



**CATÓLICA
LISBON**
BUSINESS & ECONOMICS

Estudo de Satisfação e Bem-estar à Sociedade Portuguesa

Observatório da Sociedade Portuguesa- CATÓLICA-LISBON⁽¹⁾

Janeiro 2016

Autores: Rita Coelho do Vale⁽²⁾ & Isabel Moreira⁽³⁾, Observatório da Sociedade Portuguesa- CATÓLICA-LISBON

⁽¹⁾Estudo do Observatório da Sociedade Portuguesa da CATÓLICA-LISBON, apoiado pelo CEA- Centro de Estudos Aplicados e pelo CUBE- Católica Lisbon Research Unit in Business and Economics da Católica Lisbon- School of Business and Economics.

⁽²⁾Rita Coelho do Vale é Professora da Católica Lisbon- School of Business and Economics, sendo coordenadora do PEO- Painel de Estudos Online e do LERNE- Laboratory of Experimental Research in Economics and Management.

⁽³⁾Isabel Moreira é assistente do CUBE- Católica Lisbon Research Unit in Business and Economics, e assistente de gestão do PEO- Painel de Estudos Online e do LERNE- Laboratory of Experimental Research in Economics and Management.

Contactos:

Observatório da Sociedade Portuguesa- CATÓLICA-LISBON | tel: (+351) 21-721-4270 | fax: (351) 21-727-0252 | osp.cea@ucp.pt

Como referenciar:

Coelho do Vale, R. & Moreira, I. (2016), "Estudo de Satisfação e Bem-estar à Sociedade Portuguesa", Observatório da Sociedade Portuguesa- CATÓLICA-LISBON.

How to cite:

Coelho do Vale, R. & Moreira, I. (2016), "Estudo de Satisfação e Bem-estar à Sociedade Portuguesa", Observatório da Sociedade Portuguesa- CATÓLICA-LISBON.

ESTUDO DE SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR



Conteúdo:

1. Introdução e Apresentação do Estudo
2. Caracterização da Amostra
3. Indicadores Gerais: Felicidade e Satisfação
4. Indicadores Específicos: Satisfação com a Vida
5. Indicadores Específicos: Posição na Sociedade
6. Indicadores Específicos: Emoções e Sentimentos
7. Indicadores Específicos: Bem-estar
8. Conclusão

1. Introdução e Apresentação do Estudo

Uma Sociedade é um sistema estruturado de organização humana que envolve uma identidade nacional, no qual os indivíduos funcionam em conjunto para fins culturais, políticos, económicos, patrióticos e sociais. Trata-se de um grupo social cujos membros desenvolvem padrões organizados de relações através de interações uns com os outros.

Para que uma sociedade funcional seja bem-sucedida necessita que as atividades sociais e económicas permitam atingir níveis elevados e sustentáveis de bem-estar para os seus cidadãos, pelo que é relevante a medição destes níveis de bem-estar na sociedade ao longo do tempo.

De acordo com a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OECD, 2015)¹, o progresso de uma sociedade deve ser avaliado através de três domínios diferentes de bem-estar: condições materiais (ex:

rendimentos, emprego, habitação), qualidade de vida (ex: saúde, equilíbrio trabalho-lazer, educação e competências, relações sociais, segurança, bem-estar) e sustentabilidade do bem-estar ao longo do tempo (ex: capital económico, humano, social).

De modo a obter uma perspetiva atualizada e ampla dos fatores que influenciam a vida das pessoas que pertencem à Sociedade Portuguesa, a Católica Lisbon- School of Business and Economics (CATÓLICA-LISBON) realizou um estudo sobre bem-estar e satisfação com a vida dos Portugueses, utilizando o seu Painel de Estudos Online (PEO).

Os dados foram recolhidos em Outubro de 2015 e visam oferecer uma caracterização da Sociedade Portuguesa em múltiplos indicadores de felicidade, satisfação com a vida, e perceções de bem-estar.

2. Caracterização da Amostra

Sexo, Idade, e Residência

A amostra é constituída por 996 participantes, 671 do sexo feminino e

325 do sexo masculino, de idades compreendidas entre os 17 e os 72 anos. A maioria dos participantes

Objetivo: O principal objetivo deste estudo é aferir o bem-estar e satisfação com a vida dos membros da Sociedade Portuguesa.

Metodologia: Entre 23 e 27 de Outubro de 2015, 996 participantes do Painel de Estudos Online da CATÓLICA-LISBON responderam a um questionário de resposta *online* onde variados constructos foram aferidos.

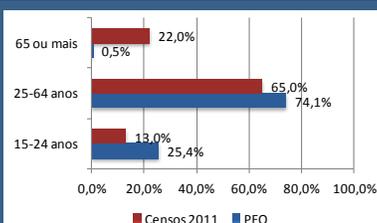


Figura 1. Distribuição dos participantes por faixa etária- comparação com o Censos 2011

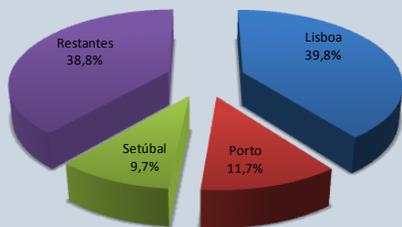


Figura 2. Distribuição geográfica dos participantes

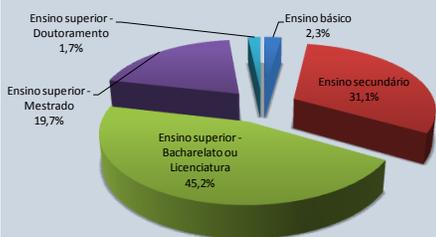


Figura 3. Distribuição por níveis de escolaridade

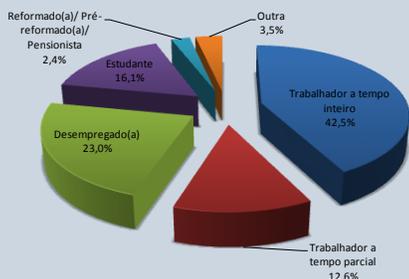


Figura 4. Distribuição da condição perante o trabalho

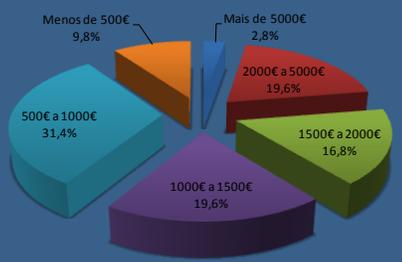


Figura 6. Distribuição por rendimento mensal familiar

possui 25 anos ou mais de idade (75%) e destes, 19% tem mais de 45 anos (Figura 1).

Em relação ao distrito de residência, 40% dos respondentes reside em Lisboa, 12% no Porto, 10% em Setúbal e 39% estão distribuídos pelos restantes distritos (Figura 2).

Considerando os dados recolhidos no Censos 2011², o presente estudo possui uma proporção superior de jovens e adultos quando comparado com as proporções nacionais em 2011.

Estado Civil e Escolaridade

57% dos respondentes são solteiros, 34% são casados ou vivem em união de facto e 9% estão divorciados ou separados. Em relação ao nível de escolaridade, 67% possui ensino superior (Bacharelato ou superior), 31% indica ter o ensino secundário completo e apenas 2% refere só ter o ensino básico (Figura 3).

