



INSTITUTO
UNIVERSITÁRIO
DE LISBOA

Voluntariado e Bem-Estar: O Papel da Identidade Social

Ana Beatriz Bernardo Miguel

Mestrado em Psicologia Social e das Organizações

Orientadora:

Doutora Maria Luísa Soares Almeida Pedroso de Lima, Professora
Catedrática, ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa

Outubro, 2025

Departamento de Psicologia

Voluntariado e Bem-Estar: O Papel da Identidade Social

Ana Beatriz Bernardo Miguel

Mestrado em Psicologia Social e das Organizações

Orientadora:

Doutora Maria Luísa Soares Almeida Pedroso de Lima, Professora
Catedrática, ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa

Outubro, 2025

“É precisamente a possibilidade de realizarmos um sonho que torna a vida interessante”

Paulo Coelho, O Alquimista

Agradecimentos

Nem acredito que cheguei ao fim de mais uma etapa. A etapa que, sem dúvida, foi a mais desafiante de todo o meu percurso académico. Primeiro, por ter conciliado o meu trabalho com a escrita da tese, o que exigiu uma gestão de tempo rigorosa e muita disciplina para encontrar motivação após o cansaço diário. Depois, porque muitas vezes duvidei da minha própria capacidade de chegar até ao fim.

Por isso, quero começar por agradecer a mim mesma. Pela coragem, pela resiliência e pela determinação que me permitiram contrariar os pensamentos menos positivos e continuar sempre, mesmo nos dias em que o cansaço parecia ser maior do que a vontade de continuar a escrever.

Quero também agradecer à minha orientadora, Professora Doutora Luísa Lima, pela disponibilidade constante em responder às minhas questões, sempre com clareza e objetividade e por cada palavra de motivação e reconhecimento sobre o meu trabalho.

À minha família e ao meu namorado, o mais sincero obrigada. Mãe e pai, obrigada por ouvirem os meus lamentos constantes sobre a dificuldade de conciliar a tese com o trabalho, mas também por me chamarem à razão quando, claramente, estava a procrastinar. Duarte, obrigada por seres o companheiro de todas as horas, literalmente, e por estares sempre disponível para me ouvir e motivar. Ao meu irmão, que foi, sem o saber, a minha maior referência enquanto pessoa, estudante e profissional.

Agradecer também aos meus melhores amigos, Gui, Rita, Marianas, Maria e Lara, quer por ouvirem todos os meus áudios de desabafo, quer por todos estes anos de amizade. E obrigada também por serem casa quando precisava de desligar um pouco.

Por fim, agradecer ao ISCTE, por ter sido a faculdade onde descobri o meu caminho e aquilo que quero ser no futuro. Foi aqui que vivi uma experiência académica única. Aulas excelentes, festas inesquecíveis e, sobretudo, conheci um grupo de amigas que espero levar para a vida. Em especial, agradecer à Mariana e à Madalena, parceiras de tantas horas de estudo, festas, áudios e *stress* académico.

Estou muito curiosa por ver o que o futuro me reserva, mas sei, com certeza, que os últimos 5 anos me tornaram capaz de alcançar tudo o que desejo. Sei também que estarei sempre acompanhada pela melhor família, namorado e amigos do mundo. E, sinceramente, se consegui terminar a tese, estou preparada para tudo.

Resumo

A investigação tem demonstrado que o voluntariado está associado ao bem-estar. O presente estudo tem como objetivo analisar o papel mediador da identidade social na relação entre o voluntariado e o bem-estar subjetivo (BES) e psicológico (BEP). Pretendeu-se ainda verificar se a identidade social se associa mais fortemente ao BEP do que ao BES e se o papel mediador da identidade social é mais forte quando se trata da identidade com o grupo ou com a associação. A amostra foi composta por 186 voluntários, recrutados através do método bola de neve. Os dados foram recolhidos através de um questionário *online* que incluiu a caracterização do trabalho voluntário, a Escala Trifatorial da Identidade Social (Cameron, 2004), a Escala de Identificação Organizacional (Mael & Ashforth, 1992), a versão reduzida do Questionário de Bem-Estar Subjetivo (Diener, 2000), o Questionário de Bem-Estar Psicológico (Ryff & Keyes, 1995), bem como variáveis sociodemográficas. Para a realização da análise de dados, foi utilizado o *software* SPSS. Os resultados revelaram que o voluntariado está positivamente associado ao BES e ao BEP. Verificou-se também que a identidade social se relaciona positivamente com o bem-estar, sendo a identificação com o grupo de voluntários o fator que mais contribui para o BEP. No entanto, a identidade social não mediou a relação entre o voluntariado e o bem-estar. Em síntese, os resultados evidenciaram que a identidade social constitui um recurso importante no contexto do voluntariado, reforçando o papel das relações de pertença e da coesão grupal como fatores promotores de bem-estar.

Palavras-chave: voluntariado; identidade social; bem-estar subjetivo; bem-estar psicológico

Códigos de Classificação da APA:

3000 Psicologia Social

3365 Promoção e Manutenção da Saúde e Bem-Estar

Abstract

Research has shown that volunteering is associated with well-being. The present study aimed to analyze the mediating role of social identity in the relationship between volunteering and both subjective well-being (SWB) and psychological well-being (PWB). It also sought to examine whether social identity is more strongly associated with PWB than with SWB, and whether its mediating role is stronger when referring to identification with the group or with the association.

The sample consisted of 186 volunteers recruited through a snowball sampling method. Data were collected through an online questionnaire that included the characterization of volunteer work, the Three-Dimensional Social Identity Scale (Cameron, 2004), the Organizational Identification Scale (Mael & Ashforth, 1992), the short version of the Subjective Well-Being Questionnaire (Diener, 2000), the Psychological Well-Being Questionnaire (Ryff & Keyes, 1995), as well as sociodemographic variables. Data analysis was conducted using the SPSS software. Results showed that volunteering is positively associated with both SWB and PWB. Social identity was also found to be positively related to well-being, with identification with the volunteer group emerging as the factor most strongly associated with PWB. However, social identity did not mediate the relationship between volunteering and well-being. In summary, the findings highlight that social identity constitutes an important resource in the volunteering context, reinforcing the role of belonging and group cohesion as key factors promoting well-being.

Keywords: volunteering; social identity; subjective well-being; psychological well-being

APA Classification Codes:

3000 Social Psychology

3365 Promotion & Maintenance of Health & Wellness

Índice

Agradecimentos.....	iii
Resumo.....	v
Abstract	vii
Índice de Figuras	xi
Índice de Tabelas.....	xiii
Lista de Abreviaturas e Siglas	xv
Introdução.....	1
CAPÍTULO 1 Enquadramento Teórico	3
1.1. Voluntariado	3
1.1.1. Tipologias do Voluntariado	4
1.1.2. Voluntariado em Portugal	6
1.2. Bem-Estar Subjetivo e Psicológico	8
1.2.1. Impacto do Voluntariado no Bem-Estar	10
1.3. Identidade Social	12
1.3.1. Teoria da Identidade Social	12
1.3.2. <i>Social Cure</i>	13
1.3.3. Identidade Social com o Grupo e com a Associação	14
1.4. Voluntariado e Identidade Social	15
1.5. Identidade Social e Bem-Estar	16
1.6. O papel da Identidade Social na relação entre Voluntariado e Bem-Estar.....	18
1.7. Objetivos do Estudo.....	20
CAPÍTULO 2 Método.....	23
2.1. Participantes.....	23
2.2. Procedimento	23
2.3. Instrumentos	24
2.3.1. Experiência de Voluntariado	24
2.3.2. Identidade Social e Voluntariado: Identidade Social com o Grupo	25
2.3.3. Identidade Social e Voluntariado: Identidade Social com a Associação	26
2.3.4. Escala de Bem-Estar Subjetivo	26
2.3.5. Escala de Bem-Estar Psicológico	27
2.3.6. Caraterísticas Sociodemográficas	28
2.4. Análise de Dados	28
CAPÍTULO 3 Resultados.....	29
3.1. Caraterização dos Voluntários	29
3.2. Caraterização das Variáveis.....	30
3.3. Teste de Hipóteses	34
CAPÍTULO 4 Discussão.....	39

4.1. Discussão dos Resultados	39
4.1.1. Voluntariado e Bem-Estar.....	39
4.1.2. Voluntariado e Identidade Social.....	40
4.1.4. O papel da Identidade Social	43
4.2. Limitações, Inovações e Implicações Téóricas e Práticas	44
Fontes	47
Referências Bibliográficas	49
Anexos.....	57
Anexo A Consentimento Informado	57
Anexo B Questionário	59
Anexo C <i>Email</i> para as Associações	67

Índice de Figuras

Figura 1 Hipótese 1: Relação entre Voluntariado e Bem-Estar	21
Figura 2 - Modelo Conceptual de Mediação	21
Figura 3 Representação Gráfica das Regressões Realizadas para a Hipótese 1	34
Figura 4 Representação Gráfica das Regressões do Modelo de Mediação com a Identidade de Grupo.....	36
Figura 5 Representação Gráfica das Regressões do Modelo de Mediação com a Identidade com a Associação	36

Índice de Tabelas

Tabela 1 Distribuição de Frequências Absolutas das Associações de Voluntariado	30
Tabela 2 Estatística Descritiva e Correlações entre as Variáveis em Estudo.....	32
Tabela 3 Estatística Descritiva e Correlações entre as Dimensões da Identidade de Grupo, Bem-Estar e Voluntariado	33

Lista de Abreviaturas e Siglas

BEP Bem-estar Psicológico

BES Bem-estar Subjetivo

TIS Teoria da Identidade Social

Introdução

O voluntariado, entendido como uma atividade livre e não remunerada, orientada para o benefício de terceiros ou da comunidade, constitui uma expressão de solidariedade e cidadania ativa (Hustinx et al., 2010). Em Portugal, o voluntariado encontra-se, maioritariamente, enquadrado no terceiro setor, desempenhando um papel crucial na resposta a necessidades sociais e na promoção do desenvolvimento comunitário (Serapioni et al., 2013).

A literatura tem evidenciado que a prática de voluntariado está associada a benefícios relevantes para os voluntários, nomeadamente ao aumento do bem-estar subjetivo (BES) e do bem-estar psicológico (BEP). Mais recentemente, investigações no âmbito da Teoria da Identidade Social (Tajfel, 1978) e da perspetiva da *Social Cure* (Haslam et al., 2018; Jetten et al., 2012) têm demonstrado que a pertença a grupos sociais significativos promove sentimentos de pertença, suporte social, autoestima e propósito de vida, fatores que, em conjunto, contribuem para um maior bem-estar físico e psicológico (Camilo et al., 2024). Assim, o voluntariado não deve ser entendido apenas como uma atividade individual, mas como uma prática social que se estrutura em torno de identidades coletivas que podem potenciar os seus benefícios.

Ainda assim, em Portugal, a taxa de adesão ao voluntariado permanece uma das mais baixas da Europa (INE, 2019). Este dado sublinha a importância de compreender que fatores promovem não só a adesão inicial, mas também a permanência no voluntariado. Dado que as teorias psicossociais sugerem que a identidade social pode desempenhar um papel central na relação entre voluntariado e bem-estar, este estudo assume particular pertinência.

Face a estes aspetos, o problema de investigação é: Qual o papel da identidade social na relação entre o voluntariado e o bem-estar?

Este estudo propõe-se colmatar lacunas existentes na literatura ao analisar o impacto da identidade social, quer com o grupo de voluntários, quer com as associações de voluntariado, na explicação do BEP e do BES. Para além disso, investiga-se o papel mediador da identidade social nesta relação, oferecendo uma perspetiva psicossocial que contrasta com abordagens anteriores centradas em características individuais, como motivações ou traços de personalidade, (e.g., Kee et al., 2018) ou em fatores sociodemográficos. (e.g., Musick & Wilson, 2008). Ao fazê-lo, o estudo contribui para a compreensão dos mecanismos psicossociais que sustentam o voluntariado e para a definição de estratégias que promovam a adesão e a retenção de voluntários em Portugal.

Por fim, o presente trabalho está organizado em quatro capítulos. O primeiro capítulo apresenta o enquadramento teórico, que inclui uma revisão da literatura sobre voluntariado, em específico do contexto português, identidade social e bem-estar. O segundo capítulo descreve a metodologia, incluindo participantes, procedimentos, instrumentos e análise de dados. O terceiro capítulo expõe os principais resultados obtidos. Por fim, o quarto capítulo discute os resultados à luz da literatura, apontando limitações, contributos teóricos e práticos, bem como sugestões para investigações futuras.

CAPÍTULO 1

Enquadramento Teórico

1.1. Voluntariado

O conceito de voluntariado tem sido amplamente discutido na literatura académica e pelo público em geral, assumindo um papel central nos debates contemporâneos sobre participação cívica e desenvolvimento sustentável (Wilson, 2000). Apesar da sua vasta utilização e valorização social, o voluntariado permanece um conceito polissémico, cuja definição varia consoante os contextos culturais, sociais e institucionais de cada país (Comissão Europeia, 2011). Esta diversidade de significados reflete-se nas múltiplas formas que o voluntariado pode assumir, desde atividades informais até programas estruturados, promovidos por organizações públicas ou privadas sem fins lucrativos.

De acordo com a Decisão do Conselho da União Europeia n.º 2010/37/CE, de 27 de novembro de 2009, as atividades de voluntariado compreendem “todos os tipos de atividade voluntária, formais, não formais ou informais, realizadas por vontade própria do interessado, por sua livre escolha e motivação e sem fins lucrativos”, acrescentando que estas beneficiam, simultaneamente, o voluntário, as comunidades e a sociedade como um todo. Sublinha-se que estas atividades não devem substituir empregos remunerados, mas antes acrescentar valor social, promovendo a solidariedade, a coesão intergeracional e a consciência cívica.

Em Portugal, o enquadramento jurídico da atividade voluntária é definido pela Lei n.º 71/98, de 3 de novembro, que a caracteriza 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, de forma gratuita, exercidas por livre vontade, de acordo com as suas aptidões próprias e o seu tempo livre”. Esta definição destaca elementos centrais que distinguem o voluntariado de outras formas de participação social, nomeadamente a gratuitidade, a voluntariedade, a utilidade pública da ação e o seu enquadramento institucional. A lei define ainda os princípios orientadores da ação voluntária, sendo eles a solidariedade, responsabilidade, participação, cooperação e complementaridade e regula, ainda, os direitos e deveres, tanto dos voluntários como das entidades promotoras (Lei n.º 71/98, art. 2.º e 3.º).

A literatura internacional complementa este enquadramento legal ao propor definições que enfatizam a natureza estruturada e socialmente orientada do voluntariado. Guntert et al. (2022) descrevem o voluntariado como “uma atividade sem fins lucrativos, organizada ou auto-organizada, de orientação social, que envolve um compromisso pessoal e regular, associado a

uma despesa de tempo que, em princípio, poderia ser exercida por outra pessoa e até ser remunerada”. De forma semelhante, Hustinx et al. (2010) sublinham que o voluntariado é caracterizado pela ausência de obrigação legal ou contratual, exercido de forma livre e motivado por valores pessoais, sociais ou éticos.

Apesar da pluralidade de perspectivas, é possível identificar três elementos estruturantes que surgem de forma transversal nas definições teóricas e legais do voluntariado: a ausência de remuneração, a livre adesão à atividade e a sua finalidade social ou comunitária (Wilson, 2000). Estas dimensões permitem distinguir o voluntariado de outras formas de trabalho ou envolvimento cívico, como o ativismo político, o trabalho informal ou o serviço civil obrigatório.

O termo “voluntário” deriva da palavra latina *voluntas*, que significa “vontade” ou “faculdade de querer”. Esta etimologia sublinha o aspeto mais distintivo da ação voluntária, isto é, o facto de ser desenvolvida por iniciativa própria, sem coação ou compensação económica (Hardill & Baines, 2011). Ser voluntário implica, portanto, uma escolha pessoal e consciente de dedicar tempo, energia e competências à realização de atividades de interesse coletivo.

Contudo, o voluntariado não se esgota na dimensão individual. Como refere Ranci (2006, citado por Amorim, 2015), trata-se, igualmente, de uma experiência socialmente partilhada e institucionalmente mediada, que estabelece laços entre voluntários, beneficiários e organizações. Neste sentido, o voluntariado pode ser entendido como uma expressão concreta de cidadania ativa, traduzindo-se numa forma estruturada e contínua de participação social que contribui para o reforço das redes de solidariedade e da coesão social nas sociedades democráticas.

1.1.1. Tipologias do Voluntariado

O voluntariado, enquanto fenómeno social e forma de participação cívica, assume diversos contornos consoante os contextos, os objetivos das ações desenvolvidas e os perfis dos seus intervenientes. Trata-se, por isso, de uma prática multifacetada, que pode ser sistematizada a partir de diferentes tipologias, permitindo uma melhor compreensão das respetivas dinâmicas e impactos sociais (Lee & Brudney, 2012).

Uma das distinções mais comuns diz respeito à formalidade da prática voluntária. Neste sentido, distingue-se entre voluntariado formal e informal. Segundo Lee e Brudney (2012), o voluntariado formal corresponde a atividades realizadas em articulação com organizações ou entidades estabelecidas, normalmente sem fins lucrativos, que estruturam e orientam a

participação dos voluntários, no âmbito de programas ou projetos específicos. Este tipo de voluntariado implica, por norma, uma adesão a regras institucionais e uma articulação com objetivos coletivos e previamente definidos. Por sua vez, o voluntariado informal refere-se a formas espontâneas de ajuda, prestadas diretamente a pessoas fora do agregado familiar, sem mediação institucional, como, por exemplo, auxiliar um vizinho idoso ou apoiar um amigo em situação de vulnerabilidade (Lee & Brudney, 2012). Ambas as modalidades, embora distintas nos seus contornos organizacionais, partilham a motivação de contribuir para o bem-estar de outrem, sem expectativa de retorno material.

