

# Análise Fatorial Confirmatória da Escala de Satisfação Holística com a Vida

## Confirmatory Factor Analysis of the Holistic Life Satisfaction Scale

Saúl Jesus<sup>1</sup>, João Viseu<sup>2</sup>, Vivien Iacob<sup>3</sup> e Mariana Guerreiro<sup>4</sup>

### Resumo

A satisfação com a vida é um dos principais conceitos da Psicologia Positiva. No entanto, não existe um instrumento que avalie simultaneamente as suas facetas. Neste artigo apresentou-se o modelo de satisfação holística com a vida, bem como uma escala para avaliar este constructo. Num estudo anterior, foi realizada uma análise fatorial exploratória (AFE) da Escala da Satisfação Holística com a Vida (ESHV), tendo os resultados correspondido ao esperado. No presente estudo, foi efetuada uma análise fatorial confirmatória (AFC) da ESHV, sendo utilizada uma amostra de 708 profissionais. Os resultados expressam um modelo de seis fatores, em linha com o modelo teórico proposto e os resultados obtidos na AFE. Esta escala avalia, não apenas a satisfação com a vida de uma forma geral, mas também vários aspetos relevantes para a satisfação pessoal: trabalho, relações sociais, vida privada/familiar, lazer e sono.

**Palavras-chave:** análise fatorial confirmatória, psicologia positiva, satisfação com a vida, validação de escala

### Abstract

Life satisfaction is one of the main concepts of Positive Psychology. However, there is no instrument that simultaneously assesses its various dimensions. In this article, we presented the holistic satisfaction with life model, as well as a scale to assess this construct. In a previous study, an exploratory factor analysis (EFA) of the Holistic Life Satisfaction Scale (HLSS) was performed, and the results were as expected. In this study, a confirmatory factor analysis (CFA) of this scale was performed, using a sample of 708 professionals. The results express a six-factor model, with the distribution of the items by the factors as expected, in line with the proposed theoretical model and the results obtained in the EFA. This scale assesses not only life satisfaction in general, but also the several aspects which may contribute to a subject's satisfaction: professional life, social life, family/private life, leisure activities, and sleep quality.

**Keywords:** confirmatory factor analysis, positive psychology, satisfaction with life, scale validation

<sup>1</sup>Doutor em Psicologia. Professor Catedrático. Universidade do Algarve e CinTurs – Research Center for Tourism Sustainability and Well-being, Portugal. Tel.: +351 965053506. E-mail: snjesus@ualg.pt (Autor de correspondência)

<sup>2</sup>Doutor em Psicologia. Professor Auxiliar. Universidade de Évora e CIEP – Centro de Investigação em Educação e Psicologia, Portugal. Tel.: +351 961482781. E-mail: joao.viseu@uevora.pt

<sup>3</sup>Mestre em Psicologia. Bolseira de doutoramento da FCT. Universidade do Algarve e CinTurs – Research Center for Tourism Sustainability and Well-being, Portugal. Tel.: +351 925266629. E-mail: a51895@ualg.pt

<sup>4</sup>Mestre em Psicologia. Bolseira de doutoramento da FCT. Universidade do Algarve e CinTurs – Research Center for Tourism Sustainability and Well-being, Portugal. Tel.: +351 910231172. E-mail: a54202@ualg.pt

## Introdução

A satisfação com a vida é um conceito da maior importância em Psicologia, nomeadamente desde o início deste século, com a emergência da Psicologia Positiva. A Psicologia Positiva não foi uma ideia nova, pois as suas raízes remontam à Psicologia Humanista, em particular a Maslow, o qual escreveu um capítulo intitulado “Towards a Positive Psychology” no seu livro “Motivation and Personality” (Maslow, 1954). No entanto, até final do século XX, a investigação em Psicologia centrou-se mais sobre os aspetos negativos do ser humano do que sobre os positivos, tendo-se verificado, através duma meta-análise dos artigos referenciados no “Psychological Abstract”, entre 1987 e 1999, que foram publicados mais artigos sobre emoções negativas do que positivas, na ordem de 14 para 1 (Myers, 2000).

