (bicaudal).

Sobre a variável número de filhos é possível verificar que está positivamente correlacionada com a necessidade de recuperação sendo que, à medida que o número de filhos aumenta, os indivíduos sentem maior necessidade de recuperar ($r=.269$, $p=.003$). No entanto, correlaciona-se negativamente com as experiências de mestria ($r=-.263$; $p=.004$) e controlo ($r=-.193$; $p=.036$).

A correlação entre o uso intensivo de dispositivos móveis e as experiências de distanciamento psicológico é negativa e significativa ($r=-.269$; $p=.003$) sendo que à medida que uma variável aumenta a outra diminui.

Pode verificar-se que, desta vez, a necessidade de recuperação se correlaciona de forma negativa e significativa com as quatro dimensões relativas às experiências de recuperação, avaliadas neste estudo (cf. Quadro 5).

Por último, a Satisfação Conjugal está positivamente correlacionada com as experiências de mestria e controlo $r=.335$, $p<.001$; $r=.226$, $p=.013$, respetivamente.

3.4. Testes de Hipóteses (Amostra Total)

De forma a testar a primeira hipótese deste estudo, recorreremos à metodologia de regressão simples para cada uma das sub-dimensões de experiências de recuperação.

Relativamente à EDP podemos dizer que o UIDM explica 26,9% da variação das experiências de distanciamento psicológico e o modelo linear é significativo para explicar a relação entre as duas variáveis ($F(1,117) = 9.105; p = .003$).

Comparativamente à ER podemos dizer que o UIDM explica 2,8% da variação das experiências de relaxamento e o modelo linear é não significativo para explicar a relação entre as duas variáveis ($F(1,117) = .093; p = .761$).

No que diz respeito à experiência de mestria podemos dizer que o UIDM explica 4,2% da variação das experiências de mestria e o modelo linear não é significativo para explicar a relação entre as duas variáveis ($F(1,117) = .211; p = .647$).

Por último, o UIDM explica 10,1% da variação das experiências de controlo e o modelo linear não é significativo para explicar a relação entre as duas variáveis ($F(1,117) = 1.216; p = .272$).

Assim, apenas a partir da análise total da amostra, conseguimos suportar parcialmente a nossa hipótese 1, mais precisamente a 1a.

3.4.1. Moderação

Quadro 6- Análises da interação da moderadora com as experiências de recuperação.

Variável Independente	Moderadora	Efeito Interação	Menor IC	Maior IC
UIDM	Sexo	.184 (DP)	-.162	.530
		.168 (Relax)	-.160	.496
		-.007(Mestria)	-.324	.310
		.231(Controlo)	-.104	.566

N=119

Pretendeu-se perceber se a relação entre o uso intensivo de dispositivos móveis e as experiências de recuperação é moderada pelo sexo. Procedeu-se à análise da cada uma das sub-dimensões de experiências de recuperação.

Ao analisar esta moderação verificou-se que o uso intensivo de dispositivos móveis tem um impacto negativo, e significativo, nas experiências de distanciamento psicológico ($\beta = -.260$, $t = -2.983$, I.C [-.432, -.087]).

Controlámos duas variáveis - idade e número de filhos. Apenas no modelo de mediação que tem como variável mediadora a experiência de mestria, a variável de controlo – número de filhos, apresentou um valor significativo ($\beta = -.239$, $t = -3.154$, I.C [-.389, -.089]). Controlando a idade, não se manifestaram valores significativos ($\beta = .088$, $t = 1.232$, I.C [-.054, .231]).

Portanto, a partir da observação do Quadro 6, não é possível afirmar o efeito moderador da variável - sexo na relação entre o UIDM e as dimensões de experiências de recuperação.

3.4.2. Mediações

Procurou perceber-se se a relação entre o uso intensivo de dispositivos móveis e a satisfação conjugal é mediada pelas experiências de recuperação. Então, tal como na moderação, foram testadas todas as sub-dimensões das experiências.

Relativamente ao modelo que diz respeito às experiências de controlo, é possível afirmar que a relação entre aquelas e a satisfação conjugal é positiva e significativa ($B = .175$, $t = 2,631$, I.C [.043, .307]). A relação entre o UIDM e a satisfação conjugal é igualmente significativa ($B = -.124$, $t = -1,990$, I.C [-.247, -.001]) porém, quando se introduz a experiência de controlo como mediadora, o efeito indireto revela-se não significativo (cf. Quadro 7).

Quadro 7- Análise da mediação das experiências de recuperação no UIDM e a satisfação conjugal.

Variável Independente	Mediadora	Efeito Indireto	Menor IC	Maior IC
UIDM	EDP	.020	-.016	.059
	ER	-.002	-.030	.020
	EM	.011	-.030	.057
	EC	.019	-.011	.059

N=119

A relação entre a mestria e a satisfação conjugal é positiva e significativa ($B = .258$, $t = 3.778$, I.C [.123, .392]), assim como a relação entre o UIDM e a satisfação conjugal que é

negativa mas significativa ($B=-.118$, $t=-2.030$, I.C [-.233, -.003]). No entanto, quando se introduz a experiência de mestria como mediadora da relação entre o UIDM e a SC, o efeito indireto perde significância estatística (cf. Quadro 7).

Ao controlar a idade e o número de filhos, pudemos constatar que apenas no modelo que testa a experiência de mestria como mediadora, o número de filhos apresenta uma relação significativa com aquela ($B=-.235$, $t=-3.107$, I.C [-.385, -.085]). Controlando a idade, não se revelaram valores significativos para esta relação ($\beta=.078$, $t=1.084$, I.C [-.064, .220]).

Com a análise da quarta hipótese, esperávamos que a necessidade de recuperação mediasse a relação entre o uso intensivo de dispositivos móveis e a satisfação conjugal, controlando as variáveis – idade e número de filhos.

Quadro 8- Análise da mediação da necessidade de recuperação no UIDM e a satisfação conjugal.

Variável Independente	Mediadora	Efeito Indireto	Menor IC	Maior IC
UIDM	Necessidade de Recuperação	-.004	-.033	.014

N=119

Tal como se verificou anteriormente com os resultados das díades, previamente à introdução da variável critério, verifica-se um efeito significativo do número de filhos na relação entre o UIDM e a necessidade de recuperação ($B=.082$, $t= 2.261$, [.010, .153]). A idade não revela significância neste modelo ($B=.019$, $t= .567$, [-.049, .088]). Uma vez introduzida a variável mediadora o modelo deixa de ser significativo (cf. Quadro 8).

Em suma, suportámos parcialmente a hipótese 1 – o uso intensivo de dispositivos móveis tem efeitos negativos nas experiências de distanciamento psicológico (hipótese 1a). Depreende-se que, quanto maior for a utilização que o indivíduo faz destes dispositivos, menos se distancia psicologicamente do trabalho.

Não é possível afirmar o efeito moderador do sexo na relação entre UIDM e a recuperação, principalmente para as mulheres.

A terceira hipótese deste estudo pretendia testar o efeito mediador das experiências de recuperação na relação entre UIDM e satisfação conjugal. Ou seja, esperava-se que o UIDM do

membro 1 afetasse negativamente a sua recuperação e conseqüentemente impactasse negativamente na SC do membro 2.

A mediadora não revelou efeitos significativos. No entanto, podemos afirmar que as experiências de mestria e controlo do membro 1 revelaram um impacto positivo na SC do membro 2.

Por fim, não suportámos a hipótese 4, ou seja, não podemos afirmar que o UIDM do membro 1 se relacione positivamente com a sua necessidade de recuperação e negativamente com a satisfação conjugal do membro 2.

Capítulo IV – Discussão e Conclusão

O presente estudo tinha como principais objetivos: averiguar o papel moderador do sexo na relação entre o uso intensivo de dispositivos móveis e as experiências de recuperação e testar o papel mediador tanto da necessidade como das experiências de recuperação na relação entre o UIDM e a satisfação conjugal. Pretendemos ainda perceber se, a necessidade de recuperação experienciada pelos indivíduos medeia a relação entre o uso que estes fazem dos seus dispositivos móveis e a satisfação com a sua vida conjugal. O foco da nossa análise foi a utilização de um sistema diádico.

Primeiramente, não foi possível suportar a hipótese de que a moderação entre o uso intensivo de dispositivos móveis e as experiências de recuperação seja mais forte para as mulheres. Como uma possível explicação para isto podemos apontar o facto de termos escolhido medir a variável sexo (ser homem ou mulher) e não a identidade de género (como a pessoa se sente ou com que papel de género se identifica). De acordo com esta premissa, não podemos afirmar que ser homem e mulher significa que os participantes do estudo se identifiquem com o papel de género que lhes é tradicionalmente atribuído.

Verificámos as habilitações das mulheres presentes neste estudo e deparámo-nos com o facto de, 47,1% das participantes terem o ensino superior completo (Graduação, Bacharelato ou Licenciatura) e 19%, um Mestrado. As mulheres, cada vez mais instruídas, e com maior presença e distinção no mercado de trabalho começam, provavelmente, a assemelham-se aos homens no que diz respeito à sua dedicação à carreira profissional. Devido ao aumento, nos últimos anos, das horas de trabalho remunerado que as mulheres executam, provavelmente a negociação entre as duas esferas do trabalho tem vindo a aumentar entre casais heterossexuais. Eventualmente, estas mudanças trouxeram implicações na forma como o trabalho doméstico está a ser dividido pelos casais (por exemplo, Sayer, 2010; Vasumathi, 2018).

Da mesma forma que, provavelmente, os homens estejam a participar de forma mais significativa no trabalho doméstico nos dias de hoje. Estudos indicam um padrão generalizado de homens a executar uma maior quantidade de tarefas domésticas e as mulheres a executar menos (Sayer, 2010).

Um estudo longitudinal mostrou que, os homens, e especialmente os maridos, fizeram mais tarefas domésticas em 1995 do que em 1965. E, relativamente às mulheres, verificou-se uma diminuição significativa na propensão para executar tarefas domésticas. (Bianchi et al, 2000).

