

SILVIO CEZAR DOS SANTOS

Mensuração do bem estar subjetivo dos alunos de uma instituição de
educação continuada

São Paulo
2015

SILVIO CEZAR DOS SANTOS

**Mensuração do bem estar subjetivo dos alunos de uma instituição de
educação continuada**

Monografia apresentada à Escola
Politécnica da Universidade de São Paulo
para obtenção do certificado de
Especialista em Gestão e Engenharia da
Qualidade – MBA / USP

Orientador: Prof. Dr. Adherbal Caminada
Neto

São Paulo
2015

SILVIO CEZAR DOS SANTOS

**Mensuração do bem estar subjetivo dos alunos de uma instituição de
educação continuada**

Monografia apresentada à Escola
Politécnica da Universidade de São Paulo
para obtenção do certificado de
Especialista em Gestão e Engenharia da
Qualidade – MBA / USP

Orientador: Prof. Dr. Adherbal Caminada
Neto

São Paulo

2015

Dedico, em primeiro lugar a Deus, por ser essencial em minha vida, meu guia, sustento e socorro presente na hora da angústia.

A minha querida esposa Renata Peci, que com muito carinho e apoio não mediu esforços para que eu chegassem a esta etapa alcançada. Sem o seu cuidado, paciência e dedicação não teria conseguido.

AGRADECIMENTOS

Agradeço também a todos os professores que me acompanharam durante o MBA, em especial ao Prof. Dr. Adherbal Caminada Neto e ao Prof. Dr. José Aparecido da Silva, responsáveis pela realização deste trabalho.

Como é feliz o homem que acha sabedoria,
o homem que obtém entendimento.

Provérbios 3:13

RESUMO

O bem-estar subjetivo ou felicidade, como é mais conhecido, está diretamente relacionado à maneira de como o indivíduo visualiza sua vida e suas conquistas durante a vida. Neste trabalho busca-se dimensionar o nível de BES dos alunos do PECE e correlacionar com as variáveis que podem influenciar estes escores, aplicando-se dois diferentes questionários de mensuração do BES: A Escala Geral da Felicidade e uma escala única a 100 alunos matriculados. Identificou-se que a renda financeira não é a influenciadora de felicidade como muitos pensam, o estado civil demonstra que casados são mais suscetíveis à felicidade que solteiros, a atividade política eleva ligeiramente o BES, a prática esportiva demonstra boa correlação entre os praticantes e a felicidade, o gênero sexual aponta que homens se consideram mais felizes que mulheres e a religiosidade incrementou escores no nível de BES comparados aos participantes que não praticam nenhuma atividade religiosa.

Palavras chave: Felicidade, bem estar social, qualidade de vida.

ABSTRACT

The subjective well-being or happiness as it is known is directly related to the way how an individual sees his or her life and his or her achievements. In this paper we seek to measure the level of SWB in PECE students and correlate it with the variables that can influence these scores, where we apply two different BES measurement questionnaires: the General Scale of Happiness and a single scale among 100 students enrolled. We have found that financial income is not such an influential happiness factor as many think; marital status shows that the married are more susceptible to happiness than singles; the political activity slightly raises the BES; sports practice demonstrates good correlation between practitioners and happiness; sexual gender shows that men consider themselves happier than women; and religiosity increased scores on the BES level compared to participants who do not practice any religious activity.

Keywords: Happiness, social well-being, quality of life.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Resposta do BES com estímulo e na vida real

16

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1	- Porcentagem do gênero sexual dos entrevistados	22
Gráfico 2	- Estado civil dos entrevistados	23
Gráfico 3	- Comparativo de Felicidade X Renda dos entrevistados	25
Gráfico 4	- Porcentagem dos participantes em atividades políticas	27
Gráfico 5	- Porcentagem do estado civil dos entrevistados	29
Gráfico 6	- Porcentagem da participação em atividade desportiva dos entrevistados	30
Gráfico 7	- Porcentagem da participação em prática religiosa dos entrevistados	32

LISTA DE TABELAS

Tabela 1	- Estatísticas descritivas das escalas encontradas	24
Tabela 2	- Resultados do BES relacionado a renda dos entrevistados	26
Tabela 3	- Resultados do BES relacionado a atividade política dos entrevistados	27
Tabela 4	- Resultados do BES relacionado ao estado civil dos entrevistados	28
Tabela 5	- Resultados do BES relacionado a participação em atividade desportiva dos entrevistados	30
Tabela 6	- Resultados do BES relacionado o gênero sexual dos entrevistados	31
Tabela 7	- Resultados do BES relacionado a prática religiosa dos entrevistados	33

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO.....	12
1.1	Objetivo.	13
1.2	Escopo.....	13
2.	REVISÃO DA LITERATURA.....	14
2.1	Predisposição ao BES.....	14
2.2	Traços e disposição cognitiva associada ao BES.....	15
2.3	Estimulando o BES.....	15
2.4	Teoria da ambição.....	16
2.5	Fatores econômicos e políticos da felicidade.....	17
2.6	Felicidade e Religião.....	17
2.7	Felicidade e Práticas de Exercícios.....	18
3.	ORGANIZAÇÃO.....	19
3.1	Estrutura Hierárquica.....	19
3.2	BES na organização.....	19
4.	MATERIAL E MÉTODOS.....	21
4.1	Material.....	21
4.2	Métodos.....	21
5.	RESULTADOS.....	24
5.1	Recursos financeiros e sua influência no BES.....	25
5.2	Atividades políticas influenciam a felicidade?	26
5.3	Estado Civil e o poder do BES.....	27
5.4	Atividade Desportiva.....	28
5.5	Gênero sexual.....	31
5.6	Religião <i>versus</i> Felicidade.....	31
6.	DISCUSSÃO.....	34
7.	CONCLUSÃO.....	35
8.	REFERÊNCIAS.....	36
9.	APÊNDICE.....	38

1. INTRODUÇÃO

Muitas pessoas passam a vida buscando encontrar a felicidade. Procuram em vários âmbitos diferentes de sua vida, entre eles encontrar uma carreira de prestígio, um casamento feliz, comprar o carro do ano ou seguir em uma volta ao mundo numa viagem. Entretanto, estas mudanças alteram apenas uma das várias circunstâncias que servem de caminho para a felicidade ou Bem Estar Subjetivo (BES).

Isto por que grande parte da conjuntura da felicidade ou BES está relacionada a como a pessoa se adapta às situações diárias de sua vida. (Diener, E. & Lucas, R. F, 2000; Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005).

No passado foi descrito que a felicidade era determinada geneticamente e que não importava o que se fizesse, a diferença dos indicadores iniciais seria apenas uma pequena parcela (Lykken & Tellegen, 1996), entretanto pesquisadores de genética e comportamento nos afirmam que a genética não é determinante neste tema (Plomin, 2004).

A partir do momento em que passamos a entender que o meio em que vivemos pode influenciar em nosso BES, alguns governos passaram a buscar maneiras de medir o nível de felicidade de sua população como medida de aprovação de seu mandato. Agora, seu desempenho deixaria de ser avaliado somente pelo PIB (Produto Interno Bruto) como também pela FIB (Felicidade Interna Bruta).

Sabemos que pessoas que demonstram maiores índices de felicidade e satisfação na vida evidenciam ser mais produtivas em seus trabalhos, possuem relacionamentos amorosos duradouros, maior longevidade, altas expectativas, são mais criativas, possuem sistema imune e saúde em geral melhor quando comparadas a pessoas com índices de felicidade menor (Oswald, Proto & Sgroi 2014; Lyubomirsky, King, & Diener, 2005).

Após conhecer todos os benefícios que um BES elevado pode oferecer às pessoas, buscou-se preencher a lacuna e entender quais as correlações dos itens descritos com a felicidade, seja o estado civil, dedicação a alguma religião, amizades, satisfação com o trabalho, prática esportiva, sexo, escolaridade, etc.

