

Mensuração da satisfação pessoal: estudo preliminar para a análise da qualidade de vida

Measuring personal satisfaction: a preliminary study for analysing quality of life

Medir la satisfacción personal: un estudio preliminar para analizar la calidad de vida

DOI:10.34117/bjdv10n4-022

Submitted: Mar 08th, 2024

Approved: Mar 29th, 2024

Ricardo Miguel Vieira de São João

Doutor em Ciências da Vida

Centro de Estatística e Aplicações Universidade de Lisboa (CEAUL)

Endereço: Lisboa, Portugal

E-mail: ricardo.sjoao@esg.ipsantarem.pt

Sónia Alexandre Galinha

Pós-Doutora em Psicologia

Instituição: Politécnico de Santarém

Endereço: Santarém, Portugal

E-mail: sonia.galinha@ese.ipsantarem.pt

RESUMO

Considerando a importância que o estudo do desenvolvimento de competências sociais assume para a qualidade de vida e para o desenvolvimento dos países, é objetivo desta investigação quantitativa analisar o nível da perceção de satisfação com a vida avaliada pela escala ESV (Pavot; Diener, 1993), tendo sido formuladas as questões de investigação: Q1 - Qual o perfil sociodemográfico dos inquiridos, incluindo a sua prática de voluntariado? Q2 – Qual o nível de Perceção de Satisfação com a Vida dos inquiridos? Adicionalmente, formuladas as hipóteses de estudo: H1- Existência de relação entre género e experiência de voluntariado e H2 – Existência de relação entre género e a perceção de satisfação pessoal com a vida, pontuada através da escala ESV. A informação sociodemográfica e os resultados aos cinco itens da ESV foi recolhida em auto registo pelos inquiridos sendo utilizado um link para preenchimento, constituída por participantes com idades 65-74 anos do centro de Portugal garantindo-se o anonimato e confidencialidade dos dados obtidos. Observa-se uma maioria do género feminino (81.12%) que refere que exerce ou já exerceu alguma atividade de voluntariado (95,8%). Em termos globais a perceção média de satisfação com a vida tem uma pontuação de 3.83 (em 5 pontos). Conclui-se que os respondentes têm uma perceção da satisfação com a vida que se situa acima do centro da escala. Corroboram-se as hipóteses de estudo H1 e H2 para um nível de significância $\alpha=10\%$. Aponta-se para estudos futuros probabilísticos com novas variáveis sociodemográficas por forma a acentuar a componente inferencial.

Palavras-chave: educação, escala satisfação com a vida, formação, qualidade de vida.

ABSTRACT

Considering the importance of studying the development of social skills for the quality of life and the development of countries, the aim of this quantitative research is to analyse the level of perceived satisfaction with life as assessed by the ESV scale (Pavot; Diener, 1993). The following research questions were formulated: Q1 - What is the sociodemographic profile of the respondents, including their volunteering practice? Q2 - What is the respondents' perceived level of satisfaction with life? In addition, the study hypotheses were formulated: H1 - Existence of a relationship between gender and volunteering experience and H2 - Existence of a relationship between gender and the perception of personal satisfaction with life, scored using the ESV scale. The sociodemographic information and the results for the five items of the ESV were collected by self-recording by the respondents, using a link to fill them in. The participants were aged 65-74 from the centre of Portugal, guaranteeing the anonymity and confidentiality of the data obtained. There was a majority of females (81.12%) who said they did or had done some voluntary work (95.8%). Overall, the average perception of satisfaction with life is 3.83 (out of 5 points). It can be concluded that the respondents' perception of life satisfaction is above the centre of the scale. Study hypotheses H1 and H2 are corroborated at a significance level of $\alpha=10\%$. The following is suggested for further study.

Keywords: education, life satisfaction scale, training, quality of life.

