



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

Motivações para o voluntariado e satisfação com a vida em estudantes do Ensino Superior: Um estudo exploratório

Fabiana Inês Formiga Fortunato

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutora Ana Isabel Cunha
Coorientador: Prof. Doutora Marta Alves

Covilhã, abril de 2019

Dedicatória

À minha mãe, por tudo.

Agradecimentos

Em primeiro lugar, agradeço à Prof^a Doutora Ana Cunha enquanto orientadora desta dissertação, pela compreensão, paciência e atenção; pela disponibilidade, apoio, sugestões e incentivos tão necessários para que esta investigação prosperasse. Agradeço também à Prof^a Doutora Marta Alves, enquanto coorientadora, pela disponibilidade, paciência e partilha de conhecimentos essenciais para a concretização deste trabalho.

Aos docentes e alunos da Universidade da Beira Interior, pela sua colaboração nesta investigação.

Aos meus pais, por me terem apoiado ao longo de todo este percurso, por serem a razão da minha força para evoluir, crescer e concretizar este sonho. Por terem acreditado em mim, mesmo nos momentos em que eu própria duvidei e por mostrarem sempre todo o orgulho que têm em mim.

À minha irmã, que é também a minha melhor amiga. Pela compreensão nos momentos de maior tensão, pela força e pensamentos positivos que foram a minha “salvação” em tantas alturas.

Ao Vitor, o mais paciente e o mais presente. Obrigada por toda a compreensão, por toda a ajuda e por todos os pensamentos positivos. Pela motivação e momentos de alegria e descontração, por estares sempre presente.

À minha família, por todo o carinho e palavras de motivação.

Aos meus amigos e colegas de curso, por serem também a minha família, por partilharmos momentos e experiências que nos vão ajudando mutuamente. Pelos bons momentos e pela alegria que me transmitiram, que tanta importância tiveram neste percurso.

À família EncantaTuna, que tantos ensinamentos me deu desde o primeiro dia, que contribuiu muito para o meu crescimento pessoal e profissional.

À Covilhã, à Universidade da Beira Interior e ao Departamento de Psicologia e Educação por todas as aprendizagens, experiências, pelas pessoas que tive o privilégio de conhecer, todos os bons momentos e pelas conquistas alcançadas.

Resumo

As motivações e os determinantes do voluntariado têm sido um tema bastante discutido na literatura, bem como os benefícios decorrentes da sua prática e sua contribuição para o bem-estar e satisfação com a vida. No Ensino Superior, o envolvimento em ações de voluntariado também tem sido estudado, no entanto, as motivações para o voluntariado e sua relação com a satisfação com a vida em estudantes universitários não é evidente. O presente estudo pretende analisar as motivações para o voluntariado em estudantes universitários e a sua relação com a satisfação com a vida. Participaram no estudo 170 estudantes da Universidade da Beira Interior, que praticam ou já praticaram voluntariado, com idades compreendidas entre os 18 e os 24 anos ($M=19.49$; $DP=1.693$). Os instrumentos utilizados incluíram a versão portuguesa do Inventário de Motivações para o Voluntariado (IMV; Clary & Snyder, 1998) e da Escala de Satisfação com a Vida (SWLS; Diener et al., 1985). Os resultados revelaram que as motivações de experiência e de valores foram as mais valorizadas pelos participantes. Os estudantes que se encontram a praticar atualmente voluntariado têm maiores níveis de motivação de valores, experiência, crescimento, carreira e social, em comparação com os que não praticam atualmente voluntariado. As motivações de experiência, carreira e social encontram-se associadas a uma maior satisfação com a vida. São discutidas as implicações dos resultados no âmbito da relação entre voluntariado e bem-estar no Ensino Superior.

Palavras-chave: motivações para o voluntariado, satisfação com a vida, estudantes do Ensino Superior

Abstract

The motivations and determinants of volunteerism have been a much discussed subject in the literature, as well as the benefits derived from its practice and its contribution to the well-being and satisfaction with life. Involvement in volunteer activities in higher education has also been studied, however, the motivations for volunteering and its relation to life satisfaction in university students is not evident. The present study aims to analyze the motivations for volunteering in university and their relationship with life satisfaction. The study involved 170 University of Beira Interior students, who practice or have already practiced volunteering, aged between 18 and 24 years ($M = 19.49$, $SD = 1.693$). The instruments used included the Portuguese version of the Volunteer Motivation Inventory (IMV; Clary & Snyder, 1998) and the Life Satisfaction Scale (SWLS; Diener et al., 1985). The results showed that the motivations of experience and values were the most valued by the participants. Students who are currently practicing volunteer work have higher levels of motivation for values, experience, growth, career and social as compared to those who do not currently volunteer. The motivations of experience, career and social are associated with a greater satisfaction with life. The results implications are discussed in the context of the relationship between volunteering and well-being in Higher Education.

Keywords: motivations for volunteering, satisfaction with life, students of Higher Education

Índice

Introdução	1
Parte I.	3
Capítulo 1: Enquadramento teórico	3
1. O Voluntariado	3
1.1. Definição	3
1.2. Tipos e Princípios	4
1.3. Voluntariado no Ensino Superior	5
2. A Motivação para o Voluntariado	6
2.1. Motivação	6
2.2. Modelos Motivacionais do Voluntariado	7
2.3. Determinantes e motivações para o Voluntariado	9
2.4. Motivações para o voluntariado em estudantes do Ensino Superior	12
3. Voluntariado, Bem-Estar e Satisfação com a Vida	13
3.1. Bem-Estar e Satisfação com a Vida	13
3.2. Benefícios do Voluntariado	16
3.3. Desvantagens do Voluntariado	19
Síntese do Capítulo	21
Parte II. Estudo empírico	23
Capítulo 2. Material e método	23
2.1. Apresentação do estudo e objetivos	23
2.2. Variáveis em estudo	24
2.3. Participantes	24
2.4. Instrumentos	25
2.5. Procedimentos	27
	xi

3.1. Análise descritiva das práticas de voluntariado	29
3.2. Análise descritiva das motivações para a prática de voluntariado	31
3.3. Relação entre motivações para o voluntariado e satisfação com a vida	31
3.4. Relação entre motivações para o voluntariado e tempo despendido (nº de dias) em atividades do mesmo	32
3.5. Diferenças nas motivações para o voluntariado em função da periodicidade e prática atual	33
3.6. Relação entre satisfação com a vida e tempo despendido (nº de dias) em atividades de voluntariado	34
3.7. Diferenças na satisfação com a vida em função da periodicidade e prática atual de voluntariado	35
Síntese dos resultados	35
Capítulo 4. Discussão	37
Capítulo 5. Considerações Finais	41
Referências	43

Lista de Tabelas

Tabela 1: <i>Características Sociodemográficas dos Participantes</i>	25
Tabela 2: Percentagem das áreas de voluntariado	29
Tabela 3: Frequências dos dias despendidos em atividades de voluntariado	30
Tabela 4: Frequências relativamente à periodicidade com que realizam voluntariado	30
Tabela 5: Frequências relativamente à existência de custos pessoais associados à prática de voluntariado	30
Tabela 6: Médias e desvios-padrão das dimensões das motivações para a prática de voluntariado por dimensão	31
Tabela 7: Coeficiente de Correlação de Pearson para análise da associação entre satisfação com a vida e motivações para o voluntariado.	31
Tabela 8: Qualidade do ajuste do modelo preditor das Motivações para o Voluntariado sobre a Satisfação com a Vida	32
Tabela 9: Modelo de Regressão Linear Múltipla sobre a Associação entre Satisfação com a vida e Motivações para o Voluntariado	32
Tabela 10: Coeficiente de Correlação de Pearson para análise da associação entre motivações para o voluntariado e o tempo despendido (nº de dias) em atividades do mesmo	33
Tabela 11: MANOVA para análise de diferenças nas motivações para o voluntariado tendo em conta a periodicidade da sua prática	33
Tabela 12: MANOVA para análise de diferenças nas motivações para o voluntariado entre quem não pratica e quem pratica atualmente voluntariado	34
Tabela 13: Coeficiente de correlação de Pearson para análise da associação entre o tempo despendido em práticas de voluntariado e a satisfação com a vida	34
Tabela 14: Teste T para amostras independentes para análise de diferenças na satisfação com a vida entre quem pratica regularmente e quem pratica esporadicamente atividades de voluntariado.	35
Tabela 15: Teste T para amostras independentes para análise de diferenças na satisfação com a vida entre quem pratica e quem não pratica atualmente voluntariado	35

Lista de Acrónimos

IMV	Inventário de Motivações para o Voluntariado
SWLS	<i>Satisfaction With Life Scale</i>
VFI	<i>Volunteer Functions inventory</i>

Introdução

A prática de voluntariado tem vindo a crescer e a transformar-se, podendo ser considerada uma atividade tão importante quanto o trabalho remunerado (Rego, Zózimo & Correia, 2017), uma vez que muitas organizações de caridade e muitos serviços comunitários dependem e apenas existem porque as pessoas oferecem o seu trabalho gratuitamente (Meier & Stutzer, 2008). Atualmente, há muitas discussões em torno deste tema, e é comum considerá-lo como um fenómeno social (Leandro & Cardoso, 2005 cit in Ferreira, Proença & Proença, 2012) e como uma forma de comportamento pro-social, uma vez que através de atos e comportamentos de ajuda proporciona notáveis benefícios para os outros, podendo também trazer benefícios psicológicos e físicos para o próprio voluntário (Penner, Dovidio, Piliavin & Schroeder, 2005). O voluntariado ocorre numa ampla gama de domínios, que vão desde o serviço voluntário em instalações sociais e culturais ou clubes desportivos, até compromissos honorários em grupos de ecologia ou organizações de direitos humanos. Embora existam argumentos contra o voluntariado, não se deve subestimar a relevância do mesmo para a sustentabilidade da sociedade civil, uma vez que o voluntariado fornece soluções para diversos problemas sociais (Lindenmeier, 2008).

Comparativamente a outros países da Europa, Portugal é dos países com taxas mais baixas de voluntariado. No ano de 2012, surgiu em antepenúltimo lugar, com uma taxa de 11,5%, mostrando-se relativamente distante da média da União Europeia (24%). Nesse mesmo ano, cerca de 1 milhão e 40 mil indivíduos da população residente com 15 ou mais anos participou em, pelo menos, uma atividade de trabalho voluntário. Foi possível concluir que, nas atividades de trabalho voluntário formal, se destacaram os indivíduos mais jovens, solteiros, desempregados e com níveis de escolaridade mais elevados, predominando as mulheres, enquanto nas atividades de trabalho voluntário informal prevaleceram pessoas com mais idade e com níveis de escolaridade mais elevados, verificando-se uma maior proporção de indivíduos desempregados e, também, maior percentagem de mulheres e indivíduos divorciados/separados (INE, 2013).

Neste contexto, têm sido desenvolvidas diversas pesquisas, no sentido de perceber quais as motivações que levam os indivíduos a exercer atividades de voluntariado, reconhecendo o altruísmo como uma motivação importante, mas não exclusiva, uma vez que por vezes, o voluntariado pode assumir motivações instrumentais (Rego et al., 2017).

Tanto as pessoas mais velhas como os jovens se podem envolver em atividades de voluntariado, podendo dar a estas atividades um significado diferente. Os idosos, podem encontrar no voluntariado uma maneira de ter responsabilidades sociais, enquanto os jovens, encontram uma maneira de se relacionar com os outros, podendo assim afirmar-se que as atividades de

voluntariado podem estar relacionadas ao bem-estar, pois contribuem para a realização de "agendas" vitais em cada estágio de desenvolvimento (Omoto, Snyder & Martino, 2000).

Enquanto instituição educativa, a universidade "deve contribuir cada vez mais e melhor para o desenvolvimento de recursos humanos, facilitando atitudes, conhecimento e competências nos alunos para estes lidarem adequadamente com os desafios sociais, económicos e políticos do mundo atual e com os que se avizinham num futuro próximo" (Taveira, 2001, p.65). No contexto do Ensino Superior, a prática de voluntariado tem sido estudada, nomeadamente ao nível das funções motivacionais mais valorizadas pelos estudantes. E também neste âmbito, o voluntariado está associado a resultados positivos para os estudantes (Moore & Allen, 1996).

A presente dissertação tem como principal objetivo estudar o fenómeno do voluntariado no contexto do Ensino Superior, analisando as motivações dos estudantes para o voluntariado e sua relação com a satisfação com a vida. O trabalho encontra-se dividido em duas partes. A primeira integra o enquadramento teórico do tema e é composto por um capítulo dividido em três tópicos, o primeiro alusivo ao tema do voluntariado, no qual se aborda a definição do mesmo, os seus tipos e princípios, os seus determinantes e a forma como se reflete no Ensino Superior. O segundo tópico contextualiza o tema da motivação, modelos motivacionais e determinantes e motivações para o voluntariado, enquanto o terceiro tópico aborda o tema do bem-estar e satisfação com a vida, mostrando o contributo do voluntariado para os mesmos.

A segunda parte da dissertação incide sobre o estudo empírico, sendo composta pelos restantes três capítulos. Assim, no segundo capítulo apresenta-se de forma detalhada o estudo a realizar, com os respetivos objetivos, variáveis em estudo, caracterização da amostra, instrumentos utilizados e procedimentos seguidos. O terceiro capítulo consiste na apresentação detalhada dos resultados obtidos. O quarto capítulo reserva-se à discussão dos resultados, com base na literatura, enquanto no último capítulo se apresentam as conclusões relativas ao trabalho desenvolvido.

Parte I.

Capítulo 1: Enquadramento teórico

1. O Voluntariado

1.1. Definição

O voluntariado é um processo ativo e intencional no qual indivíduos e grupos procuram oportunidades para ajudar os outros. De acordo com a Lei n.º 71/98 de 3 de Novembro, Artigo 2.º, n.º 1, voluntariado define-se como o “conjunto de ações de interesse social e comunitário realizadas de forma desinteressada por pessoas, no âmbito de projetos, programas e outras formas de intervenção ao serviço dos indivíduos, das famílias e da comunidade, desenvolvidos sem fins lucrativos por entidades públicas ou privadas” e “obedece aos princípios da solidariedade, da participação, da cooperação, da complementaridade, da gratuidade, da responsabilidade e da convergência” (Lei n.º 71/98 de 3 de Novembro, Artigo 6.º, n.º 1).

Como referem Snyder e Omoto (2008), a assistência e os serviços de voluntariado são frequentemente fornecidos de forma contínua e sustentada, sendo que normalmente preenchem lacunas em serviços e programas que apoiam indivíduos e comunidades. Alguns esforços voluntários e movimentos sociais têm em vista criar mudanças sistémicas e soluções a longo prazo para problemas sociais, outros concentram-se mais em fornecer assistência direta, imediata e específica a indivíduos e comunidades. Independentemente do alvo, o voluntariado é caracterizado como uma forma de ação social, em que as pessoas se envolvem em benefício de outros indivíduos, comunidades ou a sociedade em que estão inseridos.

Segundo Sapiro e Mattiello (2016), a pessoa voluntária doa o seu tempo e conhecimento em prol da sociedade em que vive, através de ações não remuneradas e que tenham valor para a comunidade ou para o próximo, praticando assim atos de generosidade e beneficência para com os outros, principalmente os mais necessitados. Posto isto, o voluntariado pode ser visto como uma ação espontânea e não remunerada exercida por pessoas que por diferentes motivos (religiosos, familiares, políticos ou pessoas) colocam à disposição o seu tempo e o seu trabalho com o objetivo de melhorar a sociedade em que se inserem (Souza & Medeiros, 2012).

O voluntariado constitui uma das atividades pro-sociais mais importantes (Meier & Stutzer, 2008), tendo em conta que o comportamento pro-social abrange ações destinadas a beneficiar os outros (Learning, 2003), envolvendo muitas vezes atividades que implicam certos custos para quem pratica esses comportamentos (Bénabou & Tirole, 2005).

