

## O VOLUNTARIADO E A SATISFAÇÃO COM A VIDA: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO COM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Cátia Martins, Universidade do Algarve, [csmartins@ualg.pt](mailto:csmartins@ualg.pt)

José Tomás da Silva, Universidade de Coimbra, [jtsilva@fpce.uc.pt](mailto:jtsilva@fpce.uc.pt)

Saul Neves de Jesus, Universidade do Algarve, [snjesus@ualg.pt](mailto:snjesus@ualg.pt)

**Resumo:** O voluntariado é definido, entre outros aspetos, enquanto comportamento não obrigatório, mantido ao longo do tempo, sem expectativa de recompensa monetária e que beneficia pessoas não próximas. Muitas vezes implica custos psicológicos e sociais aos voluntários, sublinhando-se assim as consequências advindas da sua participação neste tipo de atividades, quer a um nível instrumental quer na avaliação da satisfação com a vida. Neste sentido, o presente estudo analisou o contributo da participação em atividades de voluntariado na avaliação da satisfação com a vida em jovens estudantes universitários.

Participaram 401 estudantes do ensino superior, com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos, essencialmente do sexo feminino (73,6%), dos quais 32,4% participava em atividades de voluntariado, na sua maioria de âmbito social (53,8%). Com base nos resultados encontrados, concluiu-se que o ser-se voluntário é dos fatores em estudo que mais contribui para os níveis de avaliação da satisfação com a vida destes estudantes universitários. São tecidas implicações investigativas e interventivas considerando, entre outros aspetos, a relevância da satisfação com a vida e do voluntariado nos projetos de vida dos sujeitos.

**Palavras-Chave:** Voluntariado, Estudantes do Ensino Superior, Satisfação com a Vida.

### Introdução

O voluntariado não é um fenómeno recente na nossa sociedade, mas representa um exemplo notável de participação cívica na medida em que os voluntários dedicam tempo e esforço para a resolução de problemas das suas comunidades (e.g., a fome e a pobreza, o analfabetismo, as dependências e o potenciar de movimentos sociais) (Snyder et al., 1998). Contudo, para além deste contributo para a sociedade no qual decorre, também apresenta benefícios para os próprios indivíduos que o preconizam (e.g., Clary et al., 1998; Penner, 2002).

Existem diversas características que estão associadas à definição do fenómeno de voluntariado, nomeadamente que esta atividade, numa lógica de

ação planeada, evidencia um comportamento a longo prazo (e.g., Clary & Snyder, 1991) que ocorre preferencialmente num contexto organizacional (Clary & Snyder, 1999; Clary et al., 1998; Finkelstein, 2009; Mutchler, Burr, & Caro, 2003), e envolve uma ajuda (Kwok, Chui, & Wong, 2013) não obrigatória (Omoto & Snyder, 1995; Penner, 2002, 2004; Wilson & Musick, 1997), sem expectativas de recompensa monetária (Clary & Snyder, 1999; Conselho da União Europeia, 2011; Mowen & Sujan, 2005), podendo transformar-se assim num indicador do nível de adequação/intervenção dos indivíduos. Uma vez que é projetado, exige estrutura na sua ação (Wilson, 2000), que se reflete numa ordenação de prioridades e combinação de capacidades pessoais e interesses com o tipo de intervenção a implementar (Benson et al., 1980). Nesta ótica, são diversos os estudos que indicam que o envolvimento em atividades de voluntariado pode significar diferentes coisas para diferentes pessoas (Penner, 2002), sendo um dos possíveis intervenientes neste significado a própria idade dos voluntários, assim como a etapa de vida na qual se encontram.

#### *O Voluntariado em Estudantes do Ensino Superior*

Nos adultos jovens e adultos os desafios mais evidentes concentram-se no contexto de formação educativa no qual se salientam, entre outros, aspetos relacionados com o desenvolvimento de competências, atitudes, objetivos, aspirações e planos para o futuro, nomeadamente no que concerne a sua inserção profissional (Leitão & Paixão, 2011). Neste sentido, o voluntariado pode assumir-se como papel de vida relevante para a eminência desta transição ecológica (Super, 1984), uma vez que pode destacar-se enquanto veículo de desenvolvimento de competências/conhecimento ou de promoção de experiências valorizáveis para o seu *currículo* pessoal (Finkelstein, Penner, & Brannick, 2005; Omoto, Snyder, & Martino, 2000). A sociologia salienta que ser-se voluntário pode ser cingido a um