Outra tipologia relevante assenta na duração do compromisso voluntário, distinguindo-se entre voluntariado de curta e de longa duração. O voluntariado de curta duração caracteriza-se pela participação episódica ou pontual, muitas vezes relacionada com eventos específicos ou campanhas de curta temporalidade. Já o voluntariado de longa duração implica um envolvimento contínuo no tempo, podendo ser exercido de forma regular, a tempo parcial ou integral, e, geralmente, está associado a uma maior integração do voluntário na estrutura e na missão da organização (Fernandes, 2016).

Adicionalmente, importa considerar a natureza das funções desempenhadas no seio das organizações. Neste domínio, Delicado, Almeida e Ferrão (2002) propõem a distinção entre voluntariado dirigente e voluntariado não dirigente. O primeiro refere-se aos voluntários que desempenham funções de gestão, planeamento e decisão estratégica, frequentemente assumindo cargos de liderança em órgãos associativos ou em estruturas administrativas das entidades promotoras. Estes voluntários contribuem para o funcionamento institucional das organizações, muitas vezes com um elevado grau de responsabilidade e compromisso. Por outro lado, o voluntariado não dirigente está diretamente mais envolvido na execução das atividades programáticas, desenvolvendo tarefas de contacto com os beneficiários ou de apoio logístico e operacional.

Uma outra tipologia relevante diz respeito à dimensão geográfica da prática voluntária. O voluntariado pode realizar-se em contexto nacional, isto é, no país de residência habitual do voluntário, ou em contexto internacional, quando ocorre noutro país. Em ambos os casos, o compromisso pode ser de curta ou longa duração e integrar programas de cooperação ou intercâmbio cultural e social. Acresce ainda o crescimento significativo do voluntariado *online*, modalidade que permite o exercício da ação voluntária à distância, através de plataformas digitais, sem necessidade de deslocação física. Esta forma de voluntariado pode ter impacto tanto a nível nacional como internacional, sendo particularmente relevante em contextos de restrições geográficas ou de mobilidade (Fernandes, 2016).

A diversidade do voluntariado é, igualmente, visível nas áreas de atuação em que os voluntários se inserem, refletindo a complexidade e a pluralidade das necessidades sociais. Entre os contextos de prática, podemos encontrar o voluntariado empresarial, desenvolvido no âmbito de políticas de responsabilidade social corporativa; o volunturismo, que alia turismo e ação voluntária, ou ainda o voluntariado familiar, cujos membros de uma mesma família participam em atividades conjuntas de solidariedade (Fernandes, 2016). No que diz respeito aos grupos-alvo, segundo Fernandes (2016), as ações voluntárias podem dirigir-se a crianças e jovens, seniores, migrantes e minorias, pessoas com deficiência, sem-abrigo, pessoas hospitalizadas, reclusos, ou vítimas de violência doméstica, entre outros. Além disso, as atividades realizadas pelos voluntários são igualmente variadas, podendo incluir desde apoio psicossocial, educação, ação social, promoção da saúde, proteção civil, defesa do ambiente, direitos humanos, até angariação de fundos, divulgação de campanhas, secretariado administrativo, ou coordenação e gestão de projetos (Fernandes, 2016). Estas áreas de atuação são transversais às diferentes formas de voluntariado, podendo materializar-se tanto em contextos formais como informais, nacionais ou internacionais, presenciais ou *online*.

1.1.2. Voluntariado em Portugal

O voluntariado é reconhecido internacionalmente a 5 de dezembro, data instituída pela Assembleia Geral das Nações Unidas, em 1985, para sublinhar o papel desta forma de participação cívica. Em Portugal, o voluntariado inscreve-se no setor cooperativo e social, habitualmente designado terceiro setor (Catarino, 2007), entendido como o conjunto de organizações e práticas que não pertencem nem ao Estado nem ao mercado (Ferreira, 2009a). O termo é comparável a designações usadas noutros contextos, como “setor voluntário” no Reino Unido e países nórdicos, “setor não lucrativo” nos EUA, “economia social” na Europa continental e “ONGs/organizações de base” em países do Sul, razão pela qual se adota aqui a expressão terceiro setor, pela sua utilidade comparativa (Ferreira, 2009b).

No plano jurídico, a Lei n.º 71/98, de 3 de novembro, estrutura direitos e deveres de voluntários e entidades, mas circunscreve o reconhecimento ao voluntariado formal, desenvolvido em/para organizações. Esta opção contrasta com a conceção abrangente das Nações Unidas, deixando de fora a solidariedade familiar ou de vizinhança, os atos esporádicos e informais, e atividades no âmbito de programas de reinserção ou serviço cívico. Tal delimitação pode, simultaneamente, não contabilizar totalmente práticas relevantes e funcionar como barreira simbólica ao desenvolvimento de iniciativas menos institucionalizadas. Importa

notar, ainda assim, que o enquadramento não impede que organizações com fins lucrativos promovam atividades de voluntariado (Serapioni et al., 2013).

As organizações do terceiro setor diferenciam-se quanto à dependência do trabalho voluntário. Serapioni et al. (2013) distingue entidades que assentam diretamente em voluntários para funcionar, daquelas onde voluntários e profissionais contratados atuam em conjunto. Do ponto de vista das áreas de atividade, Sardinha (2011), com base no *World Values Survey*, identifica quatro grandes blocos: (a) consciência social (paz, direitos humanos, ambiente, direitos dos animais, ação política local); (b) profissional e político (sindicatos, partidos, associações profissionais); (c) educativo e de lazer (desporto, juventude, educação, artes e cultura); e (d) justiça social (organizações religiosas, apoio a idosos, pessoas com deficiência ou em vulnerabilidade, grupos de mulheres, saúde).

Quanto ao perfil dos voluntários em Portugal, a evidência aponta para diferenças por género e idade. O estudo PROACT (2012) indica maior presença masculina nos órgãos sociais ($\approx 60\%$) e nas funções regulares ($\approx 55\%$), enquanto no voluntariado de matriz socio-caritativa (e.g., IPSS e hospitalar) predomina o género feminino (57% e 83%, respetivamente). Em 2018, as mulheres representavam 52% dos voluntários (INE, 2019). Em termos etários, os voluntários das IPSS tendem a ser mais envelhecidos (mais de metade acima dos 46 anos), ao passo que nos bombeiros voluntários prevalecem perfis mais jovens (mais de 80% abaixo dos 46) (Delicado, 2002). Dados posteriores mostram concentrações entre os 26–55 anos (32,9%) e 56–65 anos (34,9%), com os mais jovens mais presentes em associações juvenis, ambientais e de proteção civil e os mais velhos em IPSS, Misericórdias e Cáritas (Delicado, 2002).

A evolução recente do voluntariado em Portugal confirma níveis de participação relativamente baixos. De acordo com o *European Values Survey*, a taxa de voluntariado situava-se em 19%, em 1990, descendo, progressivamente, para 17%, em 1999 e 14%, em 2008 (Delicado, 2002). O *World Giving Index* registou, em 2012, uma recuperação do voluntariado formal, que passou de 10% para 16%. Contudo, a partir de 2017 voltou a verificar-se uma tendência de declínio, atingindo os 10%, em 2021, antes de recuperar para 15%, em 2022 (Serapioni et al., 2013).

Em termos comparativos, Portugal integra o grupo de países com menor participação da Europa. O estudo da GHK (2010) posiciona-o, juntamente com Bulgária, Lituânia, Polónia, Roménia e Espanha, nos patamares mais baixos, com cerca de 10% dos adultos envolvidos. O European Parliament (2011) indica apenas 12% de participação regular, contrastando com valores significativamente mais elevados em países do Norte da Europa, como os Países Baixos (57%) e a Dinamarca (43%). Na mesma linha, dados do INE (2019) revelam que a taxa nacional

(7,8%) se encontra bastante abaixo da média europeia (19,3%), sendo novamente a Holanda (40,2%) e a Dinamarca (38,1%) a liderar.

Para além dos baixos níveis de adesão, persiste também o desafio da regularidade. Frisanco (2009, citado por. Serapioni et al., 2013) assinala a escassez de recursos humanos estáveis face às exigências crescentes das organizações, um diagnóstico que se mostra particularmente pertinente no contexto português.

Atualmente, coexistem sinais de mobilização e um reconhecimento insuficiente. Em 2025, o presidente da Confederação Portuguesa do Voluntariado estimou cerca de 1,5 milhões de pessoas em ações regulares, sublinhando, porém, que Portugal permanece “na cauda da Europa” e que o contributo do voluntariado, visível, por exemplo, durante a pandemia, continua a ser pouco valorizado no espaço público.

Em síntese, Portugal apresenta níveis de voluntariado, persistentemente, baixos face à Europa, uma estrutura organizacional onde o formal é privilegiado pela lei, perfis segmentados por género e idade e dificuldades de retenção. As causas prováveis desta configuração, segundo Delicado (2002), combinam (a) regime autoritário e transição tardia para a democracia; (b) cultura cívica em desenvolvimento; (c) fatores socioeconómicos; (d) condições do mercado de trabalho; (e) socialização familiar; (f) peso do voluntariado informal; e (g) estrutura do próprio terceiro setor. Estes elementos ajudam a interpretar a participação limitada e enquadram a relevância de estudar mecanismos, como identidade social, que favoreçam o envolvimento sustentável dos voluntários.

1.2. Bem-Estar Subjetivo e Psicológico

O bem-estar é um constructo complexo que reflete o interesse crescente em compreender não apenas a ausência de doença ou sofrimento, mas também descrever a experiência ótima e o funcionamento humano ideal. A sua complexidade decorre do facto de abarcar dimensões afetivas, cognitivas e de desenvolvimento, estando associado a diferentes tradições teóricas e abordagens metodológicas. Apesar de ser um tema que emerge frequentemente nas perguntas quotidianas (e.g., “Como te sentes?”), a investigação académica evidencia que é uma temática presente no centro de debates teóricos intensos sobre o que constitui “a boa vida” (Ryan & Deci, 2001).

Historicamente, a conceptualização do bem-estar tem sido moldada por duas grandes perspetivas, sendo elas a hedónica e a eudaimónica.

Em primeiro lugar, a perspectiva hedónica, postula que o bem-estar se traduz no predomínio das experiências prazerosas sobre as dolorosas, sendo, portanto, sinónimo de felicidade ou satisfação global com a vida (Ryan & Deci, 2001). Esta abordagem constitui o fundamento conceptual do BES, definido como a avaliação individual, de natureza cognitiva e afetiva, da própria vida. Este conceito é, assim, operacionalizado através de três componentes centrais: (i) satisfação com a vida, enquanto julgamento global e específico de domínios relevantes; (ii) frequência de afeto positivo; e (iii) relativa ausência de afeto negativo. Neste modelo, o prazer não se reduz ao hedonismo físico, podendo também resultar do alcance de objetivos valorizados ou do progresso em áreas significativas da vida. O BES traduz, assim, a percepção de “sentir-se bem” no presente, refletindo o equilíbrio emocional e a satisfação pessoal (Diener & Lucas, 1999, citado por Ryan & Deci, 2001).

Em contraste, a perspectiva eudaimónica, cujas origens remontam à filosofia aristotélica, defende que a vida boa não se define pela quantidade de prazer experienciado, mas pela concretização do potencial humano e pela vivência de acordo com valores e virtudes (Ryan & Deci, 2001). Nesta ótica, a realização pessoal implica mais do que sentir-se bem: exige viver de forma significativa e coerente com a própria natureza. Fromm (1981) reforça esta abordagem ao distinguir entre desejos puramente subjetivos, cuja satisfação produz prazer efêmero, e necessidades objetivamente válidas e, cuja concretização promove crescimento humano e eudaimonia. Esta matriz conceptual está, então, associada ao conceito de bem-estar psicológico, e operacionalizado através de seis dimensões interdependentes, nomeadamente autonomia, mestria ambiental, crescimento pessoal, relações positivas com os outros, propósito de vida e aceitação de si. Deste modo, estas dimensões traduzem não apenas uma avaliação estática da vida, mas também um processo dinâmico de desenvolvimento, autorrealização e funcionamento ótimo, de acordo com Ryff e Keyes (1995).

A distinção conceptual entre BES e BEP não implica, contudo, a sua total independência. Investigações que integram indicadores de ambas as perspectivas, como o estudo de Compton et al. (1996), revelam que estes dois construtos se encontram moderadamente correlacionados, sugerindo que prazer e crescimento tendem a coexistir, embora representem dimensões distintas do bem-estar. Esta relação permite compreender porque é que indivíduos com níveis elevados de satisfação e afeto positivo podem não apresentar, necessariamente, elevado crescimento pessoal, ou, inversamente, porque é que pessoas profundamente comprometidas com objetivos significativos podem atravessar períodos de menor felicidade subjetiva (Compton et al., 1996).

Assim, pode afirmar-se, segundo Ryan e Deci, (2001), que o BES, ancorado na perspectiva hedónica, capta sobretudo o “sentir-se bem” no presente, enfatizando o equilíbrio afetivo e a

avaliação cognitiva positiva da vida. Já o BEP, fundamentado na perspectiva eudaimónica, foca-se no “tornar-se melhor” ao longo do tempo, valorizando a coerência entre ações, valores e desenvolvimento pessoal. Quando estes dois tipos de bem-estar se alinham, potenciam-se mutuamente, pelo que viver com propósito e crescer como pessoa tende a gerar emoções positivas, enquanto o afeto positivo e a satisfação reforçam a motivação para investir em objetivos desafiantes. No entanto, em determinadas circunstâncias, podem entrar em tensão, como por exemplo, quando a prossecução de metas de longo prazo implica sacrifício de prazeres imediatos, ou quando a procura exclusiva de conforto emocional conduz à estagnação pessoal (Ryan & Deci, 2001).

1.2.1. Impacto do Voluntariado no Bem-Estar

Como já mencionado anteriormente, o voluntariado constitui uma forma particular de comportamento pró-social, caracterizado pela dedicação de tempo, energia e competências pessoais em prol de outrem ou da comunidade, sem uma expectativa direta de recompensa material (Bowe et al., 2020). Esta prática tem merecido crescente atenção da investigação científica não apenas pelo seu impacto social, mas também pelos benefícios significativos que pode gerar na saúde e no bem-estar daqueles que se envolvem. A evidência acumulada nas últimas décadas indica que o voluntariado está associado a melhorias consistentes ao nível do bem-estar subjetivo e psicológico (Bowe et al., 2020).

Diversos estudos apontam que a participação em atividades de voluntariado se relaciona com uma redução dos níveis de *stress*, ansiedade e depressão, potenciando, simultaneamente, sentimentos de felicidade e satisfação com a vida (Bowe et al., 2020). Este efeito parece decorrer do facto de o ato de ajudar os outros promover sentimentos de propósito e de realização pessoal, dimensões amplamente reconhecidas como fulcrais para o equilíbrio emocional e para uma vida plena de significado (Lee, 2019).

Adicionalmente, a prática de voluntariado tem sido associada a uma diminuição da solidão e a uma maior perceção de integração social. Wilson (2000) evidencia que os voluntários tendem a reportar menores níveis de depressão e maior satisfação com a vida. O compromisso comunitário e os laços sociais estabelecidos através do voluntariado favorecem sentimentos de orgulho, conexão e apoio interpessoal, aspetos diretamente relacionados com o bem-estar subjetivo.

No domínio do BEP, os efeitos mais relatados prendem-se com melhorias no humor e nos afetos positivos, maior autoestima e reforço da gratidão e do bem-estar relacional (Chew et al., 2022). Também estudos longitudinais sugerem que comportamentos altruístas, como o

voluntariado, predizem níveis mais elevados de satisfação com a vida e de afeto positivo (Kahana et al., 2013, citado por Chew et al., 2022). De forma consistente, análises comparativas demonstram que pessoas que se envolvem regularmente em atividades voluntárias apresentam, em média, níveis mais elevados de satisfação com a vida do que não-voluntários (Meier & Stutzer, 2006).

Não obstante, a relação entre voluntariado e bem-estar não deve ser entendida como linear ou universal. Por um lado, investigações sugerem uma relação proporcional entre a intensidade do envolvimento em voluntariado e os benefícios reportados, sendo necessário um nível mínimo de participação para que estes se tornem evidentes. Por outro lado, um envolvimento excessivo pode levar a uma estabilização ou mesmo diminuição dos ganhos, apontando para a existência de uma relação curvilínea entre intensidade do voluntariado e bem-estar (Linning & Jackson, 2018). Para além disso, a literatura destaca que indivíduos com níveis mais elevados de bem-estar e satisfação podem ser também mais propensos a envolver-se em atividades de voluntariado, o que dificulta a definição de uma relação causal direta (Chew et al., 2022).

Portanto, embora não se possa afirmar de forma inequívoca que o voluntariado seja uma causa direta de aumento do bem-estar, a evidência empírica disponível aponta de forma clara para uma associação positiva e robusta entre estes construtos. O voluntariado surge, desta forma, como um contexto de promoção do bem-estar subjetivo e psicológico, ao proporcionar aos indivíduos experiências de propósito, pertença social e valorização pessoal, que se refletem na sua perceção de felicidade e na qualidade global da sua vida.

Esta teoria foi, posteriormente, complementada pela Teoria da Autocategorização (Turner et al., 1987), que aprofundou a compreensão dos processos cognitivos subjacentes à identidade social, salientando como diferentes níveis de categorização (pessoal, social, supraordenada) se tornam salientes, em função do contexto. Em conjunto, estas teorias demonstram que a experiência do “eu” é, simultaneamente, pessoal e social, e que a identidade social desempenha um papel crucial na forma como os indivíduos experienciam e interpretam o seu mundo social (Turner et al., 1987).

Para além do seu impacto teórico, a TIS tem revelado relevância prática significativa. A investigação mostra que a identificação social está associada a benefícios para a saúde psicológica e ao bem-estar, funcionando como fator de resiliência em contextos de *stress*. A pertença a grupos significativos, como família, amigos ou comunidades, proporciona apoio social, reforça a autoestima e protege contra os efeitos negativos de exclusão ou marginalização (Haslam et al., 2018). Estudos também demonstram que múltiplas pertenças grupais estão

associadas a maior bem-estar global, sublinhando o potencial protetor da identidade social em diferentes contextos.