Condição perante o trabalho e satisfação com o trabalho

55% dos respondentes indica estar a

trabalhar (43% a tempo inteiro), 23% estão desempregados e 16% são estudantes (Figura 4). Dos 423 participantes que trabalham a tempo inteiro, 28% trabalha 35 horas ou menos por semana, 33% trabalha entre 36 a 40 horas e 39% trabalha mais de 40 horas por semana.

Nos trabalhadores a tempo inteiro, 25% indica estar nada e/ou pouco satisfeito com o trabalho^a (entre 0 a 4 pontos na escala de resposta) enquanto que 59% refere estar satisfeito e/ou extremamente satisfeito (entre 6 a 10 pontos na escala) (Figura 5).

Composição do agregado familiar

A dimensão dos agregados familiares varia entre 1 elemento (o respondente) a 6 ou mais elementos, sendo a maioria destes agregados constituídos por 2 (24%), 3 (29%) ou 4 elementos (26%). 37% dos respondentes pertence a agregados familiares com crianças com menos de 18 anos de idade, dos quais 24% possui uma criança, 10% tem duas crianças e 3% tem três ou mais crianças.

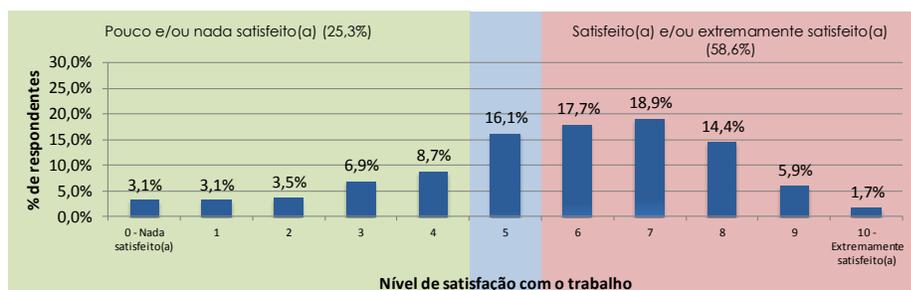


Figura 5. Distribuição do nível de satisfação com o trabalho, nos trabalhadores a tempo inteiro

Rendimento familiar e dificuldade em viver com orçamento mensal

Relativamente ao rendimento mensal bruto do agregado familiar de cada participante, 10% dos respondentes pertence a agregados familiares com rendimentos inferiores a 500€, 51% dos participantes a agregados familiares com rendimentos entre os 500€ e os 1500€, 17% dos participantes a agregados com rendimentos entre os 1500€ e os 2000€, 20% dos participantes pertence a agregados com rendimentos entre 2000€ e 5000€, e 3% dos participantes pertence a agregados familiares com rendimentos superiores a 5000€ (Figura 6).

Em relação à dificuldade reportada por participantes em viver com o orçamento mensal^b, 45% dos respondentes reporta ser muito difícil a moderadamente difícil viver com o rendimento mensal bruto (0 a 4 pontos na escala de resposta), enquanto que 38% não indica dificuldade em viver com o orçamento mensal (entre 6 a 10 pontos na escala).

Por outro lado, apenas 4% dos respondentes refere que dá para viver

confortavelmente com o rendimento do agregado familiar (Figura 7).

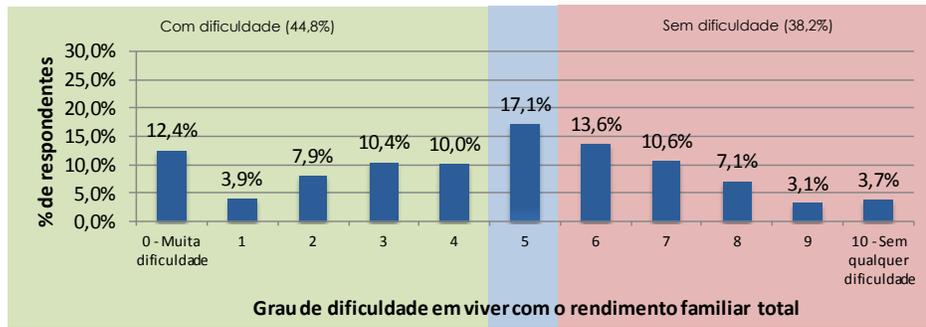


Figura 7. Grau de dificuldade em viver com o rendimento mensal familiar

Religiosidade

46% dos participantes refere ser pouco e/ou nada religioso (0 a 4 pontos na

escala) enquanto que 37% refere ser moderadamente a muito religioso (6 a 10 pontos na escala de resposta) (Figura 8).

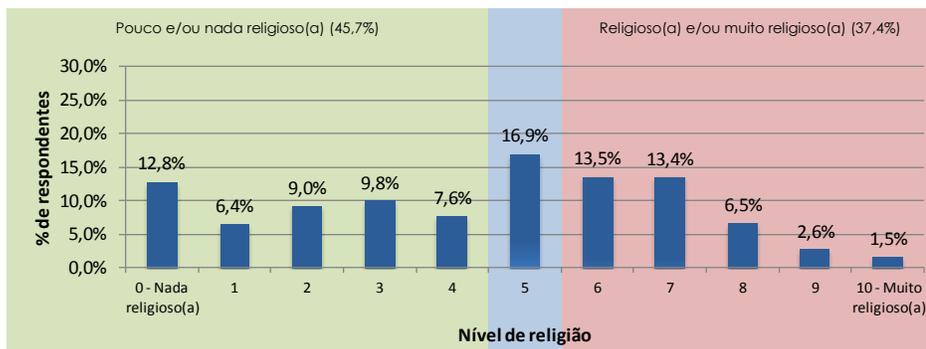


Figura 8. Nível de religiosidade

Perceção de Saúde

Dos participantes avaliados, 84% refere ter uma saúde boa a ótima (39% refere ser boa, 34% afirma ser muito boa e 11% refere ser ótima) e apenas 16% reporta ter uma saúde razoável ou fraca (14% razoável e 2% fraca) (Figura 9) 3, 4.

No que concerne a perceção de saúde por faixa etária, o grupo de respondentes com menos de 25 anos de idade (jovens) reporta um nível de saúde superior àquele percebido pelos respondentes de 25 a 44 anos (jovens-adultos) e pelos adultos com mais de 45 anos. Em particular, 58% dos jovens (<25 anos) refere ter uma saúde muito boa ou ótima em comparação com 8% que refere ter uma saúde razoável

ou fraca. No grupo dos jovens-adultos (25-44 anos), 44% afirma ter uma saúde muito boa ou ótima e 17% indica ter uma saúde razoável ou fraca. Nos respondentes com 45 ou mais anos de

idade, 30% refere ter uma saúde muito boa ou ótima enquanto que 26% aponta ter uma saúde razoável/fraca.