"estado" do indivíduo, comparável ao estar integrado no mercado de trabalho, sendo frequentemente comparado com o trabalho remunerado uma vez que ambos são formas produtivas, que consomem e produzem recursos (Wilson, 2005), satisfazendo necessidades pessoais e sociais (Sanz, 2000; Alaguero, 2004). Assim, ser voluntário é um dos papéis de vida da pessoa (Super, 1980, 1984) que, segundo Alaguero (2004), se define mais como uma *procura de vida* do que propriamente por *solidariedade* ou uma disposição socioassistencialista.

Considerando o atrás exposto, o presente trabalho selecionou os estudantes do ensino superior como grupo a ser estudado relativamente à relação entre o voluntariado e a satisfação com a vida. Esta opção deveu-se, por um lado, a grande parte das investigações utilizarem amostras de voluntários reformados ou adultos (sendo as suas idades consideradas até aos 65 anos, e.g., Musick & Wilson, 2003; Van Willigen, 2000), existindo poucas pesquisas com jovens adultos (e.g., Bowman, Brandenberger, Lapsley, Hill, & Quaranto, 2010) e, por outro, o facto de estes sujeitos apresentarem características distintas de outras etapas de vida (e.g., Super, 1984), podendo igualmente levar a que ocorra um impacto transformativo no voluntário (Bowman, et al., 2010; Van Willigen, 2000).

#### *Um dos Benefícios do Voluntariado: satisfação com a vida*

Atendendo ao número de pessoas que se envolve em atividades de voluntariado, parece plausível afirmar que existem benefícios que são recebidos (e.g., Gottlieb & Gillespie, 2008; Okun, Barr, & Herzog, 1998; Ziemek, 2006), nomeadamente: o aumento da autoestima (Brown et al., 2012; Rodell, 2010; Thoits & Hewitt, 2001), do otimismo (Mellor et al., 2008), do bem-estar psicológico (e.g., Black & Living, 2004; Greenfield & Marks, 2004; Herzog, Franks, Markus, & Holmberg, 1998; Okun, Rios, Crawford, & Levy, 2011; Piliavin & Siegl, 2007; Plagnol & Huppert, 2009;

Vecina & Chacón, 2013; Windsor et al., 2008), da satisfação face à vida (Omoto et al., 2000; Pavlova & Silbereisen, 2012; Piliavin & Siegl, 2007; Rodell, 2010; Van Willigen, 2000), e da felicidade geral (Musick & Wilson, 2003).

A satisfação com a vida, a componente cognitiva do bem-estar subjetivo (Diener et al., 1999; Pavot & Diener, 1993; Simões, 1992), refere-se ao resultado de um processo de julgamento consciente no qual as pessoas avaliam a qualidade geral das suas vidas, tendo subjacente os seus próprios critérios, nomeadamente valores e objetivos (Pavot & Diener, 1993; Simões, 1992). As investigações que têm apontado que "fazer o bem faz bem" (Piliavin, 2003, p. 243), focando o efeito benéfico do voluntariado nos níveis de bem-estar subjetivo e psicológico e de satisfação com a vida, revelam que as pessoas que se envolvem neste tipo de atividades relatam níveis mais elevados (de satisfação com a vida) comparativamente a indivíduos não voluntários (e.g., Borgonovi, 2008; Duncan & Whitney, 1990), sendo esta relação considerada como empiricamente consistente (Mellor et al., 2008; Morrow-Howell, 2010). Mais ainda, na relação entre voluntariado e bem-estar psicológico, e satisfação com vida vários estudos apontam diferentes recursos que interagem nesta associação. Um desses tipos de recursos são os psicológicos, que se prendem com fatores como o sentido de utilidade (Piliavin & Siegl, 2007), a autoeficácia (Borgonovi, 2008; Brown, Hoye, & Nicholson, 2012), a confiança (Black & Living, 2004), uma maior felicidade (Konrath, 2012) e bem-estar (Thoits & Hewitt, 2001) que são inicialmente percecionados. No tocante aos recursos situacionais são enunciados o tipo de atividades (Borgonovi, 2008; Greenfield & Marks, 2004; Li & Ferraro, 2005; Musick & Wilson, 2003; Wilson & Musick, 1997), o tempo (Mutchler et al., 2003; Rodell, 2010; Van Willigen, 2000; Windsor et al., 2008) e a

variedade das tarefas, nomeadamente o contacto direto com os destinatários do voluntariado (Windsor et al., 2008).