1.2. Tipos e Princípios

É importante distinguir, antes de mais, o voluntariado formal das formas mais informais de voluntariado, menos estruturadas, exercidas diretamente por um indivíduo a outros indivíduos e que incluem, por exemplo, comportamentos como ajudar os vizinhos, idosos ou família (Parboteeah, Cullen & Lim, 2004; INE, 2013). O voluntariado formal caracteriza-se por comportamentos semelhantes, mas que se enquadram no âmbito de organizações não lucrativas, trazendo benefícios para a comunidade onde se insere e para o próprio voluntário. É levado a cabo por voluntários que não sofrem nenhum tipo de pressão e que não recebem qualquer tipo de pagamento ou apoio financeiro (Soupourmas & Ironmonger, 2001 cit in Ferreira et al., 2012).

Assim, essas ações realizam-se com base no livre arbítrio, sendo uma escolha que muitas vezes provém de valores, necessidades e motivos pessoais. Apesar de os voluntários poderem ter benefícios secundários (e.g., aprender novas habilidades, receber reconhecimento), as suas ações não derivam de expectativas de recompensa ou punição tangíveis ou sociais, até porque, normalmente, não existem laços preexistentes de obrigação social que direcionem o voluntário para oferecer a sua ajuda, tendo em conta que os beneficiários do voluntariado são desconhecidos do voluntário (Omoto & Packard, 2016).

Sem esperar recompensas financeiras ou materiais, o voluntariado compromete tempo e energia para fornecer serviços que beneficiem alguém, a sociedade ou a comunidade (Akintola, 2010), pressupondo de certa forma uma renúncia ao próprio interesse, em favor do interesse, do bem-estar e do progresso da comunidade (Souza & Medeiros, 2012). De notar que, o trabalho voluntário “não remunerado” tem sido entendido como “não remunerado monetariamente”, pois existem outras formas de retribuição ou pagamento esperadas, no que respeita ao nível emocional, ideológico, simbólico ou profissional, em que o voluntário recebe por exemplo contacto humano e convivência com outras pessoas, podendo resultar em novas oportunidades de conhecimento e crescimento pessoal (Teodósio, 2001 cit in Souza & Medeiros, 2012).

O voluntariado tem o seu foco em indivíduos cuja intenção é “boa” e geralmente a consequência também é “boa”, ou seja, uma das grandes características do voluntariado que nos leva a perceber a sua importância é a de que os comportamentos de voluntariado têm uma intenção de ajudar e beneficiar os outros (Snyder & Omoto, 2008). Assim, podem ser considerados como princípios do voluntariado: o facto de beneficiar a comunidade e o voluntário; não ser remunerado; ser sempre uma questão de escolha; não ser obrigatoriamente realizado para receber pensões ou subsídios governamentais; ser uma forma legítima em que os cidadãos podem participar das atividades da sua comunidade; ser um veículo para indivíduos ou grupos atenderem às necessidades humanas, ambientais e sociais; ser uma atividade realizada apenas no setor sem fins lucrativos; não substituir o trabalho remunerado; os

voluntários não substituem os trabalhadores remunerados nem constituem uma ameaça à segurança do emprego dos trabalhadores remunerados; o voluntariado respeita os direitos, a dignidade e a cultura dos outros e promove os direitos humanos e a igualdade (Volunteering Australia, 2005).

Finalmente, Snyder e Omoto (2008) sintetizam, desta forma, as características essenciais do voluntariado. Primeiro, as ações dos voluntários são e devem ser realizadas com base no livre arbítrio, ou seja, sem qualquer vínculo de obrigação ou coerção. Segundo, o ato de se oferecer como voluntário para prestar serviços a terceiros ou para promover uma causa envolve alguma deliberação ou tomada de decisão. Terceiro, as atividades de voluntariado devem durar um certo período de tempo, com especial interesse em ações que se estendem por semanas, meses ou anos. Quarto, a decisão de se voluntariar deve ser baseada nos próprios objetivos da pessoa sem a expectativa de recompensa ou punição por não se voluntariar. Quinto, o voluntariado envolve servir pessoas ou causas que necessitem de ajuda, ou seja, os serviços prestados por voluntários não devem ser impostos, mas sim voluntariamente procurados pelos destinatários. Por último, o voluntariado é realizado em nome de pessoas ou causas, e geralmente através de agências ou organizações.

1.3. Voluntariado no Ensino Superior

A maioria dos estudantes universitários encontra-se na entrada da idade adulta e, nesta fase, uma das preocupações passa por encontrar sentido e propósito na vida (Eccles, Templeton, Barber & Stone, 2003; cit in Okun & Kim, 2016). O voluntariado é caracterizado em diversos estudos como uma atividade que dá resposta a este tipo de procura (Magen, 1998; cit in Okun & Kim, 2016), o que leva a induzir que o estudante do Ensino Superior poderá beneficiar ao integrar-se nestas atividades.

O facto de a maioria dos estudantes se encontrar a residir deslocado da sua zona de origem, poderá em certos casos levar a sentimentos de isolamento, de solidão e de não-pertença à sua nova comunidade, o que por sua vez poderá ter consequências mais graves, como o desenvolvimento de perturbações de ansiedade, depressivas, comportamentos aditivos, ou até mesmo suicídio (Bastos, Figueira & Costa, 2002). O voluntariado permite combater estes aspetos negativos, pois promove o sentimento de pertença à comunidade do voluntário (Stukas, Snyder & Clary, 2016), podendo também ver-se como uma atividade que ocupa os tempos livres (Delicado, 2002), sendo assim ideal para um estudante do ensino superior que se encontre deslocado. Para além disso, como já foi dito anteriormente, o sentido de pertença à comunidade é um preditor forte de adesão a futuras ações de voluntariado (Omoto & Packard, 2016), pelo que, ao reforçar o sentimento de pertença à comunidade do estudante através do voluntariado, é mais provável que este torne a aderir a novas ações de voluntariado, o que acaba por ser benéfico quer para o estudante, quer para a comunidade.

Por outro lado, um estudo realizado por Gage (2009) revela que as atividades de voluntariado tendem a diminuir entre o ensino médio e o ensino superior, uma vez que muitos estudantes demonstraram a existência de vontade em serem voluntários, mas também a inexistência de tempo para esse tipo de atividades. O autor explica que, no Ensino Superior, podem existir algumas restrições ao trabalho voluntário, como por exemplo ter aulas e trabalhar, a socialização, trabalhos de grupo e outras atividades, ou até mesmo o facto de aprenderem a lidar com as responsabilidades adicionais de satisfazer as necessidades diárias, uma vez que muitos deles se encontram longe de casa pela primeira vez.

Serow e Dreyden (1990 cit in Wilson, 2000) revelaram que os estudantes que frequentam faculdades privadas com uma forte orientação religiosa participam mais frequentemente no serviço comunitário do que estudantes em faculdades privadas com menor ênfase na religião ou em universidades públicas.

2. A Motivação para o Voluntariado

2.1. Motivação

A definição clássica de motivação refere "qualquer processo interno que energize, direcione e sustente o comportamento" (Reeve, 2016, p. 35). Um motivo é um processo interno que energiza e dirige o comportamento (Elliot & Covington, 2001; Reeve 2009), sendo, portanto, um termo geral para identificar o terreno comum partilhado por necessidades, cognições e emoções (Reeve 2009).

Para Lieury e Fenouillet (2000 cit in de Oliveira & Alves, 2005), a motivação é o conjunto dos mecanismos biológicos e psicológicos que possibilitam o desencadear da ação, da orientação, da intensidade e da persistência. De acordo com os autores, a motivação intrínseca implica que um indivíduo efetue uma atividade unicamente pelo prazer que esta lhe proporciona e a motivação extrínseca refere-se a todas as situações em que ele faz alguma coisa para obter algo prazeroso, sendo que os indivíduos, intrinsecamente motivados, tendem a atribuir a si mesmos a causa da sua atividade. Assim, a motivação intrínseca, refere-se a fazer algo porque é inerentemente interessante ou agradável, participando o indivíduo numa atividade devido ao seu interesse ou prazer (Finkelstein, 2009), enquanto na motivação extrínseca, o indivíduo envolve-se numa atividade para obter um resultado que possui algum valor instrumental (Ryan & Deci, 2000).

Relativamente ao voluntariado, a literatura tem apontado como motivações intrínsecas aspetos como a satisfação com a sua utilidade para os outros e com os resultados do seu trabalho; benefícios através do simples prazer intrínseco de trabalhar, independentemente dos resultados; ou apenas o prazer de estar a ajudar os outros, de contribuir para um bem público,

a auto-gratificação de contribuir para uma causa, independentemente dos resultados (c.f. Meier & Stutzer, 2008).

Quanto às motivações extrínsecas para o voluntariado, são apontados aspetos como investir para aumentar os lucros no mercado de trabalho (e.g., em casos de desemprego, exercer voluntariado permite a manutenção de habilidades de emprego, ou simplesmente porque o trabalho comunitário é muitas vezes um pré-requisito para determinados postos de trabalho) (Menchik e Weisbrod, 1987; Hackl et al., 2004 cit in Meier & Stutzer, 2008); e como uma forma de investir em contactos sociais que podem ser valiosos para negócios ou para obter emprego; ou como uma forma de obter aprovação social ou aumentar a sua posição dentro do grupo de referência (Meier & Stutzer, 2008).

2.2. Modelos Motivacionais do Voluntariado

A decisão de executar um trabalho voluntário pode estar relacionada com expectativas como fazer a diferença, usar as suas habilidades, desenvolvimento a nível pessoal, procura de satisfação por fazer parte de um grupo, ou, ainda, estar relacionada com a identificação pessoal a uma causa (Dohme, 2001 cit in Souza & Medeiros, 2012). O voluntário sente-se motivado quando pode contribuir para a diminuição do sofrimento e das injustiças, ou quando fornece alegria ou contribui para a autossuficiência de outras pessoas, sentindo-se como agente construtor da comunidade, ou, ainda, quando o trabalho realizado fortalece a visão pessoal do mundo, permitindo difundir valores individuais (Souza & Medeiros, 2012).

A teoria dos papéis sociais (Grube & Piliavin, 2000; Piliavin & Callero, 1991 cit in Weinstein & Ryan, 2010) defende que a motivação para o voluntariado surge de influências externas precoces, como por exemplo dos pais e da sociedade. Já no contexto das teorias de aprendizagem social, Bekkers (2003 cit in Ríos, 2004) desenvolveu um modelo que explica a participação voluntária dos indivíduos, tendo em conta os comportamentos dos pais, defendendo assim que a forma como os pais se comportam e integram socialmente os filhos pode criar condições que os tornem mais propensos a práticas de voluntariado, fornecendo contextos sociais adequados para estas atividades, como por exemplo a afiliação religiosa. Para além disto, considera que a integração em contextos de aprovação do comportamento pró-social e a internalização de valores pró-sociais pelas crianças sustentam o interesse ou compromisso para participar em atividades voluntárias.

Clary e Snyder (1999) basearam-se na abordagem funcional para perceber o que motiva os indivíduos a iniciar o trabalho voluntário e a dar-lhe continuidade. A abordagem funcional é uma perspetiva motivacional que direciona a exploração dos processos pessoais e sociais que iniciam, dirigem e sustentam a ação (Katz, 1960 cit in Clary & Snyder, 1999), sendo que uma das suas proposições centrais é a de que as pessoas podem e realizam as mesmas ações ao

serviço de diferentes funções psicológicas (e.g., pessoas diferentes envolvem-se na mesma atividade de voluntariado, mas fazem-no por diferentes motivos). Guiados por esta abordagem e utilizando o Inventário de Funções para o Voluntariado (VFI) como uma medida de motivações, Clary e Snyder (1999) exploraram o papel das motivações nos processos de voluntariado, o início do trabalho voluntário, a satisfação dos voluntários com as suas experiências e o seu compromisso com o serviço sustentado. O princípio funcionalista orientador é o de que essas decisões e comportamentos dependem da combinação das motivações de um indivíduo com as oportunidades oferecidas pelo ambiente de voluntariado (Clary & Snyder, 1999).

Neely e Lengnick-Hall (2013 cit in Butt, Hou, Soomro & Maran, 2017) criaram uma teoria chamada modelo de desdobramento da motivação voluntária. Estes autores propuseram que existem quatro caminhos através dos quais uma pessoa decide exercer trabalho voluntário, entre os quais, o caminho desencadeador (um evento desencadeador encoraja um indivíduo a decidir ser voluntário), o caminho social, o caminho instrumental (para adquirir habilidades) e o caminho religioso ou espiritual. Este modelo propõe ainda que os diferentes motivos funcionais também apresentem quatro direções: afiliação (A), valores e crenças pessoais (B), desenvolvimento de carreira (C) e motivos egoístas (E), sendo que motivos adicionais podem ser ajustados nessas direções (Butt et al., 2017).

A direção afiliação (A) baseia-se no facto de as pessoas serem motivadas a exercer voluntariado por influência dos seus familiares, amigos e pessoas que as rodeiam e também pelo desejo de socializar. A direção de valores e crenças pessoais (B), tal como o nome indica demonstra que as crenças e os valores têm influência na decisão de se voluntariar, inclusivamente as crenças relativas à organização. A direção de desenvolvimento da carreira (C) demonstra a existência de intenções instrumentais e de os indivíduos encontrarem oportunidades no voluntariado de aprender ou entender algo que não é fornecido pelo seu emprego. Já a direção de motivos egoístas (E) diz respeito aos desejos e ações do voluntário relacionados com o seu ego, podendo-se voluntariar para proteger ou melhorar o seu ego, para serem reconhecidos e elogiados (Butt et al., 2017).

Omoto et al. (2000) concentram-se em dois propósitos para o voluntariado em diferentes etapas do ciclo de vida, que também são consistentes com pesquisas passadas, sendo estes propósitos interpessoais e propósitos sociais. As pessoas podem tornar-se voluntárias como forma de satisfazer uma preocupação generalizada com a formação de relações com os outros ou uma preocupação generalizada com o cumprimento de obrigações ou compromissos com a sociedade. Em relação ao ciclo de vida, estes autores propõem que as preocupações interpessoais ou de relacionamento provavelmente caracterizam os indivíduos durante as etapas iniciais da idade adulta, enquanto as preocupações com o estabelecimento de um sentido de propósito e compromisso com a sociedade são mais propensas aos indivíduos na vida adulta.

Posto isto, a motivação para o voluntariado pode basear-se em valores pessoais, como um sentimento de obrigação de ajudar os outros, um desejo de melhor compreensão de um grupo de pessoas ou fenómeno social, preocupação comunitária, desejo de desenvolvimento pessoal e crescimento (Omoto & Snyder, 1990 cit in Moore & Allen, 1996).

2.3. Determinantes e motivações para o Voluntariado

Segundo Wymer e Starnes (2001), os determinantes do voluntariado passam por influências pessoais, influências interpessoais, atitudes e fatores situacionais. As influências pessoais (personalidade, valores, experiências pessoais, fases da vida) e as influências interpessoais (facilitações, normas sociais, voluntariado parental) estimulam uma disposição geral em relação ao voluntariado e preferências para o voluntariado em áreas específicas. As metas sem fins lucrativos são rastreadas pelas atitudes da pessoa, podendo ser direcionadas para a própria organização sem fins lucrativos, para a causa ou missão ou para os clientes atendidos pela organização. Também os fatores situacionais influenciam o comportamento de voluntariado, tendo em conta, por exemplo o tempo disponível para dedicar ao voluntariado, a distância do local e a segurança garantida.

