

# ISCSP

INSTITUTO SUPERIOR DE  
CIÊNCIAS SOCIAIS E POLÍTICAS  
UNIVERSIDADE DE LISBOA



RELATÓRIO DO ESTUDO

# BARÓMETRO DA ESPERANÇA

RELATIVO À COMUNIDADE ISCSPIANA

**ISCSP**  
WELLBEING



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Chair on Education  
for Global Peace Sustainability,  
Universidade de Lisboa, Portugal

**U LISBOA**

UNIVERSIDADE  
DE LISBOA



## ÍNDICE

### FICHA TÉCNICA

#### TÍTULO

Relatório do Estudo “Barómetro da Esperança” da Comunidade ISCSPiana

#### ELABORADO POR

Sónia P. Gonçalves, Helena Águeda Marujo,  
Maria João Velez e Luis Miguel Neto  
(ISCSP-ULisboa/CAPP)

#### ÂMBITO

Cátedra da UNESCO em Educação para a Paz Global Sustentável e ISCSP-Wellbeing

ABRIL DE 2019

**RAZÕES E ENQUADRAMENTO DO ESTUDO** ..... 3

**1. QUESTÕES CONCEPTUAIS** ..... 4

**2. MÉTODO** ..... 6

**3. RESULTADOS** ..... 8

**CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES** ..... 10

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS** ..... 12



## RAZÕES E ENQUADRAMENTO DO ESTUDO

Neste relatório são apresentados os principais resultados do **Estudo “Barómetro da Esperança” do ISCSP** realizado no âmbito da **Cátedra UNESCO em Educação para a Paz Global Sustentável** e da unidade de missão **ISCSP-Wellbeing**.

O Barómetro da Esperança é um projeto científico que tem por objetivos avaliar e incrementar a esperança, nomeadamente através de investigação colaborativa, feita em rede com parceiros internacionais, e permitindo estudos multiculturais e comparativos. O estudo tem três objetivos principais: (1) encorajar e apoiar um discurso público sobre a esperança nos países participantes; (2) explorar empiricamente a esperança como percebida por indivíduos e grupos em diferentes contextos e culturas; e (3) contribuir para a compreensão do conceito teórico de esperança. Por estas razões, uma definição funcional de esperança baseada em considerações teóricas e dados empíricos subjaz a este estudo, que se alinha também com o desenvolvimento de novos métodos para medir

o nível geral de esperança, bem como domínios específicos de esperança (por exemplo, alvos/desejos de esperança, experiências de esperança, atividades de esperança, etc.) (Krafft et al., 2018).

Esta investigação integra-se no Hope-Barometer International Research Project, do Institute of Systemic Management and Public Governance da University of St. Gallen na Suíça. Os países já envolvidos são a Suíça, a Alemanha, a França, a República Checa, a África do Sul, Israel, Malta, Índia, Polónia e a Espanha.

No Estudo do Barómetro da Esperança do ISCSP assumiram-se os seguintes objetivos globais:

- Mapear a esperança, otimismo, florescimento e vitalidade dos estudantes, funcionários não docentes e docentes;
- Traçar pistas de melhoria e intervenção no sentido de contribuir para a promoção da esperança, bem-estar e felicidade de toda a comunidade do Instituto.



# 1.

## QUESTÕES CONCEPTUAIS

---

### INVESTIGAR A ESPERANÇA

Na base desta investigação está a crença convincente de que a esperança é uma necessidade existencial e um recurso para viver uma vida com qualidade, não apenas quando tudo está bem, mas em particular em tempos difíceis. A mesma pode ser entendida enquanto experiência individual ou relacional — quer aqui se enquadrem as outras pessoas, ou se entendam entidades que transcendem o humano (Krafft et al., 2018).

Neste estudo definimos a esperança como um desejo comprometido por um objetivo alcançável, mas sempre incerto. Trata-se de uma crença generalizada, suportada na confiança, de que coisas, objetivos e circunstâncias específicas desejadas — importantes e que queremos atingir — acontecerão no futuro, da forma esperada para nós e para o nosso contexto social, independentemente dos obstáculos e adversidades. Por causa dessa crença, vale a pena mantermo-nos perseverantes e comprometidos. Como tal, a esperança pode ser um impor-

tante incentivo para a mudança e a inovação, e pode ajudar as pessoas a lidar e a prosperar num mundo em rápida mudança.

A teoria da esperança mais difundida entende a esperança como uma abordagem cognitiva, motivacional e de autocentrada. A mesma defende que se trata de um processo de cognição originário num sentimento de agenciamento (determinação orientada para os objetivos) e caminhos para alcançar objetivos) bem sucedidos (Snyder, 2002). Segundo este autor, a esperança pode existir como uma disposição de personalidade (**esperança disposicional**, ou seja, um **traço**) em vez de um estado de espírito mais temporário (ou seja, um **estado percebido**).