### *Objetivos*

Atendendo ao atrás exposto, pretendeu-se no presente trabalho explorar as características dos estudantes do ensino superior que realizam voluntariado, comparando-os com as características dos não voluntários, assim como analisar o contributo preditivo do voluntariado na avaliação da satisfação com a vida.

## **Método**

### *Participantes*

Participaram neste estudo 401 estudantes (106 do sexo masculino, 26.4%; 295 do sexo feminino, 73.6%), com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos ( $M=24.47$ ,  $DP=7.22$ ) provenientes de instituições do ensino superior de Portugal (239 de licenciatura/1º ciclo, 59.6%; 120 de mestrado/2º ciclo, 29.9%; 42 de doutoramento/3º ciclo, 10.5%). Relativamente às áreas científicas dos cursos frequentados, 61.8% dos alunos pertenciam às ciências sociais, 24.7% às humanidades, 11% às ciências tecnológicas e da saúde, e 1.4% às ciências naturais e físicas.

Da globalidade dos participantes, 130 (32.4%) referiram realizar atividades de voluntariado, em períodos que variavam entre 1 e 360 meses ( $M=44.25$ ,  $DP=62.88$ ), essencialmente nas áreas social (53.8%), cultural (14.3%) e religiosa (10.9%), numa periodicidade que oscilava entre pontualmente (42.6%), mensalmente (9%), semanalmente (33.6%) e diariamente (9%). Quando auscultados relativamente à pertença a uma organização de voluntariado, 70% (91) respondeu afirmativamente.

### *Procedimento*

O presente estudo foi desenvolvido com recurso a uma base eletrónica (através do *Google Doc* via email). Esta opção deve-se ao facto deste procedimento assegurar a qualidade da recolha comparativamente a outros métodos mais tradicionais (e.g., preenchimento manual) (Gosling, Vazire, Srivastava, & John, 2000). Desta forma, procedeu-se à recolha via *Web* apresentando uma nota inicial da qual constava o objetivo do estudo, a garantia de anonimato e confidencialidade, salientando-se a importância da participação. Foram contactados alunos matriculados nas universidades públicas do país.

### *Medidas*

Utilizou-se um Questionário Sociodemográfico para recolher informações relativas ao sexo, idade, localidade, instituição, curso e ano/ciclo que frequenta. No que toca às áreas científicas dos cursos, recorreu-se à *Cordis – Subject, Index, Classifications Codes* (Service, n.d.) para a sua classificação em 6 áreas científicas gerais: 1) Ciências da Saúde, 2) Ciências Sociais, 3) Humanidades, 4) Ciências da Natureza, 5) Ciências Tecnológicas, 6) Ciências Físicas; acrescentou-se uma 7) Não especificado.

Relativamente à Caracterização do Voluntariado, os participantes foram auscultados face à sua participação em atividades de voluntariado, pertença a uma organização, tempo de permanência, periodicidade e área de ação neste tipo de contexto.

Para a avaliação da Satisfação Global face à Vida recorreu-se à versão portuguesa (Simões, 1992) da *Satisfaction With Life Scale* (SWLS, Diener et al., 1985)

que proporciona uma medida unidimensional relacionada com a componente cognitiva do bem-estar subjetivo. É composta pelo somatório de 5 itens (e.g., "estou satisfeito com a minha vida",  $\alpha=.82$ ), respondidos numa escala tipo Likert que varia entre 1 (discordo pouco) e 5 (concordo muito).

## Resultados

No que concerne as características dos estudantes universitários, como a tabela 1 revela, a maioria relatou não realizar atividades de voluntariado (67.6%). Comparou-se assim os dois grupos (i.e., não voluntários e voluntários), verificando-se que em ambas as condições a maioria dos estudantes era do sexo feminino, frequentava o 1º ano e o 1º ciclo do ensino superior e pertencia às áreas das ciências sociais e humanidades. A idade dos participantes de cada grupo é próxima, sendo a dos voluntários ligeiramente superior e de amplitude ligeiramente maior.