A constatação de que as pessoas apresentavam um locus de controlo cada vez mais externo, bem como os elevados níveis de stresse, instabilidade, insegurança e o excessivo pessimismo existente na sociedade, associado à recessão económica vivenciada nos países ditos desenvolvidos (Jesus et al., 2016), também conduziram à necessidade de alterar a tendência predominantemente negativa que a Psicologia estava a ter. A Psicologia Positiva emerge desta constatação, pretendendo estudar o lado positivo do ser humano e intervir no sentido de ajudar as pessoas a aumentarem as suas forças e a desenvolver o seu potencial para uma maior alegria e satisfação com a vida (Snyder & Lopez, 2002). Assim sendo, a Psicologia Positiva não é um novo domínio em Psicologia, mas mais uma nova forma de abordagem na teorização e investigação em Psicologia, com implicações diretas nos modelos de intervenção prática existentes (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

No âmbito da Psicologia Positiva, a satisfação com a vida é um constructo fundamental (Gilman & Huebner 2003), chegando a ser considerado como equivalente à felicidade (Prasoon & Chaturvedi, 2016). Por seu turno, Veenhoven (2000) salientou que a satisfação com a vida está relacionada com o grau que o indivíduo avalia, positivamente, a qualidade geral da sua vida, em detrimento da vida do outro como um todo. Geralmente, a compreensão da sua terminologia recai sobre os domínios ligados ao bem-estar

subjetivo (BES), uma vez que este é considerado uma categoria tripartida onde se incluem respostas emocionais positivas e negativas, bem como a satisfação com a vida (Diener, 1984, 1994; Diener et al., 1999; Diener et al., 2010)

Para avaliação da satisfação com a vida, Diener et al. (1985) criaram a “Satisfaction with Life Scale” (SWLS), apresentando uma estrutura unidimensional com cinco itens. Este continua a ser o instrumento mais usado a nível internacional para avaliar este conceito (Prasoon & Chaturvedi, 2016), inclusive em Portugal (Reppold et al., 2019).

No entanto, são várias as dimensões da vida do sujeito que contribuem para a sua satisfação, havendo instrumentos de avaliação específicos para algumas das suas dimensões, como seja a satisfação com a vida profissional (Lima et al., 1995). Assim, um dos problemas identificados neste âmbito diz respeito a apenas haver instrumentos que avaliam a satisfação com a vida de forma global, ou então instrumentos que avaliam em relação a domínios específicos da sua vida, sendo cada dimensão avaliada por um instrumento diferente (Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico [OCDE], 2013).

Parece necessário criar um instrumento que avalie a satisfação do sujeito em relação às várias dimensões da sua vida e que contribuem para a sua satisfação global, permitindo compreender como se relacionam essas dimensões no contributo para a satisfação do sujeito com a sua vida.

Em relação às dimensões consideradas importantes na vida do sujeito, há várias perspetivas e formas de avaliação. Por exemplo, Serra (1999) apresentou uma escala de sete itens, que designa de objetivos (i.e., família, casa, relações sociais, saúde, dinheiro, profissão e lazer) e que procura avaliar o grau de satisfação do sujeito em relação a cada um deles, numa escala do tipo Likert de cinco pontos, de “muito satisfeito” a “muito insatisfeito”. Por seu turno, Peixoto (1997) procurou avaliar a importância de várias dimensões da vida do sujeito (amor, trabalho, saúde, família, lazer, religião, comunidade e amizade), considerando que a qualidade de vida depende do equilíbrio entre estas várias dimensões, pois, se o sujeito considera que há dimensões que são extremamente importantes para si e outras que têm

pouca importância, isto poderá expressar perfis de desequilíbrios que convém serem corrigidos, nomeadamente o sujeito que hipervaloriza a dimensão do trabalho seria um workaholic. Na sociedade atual, a atividade profissional é muitas vezes considerada como a dimensão mais relevante para a satisfação global do sujeito (Viseu et al., 2020). Nomeadamente, há programas de gestão do stress profissional que procuram contribuir para a satisfação global do sujeito com a sua vida (Jesus et al., 2014).

Tendo em conta as dimensões que vários autores têm distinguido como importantes na vida de um sujeito adulto, propõe-se um modelo teórico em que se distinguem algumas dimensões, mas com base na forma como o tempo da vida do sujeito é geralmente organizado. Assim, distinguimos o sono, visto que um sujeito adulto passa cerca de um terço da sua vida a dormir, o trabalho, visto o sujeito ocupar muito tempo a exercer uma atividade profissional, para lá do tempo dedicado à família ou à vida privada, bem como as relações sociais e o lazer, onde o sujeito também passa muito do seu tempo. Tendo em conta a abordagem global deste modelo, este foi designado por Modelo da Satisfação Holística com a Vida (ver Figura 1).