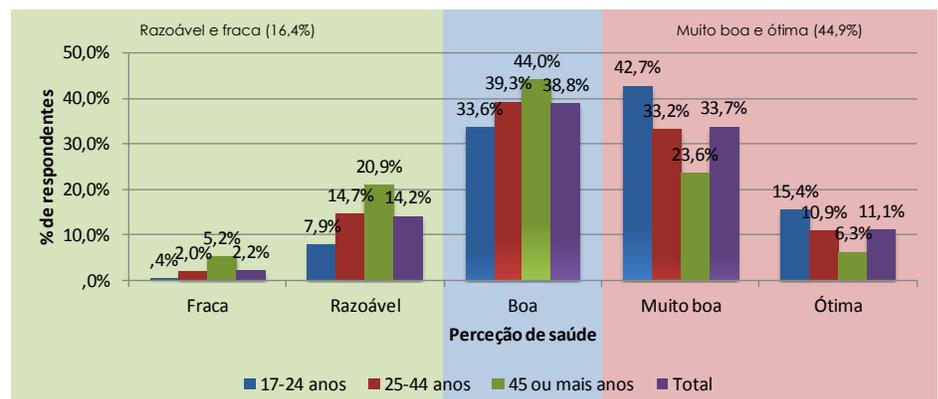


Figura 9. Perceção de saúde por faixa etária

Caracterização da Amostra - Sumário

- 996 participantes, entre 17 a 72 anos de idade;

- 40% dos participantes reside no distrito de Lisboa;

- 67% dos participantes possui ensino superior;

- 55% dos participantes estão a trabalhar e 23% estão desempregados;

- 63% dos agregados familiares não tem crianças com menos de 18 anos de idade;

- Rendimentos mensais brutos: 39% superior a 1500€ e 61% inferior a 1500€;

- 4% dos participantes indica conseguir viver confortavelmente com o rendimento mensal do agregado familiar e 12% afirma ser muito difícil;

37% dos participantes refere ser "Religioso" e/ou "Muito religioso" e 46% refere ser "Pouco" e/ou "Nada religioso";

- 84% dos participantes reporta ter uma saúde boa a ótima e 16% dos participantes reporta ter uma saúde razoável ou fraca.



3. Indicadores Gerais: Felicidade e Satisfação

Grau de Felicidade

A felicidade consiste no estado de ser feliz, um estado de contentamento e bem-estar que depende de vários fatores biopsicossociais e ambientais. Trata-se de um estado de satisfação no qual uma pessoa se sente feliz, realizada e, geralmente, sem sofrimento. A felicidade está, portanto, associada a um vasto leque de emoções e sentimentos.

O nível de felicidade global dos

respondentes foi medido através da pergunta "Considerando todos os aspetos da sua vida, qual o grau de felicidade que sente?" e utilizando uma escala de 11 pontos em que 0 corresponde a "Extremamente infeliz" e 10 a "Extremamente feliz".

Apenas 14% dos respondentes reporta sentir-se infeliz (0 a 4 pontos na escala) enquanto que 72% indica sentir-se feliz a extremamente feliz (entre 6 a 10 pontos na escala) (Figura 10).

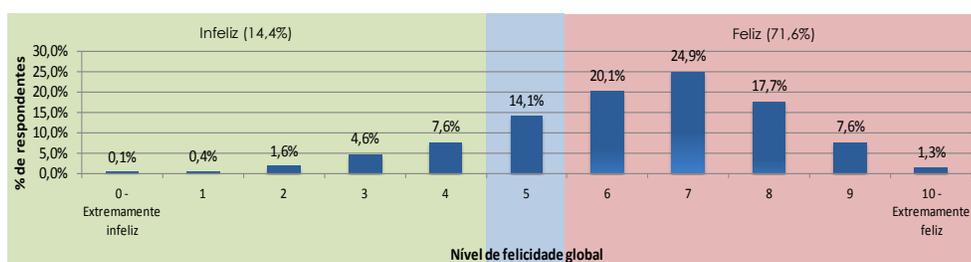


Figura 10. Nível de felicidade global

Indicadores Gerais: Felicidade e Satisfação- Sumário

- 72% dos participantes indica sentir-se feliz a extremamente feliz e apenas 14% reporta sentir-se infeliz a extremamente infeliz;

- 67% dos participantes refere estar satisfeito a extremamente satisfeito com a vida em geral e apenas 17% indica estar insatisfeito a extremamente insatisfeito;

- 73% dos participantes revela que as coisas que faz na vida valem a pena e apenas 15% reporta que as coisas que faz na vida valem pouco ou nada a pena.

Grau de Satisfação com a Vida em Geral

A satisfação com a vida é caracterizada como uma avaliação subjetiva e global que cada pessoa faz às circunstâncias em que vive, num determinado momento, considerando-as como negativas ou positivas. A satisfação com a vida é um dos principais indicadores globais de bem-estar em que a felicidade surge como motivação para que a pessoa se sinta satisfeita com a vida⁵.

No presente estudo, o grau de

satisfação com a vida em geral foi medido através da questão "Qual é o seu grau de satisfação com a vida em geral?" e utilizando uma escala de 11 pontos em que 0 corresponde a "Extremamente insatisfeito(a)" e 10 a "Extremamente satisfeito(a)".

A maioria dos respondentes indica estar satisfeito a extremamente satisfeito (entre 6 a 10 pontos na escala) com a vida em geral (67%) e apenas 17% refere estar insatisfeito a extremamente insatisfeito com a vida (4 a 0 pontos na escala) (Figura 11).

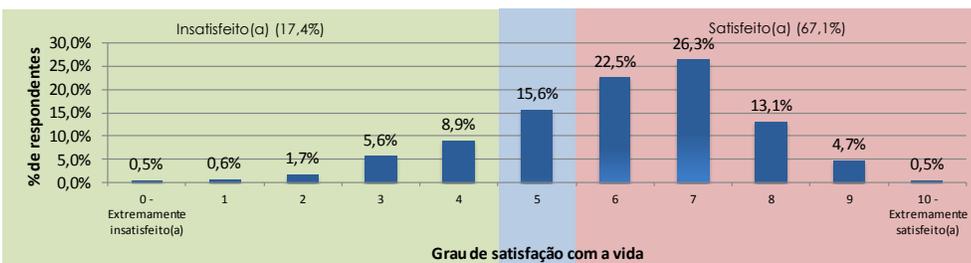


Figura 11. Grau de satisfação com a vida em geral

Quando estratificado por idade, os jovens com menos de 25 anos de idade sugerem estar mais satisfeitos com a

vida em geral que os jovens-adultos de 25-44 anos e que os adultos com 45 anos ou mais (75%, 65%, 64%,

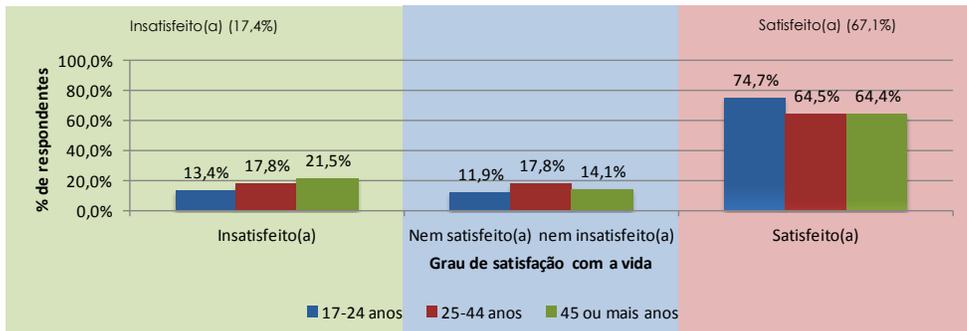


Figura 12. Grau de satisfação com a vida, resultado por faixas etárias

respetivamente). Ainda, os adultos com 45 anos ou mais indicam estar mais insatisfeitos com a vida em geral que os outros dois grupos de idade (22% nos adultos com 45 anos ou mais, 18% nos jovens-adultos de 25-44 anos e 13% nos jovens com menos de 25 anos) (Figura 12).

