

ARTIGO ORIGINAL

Adaptação e validação do Índice Personalizado de Flexibilidade Psicológica numa amostra da população portuguesa

Validation of the Personalized Psychological Flexibility Index in a Portuguese sample

Carolina Veríssimo ^{1*}

Marinha Cunha ^{1,2*}

Ilda Massano-Cardoso ^{1,3,4}

Ana Galhardo ^{1,2}

¹ Instituto Superior Miguel Torga (ISMT), Coimbra, Portugal

² Universidade de Coimbra, Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental (CINEICC), Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Portugal

³ Universidade de Coimbra, Centro de Estudos e Investigação em Saúde da Universidade de Coimbra (CEISUC), Faculdade de Economia, Portugal

⁴ Universidade de Coimbra, Faculdade de Medicina, Portugal

* As autoras CV e MC contribuíram de forma equitativa para a elaboração do artigo, estando ambas de acordo em serem reconhecidas como primeiras autoras, com CV indicada em primeiro lugar.

Recebido: 27/03/2025; Revisto: 16/05/2025; Aceite: 19/05/2025.

<https://doi.org/10.31211/rpics.2025.11.1.398>



Resumo

Contexto: A flexibilidade psicológica é fundamental para a saúde mental, mas a sua avaliação ainda carece de instrumentos adequados à realidade portuguesa. Este estudo contribuiu para colmatar essa lacuna, validando um instrumento inovador que integra dimensões específicas e apresenta evidências robustas de fiabilidade e validade, diferenciando-se de outras medidas existentes.

Objetivo: Validar o Índice de Flexibilidade Psicológica Personalizado (PPFI) para a população portuguesa, analisando a sua estrutura fatorial, consistência interna, qualidade dos itens, fidedignidade teste-reteste e relação com variáveis de interesse. **Métodos:** Participaram 368 indivíduos com idades entre 18 e 62 anos ($M = 25,44$, $DP = 9,50$), que completaram um protocolo *online* composto por questões sociodemográficas e instrumentos de autorresposta que avaliaram a flexibilidade psicológica (PPFI, MPFI-24), valores (ELS-9), inflexibilidade psicológica (AAQ-II) e afeto positivo e negativo (PANAS). O reteste do PPFI foi realizado com 57 participantes após quatro semanas. **Resultados:** A análise fatorial confirmatória sustentou um modelo com um fator superior (pontuação total) e três fatores específicos (Evitamento, Aceitação e Aproveitamento), com índices de ajustamento aceitáveis. O PPFI demonstrou boa fidedignidade ($\alpha = 0,70$) e estabilidade temporal. O PPFI correlacionou-se positivamente com a inflexibilidade (MPFI-24), valores (ELS-9) e afeto positivo (PANAS-P), e negativamente com o evitamento experiencial (AAQ-II) e afeto negativo (PANAS-N). Idade e o sexo não se correlacionaram com a pontuação global. **Conclusões:** O PPFI revelou-se um instrumento válido e fidedigno para avaliar a flexibilidade psicológica em adultos portugueses. A sua validação contribui para a prática baseada em evidências, sendo especialmente relevante para investigações sobre a eficácia de intervenções voltadas para a promoção da flexibilidade psicológica.

Palavras-Chave: Estudo psicométrico; Flexibilidade psicológica; PPFI; Validação; Análise fatorial confirmatória.

DI&D | ISMT

rpics@ismt.pt

<https://rpics.ismt.pt>

Publicação em Acesso Aberto

©2025. A/O(s) Autor(as/es). Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob a Licença Creative Commons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução sem restrições em qualquer meio, desde que o trabalho original seja devidamente citado.

Marina Cunha (Autor de correspondência)

Instituto Superior Miguel Torga
Lg. Cruz de Celas, nº13000–132 Coimbra, Portugal
Tel.: +351239488030
E-mail: marina_cunha@ismt.pt

Abstract

Background: Psychological flexibility is essential for mental health, yet its assessment still lacks instruments suited to the Portuguese context. This study aimed to address that gap by validating an innovative instrument that integrates specific dimensions and presents robust evidence of reliability and validity, distinguishing it from existing measures. **Aim:** To validate the Personalized Psychological Flexibility Index (PPFI) for the Portuguese population by analyzing its factorial structure, internal consistency, item quality, test-retest reliability, and relationship with relevant variables. **Method:** A total of 368 participants aged between 18 and 62 ($M = 25.44$, $SD = 9.50$) completed an online protocol comprising sociodemographic questions and self-report instruments assessing psychological flexibility (PPFI and MPFI-24), values (ELS-9), psychological inflexibility (AAQ-II), and positive and negative affect (PANAS). The PPFI retest was conducted with 57 participants after a four-week interval. **Results:** Confirmatory factor analysis supported a hierarchical model with a higher-order factor (total score) and three lower-order factors (Avoidance, Acceptance, and Engagement), yielding acceptable fit indices. The PPFI demonstrated good reliability ($\alpha = .70$) for both the total score and subfactors and strong test-retest reliability. It positively correlated with psychological flexibility (MPFI-24), personal values (ELS-9), and positive affect (PANAS-P) and negatively with experiential avoidance (AAQ-II) and negative affect (PANAS-N). Age and gender showed no significant correlation with the overall PPFI score. **Conclusions:** The PPFI proved to be a valid and reliable instrument for assessing psychological flexibility in Portuguese adults. Its validation contributes to evidence-based practice and is particularly relevant for research on the effectiveness of interventions promoting psychological flexibility.

Keywords: Psychometric study; Psychological flexibility; PPFI; Validation; Confirmatory factor analysis.

Introdução

A Flexibilidade Psicológica (FP) é um pilar essencial para a saúde mental e para o bem-estar psicológico, caracterizando-se pela capacidade de alcançar certos objetivos de vida independentemente dos obstáculos que possam surgir (Doorley et al., 2020, Gloster et al., 2011; Kashdan & Rottenberg, 2010). Este conceito destaca a capacidade do indivíduo para se adaptar, utilizar os seus recursos mentais de forma flexível e manter-se aberto a possíveis mudanças de perspetiva perante as mais diversas circunstâncias situacionais (Kashdan & Rotterberg, 2010). A FP está profundamente relacionada com a capacidade do ser humano para agir em consonância com os seus valores pessoais, mesmo quando confrontado com desconforto interno, como dor emocional e angústia (Faulkner et al., 2020). Apesar de todos os desafios e dificuldades que possam surgir, a FP permite ao indivíduo manter-se fiel aos seus princípios e objetivos de vida, procurando ativamente aquilo que considera significativo, independentemente das adversidades enfrentadas (Kashdan & Rotterberg, 2010).

Este conceito ganhou particular interesse na psicologia contemporânea, principalmente na Terapia da Aceitação e Compromisso (ACT), onde é considerado um elemento crucial para a mudança terapêutica (Hayes et al., 2012). A FP tem sido amplamente investigada no âmbito da ACT sendo conceptualizada como resultado de seis processos nucleares interdependentes, que compõem o modelo hexagonal: (1) *contacto com o momento presente*, processo que envolve estar conscientemente presente no agora, observando pensamentos, sentimentos e sensações corporais sem julgamento, com o objetivo de aumentar a consciência e a atenção plena; (2) *clarificação de valores*, ou seja, a identificação e definição dos valores pessoais essenciais — princípios e direções de vida considerados importantes e significativos para o indivíduo; (3) *ação comprometida*, que consiste na tomada de decisões alinhadas com os valores pessoais identificados, mesmo perante dificuldades, desconforto ou resistências internas; (4) *self como*

contexto, entendido como a capacidade de adotar uma perspectiva mais ampla e contextual sobre si mesmo, separando a identidade pessoal dos pensamentos, sentimentos e sensações, o que facilita uma resposta mais flexível às experiências internas e externas; (5) *desfusão cognitiva*, explicada como a capacidade de se relacionar de forma mais flexível com os próprios pensamentos, reconhecendo-os como eventos mentais passageiros e não como factos ou verdades absolutas e (6) *aceitação*, definida como a disposição de acolher plenamente as experiências internas, em vez de evitá-las, suprimi-las ou tentar controlá-las (Hayes et al., 2006). A promoção da mudança ou a persistência em comportamentos congruentes com as direções de vida escolhidas e valorizadas pelo indivíduo é alcançada através da aplicação e aprimoramento dos processos anteriormente descritos (Hayes et al., 2012).