Alguns destes itens possuem maior correlação com o BES declarado em pesquisas anteriores do que outros, porém ambos podem influenciar no julgamento global do

individuo, quando fazemos a pergunta definitiva sobre a felicidade utilizada na escala de item único, deste estudo.

Afinal, o que é necessário fazer para que tenhamos pessoas felizes em nossa comunidade e quais as correlações que fazem uma pessoa ser mais feliz que outra?

1.1 OBJETIVO

O propósito deste estudo será identificar o estágio e correlacionar o grau de Bem-Estar Subjetivo ou Felicidade dos alunos matriculados no PECE (Programa de Educação Continuada da Escola Politécnica da Universidade de São Paulo).

1.2 ESCOPO

A partir de questionários aplicados aos alunos é possível mensurar o índice de felicidade e correlacionar a outros parâmetros da pesquisa, tais como: prática de atividade física, religião, saúde, estado civil, amizades, emprego, nível de alfabetização e condição social.

Existem diversos tipos de escalas com diferentes estruturas para avaliar o BES das pessoas, que podem conter múltiplos itens ou mesmo um único parâmetro.

Neste trabalho propõe-se utilizar duas diferentes escalas de mensuração do BES, com diferentes estruturas, são elas:

- Escala Geral de Felicidade (EGF)
- Escala de item único (EU)

Também utilizou-se um questionário socioeconômico como instrumento de medida para avaliar os resultados e correlacionar com os resultados provenientes do BES e da literatura (Anexo 1).

2. REVISÃO DA LITERATURA

Há mais de dois mil anos Epicuro estudava felicidade e havia definido a mesma como ausência de sofrimento, aconselhando seus discípulos a evitarem a disputa social e a viverem em comunidade. Por outro lado, Aristóteles descreveu a felicidade como satisfação individual que leva o indivíduo a viver uma vida honrada em seus dias (Veenhoven, 2006; Kingwell, 2006).

Cada estudioso sobre BES o define de uma maneira, levando a entender por que a felicidade é considerada subjetiva, visto que não há concordâncias simplesmente sobre o que é a felicidade.

Uma das supostas forças que é essencial para definir o sentido da felicidade é a emoção, pois quem se deixa levar pelas emoções, incluindo excitação, entusiasmo, alegria, prazer, serenidade, satisfação, realização, entre outros, está mais propenso a encontrar a felicidade (Orsucci 2001).

Entender os sentimentos que nos afligem é essencial para entender o que o BES descreve como sentimento subjetivo, variando da percepção do indivíduo, seu julgamento e objetivo de vida.

A personalidade é um dos mais fortes e consistentes prognósticos do BES, isso devido a inúmeras teorias descritas durante décadas nos estudos sobre BES. Os principais pontos de influência e circunstâncias que afetam os parâmetros avaliados do BES e seus correlatos interligados a personalidades são descritos neste estudo (Diener, Eunkook, Suh & Heidi, 1999).

2.1 PREDISPOSIÇÕES AO BES

Um dos conceitos descritos por Tellegen e sua equipe em seu estudo de 1988, é de que há predisposição genética ou hereditariedade de pessoas que serão ou não felizes, que no nascimento já estaria predisposto pelo sistema nervoso do bebê que acabara de nascer se seria ou não feliz. Neste período, foram elaborados experimentos com distintos ambientes para verificar até onde o meio influencia a genética e foi confirmado que o ambiente em que a pessoa vive não mudaria a sua genética (Tellegen 1988).

A estabilidade da personalidade e os seus efeitos sob o BES foram avaliados por Ed Diener, quando buscou correlacionar e demonstrar que quando uma pessoa é feliz no trabalho ela será feliz em seus entretenimentos. Também demonstrou que mesmo em tarefas em conjunto ou sozinhas, as pessoas demonstram uma alta correlação dos níveis de BES. Entretanto a emoção ou sentimentos positivos ou negativos influenciam nos resultados da pesquisa, retirando da hereditariedade toda a responsabilidade da felicidade dos indivíduos (Diener & Larsen 1984).

2.2 TRAÇOS E DISPOSIÇÃO COGNITIVA ASSOCIADA AO BES

Estudos teóricos e empíricos demonstram que a extroversão influencia no efeito positivo enquanto o neuroticismo influencia o efeito negativo. As características sobre os quais o efeito positivo gera influência são: Confidência, otimismo, simpatia, eficiência pessoal, sociabilidade, disposição, facilidade de construir relacionamentos, desenvolvimento social, bem estar físico e saudável, flexibilidade e facilidade de ultrapassar desafios (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005).

Efeitos positivos preparam o indivíduo a enfrentar novos objetivos, a buscar novas metas para sua vida, entretanto o efeito negativo vem a ser normalmente o antônimo de todas as influências citadas. A pessoa introvertida, normalmente não possui uma rede grande de relacionamentos, costuma se afastar de grupos sociais, opta por trabalhos que não envolvam muito contato com pessoas, o que passa a dificultar seu relacionamento com as pessoas e até mesmo o conjugal, elevando o grau de correlação de uma pessoa infeliz.

2.3 ESTIMULANDO O BES

Períodos de estímulos com antidepressivos ou qualquer outro fármaco com o mesmo propósito em intervalos regulares adiciona uma considerável elevação no nível de BES avaliado anteriormente ao uso do medicamento.

Todavia, na maioria da população, o uso constante de medicamentos psicoestimulantes quando ingeridas diariamente, podem ser somadas a capacidade de tolerância à droga, levando a um efeito nulo ou insatisfatório do fármaco.

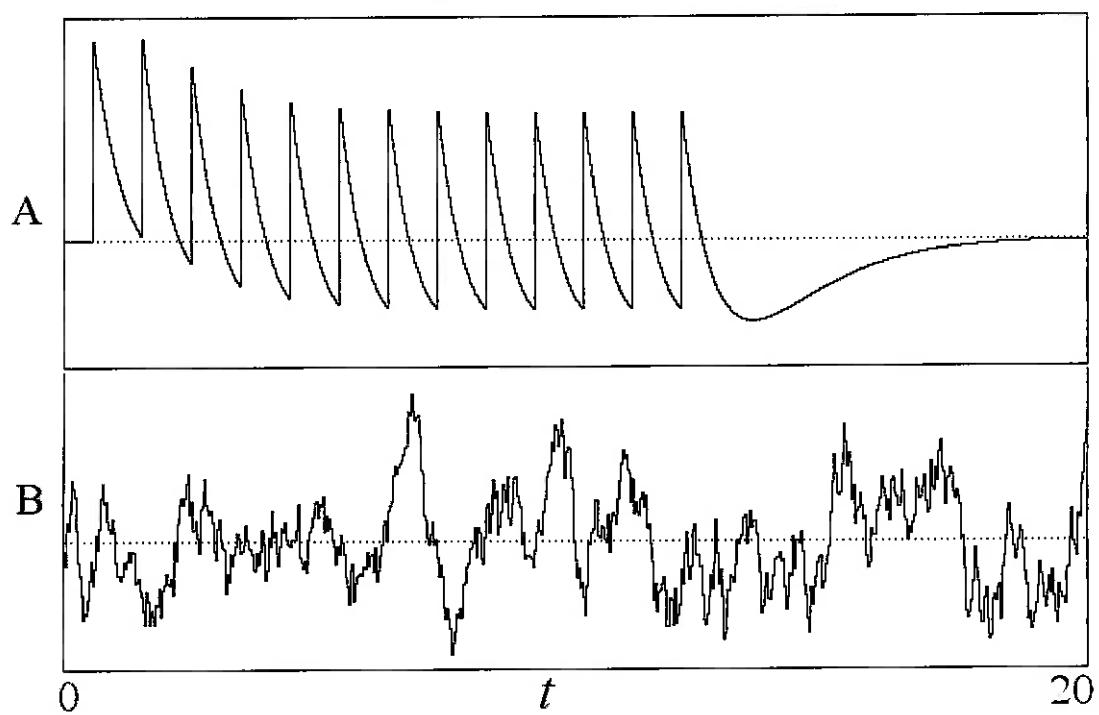
Quando a medicação é interrompida, o indivíduo passa por um período de abstinência antes de retornar ao seu equilíbrio. Para manter o nível de BES elevado,

as doses administradas devem ser reforçadas ocasionalmente, levando o individuo a dependência ou vício.