Os autores argumentam com a probabilidade de, nos anos 90, seja mais aceitável que os homens cozinhem, limpem e que demonstrem habilidade em fazer uma refeição caseira, entre outras.

Alusivamente à relação entre o UIDM e as experiências de distanciamento psicológico conseguimos confirmar o que já tem vindo a ser relatado na literatura existente sobre o tema. Segundo Derks & Bakker (2014), os funcionários que têm o hábito de permanecer conectados ao trabalho por meio dos seus smartphones tornam muito difícil, se não impossível, desvincular-se psicologicamente do trabalho ao mesmo tempo. De facto, o uso intensivo de dispositivos móveis para fins de trabalho faz com que os indivíduos não experimentem a sensação de afastamento mental do trabalho quando estão fora do período apropriado para o efeito.

A partir dos resultados referentes às experiências de recuperação, a conclusão que fazemos é que nem tudo o que uma pessoa faz para recuperar do trabalho tem as mesmas implicações para a satisfação conjugal do seu/sua cônjuge. Apenas se verificou, no presente estudo, a significância estatística para as experiências de mestria e controlo quando relacionadas com a Satisfação Conjugal. Estas duas dimensões das experiências de recuperação permitem ao individuo gerar novos recursos internos – como a competência e a autoeficácia (Sonnetag e Fritz, 2007).

Tais resultados conduzem-nos a uma linha de pensamento interessante no sentido em que, talvez seja mais relevante para a satisfação conjugal de um individuo, o tempo que o seu par despende em aprender algo novo, a cultivar-se e desenvolver-se intelectualmente. Semelhantemente, quando é capaz de controlar e determinar o seu próprio tempo livre, podendo levar a que o casal passe mais tempo de lazer em conjunto. Contudo, não nos é possível confirmar que estas experiências medeiam a relação entre o UIDM e a satisfação conjugal.

Com a nossa quarta hipótese esperávamos que o uso intensivo que um membro do casal faz dos dispositivos móveis aumentasse a sua necessidade de recuperar e afetasse negativamente a satisfação conjugal do seu par. Não se verificaram resultados significativos para esta mediação.

Como possível explicação para estes resultados, poderá ser o facto de as pessoas terem vindo a aprender a utilizar os seus dispositivos móveis de forma saudável. Atualmente, os smartphones oferecem inúmeras formas de experimentar lazer (por exemplo, apps de entretenimento, jogos online, filmes, entre outras), podendo-se refletir acerca da eventual utilização benéfica para a recuperação.

Também podemos refletir sobre a possibilidade de ambos os elementos do casal fazerem uma utilização equivalente dos seus dispositivos móveis. Dessa forma, podem contribuir para atenuar o efeito deletério destes equipamentos na sua vida conjugal.

4.1. Limitações e Estudos Futuros

A primeira limitação que se considera neste estudo é o tamanho da amostra. Uma vez que, usámos um sistema de codificação para emparelhar os casais que preencheram o questionário on-line, o facto de um parceiro não preencher o questionário até ao fim, ou não fornecer o código correto, limitou o número de díades e a análise pretendida.

Por outro lado, o facto de termos utilizado a escala de uso intensivo de dispositivos móveis que não avalia, à exaustão a utilização dos mesmos, no período da noite. Em estudos futuros deverá utilizar-se uma escala equivalente, mas com maior foco relativamente à utilização que os indivíduos fazem dos seus dispositivos móveis, no período em que estão em casa.

Deverá realçar-se que parte dos dados foi recolhida num período pré e outra no pós-COVID-19. A capacidade de recuperação dos indivíduos, e a sua perceção de satisfação conjugal, durante a experiência de confinamento seguramente sofreram alterações. Testar esta nova condição não era o objetivo desta investigação, nem possuíamos amostras equivalentes para o efeito, porém concluímos que merecerá consideração em estudos futuros.

Diversas são as variáveis que importa medir quando se fala de UIDM, recuperação do trabalho e satisfação conjugal.

Destacamos a *telepressure*, que corresponde a um forte desejo de responder a mensagens relacionadas ao trabalho e uma preocupação com tempos de resposta rápidos. Segundo van Laethem, Vianen & Derks (2018), os trabalhadores que relatam níveis mais altos de *telepressure*, no local de trabalho, podem ter maior probabilidade de ceder aos seus desejos, e usar o seu smartphone para fins relacionados ao trabalho, durante o seu tempo livre, com mais frequência do que os funcionários que não sofrem essa pressão. Seria interessante medir esta variável uma vez que, no caso de os trabalhadores sentirem altos níveis deste tipo de pressão, por parte da chefia/colegas, o uso que estes fazem dos dispositivos móveis deverá ser bastante intenso e, conseqüentemente, deverão sentir maior necessidade de recuperar do trabalho.

Tal como já foi referido anteriormente, seria pertinente medir a variável identidade de género neste contexto, para além de controlar a variável sexo.

Uma outra variável, que consideramos relevante introduzir em investigações futuras relacionadas a esta temática, é o teletrabalho. Esta prestação laboral, não é uma novidade, mas tem vindo a ganhar influência nas atuais empresas do mercado por todo o mundo. É também, devido à conjuntura pandémica, que atravessamos desde o início do ano, uma situação merecedora de ampla discussão.

Com as escolas e creches fechadas, o acompanhamento das crianças é feito pelos pais, em casa, não apenas por questões de segurança, mas também para supervisão do processo escolar.

No entanto, em muitas famílias esta é uma situação complexa dado que, muitos progenitores estão ao mesmo tempo a trabalhar através de casa (teletrabalho); as preocupações financeiras, por uma eventual perda do posto de trabalho, ou redução nos salários, bem como obrigatoriedade de confinamento, desencadearam outras preocupações que têm vindo a aumentar os desafios das famílias neste período de pandemia (Fisher et al, 2020).

Poder-se-á comprovar que, numa situação pandémica, exacerbam as desigualdades de género? Ou, será que homens e mulheres contribuirão mais intensamente para uma partilha de tarefas domésticas e de cuidados com as crianças?

Mas não nos podemos esquecer que esta mesma pandemia veio agravar as tensões familiares como se pode evidenciar através do aumento das taxas de divórcio e de violência doméstica referenciadas por alguns meios de comunicação (Guardian, 2020).

Acreditamos que, utilizando uma amostra de trabalhadores, em regime de teletrabalho, os resultados deste estudo revelar-se-iam bastante úteis para a discussão desta moderna realidade dos tempos em que vivemos.

Pela observação das relações analisadas podemos concluir que se confirma a noção de que o uso intensivo de dispositivos móveis impede que o indivíduo se afaste mentalmente do trabalho, nos períodos de lazer/descanso. Os papéis tradicionais de género são, provavelmente, mais partilhados atualmente. Por último, reforça-se a importância do bem-estar e saúde mental dos colaboradores. É importa dotá-los de tempo/descanso e poupá-los ao efeito nocivo do excesso de dispositivos móveis.

Referências

- American Psychological Association. (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Amstad, F. T., & Semmer, N. K. (2009). Recovery and the work–family interface. In P. Perrewé, D. C. Ganster, & S. Sonnentag (Eds.), *Research in occupational stress and well-being: Current perspectives on job-stress recovery*, 125–166. [https://doi.org/10.1108/S1479-3555\(2009\)0000007007](https://doi.org/10.1108/S1479-3555(2009)0000007007)
- Barley, S. R. (2015). Why the internet makes buying a car less loathsome: How technologies change role relations. *Academy of Management Discoveries*, 1(1), 5–35. <https://doi.org/10.5465/amd.2013.0016>
- Batt, R., & Valcour, P. M. (2003). Human resources practices as predictors of work-family outcomes and employee turnover. *Industrial Relations: A Journal of Economy & Society*, 42(2), 189–220. <https://doi.org/10.1111/1468-232X.00287>
- Bekker, M. H., De Jong, P. F., Zijlstra, F. R., & van Landeghem, B. A. (2000). Combining care and work: Health and stress effects in male and female academics. *International Journal of Behavioral Medicine*, 7(1), 28-43. https://doi.org/10.1207/S15327558IJBM0701_3
- Bennett, A. A., Gabriel, A. S., Calderwood, C., Dahling, J. J., & Trougakos, J. P. (2016). Better together? Examining profiles of employee recovery experiences. *Journal of Applied Psychology*, 101(12), 1635–1654. <https://doi.org/10.1037/apl0000157>
- Bianchi, S., Milkie, M., Sayer, L., & Robinson, J. (2000). Is anyone doing the housework? Trends in the gender division of household labor. *Social Forces*, 79(1), 191-228. <https://doi.org/10.2307/2675569>
- Boswell, W. R., & Olson-Buchanan, J. B. (2007). The use of communication technologies after hours: The role of work attitudes and work-life conflict. *Journal of Management*, 33(4), 592-610. <https://doi.org/10.1177/0149206307302552>
- Cambier, R., Derks, D., & Vlerick, P. (2019). Detachment from work: a diary study on telepressure, smartphone use and empathy. *Psychologica Belgica* 59 (1), 227-245. <https://doi.org/10.5334/pb.477>
- Cascio, W. F., & Montealegre, R. (2016). How technology is changing work and organizations. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 3, 349–375. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-041015-062352>.
- Chesley, N. (2005). Blurring boundaries? Linking technology use, spillover, individual distress, and family satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 67(5), 1237-1248. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1741-3737.2005.00213.x>
- Chesley, N. (2014). Information and communication technology use, work intensification and employee strain and distress. *Work, Employment and Society*, 28(4), 589–610. <https://doi.org/10.1177/0950017013500112>