RESUMEN

Teniendo en cuenta la importancia del estudio del desarrollo de las habilidades sociales para la calidad de vida y el desarrollo de los países, el objetivo de esta investigación cuantitativa es analizar el nivel de satisfacción percibida con la vida evaluado por la escala ESV (Pavot; Diener, 1993). Se formularon las siguientes preguntas de investigación: P1 - ¿Cuál es el perfil sociodemográfico de los encuestados, incluida su práctica del voluntariado? P2 - ¿Cuál es el nivel de satisfacción con la vida percibido por los encuestados? Además, se formularon las hipótesis de estudio: H1 - Existencia de relación entre el género y la experiencia de voluntariado y H2 - Existencia de relación entre el género y la percepción de satisfacción personal con la vida, puntuada mediante la escala ESV. La información sociodemográfica y los resultados de los cinco ítems de la ESV fueron recogidos por autorregistro de los encuestados, utilizando un enlace para rellenarlos. Los participantes tenían entre 65 y 74 años y procedían del centro de Portugal, lo que garantizó el anonimato y la confidencialidad de los datos obtenidos. Hubo una mayoría de mujeres (81,12%) que afirmaron realizar o haber realizado algún trabajo voluntario (95,8%). En general, la percepción media de satisfacción con la vida es de 3,83 (sobre 5 puntos). Se puede concluir que la percepción de satisfacción con la vida de los encuestados está por encima del centro de la escala. Las hipótesis del estudio H1 y H2 se corroboran a un nivel de significación de $\alpha=10\%$. Se sugiere lo siguiente para estudios posteriores.

Palabras clave: educación, escala de satisfacción vital, formación, calidad de vida.

1 INTRODUÇÃO

Cada vez mais os estudos no campo do desenvolvimento de competências com impacto para o bem-estar assumem relevo sendo a investigação ainda considerada escassa neste domínio sobretudo numa nova ordem global (Bussel; Forbes, 2002; Boehs; Silva, 2017; Jardim *et al.*, 2020; Galinha, 2021; Pordata, 2024; Ribeiro, 2009; Rodrigues; Madeira, 2009; Santos *et al.*, 2021; Seligman, 2010; Seligman; Csikszentmihalyi, 2002; Seligman *et al.*, 2005; Serra *et al.*, 2006). Cientes da importância dessa valorização no século XXI (Fragoso; Chaves, 2012), torna-se pertinente utilizar um instrumento que possa aferir a influência entre percepção da satisfação com a vida e a prática de voluntariado, enquanto competência mobilizadora da educação e formação. Uma das mais significativas definições do conceito de satisfação com a vida refere que se trata de uma apreciação cognitiva da vida, uma avaliação subjetiva global sobre a satisfação e/ou felicidade com a vida pessoal que cada indivíduo faz sobre si (Dinner *et al.*, 2003; Cheung; Lucas, 2015). O conceito de satisfação com a vida pode ser avaliado através da forma como decorre a vida do indivíduo, estando fortemente relacionado com questões associadas à escolaridade e qualificação académica, saúde, relações sociais, habitação, autonomia, funcionalidade, género e idade. A satisfação com a vida é uma avaliação global da vida e é um indicador de qualidade. De acordo com a Confederação Portuguesa de Voluntariado (2024) surge a necessidade de analisar os impactos na qualidade de vida das pessoas enquanto cidadãs, envolvidas em atividades de voluntariado no seu percurso de vida. Segundo Bandeira e Bardedo (2014, p.3) “o fenómeno do voluntariado é um instrumento preponderante no contexto económico e social de um país”. Nesta linha, Handy e Hustinx (2009) apontam para dados sobre o avanço do estudo do voluntariado sobretudo através do contributo, em diferentes contextos, da área das ciências humanas e sociais. A importância da valorização das competências e da satisfação pessoal afigura-se, portanto, como uma temática pertinente e atual.

2 OBJETIVOS E METODOLOGIA

Foram formuladas duas questões de investigação: Q1 - Qual o perfil sociodemográfico dos inquiridos? Q2 – Qual o nível de Percepção de Satisfação com a Vida dos inquiridos? Adicionalmente foram formuladas as seguintes hipóteses de estudo: H1- Existência de relação entre género e experiência de voluntariado e H2 – Existência

de relação entre género e a percepção de satisfação pessoal com a vida, pontuada através da escala ESV.