Nas últimas duas últimas décadas, diversos instrumentos de autorrelato têm sido desenvolvidos para avaliar a flexibilidade e inflexibilidade psicológica, bem como os processos envolvidos nestes constructos centrais da ACT. Entre os mais utilizados na investigação destacam-se o *Acceptance and Action Questionnaire* (AAQ-II; Bond et al., 2011), o *Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth* (AFQ-Y; Greco et al., 2008), o *Cognitive Flexibility Inventory* (Dennis & Vander Wal, 2010), o *Brief Experiential Avoidance Questionnaire* (Gámez et al., 2014), o *Psychological Flexibility Questionnaire* (Ben-Itzhak et al., 2014), o *Multidimensional Psychological Flexibility Inventory* (MPFI; Rolffs et al., 2016) e o *Comprehensive Assessment of Acceptance and Commitment Therapy Process* (CompACT; Francis et al., 2016). Mais recentemente, novos instrumentos foram desenvolvidos para colmatar lacunas identificadas, incluindo o *Open and Engaged State Questionnaire* (Benoy et al., 2019), o *Cognitive Control and Flexibility Questionnaire* (Gabrys et al., 2018), a *Everyday Psychological Inflexibility Checklist* (Thomposon et al., 2019), o *Personalized Psychological Flexibility Index* (PPFI; Kashdan, et al., 2020) e a *Psy-Flex* (Gloster et al., 2021). Não foi objetivo deste estudo uma revisão exaustiva destas medidas, sendo recomendada, para esse fim, a consulta de Cherry et al. (2021).

Importa referir que vários destes instrumentos já foram alvo de estudos de adaptação e validação para o contexto português, como o AAQ-II (Pinto-Gouveia et al. 2012), o AFQ-Y17 e AFQ-Y8 (Cunha & Santos, 2011; Cunha et al., 2022), o MPFI-24 (Pereira et al., 2023), MPFI24-A (Flórido et al., 2024), a CompACT (Trindade et al., 2021) e o Psy-Flex (Cunha et al., 2024), incluindo a versão para adolescentes (PsyFlex-A; Soares et al., 2023).

Apesar da disponibilidade crescente de instrumentos, diversas limitações têm sido apontadas na literatura especializada. A crítica mais recorrente refere-se à dificuldade destas medidas em captarem a diversidade de comportamentos e experiências associadas à flexibilidade psicológica, resultando numa visão restrita do constructo. Em particular, destaca-se a insuficiente consideração pelos objetivos individuais e pela forma como cada pessoa responde ao desconforto emocional que emerge ao persegui-los. Além disso, muitas dessas medidas apresentam uma forte correlação com traços de negatividade emocional, o que pode comprometer a sua precisão na avaliação da flexibilidade psicológica (Kashdan et al., 2020).

Entre os instrumentos mencionados, o PPFI (Kashdan et al., 2020) é considerado uma medida inovadora de avaliação da flexibilidade psicológica, concebida para superar algumas das limitações encontradas em

medidas tradicionais. Enquanto muitos instrumentos existentes se concentram em aspetos como aceitação, evitamento experiencial e fusão cognitiva, o PPFI destaca-se por enfatizar a personalização dos objetivos valorizados por cada indivíduo e a sua resposta ao desconforto emocional associado (Kashdan et al., 2020).

A personalização dos objetivos refere-se à identificação e definição de metas que sejam significativas para cada pessoa. Em vez de adotar objetivos genéricos, o PPFI considera as preferências, valores e necessidades individuais, refletindo a identidade e motivações intrínsecas de cada um. Esta perspetiva é central na estrutura do PPFI, que conceptualiza a personalização como um processo que visa aumentar a motivação, o comprometimento e a relevância das metas, promovendo a realização pessoal. Assim, a definição e prossecução ativa do que é significativo para o indivíduo são consideradas essenciais, mesmo diante do sofrimento emocional que possa surgir (Kashdan & Rottenberg, 2010). Partindo deste quadro conceptual, o modelo teórico do PPFI assenta em três fatores distintos: Evitamento, Aceitação e Aproveitamento (Akbari et al., 2021; Fang et al., 2023; Kashdan et al., 2020). Estas dimensões oferecem uma perspetiva mais ampla sobre as estratégias utilizadas pelos indivíduos para gerir o desconforto emocional enquanto procuram alcançar os seus objetivos.

O PPFI avalia não apenas a aceitação ou o evitamento de experiências desagradáveis, mas também a forma como o desconforto pode ser utilizado para impulsionar a prossecução de metas significativas. Além disso, adota uma abordagem integrativa, combinando perspetivas nomotéticas (gerais) e ideográficas (personalizadas), permitindo uma avaliação mais completa da flexibilidade psicológica. Diferentemente de outros instrumentos, que apresentam forte correlação com traços de negatividade emocional, o PPFI foi desenvolvido para minimizar essa influência, proporcionando uma medida mais precisa e independente da flexibilidade psicológica (Kashdan et al., 2020). Do ponto de vista psicométrico, o estudo de revisão de Cherry et al. (2021) classificou o PPFI como a medida globalmente mais favorável, seguido do MPFI (Rolffs et al., 2016) e do CompACT (Francis et al., 2016). O PPFI demonstrou validade discriminante em relação a constructos como afeto negativo, neuroticismo e perturbação emocional. Além disso, apenas o PPFI e o MPFI fornecem diretrizes claras para a interpretação das pontuações em contexto clínico. Segundo Cherry et al. (2021), o PPFI é considerado a medida mais precisa de flexibilidade psicológica por integrar, de forma explícita, a relação entre flexibilidade psicológica, valores e comportamentos orientados para objetivos.

O PPFI já foi adaptado e validado em diferentes culturas, incluindo a versão persa (Akbari et al., 2021) e a versão chinesa (Fang et al., 2023). Ambas as versões foram validadas em amostras distintas e confirmaram a estrutura fatorial de três fatores — evitamento, aceitação e aproveitamento (*harnessing*) — em conformidade com a versão original. O estudo da versão persa foi conduzido com uma amostra da população geral iraniana, enquanto a versão chinesa foi aplicada a estudantes universitários de medicina na China. Considerando as suas características inovadoras e a robustez das propriedades psicométricas demonstradas noutras populações, considerou-se pertinente validar o PPFI para a população portuguesa. Assim, o principal objetivo deste estudo foi validar o Índice de Flexibilidade Psicológica Personalizado (PPFI) para o contexto português. O estudo envolveu a tradução e adaptação do PPFI para português

Europeu, seguida de uma análise psicométrica aprofundada. Foram examinadas a estrutura fatorial, a consistência interna, a fidedignidade teste-reteste e a associação do PPFI com outras variáveis de interesse, incluindo constructos semelhantes e fatores sociodemográficos.