A esperança tem sido reconhecida como uma virtude humana necessária para o desenvolvimento psicossocial do ser humano, e tem-se sublinhado o carácter emocional e transformador da esperança para promover o crescimento

pessoal e o bem-estar. Ainda que a esperança seja um fenômeno humano universal, a sua experiência e expressão concretas são bastante específicas da cultura (Craff, 2018). A ligação da esperança com o bem-estar é clara na investigação, em especial no que toca à felicidade *eudaimonica* (ter saúde, ajudar outros, ter relações sociais positivas, realizar atividades com propósito, viver experiências espirituais e religiosas...) reforçando, ao vivenciá-los, o ciclo da esperança (op. cit.).

Para estudar a esperança faz sentido estudar a sua **diferença com o otimismo**. Uma das diferenças entre ambos é a de que, no otimismo, é concedida menor importância ao modo como o objetivo é alcançado e maior importância ao alcance propriamente dito do objetivo desejado. Ainda, enquanto que o otimismo se relaciona essencialmente com a interpretação da obten-

ção dos resultados, a esperança relaciona-se sobretudo com a intensidade com que o objetivo é perseguido e com as vias empregadas nessa prossecução, isto é, com o processo de prossecução do desejo e não necessariamente com o alcance do mesmo (Azevedo, 2010). Por sua vez, ***Eudaimonia*** é uma palavra grega que se refere a um estado de ter um bom espírito residente ou estar num estado de realização e propósito, de ser saudável, feliz e próspero. Na filosofia moral, a *eudaimonia* é usada para referir as ações corretas e virtuosas, como aquelas que resultam no bem-estar de um indivíduo e do coletivo. A **harmonia** é geralmente identificada como um valor humano, referindo-se à compatibilidade e acordo entre sentimentos, ações, relações, opiniões, interesses, etc., e denotando um estado de equilíbrio entre forças que influenciam e até se opõem umas às outras.



## 2. MÉTODOS

### 2.1 PROCEDIMENTO

Os dados foram recolhidos através de questionário on-line construído na ferramenta Google Forms. Foram enviados e-mails de divulgação para a Comunidade do ISCSP (estudantes, docentes e funcionários não docentes) durante o último trimestre de 2018, com lembretes regulares.

### 2.2 PARTICIPANTES NO ESTUDO

Este estudo contou a participação de um total de 441 indivíduos, sendo 48 de **funcionários**, dos quais 32 (7,3%) são **docentes** e 16 (3,6%) são **funcionários não docentes**. Destes, 68,8% (n=33) são do sexo feminino. As idades variam entre 25 e 68 anos (média=44,75; DP=12,12).

Na amostra de **estudantes** (n=393, sendo 89,1% da amostra), 81,7% (n=321) são do sexo feminino. As idades desta subamostra têm idades compreendidas entre os 17 e 64 anos (média=27,39; DP=11,50).

### 2.3 INSTRUMENTOS

O questionário utilizado era constituído por um conjunto de escalas previamente validadas na literatura científica. Apresenta-se uma síntese na **Tabela 1**.

Para além das escalas abaixo indicadas o questionário era ainda constituído por um conjunto de perguntas referentes a dados pessoais, profissionais/académicos, bem como duas questões relativas às atividades relacionadas com a esperança e os desejos para 2019. Incluía ainda questões de avaliação da perceção de saúde física, perceção de saúde psicológica e depressão.

**Tabela 1** Síntese dos instrumentos utilizados na recolha de dados

INSTRUMENTO	REFERÊNCIA E VARIÁVEL EM ESTUDO	N.º ITENS	EXEMPLO DE ITEM	ESCALA DE RESPOSTA
<b>Perceived Hope</b>	Krafft et al. (2017) ( <i>Esperança</i> )	7	“A esperança é importante para a minha vida”	0 = discordo bastante a 5 = concordo bastante
<b>Dispositional Hope Scale</b>	Snyder et al. (1991) ( <i>Esperança</i> )	8	“Consigo atingir os objetivos a que me proponho”	0 = discordo bastante a 5 = concordo bastante
<b>Revised life orientation test</b>	Scheier et al. (1994) ( <i>Otimismo</i> )	6	“Em situações difíceis espero sempre o melhor”	1 = discordo bastante a 6 = concordo bastante
<b>Subjective Vitality Scale</b>	Ryan & Frederick (1997) ( <i>Vitalidade</i> )	7	“Sinto-me com muita energia”	1 = Discordo totalmente a 7 = Concordo totalmente
<b>Flourishing Scale</b>	Diener et al. (2010) ( <i>Bem-estar eudaimónico</i> )	8	“Levo uma vida significativa e com propósito”	1 = Discordo totalmente a 7 = Concordo totalmente
<b>Harmony in Life Scale</b>	Kjell et al. (2016) ( <i>Harmonia</i> )	5	“O meu estilo de vida permite-me estar em harmonia”	1 = Discordo totalmente a 7 = Concordo totalmente