Este estímulo aos níveis de BES não precisa ser necessariamente um fármaco, há pessoas que respondem por estímulos sociais, como dinheiro, fama, reconhecimento publico, entre outros levando a teoria da ambição (Sprott 2005).

Na vida real, situações acontecem diariamente e a todo o tempo em nossas vidas, situações boas e ruins, algumas que fogem de nosso controle e ocasionam picos e vales em nosso BES diferentes em cada percepção pessoal. Da mesma forma a tendência é que o equilíbrio retorne e prevaleça como exemplificado na figura 1.

Figura 1. A - Resposta do BES após período de estímulo de um fármaco. B - Resposta do BES comparado a decorrências da vida real.



Fonte: Sprott, 2005.

2.4 TEORIA DA AMBIÇÃO

A teoria mais aceita pelos autores define que quanto maior a ambição que uma pessoa possui, mais ela poderá se decepcionar e se tornar infeliz. Isto porque ela irá

alimentar uma ansiedade em alcançar seu patamar desejado e poderá se decepcionar por nunca atingir seu objetivo maior.

Desta forma os autores do trabalho passaram a buscar entender e nos explicar que ter objetivos é essencial para elevar o BES, porém os mesmos devem ser palpáveis, definidos em vários passos, a fim de que, a cada passo ou a cada objetivo alcançado, a pessoa receba um efeito positivo, gerando maior entusiasmo de continuar em seu caminho escolhido. Da mesma forma, quando uma pessoa não atinge um dos objetivos definidos o efeito negativo não sofrerá tanto impacto, pois sofrerá um balanceamento com os freqüentes efeitos positivos (Diener, Eunkook, Suh & Heidi, 1999).

2.5 FATORES ECONÔMICOS E POLÍTICOS DA FELICIDADE.

Felicidade e dinheiro foram e ainda são amplamente interligados, muitos acreditam que o dinheiro ou um bem estar econômico é um pré requisito ou se não essencial a felicidade e satisfação na vida de uma pessoa. Entretanto o que os estudos mostram é que pessoas que alcançam altos escores no BES são relativamente mais suscetíveis a encontrar o sucesso desde o seu casamento à sua carreira ou vida financeira (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005).

O estudo da felicidade ou bem estar subjetivo (BES) vem adquirindo espaço nas discussões e reuniões nos órgãos mundiais. Estes que incentivam instituições políticas e de ensino a buscarem medidas de avaliar seu bem estar subjetivo ou Felicidade Interna Bruta (FIB) de seu país, sigla sugerida e em uso no Butão, um dos pioneiros países em busca de entender o nível de felicidade em seu território. Isto relacionado à importância das análises de satisfação das pessoas no decorrer de sua gestão política e desenvolvimento econômico do país.

Em julho de 2011, a Organização das Nações Unidas (ONU) adotou uma nova resolução Nº 65/309, que propõe aos países ligados a ela que passem a dar mais importância à felicidade e BES na elaboração de políticas, bem como a medir o desenvolvimento econômico e social.

2.6 FELICIDADE E RELIGIÃO

Amplamente debatido este tema em vários artigos, a prática religiosa está correlacionada como benéfica em relação ao nível elevado de BES.

Os estudos comprovam que pessoas religiosas possuem uma menor probabilidade de envolvimento em crimes, vícios, seja drogas ou álcool, de se envolverem em brigas, divórcios e suicídios do que as pessoas não religiosas, independentemente da religião praticada.

Os benefícios da prática religiosa vão além do comportamento. Dados nos demonstram que as pessoas ativamente religiosas possuem uma tendência a ser fisicamente mais saudáveis, além de possuir uma vida longa quando comparadas com quem não é. Por sua vez, outras pesquisas têm revelado estreita correlação entre fé e capacidade de enfrentamento de crises que ocorram ao longo de suas vidas.

Tais correlações são explicadas pelos pesquisadores devido a fé ou prática religiosa fornecer amparo social com a realização de trabalhos coletivos. Além de demonstrar o propósito e valor que cada fiel possui, que são importantes para a comunidade e para Deus, a prática religiosa faz com que as pessoas se sintam melhor e amparados para enfrentarem nossa vulnerabilidade até a chegada da morte (Da Silva, Santos 2013).

2.7 FELICIDADE E PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS

A prática de exercícios é comumente discutida sobre a sua correlação com a felicidade dos praticantes da mesma, independentemente do tipo de atividade, sejam artes marciais, dança ou futebol. Quando praticados regularmente, apresentam benefícios ao BES e à saúde do praticante.

Este estudo não busca identificar o BES de praticantes de alta intensidade ou que utilizam a prática esportiva como trabalho ou competição, visto que, neste caso, o esporte é considerado um lazer e deve ser praticado por opção ou boa vontade do praticante.

Estudiosos demonstram que pacientes com HIV que praticam exercícios regulares possuem uma satisfação maior com a vida e seu BES aumentado sem comprometer seu estado de saúde atual (Gomes et al. 2010).

3. ORGANIZAÇÃO

O Programa de Educação Continuada da Escola Politécnica da Universidade de São Paulo - PECE/Poli foi criado em 1973, com o objetivo de difundir o conhecimento da Poli junto ao setor produtivo, atendendo assim aos reclamos da sociedade civil na formação qualificada de seus recursos humanos e a uma das principais atividades fins da Universidade de São Paulo, que é a Extensão do conhecimento. A partir de 1987, o PECE/Poli tornou-se um paradigma da educação continuada nacional, servindo como exemplo de organização para várias unidades da USP. O sucesso desta idéia é constatado pelos mais de 30.000 profissionais que já foram qualificados nesse período pelos cursos de extensão do PECE/Poli.

3.1 ESTRUTURA HIERÁRQUICA

O Programa de Educação Continuada da Escola Politécnica da Universidade de São Paulo - PECE é o braço da Diretoria da Escola Politécnica responsável, primordialmente, pela difusão do conhecimento gerado na Poli através dos Cursos de Extensão Universitária.

O Programa atua também como agente patrocinador, na realização de diversos eventos científicos de iniciativa de professores e pesquisadores da Poli, bem como na viabilização da vinda de professores estrangeiros, de reconhecimento consagrado pela comunidade científica.

A partir de 1994, o PECE passa a ter na Escola Politécnica sua identidade estabelecida. A regulamentação formal e oficial do PECE foi definitivamente estabelecida em janeiro de 2007, conforme publicação de Portaria nº. DIR-970/2007 da Diretoria da Escola Politécnica, em Diário Oficial do Estado de 05 de janeiro de 2007.

A condução do Programa é feita, desde o seu inicio, pelas figuras representadas pelo Diretor, Vice-Diretor e Coordenador do PECE.

3.2 BES NA ORGANIZAÇÃO

A maioria dos trabalhadores passa em média, 8 horas por dia num trabalho, por muitos anos durante a vida, até sua aposentadoria. Às vezes continuam após a

mesma. Desta forma, a relação com o trabalho está diretamente ligada à felicidade e satisfação da vida do indivíduo, devido à interação na sociedade, colegas de trabalho, aceitação da vida, profissão e orgulho de sua própria atuação na comunidade (Myers 1992).

Os estudos são definitivamente importantes na construção da carreira de qualquer indivíduo no mercado de trabalho. Desde um ensino de base com qualidade, a graduação com excelência e um MBA de referência são etapas de uma carreira vitoriosa no futuro.