Método

Participantes

A presente investigação incluiu uma amostra de 368 participantes, dos quais 295 se identificaram como sendo do sexo feminino (80,2%) e 73 do sexo masculino (19,8%). A amostra integrou adultos da população geral com idades compreendidas entre os 18 e os 62 ($M = 25,44$; $DP = 9,50$). Em relação ao estado civil, 82,6% ($n = 304$) dos participantes eram solteiros, 11,4% ($n = 42$) em união de facto/casados, 2,2% ($n = 8$) separados/divorciados e 3,8% ($n = 14$) não se encontravam em nenhuma das categorias anteriores. Quanto à situação profissional, 55,4% ($n = 204$) dos participantes encontravam-se apenas a estudar, 13% ($n = 48$) a estudar e a trabalhar, 27,4% ($n = 101$) apenas a trabalhar, 3% ($n = 11$) encontravam-se desempregados e 1,1% ($n = 4$) não se identificaram com nenhuma das situações anteriores. Em relação ao nível socioeconómico, 1,9% ($n = 7$) considerou-se como pertencendo a uma classe muito abaixo da média, 14,9% ($n = 55$) posicionaram-se abaixo da média, 70,4% ($n = 259$) consideraram-se na média, 8,2% ($n = 30$) acima da média e 0,8% ($n = 3$) muito acima da média. Por fim, 3,8% ($n = 14$) optaram por não responder. Em relação ao suporte psicológico ou médico, a maioria dos participantes 82,1% ($n = 302$) afirmou não estar a receber qualquer apoio regular nesses domínios.

Instrumentos

Personalized Psychological Flexibility Index (PPFI)

O Índice Personalizado de Flexibilidade Psicológica (Kashdan et al., 2020) avalia a capacidade dos indivíduos de manterem o seu comportamento orientado para objetivos específicos, mesmo diante de estados internos desconfortáveis e obstáculos externos. Primeiramente, os participantes são convidados a escrever, de forma aberta, um objetivo pessoal significativo em que estejam envolvidos, respondendo posteriormente aos itens com base nesse objetivo. As primeiras quatro perguntas não integram qualquer subescala nem são contabilizadas na pontuação total, servindo apenas para garantir que o objetivo registado é central e relevante para a vida de cada participante (e.g., “Este objetivo é fundamental para a minha vida”). Os itens são respondidos numa escala de resposta de sete pontos que varia entre *discordo completamente* (1) e *concordo completamente* (7). O PPFI é composto por 15 itens distribuídos por três fatores: Evitamento (e.g., “Evito as tarefas mais difíceis relacionadas com o objetivo”), Aceitação (e.g., “Aceito os contratempos que surgem no prosseguimento deste objetivo”) e Aproveitamento (e.g., “Considero que as emoções desagradáveis são úteis para atingir este objetivo”). Além dos três fatores, é possível calcular um índice global de flexibilidade psicológica, obtido pela soma de todos os itens, após a inversão da pontuação dos itens da subescala Evitamento. Pontuações mais elevadas indicam maior

flexibilidade psicológica, refletindo maior aceitação, melhor aproveitamento emocional e menor evitamento. Na sua versão original, o PPFI demonstrou uma consistência interna adequada em diferentes amostras, com valores entre 0,76 e 0,87 (Kashdan et al., 2020).

Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI24)

O Inventário Multidimensional de Flexibilidade Psicológica (Grégoire et al., 2020; versão portuguesa de Pereira et al., 2023) é um instrumento breve composto por 24 itens que pretendem medir a Flexibilidade (12 itens; e.g., “Superei momentos difíceis ao olhar para a minha vida de acordo com uma perspetiva mais ampla”) e a Inflexibilidade Psicológica (12 itens; e.g., “Os pensamentos e as emoções negativas tenderam a ficar dentro de mim durante muito tempo”). Os itens são avaliados numa escala de seis pontos, de *nunca verdadeiro* (1) a *sempre verdadeiro* (6). Cada um destes índices compósitos (Flexibilidade e Inflexibilidade Psicológica) engloba seis fatores correspondentes ao modelo *hexaflex* da ACT. Quanto maior é a pontuação global em cada um destes índices, maior é a flexibilidade ou inflexibilidade psicológica. Na versão portuguesa de Pereira et al. (2023), os valores de fidedignidade são adequados, com valores alfa de Cronbach acima de 0,70. No presente estudo, obtiveram-se valores de $\alpha = 0,92$ para o índice de flexibilidade psicológica e $\alpha = 0,85$ para o índice de inflexibilidade.

Engaged Living Scale (ELS-9)

A Escala de Envolvimento com a Vida (Trindade et al., 2016) é uma versão reduzida da ELS-16 (Trompetter et al., 2013) que avalia o envolvimento do respondente com a vida, entendido como a capacidade de se envolver em atividades significativas, mesmo na presença de sofrimento psicológico. Os itens são avaliados numa escala de Likert de cinco pontos, que variam entre *discordo totalmente* (1) a *concordo totalmente* (5). A ELS é dividida em duas subescalas, a *Valued Living* (e.g., “Eu faço escolhas baseando-me nos meus valores, mesmo quando isso me provoca tensão/stress”) e a *Life Fulfilment* (e.g., “Eu acredito que estou a viver a vida em pleno neste momento”). Pontuações mais altas expressam maior clareza e envolvimento com os valores pessoais e uma maior realização na vida. A ELS-9 demonstrou uma adequada consistência interna, com valores de $\alpha = 0,92$ para o total da escala, $\alpha = 0,88$ e $\alpha = 0,76$ para a subescala *Valued Living* e *Life Fulfilment* respetivamente (Trindade et al., 2016). Neste estudo, também foi obtida uma adequada consistência interna $\alpha = 0,86$ para a pontuação total. Relativamente às subescalas *Valued Living* e *Life Fulfilment*, os valores foram de $\alpha = 0,74$ e $\alpha = 0,88$, respetivamente.

Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II)

O Questionário de Aceitação e Ação-II (Bond et al., 2011; versão portuguesa Pinto-Gouveia et al., 2012) é uma medida que pretende avaliar o evitamento experiencial e a inflexibilidade psicológica. Pontuações mais elevadas refletem maior inflexibilidade psicológica medida pelo evitamento experiencial (Pinto-Gouveia et al., 2012). O AAQ-II é constituído por sete itens (e.g., “As minhas experiências e memórias dolorosas dificultam que eu viva uma vida que valorize”) avaliados numa escala de Likert de sete pontos de *nunca verdadeiro* (1) a *sempre verdadeiro* (7). No estudo original (Bond et al., 2011), o AAQ-II mostrou um bom nível de consistência interna ($\alpha = 0,84$). Neste estudo, obtivemos uma consistência de $\alpha = 0,91$.

Positive and Negative Affect Schedule (PANAS-VRP)

A PANAS (Watson et al., 1988) é uma escala que pretende medir o Afeto Positivo (AP) e o Afeto Negativo (AN), definidos como dimensões gerais que descrevem a experiência afetiva dos indivíduos. O AN elevado reflete desprazer e mal-estar subjetivo, incluindo emoções como medo, nervosismo e perturbação. O AP elevado reflete prazer e bem-estar subjetivo, incluindo emoções como entusiasmo, inspiração e determinação. A versão reduzida da escala portuguesa de afeto negativo e positivo (PANAS-VRP; Galinha et al., 2014) é composta por dez itens, avaliados numa escala tipo Likert que varia entre *nada ou muito ligeiramente* (1) e *extremamente* (5). Neste estudo obtivemos valores adequados de consistência interna, com $\alpha = 0,88$ para o AP e $\alpha = 0,87$ para o AN.

Procedimentos Metodológicos

Foi solicitada a autorização aos autores da versão original do PPFI para a tradução e validação deste instrumento para a língua portuguesa. Adicionalmente, foram recolhidas as autorizações dos respetivos autores para utilizar as versões portuguesas dos instrumentos a incluir no protocolo.

O protocolo de investigação foi submetido e aprovado pela Comissão de Ética do Instituto Superior Miguel Torga (ref. CE-P34-23). Todo o processo de investigação e recolha de dados seguiu criteriosamente o Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos, envolvendo os padrões éticos da Declaração de Helsínquia de 1964, com as suas revisões subsequentes.

A divulgação da pesquisa ocorreu por meio de um *link* partilhado nas redes sociais, acompanhado por uma breve descrição. A técnica de amostragem utilizada foi não probabilística do tipo “bola de neve”, em que os participantes, após responderem ao protocolo, eram incentivados a partilhar o *link* com outros contactos, permitindo alcançar um maior número de participantes. Os dados foram recolhidos através da plataforma *online* GoogleDocs entre janeiro e março de 2024.