Analisaram-se as correlações existentes entre as diversas variáveis (Tabela 2) e, no global, salientou-se que o sexo não revelou nenhuma relação com as demais variáveis em estudo. A idade evidenciou uma associação moderada positiva ( $r=.484$ ,  $p<.01$ ) com o ciclo de estudos, o que nos parece lógico uma vez que ambos evoluem em conjunto (i.e., quanto maior a idade maior o ciclo de estudos frequentado). Os resultados apresentaram também uma correlação positiva moderada com o tempo de voluntariado ( $r=.452$ ,  $p<.01$ ), sendo que eram os estudantes mais velhos os que revelavam maior número de meses de permanência em atividades desse tipo. Por último, a idade apresentou uma associação negativa ( $r=-.116$ ,  $p<.05$ ), mas de fraca magnitude com a satisfação com a vida. No que

respeita às variáveis de caracterização do ano, ciclo e área de estudo não se encontraram correlações significativas com o ser-se voluntário.

Tabela 1: Estatística descritiva das características sociodemográficas dos estudantes não voluntários e voluntários.

	Não Voluntários (n=271)				Voluntários (n=130)							
	n	%	Min	Máx	M	DP	n	%	Min	Máx	M	DP
<b>Sexo</b>												
Masculino	72	26.6					34	26.2				
Feminino	199	73.4					96	73.8				
<b>Idade</b>												
			18	50	24.02	6.39			18	65	25.41	8.62
<b>Ciclo</b>												
1º ciclo	166	61.3					73	56.2				
2º ciclo	82	30.3					38	29.2				
3º ciclo	23	8.5					19	14.6				
<b>Área do Curso</b>												
Ciências da Saúde	5	1.8					5	3.8				
Humanidades	62	22.9					37	28.5				
Ciências Naturais	4	1.5					1	0.8				
Ciências Físicas	1	0.4					0	0				
Ciências Sociais	174	64.2					74	56.9				
Ciências Tecnológicas	22	8.1					12	9.2				
Desconhecido	3	1.1					1	0.8				
<b>Ano de Curso</b>												
1º Ano	124	45.8					54	41.5				
2º Ano	75	27.7					37	28.5				
3º Ano	57	21.0					32	24.6				
4º Ano	9	3.3					1	0.8				
5º Ano	6	2.2					6	4.6				

Relativamente às variáveis de caracterização do voluntariado, constatou-se existir uma associação positiva de fraca magnitude, mas muito significativa ( $t=-2.700$ ,  $p=.007$ ,  $d=.3$ ), entre ser-se voluntário e os níveis de satisfação com a vida ( $r=.134$ ,  $p<.05$ ), bem como entre a área e o tempo de permanência ( $r=.199$ ,  $p<.05$ ), e uma

relação positiva quase moderada com a periodicidade de realização das atividades ( $r=.323$ ,  $p<.01$ ).

Tabela 2: Médias, desvio-padrão e correlações das variáveis em estudo.

	M	DP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Sexo	--	--	1									
2. Idade	24.47	7.21	-.027	1								
3. Ciclo	1.51	.68	-.001	.484**	1							
4. Curso	--	--	-.011	-.035	.046	1						
5. Ano	1.92	1.01	-.088	.121*	.090	-.042	1					
6. Voluntário	--	--	.004	.090	.078	-.071	.046	1				
7. Tempo	44.25	62.88	-.166	.452**	.273**	-.012	-.056	.093	1			
8. Periodicid	--	--	-.176	-.109	-.079	.149	.026	.116	-.028	1		
9. Área	--	--	-.179	.078	-.087	-.115	-.145	-.122	.199*	.323**	1	
10. Satisf	17.48	3.73	-.070	-.116*	.037	.107*	-.087	.134**	.052	.044	.064	1

Nota: M=Média; DP=Desvio Padrão; Tempo=Número de meses de voluntariado; Periodicid=Periodicidade de realização de voluntariado; Área=Área de voluntariado; Satisf=Satisfação Global face à Vida; \* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ .

Na continuação dos resultados anteriores, e com o propósito de alcançar um esclarecimento mais detalhado das tendências ou padrões de respostas identificados, realizou-se uma regressão múltipla pelo método *Stepwise* para estimar a importância das diversas variáveis na satisfação com a vida dos estudantes universitários. Previamente à execução da técnica nos dados observados, calcularam-se várias medidas de diagnóstico com implicações acerca da aplicabilidade da mesma. Neste sentido usou-se o VIF (*Variance Inflation Factor*) para diagnosticar a colinearidade (Marôco, 2007), e uma vez que apresentava valores baixos (i.e., o VIF variou entre 1.000 e 1.004) optou-se por se manter as variáveis no modelo.