Grau de Satisfação com Atividades Diárias

Os participantes foram ainda questionados sobre se sentem que as coisas que fazem na vida valem a pena (i.e., "No geral, até que ponto

sentem que as coisas que faz na sua vida valem a pena?"). As suas respostas foram medidas através de uma escala de 11 pontos em que 0 indica "Não valem nada a pena" e 10 significa "Valem bastante a pena".

As respostas dos participantes foram muito positivas, com 73% dos respondentes revelando que as coisas que fazem na vida valem em geral a pena (entre 6 a 10 pontos na escala) e apenas 15% reportam que as coisas que fazem na vida valem pouco ou nada a pena (4 a 0 pontos na escala) (Figura 13).

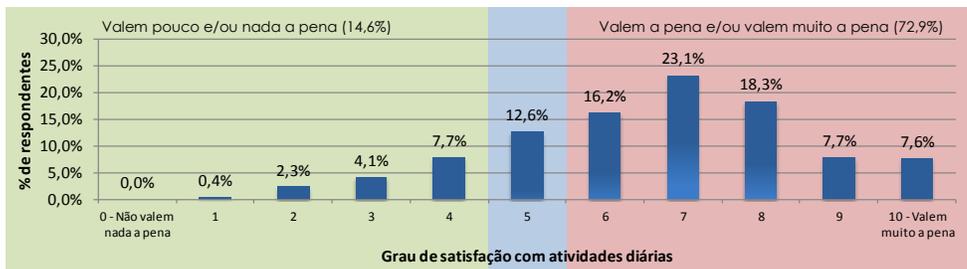


Figura 13. Grau de satisfação com atividades diárias

4. Indicadores Específicos: Satisfação com a Vida

De modo a obtermos mais detalhe de elementos que contribuem para a perceção de satisfação com a vida reportada pelos participantes, utilizou-se a escala de Escala de Satisfação com a Vida^{5,6}, que permite avaliar aspetos cognitivos globais de satisfação. Esta escala é constituída por cinco afirmações sobre a forma como as pessoas avaliam as suas vidas (por exemplo, "Estou satisfeito com a minha vida") e a escala de resposta varia entre 1 que corresponde a "Totalmente em desacordo" e 7 que corresponde a "Totalmente de acordo".

A Escala de Satisfação com a Vida pode ser analisada como uma medida relativa (cada item analisado individualmente) de satisfação com a vida ou em termos absolutos (criação de um índice global).

Como *medida relativa*, os respondentes estão em geral de acordo com a maioria das afirmações sobre satisfação com a vida.

62% indica estar de acordo e totalmente de acordo com a afirmação "Em muitos aspetos a minha vida aproxima-se dos meus ideais", 58%

É importante referir que o nível de felicidade global e o nível de satisfação com a vida no geral variam no mesmo sentido, ou seja, à medida que o grau de felicidade dos respondentes aumenta também aumenta o grau de satisfação com a vida em geral (Figura 14).

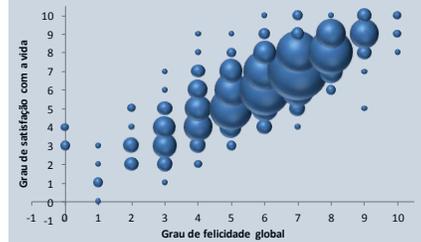


Figura 14. Grau de satisfação com a vida por nível de felicidade global



Indicadores Específicos: Satisfação com a Vida- Sumário

- 62% dos participantes indica estar de acordo e totalmente de acordo com “a minha vida aproxima-se dos meus ideais”, 58% com “estou satisfeito com a minha vida” e 57% com “até agora, consegui obter aquilo que era importante na vida” enquanto que 52% reporta estar em desacordo a totalmente em desacordo com “se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada”;

- 28% dos participantes está satisfeito ou extremamente satisfeito com a vida, 30% está ligeiramente satisfeito, 33% encontra-se insatisfeito ou ligeiramente insatisfeito e 3% está extremamente insatisfeito.



Figura 15. Grau de satisfação com a vida em termos relativos, de acordo com a Escala de Satisfação com a Vida

com afirmação “Estou satisfeito com a minha vida” e 57% com afirmação “Até agora, consegui obter aquilo que era importante na vida”. Por outro lado, em relação a “Se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada”, 52% dos participantes reporta estar em desacordo a totalmente em desacordo (Figura 15), revelando um índice geral de satisfação positivo.

De modo a analisar a escala em termos absolutos, seguiu-se metodologia proposta pelos autores da escala e somou-se a pontuação atribuída a cada uma das cinco afirmações, classificando cada respondente de acordo com níveis de satisfação que variam desde “extremamente insatisfeito(a)” (5 a 9 pontos) a “extremamente satisfeito(a)” (31 a 35 pontos) ⁹.

Em termos absolutos, 28% dos respondentes está satisfeito ou extremamente satisfeito com a vida (23% satisfeito e 5% extremamente satisfeito) e 30% está apenas ligeiramente satisfeito com a vida.

Assim sendo, 28% dos participantes considera que em geral as suas vidas estão a correr bem na maioria dos domínios (por exemplo, trabalho ou estudos, família, amigos, lazer e desenvolvimento pessoal) e percecionam a vida como agradável. No entanto, 30% dos participantes, apesar de estarem na sua maioria satisfeitos com a maior parte dos domínios das suas vidas, consideram que necessitam de melhorias em alguns ou em todos estes aspetos.

Por outro lado, 33% indica estar insatisfeito ou ligeiramente insatisfeito com a vida (22% ligeiramente insatisfeito e 11% insatisfeito) e 3% encontra-se extremamente insatisfeito com a vida (Figura 16).

Os 22% dos respondentes que indicam estar ligeiramente insatisfeitos podem, em geral, ser caracterizados como pessoas que possuem poucos problemas nos vários domínios das suas vidas mas que os percecionam como significativos, ou que possuem pelo menos um domínio percecionado como um problema substancial.