Para avaliar este modelo formulou-se um instrumento designado como Escala de Satisfação Holística com a Vida (ESHV), em que cada uma das dimensões supracitadas é avaliada através de quatro itens formulados de forma equivalente, para permitir a comparação dos resultados obtidos em cada dimensão, pois a avaliação é feita com o mesmo nível de especificidade. Num estudo anterior, após ter sido analisada a compreensão e clareza dos itens com recurso a uma amostra de 12

sujeitos adultos, foi realizada uma análise de fatorial exploratória (AFE) com 276 participantes, que desempenhavam diversas atividades profissionais (Jesus et al., 2021). Foi observado o resultado dos testes Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) e de esfericidade de Bartlett. Os resultados obtidos demonstraram que a amostra era adequada para realizar a análise estatística desejada. O método de extração utilizado foi o método dos componentes principais com uma rotação Varimax. Também se verificaram resultados que revelavam a existência de validade convergente da ESHV, pelas correlações positivas significativas verificadas com a satisfação com a vida, avaliada através da adaptação portuguesa da SWLS (Simões, 1992), e de validade discriminante, pelas correlações negativas significativas verificadas com o stress, a ansiedade e a depressão, avaliadas através da adaptação portuguesa da Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21; Pais-Ribeiro et al., 2004). Em termos da associação estabelecida com as variáveis sociodemográficas, verificou-se que a idade, o sexo e o nível educativo não estabeleceram relações estatisticamente significativas com a ESHV. Estes resultados revelaram o potencial do modelo teórico proposto e a adequação da ESHV para avaliar a satisfação holística com a vida.

No entanto, em Psicologia, a análise fatorial confirmatória (AFC) é frequentemente utilizada no processo de adaptação e validação de escalas para validar um modelo teórico proposto (Pérez, 2020; Pérez & Alvarado, 2022), pelo que se torna fundamental realizar uma AFC para testar o Modelo da Satisfação Holística com a Vida e o instrumento a ele associado, a ESHV, com recurso a uma amostra de indivíduos portugueses.

## Método

### Participantes e procedimentos

Este estudo incluiu uma amostra de 708 indivíduos, 41.8% eram homens e 57.9% eram mulheres. Relativamente à idade, esta variou entre os 18 anos, idade mínima, e os 79 anos, idade máxima, sendo que os respondentes tinham em média 40.59 anos (DP=8.13). Todos os participantes encontravam-se em situação laboral ativa, sendo que 9.6% eram também estudantes. No



Figura 1. Modelo da Satisfação Holística com a Vida

que diz respeito ao nível de educação, 20.7% dos participantes tinha completado o ensino secundário, 30.3% eram detentores de uma licenciatura e 49% tinham completado uma pós-graduação, um mestrado ou um doutoramento.

Este estudo seguiu um design transversal, i.e., os dados foram recolhidos uma única vez no tempo. O processo de recolha de amostra ocorreu durante o ano de 2022, através de correio eletrónico, onde se solicitava aos participantes o preenchimento do questionário disponível online. Ou seja, este estudo seguiu uma técnica de amostragem não-probabilística, por conveniência. Os potenciais respondentes eram informados sobre os objetivos da investigação e aspetos relativos ao anonimato e confidencialidade. Apenas foram considerados questionários de participantes que tinham o português como língua materna. Todos os participantes aceitaram participar voluntariamente neste estudo, sendo previamente informados de que não haveria lugar a compensações, monetárias ou de outro cariz, associadas à resposta ao questionário. Por fim, foram considerados para análise os questionários que se encontravam preenchidos na sua totalidade.

## Instrumento

### Escala de Satisfação Holística com a Vida (ESHV)

É uma escala do tipo Likert de com uma escala de resposta de seis pontos (1=discordo totalmente a 6=concordo totalmente), constituída por vinte e quatro itens que avaliam a satisfação do sujeito em relação a várias dimensões da sua vida: lazer (e.g., Estou satisfeito com a forma como ocupo o meu tempo livre), relações sociais (e.g., Estou satisfeito com a minha vida social), vida privada ou familiar (e.g., Estou satisfeito com a minha vida privada ou familiar), sono (e.g., Estou satisfeito com o meu período de sono) e vida profissional (e.g., Estou satisfeito com o meu trabalho), para além da vida como um todo (e.g., Estou satisfeito com a minha vida). Cada conjunto de quatro itens avalia uma destas dimensões.

No estudo de desenvolvimento da ESHV (Jesus et al., 2021) foi registado um valor de consistência interna, aferido através do coeficiente alfa de Cronbach, superior a .70, quer para a escala global quer para cada uma das dimensões consideradas. A ESHV encontra-se no Anexo I.

## Resultados

Inicialmente foi calculado, para cada um dos indicadores (i.e., itens) da escala, o valor de média (M), desvio-padrão (DP), mediana (Mdn), mínimo (Min.), máximo (Máx.), percentil 25, percentil 50 e percentil 75 (ver Tabela 1). Estas análises foram conduzidas através do software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 28.0.1..

De seguida, as análises estatísticas foram realizadas através do software Analysis of Moment Structures (AMOS), versão 20.