A Teoria da Identidade Social constitui, portanto, um enquadramento fundamental para compreender como as pertenças grupais moldam a percepção de si, a autoestima, o comportamento intergrupar e até indicadores de saúde e bem-estar. Ao articular a psicologia do “eu” com a psicologia dos grupos, esta teoria oferece uma perspetiva significativa sobre o modo como os indivíduos utilizam as suas identidades sociais para interpretar o mundo social.

1.3. Identidade Social

1.3.1. Teoria da Identidade Social

A Teoria da Identidade Social (TIS), desenvolvida por Henri Tajfel na década de 1970, constitui um dos alicerces da psicologia social contemporânea, ao procurar compreender como os indivíduos se definem e se comportam em função da sua pertença a grupos sociais. Partindo da premissa de que, em numerosos contextos, as pessoas não se percebem apenas como indivíduos singulares, mas sobretudo como membros de categorias sociais relevantes, a TIS propõe que a identidade social se torna central na autodefinição e no comportamento, sempre que a pertença grupal é salientada (Tajfel, 1978).

Tajfel (1974) definiu identidade social como a “parte do autoconceito de um indivíduo que deriva do conhecimento da sua pertença a um grupo social (ou grupos), juntamente com o valor e o significado emocional associados a essa pertença”. Esta formulação destaca dois aspetos essenciais, sendo eles o conhecimento cognitivo da pertença e o valor afetivo atribuído à mesma. Assim, para além da identidade como pessoa, que engloba características idiossincráticas e atributos únicos de cada indivíduo, a identidade social emerge como uma dimensão fundamental do autoconceito, fornecendo pertença, orientação e autoestima (Tajfel, 1974).

Um dos principais mecanismos descritos pela teoria é a categorização social, através da qual as pessoas se classificam a si próprias e aos outros em termos de “nós” (endogrupo) e “eles” (exogrupo). Este processo, mesmo em contextos experimentais de grupos mínimos sem conteúdo significativo, foi suficiente para desencadear favoritismo endogrupal, isto é, a tendência para favorecer membros do próprio grupo em detrimento de outros. Tal evidência demonstra que a simples percepção de pertença grupal é suficiente para originar diferenciação social (Tajfel & Turner, 1979).

Mais ainda, a TIS sustenta que os indivíduos procuram manter uma identidade social positiva, pois dela retiram autoestima e sentido de valor pessoal. A valorização do endogrupo, frequentemente alcançada pela comparação favorável com o exogrupo, contribui para a construção de uma autoimagem positiva. Assim, a teoria responde a necessidades psicológicas básicas de autoestima, certeza e pertença, enquanto fornece ao indivíduo um enquadramento de propósito e orientação no mundo social (Haslam, 2009).

Formulações posteriores da teoria acrescentaram que a identidade social integra componentes cognitivos (autocategorização), afetivos (autoestima e satisfação associadas à pertença) e comportamentais (compromisso com o grupo, solidariedade e ação coletiva). Esta abordagem tripartida evidencia que a identidade social não é apenas uma representação mental, mas envolve também emoção e prática, moldando tanto o modo como pensamos e sentimos, como a forma como agimos em relação aos outros (Scheepers & Ellemers, 2019).

1.3.2. *Social Cure*

A Teoria da *Social Cure*, apresentada na obra *The Social Cure: Identity, Health, and Well-Being* (Jetten et al., 2012), parte da premissa de que a identificação social e a ligação a grupos significativos, (e.g., família, amigos, comunidade ou outros grupos profissionais e associativos), podem constituir recursos significativos, no que concerne a promoção da saúde e do bem-estar. A ideia central é que a “cura social” decorre do modo como o sentido de pertença e a identificação com os grupos funcionam como fatores protetores, perante desafios físicos e emocionais.

De acordo com esta perspetiva, a identidade social, entendida como o sentimento de pertença a um grupo e a valorização dessa ligação, desempenha um papel fundamental na construção do bem-estar (Jetten et al., 2012). A pertença a grupos significativos reforça a autoestima, proporciona apoio emocional e fortalece a confiança dos indivíduos. O suporte social resultante dessas relações atenua sentimentos de isolamento, reduz a ansiedade e a depressão, e oferece uma base segura, que contribui para a estabilidade psicológica (Jetten et al., 2012).

De acordo com os mesmos autores, esta teoria manifesta-se, também, através do papel que o grupo desempenha na regulação do *stress*. As investigações demonstram que os indivíduos que se identificam fortemente com os seus grupos, tendem a reagir de forma mais eficaz a situações adversas, beneficiando de redes de apoio que funcionam como amortecedores emocionais e que aumentam a sua capacidade de enfrentar problemas. Para além da proteção imediata, estas redes de pertença promovem resiliência e motivam os indivíduos a adotar

comportamentos positivos para a saúde, reforçando, igualmente, a percepção de propósito e autoeficácia (Jetten et al., 2012).

Importa salientar que os benefícios da “cura social” não resultam apenas da existência de uma rede social alargada, mas sobretudo da qualidade e do significado dessas relações. Quando as pessoas se identificam de forma sólida com os grupos a que pertencem, experienciam níveis mais elevados de autoestima e sentem-se mais apoiadas, o que se reflete em melhores resultados em termos de saúde mental (Haslam et al., 2018).

A investigação neste domínio tem ainda demonstrado que a pertença a comunidades locais desempenha um papel relevante para a satisfação com a vida e para o bem-estar psicológico. Wakefield et al. (2017) evidenciaram que a ligação à comunidade de residência pode ser tão importante para a satisfação global como a pertença a outros grupos centrais, como a família. De forma semelhante, Fong et al. (2019) verificaram que a identificação com a comunidade local contribui para a melhoria da saúde mental e atua como um fator de proteção face a condições sociais adversas. Mesmo comunidades estigmatizadas podem constituir recursos valiosos, capazes de reforçar sentimentos de apoio e de pertença e de melhorar o bem-estar psicológico dos seus membros (Bowe et al., 2020).

Posto isto, a Teoria da *Social Cure* demonstra que o sentido de “nós”, decorrente da identificação com grupos sociais, é um determinante essencial do bem-estar. Trata-se, assim, de um quadro teórico sólido e empiricamente validado, que evidencia a importância das pertenças coletivas, como fatores de resiliência e de promoção da saúde psicológica.

1.3.3. Identidade Social com o Grupo e com a Associação

A identidade social, definida por Tajfel (1972, citado por Guan & So, 2002) corresponde ao conhecimento que o indivíduo tem da sua pertença a um grupo social, associado ao valor e ao significado emocional dessa pertença. Tajfel (1982) descreveu este processo em diferentes componentes: o cognitivo, que remete para a consciência da pertença; o avaliativo, relativo ao valor e à autoestima que decorrem dessa pertença; e o afetivo, associado ao compromisso emocional com o grupo. Posteriormente, Ashforth et al. (2008) acrescentaram ainda uma dimensão comportamental, que traduz a tendência para agir de acordo com a identidade grupal. Assim, a identidade social envolve pensar, sentir e agir em função de um coletivo de pertença, sendo esta a base teórica para compreender a identificação com grupos específicos.

Neste contexto, a identificação com o grupo pode ser entendida como a aplicação concreta do conceito de identidade social. Identificar-se com um grupo significa desenvolver uma percepção de unidade e ligação com os seus membros, sentir orgulho por pertencer a esse mesmo

grupo e alinhar comportamentos com os objetivos partilhados (Ashforth & Mael, 1989). No contexto do voluntariado, a identidade com o grupo manifesta-se quando os voluntários se reconhecem como parte integrante da equipa, valorizam a missão comum e experienciam sentimentos de pertença e de compromisso, que sustentam a cooperação e a coesão. Como sublinham Ellemers et al. (1999), não é a simples pertença formal que determina a identificação, mas sim o grau de envolvimento afetivo e comportamental dos indivíduos.

Paralelamente, Ashforth e Mael (1989) alargaram este quadro conceptual ao contexto organizacional, introduzindo o conceito de identificação organizacional. Mael e Ashforth (1992) definiram-na como “a perceção de unidade com uma organização e a experiência dos seus sucessos e fracassos como sendo os próprios”. No caso das associações de voluntariado, esta forma de identificação implica que os voluntários se vejam como parte da associação enquanto instituição, internalizando os seus valores e objetivos, e vivenciando os seus resultados como se fossem pessoais.

Deste modo, no voluntariado podem coexistir duas formas complementares de identificação: com o grupo de voluntários, enquanto expressão direta da identidade social e da ligação interpessoal no seio da equipa, e com a associação de voluntariado a qual pertencem, enquanto entidade organizacional, que dá enquadramento formal e institucional à atividade. Ambas são relevantes e podem interagir entre si, sendo que a identidade com o grupo reforça a coesão e a motivação imediata, enquanto a identidade com a associação fortalece o vínculo organizacional e a continuidade do compromisso voluntário.

1.4. Voluntariado e Identidade Social

Partindo do conceito de identidade social já apresentado e definido por Tajfel (1982), torna-se possível compreender o voluntariado não apenas como um ato individual de generosidade, mas como um processo de pertença e de identificação coletiva. Ao integrarem grupos e associações de voluntariado, os indivíduos constroem e reforçam a sua identidade social, encontrando nos laços de pertença uma fonte de motivação e de continuidade no envolvimento (Gray & Stevenson, 2020).

Gray e Stevenson (2020) demonstram que as identidades grupais são determinantes para a experiência dos voluntários. Partilhar uma identidade com outros voluntários promove sentimentos de pertença, aceitação e reconhecimento, aspetos que se revelam cruciais tanto para o início como para a manutenção deste compromisso. Para muitos, a motivação para se envolverem não reside apenas nos resultados concretos da atividade, mas sobretudo no valor de se sentirem parte de um grupo ativo e solidário.

Segundo os mesmos autores, a identidade social manifesta-se, assim, em diferentes níveis no contexto do voluntariado. Por um lado, a identificação com o grupo de voluntários fortalece os laços interpessoais, fomenta o apoio mútuo e cria uma rede de confiança essencial para lidar com os desafios e exigências inerentes ao papel voluntário. Por outro, a identificação com a associação de voluntariado reforça o orgulho, a valorização pessoal e o compromisso psicológico dos voluntários com a instituição, tal como demonstrado também por Boezeman e Ellemers (2008). A forma como as organizações apoiam os seus voluntários, seja através de reconhecimento, respeito ou suporte prático, influencia diretamente a qualidade da experiência e a motivação para os mesmos continuarem envolvidos (Gray & Stevenson, 2020).

Posto isto, estes processos identitários revelam que o voluntariado vai além do exercício de tarefas solidárias, assumindo-se como um espaço seguro de pertença e de construção social. Os sentimentos de pertença e de ligação ao grupo e à organização não satisfazem apenas necessidades humanas básicas de integração e reconhecimento, como também fornecem os recursos relacionais necessários para enfrentar os desafios e pressões da atividade (Gray & Stevenson, 2020). Em suma, o conceito de identidade social ajuda a compreender por que razão o voluntariado, enquanto experiência coletiva, é vivenciado como fonte de realização pessoal e de compromisso duradouro.

1.5. Identidade Social e Bem-Estar

A investigação tem demonstrado, de forma consistente, que tanto a saúde física como a saúde mental e o bem-estar estão intimamente associados à qualidade das ligações que estabelecemos com outras pessoas. Como refere Lima (2019), a ausência de relações sociais significativas e de uma coletividade com a qual o indivíduo se identifique pode ser causa de doença, ainda que, do ponto de vista médico, esta ideia seja difícil de conceptualizar. Não obstante, a acumulação de evidência científica tem vindo a mostrar que a integração em grupos sociais e a partilha de uma identidade coletiva são determinantes para a saúde e o bem-estar.

Adicionalmente, os trabalhos de Jetten e colaboradores (2012) e de Haslam e colaboradores (2018) consolidam esta perspetiva, evidenciando que a identificação com grupos sociais funciona como um recurso fundamental, tanto na resiliência face à adversidade como na recuperação de situações de doença. A partilha de identidade social cria espaços de proximidade e de confiança entre membros do grupo, facilitando ligações interpessoais mais fortes e promovendo apoio mútuo. Este processo leva as pessoas a sentirem-se mais valorizadas, mais integradas e a encontrarem maior sentido para as suas vidas (Jetten et al., 2017).

Para além dos efeitos identitários mais gerais, a investigação tem explorado os mecanismos que explicam a relação entre identidade social e bem-estar. Guan e So (2022), fundamentados na teoria da identidade social, demonstram que o impacto da identidade na saúde se explica, em grande medida, pela mediação do apoio social. A pertença a grupos oferece uma base para a procura, oferta e receção de apoio entre membros, integrando o indivíduo em redes sociais que proporcionam *feedback*, estabilidade, previsibilidade e um maior sentimento de controlo sobre a sua vida. A força da identidade social determina até que ponto os indivíduos percecionam e beneficiam desse apoio, sendo mais provável que este seja eficaz quando existe uma relação baseada na partilha identitária. De facto, identificar-se fortemente com um grupo tem demonstrado efeitos protetores contra o *stress* e aumenta a satisfação com a vida e no trabalho, precisamente através do apoio social (Haslam et al., 2005).

Nesta linha de pensamento, Gray e Stevenson (2020) salientam que a abordagem da identidade social fornece um modelo explicativo para compreender o impacto da pertença grupal no bem-estar individual e coletivo. Assim, o paradigma da *Social Cure* (Jetten et al., 2012; Haslam et al., 2018) demonstra que existem múltiplos efeitos positivos, físicos e psicológicos, resultantes do sentimento de pertença a grupos significativos em contextos diversos, desde ambientes comunitários e educacionais até grupos de apoio ou contextos de adversidade. Estes efeitos não se limitam à ajuda concreta recebida, mas incluem também a segurança psicológica decorrente da certeza de que se pode contar com o apoio dos outros em momentos de dificuldade (Jetten et al., 2009). Consequentemente, esta perceção de suporte reduz o *stress* psicológico e fisiológico, aumenta a capacidade de lidar com as adversidades e traduz-se em níveis superiores de bem-estar.

Importa ainda salientar que os benefícios da identidade social não estão limitados a grupos privilegiados ou socialmente valorizados. Mesmo em contextos de pertença a grupos estigmatizados, a investigação revela que a identificação com o grupo pode ser uma fonte poderosa de apoio, resiliência e proteção psicológica (Jetten et al., 2012). Em diferentes amostras, como estudantes, membros de comunidades locais, grupos de sobreviventes de trauma ou grupos sociais marginalizados, os resultados revelam-se consistentes, isto é, a pertença a coletivos significativos constitui um determinante crucial do bem-estar (Jetten et al., 2012).

Deste modo, a literatura evidencia que a identidade social não só molda a forma como os indivíduos se percecionam a si próprios e aos outros, mas também desempenha um papel decisivo na saúde e no bem-estar. Ao oferecer pertença, apoio social e sentido de propósito, as

identidades coletivas constituem recursos fundamentais para enfrentar adversidades, reduzir o impacto do stress e promover maior satisfação e qualidade de vida.

1.6. O papel da Identidade Social na relação entre Voluntariado e Bem-Estar

A literatura sobre voluntariado tem vindo a documentar de forma consistente os seus benefícios para a saúde e para o bem-estar dos voluntários. Tais evidências levaram diversos investigadores a questionar quais os processos sociais que podem explicar tais benefícios e, simultaneamente, sustentar o envolvimento contínuo dos voluntários. A Teoria da Identidade Social (Tajfel, 1978), oferece um enquadramento fundamental para compreender esta relação, evidenciando que a participação em contextos de grupo de voluntariado promove a construção da identidade social, que sustenta tanto o envolvimento como o bem-estar (Wakefield et al., 2022).

No seio desta abordagem, a perspetiva da Cura Social (*Social Cure*) tem revelado a relação dinâmica entre voluntariado, identificação com o grupo e bem-estar. De acordo com esta teoria, os benefícios do voluntariado para a saúde e para o bem-estar manifestam-se quando os indivíduos desenvolvem uma ligação subjetiva de pertença aos grupos em que estão inseridos (Haslam et al., 2018). Desta forma, a identificação com o grupo reforça o apoio social recebido e percebido, facilita a gestão do *stress* e potencia recursos psicológicos como autoestima, autoeficácia e sentido de significado na vida (Greenaway, et al., 2016, citado por Wakefield et al., 2022).

As evidências empíricas confirmam este papel mediador da identidade social na relação entre voluntariado e bem-estar. Cruwys et al. (2013, citados por Wakefield et al., 2022) analisaram dados do *English Longitudinal Study of Ageing*, com uma amostra representativa de adultos com mais de 50 anos, distinguindo entre participantes com e sem diagnóstico de depressão no início do estudo, para investigar os efeitos da pertença a grupos sociais na saúde mental. Os resultados mostraram que aumentar o número de grupos a que os indivíduos pertencem, incluindo grupos comunitários e de voluntariado, predizia reduções significativas nos sintomas depressivos, favorecendo tanto a recuperação como a prevenção de recaídas. De forma relevante, este efeito foi ainda mais forte entre pessoas com historial de depressão, sugerindo que a integração em grupos sociais significativos, como os de voluntariado, pode constituir um recurso protetor essencial para a promoção do bem-estar psicológico.

De modo consistente, Gray e Stevenson (2020) aprofundaram a forma como a identidade social se reflete nas experiências concretas de voluntariado, através de entrevistas

semiestruturadas a 40 voluntários do Sul de Inglaterra, recrutados em diferentes organizações comunitárias e académicas.

Os resultados revelaram que os processos de identidade social estavam no cerne da experiência de voluntariado. Três aspetos principais foram identificados: (i) a identidade partilhada surge como um fator central das motivações para iniciar e manter a participação voluntária; (ii) os benefícios do voluntariado, como maior autoestima, resiliência, sentido de propósito e confiança, estão fortemente enraizados na pertença a grupos; e (iii) as dinâmicas identitárias, tanto intragrupais como intergrupais, moldam a forma como os voluntários enfrentam os desafios do seu papel (Gray & Stevenson, 2020).

De acordo com os participantes, a principal razão para o envolvimento no voluntariado residia na procura de um sentimento de pertença a um grupo ativo e de apoio. Este sentido de pertença não apenas motivava o início da atividade, como também se revelava determinante para a continuidade da participação, reforçando a perceção de fazer parte de “algo maior”. Os entrevistados sublinharam ainda que os benefícios psicológicos e sociais do voluntariado estavam diretamente ligados às relações interpessoais estabelecidas com os pares (Gray & Stevenson, 2020).