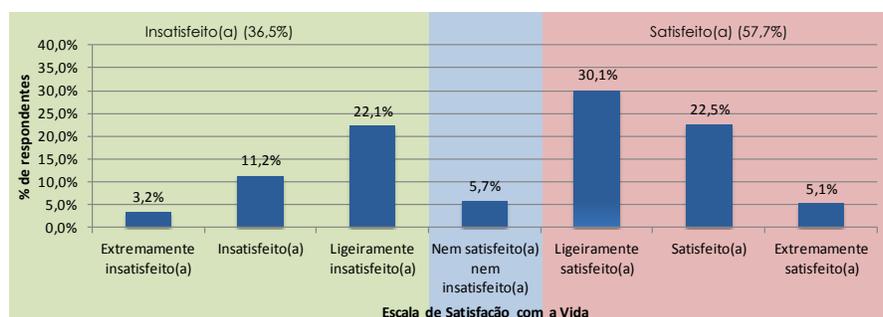


Figura 16. Grau de satisfação com a vida em termos absolutos, de acordo com a Escala de Satisfação com a Vida

Além disso, 11% dos participantes revela estar *substancialmente insatisfeito* com a vida, reação que pode ser derivada de uma percepção de que vários domínios das suas vidas não estão a correr bem, ou que alguns domínios estão a correr bastante mal. É de salientar que uma pessoa que revele um grau de insatisfação a este nível poderá não conseguir ter um nível de funcionalidade adequado dado que o elevado grau de insatisfação, e possível infelicidade, poderá desempenhar um papel de distração.

Por último, apenas 3% dos respondentes estão *extremamente insatisfeitos* com a vida atual, constituindo um grupo de pessoas que se encontra usualmente extremamente infeliz com a vida atual.

Esse nível extremo de insatisfação está geralmente associado com insatisfação em múltiplas áreas da vida. No entanto, em alguns casos, este grau de insatisfação pode resultar de um evento negativo recente como o desemprego, ou pode refletir um problema crónico.

Analisando a Escala de Satisfação com a Vida por faixa etária, os jovens com menos de 25 anos de idade indicam estar mais satisfeitos com a vida que os jovens-adultos de 25-44 anos e que os adultos com 45 anos ou mais (66%, 55%, 56%, respetivamente). Por outro lado, os adultos com 45 anos ou mais e os adultos com 25-44 anos indicam estar mais insatisfeitos com a vida que os jovens com menos de 25 anos (41%, 39% e 29%, respetivamente). Estes dados são consistentes com o reportado no indicador global de satisfação com a vida em geral (Figura 17).

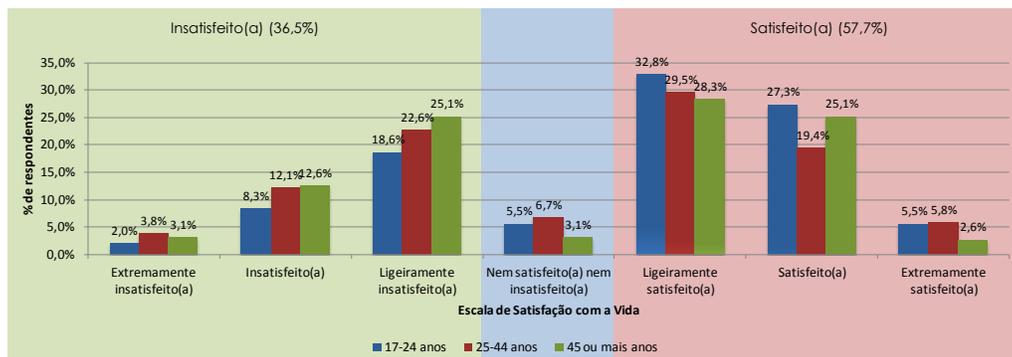


Figura 17. Grau de satisfação com a vida em termos absolutos por faixa etária, de acordo com a Escala de Satisfação com a Vida

5. Indicadores Específicos: Posição na Sociedade

A *posição social* consiste na posição que cada pessoa ocupa numa dada sociedade. Esta posição social pode estar relacionada com categorias como ocupação, profissão, posição familiar, posição em organizações sociais ou culturais, entre outras. A percepção da posição social pela própria pessoa permite construir uma hierarquia pessoal que possibilita a comparação de uma posição mais central com outras posições mais periféricas. Adicionalmente, a percepção da posição social pode revelar-se moderadora de bem-estar e satisfação com a vida.

A percepção da posição de cada participante na sociedade foi medida através da questão "De uma forma geral, umas pessoas estão no topo da nossa sociedade e outras estão na base. A imagem em baixo representa uma escala que vai desde o topo até à base. Por favor assinale em que ponto

da escala acha que se encontra atualmente.". A escala de resposta é constituída por 11 pontos, com 0 a corresponder à "Base da sociedade" e 10 a corresponder ao "Topo da sociedade"¹.

A maioria dos participantes localiza-se em torno de uma posição mais central na escala da sociedade (61%), 20% dos respondentes percebe-se no extremo inferior da sociedade e 19% no extremo superior da sociedade. É de salientar que 5% dos respondentes se localiza na base da sociedade (0 a 1 ponto na escala) enquanto que apenas 1% se percebe no topo da sociedade (9 e 10 pontos) (Figura 18).

Em geral, os participantes que se posicionam no extremo superior da sociedade revelam níveis mais elevados de felicidade e de satisfação com a vida que os respondentes na base da sociedade (Figura 18).



Indicadores Específicos: Posição na Sociedade- Sumário

- 19% posiciona-se no extremo superior da sociedade e 20% percebe-se no extremo inferior;
- Extremo superior da pirâmide da posição na sociedade representado por 13% de pessoas desempregadas no momento do estudo e 21% de trabalhadores a tempo inteiro;
- Extremo inferior da pirâmide da posição na sociedade representado por 33% de pessoas desempregadas no momento do estudo e 12% de trabalhadores a tempo inteiro.

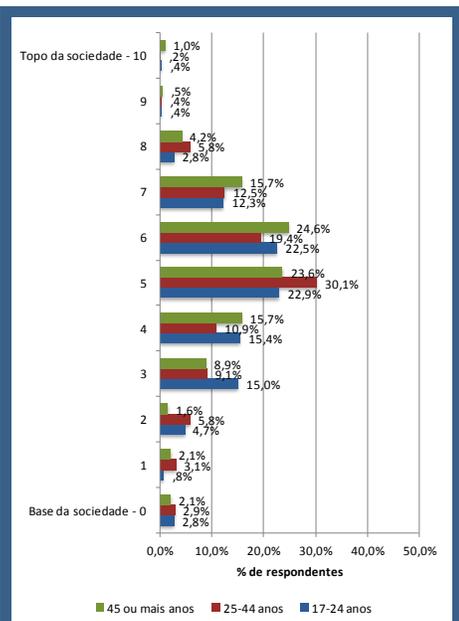


Figura 19. Posição na sociedade por faixa etária

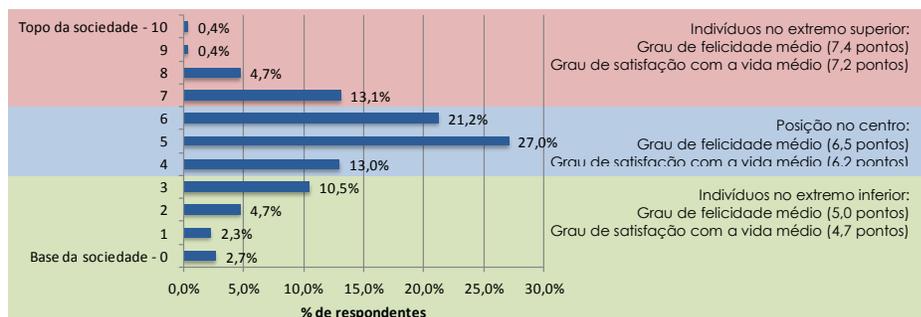


Figura 18. Posição na sociedade

A percepção da posição dos respondentes na sociedade é semelhante no grupo feminino e masculino. Porém, quando considerando a categoria de idade é possível observar uma maior proporção de jovens e jovens-adultos no extremo inferior da hierarquia (23% de jovens com menos de 25 anos e 21% de jovens-adultos com 25-44 anos) em comparação com 15% de adultos com 45 anos ou mais. No que concerne o extremo superior da sociedade, este possui uma proporção baixa de jovens com menos de 25 anos de idade (16%) quando comparado com 21% de adultos com 45 anos ou mais e 19%

de adultos com 25-44 anos. Esta ligeira diferença pode ser explicada pelo facto de os jovens com menos de 25 anos de idade estarem em início de carreira e como tal perceberem que ainda podem subir de posição na hierarquia da sociedade (Figura 19).

