JADE VASCONCELOS FROTA

Hábitos de Leitura e Resiliência: Estudo Correlacional na População de Jovens Adultos em Portugal

INSTITUTO SUPERIOR MIGUEL TORGA

ESCOLA SUPERIOR DE ALTOS ESTUDOS

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica

Área de Especialização em Psicoterapia Psicodinâmica

COIMBRA, 2023

Hábitos de Leitura e Resiliência: Estudo Correlacional na População de Jovens Adultos em Portugal

JADE FROTA

Dissertação Apresentada ao ISMT para Obtenção do Grau de Mestre em Psicologia Clínica

Ramo de Especialização em Psicoterapia Psicodinâmica

Orientador: Professor Doutor Carlos Farate, Professor Associado, ISMT

Coimbra, outubro 2023

Agradecimentos

Gostaria de expressar os meus sinceros agradecimentos ao Professor Carlos Farate, meu orientador, por sua ajuda valiosa, apoio constante e por desempenhar o papel fundamental de mentor ao longo desta jornada de mestrado. A sua orientação e expertise foram essenciais para a conclusão deste trabalho. As suas aulas também me ensinaram muito e o seu amor por psicanálise inspira-me, obrigada pela paciência e bom humor, que tornaram este processo mais fácil.

À minha família, expresso a minha profunda gratidão por me proporcionar a oportunidade de estudar em Portugal e por seu apoio emocional inestimável durante os últimos meses. Agradeço também aos meus amigos, que sempre acreditaram em mim e me impulsionaram a seguir, sendo fonte de inspiração e motivação.

Quero dedicar um agradecimento especial às minhas amigas Luiza Motta, pelos preciosos conselhos e dicas no processo de escrita deste trabalho, assim como apoio emocional durante todos as últimas semanas e cuidados gerais. Ester Aguiar pela ajuda indispensável na estatística, interpretação de dados e criação de tabelas, esta investigação literalmente não teria sido possível sem você, obrigada por me ensinar tudo que sei sobre análise de dados, obrigada pela atenção e pelo cuidado, por sempre responder as minhas mensagens com dúvidas, obrigada pelas diversas sessões de zoom e reuniões de estudo, é uma amiga inestimável e um dia será uma professora genial.

Aos meus colegas e amigos que estudaram no ISMT: À Júlia Garioli, por ser a pessoa a me dar a ideia de escrever sobre um tema pelo qual sou tão apaixonada: a literatura. Não posso deixar de mencionar os meus colegas de orientação, Francisco e Withillady, que estiveram ao meu lado durante todo o ano, compartilhando conhecimento, tirando dúvidas e oferecendo suporte. Por fim, estendo os meus agradecimentos a todos os docentes do Instituto Miguel Torga por sua acolhida calorosa e recetividade desde o primeiro momento. Todos desempenharam um papel fundamental no meu percurso académico e sou profundamente grato por isso.

Resumo

Contexto: Este estudo investigou a relação entre hábitos de leitura, especialmente ficção, e o desenvolvimento de resiliência psíquica.

Objetivo: Este projeto de investigação visa a estabelecer um nexo correlacional entre os hábitos de leitura, particularmente a leitura ficcional, e o desenvolvimento de um estado de resiliência psíquica, capaz de permitir que o sujeito lide de modo mais eficiente com as situações de tensão psíquica e de estresse situacional e desenvolvimental.

Metodologia: Utilizamos uma escala de resiliência e um questionário sociodemográfico adaptado para avaliar hábitos de leitura. A amostra consistiu em 87 participantes, e os dados foram analisados por meio de testes estatísticos, incluindo o teste *Mann-Whitney*.

Resultados: Os resultados do questionário de hábitos de leitura revelaram uma pontuação ligeiramente acima da média para a população em estudo, com um valor 14.52 e um desvio padrão de 4.8. O resultado global das respostas na escala de resiliência apresentou uma média de 97.8. O teste *Mann-Whitney* comparou dois grupos entre as variáveis de hábitos de leitura e mostrou uma um valor não significante em cada uma das variáveis, contrariando a hipótese de uma relação entre hábitos de leitura e nível de resiliência. (N=87).

Conclusão: Os resultados da análise não evidenciaram uma correlação estatisticamente relevante entre as variáveis em estudo. Uma limitação evidente deste estudo reside no tamanho reduzido da amostra, o que possivelmente prejudicou a deteção de relações mais substanciais.

Palavras-chave: hábitos de leitura; resiliência; tipos de literatura; literatura de ficção.

Abstract

Context: This study investigated the relationship between reading habits, especially fiction, and the development of psychological resilience.

Objective: This research project aims to establish a correlational link between reading habits, particularly fictional reading, and the development of a state of psychological resilience that enables individuals to, more efficiently, cope with situations of psychological tension and developmental stress.

Methodology: We employed a resilience scale and a sociodemographic questionnaire adapted to assess reading habits. The sample consisted of 87 participants, and the data were analyzed using statistical tests, including the Mann-Whitney test.

Results: The results of the reading habits questionnaire revealed a slightly above-average score for the study population, with a value of 14.52 and a standard deviation of 4.8. The overall result of responses on the resilience scale had a mean of 97.8. The Mann-Whitney test compared two groups between the variables of reading habits and showed a non-significant value in each of the variables, contradicting the hypothesis of a relationship between reading habits and resilience level. (N=87).

Conclusion: The results of the analysis did not demonstrate a statistically significant correlation between the variables under study. An evident limitation of this study is the small sample size, which may have hindered the detection of more substantial relationships.

Keywords: reading habits; resilience; types of literature; fiction literature.

Introdução

Na atualidade, numerosos estudos têm sido realizados com o intuito de analisar tanto o valor cognitivo da leitura quanto os benefícios emocionais e psicossociais recomendados de hábitos regulares de leitura, especialmente desde a infância (Carney & Robertson, 2022). A literatura, especialmente no género de ficção, possibilita ao leitor a vivência de experiências profundamente imaginárias, os quais são simultaneamente subjetivas e intersubjetivas. Nesse contexto, o leitor pode entrar em contacto com o imaginário coletivo quanto com os recônditos da própria (Eden et al., 2014; Schnell & Bilandzic, 2017; Black, Capps, & Barnes, 2018).

No início da vida, seja na escola ou em casa, é comum que as crianças sejam expostas a fábulas e contos como ferramentas educacionais essenciais. Educadores e especialistas em psicopedagogia enfatizam a importância de introduzir a prática da leitura desde a mais tenra idade. Essa prática não apenas estimula o desenvolvimento do vocabulário e das habilidades de construção textual das crianças, mas também desempenha um papel crucial na compreensão do mundo, das relações interpessoais e da sociedade na totalidade por parte delas (Xu et al., 2022).

Diversos estudos recentes realizados por Fong et a l (2015) e Oatley (2016), apresentam evidências sólidas sobre o impacto significativo da leitura de ficção no exercício de atividades que envolve julgamento moral. Uma pesquisa revelou que a imersão na ficção pôde transformar as convicções de alguns indivíduos relativamente às ideias de género e aos papéis desempenhados por homens e mulheres na sociedade (Fong, Maulin & Mar, 2015). Além disso, Oatley (2016) concluiu que a ficção literária se destaca ao proporcionar uma compreensão mais profunda do mundo interior do outro, promovendo, assim, uma empatia mais aguçada nos leitores. Não só isso, os textos literários também desenvolveram uma habilidade singular de instigar transformações na personalidade dos leitores, marcando assim um avanço notável no campo da literatura e cognição.

