

# ESTUDO DA SOCIEDADE PORTUGUESA- OUTUBRO 2015

## INDICADORES ESPECÍFICOS: SATISFAÇÃO COM A VIDA



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 percepções 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: Satisfação com a Vida

De modo a obtermos mais detalhe de elementos que contribuem para a percepção de satisfação com a vida reportada pelos participantes, utilizou-se a escala de Escala de Satisfação com a Vida<sup>5,6</sup>, 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.

#### 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.

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

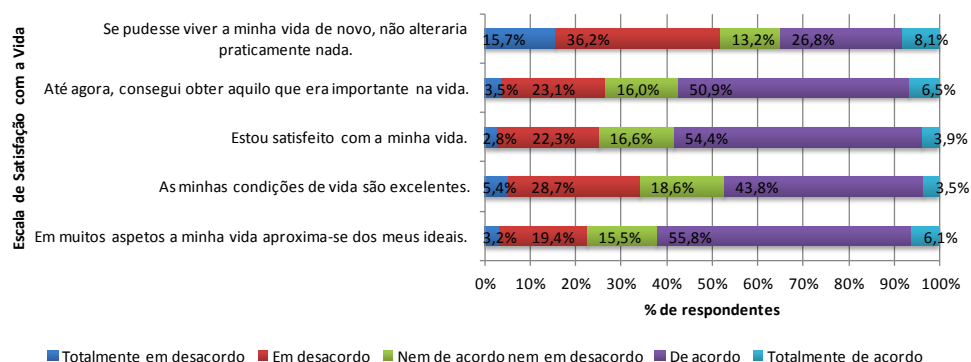


Figura 15. Grau de satisfação com a vida em termos relativos, de acordo com a Escala de Satisfação com a Vida

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) e.

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 perceciona 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).

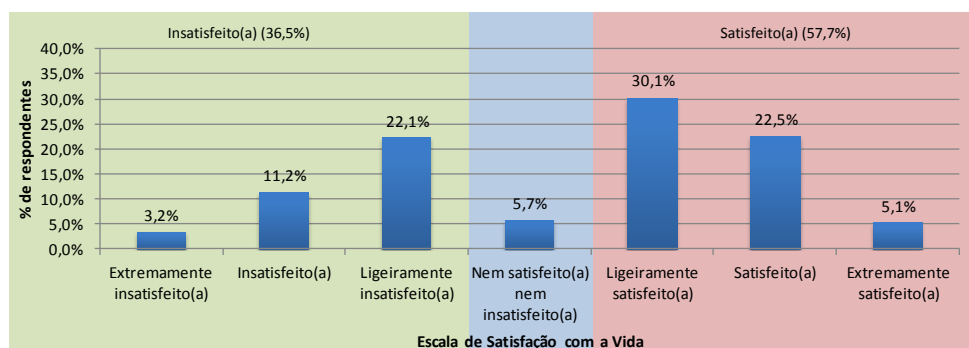


Figura 16. Grau de satisfação com a vida em termos absolutos, de acordo com a Escala de Satisfação com a Vida

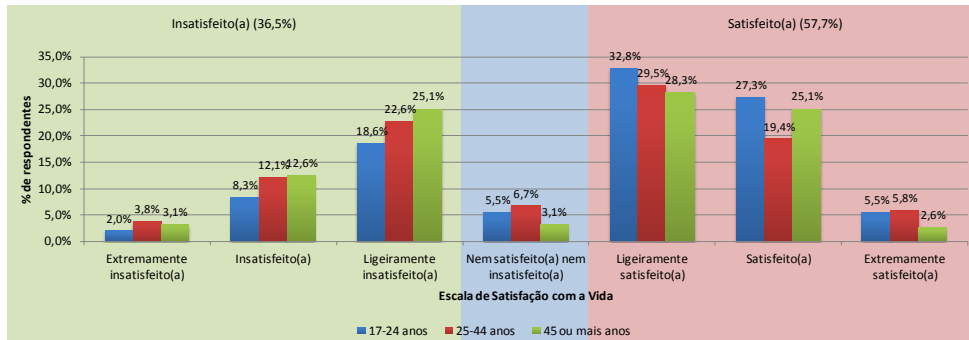
Os 22% dos respondentes que indicam estar *ligeiramente insatisfeitos* podem, em geral, ser caracterizados como pessoas que possuem poucos problemas nos vários domínios das suas vidas mas que os percebem como significativos, ou que possuem pelo menos um domínio percebido como um problema substancial.

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

## NOTAS

<sup>e</sup> 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".

## REFERÊNCIAS

<sup>5</sup> Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

<sup>6</sup> 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.

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

<sup>(1)</sup>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.

<sup>(2)</sup>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.

<sup>(3)</sup>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](mailto: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.