O protocolo de avaliação incluiu uma apresentação breve do estudo e o pedido de consentimento informado. Seguiram-se algumas questões de natureza sociodemográfica (e.g., idade, sexo, estado civil) e o conjunto de instrumentos que avaliaram a flexibilidade e a inflexibilidade psicológica, evitamento experiencial, valores pessoais e a presença e intensidade dos afetos. A participação foi voluntária, anónima e confidencial.

Como critérios de inclusão, foram definidos os seguintes: idade entre os 18 e os 65 anos; ausência de dificuldades de compreensão da língua portuguesa; acesso à internet e familiaridade com o uso de plataformas *online*; e fornecimento do consentimento informado. O tempo estimado para o preenchimento foi entre 10–15 minutos.

Tradução e Adaptação do PPFI

O processo de tradução do PPFI para português seguiu as normas e diretrizes amplamente aceites para a adaptação transcultural de instrumentos psicométricos, visando garantir a equivalência conceptual e linguística da versão portuguesa em relação à original (Beaton et al., 2000; International Test Commission, 2017). A versão original foi traduzida para português por um tradutor profissional bilingue

(falante nativo de inglês e fluente em português). Esta primeira versão foi revista por três psicólogos, falantes nativos de português e fluentes na língua inglesa, que fizeram pequenos ajustes para clarificar palavras ou expressões ambíguas. Dois desses psicólogos tinham uma larga experiência no desenvolvimento de questionários e uma formação sólida na área relacionada com os construtos avaliados. Após a síntese destas alterações, procedeu-se à retroversão de português para inglês por um tradutor independente.

Os cinco peritos envolvidos no processo analisaram e discutiram em equipa as versões geradas. Por último, cerca de dez adultos (não licenciados em psicologia) e 30 estudantes de licenciatura foram convidados a preencher o questionário para avaliar exclusivamente a legibilidade e a compreensibilidade de cada item da versão portuguesa (PPFI-PT) e a fornecer comentários ou sugestões relevantes. Depois de analisadas as avaliações e sugestões, foi obtida a versão final do PPFI-PT. A forma de pontuação desta versão portuguesa manteve-se equivalente à escala original, incluindo a inversão dos itens da subescala de Evitamento.

Análise Estatística

Os dados foram analisados estatisticamente com recurso ao programa IBM SPSS Statistics (v. 29; SPSS Inc., Chicago, IL) e ao IBM SPSS Amos (v. 24) para as análises fatoriais. A normalidade univariada foi avaliada pelo teste de Kolmogorov-Smirnov e a normalidade multivariada foi avaliada pelos valores de assimetria (Sk) e achatamento (Ku) recomendados por Kline (2005; $Sk < |3|$) e $Ku < |8|$).

Foi conduzida uma Análise Fatorial Confirmatória (AFC), através do método de estimação de Máxima Verossimilhança Robusto (ML), para confirmar o modelo teórico hierárquico de três fatores específicos de primeira ordem e um fator global de ordem superior. Na avaliação do ajustamento do modelo, para além do teste do qui-quadrado, que é altamente sensível ao tamanho da amostra, foram utilizados os seguintes indicadores: *Standardized Root Mean-square Residual* (SRMR), *Root Mean-square Error of Approximation* (RMSEA), *Comparative Fit Index* (CFI), *Goodness of Fit Index* (GFI) *Tucker–Lewis index* (TLI). De acordo com Hu e Bentler (1999), os valores de corte são: valores de SRMR e RMSEA próximos de 0,06 ou inferiores a 0,08; e valores de CFI, GFI e TLI superiores a 0,90 e, idealmente, superiores a 0,95. Para melhorar a qualidade do modelo foram tidos em consideração os índices de modificação sugeridos pelo AMOS, desde que teoricamente suportados (Brown, 2015; Schreiber et al., 2006). Os pesos de regressão padronizados e as correlações múltiplas quadradas foram usados para examinar o ajustamento local dos itens, de acordo com as recomendações de Tabachnick e Fidell (2007). Os autores sugerem que pesos de regressão estandardizados superiores a 0,40 e correlações múltiplas ao quadrado acima de 0,25 são considerados adequados.

A qualidade psicométrica dos itens do PPFI foi analisada através do exame de médias, desvios-padrão, correlações item-total corrigidas e alfas de Cronbach para itens eliminados. Além disso, foi calculado o alfa de Cronbach para a pontuação geral do PPFI, bem como para os três fatores: Evitamento, Aceitação e Aproveitamento. O cálculo da pontuação global do PPFI resultou da soma de todos os itens, após a inversão dos itens do fator Evitamento. A fidedignidade também foi confirmada pela determinação da Fidedignidade Compósita (FC) com recurso a calculadora online específica para esse efeito.

A fidedignidade teste-reteste foi avaliada através do coeficiente de correlação de Pearson e confirmada pela comparação das médias nos dois momentos, recorrendo ao teste *t* de Student para amostras emparelhadas. O coeficiente de correlação *r* de Pearson foi igualmente utilizado para examinar as associações entre o PPFI e as restantes variáveis. A magnitude destas correlações foi interpretada de acordo com as recomendações de Pallant (2016), considerando-se que valores de *r* entre 0,10 e 0,29 indicam correlação baixa, entre 0,30 e 0,49 correlação moderada e superiores a 0,50 correlação elevada.

Na comparação das pontuações médias do PPFI em função do sexo, foi utilizado o teste *t* de Student para amostras independentes e o *d* de Cohen para qualificar a magnitude do efeito. Se *d* = 0,2, a magnitude do efeito é considerada pequena, moderada se *d* = 0,5 e grande se *d* = 0,8 (Cohen, 1988). A direção do efeito é representada pelo sinal *d*, enquanto a magnitude do efeito é representada pelo seu valor absoluto.