O pioneiro nessa área de estudo foi Hakemulder, que contribuiu para uma investigação inovadora sobre os hábitos de leitura de ficção e o seu impacto no pensamento humano. Ele denominou a ficção como “o laboratório da moral”. A manifestação foi identificada quando surgiu um aumento significativo do descontentamento em relação à disparidade cultural no tratamento de género na Argélia. Hakemulder demonstrou que esse descontentamento foi mais pronunciado entre indivíduos que realizaram obras de ficção retratando a experiência das

mulheres argelinas, enquanto não era tão evidente entre aqueles que apenas realizaram artigos jornalísticos ou sociais sobre o mesmo tema. Além disso, ficou demonstrado que a leitura de ficção apresentando personagens muçulmanas não estereotipadas contribui para a redução do preconceito contra a cultura árabe em indivíduos caucasianos. Uma das contribuições mais notáveis é a constatação de que personagens fictícios capacitam os indivíduos a adotar a perspetiva alheia, revelando, assim, o poder transformador da literatura no entendimento intercultural e na promoção da empatia (Oatley, 2016).

Filósofos eminentes, como Currie (1990) e Stock (2017), sustentam a existência de uma ligação intrínseca entre o hábito da leitura e o aprimoramento das capacidades imaginativas de um indivíduo. Alega-se que a imaginação representa uma das faculdades mais frequentemente empregadas durante a leitura de obras de ficção. É evidente que o ato de leitura, de maneira geral, envolve o uso da imaginação, dado que é imperativo conceber imagens mentais, contextos e até mesmo conceitos abstratos durante essa prática. No entanto, é na literatura fictícia que o mundo da imaginação é mais intensamente convocado e estimulado, uma vez que o leitor se depara com a necessidade de visualizar cenários, personagens, personagens e eventos que não podem ser simplesmente recuperados da memória (Winner et al., 2022).

Durante a fase da adolescência, a leitura literária desempenha um papel fundamental, tanto do ponto de vista académico quanto social, no processo de desenvolvimento do adolescente como um indivíduo com identidade própria e participante ativo na sociedade. Nos currículos escolares da maioria dos países, a leitura é enfaticamente promovida, visto que esse hábito é considerado uma ferramenta lúdica que permite a exploração de novas perspetivas, a aproximação de pessoas e ideias diversas, além de aprimorar as interações no contexto social em que o jovem está inserido. A leitura na adolescência também oferece a oportunidade para que o indivíduo se identifique e se sinta parte de grupos sociais que talvez não estejam disponíveis no seu ambiente quotidiano (Yaegashi et al., 2014).

Estudos que investigam o impacto da leitura individual sobre o bem-estar geral têm indicado consistentemente que esse hábito exerce uma influência positiva na redução da agressividade durante a adolescência. Além disso, a prática da leitura ajuda crianças que enfrentam oscilações de humor a expressarem as suas emoções de forma mais equilibrada. Esse processo não apenas contribui para o desenvolvimento da autoconfiança, um atributo de extrema relevância para a capacidade de resiliência, mas também fomenta o funcionamento saudável do indivíduo e promove a empatia interpessoal (Carney & Robertson, 2022).

Um estudo investigou a relação entre a necessidade de fechamento e os hábitos de leitura, especialmente de ficção, além de examinar como a leitura de ficção influencia a abertura à experiência. Os resultados mostraram que não houve diferença significativa na necessidade de fechamento entre leitores de ficção e não ficção, mas revelaram uma disparidade na capacidade de pensamento crítico entre esses grupos (Winner et al., 2022). Isso destaca a complexidade da relação entre hábitos de leitura e resolução emocional, ressaltando a importância da leitura, especialmente de ficção, no desenvolvimento do pensamento analítico e crítico dos indivíduos.

No âmbito da psicologia, profissionais como psicoterapeutas, psicólogos e psicanalistas estão cada vez mais adentrando os benefícios da integração da leitura de ficção na sua prática terapêutica. Utilizam-na como uma ferramenta para auxiliar os seus pacientes na compreensão e gestão emocional. Um notável psicólogo, Keith Oatley, desenvolveu uma teoria de que a ficção pode operar como uma forma de simulação da mente humana. Ou seja, representa uma simulação das diversas facetas do Eu em interação com outros indivíduos no contexto do mundo social.

Ao adotar uma perspetiva psicoterapêutica sobre a ficção, Oatley aplica conceitos como metáfora, análise narrativa, metonímia e exploração dos aspetos menos conhecidos da personalidade na sua prática clínica. Utiliza a leitura de ficção como uma ferramenta terapêutica com os seus pacientes, possibilitando a exploração conjunta de personagens, ações, incidentes e emoções. Durante esse processo, estabelecem-se comparações entre as narrativas ficcionais e as vidas dos pacientes, permitindo uma compreensão mais profunda e reflexiva dos desafios emocionais e interpessoais que enfrentam (Oatley, 2011, pp. 82-85).

Um estudo em grupo conduzido sobre o ato de leitura revela um impacto positivo nas medidas de desempenho cognitivo, incluindo concentração, memória, habilidades sociais e criatividade. Além disso, mudanças substanciais foram evidenciadas, como um aumento na autoconfiança, uma redução nos sentimentos de isolamento e melhorias significativas nos indicadores de depressão (Carney & Robertson, 2022).

A teoria que argumenta que a ficção tem influência na maneira como as pessoas pensam parte do pressuposto de que, durante a leitura, o leitor está imerso em compreender as motivações por trás dos sentimentos e ações do protagonista. Ao se confrontar com novas perspetivas e compreender como essas perspetivas se desenvolvem, o leitor expande o seu repertório de interpretações do mundo (Xu et al., 2022). Esse processo não apenas enriquece a experiência individual do leitor, mas também contribui para uma compreensão mais profunda

e sofisticada das complexidades humanas, fomentando um pensamento crítico e uma empatia mais aguçada.

Em 1995, Gregory Currie modificou o conceito de "imaginação secundária", que descrevia a habilidade do leitor de se colocar no lugar do personagem da história que está a ler, imaginando: "Se eu estive nesta situação, como me sentiria e como agiria?". Ao se envolver nesse cenário fictício, o leitor experimenta emoções atribuídas ao personagem, gerando uma maior empatia pela situação e pelo protagonista. O uso da "imaginação secundária" permite ao leitor expandir a sua compreensão do mundo e os seus princípios éticos por meio da ficção (Medeiros, 2016).

O estudo de Oatley sobre a influência da leitura de ficção na compreensão social usou o *Mind in the eyes test*, que avalia a capacidade das pessoas em entender emoções alheias sem linguagem escrita, eliminando a variável de alfabetização. Os resultados mostraram que os leitores ávidos de ficção tiveram melhor interpretação emocional. Numa fase subsequente, ao analisar os níveis de empatia dos participantes, a hipótese original foi rejeitada, reforçando a ideia de que a leitura de ficção reduz a distância na compreensão humana (Oatley, 2016).

O estudo da literatura, dos hábitos de leitura e da ficção representa um desafio significativo devido à sua diversidade intrínseca. A literatura e a leitura manifestam-se de várias formas, abrangendo uma ampla gama de tipos e razões para o cultivo desse hábito. Além disso, há uma multiplicidade de conteúdos fictícios disponíveis para consumo. Portanto, ao abordar este tema ou considerá-lo como variável em pesquisas, é imperativo realizar uma previsão minuciosa dentro deste vasto território (Carney & Robertson, 2022).

As respostas cognitivas e emocionais de um indivíduo dependem da forma como a variável é apresentada e da especificidade do contexto. Por exemplo, o impacto da leitura varia entre literatura académica obrigatória e livros de lazer escolhidos. Além disso, a experiência de leitura de uma pessoa influencia esses efeitos. Essas *nuances* precisam ser consideradas cuidadosamente antes de iniciar qualquer pesquisa, tornando essencial um debate prévio para garantir precisão e relevância. As complexidades inerentes a essas questões destacam os desafios deste campo de estudo, dificultando o progresso eficaz (Carney & Robertson, 2022).