Nota: valores de consistência interna  $\alpha > .60$



## 3. RESULTADOS

### 3.1 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISES DE DADOS

A análise de dados do questionário foi realizada com o auxílio do *software* de análise de dados quantitativos – *SPSS Statistics* (Versão 23). Para cada indicador considerado, foi analisado como referencial de qualidade a consistência interna (Alfa de Cronbach). De seguida, foram construídos os índices apresentados na Tabela 1 da secção do método. Analisaram-se as estatísticas descritivas (média, desvio padrão, valores

mínimo e máximo) univariadas de cada variável. Na fase seguinte, efetuou-se uma análise comparativa dos indicadores através de testes paramétricos e não paramétricos, tendo por base tratar-se da subamostra de estudantes ou de funcionários, bem como considerando outras características e indicadores. Por fim, foram efetuadas análises correlacionais e regressões lineares múltiplas.

### 3.2 AUTOAVALIAÇÃO DA ESPERANÇA

Em termos das **perceções globais** de esperança, otimismo, vitalidade, florescimento e harmonia, constatam-se valores acima do ponto médio da escala de resposta, destacando-se os valores mais elevados no florescimento e na harmonia.

Comparando os **dois grupos**, estudantes e funcionários, foram encontradas diferenças significativas em todos os indicadores. Os estudantes apresentam valores médios inferiores aos dos funcionários, resultado que é congruente com estudos prévios no ISCSP-ULisboa, concretamente com o primeiro Estudo da Pegada da Felicidade.

### 3.3 ATIVIDADES DE ESPERANÇA

Foram analisadas atividades promotoras de esperança. A análise das estatísticas descritivas permitiu verificar que se destacam com valores mais elevados quatro atividades, a saber: “Penso muito e analiso as circunstâncias”, “Assumo a responsabilidade e comprometo-me”, “Motivo os meus amigos” e “Informo-me (leio muito,

uso internet, etc.)”. As atividades com menor expressão são: “Rezo, medito”, “Vou à igreja ou a outro local de culto” e “Faço doações de dinheiro ao objeto das minhas esperanças”. Estes resultados reforçam um foco em atividades de resolução e proatividade em detrimento de atividades espirituais.

### 3.4 DESEJOS PESSOAIS PARA 2019

Os desejos pessoais para 2019 mais frequentes são: “Boa saúde”, “Sucesso no trabalho/escola/universidade ou outras atividades (promoção, bom desempenho, boas notas, etc.)”, “Felicidade na relação com o meu/minha companheiro/a, família, casamento”, “Harmonia na minha vida” e “Relações positivas e de confiança com outras pessoas.” Os desejos com menos expressão estão associados a “Mais experiências religiosas e espirituais” e “Mais sexo e experiências românticas”. Estes dados corroboram os de estudos internacionais, à exceção da questão da “espiritualidade e religiosidade”, que tem mostrado mais expressão nas amostras de outros países (Krafft, 2018).

### 3.5 RELAÇÃO ENTRE ESPERANÇA E INDICADORES DE SAÚDE PERCEBIDA

Dado o contexto em que o estudo foi feito, o questionário continha duas questões especialmente pertinentes na sua relação com a esperança: “Como avalia a sua saúde física?” e “Como avalia a sua saúde psicológica ou emocional?”. Incluía ainda quatro itens indicadores de depressão (“Não sou capaz de parar ou controlar a preocupação”).

Os resultados revelam associações positivas estatisticamente significativas dos indicadores de esperança com a saúde física e psicológica, e negativas com a depressão.

Complementarmente, recorreu-se à regressão linear múltipla para analisar o papel preditor e o contributo dos indicadores de esperança nos indicadores de saúde percebida. Destaca-se o papel dos indicadores de esperança ao nível da saúde psicológica e, em especial, da depressão. A análise dos resultados permite destacar a vitalidade e a harmonia como principais preditores.



## CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

A análise dos resultados revela que o contexto do ISCSP apresenta várias áreas fortes que ilustram o percurso que o Instituto tem vindo a realizar na valorização das suas pessoas, já que há evidência de níveis de esperança multivetoriais, em funcionários e estudantes, francamente positivos.

Em síntese, dos resultados positivos encontrados, e associados à Felicidade no ISCSP, salienta-se:

- Os valores médios de felicidade/bem-estar no global da amostra encontram-se acima do ponto médio da escala de resposta, indicando níveis de esperança, otimismo, vitalidade e florescimento positivos;
- Os funcionários manifestam níveis mais elevados que os estudantes;
- As atividades de reforço da esperança são de carácter proativo e com um forte foco no Outro, ligando-se, portanto, a uma felicidade *eudaimonica*.
- Os desejos de saúde e de sucesso no trabalho/estudo apresentam prevalência muito elevada;
- Há necessidade de reforço do foco em variáveis de natureza positiva na promoção de saúde, nomeadamente na proteção de indicadores de depressão;
- A espiritualidade e a religiosidade têm fraca expressão nas atividades relacionadas com a esperança nesta população.