Outro ponto evidenciado refere-se ao papel das organizações de voluntariado. Estas eram vistas de forma mais positiva quando reconheciam o contributo dos voluntários e, sobretudo, quando facilitavam a criação de identidades partilhadas entre eles, desempenhando um papel estruturante na promoção da coesão grupal (Gray & Stevenson, 2020).

Mais ainda, um contributo particularmente relevante surge no trabalho de Bowe et al. (2020), que procuraram compreender os processos psicológicos que interligam o voluntariado ao bem-estar, a partir do enquadramento da Teoria da Identidade Social. Para tal, os autores recorreram a um estudo de métodos mistos, combinando entrevistas qualitativas e um inquérito de larga escala.

No primeiro estudo, foram entrevistados 53 voluntários, com diferentes idades, tipos de atividades e níveis de experiência no voluntariado. Esta análise revelou que as motivações para o envolvimento estavam fortemente relacionadas com as relações comunitárias e com a necessidade de pertença, sendo a identificação com a comunidade central para sustentar o compromisso dos voluntários. Os participantes relataram ainda que o voluntariado lhes proporcionava apoio social, ligação à comunidade e um reforço do bem-estar subjetivo, traduzido em sentimentos de orgulho e de conexão social (Bowe et al., 2020).

O segundo estudo consistiu num inquérito comunitário aplicado a agregados familiares, que testou de forma quantitativa as relações entre tempo dedicado ao voluntariado, identificação

comunitária, suporte social e bem-estar. Os resultados mostraram que os voluntários apresentavam níveis mais elevados de identificação com a comunidade, percepção de apoio social e bem-estar em comparação com os não voluntários. Além disso, confirmou-se que o tempo investido no voluntariado predizia maior identificação comunitária, a qual, por sua vez, se associava a níveis superiores de apoio social, conduzindo a um aumento do bem-estar (Bowe et al., 2020).

Em conjunto, todos estes resultados sugerem que o impacto do voluntariado no bem-estar é mediado pela identidade social. É a pertença a grupos significativos, sejam grupos de voluntários ou associações, que fornece os recursos emocionais e relacionais capazes de transformar a experiência de voluntariado em resultados positivos para o bem-estar.

Deste modo, pretende-se verificar a H4 de que a identidade social medeia a relação entre voluntariado e bem-estar subjetivo e psicológico, sendo também relevante perceber se é a identidade com o grupo de voluntários ou a identidade com a associação, que assume um papel mais significativo nesta relação.

1.7. Objetivos do Estudo

Com base na revisão de literatura realizada, este estudo tem como objetivo principal compreender o papel da identidade social, tanto com o grupo de voluntários como com as associações de voluntariado, no bem-estar dos voluntários. Pretende-se, assim, analisar se a identidade social funciona como um mecanismo explicativo que medeia a relação entre o voluntariado e o bem-estar.

Neste sentido, o principal problema de investigação que se coloca é o seguinte: Qual o papel da identidade social na relação entre o voluntariado e o bem-estar e em que medida as diferentes formas de identidade (com o grupo de voluntários ou com a associação) assumem um peso distinto neste processo?

De forma mais específica, este estudo tem dois objetivos adicionais:

1. Comparar qual das duas identidades sociais desempenha um papel mais relevante na ligação entre o voluntariado e o bem-estar;
2. Investigar se a identidade social está fortemente mais associada ao BEP do que ao BES, ou vice-versa.

Foram formuladas as seguintes hipóteses de investigação e questões exploratórias, fundamentadas na revisão de literatura:

- H1: O voluntariado está positivamente associado ao bem-estar.
- H2: O voluntariado está positivamente associado à identidade social

- H3: A identidade social está positivamente associada ao bem-estar
- H4: A identidade social medeia a relação entre o voluntariado e bem-estar

Questões exploratórias:

1. A identidade social estará mais fortemente associada ao BEP do que ao BES?
2. O papel mediador da identidade social é mais forte quando se trata da identidade com o grupo ou com a associação?

Será, assim, testado o modelo representado na Figura 1, correspondente à hipótese 1; o modelo de mediação ilustrado na Figura 2, e as questões exploratórias.

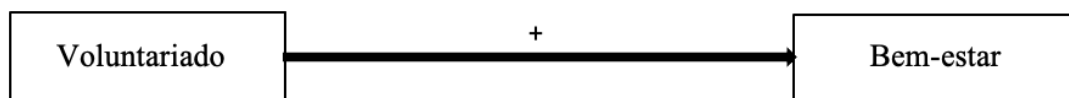


Figura 1

Hipótese 1: Relação entre Voluntariado e Bem-Estar

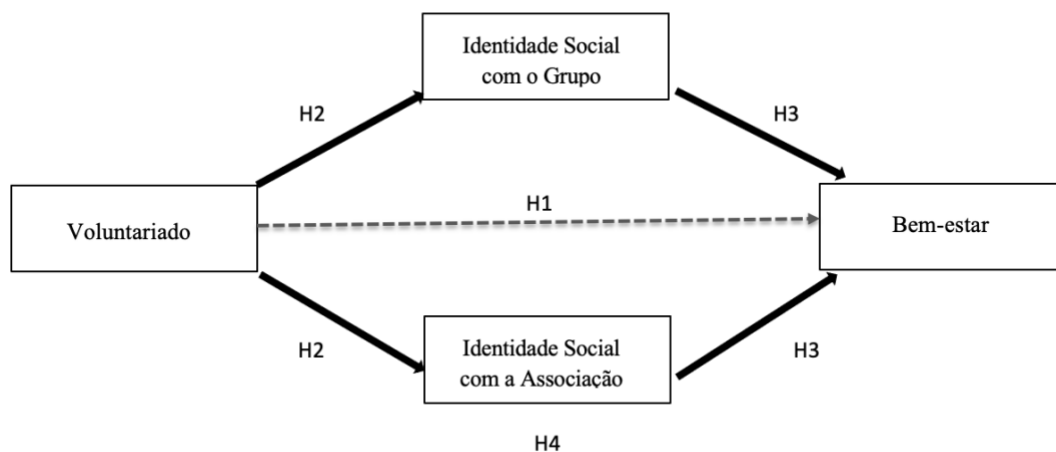


Figura 2

Modelo Conceptual de Mediação

CAPÍTULO 2

Método

2.1. Participantes

O presente estudo contou com a participação de 312 indivíduos, que manifestaram o seu consentimento informado ao responder afirmativamente à questão sobre a sua vontade em participar. Das 312 respostas, 231 participantes (74,0%) indicaram que estavam envolvidos em atividades de voluntariado nos últimos seis meses e tinham mais de 18 anos, cumprindo assim os critérios de inclusão do estudo. No entanto, apenas 186 participantes completaram o questionário até ao fim, e por isso o número de participantes pode variar nas análises apresentadas.

No que respeita ao género, 155 participantes (49,7%) eram do género feminino, 29 (9,3%) do género masculino e 2 (0,6%) de outro género.

As idades variaram entre os 18 e os 86 anos, com uma média de 39,8 anos ($M = 39,75$; $DP = 17,20$), refletindo uma distribuição etária ampla.

No que diz respeito ao estado civil, 100 participantes (32,1%) eram solteiros, 58 (18,6%) casados ou em união de facto, 24 (7,7%) divorciados e 4 (1,3%) viúvos.

Quanto às habilitações académicas, a maioria dos participantes tinha concluído a licenciatura ($n = 100$; 32,1%), seguida do mestrado ($n = 43$; 13,8%) e do ensino secundário ($n = 31$; 9,9%). Outros níveis de escolaridade incluíram o doutoramento ($n = 4$; 1,3%), 3.º ciclo ($n = 1$; 0,3%) e 1.º ciclo ($n = 1$; 0,3%). Seis participantes (1,9%) indicaram possuir outros níveis de escolaridade.

Relativamente à situação profissional, 101 participantes (32,4%) trabalhavam com contrato a tempo inteiro, 44 (14,1%) eram estudantes, 16 (5,1%) estavam reformados, 7 (2,2%) eram trabalhadores independentes e 3 (1,0%) tinham contrato a tempo parcial.

Quanto à frequência da atividade de voluntariado, 108 participantes (34,6%) realizavam-no semanalmente, 79 (25,3%) mensalmente, 52 (16,7%) de forma pontual e 9 (2,9%) diariamente.

2.2. Procedimento

A amostra do presente estudo foi obtida através do método de amostragem não probabilístico bola de neve. O processo de recolha de dados iniciou-se com a elaboração do consentimento informado (Anexo A) e do questionário (Anexo B), desenvolvido com base em medidas

identificadas na revisão da literatura sobre a temática em análise. Após a finalização do questionário, este foi submetido à apreciação da Comissão de Ética do ISCTE (Projeto nº 82/2025) e inserido na plataforma *Qualtrics Survey*.

Foi igualmente elaborada uma lista de associações de voluntariado, às quais foi enviado um *e-mail* informativo (Anexo C) contendo a descrição detalhada do estudo e o pedido de colaboração na divulgação do questionário junto dos seus voluntários. Em simultâneo, procedeu-se à divulgação do estudo nas redes sociais (*Facebook, LinkedIn e Instagram*) através de publicações que incluíam uma breve apresentação da investigação e um *link* de acesso direto ao questionário, com o objetivo de potenciar a participação.

2.3. Instrumentos

O questionário aplicado no presente estudo teve uma duração aproximada de 10 minutos e iniciou-se com a apresentação do consentimento informado aos participantes. O mesmo foi constituído por quatro secções principais: (1) Experiência de Voluntariado, dedicada à recolha de dados sobre a experiência atual e prévia dos participantes, incluindo periodicidade, área de atuação, tipo de voluntariado e associação onde o mesmo é realizado; (2) Identidade Social e Envolvimento no Voluntariado, que incluiu a avaliação da Identidade Social com o grupo de voluntários, utilizando a Escala Trifatorial da Identidade Social (Cameron, 2004; adaptado por Nascimento & Souza, 2017) e a avaliação da Identidade Social com a associação de voluntariado, medida através da Escala de Identificação Organizacional (Mael & Ashforth, 1992); (3) Bem-Estar Subjetivo e Psicológico, medido pela Escala de Satisfação com a Vida (Diener, 2000) e pela Escala de Bem-Estar Psicológico (Ryff & Keyes, 1995; versão adaptada por Novo, 2003), respetivamente; e, por fim, (4) Características Sociodemográficas, onde foram recolhidas informações como idade, género, estado civil, nível de escolaridade e situação profissional.

2.3.1. Experiência de Voluntariado

Para recolher informação sobre a experiência atual e prévia dos participantes, foi-lhes solicitado que respondessem a um conjunto de questões com base numa das suas experiências de voluntariado nos últimos seis meses. As perguntas incluídas nesta secção foram: 1) Nos últimos 6 meses esteve envolvido/a em atividades de voluntariado; 2) Já praticou voluntariado anteriormente?; 3) Em que associação realiza voluntariado? Se realiza em várias, indique aquela que está mais envolvido/a; 4) Em que áreas realiza voluntariado?; 5) Qual a periodicidade com

que realiza as atividades de voluntariado?; 6) As tarefas que desempenha no voluntariado estão relacionadas com...?.

2.3.2. Identidade Social e Voluntariado: Identidade Social com o Grupo

Com o objetivo de avaliar a identidade social como grupo de voluntários, foi utilizada a Escala Trifatorial de Identidade Social (Cameron, 2004), composta por 18 itens distribuídos em três dimensões distintas, teorizadas por Deaux (1996), sendo elas *Centralidade* (itens 7,15,2,16,10,17,3), *Afeto em relação ao Grupo* (itens 1,6,9,14,18) e *Laços com o Grupo* (itens 13,12,5,8,11,4). De acordo com Cameron (2004), a *Centralidade* refere-se à frequência com que a pertença ao grupo é salientada no autoconceito e ao grau em que essa pertença é considerada uma parte central da identidade pessoal (e.g., “Ser membro deste grupo de voluntários é uma parte importante daquilo que eu sou”). O *Afeto em relação ao Grupo* traduz a valência emocional associada à pertença, isto é, os sentimentos positivos ou negativos de ser membro do grupo (e.g., “Sinto-me contente por ser membro deste grupo de voluntários”). Por último, os *Laços com o Grupo* refletem as percepções de semelhança, vínculo e sentimento de pertença partilhado com os restantes membros (e.g., “No grupo de voluntários, eu realmente sinto que pertenço a este grupo”). Deste modo, os participantes foram solicitados a responder numa escala de *Likert* de 5 pontos, variando de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente). Os itens de formulação negativa foram previamente invertidos, para assegurar a coerência interpretativa.

A versão utilizada correspondeu à tradução para português apresentada por Nascimento e Souza (2017), realizada de acordo com a técnica de tradução e retradução de Brislin (1970, citado por Nascimento e Souza, 2017) e Vallerand (1979, citado por Nascimento e Souza, 2017). Embora no estudo de validação original, Cameron (2004) tenha testado versões abreviadas da escala (11 a 15 itens), optou-se no presente estudo pela versão integral de 18 itens, de forma a assegurar uma avaliação abrangente das três dimensões.

Estudos psicométricos prévios demonstraram níveis de consistência interna adequados. Especificamente, Cameron (2004) reportou alfas de *Cronbach* entre $\alpha = .76$ e $\alpha = .84$ para a dimensão *Laços com o Grupo*, entre $\alpha = .67$ e $\alpha = .78$ para *Centralidade*, e entre $\alpha = .77$ e $\alpha = .82$ para *Afeto em relação ao Grupo*. A consistência interna da escala total variou entre $\alpha = .74$ e $\alpha = .85$ nos cinco estudos apresentados pelo autor, revelando valores globalmente satisfatórios.

No presente estudo, a consistência interna da escala total foi $\alpha = .87$, considerada excelente de acordo com as orientações de Kline (2011). Os valores das subescalas foram igualmente

satisfatórios: $\alpha = .84$ para *Laços com o Grupo*, $\alpha = .77$ para *Centralidade* e $\alpha = .77$ para *Afeto em relação ao Grupo*, confirmando a adequação da medida no contexto do voluntariado.

2.3.3. Identidade Social e Voluntariado: Identidade Social com a Associação

A identificação social dos voluntários com a associação foi avaliada através da Escala de Identificação Organizacional, desenvolvida por Mael e Ashforth (1992). Este instrumento, composto por seis itens, é amplamente considerado uma das medidas mais utilizadas e recomendadas para avaliar a identificação dos indivíduos com a organização a que pertencem (Riketta, 2005).

Os participantes responderam a afirmações que procuravam captar o grau de envolvimento e pertença relativamente à associação onde exerciam voluntariado. Exemplos de itens incluem: “*Quando alguém critica a organização, sinto isso como um insulto pessoal*” ou “*O sucesso desta organização é o meu sucesso*”. As respostas foram registadas numa escala tipo *Likert* de 5 pontos, variando entre 1 (Discordo totalmente) e 5 (Concordo totalmente).

A escala tem demonstrado bons níveis de consistência interna em diferentes contextos. No estudo original de Mael e Ashforth (1992), o coeficiente alfa de Cronbach variou entre .81 e .83, em amostras de estudantes e profissionais. Em Portugal, apesar de não existir documentação detalhada do processo de tradução e adaptação (Noronha, 2013), aplicações anteriores da escala em dissertações de mestrado reportaram valores de fiabilidade elevados, como $\alpha = 0.87$ (Tinoco, 2008) e $\alpha = 0.91$ (Noronha, 2013).

No presente estudo, a escala apresentou um alfa de Cronbach de .754, valor que indica uma consistência interna aceitável, segundo Kline (2011), e confirma a adequação do instrumento à amostra em análise.

2.3.4. Escala de Bem-Estar Subjetivo

O BES foi avaliado através da Escala Reduzida de Satisfação com a Vida (*Satisfaction with Life Scale*), desenvolvida por Diener (2000). Com base nos estudos de Lima e Novo (2006), a escala operacionaliza dois indicadores fundamentais do construto de bem-estar subjetivo, um de natureza emocional e outro de carácter cognitivo.

A componente emocional é avaliada pela percepção global de felicidade (C1: “*Considerando todos os aspetos da sua vida, qual o grau de felicidade que sente?*”), enquanto a componente cognitiva mede a satisfação geral com a vida (B29: “*Tudo somado, qual é o seu grau de satisfação com a vida em geral?*”). Ambos os itens são respondidos numa escala de 0 a 10, em que valores mais baixos refletem maior infelicidade ou insatisfação, e

valores mais altos correspondem a níveis elevados de felicidade ou satisfação. O resultado corresponde à média das duas respostas, permitindo obter uma medida global do BES (Lima & Novo, 2006).

Apesar de composta apenas por dois itens, a consistência interna deste indicador foi considerada adequada para a população portuguesa ($\alpha = .68$; $r = .52$) (Lima & Novo, 2006). No presente estudo, a escala revelou uma consistência interna bastante superior ($\alpha = 0,935$), valor considerado excelente (Kline, 2011), confirmando a robustez da medida na amostra em análise.

2.3.5. Escala de Bem-Estar Psicológico

As Escalas de Bem-Estar Psicológico (*Scales of Psychological Well-Being*, SPWB), na sua versão original, foram desenvolvidas a partir do modelo multidimensional de Ryff (1989b). No estudo em questão, o BEP foi avaliado através da versão reduzida da escala, adaptada para a população portuguesa por Novo et al. (1997) e baseada na proposta de Ryff e Keyes (1995). Esta versão integra 18 itens, organizados em seis dimensões centrais: autonomia (itens 1, 7, 13), domínio do meio (itens 2, 8, 14), crescimento pessoal (itens 3, 9, 15), relações positivas com os outros (itens 4, 10, 16), objetivos na vida (itens 5, 11, 17) e autoaceitação (itens 6, 12, 18) (Novo et al., 1997, citados por Fernandes et al., 2010).