Carney e Robertson (2022) identificaram quatro tipos de impacto da leitura, concentrando-se especialmente no impacto da ficção por escolha própria. Nesse contexto, os leitores que fazem escolhas conscientes de leitura não encontram apenas prazer na atividade, mas também maximizam os benefícios terapêuticos da leitura ficcional. As suas seleções

pessoais e selecionadas com a suas inclinações individuais são significativas significativamente para esses benefícios. Ao escolherem as suas leituras, esses leitores engajados não apenas encontram prazer na atividade, mas também potencializam os benefícios terapêuticos da leitura ficcional, uma vez que as suas escolhas são profundamente pessoais e alinhadas com as suas preferências individuais.

Considerando a vasta literatura investigativa e as conclusões extraídas desses estudos, surge uma observação crucial relacionada ao conceito de pluralismo. A ficção convida o leitor a imergir em diversas situações e a vivenciar uma gama de emoções relativamente a inúmeras personagens distintas. Como apresentado por Proust, (1913) um escritor pode desencadear uma variedade de sentimentos, desde felicidade até tristeza, em apenas uma hora de leitura. Essas emoções, que levariam anos para serem experimentadas na realidade, podem ser vividas em momentos através das páginas de um livro (Oatley, 2016).

Com base nos princípios delineados nos estudos anteriormente citados, almeja-se explorar um conceito adicional para avaliar a eficácia dos hábitos de leitura de ficção na estabilidade psicológica do indivíduo, nomeadamente o conceito de resiliência.

O termo resiliência é amplamente adotado na psicologia contemporânea, embora a sua popularidade seja um desenvolvimento recente, especialmente no contexto da psicologia e psiquiatria. No entanto, o conceito sempre teve uma presença sólida nas ciências exatas. Em física, a resiliência refere-se à quantidade de energia que um material pode absorver sem perder as suas propriedades fundamentais. Dentro deste limite energético máximo, o material pode retornar à sua forma original quando restaurado (Malgarin et al., 2018).

Uma investigação aprofundada sobre o tema revela que muitos textos utilizam o termo “adaptabilidade” para se referir a uma definição de resiliência. No entanto, é vital evitar uma simplificação excessiva do construto; adaptabilidade não é sinónimo de resiliência, mas apenas uma parte integrante deste complexo características (Malgarin et al., 2018).

Em pesquisas adicionais, a resiliência está intrinsecamente ligada ao conceito de vulnerabilidade, pois as histórias de indivíduos resilientes frequentemente se entrelaçam com narrativas de vulnerabilidade. Estudos teóricos exploram relatos de pessoas que foram vítimas de traumas na infância, abusos, acidentes, perdas, entre outros (Malgarin et al., 2018).

É relevante notar que a ideia de resiliência pode ser rastreada nos estudos psicanalíticos desde os primórdios de Freud, embora fosse expressa por meio de terminologia diferente. O fundador da psicanálise explorou a noção de realidade psíquica e a sua relação com o mundo

exterior, estabelecendo um diálogo sobre a capacidade de lidar com as vicissitudes da vida. Freud especulou sobre a existência de mecanismos psíquicos de proteção que servem como filtros contra estímulos externos invasores (Cabral & Levandowski, 2013).

Conforme a teoria psicanalítica, existem duas vias para a construção da resiliência num indivíduo. A primeira ocorre por meio da psicoterapia, onde o psicanalista auxilia o paciente a desenvolver os seus próprios recursos psíquicos para enfrentar momentos difíceis. A resiliência do paciente é evidenciada à medida que se observa o efeito terapêutico, mesmo em situações adversárias, porque a abordagem psicanalítica se concentra na forma como os indivíduos reagem às influências do mundo, promovendo o autoconhecimento e a autor responsabilização. Assim, o próprio processo terapêutico foi como um fator promotor da resiliência (Cabral & Levandowski, 2013).

A segunda teoria sobre a formação da resiliência baseia-se na teoria das relações objetais. Esta perspetiva argumenta que a resiliência é moldada e determinada nos primeiros anos de vida, dependendo da presença de uma rede de relações saudáveis, caracterizadas por uma vinculação segura e uma identificação objeto bem-sucedida. Em outras palavras, essa teoria sustenta que a compreensão ou a investigação da resiliência pode ser realizada através da análise das primeiras relações objetos de um indivíduo (Cabral & Levandowski, 2013).

Para tais recursos serem possíveis, é necessário que o indivíduo possua habilidades internas que estejam presentes desde a infância, habilidades e ferramentas forjadas ou iniciadas nesse período e que já fazem parte da sua psique. Além disso, é necessário que o indivíduo tenha apoio externo para superar os seus desafios, pois a resiliência não é possível sem algum tipo de suporte, seja de pessoas próximas, de uma comunidade ou de instituições. Também é importante que o indivíduo que enfrenta adversidades e aceite a ajuda que lhe é oferecida (Cyrulnik, 2004a, p. 207).

A resiliência não está necessariamente relacionada ao sucesso social ou à incapacidade de sofrer. A resiliência é a predisposição de alguns indivíduos de se erguerem e se curarem psicologicamente, retornando ao caminho anterior, ainda mais fortes, após sofrerem algo negativo e as suas repercussões (Cyrulnik, 2004a, p. 207).

A resiliência indica uma habilidade construída especialmente por meio de relações, pelo ciclo social que envolve uma pessoa ao longo da sua vida, bem como pela relação entre a pessoa e o ambiente em que ela viveu tendo sido criada (Malgarin et al., 2018).

Pode-se dizer que a resiliência vai além da simples adaptação, sendo mais bem definida

como a habilidade de sobreviver. Essa habilidade é construída por meio de capacidades intra psíquicas e experiências emocionais nos primeiros anos de vida. Está fortemente relacionado ao contexto social do indivíduo, sendo construído dentro desse contexto e, às vezes, como uma resposta adaptativa a ele (Houser, 2011; Baraitser & Noak, 2007).

Do ponto de vista psicanalítico, alguns estudos concluíram que o fenómeno da resiliência está ligado à tentativa de manter o ego intacto e está relacionado com as defesas psíquicas ativadas em momentos estressantes ou de perigo (Benghozi, 2005).

A resiliência é amplamente estudada atualmente por profissionais de saúde mental e educação, dada a sua importância para o bem-estar em face das dificuldades. Um fator crucial considerado nesses estudos é o papel da narrativa. Acredita-se que indivíduos que desenvolvem narrativas pessoais de superação ou pertencimento encontram mais recursos para enfrentar desafios. Além disso, aqueles que se envolvem com narrativas de superação semelhantes às suas também descobrem uma fonte adicional de força diante das adversidades (Hauser et al., 2006).

Cohler (1991) considera as narrativas pessoais como uma ferramenta que possibilita a reflexão sobre os ganhos e perdas resultantes do esforço, capacitando o indivíduo a manter a resiliência por meio de um esforço contínuo. Isso permite que a pessoa administre o significado de adversidades, preservando uma narrativa de vida coerente.

Nesta abordagem, a pesquisa tem como objetivo analisar a relação entre o conceito de resiliência e os padrões de leitura, explorando como viver experiências por meio da ficção pode auxiliar as pessoas a enfrentarem desafios na realidade. Este estudo pretende validar essa conexão por meio de questionários e análises estatísticas, investigando até que ponto o hábito contínuo de leitura de ficção impacta na construção da resiliência dos indivíduos em análise.

Metodologia

Tipo de estudo

Este estudo adota uma abordagem exploratória descritiva-correlacional, empregando um método misto e uma estratégia transversal de pesquisa. A amostragem foi realizada por conveniência não probabilística, utilizando o método de bola de neve, e o levantamento de dados foi realizado *online*.