Antes de se efetuar a AFC, testou-se o pressuposto de distribuição normal multivariada. Ainda que a literatura não apresente um consenso relativamente aos valores de assimetria ( $|sk|$ ) e de curtose ( $|ku|$ ) que apontam para um respeito deste pressuposto, Curran et al. (1996) propuseram que, para o método de máxima verosimilhança, valores de assimetria menores ou iguais a dois ( $|sk| \leq 2$ ) e de curtose iguais ou menores do que sete ( $|ku| \leq 7$ ) apontam para um respeito deste pressuposto. Após a verificação deste pressuposto, foi avaliada a qualidade do ajustamento do modelo composto por seis fatores.

Deste modo, foram adotados os seguintes índices de ajustamento: (a) teste de qui-quadrado de bondade do ajustamento ( $\chi^2$ ), sendo que a literatura refere que se devem registar

Tabela 1. Estatística descritiva dos itens da ESHV (N=708)

	M	Mdn	DP	Mín.	Máx.	P25	P50	P75
Item 1	3.05	3	1.42	1	6	2	3	4
Item 2	2.99	3	1.29	1	6	2	3	4
Item 3	3.41	4	1.55	1	6	2	4	5
Item 4	3.21	3	1.55	1	6	2	3	4
Item 5	3.33	3	1.53	1	6	2	3	5
Item 6	3.11	3	1.49	1	6	2	3	4
Item 7	3.65	4	1.86	1	6	2	4	6
Item 8	3.14	3	1.50	1	6	2	3	4
Item 9	3.55	3	1.62	1	6	2	3	5
Item10	3.40	3	1.62	1	6	2	3	5
Item 11	3.74	3	1.91	1	6	2	3	6
Item 12	3.46	3	1.75	1	6	2	3	5
Item 13	3.04	3	1.60	1	6	2	3	4
Item 14	2.93	2	1.58	1	6	2	2	4
Item 15	3.10	3	1.71	1	6	2	3	5
Item 16	2.97	3	1.63	1	6	2	3	4
Item 17	3.46	3	1.51	1	6	2	3	5
Item 18	3.35	3	1.46	1	6	2	3	5
Item 19	3.48	3	1.59	1	6	2	3	5
Item 20	3.31	3	1.58	1	6	2	3	5
Item 21	3.11	3	1.49	1	6	2	3	4
Item 22	3.18	3	1.45	1	6	2	3	4
Item 23	3.26	3	1.60	1	6	2	3	5
Item 24	3.15	3	1.70	1	6	2	3	5

Tabela 2. Índices de Ajustamento para as Soluções Fatoriais Propostas

Estruturas fatoriais	$\chi^2$	gl.	p	$\chi^2/df$	RMSEA	RMSEA 95% IC	SRMR	CFI	TLI
Modelo 6 fatores	1039.53	210	.00	4.95	.07	[0.07-0.08]	.05	.95	.94

Nota.  $\chi^2$ =teste de qui-quadrado de bondade do ajustamento; gl=graus de liberdade;  $\chi^2/df$ =quociente entre o teste de quadrado de bondade do ajustamento e os graus de liberdade; RMSEA=Root Mean Square Error of Approximation; RMSEA95%IC=intervalo de confiança de 95% para o índice Root Mean Square Error of Approximation; SRMR=Standardized Root Mean Square Residual; CFI=Comparative Fit Index; TLI=Tucker-Lewis Index.

$p$ -values superiores a .05, ainda que seja possível surgirem  $p$ -values inferiores a .05 em amostras com vários participantes (Anderson & Gerbing, 1982); (b) Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA), sendo consensual que um ajustamento aceitável surge para valores que oscilam entre .05-.10 e um bom ajustamento ocorre para valores inferiores a .05 (Marôco, 2021); (c) intervalo de confiança de 95% para o índice RMSEA; (d) Standardized Root Mean Square Residual (SRMR), sendo considerado que um ajuste aceitável surge para valores que variam entre .05-.08 e um bom ajuste emerge para valores inferiores a .05 (Hu & Bentler, 1999); (e) Comparative Fit Index (CFI) e Tucker-Lewis Index (TLI), índices incrementais, sendo que um bom ajustamento ocorre para valores entre .90-.95 e um ajustamento muito bom surge para valores superiores a .95 (Marôco, 2021); e (f) quociente entre o teste qui-quadrado de bondade de ajustamento e os graus de liberdade ( $\chi^2/df$ ), considerando-se que um ajuste aceitável surge para valores iguais ou inferiores a cinco e um ajuste muito bom emerge para valores iguais ou inferiores a dois (Marôco, 2021).

Além da avaliação da qualidade do ajustamento do modelo, foi igualmente testada a validade, nomeadamente a validade fatorial e a validade convergente. A validade fatorial diz respeito às cargas fatoriais padronizadas dos indicadores (i.e., itens), devendo registar-se valores iguais ou superiores a .50 para que exista evidência deste tipo de validade (Marôco, 2021). Quanto à validade convergente, esta foi testada com recurso ao coeficiente Average Variance Extracted (AVE), devendo obter-se valores iguais ou superiores a .50 para que se possa concluir pela existência deste tipo de validade (Bagozzi & Yi, 1988). Por fim, foi aferida a fidelidade, sendo empregues dois coeficientes, alfa de Cronbach ( $\alpha$ ) e Composite Reliability (CR), devendo alcançar-se valores iguais ou superiores a .70 (Sharma, 1996).