É importante notar que quando se analisa a pirâmide da posição na sociedade por condição de trabalho, o extremo inferior é representado por 33% de pessoas que se encontravam desempregadas no momento do estudo em comparação com 12% de pessoas que se encontravam a trabalhar a tempo inteiro (Figura 20).

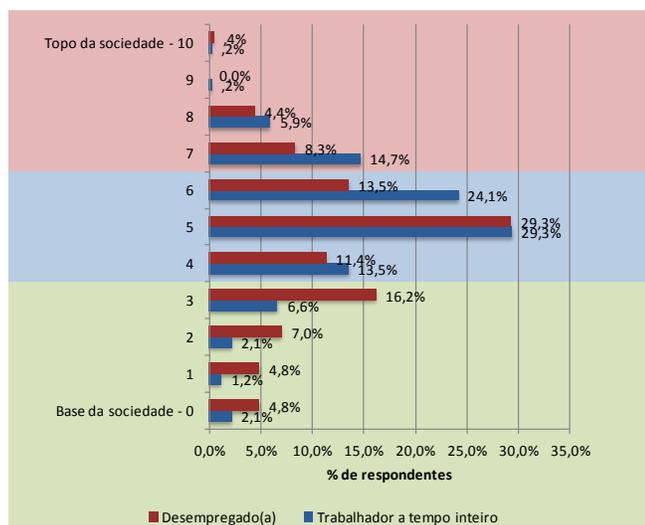


Figura 20. Posição na sociedade por condição de trabalho

6. Indicadores Específicos: Emoções e Sentimentos

Foi também pedido aos participantes que indicassem a frequência com que sentiam

determinadas emoções (onze no total, sentidas na semana anterior ao estudo).

Das várias emoções e sentimentos medidos, uma grande parte dos participantes reporta que nunca ou quase nunca se *sentiu* só na semana anterior ao estudo ou que se *sentiu* apenas algumas vezes (42% e 42%, respetivamente). Verificou-se uma tendência semelhante quanto ao *sentir-se deprimido* (41% nunca ou quase nunca se *sentiu* deprimido e 47% *sentiu-se* algumas vezes), *sentir-se triste* (31% nunca ou quase nunca se *sentiu* triste e 56% *sentiu-se* algumas vezes), *sentir-se em baixo* (27% nunca ou quase nunca se *sentiu* “em baixo” e 58% *sentiu-se* algumas vezes) e *ter o sono agitado* (30% nunca ou quase nunca teve o sono agitado e 42% teve algumas vezes).

Por outro lado, uma grande parte dos participantes revela que se *sentiu sempre ou a maior parte das vezes feliz* (37% *sentiu-se feliz a maior parte das vezes* e 11% *sentiu-se sempre ou quase sempre*), *satisfeito com a vida* (35% *sentiu-se satisfeito com a vida a maior parte das vezes* e 8% *sentiu-se sempre ou quase sempre*), *calmo e tranquilo* (32% *sentiu-se calmo e tranquilo a maior parte das vezes* e 7% *sentiu-se sempre ou quase sempre*) e *cheio de energia* (30% *sentiu-se cheio de energia a maior parte das vezes* e 5% *sentiu-se sempre ou quase sempre*) (Figura 21).

No global, os Portugueses que participaram no estudo apresentam um estado emocional bastante positivo.

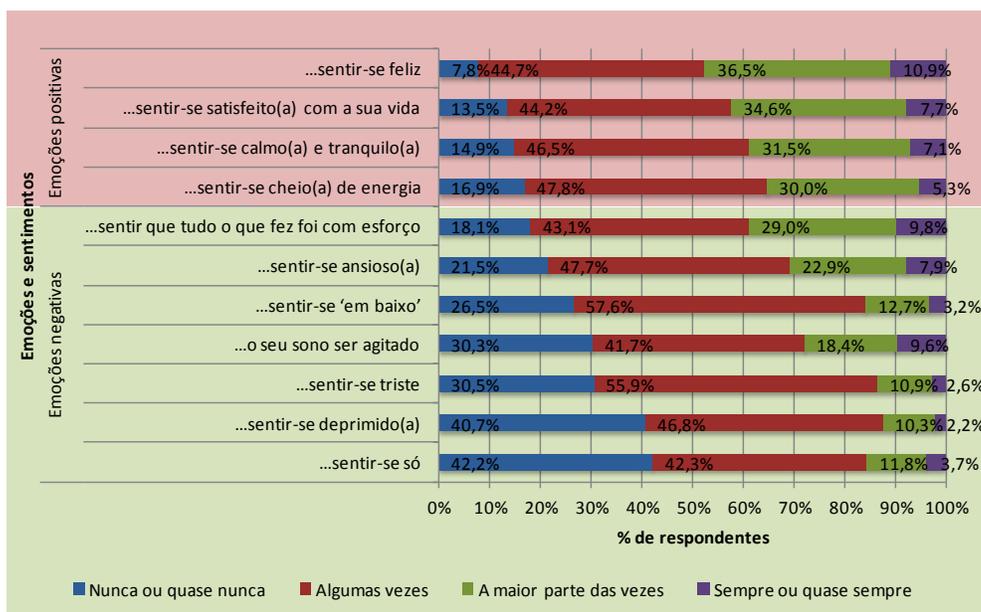


Figura 21. Detalhe de emoções de valência positiva e negativa experienciadas pelos participantes

Indicadores Específicos: Emoções e Sentimentos- Sumário

- Grande parte dos participantes revela que se *sentiu sempre ou a maior parte das vezes feliz* (47%), *satisfeito com a vida* (42%), *calmo e tranquilo* (39%) e *cheio de energia* (35%) na semana anterior ao estudo;
- Grande parte dos participantes refere que *nunca ou quase nunca se sentiu só* (42%), *deprimido* (41%), *triste* (31%), *com sono agitado* (30%) e “*em baixo*” (27%) na semana anterior ao estudo.

7. Indicadores Específicos: Bem-estar

O bem-estar é um constructo complexo relacionado com um estado de contentamento físico e emocional - um nível ótimo de experiências e funcionamento. Este constructo deriva de duas perspetivas gerais: a *abordagem eudemónica* que se centra no significado e autorrealização, definindo bem-estar como o nível em que a pessoa está totalmente funcional², e a *abordagem hedónica* que surge associada à felicidade e define bem-estar como a procura

pessoal pelo prazer e evasão à dor e sofrimento.