Procedimentos

Este estudo foi desenvolvido no contexto de um projeto de investigação coordenado e dinamizado por um docente do Instituto Superior Miguel Torga, em Coimbra. O projeto de investigação intitula-se *Hábitos de Leitura e Resiliência: Estudo Correlacional na População de Jovens Adultos em Portugal*, e tem como objetivo principal analisar a relação entre o conceito de resiliência e os padrões de leitura, explorando como viver experiências por meio da ficção pode auxiliar as pessoas a enfrentarem desafios na realidade.

A população-alvo incluiu residentes em Portugal, maiores de idade, recrutados *online* e expandidos por meio do método de bola de neve, utilizando a *internet* e redes sociais. Para serem incluídos na amostra, a maioria dos participantes possuiam formação superior, foi relevante que possuíssem um nível educacional básico, pois o estudo envolveu a avaliação psicométrica dos hábitos de leitura. Além disso, os participantes precisarão ser maiores de idade e residir em Portugal.

Os participantes receberam um *link* para o questionário, que incluía perguntas sobre dados sociodemográficos, hábitos de leitura e uma escala de resiliência. O tempo médio para preencher o questionário foi de aproximadamente seis minutos. Após coleta de 91 respostas, o questionário foi encerrado e os dados foram analisados.

Todos os participantes forneceram consentimento por escrito para participar do estudo, conforme previsto no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A pesquisa foi realizada em estrita conformidade com as normas éticas determinadas pela APA (Associação Americana de Psicologia).

Participantes

A amostra deste estudo é composta por todos os participantes que cumpriam os critérios de inclusão, previamente definidos: 1) ter facultado o consentimento informado, 2) ter idade igual ou superior a 18 anos e 3) ser residente em Portugal Continental e Ilhas.

No contexto de género, a amostra é maioritariamente feminina, com 54 participantes (62.1%), enquanto o número de participantes masculinos é 33 (37.9%).

No que diz respeito a idade, a idade mais presente foi 21 anos (19.5%), seguido de 20 anos (13.8%) e depois 24 (12.6%). Porém, a média de idade da amostra é 25 anos.

Relativamente à nacionalidade, a maioria dos participantes é brasileiro(a), totalizando 46 (52.9%), seguida por 38 (43.7%) participantes portugueses. Outros países desenvolveram com 3 participantes (3.4%).

No tocante à escolaridade, uma amostra apresenta uma variedade de níveis educacionais. Um total de 36 participantes (41.1%) concluíram o ensino secundário, enquanto 7 (8.0%) possuem formação em cursos profissionais. Além disso, 39 participantes (44.4%) possuem ensino superior completo, enquanto 5 (5.7%) possuem ensino superior incompleto.

Não que diz respeito à habilitação literária dos pais, as categorias variam desde o ensino básico até o ensino superior completo. A maioria dos pais possui ensino superior completo, com 48 mães (55.2%) e 46 pais (52.9%).

Esta análise demográfica oferece uma visão detalhada da composição dos participantes do estudo, fornecendo informações cruciais para a compreensão do contexto e das características da amostra em questão.

Tabela 1

Caracterização sociodemográfica da amostra

Idade	*n*	*M*	*DP*	Min-Max.
	87	25	9.1	19-35
		n		(%)
Género				
Feminino		54		62.1
Masculino		33		37.9
Nacionalidade				
Brasileiro(a)		46		52.9
Português(a)		38		43.7
Outros		3		3.4
Escolaridade				
Ensino secundário completo		36		41.1
Curso profissional		7		8.0
Ensino superior incompleto		39		44.4
Ensino superior completo		5		5.7
Habilitação literária da mãe				
Ensino básico completo		14		16.1
Ensino secundário completo		22		25.3
Curso profissional		3		3.4
Ensino superior completo		48		55.2
Habilitação literária do pai				
Ensino básico		18		20.7
Ensino secundário completo		16		18.4
Curso profissional		7		8.0
Ensino superior completo		46		52.9

Nota: N= 87; *n* = total de indivíduos; *M* = média; DP = desvio padrão; Min.Max.= mínimo e máximo

Instrumentos

Questionário sociodemográfico

O questionário sociodemográfico foi empregue como instrumento para a aquisição de dados relativos à idade, sexo, nacionalidade, estado civil e nível educacional dos participantes.

Além disso, esses dados foram utilizados para a confirmação da maioridade e da residência atual em Portugal, dois critérios essenciais para a inclusão neste estudo. Foram solicitadas informações sobre a formação e ocupação dos progenitores dos inquiridos, assim como detalhes relativos à educação superior e às instituições académicas frequentadas por estes. A coleta de dados para esta pesquisa foi conduzida por meio da administração de questionários.

Questionário Hábitos de Leitura

O questionário elaborado para a avaliação dos hábitos de leitura foi uma adaptação de várias escalas anteriormente utilizadas para mensurar esse específico. O questionário desenvolvido para esta pesquisa é constituído por um conjunto de oito perguntas, das quais seis são de natureza quantitativa, destinadas a avaliar os hábitos de leitura dos indivíduos, como (por exemplo, a quantidade de livros de ficção lidos anualmente). Além disso, inclui duas questões de natureza qualitativa, cujo propósito é examinar as preferências dos participantes em relação aos tipos de leituras que apreciam, bem como a qualidade desse hábito (como, por exemplo, o seu gosto por determinados géneros literários). Para cada uma das perguntas, os participantes são apresentados de três a cinco alternativas, cada uma das reivindicações distintas. Os participantes são convidados a assinalar uma alternativa que melhor represente as suas preferências e identidade pessoal.

Escala de Resiliência de Wagnild & Young (1993)

O questionário de resiliência nesta pesquisa é a Escala de Resiliência de Wagnild & Young (1993), uma ferramenta meticulosamente elaborada visando mensurar os níveis de adaptabilidade emocional e social diante de adversidades e desafios adaptativos. Este instrumento é composto por 25 itens, nos quais as respostas são formuladas numa escala *Likert*, variando de 1, correspondendo a "discordo fortemente", até 7, que representa "concordo totalmente". A escala foi traduzida para o idioma português e será empregue neste estudo pelos participantes.

A versão adaptada para o português demonstra robustez na sua validade interna, evidenciada por um coeficiente alfa de *Cronbach* de 0.85, proporção alta consistência nas respostas. Além disso, apresentou uma excelente confiabilidade intra observador, com valores

de *kappa* oscilando entre discreto e moderado, com um intervalo de confiança de 95% (Pesce et al., 2005). Este instrumento meticulosamente selecionado será crucial para avaliar a resiliência dos participantes diante das situações adversárias e fornecer *insights* importantes para a análise dos dados nesta pesquisa.

Análise Estatística

Neste estudo, a análise estatística foi realizada utilizando o *software* estatístico SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*), versão 18.0 para *Windows*. O processo de análise estatística foi dividido em várias etapas, começando com uma análise descritiva das variáveis da amostra. Foram calculadas medidas de tendência central, como média e mediana, com medidas de dispersão, incluindo frequências e desvios-padrão. Esta análise permitiu uma compreensão abrangente das características das variáveis científicas.

Em seguida, foi realizada uma análise estatística inferencial, na qual foram empregues diversas técnicas estatísticas. Para avaliar a consistência interna das escalas utilizadas, o coeficiente *alfa de Cronbach* foi aplicado. O coeficiente de demonstração de *Pearson* foi utilizado para investigar as relações entre as variáveis, enquanto o teste *t de Student* e a sua variação não paramétrica, o *teste Mann-Whitney*, foram empregues para analisar as variações de hábito de leitura em relação à escala de resiliência. Além disso, o teste *Qui-Quadrado* foi utilizado para avaliar a relação entre os resultados das escalas e as variáveis qualitativas. O nível de significância estatística prevista para a notificação ou colisão da hipótese nula foi de alfa igual, ouinferior a 0.05.