Resultados

Análise Fatorial Confirmatória do PPFI

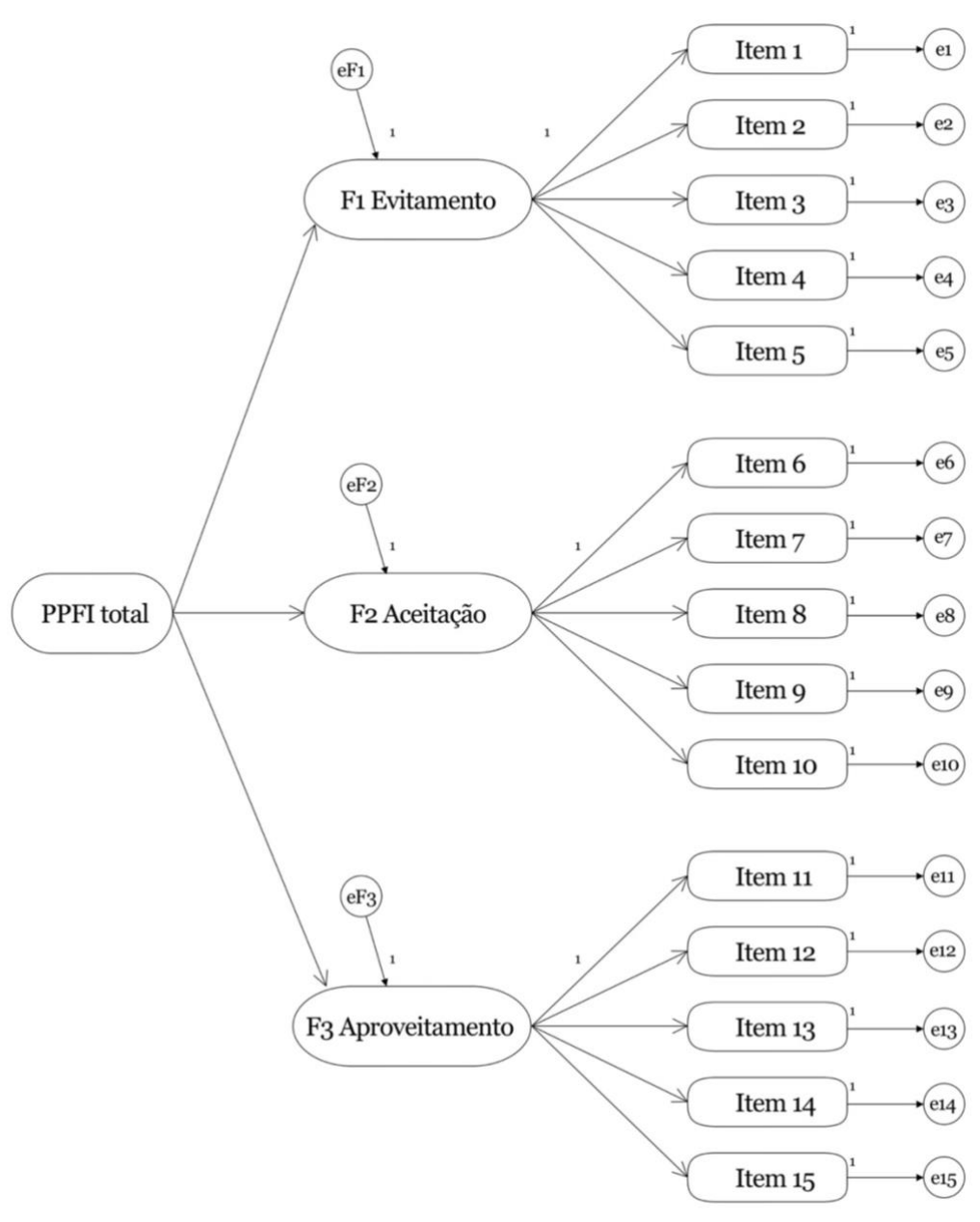
Foi testado o modelo de um fator de ordem superior (correspondente à pontuação total do PPFI) com três fatores de ordem inferior (Evitamento, Aceitação e Aproveitamento). Cada item foi especificado para carregar apenas no seu respetivo fator de ordem inferior, tal como sugerido pelos autores da versão inglesa original.

Este modelo (Modelo 1) revelou um ajustamento insatisfatório ($\chi^2_{(87)} = 347,87$, $p < 0,001$; CMIN = 400, GFI = 0,88; CFI = 0,87; TLI = 0,84; RMSEA = 0,09 [0,08–0,10]; SRMR = 0,08), pelo que se procedeu à análise dos índices de modificação. Com base nesses índices, foi considerada a inclusão de correlações entre os resíduos de alguns pares de itens, com o objetivo de melhorar o ajustamento do modelo. Esta decisão baseou-se não apenas em critérios estatísticos, mas também em fundamentos teóricos, nomeadamente a análise da proximidade conceptual dos itens envolvidos. No fator Evitamento, foi correlacionada a residualidade dos Itens 1 (“Evito as tarefas mais difíceis relacionadas com o objetivo”) e 2 (“Adio a realização deste objetivo quando tenho coisas mais agradáveis para fazer”), dado que ambos refletem comportamentos de adiamento ou evitamento perante tarefas percecionadas como desagradáveis ou ameaçadoras. No fator Aceitação, foi estabelecida a correlação entre os resíduos dos Itens 7 e 8, que abordam conteúdos próximos relacionados com a capacidade de aceitar pensamentos e sentimentos negativos sem tentar evitá-los ou suprimi-los. Por fim, no fator Aproveitamento, foram correlacionados os erros dos Itens 14 e 15, ambos centrados na utilização de recursos internos e valores pessoais para lidar com desafios e alcançar objetivos significativos. Estas correlações permitiram melhorar o ajustamento do modelo, mantendo a sua coerência teórica.

Após a inclusão destas correlações, o modelo foi recalculado (Modelo 2), revelando um bom ajustamento aos dados: $\chi^2_{(84)} = 229,87$, $p < 0,001$; CMIN = 2,74, GFI = 0,92; CFI = 0,93; TLI = 0,91; RMSEA = 0,07 [0,06–0,08]; SRMR = 0,07.

Figura 1

Modelo Hierárquico de Três Fatores



Nota. Representação do modelo hierárquico do Índice de Flexibilidade Psicológica Personalizado (PPFI), composto por três fatores de primeira ordem (Evitamento, Aceitação e Aproveitamento) e um fator de ordem superior.

A análise dos indicadores de ajustamento local confirmou a adequação do modelo a todos os itens, revelando pesos fatoriais padronizados (Tabela 1) que variaram de 0,44 (Item 13) a 0,84 (Item 4), respeitando os valores mínimos recomendados, iguais ou superiores a 0,40 (Tabachnick & Fidell, 2007).

Os resultados das correlações múltiplas ao quadrado (Tabela 1) confirmaram igualmente a qualidade do PPFI, com valores que variaram entre 0,20 (Item 13) e 0,70 (Item 4).

Estudos de Fidedignidade do PPFI

Na Tabela 1, referente à análise da qualidade dos itens, são apresentados os valores médios, as correlações item-total corrigidas e o alfa de Cronbach se o item for eliminado, os pesos fatoriais padronizados e as correlações múltiplas ao quadrado (R^2) para cada item do PPFI.

Tabela 1

Estatísticas Descritivas e Psicométricas dos Itens do PPFI (N = 368)

Itens	M (DP)	r item-total	α (sem item)	AFC	
				λ	R^2
Evitamento ($\alpha = 0,86$)	22,86 (7,24)				
1. Evita tarefas difíceis	4,90 (1,72)	0,41	0,77	0,78	0,51
2. Adia o objetivo	4,50 (1,91)	0,38	0,78	0,62	0,39
3. Desiste sob stress	5,14 (1,72)	0,41	0,77	0,80	0,65
4. Fica preso/a em pensamentos	4,71 (1,87)	0,46	0,77	0,84	0,71
5. Esmorece com desânimo	3,70 (1,80)	0,35	0,78	0,68	0,47
Aceitação ($\alpha = 0,80$)	24,00 (5,72)				
6. Aceita contratempos	4,97 (1,40)	0,40	0,78	0,62	0,39
7. Aceita conteúdo negativo	4,64 (1,63)	0,34	0,76	0,59	0,34
8. Disponível para desconforto	4,73 (1,60)	0,35	0,78	0,61	0,37
9. Aceita o inevitável	4,92 (1,54)	0,47	0,77	0,73	0,53
10. Observa emoções desagradáveis	4,74 (1,53)	0,52	0,76	0,72	0,52
Aproveitamento ($\alpha = 0,75$)	19,76 (5,94)				
11. Usa frustração como energia	4,24 (1,62)	0,60	0,76	0,80	0,64
12. Vê utilidade na preocupação	5,20 (1,42)	0,38	0,78	0,57	0,33
13. Canaliza raiva para o foco	3,30 (1,74)	0,24	0,79	0,45	0,20
14. Tira motivação da culpa	3,24 (1,77)	0,30	0,79	0,45	0,20
15. Valoriza emoções desagradáveis	3,84 (1,86)	0,38	0,78	0,56	0,31
Pontuação Total do PPFI ($\alpha = 0,79$)	66,61 (12,59)				

Nota. PPFI = Índice Personalizado de Flexibilidade Psicológica. r item-total = correlação item-total corrigida; α (sem item) = alfa de Cronbach se o item for eliminado; λ = peso fatorial padronizado; R^2 = correlação múltipla ao quadrado.

Todos os itens, com exceção do Item 13, apresentaram uma correlação item-total corrigida igual ou superior a 0,30 com a pontuação total do PPFI. Contudo, nenhum item (se eliminado) aumentava o alfa de Cronbach da escala total, pelo que todos os itens foram conservados.