Um aluno de MBA presencial passa, em média, 400 horas numa instituição de ensino, e a mesma, para ter sucesso, deve prezar de uma qualidade de ensino de acordo com as expectativas dos alunos, um ambiente adequado e dispor de infraestrutura apropriada para prestar seus serviços oferecidos.

4. MATERIAL E MÉTODOS

A pesquisa foi aplicada aos alunos de diferentes salas de aula do PECE no quarto semestre de 2014, totalizando 100 alunos entrevistados. Todos possuem graduação em seu currículo.

A pesquisa foi apresentada aos alunos conforme disponibilidade dos professores presentes nas salas de aula e interesse dos alunos em participar do desenvolvimento desta análise.

Houve uma distribuição heterogênea de alunos e diferentes formações acadêmicas encontrada na pesquisa, dentro das grandes áreas Exatas, Humanas e Biológicas.

4.1 MATERIAL

A mensuração do BES busca captar a percepção fundamentada nos parâmetros pessoais de cada indivíduo sobre sua qualidade de vida. O uso de questionários de avaliação busca identificar estas percepções e correlacionar os resultados por um meio de escalas de auto-avaliação.

Pesquisadores desenvolveram diversas escalas para identificar o BES dos indivíduos analisados. Dentre elas, podem possuir diversos itens, tornando uma escala extensa ou até mesmo de item único de avaliação global.

A primeira escala utilizada foi a Escala Geral da Felicidade (EGF) composta por 4 itens. Destes, dois são direcionados para a avaliação subjetiva da felicidade do indivíduo de forma absoluta, ou seja, o quanto a pessoa é feliz. As outras duas perguntas direcionam o indivíduo a comparar o seu nível de BES com pessoas felizes e infelizes que servem como referência na sua vida (Lyubomirsky e Lepper 1999).

A última pergunta desta escala possui os valores invertidos, que foram corrigidos matematicamente para análise dos resultados.

A segunda escala utilizada foi desenvolvida por Diener, que descreve a Escala de Item Único (EU), como uma ferramenta relativamente estável durante o tempo, visto que testes realizados em sua pesquisa demonstrou-se resultados consistentes além de oferecer mensurações rápidas e fáceis esta escala demonstra ser sensível na captação de satisfação geral e uma boa fidedignidade (Diener et al. 2003).

Esta escala é composta por apenas uma pergunta: *Considerando todas as coisas, o quanto feliz você está nos dias atuais?* Com um intervalo de sete pontos que corresponde o menor valor a *Não muito feliz* e o maior valor a *Muito feliz*.

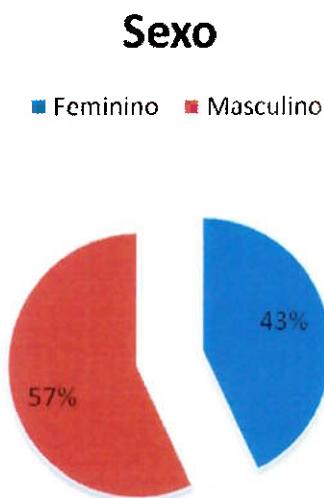
4.2 MÉTODOS

Para a aplicação dos questionários e avaliação do BES dos alunos, utilizamos o horário letivo para um bom aproveitamento e dedicação no preenchimento.

Com o consentimento do professor ministrante da aula, aplicamos o questionário após explicação dos objetivos do trabalho. Aos alunos que proveram disponibilidade e consentimento em participar, foram apresentados os questionários de BES juntamente com o questionário socioeconômico. Após finalização dos mesmos, nos foram devolvidos para compilação dos dados.

Utilizamos as métricas desenvolvidas pelos autores das escalas como referência para o trabalho. Assim a média das respostas, bem como a correlação entre os escores relatados são descritos nos campos detalhados a seguir.

Gráfico 1 – Porcentagem do gênero sexual dos entrevistados



Fonte: Autor

O total da pesquisa foi de 100 alunos participantes, destes 43 mulheres (43%) e 57 homens (57%) com idades entre 21 e 53 anos (média de 33,60 e $dp= 8,16$). Quanto

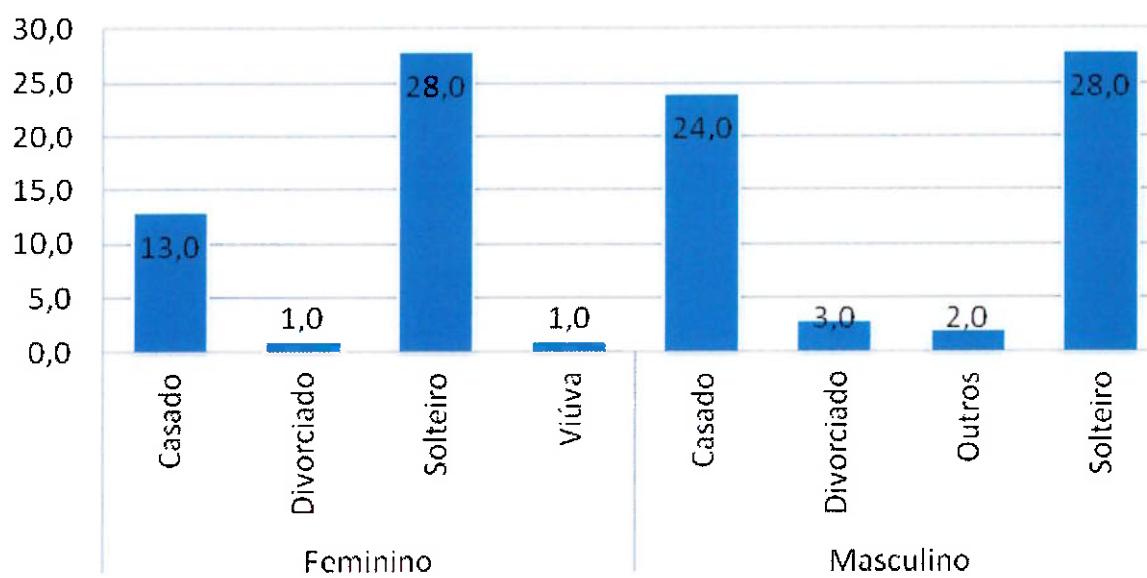
ao estado civil a amostra apresentou 56 solteiros (56%), destes, 28 mulheres e 28 homens, 37 casados (37%) destes, 13 mulheres e 24 homens, 2 homens classificaram como outros relacionamentos (2%), 4 Divorciados (4%), sendo 1 mulher e 3 homens, e 1 Viúva (1%).

Os alunos que praticam algum tipo de religião foram 66 (66%) dos quais 33 são católicos (33%), 14 evangélicos (14%) e 19 praticam outros tipos de religião (19%). 34 alunos declararam não participar de nenhum tipo de religião (34%).

Gráfico 2 – Estado civil dos entrevistados

Fonte: Autor

Estado Civil



5. RESULTADOS

Os resultados encontrados foram caracterizados de duas formas. A primeira de maneira geral, em que as médias dos indivíduos apresentam os escores finais da pesquisa e outra de maneira individualizada pelo perfil de cada área estudada.

Este trabalho contempla os escores e suas correlações das áreas: Financeira, que busca identificar a correlação da felicidade *versus* a renda de cada participante; participação política e suas influências na felicidade; estado civil correlacionando com as diferentes percepções e suas variações no BES; sexo, a fim de descobrir quem é o grupo mais feliz, homem ou mulher? E por último, a interferência da religião na felicidade.

A tabela 1 demonstra os resultados gerais evidenciados na pesquisa de forma descritiva por item. Em cada pergunta apresenta-se o número da amostra, o valor mínimo e máximo encontrado, a média e desvio padrão.