Para garantir a validade dos resultados, foi inicialmente realizado um teste de normalidade nas diferentes variáveis do questionário sobre hábitos de leitura e na escala de resiliência. A normalidade da escala de resiliência foi confirmada com um valor de significância de 0.002 no teste de *Shapiro-Wilk* e 0.025 no teste de *Kolmogorov-Smirnov*. Além disso, uma análise de confiabilidade da escala de resiliência revelou um coeficiente *alfa de Cronbach* de 0.85, trazendo uma consistência interna adequada.

As variáveis selecionadas para medir a quantidade e qualidade da leitura foram: quantidade de livros lidos por ano, frequência de leitura semanal, horas diárias de leitura e Qualidade da concentração durante a leitura. Essas variáveis foram subdivididas em dois grupos com base na quantidade de leitura: aqueles que leem um pouco/se concentram um pouco

e aqueles que leem bastante/se concentram bem. Os resultados foram apresentados numa única tabela, fornecendo uma análise detalhada dos padrões de leitura na amostra.

Este estudo possui uma abordagem quantitativa, utilizando técnicas estatísticas avançadas para analisar os dados encontrados. A escolha das técnicas estatísticas foi fundamentada no nível de mensuração das variáveis, na independência das observações, no tamanho da amostra e na normalidade da distribuição. A utilização do SPSS 18.0 proporcionou uma análise robusta e confiável dos dados, proporcionando implicações significativas com base nos resultados obtidos.

Resultados

A análise inicial dos dados revelou padrões distintos no comportamento de leitura dos participantes (tabela 2). Observe-se que 35% da amostra leu menos de um livro por ano, diminuindo uma predominância significativa nesse grupo. Além disso, 27% dos participantes leram de 1 a 3 livros anualmente, enquanto uma minoria de 12% e 6% se dedicaram à leitura de 3 a 7 livros e mais de 12 livros por ano, respetivamente.

Esses resultados indicam uma variação substancial na quantidade de leitura anual entre os participantes do estudo. A maioria dos indivíduos parece estar situada nos patamares inferiores, lendo um número limitado de livros anualmente, enquanto uma parcela minoritária demonstra um envolvimento mais profundo com a leitura, envolvendo-se com uma quantidade significativamente maior de livros.

Tabela 2

Variável QHL1: Quantidade de livros por ano

Alíneas de resposta	*n*	(%)
Menos de 1 livro	31	35
1 a 3 livros	24	27
3 a 7 livros	11	12
Mais de 12 livros	15	6

Nota: $n = 87$

A tabela 3 ilustra a distribuição da frequência semanal de leitura entre os participantes, em diferentes categorias. Evidencia-se que 14% dos participantes praticamente não se dedicam à leitura, ao passo que 21% leem raramente. A maioria dos participantes (35%) lê ocasionalmente, enquanto 17% têm o hábito de ler regularmente e 10% o fazem frequentemente.

Estes resultados denotam uma diversidade notável nos padrões de leitura dos participantes. A despeito de uma parcela específica da amostra ler de forma ocasional, há uma distribuição relativamente uniforme entre aqueles que leem ocasionalmente, regularmente e frequentemente, diminuindo uma ampla gama de engajamento com a prática de leitura.

Tabela 3

Variável QHL 2: Frequência de leitura na semana

Alíneas de resposta	*n*	(%)
Quase não leio	13	14
Leio raramente	19	21
Leio ocasionalmente	31	35
Leio regularmente	15	17
Leio frequentemente	9	10

Nota: $n = 87$

A Tabela 4 apresenta a distribuição da quantidade de horas dedicadas à leitura diária pelos participantes, ocorrendo em diferentes intervalos de tempo. Os dados revelam que 56% dos participantes dedicam menos de uma hora por dia à leitura. Além disso, 37% dos participantes leem entre 1 e 3 horas diárias, enquanto apenas 5% dedicam mais de 3 horas diárias à atividade de leitura.

Esses resultados evidenciam uma tendência significativa nos hábitos diários de leitura dos participantes. A maioria da amostra parece alocar um tempo limitado para a leitura diária, com mais da metade dedicando menos de uma hora. Contudo, uma parcela específica reserva um período mais substancial, entre 1 e 3 horas, diminuindo um nível moderado de engajamento com a prática de leitura. Apenas uma minoria seleta de 5% demonstra um compromisso mais extenso, dedicando mais de 3 horas diárias à atividade de leitura.

Tabela 4

Variável QHL 3: Horas de leitura por dia

Alíneas de resposta	*n*	(%)
Menos de 1 hora/dia	49	56
1 a 3 horas/dia	33	37
Mais de 3 horas	5	5

Nota: $n = 87$

A Tabela 5 apresenta a distribuição das respostas dos participantes em relação à sua capacidade de concentração durante a leitura, categorizadas em diferentes níveis. Os dados revelam que 6% dos participantes demonstraram se concentrar durante a leitura, enquanto 34% conseguiram manter a concentração apenas por pequenos períodos. Uma parcela significativa, equivalente a 52% dos participantes, revela que fica muito técnico ao ler um livro. Notavelmente, 5% dos participantes alcançaram um estado de concentração tão profundo que não conseguiu parar de ler e desligaram-se completamente do ambiente ao seu redor.

Esses resultados indicam uma variabilidade significativa nos níveis de concentração durante a leitura entre os participantes. Embora a maioria consiga manter uma concentração moderada, há uma minoria que experimenta estados de concentração profundos, evidenciando uma ampla gama de experiências durante o ato de leitura.

Tabela 5

Variável QHL 4: Concentração na leitura

Alíneas de resposta	*n*	(%)
Raramente consigo concentrar-me	6	6
Apenas por pequenos períodos	30	34
Fico muito concentrado ao ler um livro	46	52
Concentro-me a ponto de não conseguir parar de ler e abstrair-me de tudo que me rodeia	5	5

Nota: $n = 87$

Quanto a análise estatísticas da escala de resiliência, revelou resultados notáveis na escala de resiliência. O resultado global das respostas, com uma média de 97.8 numa escala que varia até 116, indica um nível de benefício aumentado de resiliência, conforme percebido pelos

próprios indivíduos (anexo 1). É interessante notar que o valor mais frequente nas respostas foi 98 e o desvio padrão foi de 11.4, indicando uma consistência razoável em torno dessa média.

Uma conclusão importante que podemos tirar desses dados é que a população em estudo demonstra um nível notável de resiliência, conforme auto perceção dos participantes. Ao explorar as correlações com os dados sociodemográficos, uma descoberta intrigante foi feita. Houve uma manifestação positiva e estatisticamente significativa (S=0.242) entre o género e a resiliência. Isso sugere que as pessoas do sexo feminino tendem a apresentar mais altas na escala de resiliência, indicando uma possível diferença significativa na resiliência percebida entre os géneros dentro desta amostra específica.

Procedeu-se à realização de um teste de normalidade entre as variáveis, cujo resultado revelou significância estatística com um valor de 0.001 (tabela 6). Esse achado indica que a distribuição da amostra é assimétrica, o que, por sua vez, implica na necessidade de utilização de testes não paramétricos para realizar a análise estatística. Esse procedimento é essencial para garantir a validade e a confiabilidade das inferências estatísticas neste contexto de pesquisa.

Tabela 6

Teste de normalidade - Shapiro-Wilk

Variável	*Sig*
Livros lidos por ano	0.01
Frequência de leitura na semana	0.01
Horas por dia de leitura	0.01
Capacidade de concentração	0.01

Nota: *n* = 87; *Sig* = Significância.