- Coltrane, S. (2000). Research on household labor: Modeling and measuring the social embeddedness of routine family work. *Journal of Marriage and family*, 62(4), 1208-1233. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.01208.x>
- Crowe, R. & Middleton, C. (2012). Women, smartphones, and the workplace: Pragmatic realities and performative identities. *Feminist Media Studies*, 12. 560-569. <https://doi.org/10.1080/14680777.2012.741872>
- Davis, G. B. (2002). Anytime/anyplace computing and the future of knowledge work. *Communications of the ACM*, 45(12). <https://doi.org/10.1145/585597.585617>
- de Bloom, J., Kompier, M., Geurts, S., Weerth, C., Taris, T., & Sonnentag, S. (2009). Do We Recover from Vacation? Meta-analysis of Vacation Effects on Health and Well-being. *Journal of Occupational Health*, 51(1), 13–25. <https://doi.org/10.1539/joh.k8004>
- Demerouti, E., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2005). Spillover and crossover of exhaustion and life satisfaction among dual-earner parents. *Journal of Vocational Behavior*, 67(2), 266-289. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2004.07.001>
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Geurts, S. A. E., & Taris, A. W. (2009). Daily recovery from work-related effort during non-work time. In S. Sonnentag, P. L. Perrewé, & D. C. Ganster (Eds.). *Current perspectives on job-stress recovery*. Research in occupational stress and well-being, 7, 85-124. [https://doi.org/10.1108/S1479-3555\(2009\)0000007006](https://doi.org/10.1108/S1479-3555(2009)0000007006)
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Sonnentag, S., & Fullagar, C. J. (2012). Work-related flow and energy at work and at home: A study on the role of daily recovery. *Journal of Organizational Behavior*, 33, 276–295. <https://doi.org/10.1002/job.760>
- Demerouti, E., Bakker, A.B., Nachreiner, F. and Schaufeli, W.B. (2001), The job demands-resources model of burnout, *Journal of Applied Psychology*, 86, 499-512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499>
- Derks, D., & Bakker, A. B. (2012). Smartphone use, work-home interference, and burnout: A diary study on the role of recovery. *Applied Psychology: An International Review*, 63 (3), 411–440. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2012.00530.x>
- Derks, D., & Bakker, A. B. (2014). Smartphone use, work–home interference, and burnout: A diary study on the role of recovery. *Applied Psychology*, 63(3), 411-440. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2012.00530.x>
- Derks, D., ten Brummelhuis, L. L., Zecic, D., & Bakker, A. B. (2012). Switching on and off ...: Does smartphone use obstruct the possibility to engage in recovery activities? *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 23(1), 80–90. <https://doi.org/10.1080/1359432x.2012.711013>
- Fisher, J., Languilaire, J. C., Lawthom, R., Nieuwenhuis, R., Petts, R. J., Runswick-Cole, K., & Yerkes, M. A. (2020). Community, work, and family in times of COVID-19. *Community, Work & Family*, 23(3), 247-252. <https://doi.org/10.1080/13668803.2020.1756568>
- Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1993). ENRICH Marital Satisfaction Scale: A brief research and clinical tool. *Journal of Family psychology*, 7(2), 176-185. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.7.2.176>

- Fritz, C., & Sonnentag, S. (2005). Recovery, health, and job performance: Effects of weekend experiences. *Journal of Occupational Health Psychology, 10*, 187–199. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.10.3.187>
- Fritz, C., & Sonnentag, S. (2006). Recovery, well-being, and performance-related outcomes: The role of workload and vacation experiences. *Journal of Applied Psychology, 91*, 936–945. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.4.936>
- Ganster, D. C., & Rosen, C. C. (2013). Work stress and employee health: A multidisciplinary review. *Journal of management, 39*(5), 1085-1122. <https://doi:10.1177/0149206313475815>
- Geurts, S. A., & Sonnentag, S. (2006). Recovery as an explanatory mechanism in the relation between acute stress reactions and chronic health impairment. *Scandinavian journal of work, environment & health, 482-492*. <https://doi.org/10.5271/sjweh.1053>
- Gil-Monte, P. R. (2012). Riesgos psicosociales en el trabajo y salud ocupacional. *Revista peruana de Medicina Experimental y Salud pública, 29*(2), 237-241. Disponível em: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=s1726-46342012000200012&script=sci_arttext
- Green, N. (2002). On the move: Technology, mobility, and the mediation of social time and space. *The Information Society, 18*, 281–292. <https://doi.org/10.1080/01972240290075129>
- Hahn, V. C., & Dormann, C. (2013). The role of partners and children for employees' psychological detachment from work and well-being. *Journal of Applied Psychology, 98*, 26–36. <https://doi.org/10.1037/a0030650>
- Härmä, M. (2006). Workhours in relation to work stress, recovery and health. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health, 32*(6), 502–514. <https://doi.org/10.5271/sjweh.1055>
- Harris, T. R. (2014). *The impact of smartphones on work-life balance*. Tese de Doutorado. EUA: Middle Tennessee State University.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist, 44*. 513-524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- INE. (2018). A vida das mulheres e dos homens na Europa-um retrato estatístico. Disponível em: https://www.ine.pt/scripts/wm_2018/index.html?lang=pt
- Jarvenpaa, S., & Lang, K. (2005). Managing the paradoxes of mobile technology. *Information Systems Management Journal, 22*, 7–23. <https://doi.org/10.1201/1078.10580530/45520.22.4.20050901/90026.2>
- Kreiner, G. E. (2006). Consequences of work-home segmentation or integration: A person-environment fit perspective. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior, 27*(4), 485-507. <https://doi.org/10.1002/job.386>
- Lanaj, K., Johnson, R. E., & Barnes, C. M. (2014). Beginning the workday yet already depleted? Consequences of late-night smartphone use and sleep. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 124*(1), 11-23. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2014.01.001>

- Lapierre, M. A., & Lewis, M. N. (2016). Should it stay or should it go now? Smartphones and relational health. *Psychology of Popular Media Culture*, 7(3), 384–398. <https://doi.org/10.1037/ppm0000119>
- MacEwen, K.E., & Barlin, J. (1994). Daily consequences of work interference with family and family interference with work. *Work and Stress*, 8, 244–254. <https://doi.org/10.1080/02678379408259996>
- Mattingly, M. J., & Bianchi, S. M. (2003). Gender differences in the quantity and quality of free time: The US experience. *Social forces*, 81(3), 999–1030. <https://doi.org/10.1353/sof.2003.0036>
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). “Technoference”: The interference of technology in couple relationships and implications for women’s personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85–98. <http://dx.doi.org/10.1037/ppm0000065>
- Meijman, T. F., & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. In P. J. D. Drenth, H. Thierry, & C. J. de Wolff (Eds.), *Handbook of work and organizational psychology (2nd ed.)*. Handbook of work and organizational: Work psychology, 5–33. Psychology Press/Erlbaum. Taylor & Francis.
- Middleton, C. (2007). Illusions of balance and control in an always-on environment: A case study of blackberry users. *Continuum*, 21(2), 165–178. <https://doi.org/10.1080/10304310701268695>
- Middleton, C., Scheepers, R., & Tuunainen, V. K. (2014). When mobile is the norm: researching mobile information systems and mobility as post-adoption phenomena. *European Journal of Information Systems*, 23(5), 503–512. <https://doi.org/10.1057/ejis.2014.21>
- Park, Y., & Fritz, C. (2015). Spousal recovery support, recovery experiences, and life satisfaction crossover among dual-earner couples. *Journal of Applied Psychology*, 100(2), 557–566. <http://dx.doi.org/10.1037/a0037894>
- Peeters, M. C., Montgomery, A. J., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2005). Balancing work and home: How job and home demands are related to burnout. *International Journal of Stress Management*, 12, 43–61 <https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.1.43>
- Perry-Jenkins, M., Repetti, R.L. & Crouter, A.C. (2000). Work and Family in the 1990s. *Journal of Marriage and Family*, 62, 981–998. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00981.x>
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J.-Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879–903. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>
- Rakow, L. F., & Navarro, V. (1993). Remote mothering and the parallel shift: Women meet the cellular telephone. *Critical Studies in Media Communication*, 10(2), 144–157. <https://doi.org/10.1080/15295039309366856>
- Rennecker, J., & Godwin, L. (2005). Delays and interruptions: A self-perpetuating paradox of communication technology use. *Information and Organization*, 15, 247–266.

- Rothbard, N. P. (2001). Enriching or depleting? The dynamics of engagement in work and family roles. *Administrative science quarterly*, 46(4), 655-684. <https://doi.org/10.2307/3094827>
- Sanz-Vergel, A. I., Demerouti, E., Bakker, A. B., & Moreno-Jiménez, B. (2011). Daily detachment from work and home: The moderating effect of role salience. *Human Relations*, 64, 775–799. <https://doi.org/10.1177/0018726710393368>
- Sayer, L. (2010). Trends in housework. In J. Treas & S. Drobnič. (Ed). *Dividing the domestic: Men, women, and household work in cross-national perspective*, 19-38. <https://doi.org/10.1016/j.infoandorg.2005.02.004>
- Schmidt, K.-H., & Neubach, B. (2007). Self-control demands: A source of stress at work. *International Journal of Stress Management*, 14(4), 398–416. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.14.4.398>
- Schulz, M.S., Cowan, P.A., Pape-Cowan, C., Brennan, R.T. (2004). Coming home upset: Gender, marital satisfaction, and the daily spillover of workday experience into couple interactions. *Journal of Family Psychology*, 18, 250-263. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.18.1.250>
- Sonnentag, S. & Geurts, S. (2009). Methodological issues in recovery research. *Journal of Neuroscience - J NEUROSCI*, 7. [http://doi:10.1108/s1479-3555\(2009\)0000007004](http://doi:10.1108/s1479-3555(2009)0000007004)
- Sonnentag, S. (2001). Work, recovery activities, and individual well-being: A diary study. *Journal of occupational health psychology*, 6(3), 196-210. <https://dx.doi.org/10.1037/1076-8998.6.3.196>
- Sonnentag, S. (2003) Recovery, Work engagement, and proactive behavior: A new look at the interface between nonwork and work. *Journal of Applied Psychology*, 88, 518-528. <http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.88.3.518>
- Sonnentag, S., & Bayer, U.-V. (2005). Switching off mentally: Predictors and consequences of psychological detachment from work during off-job time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10, 393–414. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.10.4.393>
- Sonnentag, S., & Zijlstra, F. R. (2006). Job characteristics and off-job activities as predictors of need for recovery, well-being, and fatigue. *Journal of applied psychology*, 91(2), 330-350. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0021-9010.91.2.330>
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204–221. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.204>
- Sonnentag, S., Kuttler, I., & Fritz, C. (2010). Job stressors, emotional exhaustion, and need for recovery: A multi-source study on the benefits of psychological detachment. *Journal of Vocational Behavior*, 76(3), 355–365. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.06.005>
- Sonnentag, S., Venz, L., & Casper, A. (2017). Advances in recovery research: What have we learned? What should be done next? *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 365–380. <https://doi.org/10.1037/ocp0000079>