Tabela 1 – Estatísticas descritivas das escalas encontradas

Escala Geral de Felicidade	N	Mínimo	Máximo	Média	DP
Em geral, me considero...	100	2	7	5,5	0,96
Comparando com a maioria dos meus amigos, eu me considero...	100	2	7	5,46	1,12
Algumas pessoas são geralmente muito felizes...	100	1	7	4,88	1,39
Algumas pessoas geralmente não são muito felizes...	100	2	7	4,95	1,51
Média geral EGF					5,20
Escala Única					
Considerando todas as coisas, o quanto feliz você está nos dias atuais?	100	2	7	5,37	1,15

Comparando as duas escalas de análise do BES, encontramos resultados similares, desde a escala única (EU), em que encontramos uma média de 5,37 de grau de felicidade e da escala geral da felicidade (EGF) que demonstrou uma média de 5,20

considerando a média das quatro perguntas descritas na tabela 1, elevando o grau de correlação entre ambas além de proporcionar uma fidedignidade elevada.

Os resultados correlacionados a diferentes áreas da vida dos pesquisados serão comentados a seguir com seus respectivos resultados.

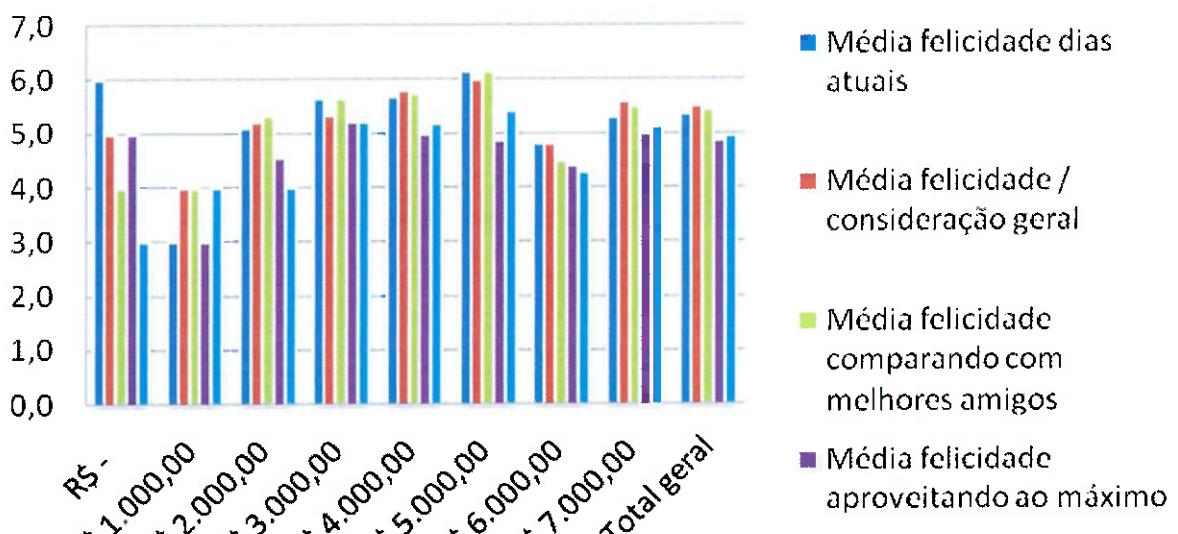
5.1 RECURSOS FINANCEIROS E SUA INFLUÊNCIA NO BES

Habitualmente, ouvimos as pessoas à nossa volta dizer que se a renda familiar ou pessoal fosse maior elas seriam mais felizes. Esta afirmação não está relacionada somente no dito popular, mas nas afirmações dos economistas, estes que declaram que quanto maior a posse ou bem financeiro maior seria a satisfação das pessoas (Stutzer 2004).

Isto não é o que as pesquisas relacionadas à psicologia e ao BES afirma. Pesquisadores identificaram que países com maior desenvolvimento econômico também possuem índices elevados de suicídio e depressão (Huppert et al. 2011).

Gráfico 3 – Comparativo de Felicidade X Renda dos entrevistados

Felicidade X Renda



Fonte: Autor

Os resultados encontrados demonstram comum acordo com a literatura, demonstrando que as pessoas que possuem maiores rendas não são necessariamente as mais felizes.

Conforme a tabela 2, das 8 faixas salariais propostas, desde sem renda até a maior escala, os indivíduos que demonstraram maiores escores foram os que possuem renda de R\$ 5.000,00 a R\$ 6.000,00 reais. Confirmado assim que maior renda não determina maior felicidade.

Tabela 2 – Resultados do BES relacionado à renda dos entrevistados

Faixa de Renda	Qtd. Pessoas / renda	Média felicidade dias atuais	Média felicidade / consideração geral	Média felicidade comparando com melhores amigos	Média felicidade aproveitando ao máximo	Média felicidade sem apresentar depressão
R\$ -	1	6,00	5,00	4,00	5,00	3,00
R\$ 1.000,00	1	3,00	4,00	4,00	3,00	4,00
R\$ 2.000,00	9	5,11	5,22	5,33	4,56	4,00
R\$ 3.000,00	9	5,67	5,33	5,67	5,22	5,22
R\$ 4.000,00	16	5,69	5,81	5,75	5,00	5,19
R\$ 5.000,00	7	6,14	6,00	6,14	4,86	5,43
R\$ 6.000,00	10	4,80	4,80	4,50	4,40	4,30
R\$ 7.000,00	47	5,30	5,60	5,51	4,98	5,13
Total geral	100	5,37	5,50	5,46	4,88	4,95

5.2 ATIVIDADES POLÍTICAS INFLUENCIAM A FELICIDADE?

A democracia é apontada como uma das razões ou influências da felicidade em diversos países. Isto devido a alguns países radicais não permitirem a liberdade de expressão e estilo de vida que algumas pessoas almejam, devido às propagandas e influências de uma vida perfeita vendida pela mídia.

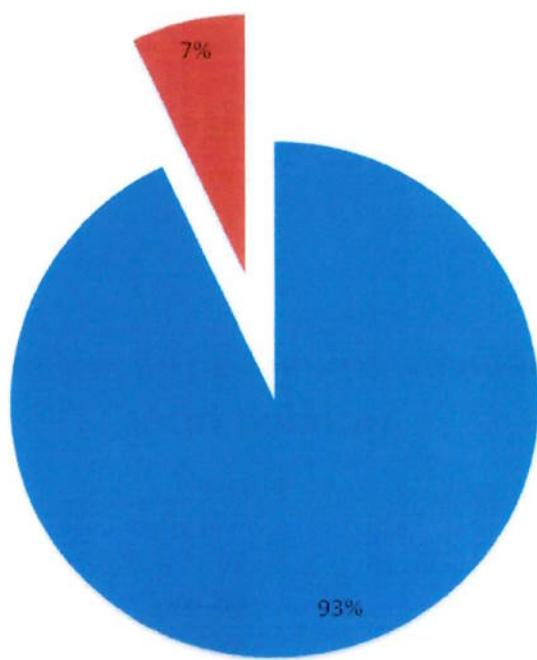
A participação no meio político demonstra que estas pessoas são ligeiramente mais felizes que outras que não participam. Nesta pesquisa a amostra de pessoas que praticam atividades políticas foi de 7 pessoas apenas, desta forma torna uma amostra pequena para comparar devido a 93 não participarem.

Entretanto, os resultados estão de acordo conforme descritos por Veenhoven no seu trabalho. Temos um ligeiro aumento de satisfação e bem estar nas pessoas ativamente engajadas nos processos democráticos e políticos em seu dia a dia conforme demonstra a tabela 3 (Veenhoven 2000).

Gráfico 4 – Porcentagem dos participantes em atividades políticas

Participação de alguma atividade sócio-política?