Smith (1994) elaborou uma revisão da literatura acerca dos determinantes da participação voluntária, na qual sintetizou o trabalho de vários autores. Concluiu que os determinantes da participação voluntária são altamente multivariados, dando ênfase a variáveis como o contexto ambiental, contexto social, personalidade do voluntário, atitudes e a situação em si. O contexto ambiental refere-se ao ambiente em que o indivíduo está inserido, sendo de principal importância ter em conta o tamanho da sua comunidade e a natureza da organização ou grupo de voluntariado. As grandes comunidades urbanas parecem estar associadas a uma menor probabilidade de exercer voluntariado, enquanto em comunidades mais pequenas e mais rurais existe uma maior participação em atividades voluntárias (Curtis, Grabb & Baer, 1992 cit in Smith, 1994). Relativamente à natureza da organização ou grupo de voluntariado, é sugerido que organizações maiores têm mais probabilidade de aderir a causas de voluntariado e consequentemente os seus trabalhadores se envolverem nas mesmas (Shepard, 1985 cit in Smith, 1994). A natureza e atividades praticadas pela organização em que um indivíduo está inserido influenciam a escolha e a probabilidade de se envolver em atividades de voluntariado.

As variáveis de contexto social referem-se às características do papel social do indivíduo, educação ou género, por exemplo. A educação tem sido encarada como um fator dominante para iniciar e sustentar o voluntariado formal (Bekkers 2010; Musick e Wilson, 2008; Smith 1994; Wilson e Musick 1997 cit in Andersson & Glanville, 2016), tendo em conta que fornece recursos e cria condições estruturais e sociais para o mesmo. Segundo um Inquérito ao Trabalho Voluntário em Portugal realizado em 2012, a taxa de voluntariado em indivíduos com ensino

superior foi de 21,3%, sugerindo assim que a participação no trabalho voluntário está associada ao nível de escolaridade (INE,2013). Também num estudo de Edwards e White (1980 cit in Smith, 1994), se concluiu que a participação em atividades voluntárias em organizações se associa à educação do indivíduo. Os indivíduos com um maior nível de educação têm maior probabilidade de interagir socialmente e de serem recrutados como voluntários (Brand 2010; Dee 2004; Horowitz 2015; Oesterle, Johnson e Mortimer 2004 cit in Andersson & Glanville, 2016). É de realçar que foram realizados estudos em que se concluiu que a educação é o preditor mais forte de quem é voluntário nas sociedades ocidentais (Putnam 1995; Wilson, 2012 cit in Andersson & Glanville, 2016). A escola tem um papel importante, uma vez que é uma fonte de socialização, de educação e o primeiro caso em que o indivíduo pode corroborar, mudar ou enfrentar os valores e comportamentos aprendidos com a família. Assim, através da formação, de atividades extracurriculares e de valores que se disseminam, a escola pode ou não desenvolver e ativar a participação em atividades de voluntariado (Ríos, 2004). Associam-se também a influência dos pais e dos irmãos, pelo facto de apoiarem e estarem envolvidos ou não nessas atividades (Ríos, 2004) e um maior nível socioeconómico prevê também o aumento da participação voluntária (Smith, 1994). Segundo Mainar, Servós e Gil (2010), estar desempregado, a estudar ou reformado são situações que influenciam de forma favorável a decisão de ser voluntário.

Os traços de personalidade têm especial importância na explicação da participação no voluntariado (Smith, 1994). Num estudo de Allen e Rushton (1983 cit in Smith, 1994) sobre as características de personalidade dos voluntários comunitários em saúde mental concluiu-se que a participação em atividades de voluntariado foi maior para indivíduos com maior percepção de eficácia, empatia, moralidade, estabilidade emocional e auto-estima.

A participação voluntária é claramente afetada pelas atitudes do voluntário em relação ao grupo de interesse, como por exemplo gostar do trabalho voluntário ou de uma associação de voluntariado em específico. Consoante estudos feitos, os preditores de atitudes mais importantes parecem ser a eficácia percebida do grupo, os benefícios percebidos em relação aos custos, atitudes altruístas e dever cívico (Smith, 1994).

Em termos psicológicos, as variáveis situacionais têm a ver com a avaliação cognitiva individual da situação. Ser solicitado ou encorajado a participar num grupo ou programa é a variável mais importante de previsão situacional (Smith, 1994). Booth e Babchuk (1969 cit in Smith, 1994) concluíram que a adesão a grupos de voluntariado é fortemente influenciada pelo contacto e influência pessoal. Fisher e Ackerman (1998 cit in Lindenmeier, 2008) mostraram que a comunicação das necessidades específicas dos grupos (desfavorecidos ou marginalizados), bem como a ideia de que a participação em trabalhos voluntários será socialmente respeitada têm um impacto positivo na vontade das pessoas para exercer voluntariado. Neste sentido, a empatia é também um fator importante e responsável pela motivação dos indivíduos em

Motivações para o voluntariado e satisfação com a vida em estudantes do Ensino Superior: Um estudo exploratório

participar em atividades voluntárias (Kumnig et al., 2015), bem como o sentido psicológico de comunidade que por sua vez pode aumentar o sentimento de pertença e responsabilidade, fatores essenciais para as pessoas que se envolvem em atividades de apoio ou de voluntariado (Mannino, Snyder & Omoto 2011).

Assim, o sucesso do voluntariado depende de variáveis como as disposições pro-sociais existentes, suporte social recebido, satisfação com a experiência e integração na organização para a qual trabalha (MacNeela, 2008 cit in Rodríguez & Morales, 2013).

É de notar a possibilidade da existência de vários e diferentes motivos para exercer voluntariado, podendo estes não ser totalmente separados uns dos outros, mas sim uma combinação dos mesmos, que mova o indivíduo a iniciar e sustentar os seus esforços voluntários (Kiviniemi, Snyder & Omoto, 2002; Buscemi & Celdrán, 2014). Para além disso, os motivos tanto para iniciar como para continuar a realizar voluntariado podem variar ao longo da experiência como voluntário (Buscemi & Celdrán, 2014). O facto de um indivíduo ter várias motivações para integrar numa atividade, pode levar a uma maior motivação geral e, portanto, a uma maior satisfação, isto porque quando alguém tem múltiplas motivações e um desses motivos não está satisfeito, pode-se recuar e pensar sobre as outras motivações a alcançar. Desta forma, múltiplas motivações podem proteger o indivíduo de resultados negativos relacionados a uma das motivações, levando a maiores níveis de satisfação do que tendo apenas uma única motivação (Kiviniemi et al., 2002).

Delicado (2002) desenvolveu um estudo no sentido de caracterizar o voluntariado em Portugal. Neste estudo, foi apenas abordado o voluntariado formal, realizado em instituições na área da solidariedade social. Através das entrevistas realizadas neste estudo, foi possível recolher informação relativamente às dimensões motivacionais do voluntariado, permitindo assim compreender, através de alguns traços biográficos recolhidos, porque razão algumas pessoas se voluntariam. De uma forma genérica, podem ser apontados traços como: a) socialização familiar para o voluntariado, ou seja, o facto dos pais ou outros elementos da família terem realizado ou continuarem a realizar atividades de voluntariado; b) a participação associativa, em que o facto de pertencer a associações ou organizações facilita a entrada no mundo do voluntariado; c) a prática de voluntariado informal, ajudando família ou vizinhança pode também despoletar a vontade de realizar voluntariado de uma forma mais ampla; d) o tipo de profissão exercida, considerando que o tipo de profissão pode também levar ao interesse e integração em práticas de voluntariado, como por exemplo médicos, enfermeiros, psicólogos; e) ter uma personalidade marcada pela iniciativa e liderança, considerando ser uma condição quase necessária para uma atividade relacional e orientada para a ajuda do outro, como o voluntariado; f) as práticas e crenças religiosas, sendo que a religiosidade praticante é mencionada frequentemente como motivação para o trabalho voluntário, tendo em conta que muitas das instituições que acolhem voluntariado são de cariz religioso; g) experiências de

sofrimento, situações de crise pessoal, são também mencionadas como um estímulo para iniciar voluntariado.

Ainda neste estudo, as motivações identificadas como mais pertinentes para a decisão de fazer voluntariado passam pela afirmação do desejo de ajudar os outros. Apesar disso, também se concluiu que existem vários benefícios obtidos pelo próprio voluntário, sendo a satisfação e a felicidade os mais frequentes. Porém, existem outros benefícios mencionados, como por exemplo a promoção da própria saúde física, psicológica e espiritual, o convívio social e o estabelecimento de relações de amizade, a ocupação de tempos livres (principalmente dos estudantes, reformados, domésticas e desempregados), a aquisição de conhecimentos e competências, a obtenção de prestígio e reconhecimento na sua comunidade (Delicado, 2002).

Existem alguns instrumentos que permitem avaliar as motivações para o voluntariado, como por exemplo o *Volunteer Satisfaction Index* (VSI; Vecina, Chacón, & Sueiro, 2009) e a Escala de Atitudes Altruístas (Loureiro & Lima, 2009). No presente estudo, optou-se pelo uso do Inventário de Motivações para o Voluntariado (IMV; Gonçalves, Monteiro, & Pereira, 2011), versão portuguesa do *Volunteer Functions Inventory* (VFI; Clary et al., 1998), que identifica seis funções motivacionais atendidas pelo voluntariado: valores, carreira, social, compreensão, proteção e crescimento. Uma vez que este instrumento foi utilizado no presente estudo, será apresentado mais aprofundadamente no segundo capítulo.

2.4. Motivações para o voluntariado em estudantes do Ensino Superior

No que diz respeito a investigações sobre o envolvimento de estudantes universitários em ações de voluntariado, Ríos (2004) demonstrou que a influência da família sobre a vontade de participar nestas atividades, a religiosidade, a estratificação e o nível socioeconómico e ocupacional foram as razões destacadas para esse envolvimento. Neste estudo, foi possível concluir que estudantes cujos pais participavam em atividades de voluntariado, se envolviam mais nas mesmas quando comparados com aqueles cujos os pais não praticavam voluntariado. No entanto, para estes casos, concluíram que a universidade parece oferecer uma espécie de segunda oportunidade para que os mesmos se envolvam nessas atividades. Todavia, a solidariedade e o altruísmo também foram relatados como duas motivações básicas para o trabalho voluntário. Hyde e Knowless (2013) confirmam estas duas motivações, num estudo com estudantes universitários em que concluíram que a que a escolha para ser voluntário resulta do desejo de ajudar os outros, percebidos como menos afortunados, para os fazer sentir melhor por passarem tempo com eles (como por exemplo os idosos que estão solitários), desenvolver ou beneficiar a comunidade e desenvolver habilidades para o emprego.

Holdsworth (2010) estudou as motivações para o voluntariado em estudantes do Ensino Superior, utilizando uma metodologia mista de investigação (quantitativa e qualitativa). A

Motivações para o voluntariado e satisfação com a vida em estudantes do Ensino Superior: Um estudo exploratório

análise dos dados quantitativos decorrentes da administração de questionários aos alunos (n=3083) permitiu identificar a empregabilidade como a motivação mais importante. Contudo, a análise qualitativa de 18 entrevistas com estudantes voluntários possibilitou uma visão distinta das motivações dos estudantes, ao ressaltar uma maior complexidade ao nível da natureza destes motivos e dificuldade em extrair motivos individuais específicos.

No que respeita ao contexto português, Ferreira (2013) analisou as funções motivacionais para o voluntariado através do Inventário de Motivações para o Voluntariado, numa amostra de estudantes universitários, destacando as funções experiência, valores e crescimento como as mais valorizadas pelos estudantes, e como menos valorizadas a função carreira, função social e a função proteção. Mais recentemente, Marques (2016) avaliou as motivações para o voluntariado numa amostra de 356 estudantes do Ensino Superior Politécnico, revelando resultados idênticos, como as funções experiência, valores e crescimento como as mais valorizadas e as funções proteção e social como as menos valorizadas.

3. Voluntariado, Bem-Estar e Satisfação com a Vida

3.1. Bem-Estar e Satisfação com a Vida

Apesar de o bem-estar ser uma área de estudo ampla, é consensual a existência de dois modelos de bem-estar, um referente ao bem-estar psicológico, originário dos estudos do conhecimento sobre a eudaimonia e outro relativo ao bem-estar subjetivo, oriundo de estudos sobre o hedonismo (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002).

Assim, o eudaimonismo, no qual se baseia o bem-estar psicológico, centra-se principalmente no “funcionamento psicológico positivo e no desenvolvimento da eudaimonia, conceito aristotélico sustentado em valores humanistas e existenciais, e que pretende exprimir a capacidade de autorrealização, desenvolvimento e florescimento humano” (Ryff, 1989a, 1989b cit in Fernandes, Vasconcelos-Raposo, Bertelli & Almeida, 2011). Por outro lado, o hedonismo refere-se ao princípio de acumulação do prazer e evitamento da dor, sendo que o bem-estar consiste na avaliação subjetiva da felicidade e concerne as experiências de prazer e sofrimento (Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999 cit in Fernandes et al., 2011).

Os estudos do bem-estar subjetivo incluem para além dos indicadores afetivos da felicidade, as avaliações cognitivas da satisfação com a vida (Keyes et al., 2002). O conceito de bem-estar subjetivo é composto por uma dimensão cognitiva, em que existe um juízo avaliativo, normalmente exposto em termos de satisfação com a vida (em termos globais ou específicos) e uma dimensão emocional, positiva ou negativa (expressa também em termos globais, de felicidade, ou em termos específicos, através das emoções) (Galinha & Ribeiro, 2005).

Ambas as abordagens avaliam o bem-estar, no entanto abordam diferentes características do que significa estar bem: o bem-estar subjetivo formula o bem-estar em termos de satisfação e felicidade geral com a vida, enquanto o bem-estar psicológico examina a prosperidade percebida dos desafios existenciais da vida, como por exemplo, alcançar objetivos significativos, crescer e desenvolver como pessoa, estabelecer laços de qualidade com os outros (Keyes et al., 2002).

Já McCullough, Heubner e Laughlin (2000 cit in Galinha & Ribeiro, 2005) defendem um modelo tripartido do bem-estar, constituído por três componentes que, apesar de separados, se interrelacionam: a satisfação global com a vida (definida como uma avaliação cognitiva positiva da vida pessoal como um todo), o afeto positivo (frequência de emoções positivas num indivíduo) e o afeto negativo (frequência das emoções negativas num indivíduo).

Diener, Suh e Oishi (1997 cit in Galinha & Ribeiro, 2005) identificam também esses três componentes primários do bem-estar subjetivo: satisfação, afeto positivo e baixos níveis de afeto negativo, sendo que os mesmos formam um fator global, estruturando assim o bem-estar subjetivo. Estes três componentes podem ser subdivididos, ou seja, a satisfação global com a vida pode ser dividida em satisfação com os vários domínios de vida e estes podem ser divididos em várias facetas; o afeto positivo pode ser dividido em emoções tais como alegria, afeição e orgulho e o afeto negativo pode ser dividido em emoções negativas como vergonha, culpa e tristeza.

Posto isto, o bem-estar subjetivo pode ser definido como a avaliação emocional e cognitiva que as pessoas fazem das suas vidas, incluindo aquilo que as pessoas comuns designam por felicidade, paz, realização, e satisfação com a vida (Diener, Oishi, & Lucas, 2003 cit in Ribeiro & Cummins, 2008). O campo do bem-estar subjetivo inclui a análise científica do modo como as pessoas avaliam as suas vidas nesse momento e por períodos mais longos (Ribeiro & Cummins, 2008).

Entre os componentes constituintes do bem-estar subjetivo, a satisfação com a vida foi identificada como uma construção distinta que representa uma avaliação cognitiva e global da qualidade da vida como um todo (Pavot & Diener, 1993 cit in Pavot & Diener 2008). Embora a satisfação com a vida esteja correlacionada com os componentes afetivos, ela é vista como um fator separado dos outros tipos de bem-estar (Lucas, Diener, & Suh, 1996 cit in Pavot & Diener 2008).