- Sowon K., Sikhwari O., Nyemba-Mudenda M., Chigona W. (2019) Smartphone paradoxes in working mothers' pursuit of work-life balance. In: K. Krauss, M. Turpin, F. Naude (Ed) *Locally Relevant ICT Research. IDIA 2018*. Communications in Computer and Information Science , 94-106. Springer, Cham
- Steed, L. B., Swider, B. W., Keem, S., & Liu, J. T. (2019). Leaving work at work: A meta-analysis on employee recovery from work. *Journal of Management*, 1-31. <https://doi.org/10.1177/0149206319864153>
- ten Brummelhuis, L. L., & Bakker, A. B. (2012). Staying engaged during the week: The effect of off-job activities on next day work engagement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 17, 445-455. <https://doi.org/10.1037/a0029213>
- The Guardian. (2020). In quarantine with an abuser: surge in domestic violence reports linked to coronavirus. Disponível em: <https://www.theguardian.com/us-news/2020/apr/03/coronavirus-quarantine-abusedomestic-violence>.
- Turel, O., Serenko, A., & Bontis, N. (2011). Family and work-related consequences of addiction to organizational pervasive technologies. *Information and Management*, 48(2-3), 88-95. <https://doi.org/10.1016/j.im.2011.01.004>.
- van Laethem, M., van Vianen, A. E., & Derks, D. (2018). Daily fluctuations in smartphone use, psychological detachment, and work engagement: The role of workplace telepressure. *Frontiers in psychology*, 9, (1808). 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01808>
- van Veldhoven, M., & Broersen, S. (2003). Measurement quality and validity of the “need for recovery scale.” *Occupational and Environmental Medicine*, 60, 3i-i9. https://doi.org/10.1136/oem.60.suppl_1.i3
- Vasumathi, A. (2018). Work life balance of women employees: a literature review. *International Journal of Services and Operations Management*, 29(1), 100-146. <https://doi.org/10.1504/IJSOM.2018.10009105>

ANEXOS

Anexo A – Questionário

ISCTE  Instituto Universitário de Lisboa

Este questionário é parte constituinte de uma investigação que resultará numa dissertação de Mestrado sobre a recuperação após um dia de trabalho e a satisfação conjugal.

A sua participação é muito importante para nós, sendo fundamental que leia todas as questões com muita atenção e que responda o mais genuinamente possível, tendo em conta que não existem respostas certas ou erradas.

Todas as respostas são anónimas. Os dados serão utilizados exclusivamente para fins académicos.

A sua participação é voluntária pelo que poderá desistir a qualquer momento. O tempo de resposta ao questionário não será superior a 10 minutos.

Para qualquer esclarecimento adicional acerca do estudo, por favor, contacte patricia_costa@iscte-iul.pt ou embco@iscte-iul.pt.



Survey Powered By [Qualtrics](#)

ISCTE  Instituto Universitário de Lisboa

Por favor, indique o seu sexo.

- Feminino
- Masculino

Por favor, indique a sua idade

- 20 - 30 anos
- 31 - 40 anos
- 41- 50 anos
- 51- 60 anos
- 61- 71 anos

Por favor, indique o seu estado civil

- Solteiro/a
- Casado/a ou a viver em união de facto (Inclui coabitação sem vínculo legal ou contributivo)
- Viúvo/a
- Divorciado/a

Vive atualmente com o seu/ua parceiro/a?

- Sim
- Não

Há quanto tempo, em anos, está nesta relação?

Por favor, indique o número de filhos

Qual o grau de escolaridade mais elevado que completou?

Qual a área funcional da empresa/instituição em que trabalha neste momento?

Função/cargo que desempenha dentro da empresa/organização?

Por favor escolha a categoria que melhor descreve o seu emprego principal. Se nenhuma das categorias se ajustar exatamente, por favor escolha aquela que mais se aproxima daquilo que faz. (Selecione apenas uma.)

- Executivo, administrador, ou gerente sênior (por exemplo: diretor executivo, vice-presidente de vendas, diretor de fábrica)
- Profissional liberal / Profissional autónomo/autónomo (por exemplo: engenheiro, contabilista/contador, analista de sistemas)
- Suporte técnico (por exemplo: técnico de laboratório, assistente jurídico, informático)
- Vendas (por exemplo: representante de vendas, corretor da bolsa de valores, vendedor a retalho, vendedor)
- Apoio administrativo e de secretariado (por exemplo: secretário, escuritário, supervisor administrativo)
- Serviços (por exemplo: encarregado de segurança, trabalhadores de serviços de restauração, responsável por limpeza)
- Trabalhos de precisão ou manuais (exemplo: mecânico, carpinteiro, operador de máquinas)
- Operários de produção (por exemplo: supervisores de turno)
- Operário (por exemplo: operário de construção civil)
- Outra opção

Qual a melhor opção para descrever o seu horário de trabalho?

- Horário fixo (as mesmas horas por dia)
- Horário rotativo (por exemplo: trabalhar no turno da manhã uns dias e no turno da noite outros dias)
- Horário irregular (por exemplo: carga horário imprevisível dependendo das situações ou quantidade de trabalho)

Quantas horas de trabalho cumpre por semana?

- 16h - 20h
- 25 - 30h
- 40 horas
- Outra opção

Tipo de contrato de trabalho?

- Contrato de trabalho a termo certo/a prazo certo
- Contrato de trabalho a termo incerto/a prazo incerto
- Contrato sem termo/efetivo
- Prestação de serviços
- Estágio

Há quantos anos trabalha no atual ramo profissional?

Há quantos anos trabalha na instituição/empresa atual?

Há quantos anos trabalha na função atual nesta empresa/instituição?

Qual o rendimento anual(€) da sua família, antes de impostos?

Por favor, responda em que medida concorda ou discorda com as seguintes informações, relacionadas com a utilização que faz dos seus dispositivos móveis.

	Discordo Totalmente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo Totalmente
Durante o meu dia, eu uso intensivamente o meu smartphone para fins de trabalho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sinto-me obrigado/a a responder a mensagens de trabalho durante a noite.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estou on-line para o trabalho até ir dormir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Após o meu dia a trabalhar, quando o meu telemóvel "pisca" para indicar novas mensagens de trabalho, não resisto a verificá-las.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
À noite, eu uso intensivamente o meu smartphone para fins de trabalho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Considerando o período após trabalho, por favor, responda às seguintes informações tendo em conta a frequência em que acontecem .

	Nunca	Algumas Vezes	Frequentemente	Sempre
Acho difícil relaxar no final de um dia de trabalho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No final do dia de trabalho, sinto-me mesmo desgastado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Devido ao meu trabalho, no final do dia sinto-me bastante exausto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Depois do jantar, sinto-me normalmente em boa forma.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Normalmente, só começo a relaxar no segundo dia sem trabalho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho dificuldade em concentrar-me no meu tempo livre depois do trabalho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não consigo dar realmente atenção a outras pessoas quando chego a casa depois do trabalho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Normalmente, preciso de mais de uma hora até me sentir completamente recuperado/a após o trabalho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quando chego a casa do trabalho, preciso que me deixem em paz durante algum tempo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frequentemente, após um dia de trabalho sinto-me tão cansado/a que não consigo envolver-me noutras atividades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante a última parte do meu dia de trabalho, fico com uma sensação de cansaço que me impede de trabalhar como normalmente faria.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pensando naquilo que faz nos períodos em que não está a trabalhar, por favor, responda em que medida concorda ou discorda com as seguintes informações.

	Discordo Totalmente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo Totalmente
Esqueço o trabalho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não penso de todo no trabalho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Distancio-me do meu trabalho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faço uma pausa das exigências do trabalho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Descontraio e relaxo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faço coisas relaxantes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aproveito o tempo para relaxar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiro tempo para lazer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aprendo coisas novas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Procuo desafios intelectuais.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faço coisas que me desafiem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faço alguma coisa para alargar os meus horizontes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sinto que posso decidir por mim mesmo/a o que fazer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Determino o meu próprio horário.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Decido como passar o meu tempo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trato das coisas da maneira como quero que elas sejam feitas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pense por favor na relação que tem com o/a seu/sua parceiro/a actual. Por favor, responda em que medida concorda ou discorda com as seguintes informações.

	Discordo Totalmente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo Totalmente
O meu parceiro e eu entendemo-nos perfeitamente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não estou satisfeito/a com as características de personalidade e hábitos pessoais do meu parceiro/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estou muito feliz com a forma como nós lidamos com as responsabilidades dos nossos papéis na relação.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O meu parceiro/a entende e simpatiza completamente com todos os meus humores.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não estou feliz com a nossa comunicação e sinto que o meu parceiro/a não me entende.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O nosso relacionamento é um sucesso perfeito.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estou muito feliz com a forma como nós tomamos decisões e resolvemos conflitos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estou descontente com a nossa posição financeira e com a maneira como tomamos decisões financeiras.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho algumas necessidades que não estão a ser atendidas pelo nosso relacionamento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estou muito feliz com a forma como nós gerimos as nossas atividades de lazer e o tempo que passamos juntos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estou muito satisfeito/a com a forma como expressamos afeto e nos relacionamos sexualmente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não estou satisfeito/a com a maneira como lidamos com as nossas responsabilidades como pais.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nunca me arrependi do meu relacionamento com meu parceiro, nem por um momento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estou insatisfeito com o nosso relacionamento com os meus pais, sogros e / ou amigos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sinto-me muito bem com o modo como praticamos as nossas crenças e valores religiosos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Por fim, para podermos emparelhar as respostas das diades (casais) solicitamos que insira no espaço abaixo o e-mail do seu/sua parceiro/a. Iremos enviar-lhe um breve questionário.