Com recurso a uma amostra não-probabilística realizada na região centro de Portugal constituída por cidadãos de ambos os géneros, na faixa etária dos 65 aos 74 anos, constitui-se como objetivo nesta investigação quantitativa a análise do nível da percepção de satisfação com a vida avaliada com recurso à escala ESV (Pavot; Diener, 1993). O instrumento utilizado consistiu num questionário composto por duas questões sociodemográficas [(i) Exerce ou já exerceu alguma atividade de voluntariado? (ii) Género] e na referida escala. A informação foi recolhida através de auto registo sendo disponibilizado um link para preenchimento do questionário e/ou em alternativa administração do mesmo, garantindo-se o anonimato e a confidencialidade das respostas, no procedimento de concordância na participação no estudo.

A escala ESV é constituída por 5 items, designadamente: Item 1 - A minha vida parece-se em quase tudo com que eu desejaria que ela fosse; Item 2 - As minhas condições de vida são muito boas; Item 3 - Estou satisfeito com a minha vida; Item 4 - Até agora tenho conseguido as coisas importantes da vida que eu desejaria; Item 5 - Se pudesse recomeçar a minha vida, não mudaria quase nada. Os items são avaliados numa escala tipo likert de 5 pontos (1-Discordo totalmente; 2-Discordo um pouco; 3-Não concordo nem discordo; 4-Concordo um pouco; 5-Concordo totalmente).

Tratando-se de uma amostragem não-probabilística, deu-se primazia à análise descritiva. Na análise descritiva, foi utilizada a média como medida de localização acompanhada pelo respetivo desvio padrão ($\pm dp$). Contudo, com a ressalva necessária para a análise inferencial, foi utilizado a estatística não paramétrica, em particular o teste de Mann-Whitney na comparação dos valores medianos da distribuição da pontuação ESV tendo em conta o género (variável sóciodemográfica) dos respondentes e o teste Exacto de Fisher na identificação de associação ou independência entre o género e a experiência de voluntariado. O tratamento da informação, bem como a sua análise estatística, teve como suporte a linguagem R (R Core Team, 2024) a utilização dos packagesHH (Heiberger; Robbins, 2014) e likert (Bryer *et al.*, 2016). Foi fixado um nível de significância $\alpha=10\%$.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram recolhidos e validados 143 questionários, sendo essa a dimensão amostral. A maioria dos respondentes é do gênero feminino, 116 (81.12%). Quando confrontados com a pergunta “Exerce ou já exerceu alguma atividade de voluntariado?” 137 (95.8%) assinala positivamente, isto é, exerce ou já exerceu voluntariado ao longo do seu ciclo de vida. Os resultados anteriores, retratam o perfil sociodemográfico dos respondentes, ou seja, Q1. Verificou-se, com recurso ao teste Exacto de Fisher, a ausência de qualquer associação entre o gênero e a experiência de voluntariado (valor-p=1) não sendo corroborada a primeira hipótese de estudo (H1). Na Figura 1 é possível fazer uma leitura detalhada da percentagem de respostas em cada item da ESV nos seus cinco níveis. Para esta interpretação definiu-se que quanto maior a percentagem de respostas dadas em cada nível da escala, maior será a coloração a puxar para o tom violeta, ao passo que percentagens reduzidas traduzem-se por uma tonalidade mais clara. Na primeira coluna desta figura, a cinzento, está patente a média das respostas em cada item da ESV com o respetivo desvio-padrão entre parêntesis. Verifica-se que em cada item, a percentagem afeta aos dois primeiros níveis da ESV (1-Discordo totalmente, 2-Discordo um pouco) é residual, variando de 0.7% a 2.1%. Em termos globais a perceção média de satisfação com a vida tem uma pontuação de 3.83, i.e., os participantes “Concordam um pouco” com todas as afirmações. Constata-se igualmente nesta figura que o nível de resposta mais frequente é o “Não concordo nem discordo”, situando-se entre os 46.2% e os 48.3%, na faixa central da Figura 1. Da leitura da Figura 1 é patente que as médias obtidas em cada um dos itens têm valores praticamente idênticos (máximo=3.89; mínimo=3.78) com desvios padrões análogos e próximos da unidade (máximo=0.96; mínimo=0.94). Constata-se que efetivamente os respondentes têm uma perceção da satisfação com a vida que se situa em termos médios praticamente no penúltimo nível da escala (4: Concordo um pouco) em todos os itens o que se traduz por uma estabilidade nas avaliações indiciando uma serenidade na perceção na sua satisfação com a vida, não sendo por isso registados itens com avaliações mais extremas/“radicais”. A Figura 2, salienta o equilíbrio na avaliação dos itens considerados na escala ESV e sua tendência, informação essa complementar à da Figura 1. Verifica-se que a pontuação média na ESV no gênero feminino 19.38 (± 4.85) é superior comparativamente à do gênero masculino 17.74 (± 3.92). A análise descritiva detalhada da ESV, complementada com as Figuras 1 e 2, permitem o retrato do nível de Perceção de Satisfação com a da Vida dos inquiridos,