A satisfação constitui a dimensão mais cognitiva do bem-estar e está relacionada com aspetos racionais ou intelectuais que o indivíduo experimenta, podendo avaliar-se de forma global, como satisfação com a vida, ou em termos específicos, como satisfação académica, profissional ou conjugal (Diener & Biswas, 2000; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999 cit in Marques, Silva &

Motivações para o voluntariado e satisfação com a vida em estudantes do Ensino Superior: Um estudo exploratório

Taveira, 2017). Resulta de processos avaliativos dirigidos a si mesmo, sendo que a sua relevância se prende com o impacto que tem na forma como o sujeito lida com as circunstâncias de vida, especialmente em momentos de crise (Barros & Moreira, 2015), ou seja a percepção dos sujeitos em relação ao mundo e a si mesmos (Haybron, 2008 cit in Barros & Moreira, 2015).

A satisfação com a vida é uma construção importante para pessoas de todas as idades e correlaciona-se com muitos indicadores diferentes de saúde mental. Tem sido positivamente associada à saúde geral, ao otimismo, à autoeficácia e à autoestima (Arrindell et al., 1999; Chmiel et al., 2012; Gadermann et al., 2010; Gilman 2001; Park 2004 cit in Silva, Taveira, Marques & Gouveia, 2014). Entre os antecedentes da satisfação com a vida, contam-se os traços de personalidade, a inteligência emocional, a satisfação em domínios específicos da vida, as relações pessoais e sociais, estruturas e sistemas organizacionais e de trabalho, e os sistemas social, cultural e económico mais global (Brown & Lent, 2016; Higgs & Dulewicz, 2014 cit in Marques et al., 2017).

Embora não exista uma teoria única e abrangente acerca da satisfação com a vida, distinguem-se duas perspetivas, a *top-down* e *bottom-up*, (Diener, 1984 cit in Erdogan, Bauer, Truxillo, & Mansfield, 2012). A perspetiva *top-down* explica a satisfação com a vida através de características estáveis (e.g., traços de personalidade), ou seja, algumas pessoas têm tendência a sentir-se mais satisfeitas com as suas vidas, dependendo da sua maneira de ser (Erdogan et al., 2012), no entanto, não negam a importância das influências situacionais, como os eventos da vida (Diener, 1996 cit in Erdogan et al., 2012). A perspetiva *bottom-up* explica a satisfação com a vida como moldada pela satisfação com certos domínios da vida, como por exemplo trabalho, família, saúde, lazer (Erdogan et al., 2012).

Tem sido estudada a relação entre valores numa perspetiva funcionalista e a satisfação com a vida (e.g., Albuquerque, Noriega, Coelho, Neves, & Martins, 2006; Chaves, 2003; Fonseca, Chaves, & Gouveia, 2006; Gusmão, 2004 cit in Marques et al. 2017). Os resultados de um estudo de Chaves (2003 cit in Marques et al., 2017), feito com base na perspetiva funcionalista dos valores, indicam que a procura e concretização de necessidades relacionadas com o crescimento pessoal relativamente à autorrealização, a segurança e o bem-estar físico e psicológico, os relacionamentos próximos e os afetos e a pertença a um grupo, se relacionam significativamente com a satisfação com a vida.

Existem diferentes instrumentos para medir o bem-estar ou a satisfação com a vida, como por exemplo o Índice de Bem-Estar Pessoal (Ribeiro & Cummins, 2008), ou a Escala de Satisfação com Vida (SWLS, Diener et al., 1985 cit in Silva, Taveira, Marques & Gouveia, 2014). Esta foi traduzida para mais de 20 idiomas de todo o mundo, incluindo o português (Neto et al., 1990 cit in Silva et al., 2014), com o objetivo de avaliar o sentido geral de satisfação com a vida.

Uma vez que este instrumento foi utilizado no presente estudo, será apresentado mais aprofundadamente no segundo capítulo.

3.2. Benefícios do Voluntariado

Numerosos estudos têm sido realizados para analisar os benefícios do voluntariado tanto para a organização como para o voluntário (Gage & Thapa, 2012). É esperado que o voluntariado beneficie, melhorando a autoestima e o bem-estar, as habilidades sociais e de carreira, aumentando também as atitudes, valores pro-sociais, a socialização na comunidade e consequentemente reduzindo comportamentos antissociais (Penner et al., 2005).

Weinstein & Ryan (2010) sintetizam o trabalho de diversos autores, a partir dos quais foi possível concluir que o voluntariado aumenta a autoestima, a autoconfiança, a satisfação geral com a vida, a felicidade pessoal, a saúde mental e diminui os sentimentos de desesperança, podendo também, relativamente aos mais jovens, ajudar a que se mantenham longe de problemas (Wilson, 2000). Nos tópicos a baixo, são apresentadas algumas conclusões de diversos autores relativamente aos benefícios do voluntariado em diferentes contextos.

Benefícios do voluntariado consoante a natureza dos motivos

Menchik e Weisbrod (1987 cit in Meier & Stutzer, 2008) defendem que o voluntariado pode afetar positivamente o bem-estar dos indivíduos devido a vários motivos que dividem em dois grupos: (1) o bem-estar das pessoas aumenta porque eles gostam de ajudar os outros, a recompensa é interna, fruto de uma motivação intrínseca para cuidar dos outros; (2) as pessoas não gostam propriamente de exercer voluntariado, mas é-lhes útil por receberem recompensas extrínsecas. Segundo Meier e Stutzer (2008), as pessoas que dão mais importância aos objetivos de vida extrínsecos retiram menos benefícios do voluntariado do que as pessoas que se focam em objetivos intrínsecos. Isto porque o voluntariado não é internamente gratificante se as pessoas se voluntariarem instrumentalmente para obter uma recompensa material. Também Kwok, Chui e Wong (2012 cit in Cabrera-Darias & Marrero-Quevedo, 2015) defendem que os voluntários que têm uma motivação intrínseca para ajudar os outros revelam maior satisfação com a vida.

Benefícios do voluntariado ao nível de bem-estar e satisfação com a vida

Ao envolver-se em atividades sociais ou passatempos, a pessoa experimenta bem-estar subjetivo, no entanto, noutras atividades orientadas, como o voluntariado, pode-se apreciar a atividade em si, mas também sentir uma sensação de satisfação por estar a “servir” a sociedade, sendo que é esse foco que segundo Piliavin e Siegl (2007) proporciona o maior benefício para a saúde mental, através do aumento da auto-estima e da sensação de ser importante. Estes autores levantam a hipótese de que a sensação de importância mediará o vínculo entre voluntariado e bem-estar psicológico. Assim, embora toda a atividade livremente

Motivações para o voluntariado e satisfação com a vida em estudantes do Ensino Superior: Um estudo exploratório

escolhida aumente o bem-estar psicológico e tenha o potencial de aumentar a saúde física, o voluntariado deve dar um impulso extra (Piliavin & Siegl, 2007). Posto isto, estes autores propõem que o voluntariado leva ao bem-estar subjetivo e ao bem-estar psicológico.

As pessoas escolhem ser voluntárias se acreditarem que essa experiência irá cumprir os seus motivos (Snyder et al., 2000 cit in Kumnig et al., 2015) e continuarão a fazê-lo, desde que a experiência seja gratificante e satisfaça as suas necessidades (Cnaan & Goldberg-Glen, 1991). Assim, o voluntariado tem um impacto positivo no bem-estar psicológico (Windsor, Anstey & Rodgers, 2008, Greenfield & Marks 2004) e na satisfação com a vida dos voluntários (Thoits & Hewitt, 2001), estando geralmente associado a emoções positivas (Carlo et al., 1999 cit in Kumnig et al., 2015). Uma vez que o voluntariado faz com que as pessoas se sintam importantes no mundo, possivelmente os efeitos do voluntariado no bem-estar devem ser mais fortes entre aqueles que têm uma menor quantidade de outras fontes de bem-estar, como emprego, vínculos sociais e apoio social (Piliavin & Siegl, 2007).

Keyes (1998 cit in Dávila de León & Díaz Morales, 2005) concluiu que a população adulta que exerceu trabalho voluntário revelou maiores níveis de bem-estar social e Thoits e Hewitt (2001) concluíram que o número de horas dedicadas ao voluntariado está relacionado com a satisfação com a vida. Num estudo de Plagnol e Huppert (2010) em países da Europa, incluindo Portugal, os autores concluíram que os países em que o voluntariado formal é comum, têm níveis mais altos de bem-estar. Curiosamente, quem se voluntaria em países com menores taxas de voluntariado, apresenta níveis mais altos de felicidade do que indivíduos que se voluntariam em países com maiores taxas de voluntariado. Todavia, o voluntariado informal está associado à felicidade em todos os países estudados, e a níveis significativamente mais altos de satisfação em países que se voluntariam com frequência média.

Os efeitos positivos do voluntariado na saúde física e mental parecem ser particularmente fortes entre os idosos e outros adultos com redes sociais limitadas. Van Willigen (2000 cit in Piliavin & Siegl, 2007) demonstrou os benefícios do voluntariado para o bem-estar dos idosos e comparou com o seu impacto em adultos mais jovens. Concluiu que para adultos mais velhos e mais jovens, o voluntariado prevê uma maior satisfação com a vida e uma melhor perceção da saúde, independentemente da medida do voluntariado. No entanto, as relações foram significativamente mais fortes na amostra de idosos para duas das três medidas.

Relativamente ao facto de os indivíduos que praticam voluntariado terem uma maior tendência a demonstrar bem-estar subjetivo do que indivíduos que não o praticam, Meier e Stutzer (2008) referem que esses resultados podem não estabelecer causalidade, uma vez que características de personalidade como o grau de extroversão podem afetar o voluntariado e a forma como as pessoas percecionam o seu bem-estar. Estes autores consideram a hipótese da existência de uma causalidade nos dois sentidos, ou seja, o voluntariado parece aumentar o bem-estar, mas

as pessoas mais felizes apresentam maior probabilidade de se envolverem em atividades de voluntariado.

Benefícios do voluntariado ao nível da autoestima e socialização

O voluntariado tem efeitos positivos na saúde mental, por diversas razões, entre elas o facto de promover a atividade e participação social e consequentemente a consciência de se estar integrado na sociedade em que se está inserido (House et al., 1988 cit in Wilson & Musick, 2000). É também uma forma de comportamento de ajuda, tendo em conta que fornecer ajuda é uma experiência de validação pessoal (Krause et al., 1992 cit in Wilson & Musick, 2000), promove a crença no indivíduo de que pode fazer a diferença, aumentando o sentimento de eficácia pessoal e assim contribuirá para a saúde mental.

Tendo em conta que o voluntariado promove a confiança interpessoal, tolerância, empatia e respeito pelo bem comum, consequentemente torna o indivíduo menos propenso a comportamentos socialmente patológicos e autodestrutivos (Wilson & Musick, 2000), aumenta a auto-eficácia percebida, a auto-estima e o efeito positivo, que por sua vez funcionam como uma espécie de inoculação do *stress* (Musick et al., cit in Wilson & Musick, 2000).

Musick e Wilson (2003 cit in Plagnol & Huppert, 2009) sugerem também que o voluntariado pode aumentar a autoconfiança, dotar os voluntários de recursos psicológicos para lidar com o *stress* e melhorar a integração social que, por sua vez, está associada ao bem-estar.

Benefícios do voluntariado ao nível do desenvolvimento de competências e empregabilidade

Num estudo realizado em Portugal, abordando o voluntariado enquanto aprendizagem informal e potenciador de empregabilidade, foi revelado que a maioria dos participantes afirma desenvolver voluntariado na área de ação social (Rego et al., 2017). Os resultados do estudo confirmam a importância do voluntariado para a aquisição de competências e para estimulação de *soft skills*. Foram ainda apresentadas como principais vantagens a promoção da qualificação e inserção no mercado de trabalho e a promoção de voluntariado responsável e prestigiante.

Benefícios do voluntariado em estudantes do Ensino Superior

Os benefícios associados ao voluntariado também foram estudados no contexto do Ensino Superior, em que se considera que o voluntariado pode ser uma ferramenta de prevenção primária e um meio de capacitar os adolescentes. Por exemplo, Newmann e Rutter (1983 cit in Moore & Allen, 1996) propuseram que o voluntariado pode auxiliar no desenvolvimento dos adolescentes, em adultos competentes e independentes e promover o desenvolvimento de

habilidades de raciocínio, pensamento abstrato e hipotético e habilidades de resolução de problemas.

O voluntariado está vinculado a resultados positivos para os estudantes, aumentando a resistência dos mesmos a problemas de abandono da escola e comportamentos desviantes (Moore & Allen, 1996). São vários os estudos que abordam o voluntariado em estudantes universitários, bem como a sua importância tanto para os estudantes, como para o trabalho voluntário em si. Clary et al. (1998 cit in Clary & Snyder, 1999) concluíram que os estudantes universitários que receberam benefícios funcionalmente relevantes por se envolverem num programa de serviço comunitário expressaram maiores intenções de continuar como voluntários, tanto a curto como a longo prazo, do que os voluntários que não receberam benefícios funcionalmente relevantes ou que receberam benefícios funcionalmente irrelevantes.

Numa investigação de Maton (1990 cit in Dávila de León & Díaz Morales, 2005), concluiu-se que o voluntariado é uma atividade significativa para muitos estudantes, sendo que a relação entre o voluntariado, a satisfação com a vida e a autoestima explicam o seu impacto positivo na vida dos estudantes. Para além de aumentar a autoestima, pode também influenciar na responsabilidade social e pessoal, conferindo sentido de valor pessoal e aumentando a capacidade de liderança (Harrison, 1987; Kirby, 1989 cit in Moore & Allen, 1996), sendo que ao aumentar estas competências, o voluntariado pode também fornecer uma maior resistência dos adolescentes a outros problemas, como por exemplo gravidez na adolescência, abandono escolar e delinquência (Allen, Philliber, & Hoggson, 1990; Newmann, 1983 cit in Moore & Allen, 1996). Astin e Sax (1998 cit in Gage & Thapa, 2012) afirmam que o serviço voluntário durante o período escolar de um estudante melhora o desenvolvimento académico, a responsabilidade cívica e as habilidades para a vida, tornando os alunos mais comprometidos em ajudar os outros.

3.3. Desvantagens do Voluntariado

São notáveis todas estas vantagens relativamente ao trabalho voluntário, contudo este também pode ter as suas desvantagens. Pode haver um declínio dos benefícios se o voluntário começar a trabalhar mais horas voluntariamente e conseqüentemente ficar sobrecarregado. Trabalhar demasiado como voluntário pode causar muita pressão e reduzir o bem-estar subjetivo. Outros fatores que podem contribuir ou não para a relação do voluntariado com a saúde mental são a natureza e o tipo de voluntariado e a etapa do ciclo de vida em que a pessoa se encontra (Wilson & Musick, 2000). Também outros fatores podem alertar para desvantagens do voluntariado, como a concorrência desleal por parte de organizações promotoras de voluntariado com o setor lucrativo (Rego et al., 2017); o uso do voluntariado como substituição do trabalho remunerado (Serapioni, Ferreira & Lima, 2013), ou por exemplo, os programas que juntam o voluntariado com o turismo, uma vez que por vezes as pessoas que se voluntariam,

usam esses programas como forma de viajar e conhecer outros países a um preço mais baixo e não porque querem ajudar pessoas desfavorecidas (Bolton, 2013).

Síntese do Capítulo

O voluntariado pode ser entendido como uma prática para ajudar e beneficiar indivíduos e comunidades, de forma ativa, intencional e sem fins lucrativos. Podem distinguir-se dois tipos de voluntariado, o formal e o informal, estando o primeiro enquadrado em organizações não lucrativas, enquanto o segundo é menos estruturado e caracteriza-se por comportamentos espontâneos como ajudar vizinhos, idosos ou família. A educação é vista como um fator importante para iniciar o voluntariado, uma vez que cria condições estruturais e sociais para o mesmo. Para além disso, no contexto do Ensino Superior, o voluntariado facilita a convivência e a integração dos estudantes que se encontrem a residir fora da sua zona de origem, promovendo assim o sentido de pertença à comunidade.