Procedemos à comparação das médias entre grupos em relação à escala de resiliência (tabela 7), referente a variável quantidade de livros por dia, os resultados da análise não apresentaram uma clareza estatisticamente relevante entre as variáveis em estudo, embora tenhamos notado uma tendência que se alinha com as nossas hipóteses iniciais. Uma limitação evidente deste estudo reside no tamanho reduzido da amostra, o que possivelmente prejudica a deteção de relações mais substanciais.

Ao analisar a relação entre a escala de resiliência e a variável “quantidade de livros por

ano", estratificada em dois grupos ("menos de 3 livros por ano" e "mais de 3 livros por ano"), os resultados do teste de *Mann- Whitney* não revelou diferenças estatisticamente significativas entre os grupos. A significância do teste para ambos os grupos foi de 0.83, exceto ausência de variações significativas nas taxas de resiliência com base na quantidade de livros lidos regularmente. Além disso, a análise das médias de resiliência não demonstrou diferenças substanciais entre os grupos, corroborando a falta de associação entre a resiliência e o hábito de leitura. Esses resultados destacam a complexidade da relação entre resiliência e padrões de leitura, ressaltando a necessidade de pesquisas mais abrangentes para compreender completamente essa dinâmica.

Na variável frequência de leitura na semana, os resultados do teste, limitaram-se a investigar a relação entre o resultado total da escala de resiliência e a frequência semanal de leitura, divididos em dois grupos - "raramente ler na semana" e "ler frequentemente" - revelam uma falta de diferenças estatisticamente dividido entre esses grupos. A significância do teste, calculada para ambas as categorias, alcançou o valor de 0.68. Além disso, ao analisar as médias de resiliência entre os grupos, não foram observadas discrepâncias substanciais.

Esses achados sugerem que a frequência de leitura semanal não exerce um impacto notável nas reuniões internacionais de resiliência, conforme indicado pelos dados e métodos científicos empregados nesta investigação. Esse resultado, embora não descarte a importância da leitura para outros aspetos do desenvolvimento humano, aponta para a complexidade da relação entre a resiliência e os hábitos de leitura, exceto que outros fatores podem ter influência mais significativa nas capacidades de resiliência dos indivíduos estudados.

Na variável horas de leitura por dia, os resultados do teste limitaram-se a investigar a relação entre as pontuações da escala de resiliência e a variável "horas de leitura por dia", dividida em dois grupos: "menos de 1 hora por dia" e "mais de 1 hora por dia". dia," revelaram a ausência de diferenças estatisticamente significativas entre as médias desses grupos. A significância calculada para o teste atingiu o valor de 0.97. Ao analisar as médias de resiliência entre os grupos, observou-se uma notável semelhança nos resultados.

O que sugere que, no contexto desta pesquisa, o número de horas dedicadas à leitura diária não parece ter um impacto substancial nas negociações gerais de resiliência. Este resultado, embora específico para este estudo, destaca a necessidade de investigações adicionais para compreender melhor a relação entre a quantidade de leitura diária e os níveis de resiliência em diferentes contextos e populações.

Na variável capacidade de concentração durante a leitura, os resultados do teste realizado com o propósito de investigar a relação entre as pontuações da escala de resiliência e a variável "capacidade de concentração na leitura", dividida em dois grupos: "concentra-se" e "concentra-se bastante," revelaram a ausência de diferenças estatisticamente significativas entre as médias desses grupos. O valor de significância calculado para o teste foi de 0.15. Ao analisar as médias de resiliência entre os grupos, notou-se uma notável uniformidade nos resultados.

Essas descobertas indicam que, na definição específica deste estudo, a capacidade de concentração na leitura não parece ter uma influência substancial nas definições globais de resiliência. Estes resultados, embora específicos para este contexto, oferecem *insights* valiosos sobre a interação complexa entre a habilidade de concentração na leitura e a resiliência percebida, destacando a necessidade de investigações mais elaboradas para compreender completamente essa dinâmica em diferentes cenários e amostras populacionais.

Tabela 7

Score do teste Mann-Whitney das quatro variáveis selecionadas

Variáveis		*n*	*Média* (M)	*Desvio-padrão* (DP)	*Sig*
Quantidade de livros por ano	Até 3 livros	55	97.3	10.3	0.833
	Mais de 3 livros	32	96.8	13.2	0.833
Frequência de leitura na semana	Raramente ler na semana	32	97.5	9.8	0.688
	Ler frequentemente	55	97.0	12.3	0.688
Horas de leitura por dia	Menos de 1 hora por dia	49	97.4	11.0	0.979
	Mais de 1 hora por dia	38	96.8	11.9	0.979
Capacidade de concentração durante a leitura	Concentra-se pouco	36	95.9	10.6	0.157
	Concentra-se bastante	51	98.0	11.9	0.157

Nota: *n* = 87; *Sig* = Significância.

Neste estudo, foi conduzido um cálculo do coeficiente de *Spearman* para analisar a relação entre as variáveis e as pontuações da escala de resiliência, uma parte crucial da investigação. Os testes não revelaram associações estatisticamente significativas (ver tabela 7). Isso destaca a necessidade de uma análise mais profunda e a consideração de outros fatores que podem influenciar essa relação.

Além disso, foi realizada uma demonstração de *Pearson* entre a Escala de Resiliência e

os dados sociodemográficos para investigar qualquer relação. O único dado que mostrou uma demonstração positiva para o género, diminuiu uma significância de 0.242 para o género feminino. Esta descoberta sugere que as mulheres tiveram resultados mais altos na escala de resiliência.

Na análise de *Qui-quadrado* entre a variável QHL7 ("Para si, qual o principal objetivo da leitura") e a escala de resiliência, inspirou-se uma reflexão estatisticamente significativa (p-valor: 0.804) para as opções: "Pelo prazer intelectual" e "Para me distrair ludicamente." Isto indica que as pessoas que praticam o hábito da leitura por motivação intrínseca tendem a ter valores mais altos na escala de resiliência. A variável QHL5 ("Preferência de estilo de literatura"), quando associada à escala de resiliência, mostrou que indivíduos com ganhos mais elevados na escala de resiliência tenderam a escolher as opções "Biografias e livros de autoajuda" e "Livros didáticos e de divulgação científica". Esses achados encontraram *insights* sobre a interseção complexa entre aplicação para a leitura, variações literárias e resiliência.

Tabela 7

Coeficiente de Pearson entre as variáveis e os escores da escala de resiliência

Variáveis	Nacionalidade	Idade	Género	Escolaridade	H.L. pai	H.L.mãe	ER total
Nacionalidade	-						
Idade	.072	-					
Género	-.097	-.001	-				
Escolaridade	.185	.415**	.113	-			
H.L. pai	-.459**	-.292*	.090	-.173	-		
H.L. mãe	-.507**	-.326**	.064	-.073	.731**	-	
ER total	.102	.158	.242*	.080	-.114	-.184	-

Nota: ER = Escala de resiliência; **p< .01, *p< .05; H.L. mãe = Habilitação literária da mãe; H.L. pai = Habilitação literária do pai;

Discussão e Conclusões

A hipótese inicial deste estudo, que sugeria uma correlação direta entre os hábitos de leitura e os níveis de resiliência dos indivíduos, foi refutada. É importante destacar a limitação do tamanho da amostra neste estudo. A amostra pode ter sido considerada pequena para produzir resultados estatisticamente significativos. Outros estudos que investigaram e quantificaram hábitos de leitura tiveram amostras muito maiores, como o estudo de Carney e Robertson (2022) sobre saúde mental, que contou com uma amostra de N=148 (sendo 76 indivíduos do género feminino). Portanto, sugere-se que estudos futuros devem ser conduzidos com amostras mais robustas e representativas, de modo a testar de forma mais abrangente a teoria em questão (Carney & Robertson, 2022).