Tal como referido por Anderson e Gerbing (1982), em amostras compostas por vários participantes, tal como a do presente estudo

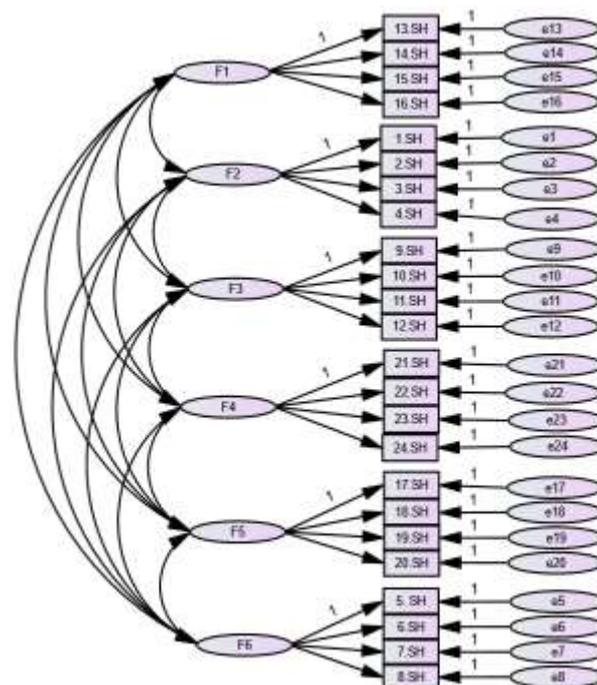


Figura 2. Modelo de 6 fatores para a Análise Fatorial Confirmatória da ESHV

( $N=708$ ), é expectável que os resultados do teste  $\chi^2$  registem valores estatisticamente significativos ( $p<.05$ ). Esta situação foi observada na presente investigação.

O modelo proposto apresentou um bom ajustamento ( $\chi^2=1039,538$ ,  $gl=210$ ,  $p<.05$ ,  $\chi^2/df=4.95$ ,  $RMSEA=.075$ ,  $SRMR=.0503$ ,  $CFI=.954$ ,  $TLI=.94$ ). Como se pode observar, para o modelo composto por seis fatores, foram respeitados os valores de corte definidos pela literatura para os diferentes índices de ajustamento considerados (ver Tabela 2). O modelo final de seis fatores está representado graficamente na Figura 2 e os resultados relativos à validade fatorial, validade convergente e fidelidade da Escala de Satisfação com a Vida são apresentados na Tabela 3.

Com esta solução de seis fatores, verifica-se que as cargas fatoriais dos itens nos respetivos fatores são, na sua maioria, superiores a .80, sendo a mais baixa de .762 e a mais elevada de .953.

Quanto à validade convergente, os valores alcançados foram superiores ao valor de corte

**Tabela 3.** Validade Fatorial, Validade Convergente e Fidelidade da ESHV

Dimensões e itens	Cargas fatoriais padronizadas*	Alfa	CR	AVE
Fator 1		.95	.95	.82
Item 13	.89			
Item 14	.95			
Item 15	1.90			
Item 16	.88			
Fator 2		.89	.91	.71
Item 1	.89			
Item 2	.83			
Item 3	.82			
Item 4	.82			
Fator 3		.93	.93	.78
Item 9	.89			
Item 10	.88			
Item 11	.90			
Item 12	.86			
Fator 4		.92	.91	.72
Item 21	.84			
Item 22	.76			
Item 23	.90			
Item 24	.89			
Fator 5		.94	.94	.78
Item 17	.91			
Item 18	.88			
Item 19	.90			
Item 20	.85			
Fator 6		.89	.89	.66
Item 5	.81			
Item 6	.78			
Item 7	.83			
Item 8	.84			

Nota. \* $p < .05$ ; Alfa=Coefficiente alfa de Cronbach; CR=Coefficiente Composite Reliability; AVE=Average Variance Extracted.

definido pela literatura, .50, oscilando entre .664 e .820.

Por seu turno, os valores da consistência interna, aferidos através dos coeficientes alfa de Cronbach e CR, atingiram resultados superiores em .70, variando entre .888 e .949.

Assim, o modelo proposto apresenta 24 itens divididos por seis fatores, F1 (família ou vida privada), F2 (satisfação global), F3 (relações sociais), F4 (trabalho), F5 (sono) e F6 (lazer).