O cálculo da FC também confirmou a validade de constructo, revelando valores de 0,86 para os fatores de Evitamento e de Aceitação e de 0,79 para o fator Aproveitamento.

Estabilidade Teste-Reteste

A estabilidade teste-reteste foi avaliada numa subamostra de 57 sujeitos, com um intervalo de aproximadamente um mês entre as duas aplicações do PPFI. As correlações obtidas entre os dois revelaram uma estabilidade elevada na pontuação total do PPFI ($r = 0,76, p < 0,001$), no fator Evitamento ($r = 0,77, p < 0,001$), Aproveitamento ($r = 0,69, p < 0,001$) e uma correlação moderada no fator Aceitação ($r = 0,49, p < 0,001$). Estes resultados foram confirmados pela comparação das médias nos dois momentos, através do teste t para amostras emparelhadas, não se verificando diferenças estatisticamente significativas na pontuação total do PPFI ($t_{(56)} = 0,83; p = 0,408$), no fator Evitamento ($t_{(56)} = 0,51; p = 0,613$), no fator de Aceitação ($t_{(56)} = 0,25; p = 0,802$) e no fator Aproveitamento ($t_{(56)} = 0,81; p = 0,422$).

Associações internas e Validade Convergente e Discriminante do PPFI

O PPFI Total apresentou correlações positivas significativas e elevadas com os fatores Evitamento (com os itens invertidos), Aceitação e Aproveitamento, confirmando a coesão interna entre os seus componentes. Em relação à correlação dos fatores do PPFI entre si, observou-se uma correlação positiva e significativa entre a Aceitação e o Aproveitamento ($r = 0,37; p < 0,001$), não se verificando correlações estatisticamente significativas entre os restantes pares de fatores.

No que diz respeito à associação do PPFI e outras escalas (Tabela 2), a pontuação total correlacionou-se positivamente e significativamente com a flexibilidade Psicológica (MPFI-FP), com os valores pessoais (ELS) e com o afeto positivo (PANAS-P), demonstrando validade convergente. Por outro lado, observou-se uma correlação negativa entre o PPFI Total e a inflexibilidade psicológica (MPFI-IP), o evitamento experiencial (AAQ-II) e com afeto negativo (PANAS-N).

Associação entre o PPFI e outras Variáveis de Interesse

Em relação às variáveis sociodemográficas, a idade não evidenciou associação estatisticamente significativa com a pontuação global do PPFI ($r = 0,09, p = 0,061$), com o fator Aproveitamento ($r = -0,01, p = 0,876$) ou com o fator Evitamento ($r = 0,09, p = 0,094$). No entanto, observou-se uma correlação positiva entre a idade e o fator Aceitação ($r = 0,11, p = 0,030$).

No que respeita ao sexo biológico, a correlação bisserial por pontos não evidenciou uma associação significativa com a pontuação do PPFI total ($r = 0,09, p = 0,070$), com o fator Aceitação ($r = -0,03, p = 0,597$) ou com o fator Aproveitamento ($r = 0,08, p = 0,107$). Observou-se, contudo, uma correlação significativa entre o sexo e o fator Evitamento ($r = 0,12, p = 0,025$). Quando comparadas as médias, verificou-se que os homens apresentavam valores mais elevados ($M = 24,56; DP = 7,37$) comparativamente às mulheres ($M = 22,44; DP = 7,20$), sendo essa diferença estatisticamente significativa ($t_{(366)} = -2,26; p = 0,025$).

O nível socioeconómico não se mostrou associado com a pontuação total do PPFI ($r = 0,06$, $p = 0,285$) nem com os seus fatores Aceitação ($r = -0,03$; $p = 0,635$) e Aproveitamento ($r = -0,01$, $p = 0,907$). Foi identificada, no entanto, uma correlação positiva e significativa baixa com o fator Evitamento ($r = 0,12$, $p = 0,019$).

Relativamente ao apoio psicológico, apenas se observaram correlações significativas com a pontuação total do PPFI ($r = 0,17$, $p = 0,001$) e com o fator Evitamento ($r = 0,25$, $p < 0,001$).

Tabela 2

Coefficientes de Correlação entre as Variáveis em Estudo (N = 368)

Variáveis	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. PPFI-Total	1								
2. PPFI-Evitamento	0,65**	1							
3. PPFI-Aceitação	0,68**	0,09	1						
4. PPFI-Aproveitamento	0,68**	0,06	0,37**	1					
5. MPFI-FP	0,48**	0,34**	0,40**	0,23**	1				
6. MPFI-IP	-0,23**	-0,34**	-0,14**	0,06	-0,05	1			
7. ELS	0,46**	0,48**	0,21**	0,18**	0,53**	-0,24**	1		
8. AAQ	-0,42**	-0,48**	-0,25**	-0,07	-0,37**	0,54**	-0,45**	1	
9. PANAS-P	0,40**	0,41**	0,19**	0,15**	0,48**	-0,22**	0,55**	-0,34**	1
10. PANAS-N	-0,33**	-0,38**	-0,20**	-0,04	-0,27**	0,45**	-0,48**	0,55**	-0,29**

Nota. PPFI = *Personalized Psychological Flexibility Index*; MPFI = *Multidimensional Psychological Flexibility Inventory*; ELS = *Engaged Living Scale*; AAQ = *Acceptance and Action Questionnaire*; PANAS = *Positive and Negative Affect Schedule*.

** $p < 0,001$.

Discussão

O presente estudo pretendeu disponibilizar um novo instrumento para avaliar o construto de flexibilidade psicológica na população portuguesa, contribuindo para o avanço da avaliação e investigação deste construto. Especificamente, procedeu-se à tradução e a validação do *Personalized Psychological Flexibility Index* (PPFI) para a população adulta portuguesa. Os objetivos específicos incluíram a análise da estrutura fatorial da escala, da consistência interna, da fidedignidade teste-reteste e da sua validade convergente e discriminante.

De um modo geral, a Análise Fatorial Confirmatória confirmou a estrutura hierárquica de três fatores do PPFI, conforme o modelo proposto pelos autores da versão original (Kashdan et al., 2020). Após a introdução de correlações entre os erros residuais de um par de itens em cada fator, os resultados indicaram um bom ajustamento do modelo aos dados da amostra portuguesa, com cargas fatoriais

significativas para todos os itens que compõem os fatores de Evitamento, Aceitação e Aproveitamento. A decisão de correlacionar resíduos baseou-se nos índices de modificação, mas foi sempre sustentada por uma análise teórica do conteúdo dos itens. Especificamente, cada par de itens correlacionado apresentava forte proximidade conceptual no interior do respetivo fator, refletindo possíveis redundâncias ou especificidades que não foram completamente captadas pela estrutura latente inicial.

No fator Evitamento, a correlação dos resíduos dos Itens 1 e 2 foi justificada pela sobreposição do seu conteúdo, ambos relacionados com a tendência para evitar ou adiar tarefas percebidas como desconfortáveis. No fator Aceitação, os Itens 7 e 8 abordam, de forma convergente, a aceitação de experiências internas desagradáveis, justificando a necessidade de correlacionar os seus resíduos. Finalmente, no fator Aproveitamento, os Itens 14 e 15 referem-se à capacidade de mobilizar recursos internos e valores pessoais para enfrentar desafios, justificando igualmente a correlação residual. Estas correlações, embora estatisticamente recomendadas, refletem dimensões conceptualmente próximas dentro de cada fator, sendo coerentes com a definição teórica subjacente ao modelo. No entanto, importa reconhecer que a necessidade de introduzir tais correlações poderá sinalizar áreas de sobreposição semântica entre itens, devendo ser considerada em estudos futuros para eventual refinamento do instrumento. Os índices de qualidade do ajustamento foram satisfatórios, reforçando a validade desta estrutura fatorial e indo ao encontro de outros estudos semelhantes (Akbari et al., 2021; Fang et al., 2023; Kashdan et al., 2020). Tanto a versão chinesa (Fang et al., 2023), como a versão persa (Akbari et al., 2021) confirmaram a estrutura de três fatores.