As respostas foram dadas numa escala tipo *Likert* de seis pontos, que varia entre 1 (discordo completamente) e 6 (concordo completamente) (Novo, 2003). Para reduzir o impacto de tendências de resposta, como a aquiescência, a escala combina itens formulados de forma positiva (itens 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12) e negativa (itens 2, 4, 5, 7, 13, 14, 15, 16, 17, 18). Após a inversão destes últimos, as pontuações de cada dimensão resultam da soma dos respetivos itens, podendo variar entre 3 e 15 pontos. Valores mais elevados correspondem a níveis superiores de BEP (Fernandes et al., 2010).

Em termos psicométricos, a versão portuguesa apresentou consistência interna baixa nas subescalas (α entre .356 e .501; Fernandes et al., 2010), resultados semelhantes aos observados em outros contextos (Ryff & Keyes, 1995; van Dierendonck, 2005, citados por Fernandes et al., 2010). Ryff e Keyes (1995) defendem, contudo, que estes valores mais modestos podem dever-se ao reduzido número de itens por dimensão e à amplitude conceptual de cada constructo.

Neste estudo, a escala revelou uma consistência interna global de $\alpha = .89$, considerada excelente (Kline, 2011), o que confirma a sua adequação para avaliar o BEP na amostra em questão.

2.3.6. Caraterísticas Sociodemográficas

Por último, esta secção teve como objetivo recolher dados relativos ao perfil sociodemográfico dos participantes. Para tal, incluiu itens referentes ao género, idade, estado civil, habilitações literárias e situação profissional.

2.4. Análise de Dados

Os dados recolhidos através do questionário foram tratados e organizados no programa IBM SPSS *Statistics* (versão 29.0), seguindo as normas da *American Psychological Association* (APA, 2020). Para a redação e melhoria da apresentação gráfica das tabelas produzidas pelo software, recorreu-se ao *Microsoft Word*.

A análise descritiva incluiu o cálculo de medidas de tendência central e de dispersão, isto é, média, desvio-padrão, valores mínimos e máximos, para as variáveis quantitativas. No caso das variáveis qualitativas, foram elaboradas tabelas de frequências, permitindo caracterizar de forma detalhada a amostra em estudo.

Foi realizada uma análise de correlação de *Pearson* com o objetivo de existência de correlações entre o envolvimento no voluntariado, a identidade social (tanto com o grupo de voluntários como com a associação) e o bem-estar, nomeadamente o BES e o BEP.

Mais ainda, recorreram-se a análises de regressão linear para avaliar a capacidade preditiva do envolvimento no voluntariado no BEP e BES, bem como o papel explicativo da identidade social em cada uma das dimensões consideradas.

Por fim, foi utilizada a macro PROCESS 4.1 (Hayes, 2022) para testar modelos de mediação, de forma a analisar se a identidade social com o grupo de voluntários e com a associação, desempenha um papel mediador na relação entre o envolvimento no voluntariado e o bem-estar psicológico e subjetivo.

CAPÍTULO 3

Resultados

3.1. Caracterização dos Voluntários

Os participantes foram questionados sobre as características do seu trabalho como voluntários. Relativamente à experiência prévia, verificou-se que a maioria já tinha desempenhado funções de voluntariado (n = 214; 86.3%), enquanto apenas 34 participantes (13.7%) referiram não possuir experiência anterior.

No que se refere às áreas em que os voluntários se encontram inseridos, os dados revelaram maior representatividade nas organizações ligadas à saúde, que concentraram 32.3% (n= 80) da amostra. Seguiram-se os serviços de assistência social para idosos, pessoas com deficiência ou em situação de carência (n= 39; 15.7%) e o trabalho com jovens (n= 32; 12.9%). Outras áreas relevantes incluíram a educação, artes, música e atividades culturais (7.3%) e os direitos humanos (7.3%). As restantes áreas apresentaram percentagens inferiores, nomeadamente as organizações religiosas (3.2%), ambiente, conservação e direitos dos animais (3.6%), desporto e recreação (2.0%), movimento pela paz (1.6%), associações profissionais (0.8%), grupos de ação política local (0.8%) e grupos de mulheres (0.8%).

No que respeita às organizações de voluntariado representadas na amostra, foram identificadas cerca de 78 instituições distintas. Entre estas, destacou-se a associação Nuvem Vitória, com 74 participantes (23.7%), seguida da Cruz Vermelha com 31 voluntários (9.9%) e 13 da APAV - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (4.2%). Outras organizações com expressão relevante incluíram o Banco Alimentar (3.5%) e a *Refood* (3.2%). As restantes associações apresentaram valores residuais, com frequências inferiores a 3% cada (Tabela 1).

Quanto à periodicidade das atividades, observou-se que a maioria dos voluntários (n=108) exerce funções semanalmente (43.5%), seguida dos que participam mensalmente (31.9%) e pontualmente (21.0%). Apenas 9 participantes referiram (3.6%) dedicar-se diariamente ao voluntariado.

Relativamente às tarefas desempenhadas, a maioria reportou estar envolvida, essencialmente, em trabalho realizado no terreno (n= 175; 70.6%). Outra parte considerável dos participantes referiu exercer, simultaneamente, funções de gestão e de terreno (n= 50; 20.2%), enquanto apenas 5.6% dos voluntários se encontram, exclusivamente, em atividades de gestão. Uma minoria (3.2%) indicou desempenhar ainda outras funções distintas das categorias apresentadas.

Tabela 1*Distribuição de Frequências Absolutas das Associações de Voluntariado*

	N	%
Nuvem Vitória	74	23,7%
Cruz Vermelha	31	9.9%
APAV	13	4.2%
Banco Alimentar	11	3.5%
Refood	10	3.2%
AHEAD	5	1.6%
Corpo Nacional de Escutas	5	1.6%
AMI	4	1.3%

Nota. A tabela apresenta exclusivamente as associações de voluntariado incluídas no estudo com 4 ou mais participantes.

3.2. Caracterização das Variáveis

A análise descritiva permitiu caracterizar os níveis médios das principais variáveis consideradas no presente estudo. Relativamente à identidade social com o grupo de voluntários, os resultados revelam uma média de 4.24 (DP = 0.53), numa escala tipo *Likert* de 1 a 5, sugerindo um elevado sentimento de identificação com o grupo. Já a identidade social com a associação de voluntariado apresentou uma média global de 3.79 (DP = 0.76), apontando para níveis moderadamente elevados de identificação com a associação de voluntariado.

De forma mais detalhada, a identidade com o grupo foi analisada na sua versão trifatorial contemplando as suas dimensões *Afeto em relação ao Grupo*, *Laços com o Grupo* e *Centralidade*. Assim, verificou-se que a dimensão *Afeto em relação ao Grupo* foi a mais

valorizada ($M = 4.69$, $DP = 0.53$), refletindo um forte sentimento de pertença com o grupo de voluntários. A dimensão *Laços com o Grupo* registou uma média de 4.12 ($DP = 0.70$), indicando, igualmente, sentimentos positivos pelo grupo. Por fim, a dimensão *Centralidade* obteve uma média de 4.03 ($DP = 0.70$), revelando que os voluntários tendem a integrar o grupo como parte relevante da sua identidade pessoal, ainda que com alguma variabilidade nas respostas.

No que concerne ao bem-estar, os voluntários reportaram, em média, níveis bastante altos de BES ($M = 8.01$, $DP = 1.34$), numa escala tipo *Likert* de 0 a 10, e de forma idêntica, elevados níveis de BEP ($M = 4.62$, $DP = 0.71$), numa escala de 1 a 6, revelando perceções positivas do seu funcionamento pessoal e satisfação global com a vida.

Em conjunto, estes resultados sugerem que os participantes expressam níveis elevados de identificação tanto com os grupos de voluntários como com as próprias associações, e que esse vínculo se manifesta particularmente em termos afetivos. Do mesmo modo, os elevados valores de BES e BEP revelam que os voluntários da amostra se encontram, em geral, bem ajustados e psicologicamente saudáveis (Tabela 2).

Para além disso, a análise das correlações de Pearson permitiu explorar as associações entre a identidade social (com o grupo e com a associação), o voluntariado e as dimensões do BEP e do BES.

Os resultados revelaram, assim, na Tabela 2 uma correlação positiva, significativa e de magnitude moderada entre a identidade com o grupo de voluntários e o BEP ($r = .389$, $p < .001$), indicando que níveis mais elevados de identificação com o grupo estão associados a maiores níveis de bem-estar psicológico. Do mesmo modo, foi observada uma correlação positiva, ainda que de menor magnitude, entre a identidade com o grupo e o BES ($r = .247$, $p < .001$). Também a identidade com a associação de voluntariado apresentou correlações positivas e significativas com o BEP ($r = .147$, $p = .044$) e com o BES ($r = .223$, $p = .002$), sugerindo que uma maior identificação com a associação contribui para um aumento, ainda que mais modesto, do bem-estar dos voluntários. Adicionalmente, o BEP e o BES demonstraram uma correlação positiva e robusta entre si ($r = .620$, $p < .001$), evidenciando que os participantes que reportam maior satisfação global com a vida também tendem a relatar maior ajustamento psicológico.

No que se refere à experiência de voluntariado, medida pela periodicidade de participação, os resultados revelaram correlações negativas e significativas com o BEP ($r = -.162$, $p = .027$) e com o BES ($r = -.190$, $p = .008$). Considerando a forma como a variável foi codificada (1 = diariamente; 4 = pontualmente), estes resultados indicam que uma maior frequência de

participação no voluntariado está associada a níveis mais elevados de bem-estar, ainda que a magnitude destas associações seja baixa (Tabela 2).

Contudo, no que diz respeito à relação entre a frequência de participação no voluntariado e as identidades social com o grupo e com a associação, não se observaram correlações estatisticamente significativas. Os coeficientes de correlação foram baixos e não significativos, tanto para a identidade com a associação ($r = -.093$, $p = .194$) como para a identidade com o grupo de voluntários ($r = -.056$, $p = .437$), indicando que a regularidade da participação no voluntariado não se associa de forma direta à intensidade da identificação com o grupo ou com a organização (Tabela 2).

Por outro lado, as duas identidades (grupo e associação) apresentaram entre si uma correlação positiva, significativa e de magnitude moderada ($r = .440$, $p < .001$), o que indica que os voluntários que se identificam fortemente com o grupo de voluntários tendem igualmente a sentir-se identificados com a associação em que colaboram, evidenciando a coerência e interdependência entre estes dois níveis identitários (Tabela 2).

Tabela 2

Estatística Descritiva e Correlações entre as Variáveis em Estudo

	Descritivas		Correlações				
	M	(DP)	1	2	3	4	5
Identidade Social Grupo	4.24	(0.53)	-	0.44**	0.389**	0.247**	-0.056
Identidade Social Associação	3.79	(0.76)	0.44**	-	0.147*	0.223**	-0.093
BEP	4.62	(0.71)	0.389**	0.147*	-	0.620**	-0.162*
BES	8.01	(1.34)	0.247**	0.223**	0.620**	-	-0.190**
Periodicidade Voluntariado	2.70	(0.839)	-0.056	-0.093	-0.162*	-0.190**	-

Nota. Identidade Social Grupo varia entre 1 (Discordo totalmente) e 5 (Concordo totalmente). Identidade Social Associação varia entre 1 (Discordo totalmente) e 5 (Concordo totalmente). BEP varia entre 1 (Discordo totalmente) e 6 (Concordo totalmente). BES varia entre 0 (extremamente insatisfeito/infeliz) e 10 (extremamente satisfeito/feliz). Periodicidade Voluntariado varia entre 1 (diariamente) a 4 (pontualmente)

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

De forma mais detalhada, a identidade com o grupo foi analisada nas suas três dimensões constituintes: *Afeto em relação ao Grupo*, *Laços com o Grupo* e *Centralidade*, como demonstrado na Tabela 3. Todas as dimensões apresentaram correlações positivas e significativas com o BEP, nomeadamente *Afeto em relação ao Grupo* ($r = .336$, $p < .001$), *Laços com o Grupo* ($r = .321$, $p < .001$) e *Centralidade* ($r = .305$, $p < .001$). Relativamente ao BES, observaram-se correlações positivas significativas com as dimensões *Laços com o Grupo* ($r = .275$, $p < .001$) e *Centralidade* ($r = .191$, $p = .007$), sendo a dimensão *Afeto em relação ao grupo* a única a não apresentar correlação significativa com esta variável ($r = .104$, $p = .145$). Estes resultados sugerem que, embora o *Afeto em relação ao Grupo* seja o aspeto mais valorizado na identidade grupal, são sobretudo os *Laços com o Grupo* e a *Centralidade* que parecem ter maior impacto direto no bem-estar percebido. Em oposição, ao analisar detalhadamente a relação entre voluntariado e as dimensões da identidade grupal, não se observaram correlações estatisticamente significativas, tendo os coeficientes de correlação apresentado valores muito baixos e não significativos (*Afeto em relação ao Grupo*: $r = -.007$, $p = .920$; *Centralidade*: $r = -.098$, $p = .168$; *Laços com o Grupo*: $r = -.007$, $p = .919$) (Tabela 3).

Tabela 3

Estatística Descritiva e Correlações entre as Dimensões da Identidade de Grupo, Bem-Estar e Voluntariado

	Descritivas		Correlações					
	M	(DP)	1	2	3	4	5	6
Afeto em relação ao Grupo	4,69	(0.54)	-	0.416**	0.451**	0.336**	0.104	-0.007
Laços com o Grupo	4.12	(0.70)	0.416**	-	0.534**	0.321**	0.275**	-0.007
Centralidade	4,03	(0.70)	0.451**	0.534**	-	0.305**	0.191**	-0.098
BEP	4.62	(0.71)	0.336**	0.321**	0,305**	-	0.620**	-0.162*
BES	8.01	(1.34)	0.104	0.275**	0.191**	0.620**	-	-0,190**
Periodicidade Voluntariado	2.70	(0,839)	-0.007	-0.007	-0.098	-0.162*	-0.190**	-

Nota. Afeto em relação ao Grupo, Laços com o Grupo e Centralidade variam entre 1 (Discordo totalmente) e 5 (Concordo totalmente). BEP varia entre 1 (Discordo totalmente) e 6 (Concordo totalmente). BES varia entre 0 (extremamente insatisfeito/infeliz) e 10 (extremamente satisfeito/feliz). Periodicidade Voluntariado varia entre 1 (diariamente) a 4 (pontualmente)

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

3.3. Teste de Hipóteses

Com o objetivo de testar as hipóteses formuladas, foram conduzidas análises de mediação utilizando o modelo 4 do PROCESS v4.1 (Hayes, 2022). Em todos os modelos, a variável X correspondeu ao voluntariado, medido através da questão referente à periodicidade, a variável Y ao BES ou BEP, e as variáveis mediadoras (M) à identidade social com o grupo e à identidade social com a associação, testadas separadamente.

Os resultados evidenciaram, em primeiro lugar, uma relação significativa entre o voluntariado e os indicadores de bem-estar. Verificou-se que a frequência mais elevada de participação no voluntariado se associa a níveis superiores de BES ($\beta = -.31$, $t = -2.70$, $p = .007$) e de BEP ($\beta = -.14$, $t = -2.24$, $p = .027$), indicando que quanto mais frequentemente os indivíduos se envolvem em atividades voluntárias, maior tende a ser o seu nível de satisfação com a vida e o seu funcionamento psicológico positivo. Estes resultados estão em consonância com a literatura prévia e confirmam a hipótese de que o voluntariado está positivamente associado ao bem-estar (H1) (Figura 3).

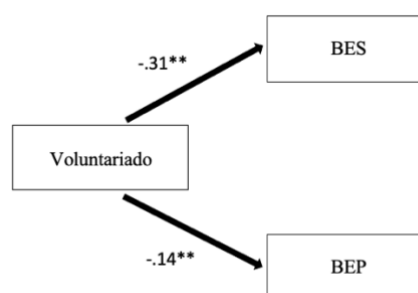


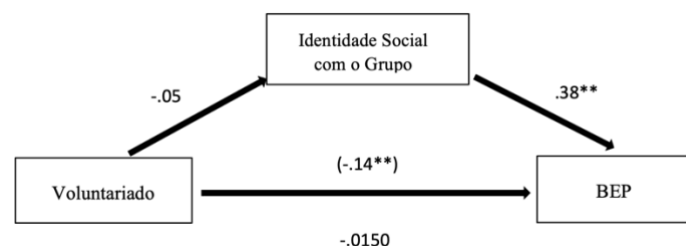
Figura 3

Representação Gráfica das Regressões Realizadas para a Hipótese 1

No que respeita à relação entre o voluntariado e a identidade social, os resultados não revelaram efeitos significativos, tanto para a identidade social com o grupo ($\beta = -.05$, $p = .483$) como para a identidade com a associação ($\beta = -.09$, $p = .181$). Estes resultados sugerem que a regularidade com que os voluntários participam nas atividades não prediz de forma significativa o grau de identificação que desenvolvem com o grupo ou com a associação em que colaboram. Assim, a H2, que previa uma associação significativa entre o voluntariado e a identidade social, não foi suportada pelos dados (Figuras 4 e 5).

Por outro lado, as análises revelaram que a identidade social apresenta um papel relevante na explicação do bem-estar. Tanto a identidade social com o grupo ($\beta = .24$, $t = 3.47$, $p = .001$) como a identidade social com a associação ($\beta = .21$, $t = 2.99$, $p = .003$) mostraram-se positivamente associadas ao BES. De modo semelhante, para o BEP, observou-se um efeito positivo e significativo da identidade com o grupo ($\beta = .38$, $t = 5.69$, $p < .001$), enquanto o efeito da identidade com a associação foi marginalmente significativo ($\beta = .13$, $t = 1.85$, $p = .065$). Estes resultados corroboram a H3, confirmando que níveis mais elevados de identificação social se associam a maior bem-estar (Figuras 4 e 5).