Existem motivações de natureza intrínseca e extrínseca, que levam as pessoas a exercer voluntariado. Neste sentido, uma motivação intrínseca implica que o indivíduo efetue uma atividade unicamente pelo prazer que esta lhe proporciona, enquanto na motivação extrínseca, o indivíduo envolve-se numa atividade por um interesse e valor instrumental. Vários modelos foram desenvolvidos com o intuito de explicar as razões pelas quais os indivíduos se envolvem em atividades de voluntariado, nomeadamente a teoria dos papéis sociais, a abordagem funcionalista e o modelo de desdobramento da motivação voluntária. Por outro lado, vários estudos têm demonstrado uma multiplicidade de determinantes e motivações que levam as pessoas a exercer voluntariado. O suporte social recebido, as influências familiares, o altruísmo e desejo de ajudar os outros, a ocupação de tempos livres, a aquisição de competências e o sentido de pertença são vistos como fatores que determinam e que levam as pessoas a optar por trabalhos voluntários.

Existem dois modelos de bem-estar, o bem-estar subjetivo e o bem-estar psicológico. O primeiro formula o bem-estar em termos de satisfação e felicidade geral com a vida, enquanto o segundo examina a prosperidade percebida dos desafios da vida. A satisfação com a vida resulta de uma avaliação do indivíduo à sua própria vida e a sua relevância prende-se com a forma como o sujeito lida com as circunstâncias de vida e a perceção que tem relativamente ao mundo e a si mesmo. Vários estudos demonstram que o voluntariado traz benefícios para os indivíduos, principalmente em termos de bem-estar e satisfação com a vida. No entanto, é de realçar que os voluntários que têm uma motivação intrínseca para exercer voluntariado revelam maior satisfação com a vida do que os voluntários que têm uma motivação extrínseca. Relativamente a estudantes do Ensino Superior, o exercício de voluntariado tem também mostrado benefícios, promovendo a satisfação com a vida, uma vez que para além de aumentar a autoestima, pode influenciar na responsabilidade social e pessoal, conferindo sentido de valor pessoal e aumentando a capacidade de liderança e as habilidades para a vida, tornando os alunos mais comprometidos em ajudar os outros, reduzindo assim a probabilidade de comportamentos desviantes.

Parte II. Estudo empírico

A segunda parte deste trabalho diz respeito à exposição do estudo empírico. Neste sentido, primeiramente serão apresentados os principais objetivos e as variáveis em estudo, a caracterização da amostra, a descrição dos instrumentos utilizados e os procedimentos adotados. Posteriormente apresentar-se-ão os principais resultados obtidos, seguidos de uma discussão relativa aos mesmos com base na literatura revista.

Capítulo 2. Material e método

2.1. Apresentação do estudo e objetivos

A presente dissertação encontra-se inserida num projeto mais alargado intitulado “Violência 360° Abordagem clínica, familiar, social e comunitária da violência interpessoal em diferentes populações.”, liderado por uma equipa de docentes/investigadores do Departamento de Psicologia e Educação. O trabalho aqui apresentado tem como principal objetivo estudar o fenómeno do voluntariado em estudantes do Ensino Superior, analisando as motivações que levam estes jovens a exercer atividades de voluntariado e sua relação com a satisfação com a vida.

Assim, definiram-se os seguintes objetivos específicos:

1. Caracterizar as práticas de voluntariado dos participantes;
2. Caracterizar as suas motivações para a prática de voluntariado;
3. Analisar a relação entre motivações para o voluntariado e satisfação com a vida;
4. Analisar a relação entre motivações para o voluntariado e tempo (nº de dias) despendido em atividades de voluntariado;
5. Averiguar a existência de diferenças nas motivações para o voluntariado em função da periodicidade e prática atual;
6. Avaliar a relação entre satisfação com a vida e tempo (nº de dias) despendido em atividades de voluntariado;
7. Averiguar a existência de diferenças na satisfação com a vida em função da periodicidade e prática atual de voluntariado.

Este estudo caracteriza-se como sendo de natureza quantitativa, dado que utiliza dados expressos sob forma numérica e com recurso a técnicas estatísticas para classificá-los e analisá-los (Canastra, Haanstra & Vilanculos, 2015); descritivo, uma vez que se procede à recolha de dados que visam a descrição de uma amostra; e exploratório, tendo em conta que pretende explorar e analisar um tema de forma a conhecê-lo melhor (Kinneer & Taylor, 1987 cit in Révillion, 2015). Este estudo é, também, correlacional, pois visou a análise da relação

estabelecida entre as variáveis - exceto a relação causa-efeito -, sem que as mesmas fossem manipuladas (Canastra et al., 2015; Ribeiro, 2010); e comparativo, visto que procurou comparar os resultados obtidos pelos grupos estabelecidos em função de algumas variáveis (Ribeiro, 2010). Por fim, caracteriza-se também como um estudo transversal na medida em que pretende descrever a situação de uma população num determinado momento, permitindo a análise de associações entre variáveis (Aragão, 2011).

2.2. Variáveis em estudo

Para responder aos objetivos anteriormente referidos, foram selecionadas as seguintes variáveis em estudo:

Motivações para o voluntariado: as motivações para o voluntariado foram avaliadas através do Inventário de Motivações para o Voluntariado (IMV), organizadas com base em seis motivações funcionais para a escolha da prática de voluntariado: função valores, função experiência, função crescimento, função carreira, função social e função proteção.

Satisfação com a vida: esta variável foi avaliada através da Escala de Satisfação com a Vida (SWLS), cujos itens refletem afirmações que traduzem a percepção de satisfação global com a vida.

Práticas de voluntariado: incluem variáveis como o tempo despendido (nº de dias) em atividades de voluntariado, periodicidade e prática atual do voluntariado, a partir das questões presentes no questionário sociodemográfico.

2.3. Participantes

A amostra foi selecionada por conveniência e através de um procedimento não probabilístico. Definiram-se como critérios de inclusão da amostra a frequência no Ensino Superior e a prática de atividades de voluntariado atuais ou no passado.

A amostra é constituída por 170 participantes. Os participantes têm idades compreendidas entre os 18 e os 24 anos ($M=19.49$; $DP=1.693$). Tal como se pode observar na Tabela 1, a maioria dos participantes (65.9%) é do sexo feminino e pertence à Faculdade de Ciências Sociais e Humanas (94.7%), frequentando os cursos de Psicologia, Sociologia, Economia, Ciências do Desporto, Gestão, Marketing e Ciência Política e Relações Internacionais. A grande maioria (84.1%) tem nacionalidade portuguesa, embora também existam participantes de outras nacionalidades (e.g., Brasileira, Angolana, Cubana, Timorense e Ucraniana).

Motivações para o voluntariado e satisfação com a vida em estudantes do Ensino Superior:
Um estudo exploratório

De acordo com os critérios de inclusão no estudo, todos os participantes já tiveram alguma experiência de voluntariado. No entanto, a maioria (72.4%) não se encontra atualmente a praticar voluntariado.

Tabela 1: *Características Sociodemográficas dos Participantes*

	n	n	%	M	DP
Idade	170			19.49	1.693
		18-19	107	63	
		20-21	41	24.1	
		22-23	14	8.2	
		23-24	8	4.7	
Sexo	170	Masculino	58	34.1	
		Feminino	112	65.9	
Nacionalidade	170	Portuguesa	143	84.1	
		Estrangeira	27	15.9	
Faculdade	170	FCSH*	161	94.7	
		FE**	2	1.2	
		FAL***	2	1.2	
Ano do curso	170	1º licenciatura	152	89.4	
		2º licenciatura	4	2.4	
		3º licenciatura	10	5.9	
		1º mestrado	1	.6	
		2º mestrado	1	.6	
Pratica atualmente voluntariado	164	Sim	41	24.1	
		Não	123	72.4	

* FCSH: Faculdade de Ciências Sociais e Humanas.

** FE: Faculdade de Engenharia.

*** FAL: Faculdade de Artes e Letras.

2.4. Instrumentos

No presente estudo foram utilizados três instrumentos para a recolha de dados junto dos participantes do estudo: um questionário sociodemográfico, constituído no âmbito deste projeto, o Inventário de Motivações para o Voluntariado (IMV), e a Escala de Satisfação com a Vida (SWLS).

- **Questionário Sociodemográfico:** Este questionário é constituído por um conjunto de itens relativos a características sociodemográficas dos participantes como idade, género, local de residência, curso frequentado, incluindo também informação sobre a atividade de voluntariado praticada (e.g., áreas, tempo despendido, periodicidade).

- **Inventário de Motivações para o Voluntariado (IMV):** O Inventário de Motivações para o voluntariado é a versão portuguesa (Gonçalves et al., 2011 cit in Monteiro, Gonçalves & Pereira, 2012) do *Volunteer Functions Inventory* (VFI) de (Clary, Ridge, Stukas, Snyder, Copeland & Miene, 1998). Este inventário permite avaliar as motivações para o voluntariado e é composto por 30 itens, com respostas que podem variar numa escala de tipo Likert de sete pontos, em que o 1 corresponde a “nada importante” e o 7 a “extremamente importante”. Estes 30 itens estão divididos em seis subescalas: função valores, função experiência, função crescimento, função carreira, função social e função proteção. A cada uma das 6 funções correspondem 5 itens, sendo os *scores* da escala um resultado médio dos *scores* dos 5 itens. Quanto maior a pontuação, maior a importância da motivação (Clary et al., 1998)

A função valores integra os itens 3, 8, 16, 19, 22 que se referem a preocupações altruístas e humanitárias. A função experiência/entendimento inclui os itens 12, 14, 18, 25, 30, que se referem à aquisição de novas experiência e aprendizagens. Quanto à função crescimento/autoestima, abrange os itens 5, 13, 26, 27, 29, que servem a função de aumentar o efeito positivo através do crescimento pessoal e do aumento da auto-estima. Os itens 1, 10, 15, 21, 28 medem a função carreira, baseando-se no desejo de ganhar experiência e aumentar perspectivas de emprego. No que diz respeito à função social estão incluídos os itens 2, 4, 6, 17, 23 que descrevem o voluntariado como uma forma de passar tempo com outras pessoas e a função proteção incorpora os itens 7, 9, 11, 20, 24, que refletem o desejo de reduzir o efeito negativo causado por problemas pessoais ou culpa por serem mais afortunados do que outros (Clary et al., 1998).

Estudos psicométricos para a versão portuguesa indicaram níveis adequados de consistência interna para a escala global ($\alpha = .88$) e para as seis subescalas, com valores entre .64 (valores) e .83 (experiência) (Gonçalves et al., 2011 cit in Monteiro, Gonçalves & Pereira, 2012).

- **Escala de Satisfação com a Vida (SWLS):** A Escala de Satisfação com a Vida é a versão portuguesa da *Satisfaction With Life Scale* - SWLS, que foi planeada e estruturada por Diener e colaboradores (1985 cit in Matos, 2015), para avaliar a satisfação global com a vida. Esta escala é composta por cinco itens, integrando uma escala de resposta de tipo Likert que varia de 1 “discordo fortemente” a 7 “concordo fortemente”. Os cinco itens são orientados de forma positiva, de modo que as cinco respostas se somam para chegar a uma pontuação total da escala. O intervalo possível de pontuações é, de 5 a 35, sendo que uma pontuação de 20 representa o ponto neutro na escala. Pontuações entre 5 e 9 indicam extrema insatisfação com a vida, enquanto pontuações que entre 31 e 35 indicam extrema satisfação com a vida. Na versão original da escala, as pontuações entre 21 e 25 representam um pouco satisfeito, e as pontuações de 15 a 19 são interpretadas como ligeiramente insatisfeito (Diener et al., 1985 cit in Pavot & Diener, 2008).

A Escala de Satisfação com a Vida foi validada pela primeira vez em Portugal por Neto et al. (1990 cit in Matos, 2015), num estudo com uma amostra de 308 professores/as do ensino básico e secundário. A análise fatorial em componentes principais revelou a existência de um só fator, contribuindo para 53,1% da variância, tendo sido encontrado um índice de consistência interna (alfa de Cronbach) de .78.

No entanto, em 1992, Simões realizou uma outra validação da SWLS, numa amostra de 74 estudantes do Ensino Superior e 130 adultos/as de várias idades e categorias profissionais. Reformulou alguns aspetos da tradução com o objetivo de tornar o conteúdo mais compreensível para populações com um nível de cultura escolar inferior, reduzindo também para 5 o número de alternativas de resposta, simplificando deste modo o preenchimento da escala. Neste sentido, a pontuação obtida pelo sujeito pode variar entre um mínimo de 5 e um máximo de 25 pontos. Os resultados foram idênticos aos obtidos por Neto et al. (1990), sendo o alfa de Cronbach de .77 e emergência de um único fator, explicativo de 53,1% da variância (Simões, 1992 cit in Matos, 2015). Foi esta a versão da Escala de Satisfação com a Vida utilizada no presente estudo.

2.5. Procedimentos

Primeiramente foi feita uma pesquisa de vários instrumentos de avaliação de forma a selecionar os mais adequados para a presente investigação. Posteriormente, no âmbito do projeto de investigação, foi elaborado o questionário sociodemográfico e enviados os pedidos de autorização aos autores para a utilização dos instrumentos selecionados. Seguidamente foram efetuados os contactos com os docentes de diversas turmas de primeiro ano da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior, para efetuar a recolha de dados, bem como na instituição CooLabora, CRL - Cooperativa de Consultoria e Intervenção Social (Covilhã).

Tendo em conta que este estudo está inserido num projeto mais alargado, onde participam outros estudantes de mestrado, o protocolo de investigação era constituído pelos instrumentos de avaliação de todos os estudos integrados no projeto, por um documento com a explicação dos objetivos do estudo, o pedido de participação voluntária no mesmo e pelo consentimento informado. A opção recaiu sobre a administração dos protocolos em formato papel e de forma presencial, permitindo, desta forma, dar instruções e esclarecer eventuais dúvidas. Os protocolos foram preenchidos em cerca de 30 minutos, de forma coletiva e em contexto sala de aula. Ao todo foram recolhidos 308 protocolos, tendo sido eliminados 168 por não cumprirem os critérios de inclusão neste estudo.

No que respeita à análise estatística dos dados, procedeu-se a uma estatística descritiva para caracterizar a amostra ao nível sociodemográfico e práticas de voluntariado. Assim, foram estabelecidas variáveis numéricas (quantitativas), para as quais se apresentaram a média (M) e o desvio padrão (DP); e variáveis categóricas (qualitativas), para as quais se apresentaram a frequência absoluta (N) e a frequência relativa (%). Também incluída na estatística descritiva, procedeu-se à caracterização da amostra relativamente às suas motivações para o voluntariado, informação essa adquirida através do Inventário de Motivações para o Voluntariado.

Posteriormente foi verificada a consistência interna através do cálculo do coeficiente alfa de Cronbach. Para a escala total IMV, o valor de coeficiente obtido foi de .937, revelando consistência interna muito boa. Quanto às dimensões do IMV, os valores de coeficiente obtidos foram .767 para a dimensão Valores; .819 para a dimensão Social; .823 para a dimensão Proteção; .886 para a dimensão Experiência; .821 para a dimensão Crescimento e .817 para a dimensão Carreira. Segundo estes valores, é possível concluir que todas as dimensões apresentam boa consistência interna, à exceção da dimensão Valores que apresenta consistência interna razoável (Pestana e Gageiro, 2008). Para a escala SWLS, o valor do coeficiente obtido foi de .792, revelando consistência interna apropriada, segundo a classificação proposta por Pestana e Gageiro (2008).