■ Não ■ Sim



Fonte: Autor

Tabela 3 - Resultados do BES relacionado a atividade política dos entrevistados

Participação de alguma atividade sócio-política	Quantidade	Média felicidade dias atuais	Média felicidade / consideração geral	Média felicidade comparando com melhores amigos	Média felicidade aproveitando ao máximo	Média felicidade sem apresentar depressão
Não	93	5,37	5,49	5,46	4,90	5,00
Sim	7	5,43	5,57	5,43	4,57	4,29
Total geral	100	5,37	5,50	5,46	4,88	4,95

5.3 ESTADO CIVIL E O PODER DO BES

O estado civil pode demonstrar diferenças no resultado de percepção de BES devido a interferir ativamente no controle e percepção de satisfação da vida do entrevistado. Qual será a relação entre o casamento e a felicidade?

Os resultados demonstrados na tabela 4 nos mostram que os entrevistados casados apresentam um maior nível de felicidade declarada do que solteiros, sendo casados uma média de 5,46 e solteiros 5,34 comparando pela EU.

Houve apenas uma viúva na amostra, porém a mesma demonstrou um alto valor de BES apresentando 6,00, já os divorciados apresentaram uma média de 5,00 pontos na mesma escala. A literatura descreve que a viuvez é um fato de origem natural do casamento, onde mais cedo ou mais tarde um dos cônjuges irá faltar. Desta forma o viúvo tende a manter-se neste estado dependendo da idade do acontecimento. A maturidade também colabora para a sua autoaceitação e no entendimento da vida levando o viúvo a um nível maior de BES.

Já a separação por divórcio é considerada a sétima causa mais estressante para a vida do indivíduo numa comparação de 50 ocasiões (Lucas et al. 2003). Esta separação voluntária, normalmente é seguida de discussões ou conflitos emocionais entre o casal, fazendo assim que ocorra uma diminuição de seu bem estar decorrente de perderem o controle e satisfação com a vida.

Tabela 4 - Resultados do BES relacionado ao estado civil dos entrevistados

Estado Civil	Quantidade	Média felicidade escala geral	Média felicidade / consideração geral	Média felicidade comparando com melhores amigos	Média felicidade sem apresentar depressão	Média felicidade aproveitando ao máximo
Casado	37	5,46	5,46	5,38	5,08	4,86
Divorciado	4	5,00	5,00	5,00	3,50	3,75
Outros	2	5,00	6,00	5,50	4,00	4,00
Solteiro	56	5,34	5,54	5,61	5,00	5,00
Viúva	1	6,00	6,00	2,00	5,00	5,00
Total geral	100	5,37	5,50	5,46	4,95	4,88

5.4 ATIVIDADE DESPORTIVA

A qualidade de vida é um assunto amplamente discutido em nosso cotidiano, tendo em vista que todos buscam uma qualidade ou satisfação maior para que assim possam exercer seus afazeres da melhor forma possível.

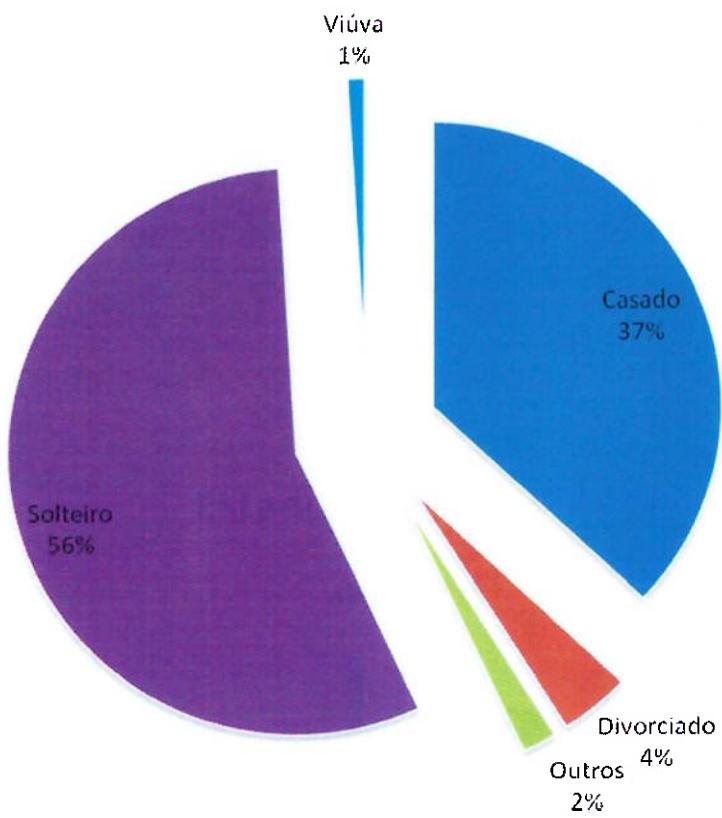
O bem estar físico e mental ocasionam influência nos resultados de BES dos indivíduos, bem como um sono adequado, boa alimentação e meio ambiente em que as pessoas vivem também apresentam certa influência.

O esporte, desde que a pessoa não seja um atleta profissional, pode ser considerado um momento de lazer, tendo em consideração que o indivíduo faz o esporte que gosta e que esta tarefa não está envolvida em nenhuma ocupação

obrigatória nem em seu trabalho habitual, tornando assim uma atividade prazerosa no dia (Levy 2008).

Gráfico 5 - Porcentagem do estado civil dos entrevistados

Estado Civil Geral



Fonte: Autor

Diversos estudos afirmam a importância da atividade física regular para a manutenção e ganho de saúde do indivíduo praticante, pois já são comprovados os diversos benefícios desta prática. Neste estudo, focou-se a percepção de BES dos indivíduos praticantes de tais atividades com regularidade e suas influências nos resultados obtidos.

Dentre os 100 participantes, 61 afirmaram participar de alguma atividade desportiva com regularidade contra 39 pessoas que não praticam alguma atividade física nos dias atuais.

O resultado do BES dos indivíduos que praticam atividade física demonstrou uma superioridade em todos os itens analisados. Na escala única, a média de quem participa ficou em 5,43 contra 5,28 de quem não faz certa atividade comprovando que pessoas que praticam algum tipo de esporte ou atividade física com frequência possuem um incremento no seu escore de BES. Resultados completos podem ser analisados na tabela 5.

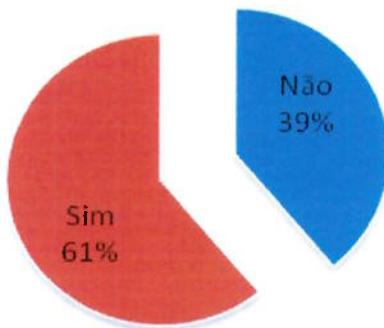
Tabela 5 - Resultados do BES relacionado à participação em atividade desportiva dos entrevistados

Participação em alguma atividade desportiva	Quantidade	Média felicidade escala geral	Média felicidade / consideração geral	Média felicidade comparando com melhores amigos	Média felicidade aproveitando ao máximo	Média felicidade sem apresentar depressão
Não	39	5,28	5,44	5,44	4,54	4,92
Sim	61	5,43	5,54	5,48	5,10	4,97
Total geral	100	5,35	5,50	5,46	4,88	4,95

Um estudo relacionado com atletas de alta intensidade também comprova que, mesmo sendo considerado um trabalho ou meio de sobrevivência, estes atletas possuem um nível de BES superior a indivíduos sedentários (Levy 2008).

Gráfico 6 - Porcentagem da participação em atividade desportiva dos entrevistados

Participação em alguma atividade desportiva?



Fonte: Autor

5.5 GÊNERO SEXUAL

O resultado que obtivemos nesta pesquisa sobre qual o gênero sexual seria o mais feliz, não pode ser considerado como única fonte de pesquisa, haja vista que o tempo e percepção de BES durante a vida pode ser alterado.

Dentre os autores pesquisados, houve quem afirmou que mulheres são mais felizes que homens, embasados em que mulheres possuem maiores experiências positivas e emocionais do que homens, já que os mesmos são caracterizados pelo maior envolvimento da razão e não da emoção. Por este mesmo argumento, os homens não se envolveriam tanto em situações tristes ou afetos negativos, passando assim a possuir maiores escores nas pesquisas de BES (Hoeksema 2001 e Mroczeck 1988).