A regressão linear múltipla (Tabela 3) realizada devolveu dois modelos que permitiram identificar o voluntariado como o melhor preditor da satisfação com a vida, comparativamente aos demais domínios. No modelo 1 a única variável que

contribuiu para a predição da satisfação com a vida foi o voluntariado ( $\beta=.335$ ,  $t(100)=3.550$ ,  $p<.001$ ), enquanto no modelo 2 existiam dois preditores significativos, o voluntariado ( $\beta=.346$ ,  $t(100)=3.731$ ,  $p<.001$ ) e área do curso frequentado ( $\beta=.197$ ,  $t(100)=2.125$ ,  $p<.05$ ).

Tabela 3: Contributo diferencial e conjunto das dimensões em estudo na explicação da Satisfação com a Vida.

Modelos	Satisfação com a Vida	
Modelo 1	$\beta$	$R^2=.112^{***}$
Voluntariado	.335 <sup>***</sup>	
Modelo 2	$\beta$	$R^2=.151^*$
Voluntariado	.346 <sup>***</sup>	
Área do Curso	.197 <sup>*</sup>	

Nota:  $R^2$ =Indicador Individual de Fiabilidade; \* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\*  $p<.001$ .

O modelo final ajustado é então dado pela seguinte função: Satisfação com o Voluntariado=(5.000)+(2.125) Voluntariado. Este modelo é altamente significativo e explica uma determinada porção da variabilidade da Satisfação com a Vida ( $F(1,100)=12.603$ ,  $p\leq.001$ ,  $R^2_a=.11$ ).

## Discussão

Este estudo teve como objetivo central analisar a relação entre as diversas características sociodemográficas e do contexto de formação educativa com o facto dos estudantes realizarem (ou não) atividades de voluntariado, ao nível da sua avaliação da satisfação com a vida. A questão central na primeira parte de caracterização dos participantes prendia-se com o facto destes realizarem voluntariado. De acordo com as respostas, verificou-se que aproximadamente um

terço dos auscultados era voluntário o que, considerando os indicadores nacionais (i.e., a média nacional de participação neste tipo de atividades para a população ativa em 2012 era de 11.5%; Proact, 2012), se revelou bastante positivo. No que respeita o sexo, denotou-se que a maioria eram voluntárias, que desenvolviam atividades de cariz social, indo ao encontro do expectável para a realidade portuguesa (Entrajudá, 2011; Instituto Nacional de Estatística, 2013). Quanto ao tempo de permanência no voluntariado, a média de meses de participação em atividades deste domínio ( $M=44.25$ ,  $DP=62.88$ ) é compatível com o desenvolvimento de um compromisso e até envolvimento "mais consolidado" (e.g., Vecina et al., 2012). Neste sentido, supõe-se que as especificidades inerentes ao desempenho deste papel de vida (Super, 1980, 1984) sejam mais marcantes nas variáveis em estudo, até porque este indicador (i.e., tempo) revela uma relação positiva com a idade. Salienta-se também a relação negativa encontrada entre a idade e a satisfação com a vida que, no nosso entender, poderá associar-se ao facto dos estudantes do ensino superior se aproximarem gradualmente de um momento de transição ecológica (i.e., entrada no mercado de trabalho), o que poderá causar aumento dos seus níveis de ansiedade e preocupação face às novas experiências que os esperam (Leitão & Paixão, 2011).

Relativamente às características dos seus contextos de formação educativa, a maioria dos estudantes frequentava o 1º ciclo, nomeadamente o 1º ano, e advinha de cursos relacionados com áreas das ciências sociais e humanidades. Muito embora seja possível hipotetizar uma relação entre a área de formação e o contexto de realização de voluntariado, sendo que o desempenhar de papéis em simultâneo (i.e., papel de estudante e o de voluntário) possa resultar numa complementaridade (Super, 1980), tal não se verificou neste estudo. Talvez porque

o representar de diferentes papéis também se pode associar a uma satisfação mais elevada comparativamente ao inverso (*idem*). Esta será uma questão pertinente a desenvolver em investigações futuras.