Relativamente ao teste da H4, que previa que a identidade social atuasse como mediadora da relação entre o voluntariado e o bem-estar, os resultados não apoiam esta suposição. Apesar de o efeito total do voluntariado sobre o bem-estar ser significativo, os efeitos indiretos através das dimensões de identidade social não alcançaram significância estatística. No modelo em que a identidade social com o grupo foi testada como mediadora da relação entre voluntariado e bem-estar subjetivo, o efeito indireto foi de $\beta = -.0197$, IC95% $[-.0769, .0392]$, não significativo, tal como demonstrado na Figura 4. Um resultado semelhante foi encontrado para a identidade social com a associação ($\beta = -.0327$, IC95% $[-.0984, .0158]$) (Figura 5). O mesmo padrão foi observado quando o bem-estar psicológico foi considerado variável dependente, isto é, os efeitos indiretos via identidade com o grupo ($\beta = -.0150$, IC95% $[-.0613, .0361]$) e via identidade com a associação ($\beta = -.0105$, IC95% $[-.0363, .0081]$) não foram significativos, uma vez que os intervalos de confiança incluíram o zero (Figura 4 e 5). Assim, como supramencionado, a H4 não foi confirmada.



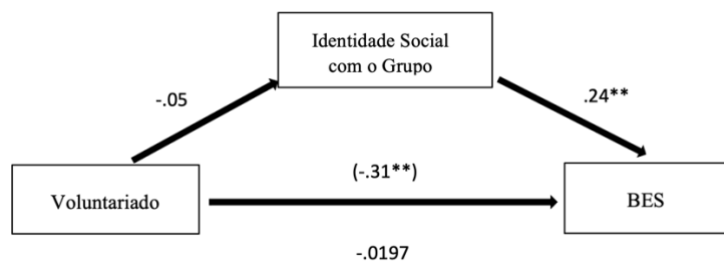


Figura 4

Representação Gráfica das Regressões do Modelo de Mediação com a Identidade de Grupo

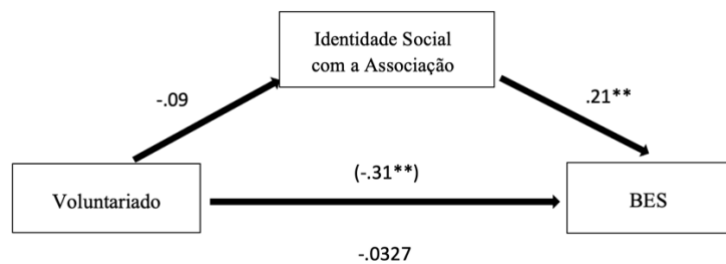
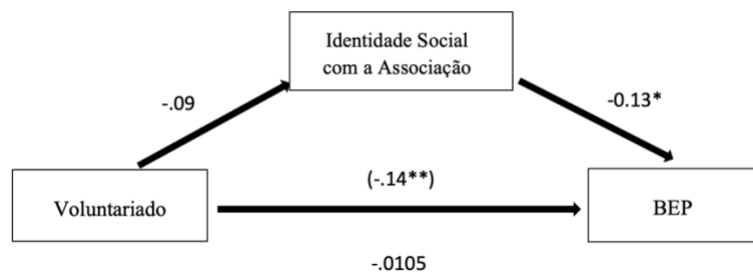


Figura 5

Representação Gráfica das Regressões do Modelo de Mediação com a Identidade com a Associação

De modo exploratório, pretendeu-se ainda compreender se a identidade social estaria mais fortemente associada ao BEP do que ao BES e se o papel mediador seria mais forte no caso da identidade com o grupo ou com a associação. Os resultados indicam que as associações com o

BEP são mais elevadas do que com o BES para a identidade com o grupo ($\beta = .38$ vs. $\beta = .24$), enquanto o padrão se inverte para a identidade com a associação, em que as associações com o BES são superiores ($\beta = .21$ vs. $\beta = .13$). Quanto à segunda questão exploratória, a análise dos efeitos indiretos revelou que, embora ambos os mediadores apresentem efeitos não significativos, a identidade com a associação parece exercer um papel ligeiramente mais forte ($\beta = -.0327$, IC95% $[-.0984, .0158]$) do que a identidade com o grupo ($\beta = -.0197$, IC95% $[-.0769, .0392]$).

Atendendo ao facto de a mediação não ter sido confirmada, procedeu-se à análise da moderação (modelo 1 do PROCESS, Hayes, 2022), de forma a verificar se ambas as variáveis de identidade social influenciam a força da relação entre o voluntariado e o bem-estar.

Para o modelo em que o BEP foi considerado variável dependente, o modelo global revelou-se significativo, $F(3,183) = 17.95$, $p < .001$, explicando 18.2% da variância. Mais uma vez, o envolvimento no voluntariado apresentou um efeito significativo ($b = -.13$, $p = .019$), indicando que uma maior frequência de participação se associa a níveis mais elevados de BEP. A identidade social com o grupo também se associou positivamente ao bem-estar psicológico ($b = .50$, $p < .001$), mas a interação entre as duas variáveis não foi significativa ($b = -.17$, $p = .112$). Assim, a identidade social com o grupo não modera a relação entre voluntariado e bem-estar psicológico. De forma semelhante, o modelo que testou a moderação da identidade social com a associação na relação entre voluntariado e bem-estar psicológico revelou-se não significativo ($b = -.05$, $p = .467$), indicando a inexistência de um efeito moderador.

Quando se analisou o BES, o padrão manteve-se. O modelo com a identidade social com o grupo foi significativo, $F(3,193) = 6.51$, $p < .001$, explicando 9.4% da variância do bem-estar subjetivo. Tanto o voluntariado ($b = -.30$, $p = .010$) como a identidade social com o grupo ($b = .59$, $p = .0015$) apresentaram efeitos diretos significativos sobre o bem-estar subjetivo, mas o termo de interação não foi estatisticamente significativo ($b = .13$, $p = .562$). Do mesmo modo, o modelo que testou a moderação da identidade social com a associação não revelou efeito significativo da interação ($b = .09$, $p = .545$), reforçando a ausência de moderação.

Por fim, com o objetivo de compreender de forma mais detalhada o papel das três dimensões da identidade de grupo na relação entre o voluntariado e o bem-estar, foram conduzidas análises adicionais de mediação (modelo 4) e moderação (modelo 1) através do PROCESS de Hayes (2022), considerando separadamente o BEP e o BES.

Os resultados das análises de mediação indicaram que nenhuma das dimensões atuou como mediadora significativa da relação entre o voluntariado e o bem-estar, uma vez que os intervalos de confiança incluíram o zero. Ainda assim, observaram-se efeitos diretos positivos e

estatisticamente significativos das três dimensões da identidade de grupo em ambos os indicadores de bem-estar. Em particular, valores mais elevados de *Centralidade* ($\beta \approx .29$, IC95% [.17, .41]), afeto ($\beta \approx .44$, IC95% [.32, .56]) e laços ($\beta \approx .33$, IC95% [.20, .47]) associaram-se a níveis superiores de bem-estar, tanto psicológico como subjetivo, sugerindo que o sentimento de pertença e ligação ao grupo contribui de forma direta e consistente para o bem-estar dos voluntários.

No que respeita à moderação, também não se verificaram interações estatisticamente significativas entre o voluntariado e as dimensões da identidade de grupo, tanto para o bem-estar psicológico como para o subjetivo. Apenas no caso da dimensão “*Laços com o Grupo*” emergiu uma tendência marginal ($\beta = -.178$, IC95% [-.377, .021], $p = .079$), sugerindo que o impacto do voluntariado no BEP poderá ser ligeiramente mais acentuado entre voluntários com níveis mais elevados de ligação ao grupo, ainda que sem atingir significância estatística convencional ($p < .05$).

De modo geral, estes resultados indicam que as dimensões da identidade de grupo não atuam como mediadoras nem como moderadoras significativas da relação entre o voluntariado e o bem-estar, mas assumem um contributo direto positivo, reforçando a importância do sentimento de pertença e ligação grupal para a experiência de bem-estar no contexto do voluntariado.

CAPÍTULO 4

Discussão

4.1. Discussão dos Resultados

O presente estudo teve como principal objetivo compreender o papel da identidade social, tanto com o grupo de voluntários como com a associação de voluntariado, na explicação do bem-estar dos mesmos. Participaram 312 indivíduos, dos quais 186 completaram integralmente o questionário, pertencentes a 78 associações distintas. A maioria já tinha experiência prévia em atividades de voluntariado e mantinha uma participação regular, predominantemente de forma semanal.

No que respeita à caracterização sociodemográfica, a amostra foi composta maioritariamente por mulheres (49,7%), com uma média de idades de 39,8 anos, sendo a maioria solteiros (32,1%), com habilitações ao nível da licenciatura e, em termos profissionais, a exercer funções com contrato a tempo inteiro (32,4%). Este perfil revela-se consistente com o descrito em estudos anteriores sobre o voluntariado (e.g., Bowe et al., 2020), reforçando a adequação e representatividade da amostra face ao fenómeno em estudo.

4.1.1. Voluntariado e Bem-Estar

Os resultados obtidos neste estudo confirmaram a H1, demonstrando que o voluntariado está positivamente associado ao BES e ao BEP. Constatou-se, de facto, que uma maior frequência de participação nas atividades de voluntariado se associa a níveis mais elevados de bem-estar ($r = -.162$, $p = .027$ para o BEP; $r = -.190$, $p = .008$ para o BES), sendo esta relação ligeiramente mais significativa no BES, o que sugere que os indivíduos que se envolvem de forma mais regular em atividades voluntárias tendem a apresentar maior satisfação global com a vida e melhor ajustamento psicológico. Estes resultados vão ao encontro de evidências anteriores que destacam o papel do voluntariado como um contexto promotor de bem-estar e saúde mental (Bowe et al., 2020; Wilson, 2000).

Meier e Stutzer (2008) reforçam a robustez desta associação, mostrando que indivíduos que se envolvem regularmente em atividades de voluntariado reportam níveis significativamente mais elevados de bem-estar do que aqueles que o fazem de forma pontual. De modo semelhante, Binder e Freytag (2013) verificaram que o efeito positivo do voluntariado tende a aumentar com a regularidade da participação, salientando que os benefícios são particularmente evidentes entre voluntários com maior tempo de envolvimento nas organizações.

A literatura tem, igualmente, mostrado que o voluntariado proporciona experiências de significado e de propósito que favorecem o BES e o BEP. Segundo Bowe et al. (2020), o envolvimento em atividades voluntárias está associado à diminuição dos níveis de *stress*, ansiedade e depressão, potenciando sentimentos de satisfação e felicidade. O ato de ajudar os outros e de contribuir para uma causa socialmente relevante permite ao indivíduo experienciar sentimentos de utilidade e valorização pessoal, que reforçam o equilíbrio emocional e a autoestima (Lee, 2019). Neste sentido, o voluntariado constitui uma via importante para o desenvolvimento de uma perceção positiva de si mesmo e para a promoção de um sentimento de coerência e de realização pessoal.

A presente investigação corrobora, assim, a evidência acumulada de que o voluntariado opera como um contexto protetor e promotor de bem-estar, ao permitir que os indivíduos encontrem sentido e satisfação através do envolvimento em causas coletivas. Tal como sugerido por Whillans et al. (2017), ajudar os outros pode atenuar o impacto negativo do *stress* e promover uma maior perceção de controlo e de equilíbrio na vida quotidiana.

Não obstante, tal como discutido na revisão da literatura, a relação entre voluntariado e bem-estar não deve ser entendida como linear ou universal. Estudos prévios têm sugerido a existência de uma relação proporcional entre a intensidade do envolvimento e os benefícios reportados, sendo necessário um nível mínimo de participação para que os efeitos positivos se tornem evidentes. Em contrapartida, um envolvimento excessivo pode conduzir a uma estabilização ou mesmo a uma diminuição dos ganhos, apontando para uma possível relação curvilínea entre o tempo investido no voluntariado e o bem-estar (Linning & Jackson, 2018). No entanto, no presente estudo, tal padrão não parece ter sido verificado, uma vez que a grande maioria dos participantes desempenhava atividades de voluntariado de forma regular, sendo que 34,6% o faziam semanalmente. Este dado sugere que os voluntários se encontram, em geral, num nível de envolvimento equilibrado, suficiente para beneficiar das vantagens emocionais e psicológicas associadas à prática voluntária, sem evidências de efeitos negativos relacionados com sobrecarga ou exaustão. Ainda assim, destaca-se a importância de manter um equilíbrio adequado nas horas dedicadas ao voluntariado, de modo a assegurar que a experiência se mantém gratificante, sustentável e promotora de bem-estar a longo prazo.

4.1.2. Voluntariado e Identidade Social

Contrariamente ao esperado, os resultados obtidos não confirmaram a H2, que previa uma associação positiva entre o voluntariado e os níveis de identidade social, tanto com o grupo de voluntários como com a associação. Embora a literatura aponte para uma relação consistente

entre a participação em contextos de voluntariado e o fortalecimento da identidade social (Gray & Stevenson, 2020; Haslam et al., 2009), no presente estudo não se observaram correlações significativas entre a frequência de participação e as identidades avaliadas. Este resultado sugere que o simples aumento da regularidade no envolvimento voluntário não se traduz, necessariamente, num maior sentimento de pertença ou identificação com o grupo ou com a associação.

Apesar da ausência de uma relação direta entre a frequência de voluntariado e a identidade social, os valores médios observados nas duas identidades, com o grupo ($M = 4.24$) e com a associação ($M = 3.79$), revelam níveis elevados de identificação, indicando que os participantes se sentem fortemente ligados aos grupos de voluntários e moderadamente identificados com as associações em que colaboram. Estes resultados sugerem que, mais do que a intensidade da participação, é a qualidade da experiência relacional e simbólica, que sustenta a identidade social no contexto do voluntariado (Boezeman & Ellemers, 2008).

A análise detalhada das três dimensões da identidade grupal confirma esta tendência. Tal como verificado por Cameron (2004), que encontrou valores mais elevados para o *Afeto em relação ao Grupo* ($M = 5.5 - 6.2$) e mais baixos para a *Centralidade* ($M = 3.1 - 4.4$), também neste estudo o *Afeto em relação ao Grupo* apresentou o valor mais alto ($M = 4.69$), seguido dos *Laços com o Grupo* ($M = 4.12$) e da *Centralidade* ($M = 4.03$). Estes resultados reforçam a natureza tridimensional do construto referente à identidade social e evidenciam que o componente afetivo tende a ser o mais saliente na identidade dos voluntários.

A inexistência de uma associação significativa entre a frequência de voluntariado e as dimensões da identidade pode dever-se ao facto de o sentimento de pertença não depender, exclusivamente, do número de horas ou da regularidade de participação, mas sim de fatores qualitativos, como o tempo total de envolvimento na organização, a perceção de apoio, ou o grau de alinhamento entre os valores individuais e institucionais (Gray & Stevenson, 2020; Bowe et al., 2020). Tal interpretação é coerente com a perspetiva de Deaux (1996), segundo a qual os processos cognitivos, as associações emocionais e a interdependência entre membros do grupo são aspetos fundamentais da identidade social, o que pode explicar a ausência de correlação significativa entre o voluntariado e a identidade, neste estudo.

4.1.3. Identidade Social e Bem-Estar

A análise das relações entre a identidade social e o bem-estar revelou um padrão consistente com o previsto na literatura, evidenciando que a identificação com os grupos e associações de voluntariado se traduz em níveis mais elevados de bem-estar. Constatou-se que os voluntários

com maior sentimento de pertença, quer ao grupo de voluntários quer à associação, reportam níveis superiores de BEP e BES, confirmando assim a H3. Contudo, esta associação revelou padrões distintos entre os dois tipos de bem-estar. No caso do BEP, a identidade com o grupo apresentou uma correlação mais forte ($r = .389$, $p < .001$) do que no BES ($r = .247$, $p < .001$). No entanto, a identidade com a associação mostrou uma correlação superior com o BES ($r = .223$, $p = .002$) em comparação com o BEP ($r = .147$, $p = .044$), permitindo apenas uma confirmação parcial da questão exploratória 1, pois a relação entre identidade social e o BEP é apenas mais forte numa das dimensões (identidade com o grupo).

Estes resultados corroboram as evidências apresentadas por Gray e Stevenson (2020), que sublinham o papel da identidade partilhada entre voluntários como um fator essencial para facilitar o apoio mútuo e a cooperação, permitindo aos indivíduos lidar mais eficazmente com os desafios inerentes ao voluntariado. Segundo os autores, cabe também às organizações de voluntariado promover o desenvolvimento dessa identidade partilhada, criando contextos que reforcem os laços entre voluntários e que, simultaneamente, ajudem a gerir as fronteiras entre quem ajuda e quem recebe a ajuda. Assim, ainda que a identificação organizacional tenha um contributo importante, tal como proposto por Boezeman e Ellemers (2008, 2009, citado por Gray & Stevenson, 2020), os resultados do presente estudo sugerem que é a identidade construída no seio do grupo que potencia, mais diretamente, o bem-estar, ao proporcionar um sentimento de pertença, de propósito e de apoio emocional recíproco. Tal interpretação é também consistente com a perspetiva da *Social Cure* (Jetten et al., 2012; Haslam et al., 2018), segundo a qual a pertença a grupos significativos atua como um recurso protetor, oferecendo suporte social e segurança psicológica.

As três dimensões da identidade social com o grupo reforçam esta compreensão, embora com contributos diferenciados. O *Afeto em relação ao Grupo* apresentou a média mais elevada e revelou-se a dimensão mais associada ao BEP, o que demonstra que a valorização emocional se traduz em maior realização e equilíbrio pessoal. Já os *Laços com o Grupo* e a *Centralidade* demonstraram relações significativas com o BES, mas foram também, particularmente, relevantes para o BEP, sublinhando o papel do sentimento de coesão e de pertença na perceção de satisfação com a vida.

Estes resultados alinham-se com os obtidos por Cameron (1999), que, ao utilizar o mesmo modelo trifatorial, verificou que as dimensões afetiva e relacional da identidade se associavam de forma mais robusta a indicadores de bem-estar e negativamente a sintomas de depressão, enquanto a *Centralidade* apresentava um efeito mais moderado. Cameron (1999) concluiu que o *Afeto em relação ao Grupo* e os *Laços com o Grupo* satisfazem a necessidade humana

fundamental de pertença (Baumeister & Leary, 1995, citado por Cameron, 1999), contribuindo para o desenvolvimento da autoestima, da coesão social e da percepção de eficácia pessoal. Por sua vez, a *Centralidade* pode depender mais do contexto e das dinâmicas do grupo para se traduzir em benefícios psicológicos tangíveis (Cameron, 1999).