A tabela 6 demonstra que os níveis de BES informado pelas 43 mulheres entrevistadas foram de 5,26 pontos na escala geral, contra 57 homens com scores de 5,46. Assim, neste estudo, os homens afirmaram possuir maior nível de BES do que o gênero feminino.

Tabela 6 - Resultados do BES relacionado o gênero sexual dos entrevistados

Sexo	Quantidade	Média felicidade escala geral	Média felicidade / consideração geral	Média felicidade comparando com melhores amigos	Média felicidade aproveitando ao máximo	Média felicidade sem apresentar depressão
Feminino	43	5,26	5,37	5,26	4,88	4,84
Masculino	57	5,46	5,60	5,61	4,88	5,04
Total geral	100	5,37	5,50	5,46	4,88	4,95

5.6 RELIGIÃO VERSUS FELICIDADE

Nesta análise buscou-se esclarecer qual o ganho do praticante de algum tipo de religião em comparação ao que não pratica, e qual a diferença por tipo de religião evidenciada na pesquisa.

Myers descreve em seu trabalho que pessoas felizes possuem maior autoestima, controle de suas emoções e autocontrole pessoal. Desta forma, afirma que a prática de alguma religião traz benefícios para a felicidade, bem estar pessoal, além de vida longa e minimização do estresse (Myers 1992).

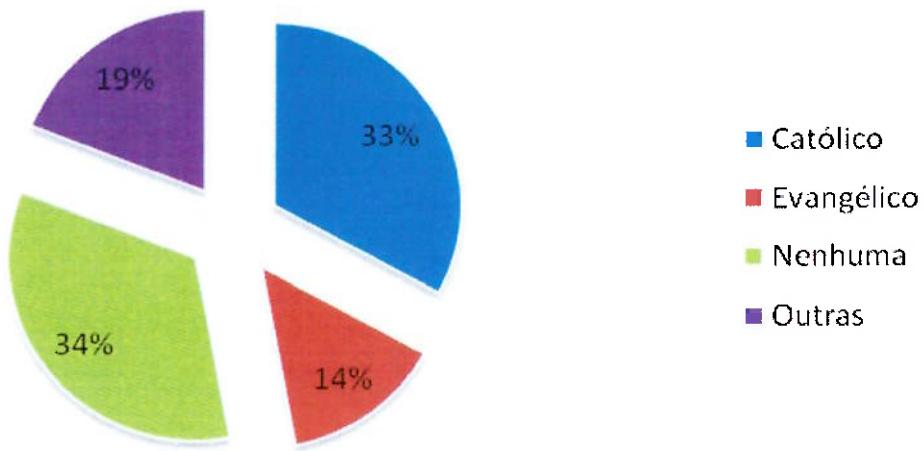
O gráfico 7 ilustra a variação de pessoas que praticam algum tipo de religião (66%) e de pessoas que não praticam alguma atividade religiosa (34%).

A religião mais citada foi a Católica com 33% seguida de "Outras atividades" com 19%, e em terceiro lugar, os Evangélicos, com 14% do total entrevistado.

O resultado das análises de BES dos entrevistados está correlacionado como descrito na literatura. A média da escala geral da felicidade entre quem pratica alguma atividade religiosa para quem não pratica foi afirmativa para 5,45 e negativa para 5,26 demonstrando que pessoas religiosas de qualquer religião, possuem um nível de felicidade maior do que as que não praticam.

Gráfico 7 - Porcentagem da participação em prática religiosa dos entrevistados

Pratica alguma religião?



Fonte: Autor

Entre as religiões descritas, os Evangélicos possuem um patamar maior de bem estar subjetivo do que qualquer outra religião pesquisada. Apresentou uma média de 5,64 contra os católicos 5,39 e outras religiões 5,32.

Os resultados apresentados pela EGF em seus quatro itens apresentam resultados similares com pequenos desvios, tornando os resultados da pesquisa harmônicos, como pode ser visto na tabela 7.

Tabela 7 - Resultados do BES relacionado a prática religiosa dos entrevistados

Pratica alguma religião?	Quantidade	Média felicidade escala geral	Média felicidade / consideração geral	Média felicidade comparando com melhores amigos	Média felicidade sem apresentar depressão	Média felicidade aproveitando ao máximo
Católico	33	5,39	5,58	5,52	5,06	4,88
Evangelico	14	5,64	5,64	5,79	4,86	5,36
Nenhuma	34	5,26	5,44	5,38	4,85	4,94
Outras	19	5,32	5,37	5,26	4,63	4,79
Total geral	100	5,37	5,50	5,46	4,95	4,88

6. DISCUSSÃO

Neste trabalho buscamos avaliar o nível de bem estar subjetivo dos alunos e correlacioná-los as variáveis de cada um, buscando entender se é possível incrementar o nível de BES de cada individuo a partir dos resultados encontrados.

Os resultados encontrados nas diversas pesquisas sobre BES nos permitem olhar de diferentes perspectivas e pontos já atualmente estudados, onde cada autor defini a felicidade de uma forma subjetiva, sendo interpretativa de acordo com a experiência vivida de cada individuo.

Um dos pontos que não foi discutido foi sobre a faixa etária, visto que não houve diferença significativa, ou seja, a idade não influencia no BES dos alunos avaliados.

Bens e riquezas trazem um benefício momentâneo, conforto e bem estar. Porém com o passar do tempo tende a deixar de ser o causador da elevação dos escores do BES. Confirmado com a literatura, demonstramos que a maior renda não é a principal influenciadora da felicidade.

O casamento demonstrou ser mais efetivo na elevação de BES do que as categorias solteiros, outros relacionamentos e divorciados.

O gênero sexual dos indivíduos neste experimento demonstrou um incremento para o sexo masculino, porém não pode ser definitivo devido à literatura ser controversa. Discorreremos sobre pontos modificáveis, que poderemos utilizar para ter uma vida com maior satisfação pessoal.

A prática ativa de religiosidade influenciou positivamente o escore do BES dos alunos participantes. Sabemos que a religião busca envolver comunitariamente pessoas, bem como buscar a paz consigo mesmo; o incentivo de fazer o bem entre outros se mostrou um exemplo a ser repassado.

7. CONCLUSÃO

Os resultados demonstram que a busca pela espiritualidade ou a prática religiosa demonstra ser mais assertiva no acréscimo do BES do que bens financeiros, estado civil, prática política, gênero sexual ou mesmo a prática de esportes.

A fé continua sendo o maior influenciador na percepção de bem estar subjetivo das pessoas, lhes trazendo conforto e bem estar interior. Da mesma maneira que ambos são descritos como subjetivos, a felicidade e a fé se encontram na correlação de um patamar maior de felicidade dos entrevistados neste trabalho.

Importante lembrar que as conclusões escritas aqui são especulações a partir dos resultados obtidos com esta pesquisa limitada em amostragem e entrevistas.

Devido à subjetividade e relevância dos resultados, estes nos direcionam a caminhos de futuros trabalhos a fim de entender as particularidades dos indivíduos e a influência dos temas discutidos.