Os estudantes universitários apresentaram, na globalidade, níveis médio-altos de satisfação com a vida, sendo que os que realizam voluntariado revelaram índices significativamente mais elevados. De facto, o voluntariado apresentou-se, entre as demais variáveis analisadas, como o melhor preditor da avaliação da satisfação com a vida. Este resultado está consistente com investigações efetuadas (e.g., Borgonovi, 2008; Omoto et al., 2000; Pavlova & Silbereisen, 2012; Rodell, 2010; Van Willigen, 2000), reforçada pelos estudos de Piliavin e Siegl (2007) que evidenciaram uma relação de causalidade entre o voluntariado e a satisfação com a vida. Assim sendo, os voluntários parecem avaliar as suas vidas como possuindo maior qualidade de acordo com os seus critérios pessoais (Pavot & Diener, 1993; Simões, 1992), indo ao encontro da perspetiva de que “fazer bem faz bem” (Piliavin, 2003). Em suma o voluntariado, ao ser realizado enquanto forma livre e de expressão de valores pessoais, leva a que as pessoas se sintam impulsionadas autonomamente, bem como providencia oportunidades para que experienciem a satisfação de necessidades e os estados positivos que daí advêm (Weinstein & Ryan, 2010). Neste sentido, em futuros estudos seria interessante aprofundar um pouco as razões pelas quais os participantes realizam voluntariado, bem como quais os tipos de atividades, apostando igualmente na exploração de diversos contextos (e.g., ecológico, cultural, desportivo). Compreender a relação que as atividades e o papel de voluntário têm com os demais papéis de vida, centrais e periféricos, parece ser também relevante. Como Super (1980) apontou, é necessária mais investigação quanto ao impacto que o tipo de relação (i.e.,

substituição, conflito ou complementaridade) pode ter no “grau de proliferação simultânea e sequencial de papéis que produzem conflito de papéis ou que resultam na auto-satisfação ou na satisfação” (p. 287). É possível que um olhar diferenciado para estas questões elucidie sobre os caminhos que se encontram inerentes ao papel do voluntariado na construção da história de vida dos indivíduos (Savickas et al., 2009).

## Referências

- Alaguero, A. (2004). El voluntariado como estrategia de inserción laboral en un marco de crisis del Mercado de trabajo. Dinámicas de precarización en el tercer sector español. *Cuadernos de Relaciones Laborales*, 22 (2), 11-33.
- Benson, P. L., Dehority, J., Garman, L., Hanson, E., Hochschwender, M., Lebold, C., Rohr, R., & Sullivan, J. (1980). Intrapersonal Correlates of Nonspontaneous Helping Behavior. *The Journal of Social Psychology*, 110(1), 87-95.
- Black, W., & Living, R. (2004). Volunteerism as an occupation and its relationship to health and wellbeing. *The British Journal of Occupational Therapy*, May, 1-2.
- Borgonovi, F. (2008). Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. *Social Science & Medicine*, 66(11), 2321-34.
- Bowman, N., Brandenberger, J., Lapsley, D., Hill, P., & Quaranto, J. (2010). Serving in College, Flourishing in Adulthood: Does Community Engagement During the College Years Predict Adult Well-Being? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(1), 14-34.
- Brown, K., Hoye, R., & Nicholson, M. (2012). Self-Esteem, Self-Efficacy, and Social Connectedness as Mediators of the Relationship Between Volunteering and Well-Being. *Journal of Social Service Research*, 38(4), 468-483.
- Clary, E., & Snyder, M. (1991). A functional analysis of altruism and prosocial behavior: the case of volunteerism. In M. S. Clark (Ed.), *Prosocial Behavior. Review of Personality and Social Psychology* ( pp. 119-148). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Clary, E., & Snyder, M. (1999). The motivations to volunteer: Theoretical and practical considerations. *Current Directions in Psychological Science*, 8(5), 156-159.
- Clary, E., Snyder, M., Ridge, R., Copeland, J., Stukas, 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.
- Conselho da União Europeia. (2011). *Comunicação sobre as Políticas da UE e o Voluntariado: Reconhecer e Promover as Actividades de Voluntariado Transfronteiras na UE* (pp. 1-13). Brussels. Retrieved from [http://www.europarl.europa.eu/meetdocs/2009\\_2014/documents/com/com\\_com\(2011\)0568\\_/com\\_com\(2011\)0568\\_pt.pdf](http://www.europarl.europa.eu/meetdocs/2009_2014/documents/com/com_com(2011)0568_/com_com(2011)0568_pt.pdf)
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Duncan, D., & Whitney, R. (1990). Work and the mental well-being of the elderly. *Psychological Reports*, 66, 842-882.
- Entrajuda. (2011). Alguns dados relativos ao Voluntariado em Portugal. *Entrajuda*. Retrieved March 01, 2014, from [http://www.entrajuda.pt/media/5379/voluntariado-em-portugal\\_jan-2011.pdf](http://www.entrajuda.pt/media/5379/voluntariado-em-portugal_jan-2011.pdf)
- Finkelstein, M. (2009). Intrinsic vs. extrinsic motivational orientations and the volunteer process. *Personality and Individual Differences*, 46(5-6), 653-658.
- Finkelstein, M. A., Penner, L. A., & Brannick, M. T. (2005). Motive, role identity, and prosocial personality as predictors of volunteer activity. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 33(4), 403-418.