dando resposta a Q2. O teste não paramétrico de Mann-Whitney assinalou diferenças estatisticamente significativas nos valores medianos da pontuação na ESV relativamente ao género (estatística de teste $W = 1871$, valor- $p = 0.096$) para um nível de significância $\alpha = 10\%$. Este resultado permitiu corroborar a segunda hipótese do estudo (H2).

Os dados obtidos na presente investigação vão no sentido dos trabalhos de Motter e Okabayashi (2022) que referem a importância do trabalho feminino no voluntariado assim como o papel social que o mesmo desempenha ou pode desempenhar na sociedade.

4 CONCLUSÕES

O estudo revela uma influência significativa das práticas de voluntariado ao longo do seu ciclo de vida contribuindo para a sua satisfação com a vida atual, ou seja estas contribuem favoravelmente para o bem-estar individual e social. Corrobora-se ainda os contributos de autores Confederação Portuguesa de Voluntariado (2022) e Canavarro, Simões, Serra, Pereira, Rijo, Quartilho e Carona (2007) que frisam a necessidade de analisar os impactos na qualidade de vida das pessoas, e de Bandeira e Bardedo (2014), que apontam para o voluntariado organizado como fundamental no quadro dos países quanto ao nível do seu desenvolvimento. Os inquiridos em idade avançada apresentam interessantes níveis de perceção de satisfação com a vida mobilizadores da economia social. Conclui-se que o voluntariado, prática atual, ou durante a vida dos sujeitos inquiridos ($N=143$) com idades compreendidas entre os 65-74 anos de idade tem um valor favorável à manutenção da sua qualidade de vida situando-se em 3.83 pontos (num máximo de 5). Constata-se que efetivamente os respondentes têm uma perceção da satisfação com a vida que se situa acima do centro da escala (3), praticamente no penúltimo nível da escala (4), em todos os itens em apreço. Verificou-se a inexistência de uma associação estatisticamente significativa entre o género do inquirido e a experiência de voluntariado não sendo corroborada H1. Por outro lado, foram assinaladas diferenças estatisticamente significativas nos valores medianos da pontuação na ESV relativamente ao género corroborando H2. A possibilidade futura duma amostra de maior dimensão suportada em métodos probabilísticos permitirá a generalização dos resultados.