Na Tabela 4 encontra-se a matriz de correlações entre estes fatores. Embora sejam todas elevadas, verifica-se que a satisfação com o tempo passado em atividades de lazer é o que mais se relaciona com a satisfação global com a vida ( $r=.785$ ). Por seu turno, a satisfação com as relações sociais é aquela que mais se relaciona com a pontuação total da escala ( $r=.874$ ).

Foi ainda realizada uma regressão linear simples para analisar se o sexo, a idade e o nível de educação podem atuar como potenciais preditores

**Tabela 4.** Correlação entre os fatores da ESHV

	Total ESHV	F1	F2	F3	F4	F5	F6
Total ESHV	1						
F1	.72**	1					
F2	.78**	.43**	1				
F3	.87**	.54**	.63**	1			
F4	.83**	.50**	.59**	.68**	1		
F5	.86**	.62**	.56**	.73**	.68**	1	
F6	.85**	.41**	.79**	.70**	.67**	.65**	1

Nota. \*\* $p < .001$

**Tabela 5.** Médias obtidas nos vários fatores da ESHV, consoante o sexo

	Sexo	M	DP
F1	Masculino	11.49	5.92
	Feminino	12.42	6.16
F2	Masculino	11.92	5.02
	Feminino	13.20	5.01
F3	Masculino	12.26	5.80
	Feminino	15.49	6.29
F4	Masculino	11.18	5.02
	Feminino	13.76	5.73
F5	Masculino	12.42	5.65
	Feminino	14.42	5.53
F6	Masculino	11.91	5.45
	Feminino	14.16	5.42

Nota. M=média, DP=desvio-padrão

da satisfação holística com a vida, medida através da ESHV.

Os resultados da regressão sugerem que o sexo explica 4.6% da variância,  $R^2=.046$ ,  $F(1,704)=34.322$ ,  $p < .001$ . Assim, o género associou-se de maneira significativa com a ESHV,  $B=12.272$ ,  $t=-5.859$ ,  $p < .001$ . Para calcular a média da ESHV para homens e mulheres utilizou-se a seguinte equação de regressão:  $Y=a+bX$ . Esta equação resultou em,  $ESHV=71.181+(12.272X1)=83.453$  para as mulheres, e  $71.181+(12.272X0)=71.181$  para os homens. A pontuação das mulheres na ESHV foi mais alta do que a dos homens em todas as dimensões, nomeadamente nas dimensões do trabalho e das relações sociais, em que foram obtidas diferenças significativas (ver Tabela 5).

Para analisar as diferenças nas médias obtidas entre homens e mulheres foi realizado um teste t de amostras independentes. Na dimensão relações sociais, os resultados mostraram que os valores médios entre homens ( $M=12.25$ ;  $DP=5.80$ ) e mulheres ( $M=15.48$ ;  $DP=6.28$ ) são significativamente diferentes ( $t(663.30)=-7.039$ ,  $p < .001$ ). Por seu turno, na dimensão trabalho também se verificaram diferenças estatisticamente significativas ( $t(678.49)=-6.36$ ,  $p < .001$ ), entre

mulheres ( $M=13.76$ ;  $DP=5.73$ ) e homens ( $M=11.17$ ;  $DP=5.01$ ).

Os resultados da regressão para a idade e a ESHV sugeriram que a idade explicou .2% da variância,  $R^2=.002$ ,  $F(1, 698)=1.448$ ,  $p<.229$ , pelo que a idade não se relacionou de maneira significativa com a ESHV,  $B=.158$ ,  $t=1.203$ ,  $p<.229$ .

No que se refere ao nível de educação, os resultados sugeriram que o nível de educação explicou .8% da variância  $R^2=.008$ ,  $F(4, 329)=.631$ ,  $p<.640$ . pelo que o nível de educação não se relacionou de maneira significativa com a ESHV.

## Discussão

A distribuição dos itens pelos seis fatores corresponde ao esperado do ponto de vista teórico. Na AFC todos os itens saturam no respetivo fator, com cargas fatoriais superiores ao valor de corte definido pela literatura (.50). Recorrendo à classificação de Comrey e Lee (1992), pode-se afirmar que as cargas fatoriais padronizadas obtidas neste estudo podem ser classificadas como excelentes. Os resultados obtidos também indicaram a existência de validade convergente, uma vez que os valores obtidos foram superiores a .50 (Bagozzi & Yi, 1988). Relativamente à consistência interna, os valores alcançados oscilaram entre o muito bom e o excelente, de acordo com a proposta de Sharma (1996).

Conforme sustentado por Pérez e Alvarado (2022), a AFC é uma ferramenta importante de avaliação psicométrica, que permite aprofundar a ligação entre o modelo teórico e psicométrico. Com base nos resultados obtidos nas análises estatísticas realizadas, pode-se afirmar que ESHV preenche os critérios psicométricos para poder ser usada como instrumento para avaliar a satisfação do sujeito com a sua vida em geral e também em relação às dimensões específicas consideradas (trabalho, relações sociais, família ou vida privada, lazer e período de sono).