O PPFI revelou uma fidedignidade adequada. Todos os fatores apresentaram coeficientes alfa de Cronbach superiores a 0,70. Estes dados atestam os resultados encontrados noutros estudos (Akbari et al., 2021; Fang et al., 2023; Kashdan et al., 2020). Todos os itens apresentaram correlações item-total aceitáveis e uma adequada fidedignidade, não sendo necessária a eliminação de qualquer item. O PPFI apresentou uma boa estabilidade temporal para o intervalo de um mês, sendo este resultado confirmado através de diferentes procedimentos estatísticos. Este resultado é consistente com os estudos da versão original inglesa (Kashdan et al., 2020) e da versão chinesa (Fang et al., 2023).

Relativamente à associação entre o PPFI e outras variáveis de interesse, todas as relações se mostraram estatisticamente significativas e no sentido esperado. Concretamente, a flexibilidade psicológica evidenciou uma associação positiva com os valores pessoais e com afeto positivo. Este resultado é consistente com a teoria que defende que a flexibilidade psicológica, ao envolver a capacidade de manter uma perspetiva aberta e adaptativa diante das experiências, facilita uma maior congruência entre os comportamentos e os valores pessoais, promovendo, assim, um estado emocional positivo. Estes resultados corroboram os resultados encontrados por outros autores (Akbari et al., 2021; Fang et al., 2023; Kashdan et al., 2020), que também demonstraram associações positivas entre a flexibilidade psicológica e o bem-estar emocional. Por outro lado, a flexibilidade psicológica apresentou uma associação negativa com o evitamento experiencial e com o afeto negativo. Estes resultados indicam que indivíduos com maior flexibilidade psicológica são menos propensos a evitar experiências difíceis e, conseqüentemente, experimentam menos emoções negativas. Este resultado é congruente com a

literatura, que sugere que a aceitação de experiências internas, ao invés do evitamento, está associada a melhores resultados de saúde mental (Hayes et al., 2006).

Relativamente às variáveis sociodemográficas, a idade não se mostrou associada com a pontuação global do PPFI, exceto com o fator Aceitação, onde uma correlação positiva sugere que indivíduos mais velhos podem ser mais propensos a aceitar experiências internas e externas. Este resultado pode ser explicado pela literatura que sugere que com o aumento da idade, as pessoas tendem a desenvolver uma maior maturidade emocional e uma capacidade aumentada de aceitar e integrar experiências de vida, inclusive as mais desafiadoras (Faulkner et al., 2020; Hayes et al., 2006; Kashdan & Rottenberg, 2010). Em termos de sexo biológico, houve uma correlação significativa apenas com o fator Evitamento, com os homens a revelarem valores mais elevados. Vale a pena lembrar que neste estudo os itens do fator evitamento foram invertidos, pelo que valores mais elevados indicam menos comportamentos de evitamento e, consequentemente, maior flexibilidade psicológica. Este resultado pode refletir diferenças nos estilos de regulação emocional e na disposição para enfrentar desconforto em função de objetivos pessoais, tal como descrito na literatura sobre flexibilidade psicológica (Faulkner et al., 2020; Hayes et al., 2006; Kashdan & Rottenberg, 2010). Embora as diferenças entre sexos neste domínio não tenham sido foco central de investigações anteriores, é plausível que os homens, neste estudo, demonstrem uma maior propensão para tolerar estados emocionais negativos no contexto do comportamento orientado por valores — um componente essencial da flexibilidade segundo o modelo ACT.

Limitações

Apesar dos resultados promissores, algumas limitações devem ser consideradas. A amostra foi composta principalmente por indivíduos do sexo feminino, o que pode limitar a generalização dos resultados para a população masculina. Além disso, a recolha de dados foi realizada exclusivamente *online*, o que pode introduzir viés de seleção, excluindo aqueles sem acesso à *internet* ou com menor familiaridade com a utilização de recursos digitais.

Para além da predominância feminina, a amostra caracterizou-se por uma elevada proporção de estudantes, maioritariamente solteiros e com uma média de idade relativamente baixa ($M = 25,44$). Esta homogeneidade demográfica pode refletir-se em padrões específicos de flexibilidade psicológica que não se generalizam necessariamente a outras faixas etárias ou contextos de vida, como pessoas em relações conjugais estáveis, inseridas no mercado de trabalho ou em fases mais avançadas do ciclo de vida. Consequentemente, recomenda-se cautela na extrapolação dos resultados para populações mais heterogêneas, sugerindo-se a realização de estudos futuros que incluam amostras mais diversificadas em termos de idade, estado civil e contexto ocupacional, de forma a robustecer a validade externa do instrumento.

Adicionalmente, a exploração da invariância fatorial através de análises confirmatórias multigrupos, considerando variáveis como o sexo e a idade, constitui uma via pertinente para aprofundar a compreensão da estrutura do instrumento em diferentes subgrupos populacionais.

Conclusão

A validação do PPFI para o contexto português apresenta importantes implicações práticas, tanto na investigação como no contexto clínico para a avaliação da flexibilidade psicológica. Este instrumento pode dar pistas relevantes para o desenho e avaliação de intervenções terapêuticas, nomeadamente quanto às formas distintas de lidar com situações adversas ou dificuldades — como o evitamento, a aceitação e o aproveitamento das emoções e pensamentos — que surgem no percurso do alcance de objetivos pessoalmente significativos (Kashdan et al., 2020). Isso pode permitir a personalização das intervenções terapêuticas para abordar diretamente as áreas onde o indivíduo apresenta mais dificuldades.

Em suma, a validação do PPFI numa amostra de adultos portugueses representa um avanço significativo na avaliação da flexibilidade psicológica em contextos clínicos e de investigação. A adaptação cultural e linguística de instrumentos de avaliação é crucial para garantir que eles sejam robustos e confiáveis em estudos transculturais. A validação do PPFI para a população portuguesa assegura que este instrumento é sensível às especificidades culturais e linguísticas dos falantes de português europeu, oferecendo uma ferramenta precisa para avaliar a flexibilidade psicológica nesta população.

A disponibilização de um instrumento validado e fidedigno promove a prática baseada em evidências. Sendo a flexibilidade psicológica um construto central nas intervenções baseadas na ACT, o PPFI pode ser utilizado na investigação para justificar as intervenções e demonstrar a eficácia da ACT de maneira objetiva.

Agradecimentos e Autoria

Agradecimentos: Os autores agradecem a disponibilidade e colaboração de Todd B. Kashdan, primeiro autor da versão original do PPFI, na adaptação e utilização deste instrumento para a população portuguesa. Agradecem também a todos os participantes que, de forma voluntária, contribuíram para este estudo.

Conflito de interesses: Os autores declaram não possuir qualquer conflito de interesse em relação ao estudo, autoria ou publicação deste manuscrito.

Fontes de financiamento: Não se aplica.

Contributos: **CV:** Conceptualização; Investigação; Análise Formal; Redação – Rascunho Original; Redação – Revisão & Edição. **MC:** Conceptualização; Metodologia; Recursos; Validação; Análise Formal; Redação – Revisão & Edição; Supervisão. **IMC:** Validação; Redação – Revisão & Edição. **AG:** Metodologia; Validação; Redação – Revisão & Edição.