Bem-estar: Abordagem Eudemónica/ funcional

O bem-estar eudemónico/ funcional foi medido através de oito afirmações diferentes e utilizando uma escala de resposta de 5 pontos – onde 1 corresponde a “Discordo totalmente” e 5 indica “Concordo totalmente”.



Numa perspetiva global é possível observar que os respondentes são, na generalidade, bastante funcionais. Em particular, os respondentes consideram que o que fazem “na vida tem valor e vale a pena” (65% concorda ou concorda totalmente), possuem “sentimentos muito positivos” sobre eles próprios (58% concorda ou concorda totalmente), consideram ser “livres” de decidir por eles próprios como viver as suas vidas (64% concorda ou concorda totalmente) e são “otimistas em relação ao futuro” (55% concorda ou concorda totalmente). Ainda, 61% dos participantes discorda ou discorda totalmente com a afirmação “quando as coisas me correm mal,

normalmente preciso de muito tempo para voltar ao normal” (dos quais 16% discorda totalmente). Por outro lado, os participantes demonstram algumas dificuldades no que concerne o sentimento de realização com o que fazem (33% discorda ou discorda totalmente com o “sinto-me realizado(a) com o que faço”), as oportunidades para mostrarem o que são capazes de fazer (42% concorda ou concorda totalmente com “tenho muito poucas oportunidades para mostrar do que realmente sou capaz”) e o sentimento de fracasso (31% concorda ou concorda totalmente com “sinto-me um(a) falhado(a)”) (Figura 22).

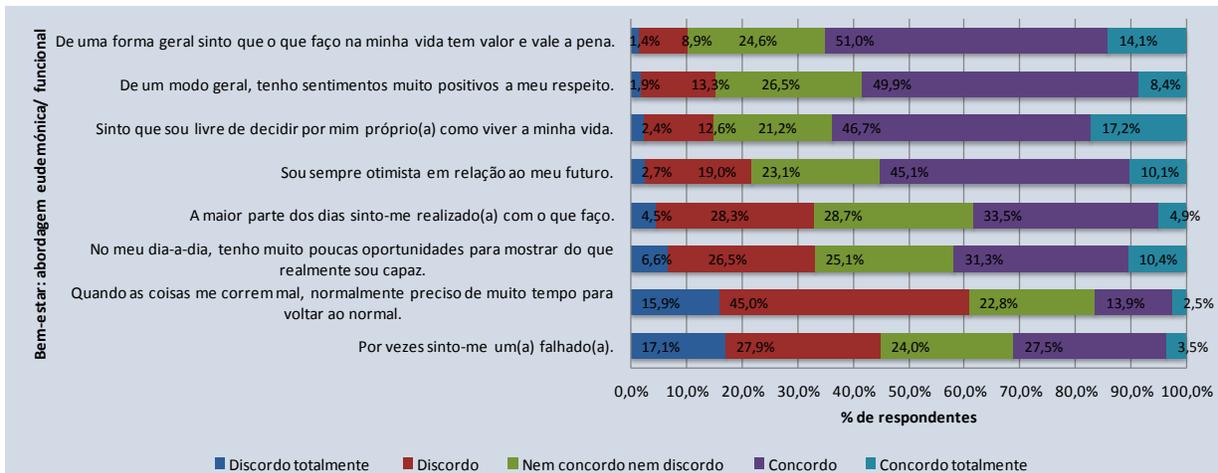


Figura 22. Distribuição do bem-estar: abordagem eudemónica/funcional



Indicadores Específicos: Bem-estar- Sumário

- A maioria dos participantes concorda ou concorda totalmente com os vários tipos de bem-estar medidos segundo a abordagem eudónica/funcional: “sinto que o que faço na minha vida tem valor e vale a pena” (65%), “tenho sentimentos muito positivos a meu respeito” (58%), “sinto que sou livre de decidir por mim próprio(a) como viver a minha vida” (64%) e “sou sempre otimista em relação ao meu futuro” (55%);

Bem-estar: Abordagem Hedónica/ pessoal

O bem-estar hedónico/ pessoal pretende avaliar a satisfação individual de cada participante relativamente a domínios específicos das suas vidas: segurança, saúde, qualidade do meio, relações pessoais e sentimento de pertença à comunidade, quantidade de tempo para atividades pessoais/lazer, e nível de vida. Este tipo de bem-estar foi medido através de uma pergunta geral (i.e., “Qual o seu grau de satisfação com a sua vida em geral”) e nove afirmações sobre domínios específicos (por exemplo, “...com as suas relações pessoais”). Utilizou-se uma escala de resposta de 11 pontos, com 0 a corresponder a “Totalmente insatisfeito(a)” e 10 a “Totalmente satisfeito(a)”.

A grande maioria dos participantes no estudo está satisfeita (atribui 6 a 9 pontos na escala de resposta) a nível de segurança (70%), saúde (69%), qualidade do meio local (66%), com as

relações pessoais (62%), com o sentimento de pertença à comunidade (61%), com o que está a conseguir obter da vida através do seu esforço (59%) e com o seu nível de vida (55%). Ainda, 10% dos respondentes reportam estar totalmente satisfeitos a nível de segurança e saúde, bem como 9% estão totalmente satisfeitos com as suas relações pessoais. **Porém, 44% dos avaliados refere estar insatisfeito a totalmente insatisfeito com a segurança do seu futuro** (dos quais 7% refere estar totalmente insatisfeito) e **41% referem estar insatisfeitos a totalmente insatisfeitos com a quantidade de tempo que têm para fazer as coisas que realmente querem fazer** (dos quais 6% reporta estar totalmente insatisfeito) (Figura 23).

Tal como se verificou para o bem-estar eudemónico, também no bem-estar pessoal se obteve um nível elevado de satisfação. Os domínios de “segurança do seu futuro” e “quantidade de tempo que tem para fazer as coisas que

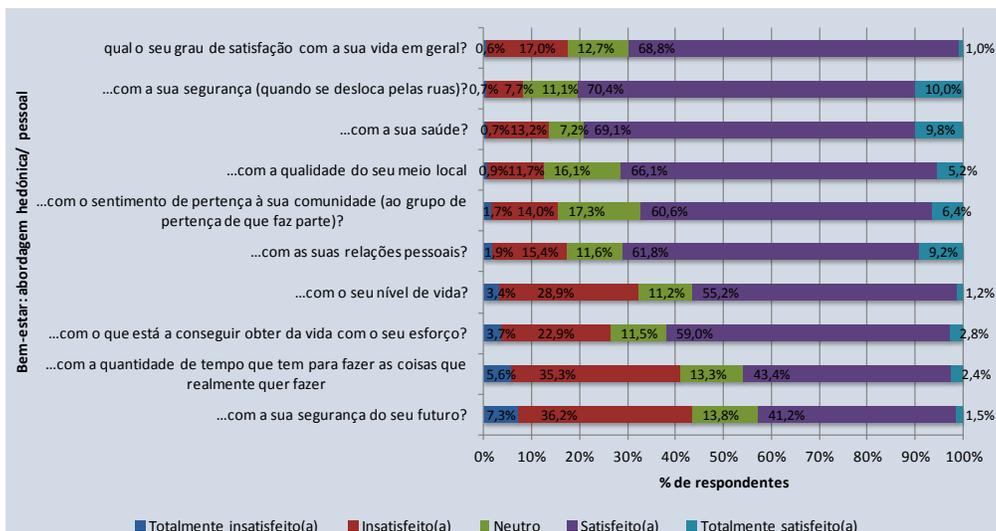


Figura 23. Distribuição do bem-estar: abordagem hedónica/pessoal

realmente quer fazer” mostraram ser as duas áreas onde ainda é necessário realizar melhorias - são os domínios que defêem maiores níveis de insatisfação.