Os resultados referentes aos hábitos de leitura obtidos nesta análise indicam um nível satisfatório de leitura entre os jovens adultos avaliados. A média de pontuação foi de 14.25 pontos num total de 24.33 pontos possíveis. Dois indivíduos relataram ler de 1 a 3 livros por ano, enquanto 52% dos participantes afirmaram que conseguem manter alta concentração ao lerem livros que lhes interessam. Além disso, 37.5% dos indivíduos da amostra indicaram que leem, em média, de 1 a 3 horas por dia.

É relevante comparar esses resultados com estudos anteriores sobre hábitos de leitura. Um estudo realizado com adultos nos Estados Unidos revelou que 37% dos indivíduos da amostra marcaram que leem com frequência e 34% dos indivíduos disseram que leem com bastante frequência. É importante notar que esse estudo possui amostras maiores (n=115) e aborda um público mais diversificado em termos de faixa etária. Portanto, embora as percentagens de hábitos de leitura possam ser mais elevadas nesses estudos, os resultados desta amostra ainda podem ser considerados positivos, dado o seu tamanho limitado (Scales & Rhee, 2001).

No questionário de hábitos de leitura, foram identificadas duas variáveis qualitativas importantes. A primeira analisou os tipos de literatura preferidos pelos participantes, enquanto a segunda explorou as motivações por trás dos seus hábitos de leitura. Quanto aos tipos de literatura mais preferidos pelos participantes, os dois mais mencionados foram “Livros de ficção, ficção policial, mistérios, thrillers e antecipação científica” com um total de 25% e "Contos, romances e poesias” com 24%. Este estudo sugere que a preferência de género literário e a motivação subjacente à leitura estão associadas aos hábitos de leitura das pessoas,

destacando a importância da compreensão desses fatores na promoção da leitura e da alfabetização. Esses resultados estão em consonância com outros estudos que também investigaram os hábitos de leitura. Por exemplo, o estudo de Chute e Maalouf sobre hábitos de leitura e as personalidades *Big Five* também identificou uma preferência predominante por géneros como ficção científica, fantasia, mistério, thrillers e livros de ficção geral (Schutte & Malouff, 2004).

A segunda variável qualitativa analisou as motivações por trás dos hábitos de leitura dos participantes. A opção mais comum, com 34.5% das respostas, foi "Pelo prazer intelectual", seguida por "Para distrair-me ludicamente do dia-a-dia" com 26.4%, e "Para aprofundar-me em conhecimentos gerais e na cultura do mundo" com 21.8%. Esses resultados sugerem uma mistura de motivações intrínsecas e extrínsecas internalizadas para a leitura. Essa conclusão está alinhada com o mesmo estudo, onde a maioria dos participantes indicou que a sua motivação para a leitura derivava do prazer e diversão proporcionados pela leitura, bem como do reconhecimento da importância da leitura nas suas vidas (Schutte & Malouff, 2004).

Essa relação entre género e hábitos de leitura é consistente com a literatura existente, que frequentemente aponta para uma correlação significativa entre as variáveis. Um estudo de revisão sistemática sobre o hábito de leitura como um *hobby* e a sua relação com o género, publicado em 2022, corroborou essa descoberta, indicando que as mulheres tendem a ler com mais frequência do que os homens (Jabbar & Warraich, 2022).

No que diz respeito à escala de resiliência, é importante destacar alguns pontos relevantes. A escala originalmente concebida para este estudo foi desenvolvida com três fatores distintos, mas, ao ser traduzida, esses fatores não apresentaram uma consistência interna adequada. Portanto, optou-se por utilizar a escala de forma unifatorial neste estudo. Isso é um aspeto importante a ser considerado na interpretação dos resultados, uma vez que a estrutura da escala original foi adaptada.

Em relação aos resultados, a amostra demonstrou uma média elevada na escala de resiliência, com uma pontuação média de 97.8 numa escala com um valor total de 116 e um desvio padrão de 11.4. É relevante observar que questionários de auto perceção, como esse, podem estar sujeitos a viés de resposta, com os participantes inclinados a assinalar níveis mais altos do que corresponderia à realidade. Esse fenómeno é conhecido na literatura científica (Pesce et al., 2005).

Outros estudos que buscaram correlacionar resiliência com diferentes fatores também

obtiveram pontuações elevadas nas suas respetivas escalas de resiliência. Por exemplo, o estudo de Buchholtz (2022), que investigou a relação entre resiliência e suporte social em mães de crianças com autismo, obteve uma média de 72.61 numa escala com um valor total de 100. No entanto, é importante notar que o público-alvo desse estudo era mais específico do que o da presente investigação, o que pode influenciar nas comparações dos resultados. Conforme pesquisas atuais sobre resiliência, é comum que indivíduos que enfrentam desafios na vida apresentem níveis mais altos de resiliência, como no caso das mães de crianças com autismo (Buchholz, 2022).

Também é relevante destacar a correlação significativa (S=0.242) encontrada entre o género e os níveis de resiliência, indicando um nível mais alto de resiliência nos indivíduos do género feminino. No entanto, é importante mencionar que essa descoberta difere dos resultados de outros estudos prévios sobre resiliência. Por exemplo, um estudo que correlacionou resiliência, género e os traços de personalidade do *Big Five* não encontrou correlação significativa entre género e resiliência (Iimura & Taku, 2017). No entanto, outro estudo que analisou a resiliência no contexto desportivo observou que os indivíduos do género masculino apresentaram pontuações mais elevadas na escala de resiliência em comparação com os do género feminino (Blanco-García et al., 2021). Essas discrepâncias podem ser influenciadas pelas características específicas das amostras e contextos de pesquisa.

Por fim, o resultado das comparações de média entre grupos, assim como a correlação entre todas as variáveis, mostraram resultados não significativos. Isso indica que a análise não encontrou uma relação forte o suficiente para comprovar que existe uma associação significativa entre um forte hábito de leitura e o nível pessoal de resiliência de um indivíduo. Como mencionado anteriormente, o tamanho da amostra (n=87) pode ter influenciado a falta de significância na correlação. Portanto, futuros estudos com amostras maiores podem ser necessários para esclarecer melhor a relação entre hábitos de leitura e resiliência.

Outros estudos sobre leitura e capacidades emocionais foram feitos como a correlação entre leitura e empatia, assim como as correlações entre leitura e abertura à experiência (Roza & Guimarães, 2022; Winner et al., 2022). O estudo feito sobre empatia e hábitos de leitura mostrou um resultado significativo nessa correlação. (Roza & Guimarães, 2022) Já o estudo sobre a correlação entre hábitos de leitura e resiliência mostrou resultados não significativos e os autores incentivam que mais pesquisas sejam feitas sobre o tópico (Winner et al., 2022).

Na presente investigação, visámos estabelecer uma correlação entre os hábitos de leitura

e a resiliência em indivíduos residentes em Portugal com idade igual ou superior a 18 anos (n=87). Os resultados da análise não revelaram uma correlação estatisticamente significativa entre estas variáveis, embora tenhamos observado uma tendência que se alinha com a hipótese inicial.

Uma limitação evidente deste estudo reside no tamanho da amostra, que se revelou relativamente reduzido, que pode ter comprometido a deteção de relações mais robustas. No entanto, é importante destacar que a pesquisa proporcionou *insights* valiosos, incluindo uma correlação estatisticamente significativa entre os hábitos de leitura e o género, bem como entre a resiliência e o género. Estes resultados sugerem que existe um terreno fértil para aprofundar esta discussão em estudos futuros, envolvendo amostras mais representativas e ampliando a análise para obter conclusões mais substanciais.

Este estudo representa, assim, um ponto de partida e uma base sólida para o desenvolvimento de pesquisas futuras sobre a relação entre hábitos de leitura, resiliência e outros fatores relevantes.