Referências

- Akbari, M., Disabato, D., Seydavi, M., & Zamani, E. (2021). The Persian personalized psychological flexibility index (P-PPFI): Psychometric properties in a general population sample of Iranians. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22, 32–43. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.09.004>
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25(24), 3186–3191 <https://doi.org/10.1097/00007632-200012150-00014>
- Ben-Itzhak, S., Bluvstein, I., & Maor, M. (2014). The psychological flexibility questionnaire (PFQ): Development, reliability and validity. *WebmedCentral Psychology*, 5(4). <https://doi.org/10.9754/journal.wmc.2014.004606>
- Benoy, C., Knitter, B., Knellwolf, L., Doering, S., Klotsche, J., & Gloster, A. T. (2019). Assessing psychological flexibility: Validation of the Open and Engaged State Questionnaire. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 253–260. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.08.005>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological flexibility and experiential. *Behavior Therapy*, 42(4), 675–668. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>

- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research*. Guilford Publications. www.guilford.com/books/Confirmatory-Factor-Analysis-for-Applied-Research/Timothy-Brown/9781462515363
- Cherry, K. M., Vander Hoeven, E., Patterson, T. S., & Lumley, M. N. (2021). Defining and measuring “psychological flexibility”: A narrative scoping review of diverse flexibility and rigidity constructs and perspectives. *Clinical Psychology Review, 84*, Artigo 101973. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101973>
- Cohen, J. (1998). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed). Lawrence Erlbaum Associates. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Cunha, M. & Santos, A. M. (2011). Avaliação da Inflexibilidade Psicológica em Adolescentes: Estudo das qualidades psicométricas da versão portuguesa do Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth (AFQ-Y). *Laboratório de Psicologia, 9* (2), 135–149. <https://doi.org/10.14417/lp.629>
- Cunha, M., Coimbra, M., Oliveira, S. & Ferreira, C. (2022). Assessing Psychological Inflexibility in Adolescents: A Validation Study of the Portuguese Short Version of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth. *Child & Youth Care Forum*. <https://doi.org/10.1007/s10566-022-09679-9>
- Cunha, M., Temido, A., Moniz, S., & Galhardo, A. (2024). Assessing psychological flexibility and mental health in adults: The Psy-Flex European Portuguese version. *Journal of Contextual Behavioral Science, 32*. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100730>
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research, 34*(3), 241–253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C., & Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass, 14*(12), 1–11. <https://doi.org/10.1111/spc3.12566>
- Fang, S., Huang, M., & Wang, Y. (2023). Reliability and validity of the Chinese version of personalized psychological flexibility index (C-PPFI) in college students. *Journal of Contextual Behavioral Science, 28*, 23–32. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.03.008>
- Faulkner, J. W., Theadom, A., Mahon, S., Snell, D. L., Barker-Collo, S., & Cunningham, K. (2020). Psychological flexibility: A psychological mechanism that contributes to persistent symptoms following mild traumatic brain injury. *Medical hypotheses, 143*, Artigo 110141. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2020.110141>
- Flórido, S. & Cunha, M., Carreiras, & Galhardo, A. (2024). Adaptação da Versão Portuguesa do Multidimensional Psychological Flexibility Inventory para Adolescentes: Estrutura fatorial e propriedades psicométricas. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica, 72*(2), 55–69. <https://doi.org/10.21865/ridep72.2.05>
- Francis, A. W., Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. G. (2016). The development and validation of the comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science, 5*, 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.05.003>
- Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H., & Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The Cognitive Control and Flexibility Questionnaire. *Frontiers in Psychology, 9*, 1–19. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02219>
- Galinha, I. C., Pereira, C. R., & Esteves, F. (2014). Versão reduzida da escala portuguesa de afeto positivo e negativo-PANAS-VRP: Análise fatorial confirmatória e invariância temporal. *Psicologia, 28*(1), 53–65. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v28i1.622>
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., Suzuki, N., & Watson, D. (2014). The brief experiential avoidance questionnaire: Development and initial validation. *Psychological Assessment, 26*(1), 35–45. <https://doi.org/10.1037/a0034473>
- Gloster, A. T., Block, V. J., Klotsche, J., Villanueva, J., Rinner, M. T. B., Benoy, C., Walter, M., Karekla, M., & Bader, K. (2021). Psy-Flex: A contextually sensitive measure of psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science, 22*, 13–23. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.09.001>
- Gloster, A. T., Klotsche, J., Chaker, S., Hummel, K. V., & Hoyer, J. (2011). Assessing psychological flexibility: What does it add above and beyond existing constructs? *Psychological Assessment, 23*(4), 970–982. <https://doi.org/10.1037/a0024135>
- Greco, L. A., Lambert, W., & Baer, R. A. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: development and evaluation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth. *Psychological Assessment, 20*(2), 93–102. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.20.2.93>
- Grégoire, S., Gagnon, J., Lachance, L., Shankland, R., Dionne, F., Kotsou, I., Monestès, J.-L., Rolffs, J. L., & Rogge, R. D. (2020). Validation of the English and French versions of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory short form (MPFI-24). *Journal of Contextual Behavioral Science, 18*, 99–110. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.06.004>

- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976–1002. <https://doi.org/10.1177/0011000012460836>
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- International Test Commission. (2017). *The ITC guidelines for translating and adapting tests* (2.^a ed.). www.intestcom.org
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kashdan, T. B., Disabato, D. J., Goodman, F. R., Doorley, J. D., & McKnight, P. E. (2020). Understanding psychological flexibility: A multimethod exploration of pursuing valued goals despite the presence of distress. *Psychological Assessment*, 32(9), 829–850. <https://doi.org/10.1037/pas0000834>
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modelling* (2.^a ed.). The Guildford Press. <https://www.guilford.com/books/Principles-and-Practice-of-Structural-Equation-Modeling/Rex-Kline/9781462523344>
- Pallant, J. (2016). *SPSS Survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS program* (6.^a ed.). McGraw-Hill Education.
- Pereira, C., Cunha, M., Massano-Cardoso, I., & Galhardo, A. (2023). Avaliação da (in)flexibilidade psicológica na população portuguesa: Validação da versão breve do Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI-24). *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 9(1). <https://doi.org/10.31211/rpics.2023.9.1.285>
- Pinto-Gouveia, J., Gregório, S., Dinis, A., & Xavier, A. (2012). Experiential avoidance in clinical and non-clinical samples: AAQ-II Portuguese Version. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(2), 139–156. www.ijpsy.com/volumen12/num2/323.html
- Rolfs, J. L., Rogge, R. D., & Wilson, K. G. (2016). Disentangling components of flexibility via the hexaflex model: Development and validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*, 25(4), 458–482. <https://doi.org/10.1177/1073191116645905>
- Schreiber, J. B., Nora, A., Stage, F. K., Barlow, E. A., & King, J. (2006). Reporting structural equation modeling and confirmatory factor analysis results: A review. *The Journal of Educational Research*, 99(6), 323–338. <https://doi.org/10.3200/JOER.99.6.323-338>
- Soares, R., Cunha, M., Massano-Cardoso, I., & Galhardo, A. (2023). Assessing psychological flexibility in adolescents: Validation of PsyFlex-A. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 9(1), 1–18. <https://doi.org/10.3200/JOER.99.6.323-338>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Experimental designs using ANOVA* (Vol. 724). Belmont, CA. Thomson/Brooks/Cole.
- Thompson, M., Bond, F. W., & Lloyd, J. (2019). Preliminary psychometric properties of the Everyday Psychological Inflexibility Checklist. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 243–252. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.08.004>
- Trindade, I. A., Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Nooren, L. (2016). Clarity of personal values and committed action: Development of a shorter engaged living scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38, 258–265. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9509-7>
- Trindade, I. A., Ferreira, N. B., Mendes, A. L., Ferreira, C., Dawson, D., & Golijani-Moghaddam, N. (2021). Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT): Measure refinement and study of measurement invariance across Portuguese and UK samples. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 21, 30–36. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.05.002>
- Trompetter, H. R., ten Klooster, P. M., Schreurs, K. M. G., Fledderus, M., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2013). Measuring values and committed action with the Engaged Living Scale (ELS): Psychometric evaluation in a nonclinical sample and a chronic pain sample. *Psychological Assessment*, 25(4), 1235–1246. <https://doi.org/10.1037/a0033813>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>