- Gosling, S. D., Vazire, S., Srivastava, S., & John, O. P. (2000). Should we trust web-based studies? A comparative analysis of six preconceptions about internet questionnaires. *The American Psychologist*, *59*(2), 93–104.
- Gottlieb, B. H., & Gillespie, A. A. (2008). Volunteerism, health, and civic engagement among older adults. *Canadian Journal on Aging - La Revue Canadienne Du Vieillissement*, *27*(4), 399–406.
- 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.
- Herzog, A., Franks, M., Markus, H., & Holmberg, D. (1998). Activities and well-being in older age: Effects of self-concept and educational attainment. *Psychology and Aging*, *13*(2), 179–185.
- Instituto Nacional de Estatística. (2013). *Inquérito ao Trabalho Voluntário* (pp. 1–20). Lisboa. Retrieved from file:///C:/Users/CARMO/Downloads/18InqTrabVol2012.pdf
- Konrath, S. (2012). The power of philanthropy and volunteering. F. A. Huppert & C. L. Cooper (Eds). *Interventions and Policies to Enhance Wellbeing: A Complete Reference Guide*, VI (pp. 387–426). Oxford: John Wiley & Sons, Ltd.
- Kwok, Y. Y., Chui, W. H., & Wong, L. P. (2013). Need satisfaction mechanism linking volunteer motivation and life satisfaction: A mediation study of volunteers subjective well-being. *Social Indicators Research*, *114*(3), 1315–1329.
- Leitão, L.M. & Paixão, M.P (2011). Consulta psicológica vocacional para jovens adultos e adultos. In M.C. Taveira & J. T. Silva (Coord.). *Psicologia Vocacional: Perspectivas para a intervenção* (2ªEd.), pp. 59-91. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Li, Y., & Ferraro, K. F. (2005). Volunteering and depression in laterlife: social benefit or selection processes? *Journal of Health and Social Behavior*, *46*(1), 68–84.
- Mellor, D., Hayashi, Y., Firth, L., Stokes, M., Chambers, S., & Cummins, R. (2008). Volunteering and well-being: do self-esteem, optimism, and perceived control mediate the relationship? *Journal of Social Service Research*, *34*(4), 61–70.
- Morrow-Howell, N. (2010). Volunteering in later life: Research frontiers. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, *65*(4), 461–469.
- Mowen, J. C., & Sujan, H. (2005). Volunteer behavior: A hierarchical model approach for investigating its trait and functional motive antecedents. *Journal of Consumer Psychology*, *15*(2), 170–182.
- Musick, M., & Wilson, J. (2003). Volunteering and depression: the role of psychological and social resources in different age groups. *Social Science & Medicine*, *56*(2), 259–69.
- Mutchler, J., Burr, J., & Caro, F. (2003). From paid worker to volunteer: leaving the paid workforce and volunteering in later life. *Social Forces*, *81* (4), 1267–1293.
- Okun, M., Barr, A., & Herzog, A. (1998). Motivation to volunteer by older adults: a test of competing measurement models. *Psychology and Aging*, *13*(4), 608–21.
- Okun, M., Rios, R., Crawford, A., & Levy, R. (2011). Does the relation between volunteering and well-being vary with health and age? *The International Journal of Aging and Human Development*, *72*(3), 265–287.
- Omoto, A., & Snyder, M. (1995). Sustained helping without obligation: Motivation, longevity of service, and perceived attitude change among AIDS volunteers. *Journal of Personality and Social Psychology*, *68*(4), 671–686.
- Omoto, A., Snyder, M., & Martino, S. (2000). Volunteerism and the life course: Investigating age-related agendas for action. *Basic and Applied Social Psychology*, *22*(3), 181–197.
- Pavlova, M., & Silbereisen, R. (2012). Participation in voluntary organizations and volunteer work as a compensation for the absence of work or partnership? Evidence from two german samples of younger and older adults. *Journal of Gerontology B Psychological Sciences* *67* (4), 514–524.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, *5*(2), 164–172.
- Penner, L. (2002). Dispositional and organizational influences on sustained volunteerism: An interactionist perspective. *Journal of Social Issues*, *58*(3), 447–467.