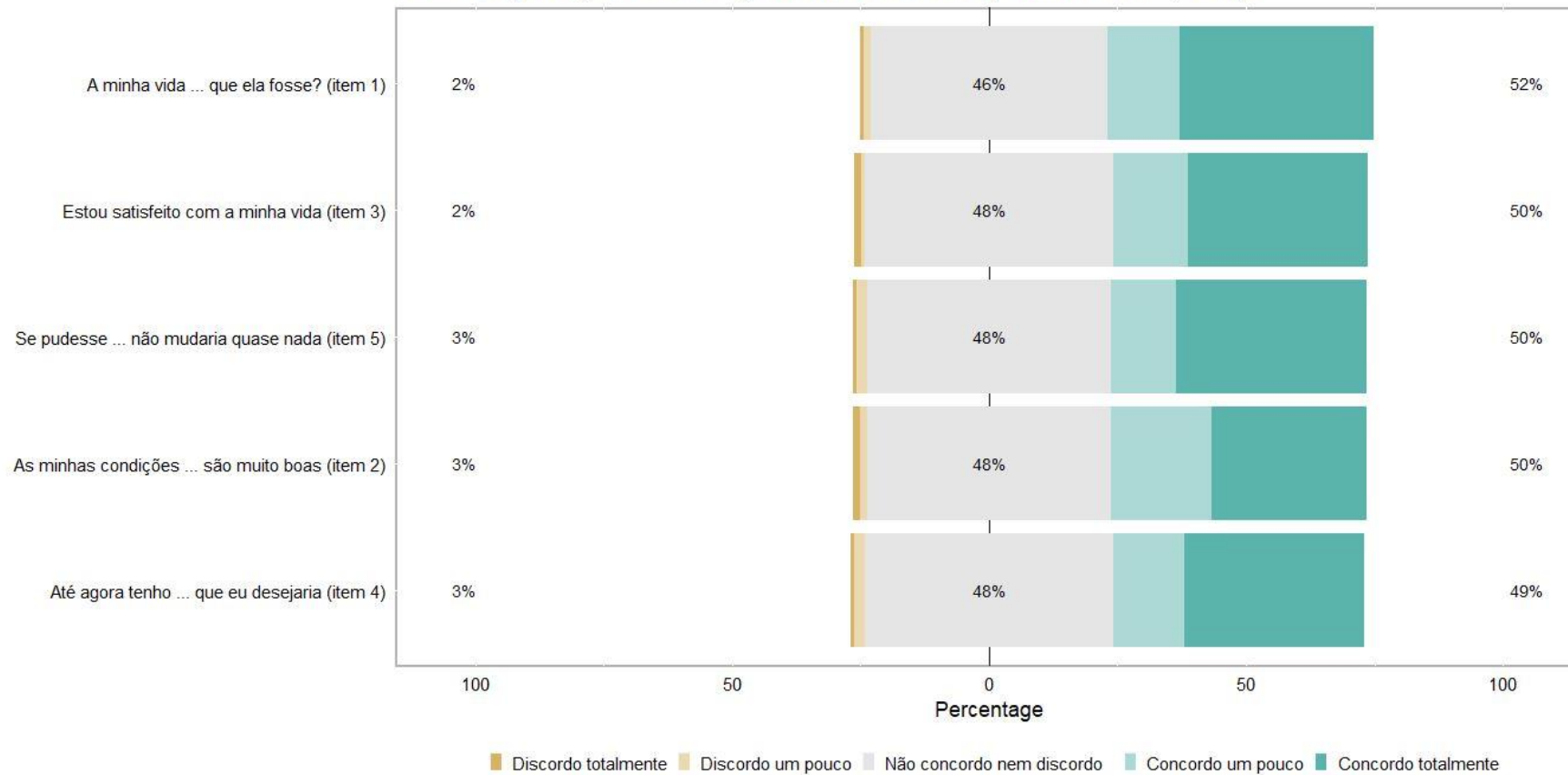
Figura 1 – Distribuição das percentagens de pontuação em cada um dos níveis da ESV (Pavot & Diener, 1993).

