

ESTUDO DA SOCIEDADE PORTUGUESA- OUTUBRO 2015

INDICADORES ESPECÍFICOS: BEM-ESTAR



O Observatório da Sociedade Portuguesa da 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.

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.

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

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%);

- 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.

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

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).

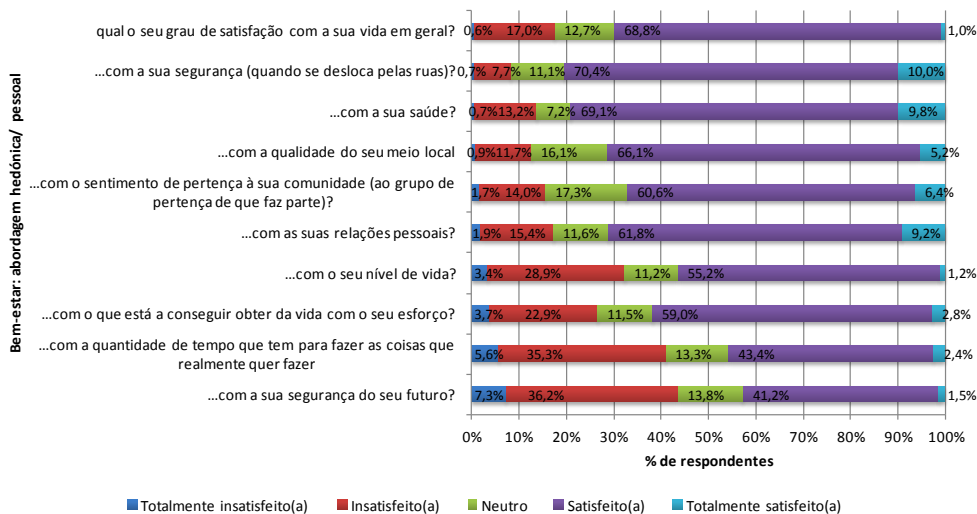


Figura 23. Distribuição do bem-estar: abordagem hedónica/pessoal

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 realmente quer fazer” mostraram ser as duas áreas onde ainda é necessário realizar melhorias - são os domínios que detêm 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 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.**

REFERÊNCIAS

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>

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 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.

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.