REFERÊNCIAS

- DIENER, E., EUNKOOK M., SUH, R. E. L., HEIDI, L. S. Subjective Well-Being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin* 1999, Vol. 125, Nº 2, 276 – 302.
- DIENER, E. et al. 2003 A time sequential theory of subjective well-being and ill-being. Submitted to *Personality and Social Psychology Review*.
- DIENER E., LARSEN, R. J., EMMONS, R. A. Person X Situation interactions: choice of situations and congruence response models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 580-592; 1984.
- DIENER, E.; & LUCAS, R. F. Subjective emotional well being. Em M. Lewis & J. M. Haviland (Orgs.), *Handbook of Emotions* (pp. 325-337). New York: Guilford 2000.
- DA SILVA, J. A.; SANTOS, R. C. Bem-Estar Subjetivo, Educação, Inteligência e Religião. *Temas em Psicologia*. 2013 Vol. 21, nº 2, 519-523.
- GOMES, R. D. et al. Efeito do exercício físico na percepção de satisfação de vida e função imunológica em pacientes infectados pelo HIV: Ensaio clínico não randomizado. *Revista Brasileira Fisioterapia*, São Carlos, v. 14, n. 5, p. 390-5, set./out. 2010.
- HOEKSEMA N. S., JACKSON. B. Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25 (2001), 37-47.
- HUPPERT F. A., SO T. T. C. Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being – 2011.
- KINGWELL, M. Aprendendo a felicidade. Rio de Janeiro: Relume Dumará; 2006.
- LEVY, M. M. Bem-estar e lócus de controle no esporte. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte* – v.2 – n.2 – 2008.
- LUCAS, E. R. et al. Reexamining Adaptation and the Set Point Model of Happiness: Reactions to Changes in Marital Status - *Journal of Personality and Social Psychology* - 2003, Vol. 84, No. 3, 527–539
- LYKKEN D.T., & TELLEGREN, A. Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological science*, 7, 186 – 189. 1996.
- LYUBOMIRSKY, S., LEPPER, H. 1999. A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- LYUBOMIRSKY, S.; SHELDON, D.; SCHKADE, K. N. Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*. 2005 Vol. 9, No. 2, 111–131.

LYUBOMIRSKY, S.; KING, L.; & DIENER, E. The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin* 2005, Vol. 131, No. 6, 803–855.

MROCZEK, D. K., & KOLARZ, C. M. 1998. The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1333-1349

MYERS, D. G. *The persuit of happiness*. New York: Avon books 1992.

ORSUCCI, F. Happiness and deep ecology: On noise, harmony, and beautiful in the mind. *Nonlinear Dynamics, Psychology, and Life Sciences*, 5, 65-76; 2001.

OSWALD, J. A; PROTO E.; SGROI D. - Happiness and Productivity University of Warwick, UK, and IZA Bonn, Germany University of Warwick, UK
JOLE 3rd Version: 10 February 2014.

PLOMIN, R.; SPINATH F. M. Intelligence: genetics, genes, and genomics. *J Pers Social Psychol* 2004; 86: 112–129.

RODRIGUES, A. Bem estar subjetivo de comerciantes e comerciários de Ribeirão Preto e região, 2007 183 pgs.

SPROTT, J. C. Dynamical Models of Happiness. *Nonlinear Dynamics, Psychology, and Life Sciences*, vol 9, 1, 2005.

STUTZER, A., FREY, B. S. 2004. Stress That Doesn't Pay: The Commuting Paradox, Institute for the Study of Labor.

TELLEGGEN, A., LYKKEN, D.T., BOUCHARD, T.J., WILCOX, K.J., SEGAL, N.L., RICH, S. Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 1031-1039; 1988.

VEENHOVEN, R.; HAGERTY, M. Rising happiness in nations, 1946-2004. A reply to Easterlin Social Indicators Research, vol. 77, 1-16; 2006.

VEENHOVEN, R. Freedom and Happiness. A comparative study in 46 nations in the early 1990's. *Culture and subjective wellbeing* MIT press, Cambridge, MA USA, 2000, ISBN 0 262 04182 0, pp. 257-288.

APENDICE A – Modelo de questionário aplicado.**INSTRUÇÕES GERAIS**

Este experimento tomará aproximadamente 10 minutos de seu tempo e você estará colaborando com a realização de nossa pesquisa. Um registro dos dados, se isto ocorrer, não identificará qualquer um que dele participar. A tarefa que você irá realizar não é difícil de ser completada, mas se, em algum momento, você desejar interromper o experimento, avise-nos e ele será interrompido e encerrado.

Estamos interessados em estudar o quanto felizes são as pessoas e quais variáveis estão, provavelmente, relacionadas com o grau de felicidade das diferentes pessoas.

Sua tarefa é bastante simples e você simplesmente deverá assinalar um escore (uma resposta) aos itens que compõem os questionários que estão apresentados separadamente nas folhas seguintes. Por favor, não deixe qualquer item sem resposta. Siga as instruções de cada questionário e assinale a cada item uma categoria de resposta como solicitada.

Na primeira folha estamos lhe solicitando que preencha alguns dados demográficos. **O seu nome poderá conter apenas as iniciais.** Não faremos qualquer outro uso destas informações, exceto correlacioná-las com as respostas dadas pelas pessoas aos diferentes questionários.

Por favor, leia atentamente as instruções de cada questionário e responda cada item separadamente.

Alguma questão? Sinceramente, muito obrigado.

INDICADORES SÓCIO-DEMOGRÁFICOS

1. Dados pessoais

Nome: (Iniciais)	
Idade:	Sexo: () Masculino () Feminino
Estado civil: () casado () solteiro () divorciado, se divorciado, quantas vezes () / () outros	
Caso tenha filhos, quantos? () 1 () 2 () 3; mais que três ().	
Profissão atual:	

2. Dados econômicos, situacionais e de contexto social

Possui emprego? () sim () não	
Se você está empregado, há quantos anos? () 1 () 2 () 3; mais que três anos ()	
Se você não está empregado, há quantos anos? () 1 () 2 () 3; mais que três anos ()	
Você está empregado em: () empresa federal () empresa estatal	
() empresa particular () empresa própria	
Sua renda familiar (em Reais): () até 2000 () 2001-3000 () 3001-4000 () 4001-5000 () 5001-6000 () 6001 – 7000 () acima de 7000	
Sua residência é própria? () sim () não	
Sua residência possui: () um quarto () dois quartos () três ou mais quartos	
Você tem plano de saúde? () sim () não	
Você tem bom relacionamento com seus colegas de trabalho? () sim () não	

3. Dados de sua saúde

Você pratica alguma atividade desportiva? () sim () não	
Entre os problemas de saúde, qual ou quais você apresenta?	
() hipertensão () diabetes () baixa acuidade ou perda da visão () baixa acuidade ou perda da audição () doença terminal () tuberculose () sofrimento ou indicativo de distúrbio psicológico	
Você apresenta alguma deficiência física? () sim () não	

4. Dados institucionais

Você pratica alguma religião? () sim () não	
Qual a sua religião? () católico () evangélico () protestante () outras	
Você participa de alguma atividade sócio-política? () sim () não	

Houve algum evento marcante nas últimas duas semanas de sua vida?
 () sim () não

ESCALA GERAL DE FELICIDADE

Para cada uma das seguintes afirmações e/ou perguntas, circule a categoria de resposta (de 1 a 7) que considera mais apropriada a você.

1. Em geral, me considero:

Uma pessoa não muito feliz	1	2	3	4	5	6	7	Uma pessoa muito feliz
----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	------------------------

2. Comparando com a maioria dos meus amigos, eu me considero:

Uma pessoa não muito feliz	1	2	3	4	5	6	7	Uma pessoa muito feliz
----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	------------------------

3. Algumas pessoas são geralmente muito felizes. Elas aproveitam a vida, aconteça o que acontecer, procurando obter o máximo. Em que grau essa descrição se aplica a você?

Em nada se aplica a mim	1	2	3	4	5	6	7	Aplica-se muito em mim
-------------------------	---	---	---	---	---	---	---	------------------------

4. Algumas pessoas geralmente não são muito felizes. Embora não estejam deprimidas, nunca parecem tão felizes quanto poderiam ser. Em que grau essa descrição se aplica a você?

Em nada se aplica a mim	1	2	3	4	5	6	7	Aplica-se muito em mim
-------------------------	---	---	---	---	---	---	---	------------------------

ESCALA DE ITEM ÚNICO

Para a pergunta apresentada abaixo, circule a categoria de resposta (de 1 a 7) que considera mais apropriada para você.

Considerando todas as coisas, o quanto feliz você está nos dias atuais?

Não muito feliz