Escala de percepção de satisfação com a Vida ESV (Pavot & Diener, 1993)

	Mean (SD)	Discordo totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo totalmente
Se pudesse ... não mudaria quase nada (item 5)	3.86 (0.96)	0.7%	2.1%	47.6%	12.6%	37.1%
Estou satisfeito com a minha vida (item 3)	3.82 (0.96)	1.4%	0.7%	48.3%	14.7%	35.0%
Até agora tenho ... que eu desejaria (item 4)	3.81 (0.95)	0.7%	2.1%	48.3%	14.0%	35.0%
As minhas condições ... são muito boas (item 2)	3.78 (0.94)	1.4%	1.4%	47.6%	19.6%	30.1%
A minha vida ... que ela fosse? (item 1)	3.89 (0.95)	0.7%	1.4%	46.2%	14.0%	37.8%

Fonte: elaboração própria. Nota explicativa: na coluna a cinza encontram-se representadas as médias amostrais obtidas em cada item acompanhadas pelos respetivos desvios-padrões. Uma maior concentração de frequências, expressas em percentagem, é simbolizado numa coloração violeta ao passo que baixas concentrações são simbolizadas por tons mais claros.

Figura 2 – Representação das pontuações na ESV (Pavot & Diener, 1993).
Escala de percepção de satisfação com a Vida ESV (Pavot & Diener, 1993)



Fonte: elaboração própria. Nota explicativa: a percepção é expressa em segmentos de amplitude semelhante, onde as colorações presentes e simbolizadas por cada nível da escala ESV, são pautadas por padrões análogos. É visível o equilíbrio na avaliação dos itens considerados e sua tendência.

AGRADECIMENTOS

Financiado por fundos nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito dos projetos nº UID/CED/04748/2020 e UIDB/00006/2020 [DOI: 10.54499/UIDB/00006/2020]

REFERÊNCIAS

BANDEIRA, Ana Maria e BARBEDO, Patrícia. O voluntariado como instrumento de desenvolvimento social e económico, 2014. Disponível em:

<https://recipp.ipp.pt/bitstream/10400.22/5139/1/O%20VOLUNTARIADO%20-%20Ana%20Bandeira%20%26%20Patricia%20Barbedo%20-%20CIRIEC.pdf> Acesso em: 15 jan. 2024.

BOEHS, Samantha e SILVA, Narbal. Bem-estar, felicidade e satisfação de vida na aposentadoria: Construindo reflexões. In S. Boehs & N. Silva (Orgs), *Psicologia positiva nas organizações e no trabalho – Conceitos fundamentais e sentidos aplicados* (pp. 208-224). Edição Vetor, 2017.

BRYER, Jason e SPEERSCHNEIDER, Kimberly. *Package 'likert'. Analysis and Visualization Likert Items*. CRAN, 2016.

BUSSELL, Helen e FORBES, Deborah. Understanding the volunteer market: The what, where, who and why of volunteering. *International Journal of Nonprofit and Voluntary Sector Marketing*, Vol. 7 (3), pp. 244-257, 2002.

CANAVARRO, Maria; SIMÕES, Mário; SERRA, Adriano Vaz; PEREIRA, Marco; RIJO, Daniel; QUARTILHO, Manuel e CARONA, Carlos. Instrumento de avaliação da qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde: WHOQOL-Bref. In M. Simões, C. Machado, M. Gonçalves, & L. Almeida (Eds.), *Avaliação psicológica: Instrumentos validados para a população portuguesa* (Vol. III, pp. 77-100). Quarteto Editora, 2007.

CHEUNG, Félix e LUCAS, Richard. When Does Money Matter most? Examining the Association Between Income and Life Satisfaction Over the Life Course. *Psychology and Aging*, 30(1), 120-135, 2015.

CONDEFERAÇÃO PORTUGUESA DE VOLUNTARIADO. *Voluntariado sempre contigo*, 2022. Disponível em: <https://www.convoluntariado.pt/p%C3%A1gina-inicial> Acesso em: 15 jan. 2024.

DIENER, Ed; OISHI, Shigehiro e LUCAS, Richard. Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403- 425, 2003.

FRAGOSO, Vítor e CHAVES, Martha. *Educação Emocional para seniores*. Viseu: Psicossoma, 2012.