Neste estudo verificou-se que a satisfação com o tempo passado em atividades de lazer é o que mais se relaciona com a satisfação global com a vida, o que coincide com o verificado noutros estudos realizados com amostras de países ocidentais (Diego-Rosell et al., 2018). Por seu

turno, a pontuação das mulheres inquiridas foi mais alta do que a dos homens em todas as dimensões da satisfação com a vida, o que também coincide com os resultados obtidos noutros estudos (Capone et al., 2021).

A satisfação com as relações sociais é a que mais se relaciona com a pontuação total da escala, sendo a dimensão em que se verificam médias mais elevadas, nomeadamente por parte das mulheres. Estes resultados correspondem ao verificado no estudo de Resende et al. (2006) e no estudo longitudinal de Waldinger e Schulz (2023), em que se concluiu pelo papel imprescindível das relações sociais para a satisfação com a vida pelo sujeito, podendo inclusivamente contribuir para explicar a sua longevidade.

No plano teórico, foi validado o Modelo da Satisfação Holística com a Vida, em que são distinguidas várias dimensões com base na forma como o tempo da vida do sujeito é em geral organizado, sendo todas elas relevantes para a satisfação global do sujeito com a sua vida.

Este modelo encontra correspondência nos tempos distinguidos para a agenda diária de um sujeito adulto proposta por Ribeiro e Silva (2021), com base nos trabalhos de Larson et al. (2001) e de Sarriera et al. (2007), em que são distinguidos os tempos de sono, trabalho, atividade física ou lazer, relações sociais e refeições. Apenas esta última não tem uma equivalência direta no modelo que propomos.

Em síntese, após terem sido obtidos resultados promissores no estudo anterior em que foi realizada a AFE da ESHV (Jesus et al., 2021), a presente investigação veio confirmar o modelo teórico que distingue entre as principais dimensões da vida em que o sujeito ocupa o seu tempo, revelando-se todas importantes para a satisfação global com a vida.

Futuras investigações devem procurar replicar o presente estudo, de modo a confirmar-se a estrutura fatorial obtida. Além disso, a investigação futura deve testar a validade discriminante da ESHV. Ademais, pode-se procurar validar este instrumento para outras culturas e observar se existem variações interculturais quanto às dimensões da satisfação com a vida.

## Referências

- Anderson, J., & Gerbing, D. (1982). Some methods for respecifying measurement models to obtain unidimensional construct measurement. *Journal of Marketing Research*, *19*(4), 453-460.  
<https://doi.org/10.2307/3151719>
- Bagozzi, R., & Yi, Y. (1988). On the evaluation of structural equation models. *Journal of the Academy of Marketing Science*, *16*(1), 74-94.  
<https://doi.org/10.1007/BF02723327>
- Capone, V., Joshanloo, M., & Scheifinger, H. (2021). Predictors of life satisfaction in a large representative sample from Italy. *Current Psychology*, *40*(7), 3609-3627.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-019-00305-x>
- Comrey, A., & Lee, H. (1992). *A first course in factor analysis* (2.<sup>a</sup> ed.). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Curran, P., West, S., & Finch, J. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, *1*(1), 16-29.  
<https://doi.org/10.1037/1082-989X.1.1.16>
- Diego-Rosell, P., Tortora, R., & Bird, J. (2018). International determinants of subjective well-being: Living in a subjectively material world. *Journal of Happiness Studies*, *19*(1), 123-143.  
<https://doi.org/10.1007/S10902-016-9812-3>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*(3), 542-575.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, *31*, 103-157.  
<https://doi.org/10.1007/BF01207052>
- Diener, E., Ng, W., Harter, J., & Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, *99*, 52-61.  
<https://doi.org/10.1037/a0018066>
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*, 71-75.  
<https://doi.org/10.1207/s15327752jpa490113>
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276-302.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2003). A review of life satisfaction research with children and adolescents. *School Psychology Quarterly*, *18*(2), 192-205.  
<https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.192.21858>
- Hu, L., & Bentler, P. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, *6*(1), 1-55.  
<https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Jesus, S. N., Leal, R., Viseu, J., Valle, P., Matavelli, R., Pereira, J., & Greenglass, E. (2016). Coping as a moderator of the influence of economic stressors on psychological health. *Análise Psicológica*, *34*(4), 365-376.  
<https://doi.org/10.14417/ap.1122>
- Jesus, S. N., Iacob, V., Viseu, J., & Alves, M. (2021). Holistic Satisfaction in Life. Conceptualisation and evaluation. In M. Milcu, M. Stevens, S. N. Jesus, I. Testoni, & M. G. Matos (Eds.), *The psychology of pandemics: new trends and prospects* (pp. 76-87). Editura Universitară.  
<https://doi.org/10.5682/9786062813871>
- Jesus, S. N., Tobal, J., Rus, C., Viseu, J., & Gamboa, V. (2014). Evaluating the effectiveness of a stress management training on teachers and physicians' stress related outcomes. *Revista Clínica y Salud*, *25*(2), 111-115.  
<https://doi.org/10.1016/j.clysa.2014.06.004>
- Larson, R. W., Richards, M. H., Sims, B., & Dworkin, J. (2001). How urban African American young adolescents spend their time: Time budgets for location, activities and companionship. *American Journal of Community Psychology*, *29*(4), 565-597.  
<https://doi.org/10.1023/A:1010422017731>
- Lima, M. L., Vala, J., & Monteiro, M. B. (1995). A satisfação organizacional. In J. Vala, M. B. Monteiro, L. Lima, & A. Caetano. *Psicologia social das organizações: Estudos em empresas*