A complexidade da interação entre estas variáveis é inegável, e este trabalho fornece uma estrutura que pode orientar investigações subsequentes. As conclusões, embora não conclusivas no presente contexto, destacam a importância de continuar a explorar esta temática, pois compreender de que forma os hábitos de leitura e a resiliência se relacionam pode ter implicações significativas na promoção do bem-estar e na construção de estratégias de desenvolvimento pessoal e social mais eficazes. A nossa esperança é que este estudo inspire investigadores a aprimorar e alargar esta linha de investigação, contribuindo para um conhecimento mais profundo e informado sobre esta matéria em Portugal.

Referências bibliográficas

Abiola, T., & Udofia, O. (2011). Psychometric assessment of the wagnild and young's resilience scale in kano, nigeria. *BMC Research Notes,* 4(1), 509. https://doi.org/10.1186/1756-0500-4-509.

Baraitser, L., & Noack, A. (2007). Mother courage: Reflections on maternal resilience. British Journal of Psychotherapy, 23(2), 171-188.

Benghozi, P. (2005). Resiliência familiar e conjugal numa perspectiva psicanalítica dos laços. Psicologia clínica, 17, 101-109.

Blanco-García, C., Acebes-Sánchez, J., Rodriguez-Romo, G., & Mon-López, D. (2021). Resilience in Sports: Sport type, gender, age and sport level differences. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(15), 8196. https://doi.org/10.3390/ijerph18158196

Buchholz, A. (2022). Correlation between resilience and social support in mothers of young children with autism. Polish perspective. Health Psychology Report. https://doi.org/10.5114/hpr/151607

Cabral, S. A., & Levandowski, D. C. (2013). Resiliência e psicanálise: aspectos teóricos e possibilidades de investigação. Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental, 16, 42–55. https://doi.org/10.1590/S1415-47142013000100004

Carney, J., & Robertson, C. (2022). Five studies evaluating the impact on mental health and mood of recalling, reading, and discussing fiction. Plos One, 17(4), e0266323. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266323

Cohler, B. J. (1991). The life story and the study of resilience and response to adversity. Journal of Narrative and Life History, 1(2-3), 169–200. https://doi.org/10.1075/jnlh.1.2-3.06lif

Duarte, P. A., Winograd, M., & Klier, N. (2022). Cyrulnik e seu pioneirismo na articulação entre o conceito de resiliência e a teoria psicanalítica. Quaderns de Psicologia, 24(1), e1732-e1732.

Fong, K., Mullin, J. B., & Mar, R. A. (2015). How exposure to literary genres relates to attitudes toward gender roles and sexual behavior. Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 9(3), 274.

Hauser, S. T., Golden, E., & Allen, J. P. (2006). Narrative in the study of resilience. The Psychoanalytic Study of the Child, 61(1), 205–227.

https://doi.org/10.1080/00797308.2006.11800771

Jabbar, A., & Warraich, N. F. (2022). Gender differences in leisure reading habits: A systematic review of literature. Global Knowledge, Memory and Communication. https://doi.org/10.1108/gkmc-12-2020-0200

Jiménez-Pérez, E., Barrientos-Báez, A., Caldevilla-Domínguez, D., & Gómez-Galán, J. (2020). Influence of mothers' habits on reading skills and emotional intelligence of university students: Relationships in the social and educational context. Behavioral Sciences, 10(12), 187. https://doi.org/10.3390/bs10120187.

Malgarin, B. G., Santana, M. R. M., Machado, A. P., Bastos, A. G., & Freitas, L. H. M. (2018). Resilience and psychoanalysis: A systematic review. Psico. Porto Alegre. vol. 49, n. 2 (2018), p. 206-212.

de Mattos, S. C. (2014, July). O professor de música como tutor de resiliência. São Paulo, SP (2014).

de Medeiros, E. V. (2016). Narrativa ficcional, empatia e altruísmo. Revista Letras, 93. DOI: http://dx.doi.org/10.5380/rel.v93i1.45793

Oatley, K. (2011). Such stuff as dreams: The psychology of fiction. Wiley & Sons, Incorporated, John.

Oatley, K. (2016). Fiction: Simulation of social worlds. Trends in Cognitive Sciences, 20(8), 618–628. https://doi.org/10.1016/j.tics.2016.06.002

Pesce, R. P., Assis, S. G., Avanci, J. Q., Santos, N. C., Malaquias, J. V., & Carvalhaes, R. (2005). Adaptação transcultural, confiabilidade e validade da escala de resiliência. Cadernos de Saúde pública, 21, 436-448

Rhee, A. M. S. O. (2001). Adult reading habits and patterns. Reading Psychology, 22(3), 175–203. https://doi.org/10.1080/027027101753170610

Roza, S. A., & Guimarães, S. R. K. (2022). The relationship between reading and empathy: An integrative literature review. Psicologia - Teoria e Prática, 24(2). https://doi.org/10.5935/1980-6906/eptppe14051.

Schmidt, F. T., & Retelsdorf, J. (2016). A new measure of reading habit: Going beyond behavioral frequency. Frontiers in Psychology, 7, 1364.

Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2004). University student reading preferences in relation to the big five personality dimensions. Reading Psychology, 25(4), 273–295. https://doi.org/10.1080/02702710490522630

Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. Journal of Nursing Measurement, 1(2), 165-178.

Wimmer, L. F., Currie, G., Friend, S., & Ferguson, H. J. (2022). Opening the closed mind? Effects of reading literary fiction on need for closure and creativity. Creativity Research Journal..

Xu, W., Gao, Q., Yu, X., Guo, J., & Wang, R. (2022). Cumulative reading engagement predicts individual sensitivity to moral judgment: The mediating role of social processing tendencies. Studia Psychologica, 64(3), 268-282.

Yaegashi, Mirian Hisae; Do Nascimento, Stéfanny Barranco; De Azevedo Mello, Ana Carolina. Leitura ficcional feita por adolescentes: Compassos e descompassos entre escola e vida social. Raído-Revista do Programa de Pós-Graduação em Letras da UFGD, 2014, 8.17: 59-79.

Anexos:

Anexo 1 – ***Estatística descritiva Escala de Resiliência:***

	min	*max*	*média*	*DP*
item 1	*1*	*5*	*3,60*	*1,08*
Item 2:	*1*	*5*	*4,18*	*0,95*
Item 3:	*1*	*5*	*4,20*	*0,96*
item 4:	*1*	*5*	*4,5*	*0,96*
item 5:	*1*	*5*	*4,26*	*0,90*
Item 6:	*1*	*5*	*4,49*	*0,80*
Item 7:	*1*	*5*	*3,98*	*1,02*
Item 8:	*1*	*5*	*4,13*	*1,03*
Item 9:	*1*	*5*	*3,66*	*1,15*
Item 10:	*1*	*5*	*4,15*	*0,81*
Item 11:	*1*	*5*	*2,01*	*1,12*
Item 12:	*1*	*5*	*3,21*	*1,09*
Item 13:	*1*	*5*	*4,24*	*0,64*
Item 14:	*1*	*5*	*3,46*	*1,11*
Item 15:	*1*	*5*	*3,97*	*0,73*

Item 16:	*1*	*5*	*4,33*	*0,78*
Item 17:	*1*	*5*	*3,70*	*1,01*
Item 18:	*1*	*5*	*4,26*	*0,85*
Item 19:	*1*	*5*	*4,00*	*0,68*
Item 20:	*1*	*5*	*4,23*	*0,62*
Item 21:	*1*	*5*	*4,24*	*0,97*
Item 22:	*1*	*5*	*3,08*	*1,25*
Item 23:	*1*	*5*	*3,87*	*0,79*
Item 24:	*1*	*5*	*3,46*	*1,19*
Item 25:	*1*	*5*	*3,91*	*0,99*