Entre os pontos a desenvolver, com base nos dados encontrados, destaca-se a necessidade de:

- Dar continuidade ao trabalho de promoção do bem-estar e da esperança na comunidade ISCSPiana, em particular dos estudantes, reforçando e mantendo valores que já são especialmente positivos;
- Auscultar regularmente os indicadores de esperança da comunidade no sentido de dinamizar estratégias ajustadas e concertadas na sua ação e efeitos;

- Mobilizar e envolver nessa auscultação, de forma mais expressiva, a comunidade de funcionários- docentes e não docentes;
- Refletir sobre como promover as atividades de esperança de natureza espiritual, dada a sua relevância empiricamente validada enquanto variável associada ao bem-estar e à saúde, física e emocional;
- Refletir sobre como criar condições para que haja efetiva harmonia (equilíbrio trabalho/ estudo-família, harmonia entre tempo para o lazer e o trabalho, por exemplo) na vida dos membros da comunidade ISCSPiana.

O estudo tem naturalmente limitações, e áreas que merecem aprofundamento. Referimos aqui, por exemplo, a exploração mais aprofundada da relação da esperança com os valores culturais, que se encontra em análise num estudo mais alargado. Ainda, pretende-se realizar subsequentes estudos qualitativos que esclareçam algumas das respostas dadas, e permitam um aprofundamento maior sobre a temática aqui abordada.

No entanto, a flexibilidade dos instrumentos escolhidos, e a sua possibilidade de utilização ao nível do indivíduo, ao nível organizacional e ao nível comunitário, faz com que este estudo

possa ser reproduzido noutros contextos, por exemplo noutras unidades orgânicas da Universidade de Lisboa, podendo servir como uma janela aberta para a natureza contextual da esperança e do bem-estar no ISCSP e na Universidade de Lisboa, sempre reconhecendo, quer a sua forte ligação com múltiplos domínios da vida, quer a sua variabilidade temporal.

Finalmente, recomenda-se que os resultados desta investigação sejam divulgados. Porque a Universidade tem um papel social de liderança especialmente relevante, podendo ser uma criadora de tendências que melhorem continuamente a qualidade de vida, esta primeira experiência investigativa, na sua qualidade inovadora, abre possibilidades para o futuro.

Contribuir cientificamente com uma proposta de valor social que ajude os cidadãos em geral, e os ISCSPianos em particular, a adotar uma perspetiva positiva face ao futuro é, estamos em crer, uma forma virtuosa de promover a paz positiva e o bem-estar, em especial numa população jovem e numa geração que diariamente constrói o seu futuro no ISCSP, e para ele deverá caminhar com metas claras e entusiasmo. Porque até a esperança se aprende, se desenvolve, se treina, e tem um carácter transformativo (Snyder, 2002).



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AZEVEDO, C. (2010). *Concepções de esperança de uma mãe ao longo do acompanhamento psicológico da filha: um estudo de caso*. Dissertação apresentada à Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa para obtenção do Grau de Mestre. Manuscrito não publicado.
- DIENER, E. et al. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156.
- KJELL, O. N. E. et al. (2016). The Harmony in Life Scale compliments the Satisfaction with Life Scale: Expanding the conceptualization of the cognitive component of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 126, 893-919.
- KRAFFT, A. (2018). *The Virtuous Circle of hope: results and conclusion from the Hope-Barometer Research Project*. Comunicação apresentada na 9<sup>th</sup> European Conference on Positive Psychology (ECP), Budapeste, June 27-30, 2018.
- KRAFFT, A., PASQUALINA, P. & WALKER, A. M. (2018). Hope for a good life. *Social Indicators Research Series*, Vol. 72. Acedido em 30 de Março de 2019 de <[https://books.google.pt/books/about/Hope\\_for\\_a\\_Good\\_Life.html?id=umRMswEACAAJ&source=kp\\_book\\_description&redir\\_esc=y](https://books.google.pt/books/about/Hope_for_a_Good_Life.html?id=umRMswEACAAJ&source=kp_book_description&redir_esc=y)>.
- RYAN, R. & FREDERICK, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *J. Pers*, 65(3), 529-565.
- SCHEIER, M. F., CARVER, C. S. & BRIDGES, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): Reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249-275.

# **VALORIZAMOS PESSOAS**

---

**[WWW.ISCSP.U LISBOA.PT](http://WWW.ISCSP.U LISBOA.PT)**