Seguidamente, observou-se através do teste de normalidade Kolmogorov-Smirnov, que a normalidade da distribuição dos dados relativamente a cada uma das variáveis anteriormente referidas, não estava assegurada ($p < .05$). Segundo Pallant (2007), é comum em Ciências Sociais que os pressupostos da distribuição normal dos dados não sejam cumpridos, defendendo que, quando o tamanho da amostra é superior a 30, esta situação pode não ser decisiva, acrescentando ainda, que os testes não paramétricos, ao contrário dos paramétricos, não são tão robustos. Neste sentido, e com base nos argumentos da autora optou-se por analisar os resultados com recurso a testes paramétricos.

Realizaram-se também estudos de estatística inferencial que permitem retirar conclusões sobre a amostra (Martins, 2011). Com o objetivo de perceber a existência de correlações entre diferentes variáveis, recorreu-se ao cálculo do coeficiente de correlação de Pearson e a uma Regressão Linear Múltipla. Por outro lado, para analisar possíveis diferenças entre grupos foi utilizado o Teste T para amostras independentes e a MANOVA, (*General Linear Model*).

As análises estatísticas foram realizadas com recurso ao Statistical Package for the Social Sciences (IBM SPSS Statistics®) para *Windows*, versão 25.0.

Capítulo 3. Resultados

Neste capítulo, são apresentados os resultados deste estudo. Inicialmente, apresentam-se os resultados da análise descritiva relativa às práticas de voluntariado e às motivações para o voluntariado. Num segundo momento, são descritos os resultados de análises inferenciais, tendo por base os objetivos previamente estabelecidos.

3.1. Análise descritiva das práticas de voluntariado

Com o objetivo de caracterizar as práticas de voluntariado dos participantes, foram analisadas as estatísticas descritivas relativamente às áreas de voluntariado, tempo (nº de dias) despendido em atividades de voluntariado, periodicidade com que realizam estas atividades e percepção de custos pessoais associados à prática de voluntariado.

Tal como se pode observar na Tabela 2, as áreas de voluntariado mais praticadas pelos participantes são a área de Ação Social (25.3%), seguida da Infância/Juventude (15%) e pela área de Idosos (12%). Entre as áreas menos praticadas encontram-se as áreas da Toxicodependência (0.3%) e Outras (0.6%).

Tabela 2: *Percentagem das áreas de voluntariado*

Áreas de voluntariado	%
Ação Social	25.3
Infância/Juventude	15
Idosos	12
Ambiente/Animais	9
Desporto	8
Saúde	7
Sem abrigo	7
Educação	7
Deficiência	5
Formação	3
Defesa do Património	1
Minorias Étnicas/Imigração	1
Outros (Musical, Relações Públicas)	0.6
Toxicodependência	0.3

No que diz respeito aos dias despendidos em atividades de voluntariado (Tabela 3), é possível observar uma maior percentagem de participantes (31.18%) que despenderam menos de 8 dias da sua vida em atividades de voluntariado, seguindo-se 24.12% que despenderam entre 8 a 30

dias e 15.89% que despenderam entre 30 a 60 dias. A percentagem de estudantes que despenderam mais de 120 dias da sua vida em atividades de voluntariado foi de 10.6%.

Tabela 3: *Frequências dos dias despendidos em atividades de voluntariado*

Nº de dias	<i>n</i>	%
<8	53	31.18
8 a 30	47	24.12
30 a 60	27	15.89
60 a 90	13	7.65
90 a 120	7	4.12
Mais de 120	18	10.6
Não refere	11	6.47
Total	170	100

No que respeita à periodicidade da prática de voluntariado (Tabela 4), a prática pontual é a mais representada (34.7%). No entanto, 30.6% dos participantes praticam voluntariado semanalmente e 22.9% praticam mensalmente. Já com menor percentagem (6.5%), apresentam-se os participantes que praticam voluntariado diariamente.

Tabela 4: *Frequências relativamente à periodicidade com que realizam voluntariado*

Periodicidade	<i>n</i>	%
Diariamente	11	6.5
Semanalmente	52	30.6
Mensalmente	39	22.9
Pontualmente	59	34.7
Não refere	9	5.3
Total	161	94.7

Relativamente à associação de custos pessoais à prática de voluntariado (Tabela 5), 85.3% dos participantes afirmam não ter custos pessoais, enquanto 13.5% dos jovens assumem tê-los.

Tabela 5: *Frequências relativamente à existência de custos pessoais associados à prática de voluntariado*

Custos pessoais	<i>N</i>	%
Não	145	85.3
Sim	23	13.5
Não refere	2	1.2
Total	170	100

3.2. Análise descritiva das motivações para a prática de voluntariado

De modo a perceber quais as principais motivações para a prática de voluntariado, foi realizada a análise descritiva das motivações, avaliadas através do Inventário de Motivações para o Voluntariado. Tal como se pode observar na Tabela 6, as dimensões da motivação que apresentam uma média mais elevada são a dimensão experiência ($M=5.74$; $DP=1.02$) e valores ($M=5.51$; $DP=0.99$). Por outro lado, as que apresentam médias mais baixas são a dimensão social ($M=4.49$; $DP=1.23$) e dimensão proteção ($M=4.34$; $DP=1.28$).

Tabela 6: Médias e desvios-padrão das dimensões das motivações para a prática de voluntariado por dimensão

Dimensões (IMV)	N	M	DP
Valores	169	5.51	0.99
Experiência	168	5.74	1.02
Crescimento	169	5.36	1.12
Carreira	170	5.11	1.24
Proteção	167	4.34	1.28
Social	164	4.49	1.23

3.3. Relação entre motivações para o voluntariado e satisfação com a vida

Para analisar a relação entre as motivações para o voluntariado e a satisfação com a vida, num primeiro momento foi efetuada uma análise de correlação entre as variáveis, através do coeficiente de correlação de Pearson. Os resultados presentes na Tabela 7 evidenciam que três dos valores de correlação obtidos são estatisticamente significativos ($p<.05$), designadamente a relação entre a satisfação com a vida e as motivações experiência, carreira e social. Estas correlações são positivas, mas baixas uma vez que se encontram no intervalo de .10 a .29 (Cohen, 1988).

Tabela 7: Coeficiente de Correlação de Pearson para análise da associação entre satisfação com a vida e motivações para o voluntariado.

	r	P	N
SWLS e Valores	.081	.293	169
SWLS e Experiência	.163*	.034	168
SWLS e Crescimento	.113	.142	169
SWLS e Carreira	.222*	.004	170
SWLS e Social	.185*	.018	164
SWLS e Proteção	.003	.964	167

* Correlação significativa ao nível 0.05.

De seguida, foi analisado o papel preditor das motivações para o voluntariado na variável satisfação com a vida (variável critério) através de uma regressão linear múltipla. Através da análise do modelo (Tabela 7), foi possível verificar que as variáveis predictoras explicam significativamente a variável critério ($p=.012$). Segundo o resultado obtido no coeficiente de determinação R quadrado, é possível compreender que as motivações para o voluntariado explicam 10,1% da satisfação com a vida (cf. Tabela 8).

Tabela 8: *Qualidade do ajuste do modelo preditor das Motivações para o Voluntariado sobre a Satisfação com a Vida*

R	R ²	R ² ajustado	Erro padrão de estimativa	F	p
.318	.101	.065	3.81	2.82	.012

Apesar de o modelo na globalidade se mostrar significativo ($p= .012$), nenhuma variável atingiu um valor significativo, porém, quer nas motivações de carreira ($p=.066$), quer nas motivações sociais ($p=.070$), os valores estão próximos do nível de significância de .05 (cf. Tabela 9).

Tabela 9: *Modelo de Regressão Linear Múltipla sobre a Associação entre Satisfação com a vida e Motivações para o Voluntariado*

	Beta	T	p
Valores	-.173	-1.241	.216
Experiência	.271	1.664	.098
Crescimento	-.053	-.366	.715
Carreira	.191	1.850	.066
Social	.170	1.824	.070
Proteção	-.182	-1.685	.094

3.4. Relação entre motivações para o voluntariado e tempo despendido (nº de dias) em atividades do mesmo

Para verificar a associação entre as motivações para o voluntariado e o tempo despendido (nº de dias) em atividades do mesmo, foi realizada uma correlação de Pearson entre as variáveis. Tal como se pode observar na Tabela 10, estão presentes correlações positivas baixas (Cohen, 1988) e estatisticamente significativas ($p<.01$) entre o tempo despendido (nº de dias) em atividades de voluntariado e todas as motivações, com exceção da proteção.

Tabela 10: *Coefficiente de Correlação de Pearson para análise da associação entre motivações para o voluntariado e o tempo despendido (nº de dias) em atividades do mesmo*

	<i>R</i>	<i>P</i>	<i>N</i>
Tempo e Valores	.313**	.000	144
Tempo e Experiência	.283**	.001	143
Tempo e Crescimento	.298**	.000	144
Tempo e Carreira	.218**	.008	145
Tempo e Social	.177*	.035	142
Tempo e Proteção	.146	.081	143

** Correlação significativa ao nível 0.01.

* Correlação significativa ao nível 0.05.

3.5. Diferenças nas motivações para o voluntariado em função da periodicidade e prática atual

Para perceber se existem diferenças nas motivações para o voluntariado consoante a periodicidade da sua prática, primeiramente foram agrupadas as opções de resposta “diariamente” e “semanalmente” de forma a criar a categoria “regularmente” e as opções de resposta “mensalmente” e “pontualmente”, de forma a criar a categoria “esporadicamente”. De seguida, procedeu-se a uma análise multivariada de variância (MANOVA, *General Linear Model*). Os resultados apresentados na Tabela 11 revelam a não existência de diferenças estatisticamente significativas ($p > 0.05$) entre os grupos de jovens com prática regular e prática esporádica de voluntariado.

Tabela 11: *MANOVA para análise de diferenças nas motivações para o voluntariado tendo em conta a periodicidade da sua prática*

		<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>DP</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Valores	Regularmente	63	5.59	.83	.462	.498
	Esporadicamente	97	5.48	1.08		
Experiência	Regularmente	62	5.90	.88	1.990	.160
	Esporadicamente	97	5.68	1.05		
Crescimento	Regularmente	63	5.54	1.13	2.458	.119
	Esporadicamente	97	5.26	1.11		
Carreira	Regularmente	63	5.30	1.17	2.578	.110
	Esporadicamente	98	4.98	1.30		
Social	Regularmente	62	4.40	1.46	.589	.444
	Esporadicamente	93	4.56	1.08		
Proteção	Regularmente	62	4.44	1.34	.602	.439
	Esporadicamente	96	4.28	1.21		

De modo a analisar a existência de possíveis diferenças nas motivações para o voluntariado entre quem pratica e quem não pratica atualmente voluntariado, procedeu-se a uma análise multivariada de variância (MANOVA, *General Linear Model*). Como se pode observar na Tabela 12, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em todas as dimensões de motivações para o voluntariado ($p < .05$), com exceção da proteção ($p > .05$), sendo os valores médios das motivações de quem pratica atualmente voluntariado superiores aos de quem não pratica atualmente voluntariado.

Tabela 12: MANOVA para análise de diferenças nas motivações para o voluntariado entre quem não pratica e quem pratica atualmente voluntariado

		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Valores	Não pratica	122	5.34	.99	18.401	.000
	Pratica	41	6.07	.77		
Experiência	Não pratica	122	5.57	1.06	14.689	.000
	Pratica	40	6.26	.72		
Crescimento	Não pratica	122	5.21	1.20	7.304	.008
	Pratica	41	5.76	.81		
Carreira	Não pratica	123	4.98	1.25	5.465	.021
	Pratica	41	5.51	1.21		
Social	Não pratica	118	4.36	1.23	4.075	.045
	Pratica	40	4.82	1.23		
Proteção	Não pratica	121	4.24	1.32	2.059	.153
	Pratica	40	4.58	1.21		

3.6. Relação entre satisfação com a vida e tempo despendido (nº de dias) em atividades de voluntariado

Para analisar a relação entre o tempo despendido (nº de dias) em práticas de voluntariado e a satisfação com a vida, foi efetuada uma correlação de Pearson. Os resultados indicam que não existe uma relação estatisticamente significativa entre as duas variáveis (Tabela 13).

Tabela 13: Coeficiente de correlação de Pearson para análise da associação entre o tempo despendido em práticas de voluntariado e a satisfação com a vida

	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>N</i>
Tempo e SWLS	.028	.743	145

3.7. Diferenças na satisfação com a vida em função da periodicidade e prática atual de voluntariado

Com o objetivo de perceber se existem diferenças na satisfação com a vida entre quem pratica regularmente voluntariado e quem pratica esporadicamente, foi realizado um Teste T para amostras independentes. Os resultados apresentados na Tabela 13 não evidenciam diferenças estatisticamente significativas nos níveis de satisfação com a vida entre os dois grupos ($p > 0.05$).

Tabela 14: Teste T para amostras independentes para análise de diferenças na satisfação com a vida entre quem pratica regularmente e quem pratica esporadicamente atividades de voluntariado.

		<i>n</i>	<i>Média</i>	<i>DP</i>	<i>t (df)</i>	<i>p</i>
SWLS	Regularmente	63	17.65	3.97	-1.147 (159)	.883
	Esporadicamente	98	17.74	3.95		

Com a finalidade de perceber se existem diferenças ao nível do grau de satisfação com a vida entre quem pratica atualmente voluntariado e quem não pratica atualmente voluntariado, foi realizado um Teste T para amostras independentes. Tal como indica a Tabela 15, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas ($p > 0.05$) nos níveis médios de satisfação com a vida entre os grupos de participantes que praticam e não praticam atualmente voluntariado.

Tabela 15: Teste T para amostras independentes para análise de diferenças na satisfação com a vida entre quem pratica e quem não pratica atualmente voluntariado

		<i>n</i>	<i>Média</i>	<i>DP</i>	<i>t (df)</i>	<i>p</i>
SWLS	Não pratica	123	17.69	3.71	-.258(56.94)	.797
	Pratica	41	17.90	4.78		

Síntese dos resultados

Ao longo deste terceiro capítulo, foram sendo apresentados os resultados do presente estudo, dos quais podemos destacar os seguintes:

- As motivações para o voluntariado que se apresentam com média mais elevada são motivações de experiência e valores; por outro lado as motivações de proteção e social apresentam médias mais baixas.

- Foram encontradas correlações positivas e estatisticamente significativas entre algumas das dimensões das motivações para o voluntariado e a satisfação com a vida. Assim, a uma maior motivação nas dimensões experiência, carreira e social está associada uma maior satisfação com a vida, e vice-versa.

- Foram encontradas correlações positivas e estatisticamente significativas entre motivações de experiência, crescimento, carreira e social e o tempo despendido (nº de dias) em atividades de voluntariado. Conclui-se assim que à medida que estas motivações aumentam, o tempo despendido em atividades de voluntariado também aumenta, e vice-versa.

- Não foram encontradas correlações estatisticamente significativas entre o tempo despendido (nº de dias) em atividades de voluntariado e a satisfação com a vida.

- No âmbito das análises referentes à associação entre as motivações para o voluntariado (variáveis preditoras) e a satisfação com a vida (variável critério), podemos observar que as diferentes dimensões das motivações para a experiência de voluntariado explicam, no total, 10,1% da variabilidade da variável critério. Apesar de o modelo se mostrar, na globalidade, estatisticamente significativo ($F=2.82$; $p=.012$), nenhuma das dimensões das motivações para o voluntariado se revela como preditora da satisfação com a vida. Porém, as motivações de carreira e social apresentam valores próximos do nível de significância de .05.

- Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas motivações para o voluntariado, entre quem praticava e quem não praticava voluntariado no momento. Quem se encontrava a praticar voluntariado apresenta maiores níveis de motivação de valores, experiência, crescimento, carreira e social comparativamente a quem não pratica atualmente voluntariado.

- Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas motivações para o voluntariado entre estudantes que praticam voluntariado de forma regular e estudantes que praticam voluntariado de forma esporádica. Também não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas na satisfação com a vida entre quem pratica voluntariado regularmente e quem pratica voluntariado esporadicamente, nem entre quem pratica voluntariado e quem não pratica voluntariado no momento.

Capítulo 4. Discussão

O voluntariado tem sido um tema bastante estudado, bem como as motivações para a sua prática, sendo, no entanto, relativamente escassos os estudos que analisam este fenómeno no contexto do Ensino Superior. Embora se reconheçam os benefícios da prática de voluntariado, a sua relação com o bem-estar e satisfação com a vida em estudantes do Ensino Superior não tem sido objeto de investigação, tornando-se por isso importante e inovador estudar esta relação. Assim, o presente trabalho teve como principal objetivo perceber as motivações para o voluntariado e a sua relação com a satisfação com a vida, no contexto do Ensino Superior.

Relativamente à amostra estudada, o estudo inclui 170 participantes, com idades compreendidas entre os 18 e os 24 anos, que praticam ou já praticaram voluntariado. A recolha de dados incidiu sobretudo em estudantes do 1º ano, compreendendo-se assim que a maioria seja bastante jovem, com uma média de idades de 19.49. É de salientar que a maioria dos participantes é do sexo feminino (65.9%), o que vai ao encontro de outros estudos (e.g., Ferreira, 2013; Marques, 2016) que demonstram que a maioria dos estudantes universitários que presta serviços de voluntariado é do sexo feminino. Com efeito, a tendência para um maior predomínio de mulheres em atividades de voluntariado (tanto formal como informal) tem sido destacada (INE, 2012; León, 2002). Por outro lado, é de referir que o facto de a amostra ter sido recolhida na sua grande maioria em cursos de Ciências Sociais e Humanas, pode também ajudar a explicar a elevada percentagem de alunos do sexo feminino no nosso estudo.

O primeiro objetivo deste estudo foi caracterizar a prática de voluntariado dos estudantes. Um primeiro aspeto a considerar prende-se com o facto de a maioria dos participantes (72.4%) não se encontrar atualmente a fazer voluntariado. Quando questionados sobre as áreas de voluntariado que praticam ou praticaram anteriormente, uma maior percentagem de participantes referiu a ação social (25.3%), infância/juventude (15%) e idosos (12%). Com efeito, a ação social e a infância/juventude têm também sido destacadas como as áreas de voluntariado mais praticadas, noutros estudos com estudantes universitários e também com a população em geral (INE, 2012; Marques, 2016; Rego et al., 2017). No nosso estudo, e uma vez que a grande maioria dos participantes frequenta cursos de Ciências Sociais e Humanas, é também, compreensível que optem por áreas de voluntariado relacionadas com a sua área de estudos.

Analisando o tempo (nº de dias) despendido em atividades de voluntariado e a periodicidade da prática, verificamos que mais de 50% dos estudantes praticaram menos de um mês de voluntariado e fizeram-no de forma esporádica, o que sugere uma reduzida experiência de voluntariado na maioria dos participantes. Esta poderá ser também uma possível explicação para o facto de a grande maioria dos participantes (85.3%) não associar custos pessoais à prática de voluntariado.

No que concerne à caracterização das motivações para o voluntariado destes jovens, e quando analisadas as dimensões com média mais elevada na escala utilizada, os resultados sugerem que as dimensões experiência e valores são as mais valorizadas. Por outro lado, as dimensões social e proteção foram as que obtiveram média mais baixa. Estes resultados vão ao encontro de outros estudos que identificam as dimensões experiência e valores como as mais valorizadas por estudantes do Ensino Superior e as dimensões proteção e social como as menos valorizadas (Ferreira, 2013; Marques, 2016). Gage (2009) identifica as dimensões valores e crescimento como as mais valorizadas e a dimensão Proteção como a menos valorizada e Hyde & Knowless (2013) concluíram também que a escolha para ser voluntário resulta do desejo de ajudar os outros, desenvolver ou beneficiar a comunidade e desenvolver habilidades para o emprego. Segundo Cnaan e Golberg-Glen (1991), não tem de existir apenas uma motivação para a prática de voluntariado, podendo haver uma combinação de motivações altruístas e egoístas, o que pode explicar o facto do presente estudo apresentar médias elevadas tanto na dimensão valores (motivações mais altruístas), como na dimensão experiência (motivações mais egoístas). O facto da dimensão experiência apresentar maior média do que a dimensão valores pode ser explicada pelo facto de a amostra ser constituída por indivíduos jovens, em contexto universitário, sendo de esperar que se motivem mais pela aquisição de capacidades e experiências relacionadas com a sua área profissional de interesse (Marques, 2016).

Relativamente à relação entre motivações para o voluntariado e a satisfação com a vida, os resultados do nosso estudo revelaram que as dimensões experiência, carreira e social se relacionam com a satisfação com a vida, sugerindo que à medida que aumentam estas motivações, aumenta também a satisfação com a vida dos estudantes. Foi também realizada uma regressão linear múltipla, no sentido de perceber quais as motivações que influenciam a satisfação com a vida. Não obstante o modelo se revelar globalmente estatisticamente significativo, nenhuma motivação atingiu um valor significativo, todavia, as dimensões carreira e social apresentam valores próximos do nível de significância de .05. Apesar de não terem sido encontrados valores estatisticamente significativos nas motivações para o voluntariado, parece importante referir estes resultados, uma vez que o modelo se revelou estatisticamente significativo e que duas das dimensões apresentam valores próximos. Embora não tenham sido encontrados estudos que analisem especificamente a relação entre motivações para o voluntariado e satisfação com a vida em estudantes do Ensino Superior, outras pesquisas sugerem que o voluntariado pode satisfazer este tipo de motivações (experiência, carreira e social), que consequentemente vão beneficiar o voluntário a vários níveis (e.g. Delicado, 2002; Musick & Wilson, 2003 cit in Plagnol & Huppert, 2009; Rego et al., 2017), podendo assim supor que ao beneficiarem através dessas motivações, as mesmas contribuirão para a satisfação com a vida. No nosso estudo, relativamente às dimensões experiência e carreira, devemos ter em conta a idade dos participantes (jovens adultos) e o facto de se encontrarem a iniciar a sua vida universitária, o que pode justificar que este tipo de motivações contribua para a satisfação com a vida, uma vez que o voluntariado permite adquirir competências e viver novas

experiências que podem contribuir futuramente a nível profissional e pessoal (Gage, 2009). A maioria dos participantes encontra-se a entrar na idade adulta e, nesta fase, uma das preocupações passa por encontrar sentido e propósito na vida (Eccles, Templeton, Barber & Stone, 2003, cit in Okun & Kim, 2016), pelo que o voluntariado pode ser visto como uma atividade que dá resposta a este tipo de procura (Magen, 1998; cit in Okun & Kim, 2016). O mesmo se pode supor relativamente à dimensão social, uma vez que estabelecer contactos, relações interpessoais e sentir-se integrado parece ser algo importante nesta fase de vida, permitindo assim combater o isolamento e sentimento de não-pertença à comunidade (Bastos, et al., 2002; Stukas et al., 2016). Astin e Sax (1998 cit in Gage & Thapa, 2012) afirmam que o serviço voluntário durante o período escolar de um estudante melhora o desenvolvimento académico, a responsabilidade cívica e as habilidades para a vida, tornando os alunos mais comprometidos em ajudar os outros. De referir que, não obstante tratar-se de uma amostra com características muito distintas das do nosso estudo (i.e., voluntários em contexto hospitalar, com uma média de idades de 61 anos) também Monteiro, Gonçalves e Ferreira (2012) revelaram que o bem-estar psicológico parece estar associado positivamente à motivação para o voluntariado, particularmente nas dimensões valores, experiência e crescimento.

Ao analisar a associação entre motivações para o voluntariado e o tempo despendido (nº de dias) em atividades, foi possível concluir que todas as dimensões, à exceção da dimensão proteção, se correlacionam com o tempo despendido, apesar da correlação ser baixa. Assim, à medida que aumenta o tempo já despendido em atividades de voluntariado, aumenta a motivação em termos de valores, experiência, crescimento, carreira e social, ou vice-versa. Segundo Snyder et al. (2000 cit in Kumnig et al., 2015), as pessoas escolhem ser voluntárias se acreditarem que essa experiência irá cumprir os seus motivos e continuarão a fazê-lo, desde que a experiência seja gratificante e satisfaça as suas necessidades (Cnaan & Goldberg-Glen, 1991), podendo-se assim supor que estes resultados se devem ao facto de os indivíduos verem as suas motivações concretizadas ao longo do tempo que praticam voluntariado, demonstrando também o quão é importante existir motivação para a decisão do tempo despendido em práticas de voluntariado. Todavia, se analisarmos os resultados obtidos acerca da existência de possíveis diferenças nas motivações para o voluntariado, em função da periodicidade (esporádica ou regular) da sua prática, concluímos que não existem diferenças estatisticamente significativas nas motivações para o voluntariado entre quem pratica esporadicamente e quem pratica regularmente voluntariado, podendo-se pensar na hipótese de que não é a periodicidade com que se pratica voluntariado que define o tipo de motivações, havendo, segundo a literatura, outras variáveis mais determinantes, como por exemplo a etapa do ciclo de vida, idade e contexto de vida em que o indivíduo se encontra (Omoto et al., 2000; Dávila & Díaz-Morales, 2009).

Tendo em conta que existem participantes que praticam atualmente voluntariado e participantes que não praticam atualmente voluntariado, mostrou-se pertinente analisar

possíveis diferenças nas motivações para o voluntariado, em função da prática atual. Os resultados indicam que existem diferenças estatisticamente significativas em todas as dimensões, com exceção da dimensão proteção. Assim, e como é de esperar, quem pratica atualmente voluntariado revela níveis mais altos nos diferentes tipos de motivação, ou seja, revelam uma maior motivação para realizar voluntariado do que as que não praticam.

Por fim, quando analisada a relação entre a satisfação com a vida e o tempo despendido (nº de dias) em atividades de voluntariado, os nossos resultados não revelaram a existência de uma relação estatisticamente significativa entre as duas variáveis. No mesmo sentido, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas na satisfação com a vida entre quem pratica esporadicamente e quem pratica regularmente voluntariado, bem como entre quem pratica e quem não pratica atualmente voluntariado. Assim, estes resultados levam-nos a pensar que a prática de voluntariado pode não estar relacionada com a satisfação com a vida. Uma vez que este resultado não coincide com as informações encontradas na literatura e dada a não existência de estudos que analisem a relação entre as variáveis utilizadas neste estudo, torna-se pertinente discuti-las de forma conjunta e fazer algumas suposições. Primeiramente, parece importante salientar que a grande maioria dos participantes tem uma experiência bastante reduzida na prática de atividades de voluntariado, podendo pôr-se a hipótese de o tempo de experiência não ser suficiente para retirar ou perceber benefícios ao nível da satisfação com a vida. Outro fator que pode influenciar prende-se com o facto de a principal motivação apresentada (dimensão experiência) ser de natureza extrínseca. Segundo Meier & Stutzer (2006) e Kwok, Chui e Wong (2012 cit in Cabrera-Darias & Marrero-Quevedo, 2015), as pessoas que dão mais importância aos objetivos de vida extrínsecos retiram menos benefícios do voluntariado e revelam menor satisfação com a vida do que as pessoas que se focam em objetivos intrínsecos.

Capítulo 5. Considerações Finais

O presente trabalho constitui um contributo para a compreensão das motivações que levam os estudantes universitários a praticar voluntariado e de que forma tanto as motivações como a prática de voluntariado se relacionam com a satisfação com a vida.

Uma forma de resolver problemas sociais é promover a ação social, ou seja, encorajar as pessoas a agir de maneira a beneficiar não apenas a si mesmas, mas também as comunidades e a sociedade (Snyder & Omoto, 2008). O voluntariado pode contribuir para a satisfação com a vida (León & Morales, 2005) e por isso, atendendo à importância do voluntariado e aos benefícios que pode trazer para a comunidade, para as organizações e para os próprios voluntários, achamos que deve ser dada uma atenção maior a este fenómeno, mais precisamente em contexto universitário. Neste sentido, “a inserção da instituição de ensino superior nos problemas comunitários é cada vez mais importante dado permitir ao estudante universitário uma melhor compreensão da realidade, possibilitar o exercício da cidadania e facultando-lhe competências, com vista a ser um profissional mais apto a lidar com quaisquer desafios sociais” (Marques, 2016, p. 86). Desta forma, torna-se importante estudar e conhecer o que motiva os estudantes do Ensino Superior a interessarem-se por atividades de voluntariado, de maneira a perceber quais as suas intenções e para que a própria instituição apele e garanta a concretização dessas motivações.

Um dos contributos do presente estudo passou pelo conhecimento das motivações para o voluntariado mais valorizadas por estudantes do Ensino Superior, sendo elas motivações de valores e de experiência, demonstrando assim motivos e preocupações altruístas e humanitárias e o interesse pela aquisição de novas experiências e aprendizagens (Clary et al., 1998). Os resultados permitiram também concluir que uma maior motivação de experiência, carreira e social está associada a uma maior satisfação com a vida e que uma maior motivação de valores, experiência, crescimento, carreira e social está associada a um aumento de tempo despendido em atividades de voluntariado. Foi também possível concluir que quem se encontra atualmente a praticar voluntariado revela maiores níveis de motivação de valores, experiência, crescimento, carreira e social do que quem não pratica atualmente voluntariado. Todavia, não foram encontradas evidências da influência da prática de voluntariado na satisfação com a vida, uma vez que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas na satisfação com a vida em função da periodicidade e da prática atual de voluntariado, nem foram encontradas correlações estatisticamente significativas entre o tempo despendido (nº de dias) em atividades de voluntariado e a satisfação com a vida.

Importa também refletir sobre algumas limitações do nosso estudo. O facto de amostra ser relativamente reduzida e ter sido recolhida apenas numa universidade não permite a generalização dos resultados, nomeadamente a outros grupos de estudantes em outros

contextos. Acresce também, a possibilidade de alguns questionários terem sido preenchidos de forma pouco refletida e o facto de a amostra ter sido recolhida por conveniência, podendo levantar-se a questão do possível efeito da desajustabilidade social. Outra limitação prende-se com o facto de poucos participantes se encontrarem atualmente a praticar voluntariado o que, como referido ao longo da discussão, poderá ter influenciado alguns resultados. Assim, sugere-se que em estudos posteriores se utilizem amostras mais abrangentes, comparando a satisfação com a vida entre indivíduos voluntários e indivíduos que nunca tenham praticado voluntariado. Parece também pertinente alargar o estudo a outros jovens que não sejam estudantes universitários e comparar com voluntários do Ensino Superior, bem como alargar o estudo a outras etapas do ciclo de vida, como por exemplo jovens adultos já inseridos no mercado de trabalho e populações mais idosas, de forma a perceber se existem diferenças ao nível das motivações para o voluntariado e da satisfação com a vida consoante a faixa etária e o estilo de vida. Para além disto, seria importante estudar o papel da instituição de Ensino Superior na promoção de voluntariado e perceber se a satisfação com o voluntariado se relaciona com a satisfação com a vida.

Em suma, a prática de voluntariado é vista como um fenómeno importante em todas as faixas etárias, uma vez que é um ato nobre que beneficia não só a comunidade, mas também o próprio voluntário, seja ao nível de enriquecimento de valores, seja a nível de enriquecimento de experiências, de conhecimentos e de relações interpessoais. O voluntariado em estudantes do Ensino Superior não é exceção, e por isso, torna-se importante que as instituições promovam e incentivem os alunos a exercer atividades deste âmbito. Para isso, parece importante continuar a insistir no estudo das motivações e da relação entre o voluntariado e a satisfação com a vida, de forma a auxiliar as entidades promotoras destas atividades na criação de condições que incentivem os indivíduos a exercer voluntariado.