Bem-estar: Índice Pessoal

Adicionalmente, também se calculou o índice de bem-estar pessoal⁸ que consiste na média das pontuações de todas as perguntas à exceção das

8. Conclusão

O presente estudo permitiu descrever e caracterizar os membros da Sociedade Portuguesa no último trimestre de 2015 relativamente a níveis satisfação, felicidade, e bem-estar. A informação recolhida oferece uma visão das condições atuais de vida experimentadas pelos Portugueses, especificando as áreas de bem-estar e satisfação com a vida em que estes cidadãos apresentam melhores resultados, bem como identificando os domínios que ainda necessitam de melhorias.

Em geral, os participantes referem sentir-se felizes (72%) e estarem satisfeitos com a vida em geral (67%). A maioria dos respondentes concorda ainda que as suas vidas se aproximam dos seus ideais (62%). No que concerne o estado emocional dos respondentes, uma grande parte dos participantes sente-se feliz a maioria do tempo (47%). Quanto ao bem-estar, também uma percentagem elevada dos

afirmações sobre a “quantidade de tempo”, “qualidade do seu meio local” e “satisfação com a vida em geral”. Obteve-se um valor médio de 6.2 pontos (Desvio padrão = 1.6), variando entre o valor mínimo de 0.29 e máximo de 10 pontos. **O índice de bem-estar pessoal confirma que os respondentes revelam um nível positivo de bem-estar pessoal.**

participantes sentem que o que fazem na vida tem valor e vale a pena (65%), estão satisfeitos com o nível de vida que têm (55%) e sentem que pertencem à comunidade (61%).

No entanto, a segurança com o futuro, o equilíbrio entre tempo para trabalho e lazer, a realização pessoal dos indivíduos e o aumento de oportunidades para as pessoas mostrarem o seu valor pessoal foram consideradas áreas com níveis mais baixos de satisfação e bem-estar.

Em conclusão, os conhecimentos extraídos deste estudo poderão ser úteis para decisores políticos, bem como para outras partes e entidades interessadas, no sentido da promoção de futuros programas nacionais ou de ações mais adaptadas ao contexto atual dos membros da Sociedade Portuguesa, podendo conduzir à obtenção de melhores resultados a médio e longo prazo.

- 61% dos participantes discorda ou discorda totalmente com “quando as coisas me correm mal, normalmente preciso de muito tempo para voltar ao normal”;

- 45% dos participantes discorda ou discorda totalmente com “por vezes sinto-me um(a) falhado(a)”, 33% discordam com “tenho muito poucas oportunidades para mostrar do que realmente sou capaz” e “sinto-me realizado(a) com o que faço”;

- A maioria dos participantes está satisfeita ou totalmente satisfeita com os vários domínios de bem-estar avaliados segundo a abordagem hedónica/pessoal: segurança (80%), saúde (79%), relações pessoais (71%), qualidade do meio local (71%), sentimento de pertença à comunidade (67%), com o que está a conseguir obter na vida (62%) e com o nível de vida (56%);

- 43% dos participantes estão satisfeitos ou totalmente satisfeitos com a segurança do seu futuro e 46% com a quantidade de tempo que têm para fazer as coisas que realmente querem fazer.

NOTAS

- ^a A satisfação com o trabalho foi medida através de uma escala de 11 pontos em que 0 corresponde a "Nada satisfeito(a)" e 10 significa "Extremamente satisfeito(a)".
- ^b A dificuldade em viver com o rendimento mensal bruto atual do agregado familiar foi medida através de uma escala de 11 pontos em que 0 corresponde a "É muito difícil viver com o rendimento atual" e 10 significa "Dá para viver confortavelmente com o rendimento atual".
- ^c A perceção do nível de religião de cada participante foi avaliada através da pergunta "Independentemente de pertencer a uma religião em particular, numa escala de 0 a 10, diria que é uma pessoa:". As respostas foram medidas segundo uma escala de 11 pontos com 0 a corresponder a "Nada religioso(a)" e 10 a "Muito religioso(a)".
- ^d A perceção do nível de saúde dos participantes foi avaliada através da questão "Em geral, diria que a sua saúde é?" e utilizando uma escala de resposta de 5 pontos que varia entre "Fracá" a "Ótima".
- ^e Uma pontuação de 20 corresponde a um ponto neutro na escala "Nem satisfeito nem insatisfeito", uma pontuação entre 5 e 9 corresponde a "Extremamente insatisfeito", 10 e 14 a "Insatisfeito", 15 a 19 a "Ligeiramente insatisfeito", 21 a 25 a "Ligeiramente satisfeito", 26 a 30 a "Satisfeito" e 31 a 35 a "Extremamente satisfeito".
- ^f Neste estudo, uma pontuação entre 4 e 6 na escala corresponde a uma posição central na sociedade, pontuações entre 0 e 3 correspondem a uma posição no extremo inferior da sociedade (base da sociedade) e pontuações entre 7 e 10 correspondem a uma posição no extremo superior da sociedade (topo da sociedade).

Observatório da Sociedade Portuguesa- CATÓLICA-LISBON

Católica Lisbon School of Business & Economics

Universidade Católica Portuguesa

Morada:

Palma de Cima
1649-023 Lisboa
Portugal

Telefone:

00 351 217 214 270

E-mail:

osp.cea@ucp.pt

Website:

<https://www.clsbe.lisboa.ucp.pt/pt-pt/CEA/OPS>

Referências

- ¹ OECD (2015). *How's Life? 2015: Measuring Well-being*. OECD Publishing: Paris. DOI: http://dx.doi.org/10.1787/how_life-2015-en
- ² Instituto Nacional de Estatística (2011). *Censos 2011 Resultados Definitivos – Portugal*. Instituto Nacional de Estatística: Lisboa.
- ³ Ware, J.E., & Sherbourne, C.D. (1992). The MOS 36-item short-form health survey (SF-36). *Medical Care*, 30(6), 473-483.
- ⁴ Ferreira, P.L. (2000). Criação da versão portuguesa do MOS SF-36. Parte II – Testes de validação. *Acta Médica Portuguesa*, 13(3), 119-127.
- ⁵ Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- ⁶ Neto, F., Barros, J., & Barros, A. (1990). Satisfação com a vida. In L. Almeida et al. (Eds.). *A acção educativa: análise psicossocial* (pp. 105-117). Leiria: ESEL/APPORT.
- ⁷ Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- ⁸ OECD (2013). *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*. OECD Publishing. DOI: <http://dx.doi.org/10.1787/9789264191655-en>