- Penner, L. (2004). Volunteerism and social problems: Making things better or worse? *Journal of Social Issues, 60*(3), 645–666.
- Piliavin, J. (2003). Doing well by doing good: Benefits for the benefactor. In C. L. M. Keyes & J. Haidt, (Eds.). *Flourishing: The Positive Personality and the Life Well Lived*. pp. 227-247. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Piliavin, J., & Siegl, E. (2007). Health benefits of volunteering in the Wisconsin longitudinal study. *Journal of Health and Social Behavior, 48*(4), 450–64.
- Plagnol, A. C., & Huppert, F. A. (2009). Happy to help? Exploring the factors associated with variations in rates of volunteering across Europe. *Social Indicators Research, 97*(2), 157–176.
- Proact. (2012). *Estudo de Caracterização do Voluntariado em Portugal* (pp. 1–58). Lisboa. Retrieved from [http://www.voluntariado.pt/preview\\_documentos.asp?r=1954&m=PDF](http://www.voluntariado.pt/preview_documentos.asp?r=1954&m=PDF)
- Rodell, J. B. (2010). *Antecedents and consequences of employee volunteerism*. Retrieved from <http://gradworks.umi.com/34/16/3416729.html>
- Sanz, R. (2000). La dialéctica entre la familia y el estado del bienestar. *Acciones e Investigaciones sociales, 10*, 23-48.
- Savickas, M., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J., Duarte, M., Guichard, J., Soresi, S., Van Esbroeck, R., & van Vianen, A. (2009). Life-designing: a paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of Vocational Behavior, 75*, 239-250.
- Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia, XXVI*(3), 503–515.
- Snyder, M., Cantor, N., Omoto, A., & Smith, D. (1998). Understanding personality and social behavior: A functionalist strategy. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *Understanding personality and social behavior: A functionalist strategy*. (1st ed., pp. 635–679). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior, 16*(3), 282–298.
- Super, D. E. (1984). Leisure : What It Is and Might Be. *Journal of Career Development, 11*(2), 71-80.
- Thoits, P., & Hewitt, L. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior, 42* (2), 115–31.
- Van Willigen, M. (2000). Differential Benefits of Volunteering Across the Life Course. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 55*(5), 308–318.
- Vecina, M., & Chacón, F. (2013). Es el engagement diferente de la satisfacción y del compromiso organizacional? Relaciones con la intención de permanencia, el bienestar psicológico y la salud física percibida en voluntários. *Anales de Psicología, 29*(1), 1–2.
- Vecina, M., Chacón, F., Sueiro, M., & Barrón, A. (2012). Volunteer engagement: does engagement predict the degree of satisfaction among new volunteers and the commitment of those who have been active longer?, 130–148.
- Weinstein, N., & Ryan, R. (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), 222–44.
- Wilson, J. (2000). Volunteering. *Annual Review of Sociology, 26*, 215-240.
- Wilson, J. (2005). Some things social surveys don't tell us about volunteering. In A. Omoto (Ed.). *Processes of Community Change and Social Action*. pp. 11-28. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Publishers.
- Wilson, J., & Musick, M. A. (1997). Who cares? Toward an integrated theory of volunteer work. *American Sociological Review, 62*(5), 694–713.
- 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.
- Ziemek, S. (2006). Economic analysis of volunteers' motivations—A cross-country study. *The Journal of Socio-Economics, 35*(3), 532–555.