Referências

- Akintola, O. (2010). What motivates people to volunteer? The case of volunteer AIDS caregivers in faith-based organizations in KwaZulu-Natal, South Africa. *Health Policy and Planning*, 26(1), 53-62. doi:10.1093/heapol/czq019
- Andersson, M. A., & Glanville, J. L. (2016). The contingent effects of mental well-being and education on volunteering. *Society and Mental Health*, 6(2), 90-105. doi: 10.1177/2156869316634173
- Aragão, J. (2011). Introdução aos estudos quantitativos utilizados em pesquisas científicas. *Revista Práxis*, (6), 59-62.
- Australia, V. (2005). Definitions and principles of volunteering. *Melbourne: Volunteering Australia* (Information Sheet). Disponível em: https://skillsalliance.com.au/wp-content/uploads/import_files/8d-volunteers-and-staffing-some-uploaded-to-web/definitions-and-principles-of-volunteering.pdf
- Barros, R. M., & Moreira, A. S. (2015). Desemprego, autoestima e satisfação com a vida: estudo exploratório realizado em Portugal com beneficiários do Rendimento Social de Inserção. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, 15(2), 146-156. doi: 10.17652/rpot/2015.2.476
- Bastos, M., Figueira, F., & Costa, M. E. (2002). Avaliação da solidão nos jovens universitários portugueses. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 17-18, 69-81.
- Bénabou, R., & Tirole, J. (2005). Incentives and prosocial behavior. *American Economic Review*, 96(5), 1652-1678. doi: 10.1257/aer.96.5.1652
- Bolton, J. (2013). Voluntariado: Perspectivas de los estudiantes de desarrollo internacional. *Revista Electrónica de Investigación Docencia Creativa*, 2, 157-162.
- Buscemi, V., & Celdrán, M. (2014). Motivaciones de inicio y permanencia en el voluntariado en el ámbito de la oncología. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 32(1), 85-90.
- Butt, M. U., Hou, Y., Soomro, K. A., & Acquadro Maran, D. (2017). The ABCE model of volunteer motivation. *Journal of Social Service Research*, 43(5), 593-608. doi: 10.1080/01488376.2017.1355867

Cabrera-Darias, M. E., & Marrero-Quevedo, R. J. (2015). Motivos, personalidad y bienestar subjetivo en el voluntariado. *Anales de Psicología*, 31(3), 791-801.

Canastra, F., Haanstra, F., & Vilanculos, M. (2015). *Manual de investigação científica da Universidade Católica de Moçambique* (2ª ed.). Beira: Instituto Integrado de Apoio à Investigação Científica.

Clary, E. G., & Snyder, M. (1999). The motivations to volunteer: Theoretical and practical considerations. *Current Directions in Psychological Science*, 8(5), 156-159.

Clary, E. G., Snyder, M., Ridge, R. D., Copeland, J., Stukas, A. A., Haugen, J., & Miene, P. (1998). Understanding and assessing the motivations of volunteers: a functional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1516-1530. doi: 10.1111/1467-8721.00037

Cnaan, R. A., & Goldberg-Glen, R. S. (1991). Measuring motivation to volunteer in human services. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 27(3), 269-284.

Cohen, J. W. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Dávila de León, M., & Díaz Morales, J. F. (2005). Voluntariado y satisfacción vital. *Psychosocial Intervention*, 14(1), 81-94.

Souza, W. J., & Medeiros, J. P. (2012). Trabalho voluntário: motivos para sua realização. *Revista de Ciências da Administração*, 14(33), 93-112.

Delicado, A. (2002). Caracterização do voluntariado social em Portugal. *Intervenção Social*, (25/26), 127-140.

Elliot J. A., & Covington V. M (2001). Approach and avoidance motivation. *Educational Psychology Review*, 13(2).

Erdogan, B., Bauer, T. N., Truxillo, D. M., & Mansfield, L. R. (2012). Whistle while you work: A review of the life satisfaction literature. *Journal of Management*, 38(4), 1038-1083. doi: 10.1177/0149206311429379

Fernandes, H. M., Vasconcelos-Raposo, J., Bertelli, R., & Almeida, L. (2011). Satisfação escolar e bem-estar psicológico em adolescentes portugueses. *Revista Lusófona de Educação*, (18), 155-172.

Motivações para o voluntariado e satisfação com a vida em estudantes do Ensino Superior:
Um estudo exploratório

Ferreira, C. P. S. (2013). *Motivações do universitário voluntário: relação com o bem-estar psicológico, qualidade de vida e personalidade* (Dissertação de Mestrado). Universidade de Aveiro, Aveiro. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/18436506.pdf>

Ferreira, M. R., Proença, T., & Proença, J. F. (2012). Motivations which influence volunteers' satisfaction. In *10th International Conference of the International Society for Third Sector Research*. Disponível em: <http://recipp.ipp.pt/handle/10400.22/1836>

Finkelstien, M. A. (2009). Intrinsic vs. extrinsic motivational orientations and the volunteer process. *Personality and Individual Differences*, 46(5-6), 653-658. doi: 10.1016/j.paid.2009.01.010

Gage, R. L. (2009). *Volunteer motivations and constraints among undergraduate college students* (Dissertação de Mestrado). University of Florida, Florida. Disponível em: http://etd.fcla.edu/UF/UFE0024680/gage_r.pdf

Gage, R. L., & Thapa, B. (2012). Volunteer motivations and constraints among college students: Analysis of the volunteer function inventory and leisure constraints models. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 41(3), 405-430. doi: 10.1177/0899764011406738

Galinha, I. C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjectivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6(2), 203-214.

Greenfield, E. A., & Marks, N. F. (2004). Formal volunteering as a protective factor for older adults' psychological well-being. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 59(5), 258-264.

Holdsworth, C. (2010). Why volunteer? Understanding motivations for student volunteering. *British Journal of Educational Studies*, 58(4), 421-437. doi: 10.1080/00071005.2010.527666

Hyde, M. K., & Knowles, S. R. (2013). What predicts Australian university students' intentions to volunteer their time for community service? *Australian Journal of Psychology*, 65(3), 135-145. doi: 10.1111/ajpy.12014

INE (2013). *Inquérito ao trabalho voluntário*. Lisboa: INE. Disponível em: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=157410423&DESTAQUESmodo=2

Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. doi: 10.1037//0022-3514.82.6.1007

Kiviniemi, M. T., Snyder, M., & Omoto, A. M. (2002). Too many of a good thing? The effects of multiple motivations on stress, cost, fulfillment, and satisfaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6), 732-743.

Kumnig, M., Schnitzer, M., Beck, T. N., Mitmansgruber, H., Jowsey, S. G., Kopp, M., & Rumpold, G. (2015). Approach and avoidance motivations predict psychological well-being and affectivity of volunteers at the Innsbruck 2008 winter special Olympics. *Voluntas: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 26(3), 801-822. doi: 10.1007/s11266-014-9462-1

Learning, S. (2003). Altruism and prosocial behavior. *Personality and Social Psychology*, 5, 463-469.

Lei n.º 71/98 de 3 de Novembro, Artigo 2.º, n.º 1

Lindenmeier, J. (2008). Promoting volunteerism: Effects of self-efficacy, advertisement-induced emotional arousal, perceived costs of volunteering, and message framing. *Voluntas: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 19(1), 43-65. doi: 10.1007/s11266-008-9054-z

Mainar, I. G., Servós, C. M., & Gil, I. S. (2010). Trabajo voluntario en organizaciones no lucrativas: análisis de los factores determinantes de las diferencias entre hombres y mujeres. *Hacienda Pública Española*, 192(1), 9-31.

Mannino, C. A., Snyder, M., & Omoto, A. M. (2011). Why do people get involved? Motivations for volunteerism and other forms of social action. *Social Motivation*, 127-146.

Marques, C., Silva, A. D., & Taveira, M. D. C. (2017). Values as predictors of life satisfaction in youths. *Psico-USF*, 22(2), 207-215. doi: 10.1590/1413-82712017220202

Marques, M. J. R. (2016). *As motivações para o voluntariado: estudo exploratório numa amostra de estudantes do ensino superior politécnico* (Dissertação de Mestrado). Escola Superior de Educação de Coimbra, Coimbra. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/14831>

Martins, C. (2011). *Manual de análise de dados quantitativos com recurso ao IBM SPSS: Saber decidir, fazer, interpretar e redigir*. Braga: Psiquilíbrios Edições.

Motivações para o voluntariado e satisfação com a vida em estudantes do Ensino Superior:
Um estudo exploratório

Matos, A. D. P. D. S. (2015). *Atitude Face ao Futuro, Satisfação com a Vida e Raciocínio Sistemático em Novas Situações. Estudo com uma amostra de estudantes do Ensino Superior* (Tese de Doutoramento). Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Coimbra. Disponível em: <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/26922>

Meier, S., & Stutzer, A. (2008). Is volunteering rewarding in itself?. *Economica*, 75(297), 39-59. doi:10.1111/j.1468-0335.2007.00597.x

Monteiro, S., Gonçalves, E., & Pereira, A. (2012). Estudo das motivações para o voluntariado numa amostra de voluntários hospitalares em contexto oncológico: Relação com bem-estar psicológico e qualidade de vida. *Psychology, Community & Health*, 1, 201-211. doi: 10.5964/pch.v1i2.31.

Moore, C. W., & Allen, J. P. (1996). The effects of volunteering on the young volunteer. *The Journal of Primary Prevention*, 17(2), 231-258.

Okun, M. A., & Kim, G. Y. (2016). The interplay of frequency of volunteering and prosocial motivation on purpose in life in emerging adults. *The Journal of Social Psychology*, 156(3), 328-333. doi:10.1080/00224545.2015.1080657

Oliveira, C. B., & Alves, P. (2005). Ensino fundamental: papel do professor, motivação e estimulação no contexto escolar. *Paidéia*, 15(31), 227-238.

Omoto, A. M., & Packard, C. D. (2016). The power of connections: Psychological sense of community as a predictor of volunteerism. *The Journal of Social Psychology*, 156(3), 272-290. doi:10.1080/00224545.2015.1105777

Omoto, A. M., Snyder, M., & Martino, S. C. (2000). Volunteerism and the life course: Investigating age-related agendas for action. *Basic and Applied Social Psychology*, 22(3), 181-197. doi: 10.1207/S15324834BASP2203_6

Pallant, J. (2007). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using the SPSS program* (3ªed.). Maidenhead: Open University Press.

Parboteeah, K. P., Cullen, J. B., & Lim, L. (2004). Formal volunteering: A cross-national test. *Journal of World Business*, 39(4), 431-441. doi:10.1016/j.jwb.2004.08.007

Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152. doi: 10.1080/17439760701756946

Penner, L. A., Dovidio, J. F., Piliavin, J. A., & Schroeder, D. A. (2005). Prosocial behavior: Multilevel perspectives. *Annu. Rev. Psychol.*, *56*, 365-392. doi: 10.1146/annurev.psych.56.091103.070141

Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2008). *Análise de dados para ciências sociais: A complementaridade do SPSS* (5ª Ed.). Lisboa: Sílabo.

Piliavin, J. A., & Siegl, E. (2007). Health Benefits of Volunteering in the Wisconsin Longitudinal Study*. *Journal of Health and Social Behavior*, *48*(4), 450-464.

Plagnol, A. C., & Huppert, F. A. (2010). Happy to help? Exploring the factors associated with variations in rates of volunteering across Europe. *Social Indicators Research*, *97*(2), 157-176. doi: 10.1007/s11205-009-9494-x

Reeve, J. (2009). *Understanding motivation and emotion*. John Wiley & Sons.

Reeve, J. (2016). A grand theory of motivation: Why not?. *Motivation and Emotion*, *40*(1), 31-35. doi: 10.1007/s11031-015-9538-2

Rego, R., Zózimo, J., & Correia, M. J. (2017). Voluntariado em Portugal: do trabalho invisível à validação de competências. *Sociologia, Problemas e Práticas*, (83), 75-97. doi: 10.7458/SPP2017836498

Révillion, A. S. P. (2015). A utilização de pesquisas exploratórias na área de marketing. *Revista Interdisciplinar de Marketing*, *2*(2), 21-37.

Ribeiro, J. (2010). *Investigação e avaliação em psicologia e saúde* (2ª ed.). Lisboa: *Placebo Editora*.

Ribeiro, J. P., & Cummins, R. (2008). O bem-estar pessoal: estudo de validação da versão portuguesa da escala. In *Actas do 7º congresso nacional de psicologia da saúde*. Lisboa: *Ispa*, 505-508.

Ríos, R. (2004). Universitarios y Voluntariado: Análisis del involucramiento en acciones filantrópicas de los alumnos de la PUC. *Psykhé (Santiago)*, *13*(2), 99-115. doi: 10.4067/S0718-22282004000200008

Rodríguez, L., & Morales, A. (2013). Percepciones y motivaciones sobre el voluntariado. *Revista Eleuthera*, *9*(2), 116-131.

Motivações para o voluntariado e satisfação com a vida em estudantes do Ensino Superior:
Um estudo exploratório

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67. doi:10.1006/ceps.1999.1020

Sapiro, A., & Mattiello, R. (2016). Voluntariado: Benefício a quem presta e a quem recebe. *Scientia Medica*, 26(4). doi:10.15448/1980-6108.2016.4.25631

Serapioni, M., Ferreira, S., & Lima, T. M. (2013). *Voluntariado em Portugal: contextos, atores e práticas*. Centro de Estudos da Universidade de Coimbra, Coimbra. Disponível em: https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/44013/1/Voluntariado%20em%20Portugal_Con textos%2C%20Atores%20e%20Pr%C3%A1ticas.pdf

Silva, A. D., do Céu Taveira, M., Marques, C., & Gouveia, V. V. (2014). Satisfaction with life scale among adolescents and young adults in Portugal: Extending evidence of construct validity. *Social Indicators Research*, 120(1), 309-318. doi:10.1007/s11205-014-0587-9

Smith, D. H. (1994). Determinants of voluntary association participation and volunteering: A literature review. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 23(3), 243-263.

Snyder, M., & Omoto, A. M. (2008). Volunteerism: Social issues perspectives and social policy implications. *Social Issues and Policy Review*, 2(1), 1-36.

Stukas, A. A., Snyder, M., & Clary, E. G. (2016). Understanding and encouraging volunteerism and community involvement. *The Journal of Social Psychology*, 156(3), 243-255. doi: 10.1080/00224545.2016.1153328

Taveira, M. D. C. (2001). O papel da universidade na orientação e desenvolvimento dos alunos, contributos para um modelo de intervenção psicoeducacional. *Revista de Estudos e Experiencias Educativas*, 17, 65-77.

Thoits, P. A., & Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42(2), 115-131.

Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of personality and social psychology*, 98(2), 222-244. doi:10.1037/a0016984

Wilson, J. (2000). Volunteering. *Annual review of sociology*, 26(1), 215-240.

Wilson, J., & Musick, M. (2000). The effects of volunteering on the volunteer. *Law and contemporary problems*, 62(4), 141-168.

Windsor, T. D., Anstey, K. J., & Rodgers, B. (2008). Volunteering and psychological well-being among young-old adults: How much is too much? *The Gerontologist*, 48(1), 59-70.

Wymer Jr, W. W., & Starnes, B. J. (2001). Conceptual foundations and practical guidelines for recruiting volunteers to serve in local nonprofit organizations: Part I. *Journal of Nonprofit & Public Sector Marketing*, 9(1-2), 63-96. doi: 10.1300/J054v09n01_05.