Escreva por favor no espaço abaixo um código anónimo criado por si, composto por duas letras e dois números, sendo que as letras devem corresponder à primeira letra do seu primeiro nome e primeira letra do primeiro nome do/a seu/sua parceiro/a, e os dois números ao dia do seu aniversário.

Por exemplo, se o seu nome for Marta, o nome do seu companheiro for António e tiver nascido no dia 3 de Agosto, o código a introduzir será MA03.

Este código servirá para emparelhar os questionários dos membros do casal, mantendo o anonimato.

Anexo B – Outputs de resultados (Process)

- Amostra díades

Regressão do UIDM nas experiências de recuperação

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,218 ^a	,048	,006	,79102

a. Predictors: (Constant), UIDM2

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	,719	1	,719	1,149	,295 ^b
	Residual	14,391	23	,626		
	Total	15,110	24			

a. Dependent Variable: **DISPSIC_PAR2**

b. Predictors: (Constant), UIDM2

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,002 ^a	,000	-,043	,84596

a. Predictors: (Constant), UIDM2

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	,000	1	,000	,000	,992 ^b
	Residual	16,460	23	,716		
	Total	16,460	24			

a. Dependent Variable: **RELAX_PAR2**

b. Predictors: (Constant), UIDM2

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,089 ^a	,008	-,035	,77011

a. Predictors: (Constant), UIDM2

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	,109	1	,109	,184	,672 ^b
	Residual	13,641	23	,593		
	Total	13,750	24			

a. Dependent Variable: **MESTRIA_PAR2**

b. Predictors: (Constant), UIDM2

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,214 ^a	,046	,004	1,05507

a. Predictors: (Constant), UIDM2

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
		B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	2,963	,587			5,046	,000
	UIDM2	,211	,201	,214		1,052	,304

a. Dependent Variable: **CONTROLO_PAR2**

Moderação (moderador “sexo”) com experiências de recuperação

EDP

Run MATRIX procedure:

***** PROCESS Procedure for SPSS Version 3.4.1 *****

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. www.afhayes.com
 Documentation available in Hayes (2018). www.guilford.com/p/hayes3

Model : 1
 Y : DISPSIC_
 X : UIDM2
 W : SEXO

Covariates:
 N_FILHOS IDADE

Sample
 Size: 25

COME VARIABLE:
 SPSIC_

Model Summary	R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
---------------	---	------	-----	---	-----	-----	---

,351 ,124 ,697 ,536 5,000 19,000 ,747

Model	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	3,386	,475	7,127	,000	2,391	4,380
UIDM2	-,133	,165	-,809	,429	-,479	,212
SEXO	-,131	,396	-,331	,744	-,961	,698
Int_1	,085	,346	,245	,809	-,639	,809
N_FILHOS	-,194	,184	-1,052	,306	-,580	,192
IDADE	,004	,178	,025	,980	-,369	,378

Product terms key:

Int_1 : UIDM2 x SEXO

Test(s) of highest order unconditional interaction(s):

	R2-chng	F	df1	df2	p
X*W	,003	,060	1,000	19,000	,809

Focal predict: UIDM2 (X)
Mod var: SEXO (W)

Data for visualizing the conditional effect of the focal predictor:
Paste text below into a SPSS syntax window and execute to produce plot.

```
DATA LIST FREE/  
UIDM2 SEXO DISPSIC_ .  
BEGIN DATA.  
-1,073 - ,720 3,400  
 ,000 - ,720 3,191  
 1,073 - ,720 2,982  
-1,073 ,280 3,177  
 ,000 ,280 3,060  
 1,073 ,280 2,942  
END DATA.  
GRAPH/SCATTERPLOT=  
UIDM2 WITH DISPSIC_ BY SEXO .
```

***** ANALYSIS NOTES AND ERRORS *****

Level of confidence for all confidence intervals in output:
95,0000

NOTE: The following variables were mean centered prior to analysis:
SEXO UIDM2

NOTE: Variables names longer than eight characters can produce incorrect output.
Shorter variable names are recommended.

----- END MATRIX -----

ER

Run MATRIX procedure:

***** PROCESS Procedure for SPSS Version 3.4.1 *****

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. www.afhayes.com
Documentation available in Hayes (2018). www.guilford.com/p/hayes3

```
Model : 1  
Y : RELAX_PA  
X : UIDM2  
W : SEXO
```

Covariates:
N_FILHOS IDADE

Sample
Size: 25

OUTCOME VARIABLE:
RELAX_PA

Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
,223	,050	,823	,198	5,000	19,000	,959

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	3,446	,516	6,674	,000	2,365	4,526
UIDM2	,003	,179	,019	,985	-,372	,379
SEXO	-,157	,431	-,364	,720	-1,058	,745
Int_1	,126	,376	,335	,741	-,661	,913
N_FILHOS	-,190	,200	-,947	,355	-,610	,230
IDADE	,133	,194	,687	,500	-,273	,539

Product terms key:

Int_1 : UIDM2 x SEXO

Test(s) of highest order unconditional interaction(s):

	R2-chng	F	df1	df2	p
X*W	,006	,112	1,000	19,000	,741

Focal predict: UIDM2 (X)
Mod var: SEXO (W)

Data for visualizing the conditional effect of the focal predictor:
Paste text below into a SPSS syntax window and execute to produce plot.

DATA LIST FREE/

```
UIDM2 SEXO RELAX_PA .  
BEGIN DATA.  
-1,073 - ,720 3,756  
,000 - ,720 3,662  
1,073 - ,720 3,569  
-1,073 ,280 3,464  
,000 ,280 3,506  
1,073 ,280 3,547  
END DATA.
```

GRAPH/SCATTERPLOT=

```
UIDM2 WITH RELAX_PA BY SEXO .
```

***** ANALYSIS NOTES AND ERRORS *****

Level of confidence for all confidence intervals in output:
95,0000

NOTE: The following variables were mean centered prior to analysis:
SEXO UIDM2

NOTE: Variables names longer than eight characters can produce incorrect output.
Shorter variable names are recommended.

----- END MATRIX -----

EM

Run MATRIX procedure:

***** PROCESS Procedure for SPSS Version 3.4.1 *****

```
*****
      : 1
      : MESTRIA_
  ^   : UIDM2
  W   : SEXO
```

Covariates:
N_FILHOS IDADE

Sample
Size: 25

```
*****
OUTCOME VARIABLE:
MESTRIA_
```

Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
,460	,212	,570	1,022	5,000	19,000	,432

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	3,493	,430	8,129	,000	2,593	4,392
UIDM2	-,061	,149	-,406	,689	-,373	,252
SEXO	-,012	,358	-,033	,974	-,762	,738
Int_1	-,357	,313	-1,141	,268	-1,012	,298
N_FILHOS	-,293	,167	-1,759	,095	-,643	,056
IDADE	,113	,161	,698	,494	-,225	,451

Product terms key:

Int_1 : UIDM2 x SEXO

Test(s) of highest order unconditional interaction(s):

	R2-chng	F	df1	df2	p
X*W	,054	1,301	1,000	19,000	,268

Focal predict: UIDM2 (X)
Mod var: SEXO (W)

Data for visualizing the conditional effect of the focal predictor:
Paste text below into a SPSS syntax window and execute to produce plot.

DATA LIST FREE/

```
UIDM2      SEXO      MESTRIA_  .
BEGIN DATA.
  -1,190    -,720     3,148
    ,020    -,720     3,386
  1,230    -,720     3,623
  -1,190    ,280     3,561
    ,020    ,280     3,366
  1,230    ,280     3,172
```

END DATA.

GRAPH/SCATTERPLOT=

UIDM2 WITH MESTRIA_ BY SEXO .

```
***** ANALYSIS NOTES AND ERRORS *****
```

Level of confidence for all confidence intervals in output:
95,0000

NOTE: The following variables were mean centered prior to analysis:
SEXO UIDM2

NOTE: Variables names longer than eight characters can produce incorrect output.
Shorter variable names are recommended.

----- END MATRIX -----

EC

Run MATRIX procedure:

***** PROCESS Procedure for SPSS Version 3.4.1 *****

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. www.afhayes.com
Documentation available in Hayes (2018). www.guilford.com/p/hayes3

Model : 1
Y : CONTROLO
X : UIDM2
W : SEXO

Covariates:
N_FILHOS IDADE

Sample
Size: 25

OUTCOME VARIABLE:
CONTROLO

Model Summary

	R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
	,460	,211	1,114	1,018	5,000	19,000	,435

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	3,995	,601	6,652	,000	2,738	5,252
UIDM2	,303	,209	1,453	,163	-,134	,740
SEXO	,737	,501	1,472	,157	-,311	1,786
Int_1	-,016	,437	-,036	,972	-,931	,899
N_FILHOS	-,214	,233	-,917	,371	-,702	,274
IDADE	-,041	,226	-,181	,858	-,513	,431

Product terms key:
Int_1 : UIDM2 x SEXO

Test(s) of highest order unconditional interaction(s):

	R2-chng	F	df1	df2	p
X*W	,000	,001	1,000	19,000	,972

Focal predict: UIDM2 (X)
Mod var: SEXO (W)

Data for visualizing the conditional effect of the focal predictor:
Paste text below into a SPSS syntax window and execute to produce plot.

```
DATA LIST FREE/  
  UIDM2      SEXO      CONTROLO  .  
BEGIN DATA.  
  -1,190     -,720     2,634  
   ,020     -,720     3,014  
   1,230     -,720     3,394  
  -1,190     ,280     3,390  
   ,020     ,280     3,751  
   1,230     ,280     4,113  
END DATA.  
GRAPH/SCATTERPLOT=  
  UIDM2      WITH      CONTROLO BY      SEXO      .
```


***** ANALYSIS NOTES AND ERRORS *****

Level of confidence for all confidence intervals in output:
95,0000

NOTE: The following variables were mean centered prior to analysis:
SEXO UIDM2

NOTE: Variables names longer than eight characters can produce incorrect output.
Shorter variable names are recommended.