4.1.4. O papel da Identidade Social

A H4, que propunha um efeito mediador da identidade social na relação entre o voluntariado e o bem-estar, não foi confirmada. Embora o voluntariado se associe positivamente ao BEP e ao BES, a identidade social, quer com o grupo, quer com a associação, não mediou esta relação, uma vez que os efeitos indiretos não foram estatisticamente significativos e os intervalos de confiança incluíram o zero. Estes resultados indicam que, no presente estudo, a periodicidade de participação no voluntariado não influencia o bem-estar, através do fortalecimento da identidade social, mas que ambas as variáveis exercem efeitos diretos e independentes sobre o mesmo. Do mesmo modo, a questão exploratória 2 também não foi confirmada.

Estes resultados contrastam, parcialmente, com o que tem sido descrito pela literatura no âmbito da Teoria da Cura Social (Haslam et al., 2018), segundo a qual a pertença a grupos sociais significativos, como os de voluntariado, promove o bem-estar ao reforçar o sentimento de pertença, o apoio social percebido e os recursos psicológicos individuais. Do mesmo modo, diverge também dos estudos de Cruwys et al. (2013) e Bowe et al. (2020) que sugeriram, precisamente, esse papel mediador da identidade, demonstrando que o envolvimento em atividades comunitárias prediz maior identificação social, a qual, por sua vez, potencia o bem-estar.

Uma explicação plausível prende-se com os níveis já elevados e homogêneos de identificação observados, tanto com o grupo ($M = 4.24$) como com a associação ($M = 3.79$), o que poderá ter reduzido a variabilidade necessária para encontrar um efeito mediador. É provável que a identidade social funcione, neste contexto, como um recurso estável e já consolidado, limitando a sua capacidade explicativa adicional. Além disso, a frequência de voluntariado, utilizada como medida de envolvimento, poderá não captar, plenamente, as dimensões relacionais e qualitativas do voluntariado, que influenciam a formação identitária. Tal como sugerem Linning e Jackson (2018), a relação entre intensidade de participação e bem-estar pode não ser linear. Assim, numa amostra composta maioritariamente por voluntários regulares, é plausível que a identidade social já se encontre estabilizada, atenuando o seu papel mediador.

Apesar da inexistência de um efeito mediador, as identidades com o grupo e com a associação mostraram-se positivamente associadas ao bem-estar, confirmando a relevância dos vínculos identitários como recurso direto de ajustamento psicológico. Este resultado está em consonância com a investigação de Gray e Stevenson (2020), que sublinham que o sentimento de pertença e o apoio mútuo entre voluntários constituem o núcleo da experiência voluntária, promovendo satisfação, propósito e resiliência. O papel das organizações, segundo os autores, é precisamente o de facilitar o desenvolvimento de identidades partilhadas e criar estruturas que fortaleçam os laços interpessoais, aspeto que também parece refletir-se na presente amostra. Mais ainda, a análise das três dimensões da identidade com o grupo reforça esta ideia. De facto, o *Afeto em relação ao Grupo* apresentou a associação mais forte com o BEP ($r = .336$, $p < .001$), seguido dos *Laços com o Grupo* ($r = .321$, $p < .001$).

Em suma, embora a hipótese de mediação não tenha sido confirmada, os resultados sugerem que a identidade social continua a desempenhar um papel significativo na experiência do voluntariado. Ainda que, neste contexto, não atue como um mecanismo explicativo da relação entre o envolvimento no voluntariado e o bem-estar, a identidade com o grupo e com a associação emerge como um recurso psicológico direto, associado a sentimentos de pertença, propósito e valorização pessoal. Estes resultados indicam que, para os voluntários deste estudo, a ligação identitária constitui um elemento valorizado e presente na experiência de voluntariado, pelo que parece representar um contexto relacional e emocional que sustenta a vivência positiva desta atividade.

4.2. Limitações, Inovações e Implicações Téóricas e Práticas

Embora este estudo apresente contributos relevantes para a compreensão da relação entre voluntariado, identidade social e bem-estar, algumas limitações devem ser reconhecidas. Primeiramente, a recolha de dados foi realizada de forma *online*, o que impossibilitou o controlo total sobre as condições de resposta, podendo ter influenciado a fiabilidade das mesmas. Em segundo lugar, a amostra centrou-se em voluntários de determinadas associações, o que limita a generalização dos resultados para a população total de voluntários em Portugal. Acresce que, apesar de a amostra incluir uma variedade de associações, nem todas as áreas de voluntariado foram representadas, nomeadamente o voluntariado político e profissional, sugerindo que, estudos futuros, considerem a inclusão de uma maior variedade de áreas de voluntariado.

Outra limitação prende-se com a forma como o envolvimento no voluntariado foi operacionalizado, medido através da frequência de participação. Este indicador, embora útil, pode não refletir totalmente a intensidade emocional, o compromisso identitário ou a qualidade

das experiências vividas no contexto do voluntariado, aspetos que a literatura tem vindo a salientar como determinantes para o desenvolvimento identitário e para o bem-estar (Deaux, 1996). Assim, futuras investigações poderão beneficiar da utilização de medidas mais abrangentes, incluindo indicadores de continuidade, de tempo de serviço e de significado atribuído à atividade voluntária.

Não obstante estas limitações, o estudo apresenta um contributo inovador, ao propor uma abordagem psicossocial baseada na Teoria da Identidade Social (Tajfel, 1978), para compreender os mecanismos através dos quais o voluntariado influencia o bem-estar. A maioria dos estudos prévios sobre o tema tem-se centrado em perspetivas psicológicas, analisando sobretudo motivações individuais e traços de personalidade (e.g., Kee et al., 2016; McCrae & Costa, 2003; Malinen & Mankinen, 2020), ou em abordagens sociológicas, focadas em variáveis sociodemográficas (e.g., Musick & Wilson, 2008). Ao integrar o papel da identidade social, tanto com o grupo de voluntários como com a associação, este estudo amplia a compreensão do voluntariado como um fenómeno relacional e coletivo, indo além da explicação individualista predominante.

Do ponto de vista teórico, os resultados confirmam empiricamente a existência de uma relação positiva entre o voluntariado e o bem-estar, corroborando o que tem sido amplamente demonstrado na literatura (Bowe et al., 2020; Haslam et al., 2018). Para além disso, o estudo evidenciou o papel da identidade social como um fator diretamente associado ao bem-estar, sublinhando a importância dos laços interpessoais e do sentimento de pertença desenvolvidos nos contextos de voluntariado. De forma particularmente relevante, verificou-se que a identidade com o grupo de voluntários apresentou associações mais fortes com o bem-estar psicológico, enquanto a identidade com a associação se relacionou sobretudo com o bem-estar subjetivo, sugerindo que diferentes níveis de pertença social podem influenciar distintas dimensões do bem-estar. A utilização da Escala Trifatorial de Identidade Social de Cameron (2004) constituiu também um contributo teórico relevante, ao permitir distinguir de forma mais fina os componentes da identidade com o grupo. Como já mencionado, os resultados revelaram que as dimensões *Afeto em relação ao Grupo* e *Laços com o Grupo* são as que mais se associam ao bem-estar, indicando que são os aspetos emocionais e relacionais da pertença, mais do que a *Centralidade* cognitiva que sustentam o impacto positivo da identidade social no bem-estar.

No plano prático, as implicações deste trabalho são especificamente relevantes no contexto português, onde o voluntariado enfrenta desafios estruturais significativos, devido à reduzida taxa de participação, comparativamente com outros países da Europa (INE, 2019). Fatores culturais, demográficos e laborais, como salientado por Delicado (2002), contribuem para esta

baixa taxa de participação. Ainda assim, o país conta com uma rede sólida e diversificada de estruturas voluntárias, desde associações de solidariedade social e religiosas, até universidades seniores, movimentos ambientais e corporações de bombeiros voluntários, que desempenham um papel essencial no apoio a diferentes setores da sociedade.

Neste cenário, os resultados do presente estudo podem apoiar as organizações portuguesas a repensar as suas práticas de gestão e retenção de voluntários. Tal como destacam Gray e Stevenson (2020), o fortalecimento de uma identidade partilhada entre voluntários e a associação é crucial para sustentar o envolvimento a longo prazo. As associações que promovem espaços de cooperação, reconhecimento e pertença criam condições favoráveis ao desenvolvimento identitário e, consequentemente, ao bem-estar e à satisfação dos voluntários. Assim, fomentar a comunicação interna, valorizar o contributo individual e investir na coesão das equipas podem constituir estratégias eficazes para promover o compromisso e reduzir a rotatividade no voluntariado.

Por último, este estudo oferece uma base para investigações futuras que explorem de forma mais aprofundada os mecanismos psicossociais do voluntariado. Seria pertinente continuar a explorar o papel mediador da identidade social, mas recorrendo a diferentes indicadores de envolvimento voluntário, como já referido. Poderá, igualmente, ser relevante analisar longitudinalmente como a identidade se forma e evolui ao longo do tempo e como essas mudanças influenciam o bem-estar ou, ainda, realizar estudos qualitativos, através de entrevistas ou grupos focais, que permitiriam captar as perceções subjetivas dos voluntários sobre o significado da sua experiência e o modo como constroem o sentimento de pertença, complementando e aprofundando as evidências quantitativas aqui apresentadas. Tal conhecimento será essencial para apoiar políticas públicas e estratégias organizacionais que reconheçam o voluntariado não apenas como um ato altruísta, mas como um processo social de pertença, propósito e crescimento pessoal.

Fontes

Decreto-Lei n.º 71/98, de 3 de novembro. (1998). *Diário da República, 1.ª série-A*, Nº 2.
<https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/lei/71-1998-223016>

Decreto-Lei n.º 71/98, de 3 de novembro. (1998). *Diário da República, 1.ª série-A*, Nº 3.
<https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/lei/71-1998-223016>

Conselho da União Europeia. (2009). Decisão n.º 2010/37/CE, de 27 de novembro de 2009.
Jornal Oficial da União Europeia, L 23, 35–38. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32010D0037&qid=1761580285178>

Renascença. (2025, 9 de março). *Portugal está “na cauda da Europa” do voluntariado*.
Rádio Renascença. <https://rr.pt/noticia/religiao/2025/03/09/portugal-esta-na-cauda-da-europa-do-voluntariado/416371/>

Referências Bibliográficas

- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Amorim, L. R. (2015). *A motivação para o trabalho dos voluntários da Cruz Vermelha Portuguesa* (Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Viana do Castelo). <http://repositorio.ipv.pt/handle/20.500.11960/1313>
- Ashforth, B. E., & Mael, F. (1989). Social identity theory and the organization. *Academy of Management Review*, 14(1), 20–39.
- Ashforth, B. E., Harrison, S. H., & Corley, K. G. (2008). Identification in organizations: An examination of four fundamental questions. *Journal of Management*, 34(3), 325–374.
- Binder, M., & Freytag, A. (2013). Volunteering, subjective well-being and public policy. *Journal of economic psychology*, 34, 97-119.
- Boezeman, E. J., & Ellemers, N. (2008). Pride and respect in volunteers' organizational commitment. *European Journal of Social Psychology*, 38(1), 159–172.
- Bowe, M., Gray, D., Stevenson, C., McNamara, N., Wakefield, J. R., Kellezi, B., & Costa, S. (2020). A social cure in the community: A mixed-method exploration of the role of social identity in the experiences and well-being of community volunteers. *European Journal of Social Psychology*, 50(7), 1523-1539.
- Bussell, H., & Forbes, D. (2002). Understanding the Volunteer Market: The what, where, who and why of Volunteering. *International Journal of Nonprofit and Voluntary Sector Marketing*, 7, 244-257.
- Cameron, J. E. (1999). Social identity and the pursuit of possible selves: implications for the psychological well-being of university students. *Group Dynamics: Theory, research, and practice*, 3(3), 179.
- Cameron, J. E. (2004). A three-factor model of social identity. *Self and identity*, 3(3), 239-262.
- Catarino, A. (2007). Do voluntariado na ação social. *Revista Sociedade e Trabalho*, 32, 7-17.

- Chew, T. W., Ong, C. S. L., Oh, V. Y., & Tong, E. M. (2023). Does volunteering improve the psychosocial well-being of volunteers?. *Current Psychology*, 42(26), 22338-22350.
- Compton, W. C, Smith, M. L, Cornish, K. A, & Qualls, D. L. (1996). Factor structure of mental health measures. *Journal of personality and social psychology*. 71(2), 406.
- Deaux, K. (1996). Social identification. In E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 777 – 798). New York: Guilford.
- Delicado, A. (2002). Caracterização do Voluntariado Social em Portugal. *Intervenção Social*, (25), 127- 139.
- Delicado, A., Almeida, A. & Ferrão, J. (2002). *Caracterização do voluntariado em Portugal*. Lisboa: Edição comissão para o ano internacional do voluntariado.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.
- Ellemers, N., Kortekaas, P., & Ouwerkerk, J. W. (1999). Self-categorisation, commitment to the group and group self-esteem as related but distinct aspects of social identity. *European Journal of Social Psychology*, 29, 371–389.
- European Parliament (2011). *European Parliament Special Eurobarometer 75.2. Voluntary Work*. Brussels: Directorate for relations with citizens.
- Fernandes, H. M., Vasconcelos-Raposo, J., & Teixeira, C. M. (2010). Preliminary analysis of the psychometric properties of Ryff's scales of psychological well-being in Portuguese adolescents. *The Spanish Journal of psychology*, 13(2), 1032-1043.
- Fernandes, S. (2016). *Manual de apoio na gestão de voluntariado*. Federação Nacional das Associações Juvenis.
- Ferreira, S. (2009a). A invenção estratégica do terceiro setor como estrutura de observação mútua: Uma abordagem histórico-conceitual. *Revista Crítica de Ciências Sociais*, 84, 169-192.

- Ferreira, S. (2009b). Terceiro setor. In A. S. Gattani, J.-L. Laville, L. I. Gaiger, & P. Hespanha (Eds.), *Dicionário internacional da outra economia* (pp. 322-327). Almedina.
- Fong, P., Cruwys, T., Haslam, C., & Haslam, S. A. (2019). Neighbourhood identification and mental health: How social identification moderates the relationship between socioeconomic disadvantage and health. *Journal of Environmental Psychology*, 61, 101–114.
- Fromm E. (1981). Primary and secondary process in waking and in altered states of consciousness. *Academic psychology bulletin*, 3, 29–45
- GHK – Educacional, Audiovisual & Culture Executive Agency (2010). *Volunteering in the European Union. Final Report*. 17 February 2010. Brussels: GHK.
- Gray, D., & Stevenson, C. (2020). How can ‘we’ help? Exploring the role of shared social identity in the experiences and benefits of volunteering. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 30(4), 341-353.
- Guan, M., & So, J. (2022). Social identity theory. *The international encyclopedia of health communication*, 1-5.
- Güntert, S. T., Wehner, T., & Mieg, H. A. (2022). *Organizational, motivational, and cultural contexts of volunteering: The European view*. Springer Nature.
- Hardill, I. & Baines, S. (2011). *Enterprising care: Unpaid voluntary action in the 21st century*. Bristol: Policy Press.
- Haslam, S. A., O'Brien, A., Jetten, J., Vormedal, K., & Penna, S. (2005). Taking the strain: Social identity, social support, and the experience of stress. *British journal of social psychology*, 44(3), 355-370.
- Haslam, S. A., Jetten, J., Postmes, T., & Haslam, C. (2009). Social identity, health and well-being: An emerging agenda for applied psychology. *Applied Psychology*, 58(1), 1–23.
- Haslam, C., Jetten, C., Cruwys, T. Dingle, G., & Haslam, A. (2018). *The New Psychology of Health*. London: Routledge.

- Haslam, S. A., McMahon, C., Cruwys, T., Haslam, C., Jetten, J., & Steffens, N. K. (2018). Social cure, what social cure? The propensity to underestimate the importance of social factors for health. *Social science & medicine*, 198, 14-21.
- Hayes, A. F. (2020). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2a ed.). Guilford Press.
- Hustinx, L., Cnaan, R. A., & Handy, F. (2010). Navigating theories of volunteering: A hybrid map for a complex phenomenon. *Journal for the theory of social behaviour*, 40(4).
- Instituto Nacional de Estatística (INE). (2019). “*Em 2018, 695 mil pessoas com 15 ou mais anos participaram em atividades voluntárias*”. *Inquérito ao trabalho voluntário*.
- Jetten, J., Haslam, C., & Haslam, S. A. (Eds.) (2012). *The social cure: Identity, health, and well-being*. Hove, East Sussex: Psychology press.
- Jetten, J., Haslam, S.A., Cruwys, T., Greenaway, K.H., Haslam, C. & Stephens, N.K. (2017). Advancing the social identity approach to health and well-being: processing the social cure research agenda. *European Journal of Social Psychology*, 4(7), 789-919.
- Kee, Y. H., Li, C., Wang, J. C., & Kailani, M. I. B. (2018). Motivations for volunteering and its associations with time perspectives and life satisfaction: A latent profile approach. *Psychological reports*, 121(5), 932-951.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3a ed.). Guilford Press.
- Lee, M. A. (2019). Volunteering and happiness: Examining the differential effects of volunteering types according to household income. *Journal of Happiness Studies*, 20(3), 795-814.
- Lee, Y. J., & Brudney, J. L. (2012). Participation in formal and informal volunteering: Implications for volunteer recruitment. *Nonprofit Management and Leadership*, 23(2), 159-180.