GALINHA, Sónia. As competências socio-emocionais e a motivação – educação para a sustentabilidade. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 6, jun/ 2021 (55747-55755). ISSN: 2525-8761. DOI: 10.34117/bjdv7n6-129,2021, junho 1. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.15/3789>. Acesso em: 15 jan. 2024.

HANDY, Femida e HUSTINX, Lesley. The why and how of Volunteering. *Nonprofit Management & Leadership*, Vol. 19 (4), pp. 549-550, 2009.

HEIBERGER, Richard e ROBBINS, Naomi. Design of diverging stacked bar charts for Likert scales and other applications. *Journal of Statistical Software*, 57 (5), 1-32, 2014.

JARDIM, Jacinto; PEREIRA, Anabela; VAGOS, Paula; DIREITO, Inês e GALINHA, Sónia. The Soft Skills Inventory: Developmental procedures and psychometric analysis. *Psychological Reports*. 2020, (1-29) ID PRX-20-0202. eISSN: 1558691X. Disponível em: <https://repositorio.ipsantarem.pt/handle/10400.15/3188>
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0033294120979933> Acesso em: 15 jan. 2024.

MOTTER, Denise e OKABAYASHI, Rosa. O Voluntariado na Perspectiva de Gênero: Reflexões a partir de uma experiência com a Associação dos Voluntários do Hospital Universitário de Londrina, 2022. Disponível em: https://www.uel.br/revistas/ssrevista/c_v7n2_denise.htm Acesso em: 15 jan. 2024

PORDATA. Base de Dados Portugal Contemporâneo, 2024. <https://www.pordata.pt/> Acesso em: 15 jan. 2024.

PAVOT, William e DIENER, Ed. Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172, 1993. Disponível em: <https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F1040-3590.5.2.164> Acesso em: 15 jan. 2024

R CORE TEAM. *R: A language and environment for statistical computing*. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria, 2024. Disponível em: <https://www.R-project.org/> Acesso em: 5 jan. 2024.

RIBEIRO, José Pais. A importância da qualidade de vida para a psicologia da saúde. In J. P. Cruz, S. N. Jesus & C. Nunes (Eds), *Bem-estar e qualidade de vida: Contributos da psicologia da saúde*. Edição Textiverso, 2009.

RODRIGUES, Vera e MADEIRA, Milton. Suporte social e saúde mental: Revisão da literatura. *Revista da Faculdade de Ciências da Saúde*, 6, 390-399, 2009. Disponível em <https://bdigital.ufp.pt/handle/10284/1293> Acesso em: 5 jan. 2024.

SANTOS, Ana, GALINHA, Sónia e CUNHA, Bruno. O impacto do cuidar na qualidade de vida – percepções dos cuidadores familiares. *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, v. 4, n. 2, mar./apr. 2021 (5067-5079). ISSN: 2595-6825. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/26096>. Acesso em: 15 jan. 2024.

SELIGMAN, Martin. *Flourish: Positive psychology and positive interventions*, 2010, abril. Disponível em: https://tannerlectures.utah.edu/_resources/documents/a-to-z/s/Seligman_10.pdf Acesso em: 15 jan. 2024.

SELIGMAN, Martin e CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. Positive psychology: An introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5-14, 2002. Disponível em: <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.5> Acesso em: 15 jan. 2024.

SELIGMAN, Martin, STEEN, Tracy, PARK, Nansook e PETERSON, Christopher . Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *The American*

Psychologist, 60(5), 410-421, 2005 Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410> Acesso em: 15 jan. 2024.

SERRA, Adriano Vaz, CANAVARRO, Maria, SIMÕES, Mário, PEREIRA, Marco, GAMEIRO, Sofia, QUARTILHO, Manuel, RIJO, Daniel, CARONA, Carlos e PAREDES, Tiago. Estudos psicométricos do instrumento de avaliação da qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-Bref) para Português de Portugal. *Psiquiatria Clínica*, 27(1), 41-49, 2006.