----- END MATRIX -----

Mediação (mediadora: "EDP")

Run MATRIX procedure:

***** PROCESS Procedure for SPSS Version 3.4.1 *****

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. www.afhayes.com
Documentation available in Hayes (2018). www.guilford.com/p/hayes3

Model : 4
Y : SC_PAR2
X : UIDM2
M : DISPSIC_

Covariates:
N_FILHOS IDADE

Sample
Size: 25

OUTCOME VARIABLE:
DISPSIC_

Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
,337	,114	,588	,899	3,000	21,000	,458

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	3,555	,542	6,553	,000	2,427	4,683
UIDM2	-,001	,148	-,007	,995	-,310	,308
N_FILHOS	-,082	,165	-,494	,627	-,426	,262
IDADE	-,165	,156	-1,058	,302	-,489	,159

OUTCOME VARIABLE:
SC_PAR2

Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
,315	,099	,067	,552	4,000	20,000	,700

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	3,354	,320	10,479	,000	2,686	4,022
UIDM2	-,039	,050	-,779	,445	-,144	,066
DISPSIC_	-,062	,074	-,835	,413	-,216	,092
N_FILHOS	-,050	,056	-,881	,389	-,167	,068
IDADE	,035	,054	,656	,519	-,077	,148

***** DIRECT AND INDIRECT EFFECTS OF X ON Y *****

Direct effect of X on Y						
Effect	se	t	p	LLCI	ULCI	
-,039	,050	-,779	,445	-,144	,066	

Indirect effect(s) of X on Y:						
	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI		
DISPSIC_	,000	,019	-,050	,033		

***** ANALYSIS NOTES AND ERRORS *****

Level of confidence for all confidence intervals in output:
95,0000

Number of bootstrap samples for percentile bootstrap confidence intervals:
5000

NOTE: Variables names longer than eight characters can produce incorrect output.
Shorter variable names are recommended.

----- END MATRIX -----

Mediação (mediadora: "ER")

Run MATRIX procedure:

***** PROCESS Procedure for SPSS Version 3.4.1 *****

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. www.afhayes.com
Documentation available in Hayes (2018). www.guilford.com/p/hayes3

Model : 4
Y : SC_PAR2
X : UIDM2
M : RELAX_PA

Covariates:
N_FILHOS IDADE

Sample
Size: 25

OUTCOME VARIABLE:
RELAX_PA

Model Summary							
	R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
	,194	,038	,606	,274	3,000	21,000	,844

Model						
	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	3,449	,550	6,266	,000	2,304	4,593
UIDM2	,099	,151	,656	,519	-,215	,412
N_FILHOS	-,107	,168	-,638	,530	-,456	,242
IDADE	,010	,158	,061	,952	-,319	,339

OUTCOME VARIABLE:
SC_PAR2

Model Summary							
	R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
	,346	,120	,066	,681	4,000	20,000	,613

Model	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	2,866	,307	9,329	,000	2,225	3,507
UIDM2	-,047	,050	-,933	,362	-,151	,058
RELAX_PA	,078	,072	1,086	,290	-,072	,228
N_FILHOS	-,036	,056	-,648	,524	-,153	,080
IDADE	,045	,052	,861	,399	-,064	,154

***** DIRECT AND INDIRECT EFFECTS OF X ON Y *****

Direct effect of X on Y

Effect	se	t	p	LLCI	ULCI
-,047	,050	-,933	,362	-,151	,058

Indirect effect(s) of X on Y:

Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
RELAX_PA	,008	,026	-,054

***** ANALYSIS NOTES AND ERRORS *****

Level of confidence for all confidence intervals in output:
95,0000

Number of bootstrap samples for percentile bootstrap confidence intervals:
5000

NOTE: Variables names longer than eight characters can produce incorrect output.
Shorter variable names are recommended.

----- END MATRIX -----

Mediação (mediadora: "EM")

Run MATRIX procedure:

***** PROCESS Procedure for SPSS Version 3.4.1 *****

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. www.afhayes.com
Documentation available in Hayes (2018). www.guilford.com/p/hayes3

Model : 4
Y : SC_PAR2
X : UIDM2
M : MESTRIA_

Covariates:
N_FILHOS IDADE

Sample
Size: 25

OUTCOME VARIABLE:
MESTRIA_

Model Summary	R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
	,437	,191	,513	1,649	3,000	21,000	,208

Model	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	4,123	,507	8,139	,000	3,069	5,176
UIDM2	-,087	,139	-,627	,537	-,375	,201
N_FILHOS	-,275	,154	-1,783	,089	-,597	,046
IDADE	,018	,146	,124	,902	-,285	,321

OUTCOME VARIABLE:

SC_PAR2

Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
,653	,427	,043	3,719	4,000	20,000	,020

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	2,216	,298	7,427	,000	1,593	2,838
UIDM2	-,020	,040	-,486	,632	-,104	,065
MESTRIA_	,223	,063	3,536	,002	,091	,355
N_FILHOS	,017	,048	,352	,729	-,083	,117
IDADE	,042	,042	,989	,335	-,046	,129

***** DIRECT AND INDIRECT EFFECTS OF X ON Y *****

Direct effect of X on Y

Effect	se	t	p	LLCI	ULCI
-,020	,040	-,486	,632	-,104	,065

Indirect effect(s) of X on Y:

	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
MESTRIA_	-,019	,037	-,115	,031

***** ANALYSIS NOTES AND ERRORS *****

Level of confidence for all confidence intervals in output:

95,0000

Number of bootstrap samples for percentile bootstrap confidence intervals:

5000

NOTE: Variables names longer than eight characters can produce incorrect output.
Shorter variable names are recommended.

----- END MATRIX -----

Mediação (mediadora: "EC")

Run MATRIX procedure:

***** PROCESS Procedure for SPSS Version 3.4.1 *****

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. www.afhayes.com
Documentation available in Hayes (2018). www.guilford.com/p/hayes3

Model : 4
Y : SC_PAR2
X : UIDM2
M : CONTROLO

Covariates:

N_FILHOS IDADE

Sample
Size: 25

OUTCOME VARIABLE:
CONTROLO

Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
,403	,162	,464	1,355	3,000	21,000	,284

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	2,846	,482	5,907	,000	1,844	3,848
UIDM2	,157	,132	1,191	,247	-,117	,431
N_FILHOS	-,238	,147	-1,620	,120	-,543	,068
IDADE	,162	,139	1,170	,255	-,126	,450

OUTCOME VARIABLE:
SC_PAR2

Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
,575	,330	,050	2,468	4,000	20,000	,078

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	2,564	,258	9,938	,000	2,026	3,103
UIDM2	-,071	,045	-1,577	,130	-,164	,023
CONTROLO	,201	,072	2,800	,011	,051	,350
N_FILHOS	,003	,051	,062	,951	-,104	,110
IDADE	,013	,047	,280	,782	-,085	,111

***** DIRECT AND INDIRECT EFFECTS OF X ON Y *****

Direct effect of X on Y

Effect	se	t	p	LLCI	ULCI
-,071	,045	-1,577	,130	-,164	,023

Indirect effect(s) of X on Y:

	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
CONTROLO	,032	,037	-,029	,119

***** ANALYSIS NOTES AND ERRORS *****

Level of confidence for all confidence intervals in output:
95,0000

Number of bootstrap samples for percentile bootstrap confidence intervals:
5000

NOTE: Variables names longer than eight characters can produce incorrect output.
Shorter variable names are recommended.

----- END MATRIX -----

Mediação (moderadora “necessidade de recuperação”)

Run MATRIX procedure:

***** PROCESS Procedure for SPSS Version 3.4.1 *****

 Model : 4
 Y : SC_PAR2
 X : UIDM2
 M : NC_PAR1

Covariates:
 N_FILHOS IDADE

Sample
 Size: 25

 OUTCOME VARIABLE:
 NC_PAR1

Model Summary

	R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
	,595	,354	,122	3,840	3,000	21,000	,025

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	1,561	,248	6,308	,000	1,047	2,076
UIDM2	,077	,068	1,139	,267	-,064	,218
N_FILHOS	,197	,075	2,607	,016	,040	,354
IDADE	-,008	,071	-,114	,910	-,156	,140

 OUTCOME VARIABLE:
 SC_PAR2

Model Summary

	R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
	,276	,076	,069	,411	4,000	20,000	,799

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	3,029	,316	9,582	,000	2,370	3,689
UIDM2	-,044	,052	-,845	,408	-,154	,065
NC_PAR1	,068	,164	,414	,684	-,274	,409
N_FILHOS	-,058	,065	-,888	,385	-,194	,078
IDADE	,046	,053	,865	,397	-,065	,158

***** DIRECT AND INDIRECT EFFECTS OF X ON Y *****

Direct effect of X on Y

Effect	se	t	p	LLCI	ULCI
-,044	,052	-,845	,408	-,154	,065

Indirect effect(s) of X on Y:

	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
NC_PAR1	,005	,021	-,035	,058