- Lima, L. M., & Novo, R. (2006). Nós por cá todos bem? Bem-estar subjetivo e social em Portugal e na Europa. In J. Vala & A. Torres (Eds.), *Atitudes, valores e estruturas sociais na Europa* (pp. 147–182). Imprensa de Ciências Sociais.
- Lima, L. M. (2019). Associem-se! Pela vossa Saúde. *Análise Associativa*, 6, 14-27
- Linning, M., & Jackson, G. (2018). Volunteering, health, and wellbeing. *What does the evidence tell us*.
- Mael, F., & Ashforth, B. E. (1992). Alumni and their alma mater: A partial test of the reformulated model of organizational identification. *Journal of Organizational Behavior*, 13(2), 103–123.
- Malinen, S., Algera, P., & Mankkinen, T. (2020). Volunteer motivations in the Finnish fire service. *International Journal of Emergency Services*, 9(1), 21–33. <https://doi.org/10.1108/IJES-10-2018-0051>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. J. (2003). *Personality in adulthood – A five-factor theory perspective* (2nd ed.). New York: Guilford.
- Meier, S., & Stutzer, A. (2008). Is volunteering rewarding in itself?. *Economica*, 75(297), 39-59
- Musick, M. A., & Wilson, J. (2008). Who volunteers? Constraints and motivations in volunteering. In *Volunteers: A Social Profile* (pp. 71–110). Bloomington, IN: Indiana University Press.
- Nascimento, T. G., & Souza, E. C. L. D. (2017). Escala trifatorial da identidade social (ETIS): Evidências de sua adequação psicométrica. *Psico-USF*, 22, 217-234.
- Noronha, A. M. (2013). *Responsabilidade social corporativa: impacto nos comportamentos de cidadania organizacional e identificação organizacional*. Dissertação de Mestrado em Psicologia dos Recursos Humanos, do Trabalho e das Organizações. Lisboa: Faculdade de Psicologia. https://repositorio.ulisboa.pt/bitstream/10451/18253/1/ulfpie047256_tm.pdf

- Novo, R. F., Duarte-Silva, E., & Peralta, E. (1997). O bem-estar psicológico em adultos: Estudo das características psicométricas da versão portuguesa das escalas de C. Ryff. *Avaliação psicológica: Formas e contextos*, 5(99), 313-324.
- Novo, R. F. (2003). *Para além da eudaimonia: o bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada*. Coimbra: Fundação Calouste Gulbenkian.
- PROACT, (2012). *Estudo de Caracterização do Voluntariado em Portugal*. Trabalho para o Conselho Nacional para a Promoção do Voluntariado; Unidade de Investigação e Apoio Técnico ao Desenvolvimento Local, à Valorização do Ambiente e à Luta contra a Exclusão Social.
- Riketta, M. (2005). Organizational identification: a meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 66, 358-384.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Sardinha, B. (2011). *The economics of the volunteering decision* [Tese de doutoramento, Universidade de Évora]. Repositório Universidade de Évora.
- Scheepers, D., & Ellemers, N. (2019). Social identity theory. In *Social psychology in action: Evidence-based interventions from theory to practice* (pp. 129-143). Cham: Springer International Publishing.
- Serapioni, M., Ferreira, S., & Lima, T. M. (2013). *Voluntariado em Portugal: contextos, atores e práticas*. Lisboa: Fundação Eugénio de Almeida.

- Tajfel, H. (1974). Social identity and intergroup behaviour. *Social Science Information*, 13(2), 65-93.
- Tajfel, H. (1978). Social categorization, social identity and social comparisons. In H. Tajfel (Ed.), *Differentiation between social groups* (pp. 61–76). London, UK: Academic Press.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33–147). Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Tajfel, H. (1982). Social psychology of intergroup relations. *Annual Review of Psychology*, 33(1), 1–39. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.33.020182.000245>
- Tinoco, A. (2008). *Antecedentes e consequentes da identificação organizacional: uma aplicação ao contexto da Marinha*. Dissertação de Mestrado em Gestão de Recursos Humanos. Lisboa: ISCTE.
- Wakefield, J. R. H., Sani, F., Madhok, V., Norbury, M., Dugard, P., Gabbanelli, C., ... Poggesi, F. (2017). The relationship between group identification and satisfaction with life in a cross-cultural community sample. *Journal of Happiness Studies*, 18, 785–807.
- Wakefield, J. R. H., Bowe, M., & Kellezi, B. (2022). Thy will be done: Exploring the longitudinal rewards of religious group membership enactment during volunteering. *The British journal of social psychology*, 61(1), 253–275.
- Whillans, A. V., Seider, S. C., Chen, L., Dwyer, R. J., Novick, S., Gramigna, K. J., & Dunn, E. W. (2016). Does volunteering improve well-being?. *Comprehensive Results in Social Psychology*, 1(1-3), 35-50.
- Wilson, J. (2000). Volunteering. *Annual review of sociology*, 26(1), 215-240.

Anexos

Anexo A

Consentimento Informado

O presente estudo insere-se no âmbito de um projeto de investigação conduzido no **Iscte - Instituto Universitário de Lisboa**. Este estudo tem como objetivo compreender o impacto da identidade social no bem-estar dos voluntários, explorando as relações entre a identificação com o grupo de voluntários e com as associações de voluntariado.

O estudo é conduzido pela aluna Ana Miguel (abbml@iscte-iul.pt) sob a orientação da Professora Doutora Luísa Lima (luisa.lima@iscte-iul.pt), a quem poderá contactar para esclarecer dúvidas, partilhar comentários ou solicitar acesso aos resultados do estudo.

A sua participação neste estudo é extremamente valiosa, pois os resultados contribuirão para uma melhor compreensão do impacto da identidade social nas experiências de voluntariado e no bem-estar dos voluntários. A sua colaboração poderá beneficiar tanto as associações e organizações de voluntariado como os próprios voluntários, promovendo práticas mais eficazes e satisfatórias. O estudo consiste no preenchimento de um questionário, com duração aproximada de 10 minutos. Não existem riscos significativos associados à sua participação.

A sua participação é estritamente **voluntária**: poderá escolher livremente participar ou não participar, sem necessidade de justificar a sua decisão. Poderá ainda interromper a sua participação a qualquer momento. Para além disso, a participação será **anónima e confidencial**. Os dados recolhidos destinam-se exclusivamente a tratamento estatístico e nenhuma resposta será analisada ou reportada de forma individual. Em momento algum será necessário identificar-se.

Declaro que compreendi os objetivos do estudo e que me foi dada a oportunidade de esclarecer todas as dúvidas antes de decidir participar. **Concordo** em responder às questões apresentadas de forma voluntária e **autorizo** a utilização das minhas respostas para fins académicos e científicos, estando consciente de que todos os dados serão tratados de forma confidencial.

Anexo B

Questionário

Este estudo tem como objetivo principal compreender o impacto da identidade social, tanto com o grupo de voluntários como com as associações de voluntariado, no bem-estar dos voluntários.

Deste modo, este questionário destina-se a voluntários que realizaram atividades nos últimos 6 meses. Pedimos que responda às questões com base em apenas uma das suas experiências de voluntariado nesse período.

Parte I – Experiência de voluntariado

1. Nos últimos 6 meses esteve envolvido/a em atividades de voluntariado?

() Sim () Não

Caso responda não, agradecemos a sua disponibilidade, mas é necessário participantes que estiveram envolvidos há pelo menos seis meses em ações de voluntariado.

2. Já praticou voluntariado anteriormente? () Sim () Não

3. Em que associação realiza voluntariado? Se realiza em várias, indique aquela que está mais envolvido/a.

Pense agora nessa associação em que faz voluntariado. As perguntas seguintes dizem respeito à sua experiência nessa associação.

1. Em que áreas realiza voluntariado?

() Movimento pela paz

() Direitos humanos

() Ambiente, conservação e direitos dos animais

() Grupos de ação política local

() Sindicatos laborais

() Partidos políticos ou grupos

() Associações profissionais

() Desporto ou recreação

() Trabalho com jovens

() Educação, artes, música ou atividades culturais

() Organizações religiosas ou da igreja

() Serviços de assistência social para idosos, pessoas com deficiência ou pessoas carentiadas

() Grupos de mulheres

() Organizações preocupadas com a saúde

() Outros grupos: _____

|

2. Qual a periodicidade com que realiza as atividades de voluntariado? (Preencha apenas uma das opções)



Diariamente	Semanalmente	Mensalmente	Pontualmente
_____hs	_____dias/ _____hs	_____dias/ _____hs	_____dias/ _____hs



3. As tarefas que desempenha no voluntariado estão relacionadas com:

() Atividades de gestão da minha associação de voluntariado

() Trabalho realizado no terreno

() Ambas

() Outra: _____

Parte II - Identidade Social

1.As seguintes afirmações referem-se à forma como se sente em relação ao grupo de voluntários ao qual pertence. Pedimos que responda de forma sincera, indicando o seu grau de concordância com cada afirmação. Leia com atenção cada uma das afirmações numa escala de 1 a 5, sendo que 1 significa "discordo totalmente" e 5 "concordo totalmente".

Discordo Totalmente				Concordo Totalmente
1	2	3	4	5

Escala Trifatorial da Identidade Social adaptada de Nascimento e Souza (2017)

1. Sinto-me contente por ser membro deste grupo de voluntários.	1	2	3	4	5
2. Ser membro deste grupo de voluntários é uma parte importante daquilo que eu sou.	1	2	3	4	5
3. No meu dia a dia, costumo pensar sobre o que significa fazer parte deste grupo de voluntários.	1	2	3	4	5
4. No grupo de voluntários, eu realmente sinto que pertenço a este grupo.	1	2	3	4	5
5. Encontro dificuldades em criar vínculos com outros membros do grupo de voluntários.	1	2	3	4	5
6. Frequentemente, arrependo-me de ser membro do grupo de voluntários.	1	2	3	4	5
7. Frequentemente, penso sobre o facto de ser membro do grupo de voluntários.	1	2	3	4	5
8. Não me sinto conectado com outros membros do grupo de voluntários.	1	2	3	4	5
9. Não me sinto bem em ser membro do grupo de voluntários.	1	2	3	4	5
10. Normalmente não estou consciente do facto de ser membro do grupo de voluntários.	1	2	3	4	5
11. Eu realmente ajusto-me bem com outros membros do grupo de voluntários.	1	2	3	4	5
12. Sinto fortes laços sociais com os demais membros do grupo de voluntários.	1	2	3	4	5
13. Tenho muito em comum com os demais membros do grupo de voluntários.	1	2	3	4	5
14. Sinto-me bem quando penso em mim como membro do grupo de voluntários.	1	2	3	4	5
15. Ser membro do grupo de voluntários está pouco relacionado como eu me sinto sobre mim mesmo.	1	2	3	4	5
16. O facto de eu ser membro do grupo de voluntários raramente entra na minha mente.	1	2	3	4	5
17. Ser membro do grupo de voluntários é um reflexo importante de quem eu sou.	1	2	3	4	5
18. Por vezes, nutro sentimentos negativos quando penso sobre o grupo de voluntários.	1	2	3	4	5

2. As seguintes afirmações dizem respeito ao seu envolvimento e identificação com a organização de voluntariado onde atua. Pedimos que responda de forma sincera, indicando o seu grau de concordância com cada afirmação, utilizando a escala abaixo para assinalar a sua resposta, que varia de 1 a 5, onde 1 significa "Discordo totalmente" e 5 significa "Concordo totalmente".

Discordo Totalmente				Concordo Totalmente
1	2	3	4	5

Escala de Identificação Organizacional de Mael e Asforth (1992)

1. Quando alguém critica a associação de voluntariado, sinto isso como um insulto pessoal.	1	2	3	4	5
2. Eu estou verdadeiramente interessado no que os outros pensam acerca desta associação de voluntariado.	1	2	3	4	5
3. Quando falo desta associação de voluntariado, digo mais vezes "nós" do que "eles".	1	2	3	4	5
4. O sucesso desta associação de voluntariado é o meu sucesso	1	2	3	4	5
5. Quando alguém elogia a associação de voluntariado, sinto isso como um elogio pessoal.	1	2	3	4	5
6. Se uma história na comunicação social criticasse a associação de voluntariado sentir-me-ia embaraçado.	1	2	3	4	5

Parte III - Bem-estar Subjetivo

As afirmações seguintes pretendem ajudá-lo a descrever o modo como avalia o seu bem-estar. Para responder às perguntas seguintes, pense por favor nos diversos aspetos da sua vida (pessoal, profissional, familiar, etc). Leia com atenção cada uma das afirmações e em seguida escolha uma das dez respostas possíveis, sendo que 1 significa "extremamente insatisfeito" e 10 "extremamente satisfeito".

SWB (Diener, 2000)

1. Tudo somado, qual é o seu grau de satisfação com a vida em geral?
Está...

Extremamente insatisfeito 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Extremamente satisfeito

2. Considerando todos os aspetos da sua vida, qual o grau de felicidade que sente? Está...

Extremamente infeliz 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Extremamente feliz

Parte IV – Bem-estar Psicológico

As afirmações seguintes pretendem ajudá-lo a descrever o modo como avalia o seu bem-estar e a satisfação consigo próprio(a). Leia com atenção cada uma das afirmações e em seguida escolha uma das seis respostas possíveis, sendo que 1 significa “discordo totalmente” e 6 “concordo totalmente”.

DISCORDO			CONCORDO		
TOTALMENTE	EM GRANDE PARTE	PARCIAL MENTE	PARCIAL MENTE	EM GRANDE PARTE	TOTALMENTE
1	2	3	4	5	6

SPW (Ryff & Keyes, 1995, adaptado por Novo, 2003)

1. Não tenho medo de exprimir as minhas opiniões mesmo quando são contrárias à maioria das pessoas.	1	2	3	4	5	6
2. Sinto-me, frequentemente, “esmagado(a)” pelo peso das responsabilidades.	1	2	3	4	5	6
3. Penso que é importante ter novas experiências que ponham em causa a forma como pensamos acerca de nós próprios e do mundo.	1	2	3	4	5	6

4. Manter relações estreitas com os outros tem-me sido difícil e frustrante.	1	2	3	4	5	6
5. Não tenho bem a noção do que estou a tentar alcançar na vida.	1	2	3	4	5	6
6. Quando revejo a minha vida, fico contente com a forma como as coisas correram.	1	2	3	4	5	6
7. Tenho tendência para me preocupar com o que as outras pessoas pensam de mim.	1	2	3	4	5	6
8. Sou capaz de utilizar bem o meu tempo de forma a conseguir fazer tudo o que é preciso fazer.	1	2	3	4	5	6
9. Sinto que, ao longo do tempo, me tenho desenvolvido bastante como pessoa.	1	2	3	4	5	6
10. Sinto que tiro imenso partido das minhas amizades.	1	2	3	4	5	6
11. Tenho prazer em fazer planos para o futuro e trabalhar para os tornar realidade.	1	2	3	4	5	6
12. Gosto da maior parte dos aspetos da minha personalidade.	1	2	3	4	5	6
13. Tenho tendência a ser influenciado(a) por pessoas com opiniões firmes.	1	2	3	4	5	6
14. Tenho dificuldade em organizar a minha vida de forma a que me satisfaça.	1	2	3	4	5	6
15. Há muito tempo que desisti de fazer grandes alterações ou melhoramentos na minha vida.	1	2	3	4	5	6
16. Não tive a experiência de ter muitas relações calorosas e baseadas na confiança.	1	2	3	4	5	6
17. Em última análise, olhando para trás, não tenho bem a certeza de que a minha vida tenha valido muito.	1	2	3	4	5	6
18. Em muitos aspetos sinto-me desiludido(a) com o que alcancei na vida.	1	2	3	4	5	6

Parte V – Características Sociodemográficas

Passamos agora para a última parte deste questionário. Pedimos-lhe que nos indique alguns dados pessoais para caracterização da amostra. Relembramos que estes dados são confidenciais e as respostas serão sempre tratadas de forma coletiva, de modo que as respostas individuais nunca serão divulgadas.

- Género

☐ Feminino

☐ Masculino

☐ Outro

☐ Prefiro não dizer

- Idade: _____

- Estado civil

☐ Solteiro

☐ Casado/União de facto

☐ Divorciados

☐ Viúvos

- Escolaridade completa:

☐ 1º Ciclo (4ª classe)

☐ 2º Ciclo (6º ano)

☐ 3º Ciclo (9º ano)

☐ Ensino Secundário (12º ano)

☐ Licenciatura

☐ Mestrado

☐ Doutoramento

☐ Outra: Qual? _____

- Situação Profissional:

☐ Trabalhador com contrato a tempo parcial (part-time)

☐ Trabalhador com contrato a tempo inteiro

- ☐ Trabalhador independente/por conta própria
- ☐ Reformado(a)
- ☐ Estudante
- ☐ Outra

Anexo C

Email para as Associações

Exma. Associação,

O meu nome é Ana Miguel e, no âmbito do meu Mestrado em Psicologia Social e das Organizações no ISCTE-IUL, estou a desenvolver a minha dissertação sob a orientação da Professora Doutora Maria Luísa Lima. Para este estudo, gostaríamos de contar com a colaboração da Vossa Associação.

A pesquisa pretende compreender o impacto da identidade social no bem-estar dos voluntários, explorando as relações entre a identificação com o grupo de voluntários e com as associações de voluntariado. Acreditamos que os resultados poderão ser úteis tanto para as associações e organizações que trabalham com voluntários, como para os próprios voluntários, contribuindo para uma experiência mais enriquecedora e gratificante.

Deste modo, solicitamos a Vossa ajuda na **divulgação deste estudo junto dos voluntários que colaboram atualmente convosco e daqueles que participaram nos últimos seis meses**. A participação consiste no preenchimento de um questionário online, com uma duração estimada de cerca de 10 minutos. O questionário está disponível através do seguinte link:

- https://iscteul.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV_8qBiRT1Yjgu2QNU

Garantimos aos participantes **total confidencialidade e anonimato das respostas**. Os dados recolhidos serão utilizados exclusivamente para fins académicos e científicos, sendo analisados de forma agregada, sem qualquer identificação individual, respeitando sempre os direitos e privacidade dos envolvidos.

A Vossa colaboração na partilha deste estudo, seja reencaminhando este email ou divulgando o link, será de enorme importância para o sucesso da investigação!

Caso haja interesse, terei todo o gosto em partilhar os resultados e conclusões do estudo após a sua finalização.

Desde já, agradeço a atenção e disponibilidade e espero poder contar com a Vossa preciosa colaboração.

Com os melhores cumprimentos,

Ana Miguel

Mestranda em Psicologia Social e das Organizações

ISCTE-IUL

Maria Luísa Lima

Professora Orientadora