***** ANALYSIS NOTES AND ERRORS *****

Level of confidence for all confidence intervals in output:
 95,0000

Number of bootstrap samples for percentile bootstrap confidence intervals:
 5000

----- END MATRIX -----

- **Amostra Total**

Regressão do UIDM nas experiências de recuperação

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,269 ^a	,072	,064	,89913

a. Predictors: (Constant), UIDM2

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7,361	1	7,361	9,105	,003 ^b
	Residual	94,586	117	,808		
	Total	101,947	118			

a. Dependent Variable: **DIST_PSIC**

b. Predictors: (Constant), UIDM2

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,028 ^a	,001	-,008	,84861

a. Predictors: (Constant), UIDM2

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	,067	1	,067	,093	,761 ^b
	Residual	84,256	117	,720		
	Total	84,324	118			

a. Dependent Variable: **RELAX**

b. Predictors: (Constant), UIDM2

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,042 ^a	,002	-,007	,85016

a. Predictors: (Constant), UIDM2

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	,153	1	,153	,211	,647 ^b
	Residual	84,564	117	,723		
	Total	84,716	118			

a. Dependent Variable: **MESTRIA**

b. Predictors: (Constant), UIDM2

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,101 ^a	,010	,002	,87712

a. Predictors: (Constant), UIDM2

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	,935	1	,935	1,216	,272 ^b
	Residual	90,012	117	,769		
	Total	90,947	118			

a. Dependent Variable: **CONTROLO**

b. Predictors: (Constant), UIDM2

Moderação (moderador “sexo”) com experiências de recuperação

EDP

Run MATRIX procedure:

***** PROCESS Procedure for SPSS Version 3.4.1 *****

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. www.afhayes.com
Documentation available in Hayes (2018). www.guilford.com/p/hayes3

Model : 1
Y : DIST_PSI
X : UIDM2
W : SEXO

Covariates:
N_FILH_1 IDADE

Sample
Size: 119

OUTCOME VARIABLE:
DIST_PSI

Model Summary

	R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
	,336	,113	,800	2,879	5,000	113,000	,017

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	3,355	,211	15,901	,000	2,937	3,773
UIDM2	-,260	,087	-2,983	,004	-,432	,087
SEXO	,045	,167	,269	,788	-,285	,375
Int_1	,184	,175	1,051	,295	-,162	,530
N_FILH_1	-,068	,083	-,819	,414	-,232	,096
IDADE	-,077	,078	-,975	,332	-,232	,079

Product terms key:
Int_1 : UIDM2 x SEXO

Test(s) of highest order unconditional interaction(s):

	R2-chng	F	df1	df2	p
X*W	,009	1,105	1,000	113,000	,295

 Focal predict: UIDM2 (X)
 Mod var: SEXO (W)

Data for visualizing the conditional effect of the focal predictor:
 Paste text below into a SPSS syntax window and execute to produce plot.

```
DATA LIST FREE/
  UIDM2      SEXO      DIST_PSI  .
BEGIN DATA.
  -,957      -,429      3,351
  ,000       -,429      3,027
  ,957      -,429      2,703
  -,957      ,571      3,220
  ,000       ,571      3,072
  ,957      ,571      2,924
END DATA.
GRAPH/SCATTERPLOT=
  UIDM2      WITH      DIST_PSI BY      SEXO      .
```

***** ANALYSIS NOTES AND ERRORS *****

Level of confidence for all confidence intervals in output:
 95,0000

NOTE: The following variables were mean centered prior to analysis:
 SEXO UIDM2

NOTE: Variables names longer than eight characters can produce incorrect output.
 Shorter variable names are recommended.

----- END MATRIX -----

ER

Run MATRIX procedure:

***** PROCESS Procedure for SPSS Version 3.4.1 *****

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. www.afhayes.com
 Documentation available in Hayes (2018). www.guilford.com/p/hayes3

```
Model : 1
  Y : RELAX
  X : UIDM2
  W : SEXO
```

Covariates:
 N_FILH_1 IDADE

Sample
 Size: 119

OUTCOME VARIABLE:
 RELAX

Model Summary

	R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
	,198	,039	,717	,923	5,000	113,000	,469

Model	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	3,657	,200	18,311	,000	3,261	4,053
UIDM2	-,035	,082	-,419	,676	-,198	,129
SEXO	,173	,158	1,096	,275	-,139	,485
Int_1	,168	,165	1,016	,312	-,160	,496
N_FILH_1	-,100	,078	-1,279	,203	-,255	,055
IDADE	,021	,074	,288	,774	-,126	,169

Product terms key:

Int_1 : UIDM2 x SEXO

Test(s) of highest order unconditional interaction(s):

	R2-chng	F	df1	df2	p
X*W	,009	1,031	1,000	113,000	,312

Focal predict: UIDM2 (X)
Mod var: SEXO (W)

Data for visualizing the conditional effect of the focal predictor:
Paste text below into a SPSS syntax window and execute to produce plot.

DATA LIST FREE/

```

UIDM2      SEXO      RELAX      .
BEGIN DATA.
  -,957      -,429      3,612
  ,000      -,429      3,510
  ,957      -,429      3,408
 -,957      ,571      3,624
  ,000      ,571      3,683
  ,957      ,571      3,742
END DATA.

```

GRAPH/SCATTERPLOT=

```

UIDM2      WITH      RELAX      BY      SEXO      .

```

***** ANALYSIS NOTES AND ERRORS *****

Level of confidence for all confidence intervals in output:
95,0000

NOTE: The following variables were mean centered prior to analysis:
SEXO UIDM2

NOTE: Variables names longer than eight characters can produce incorrect output.
Shorter variable names are recommended.

----- END MATRIX -----

EM

Run MATRIX procedure:

***** PROCESS Procedure for SPSS Version 3.4.1 *****

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. www.afhayes.com
Documentation available in Hayes (2018). www.guilford.com/p/hayes3

```

Model : 1
Y : MESTRIA
X : UIDM2
W : SEXO

```

Covariates:

```

N_FILH_1 IDADE

```

Sample
Size: 119

OUTCOME VARIABLE:
MESTRIA

Model Summary

	R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
	,325	,106	,670	2,676	5,000	113,000	,025

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	3,583	,193	18,554	,000	3,201	3,966
UIDM2	,036	,080	,451	,653	-,122	,194
SEXO	,267	,152	1,751	,083	-,035	,569
	-,007	,160	-,045	,964	-,324	,310
_1	-,239	,076	-3,154	,002	-,389	,089
	,088	,072	1,232	,221	-,054	,231

Product terms key:
Int_1 : UIDM2 x SEXO

Test(s) of highest order unconditional interaction(s):

	R2-chng	F	df1	df2	p
X*W	,000	,002	1,000	113,000	,964

Focal predict: UIDM2 (X)
Mod var: SEXO (W)

Data for visualizing the conditional effect of the focal predictor:
Paste text below into a SPSS syntax window and execute to produce plot.

```
DATA LIST FREE/  
UIDM2 SEXO MESTRIA .  
BEGIN DATA.  
-,957 -,429 3,365  
,000 -,429 3,403  
,957 -,429 3,440  
-,957 ,571 3,639  
,000 ,571 3,670  
,957 ,571 3,700  
END DATA.  
GRAPH/SCATTERPLOT=  
UIDM2 WITH MESTRIA BY SEXO .
```

***** ANALYSIS NOTES AND ERRORS *****

Level of confidence for all confidence intervals in output:
95,0000

NOTE: The following variables were mean centered prior to analysis:
SEXO UIDM2

NOTE: Variables names longer than eight characters can produce incorrect output.
Shorter variable names are recommended.

----- END MATRIX -----

EC

Run MATRIX procedure:

***** PROCESS Procedure for SPSS Version 3.4.1 *****

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. www.afhayes.com
Documentation available in Hayes (2018). www.guilford.com/p/hayes3

Model : 1
Y : CONTROLO
X : UIDM2
W : SEXO

Covariates:
N_FILH_1 IDADE

Sample
Size: 119

OUTCOME VARIABLE:
CONTROLO

Model Summary							
	R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
	,264	,070	,749	1,694	5,000	113,000	,142

Model						
	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	3,836	,204	18,794	,000	3,432	4,240
UIDM2	,094	,084	1,113	,268	-,073	,261
SEXO	-,046	,161	-,285	,776	-,365	,273
Int_1	,231	,169	1,368	,174	-,104	,566
N_FILH_1	-,107	,080	-1,338	,183	-,266	,051
IDADE	-,052	,076	-,681	,497	-,202	,099

Product terms key:
Int_1 : UIDM2 x SEXO

Test(s) of highest order unconditional interaction(s):					
	R2-chng	F	df1	df2	p
X*W	,015	1,872	1,000	113,000	,174

Focal predict: UIDM2 (X)
Mod var: SEXO (W)

Data for visualizing the conditional effect of the focal predictor:
Paste text below into a SPSS syntax window and execute to produce plot.

```
DATA LIST FREE/
  UIDM2 SEXO CONTROLO .
BEGIN DATA.
  -,957 -,429 3,570
  ,000 -,429 3,565
  ,957 -,429 3,560
  -,957 ,571 3,303
  ,000 ,571 3,519
  ,957 ,571 3,735
END DATA.
```

```
GRAPH/SCATTERPLOT=
  UIDM2 WITH CONTROLO BY SEXO .
```

***** ANALYSIS NOTES AND ERRORS *****

Level of confidence for all confidence intervals in output:
95,0000

NOTE: The following variables were mean centered prior to analysis:
SEXO UIDM2

: Variables names longer than eight characters can produce incorrect output.
Shorter variable names are recommended.

----- END MATRIX -----

Mediação (mediadora “EDP”)

Run MATRIX procedure:

***** PROCESS Procedure for SPSS Version 3.4.1 *****

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. www.afhayes.com
 Documentation available in Hayes (2018). www.guilford.com/p/hayes3

Model : 4
 Y : SC
 X : UIDM2
 M : DIST_PSI

Covariates:
 IDADE N_FILH_1

Sample
 Size: 119

OUTCOME VARIABLE:
 DIST_PSI

Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
,322	,104	,795	4,438	3,000	115,000	,005

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	4,061	,301	13,486	,000	3,465	4,658
UIDM2	-,248	,086	-2,879	,005	-,418	-,077
IDADE	-,082	,078	-1,053	,294	-,236	,072
N_FILH_1	-,077	,082	-,936	,351	-,239	,086

OUTCOME VARIABLE:
 SC

Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
,219	,048	,400	1,438	4,000	114,000	,226

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	4,276	,343	12,455	,000	3,596	4,956
UIDM2	-,127	,063	-2,007	,047	-,252	,002
DIST_PSI	-,082	,066	-1,238	,218	-,213	,049
IDADE	,019	,055	,344	,732	-,091	,129
N_FILH_1	-,067	,058	-1,151	,252	-,183	,048

***** TOTAL EFFECT MODEL *****

OUTCOME VARIABLE:
 SC

Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
,188	,035	,402	1,400	3,000	115,000	,246

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	3,943	,214	18,413	,000	3,519	4,367
UIDM2	-,107	,061	-1,742	,084	-,228	,015
IDADE	,026	,055	,466	,642	-,084	,135
N_FILH_1	-,061	,058	-1,044	,298	-,176	,055

***** TOTAL, DIRECT, AND INDIRECT EFFECTS OF X ON Y *****

Total effect of X on Y						
Effect	se	t	p	LLCI	ULCI	
-,107	,061	-1,742	,084	-,228	,015	

Direct effect of X on Y						
Effect	se	t	p	LLCI	ULCI	
-,127	,063	-2,007	,047	-,252	-,002	

Indirect effect(s) of X on Y:				
	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
DIST_PSI	,020	,019	-,016	,059

***** ANALYSIS NOTES AND ERRORS *****

Level of confidence for all confidence intervals in output:
95,0000

Number of bootstrap samples for percentile bootstrap confidence intervals:
5000

NOTE: Variables names longer than eight characters can produce incorrect output.
Shorter variable names are recommended.

----- END MATRIX -----

Mediação (mediadora “ER”)

Run MATRIX procedure:

***** PROCESS Procedure for SPSS Version 3.4.1 *****

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. www.afhayes.com
Documentation available in Hayes (2018). www.guilford.com/p/hayes3

Model : 4
Y : SC
X : UIDM2
M : RELAX

Covariates:
N_FILH_1 IDADE

Sample
Size: 119

OUTCOME VARIABLE:
RELAX

Model Summary							
	R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
	,142	,020	,718	,791	3,000	115,000	,501

Model							
	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI	
constant	3,753	,286	13,106	,000	3,186	4,320	
UIDM2	-,020	,082	-,241	,810	-,182	,142	
N_FILH_1	-,107	,078	-1,368	,174	-,261	,048	
IDADE	,011	,074	,149	,882	-,136	,158	

OUTCOME VARIABLE:
SC

Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
,249	,062	,394	1,887	4,000	114,000	,118

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	3,475	,335	10,376	,000	2,811	4,138
UIDM2	-,104	,061	-1,718	,089	-,224	,016
RELAX	,125	,069	1,806	,073	-,012	,262
N_FILH_1	-,048	,058	-,818	,415	-,163	,068
IDADE	,024	,055	,445	,657	-,084	,133

***** DIRECT AND INDIRECT EFFECTS OF X ON Y *****

Direct effect of X on Y

Effect	se	t	p	LLCI	ULCI
-,104	,061	-1,718	,089	-,224	,016

Indirect effect(s) of X on Y:

	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
RELAX	-,002	,012	-,030	,020

***** ANALYSIS NOTES AND ERRORS *****

Level of confidence for all confidence intervals in output:
95,0000

Number of bootstrap samples for percentile bootstrap confidence intervals:
5000

NOTE: Variables names longer than eight characters can produce incorrect output.
Shorter variable names are recommended.

----- END MATRIX -----

Mediação (mediadora "EM")

Run MATRIX procedure:

***** PROCESS Procedure for SPSS Version 3.4.1 *****

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. www.afhayes.com
Documentation available in Hayes (2018). www.guilford.com/p/hayes3

Model : 4
Y : SC
X : UIDM2
M : MESTRIA

Covariates:

IDADE N_FILH_1

Sample

Size: 119

OUTCOME VARIABLE:

MESTRIA

Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
,286	,082	,677	3,406	3,000	115,000	,020

Model	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	3,490	,278	12,561	,000	2,940	4,041
UIDM2	,043	,079	,545	,587	-,114	,201
IDADE	,078	,072	1,084	,281	-,064	,220
N_FILH_1	-,235	,076	-3,107	,002	-,385	-,085

 OUTCOME VARIABLE:

Model Summary	R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
	,378	,143	,360	4,759	4,000	114,000	,001

Model	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	3,044	,312	9,749	,000	2,425	3,662
UIDM2	-,118	,058	-2,030	,045	-,233	,003
MESTRIA	,258	,068	3,788	,000	,123	,392
IDADE	,006	,053	,109	,913	-,099	,110
N_FILH_1	,000	,057	-,006	,995	-,114	,113

***** TOTAL EFFECT MODEL *****
 OUTCOME VARIABLE:

SC

Model Summary	R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
	,188	,035	,402	1,400	3,000	115,000	,246

Model	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	3,943	,214	18,413	,000	3,519	4,367
UIDM2	-,107	,061	-1,742	,084	-,228	,015
IDADE	,026	,055	,466	,642	-,084	,135
N_FILH_1	-,061	,058	-1,044	,298	-,176	,055

***** TOTAL, DIRECT, AND INDIRECT EFFECTS OF X ON Y *****

Total effect of X on Y

Effect	se	t	p	LLCI	ULCI
-,107	,061	-1,742	,084	-,228	,015

Direct effect of X on Y

Effect	se	t	p	LLCI	ULCI
-,118	,058	-2,030	,045	-,233	-,003

Indirect effect(s) of X on Y:

Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
MESTRIA ,011	,021	-,030	,057

***** ANALYSIS NOTES AND ERRORS *****

Level of confidence for all confidence intervals in output:
 95,0000

Number of bootstrap samples for percentile bootstrap confidence intervals:
 5000

NOTE: Variables names longer than eight characters can produce incorrect output.
 Shorter variable names are recommended.

----- END MATRIX -----

Mediação (mediadora "EC")

Run MATRIX procedure:

***** PROCESS Procedure for SPSS Version 3.4.1 *****

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. www.afhayes.com
 Documentation available in Hayes (2018). www.guilford.com/p/hayes3

Model : 4
 Y : SC
 X : UIDM2
 M : CONTROLO

Covariates:
 N_FILH_1 IDADE

Sample
 Size: 119

OUTCOME VARIABLE:
 CONTROLO

Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
,232	,054	,748	2,174	3,000	115,000	,095

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	3,578	,292	12,241	,000	2,999	4,157
UIDM2	,106	,084	1,269	,207	-,059	,271
N_FILH_1	-,120	,079	-1,506	,135	-,277	,038
IDADE	-,054	,076	-,721	,472	-,204	,095

OUTCOME VARIABLE:
 SC

Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
,301	,090	,382	2,835	4,000	114,000	,028

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	3,316	,317	10,462	,000	2,688	3,944
M2	-,125	,060	-2,083	,040	-,244	,006
CONTROLO	,175	,067	2,631	,010	,043	,307
N_FILH_1	-,040	,057	-,695	,489	-,153	,074
IDADE	,035	,054	,653	,515	-,072	,143

***** DIRECT AND INDIRECT EFFECTS OF X ON Y *****

Direct effect of X on Y

Effect	se	t	p	LLCI	ULCI
-,125	,060	-2,083	,040	-,244	-,006

Indirect effect(s) of X on Y:

Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
CONTROLO	,019	-,017	-,011

***** ANALYSIS NOTES AND ERRORS *****

Level of confidence for all confidence intervals in output:

95,0000

Number of bootstrap samples for percentile bootstrap confidence intervals:
5000

NOTE: Variables names longer than eight characters can produce incorrect output.
Shorter variable names are recommended.

----- END MATRIX -----

Mediação (moderadora “necessidade de recuperação”)

Run MATRIX procedure:

***** PROCESS Procedure for SPSS Version 3.4.1 *****

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. www.afhayes.com
Documentation available in Hayes (2018). www.guilford.com/p/hayes3

Model : 4
Y : SC
X : UIDM2
M : NEC_REC

Covariates:
N_FILH_1 IDADE

Sample
Size: 119

OUTCOME VARIABLE:
NEC_REC

Model Summary							
	R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
	,279	,078	,155	3,237	3,000	115,000	,02

Model							
	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI	
constant	1,935	,133	14,566	,000	1,672	2,198	
UIDM2	,022	,038	,586	,559	-,053	,097	
N_FILH_1	,082	,036	2,261	,026	,010	,153	
IDADE	,019	,034	,567	,572	-,049	,088	

OUTCOME VARIABLE:
SC

Model Summary							
	R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
	,224	,050	,399	1,509	4,000	114,000	,204

Model							
	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI	
constant	4,332	,360	12,037	,000	3,619	5,045	
UIDM2	-,102	,061	-1,672	,097	-,223	,019	
NEC_REC	-,201	,150	-1,344	,182	-,498	,095	
N_FILH_1	-,044	,059	-,748	,456	-,162	,073	
IDADE	,030	,055	,538	,592	-,080	,139	

***** TOTAL EFFECT MODEL *****

OUTCOME VARIABLE:
SC

Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
,188	,035	,402	1,400	3,000	115,000	,246

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	3,943	,214	18,413	,000	3,519	4,367
UIDM2	-,107	,061	-1,742	,084	-,228	,015
N_FILH_1	-,061	,058	-1,044	,298	-,176	,055
IDADE	,026	,055	,466	,642	-,084	,135

***** TOTAL, DIRECT, AND INDIRECT EFFECTS OF X ON Y *****

Total effect of X on Y

Effect	se	t	p	LLCI	ULCI
-,107	,061	-1,742	,084	-,228	,015

Direct effect of X on Y

Effect	se	t	p	LLCI	ULCI
-,102	,061	-1,672	,097	-,223	,019

Indirect effect(s) of X on Y:

	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
\EC	-,004	,011	-,033	,014

***** ANALYSIS NOTES AND ERRORS *****

Level of confidence for all confidence intervals in output:
95,0000

Number of bootstrap samples for percentile bootstrap confidence intervals:
5000

NOTE: Variables names longer than eight characters can produce incorrect output.
Shorter variable names are recommended.

----- END MATRIX -----