- portuguesas* (2.a ed., pp. 101-122). Celta Editora.
- Marôco, J. (2021). *Análise de equações estruturais: Fundamentos teóricos, software & aplicações* (3.ª ed.). ReportNumber.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and Personality*. Harper & Row Publishers.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56-67.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.56>
- OCDE (2013). *Guidelines on measuring subjective well-being*. OECD publishing.
- Pais-Ribeiro, J., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stress (EADS) de 21 itens de Lovibon e Lovibond. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5(1), 229–239.
- Peixoto, A. C. (1997). *Mapa da Qualidade de Vida*. Qualitymark Editora.
- Pérez, D. O. (2020). Revisión del concepto de causalidad en el marco del Análisis Factorial Confirmatorio. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 54(1), 103-117.  
<https://doi.org/10.21865/RIDEP54.1.09>
- Pérez, D. O., & Alvarado, J. M. (2022). Contribución de los Modelos Factoriales Confirmatorios a la Evaluación de Estructura Interna desde la Perspectiva de la Validez. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico Y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 66(5), 5-22.  
<https://doi.org/10.21865/ridep66.5.01>
- Prasoon, R., & Chaturvedi, K. R. (2016). Life satisfaction: A literature review. *The Researcher International Journal of Management Humanities and Social Sciences*, 1(2), 25-32.
- Reppold, C., Kaiser, V., Zanon, C., Hutz, C., Casanova, J. R., & Almeida, L. S. (2019). Escala de Satisfação com a Vida: Evidências de validade e precisão junto de universitários portugueses. *Revista de Estudios e Investigación En Psicología y Educación*, 6(1), 15–23.  
<https://doi.org/10.17979/reipe.2019.6.1.4617>
- Resende, M. C., Bones, V. M., Souza, I. S., & Guimarães, N. K., (2006). Rede de relações sociais e satisfação com a vida de adultos e idosos. *Psicologia para América Latina*, 5.  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-350X2006000100015&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2006000100015&lng=pt&tlng=pt)

## ANEXO I

**Escala da satisfação holística com a vida (ESHV)**

O presente questionário pretende avaliar o seu grau de satisfação em diversos domínios da sua vida. Indique o grau de concordância com as frases abaixo, numa escala entre 1=discordo totalmente a 6=concordo totalmente.

1. Estou satisfeito com a minha vida	1	2	3	4	5	6
2. A minha vida corresponde àquilo que sempre quis	1	2	3	4	5	6
3. Gosto da vida que tenho	1	2	3	4	5	6
4. Quero continuar a ter o mesmo estilo de vida	1	2	3	4	5	6
5. Estou satisfeito com a forma como ocupo o meu tempo livre	1	2	3	4	5	6
6. Ocupo o meu tempo livre da forma como idealizei	1	2	3	4	5	6
7. As minhas atividades de lazer correspondem àquilo que gosto de fazer	1	2	3	4	5	6
8. Quero continuar a ter as mesmas atividades de lazer	1	2	3	4	5	6
9. Estou satisfeito com a minha vida social	1	2	3	4	5	6
10. A minha vida social corresponde àquilo que sempre quis	1	2	3	4	5	6
11. Gosto dos amigos que tenho	1	2	3	4	5	6
12. Quero continuar a ter a mesma vida social	1	2	3	4	5	6
13. Estou satisfeito com a minha vida privada/familiar	1	2	3	4	5	6
14. A minha vida privada/familiar corresponde àquilo que sempre quis	1	2	3	4	5	6
15. Gosto da minha família/vida privada	1	2	3	4	5	6
16. Quero continuar a ter a mesma vida privada/familiar	1	2	3	4	5	6
17. Estou satisfeito com o meu período de sono	1	2	3	4	5	6
18. O meu período de sono corresponde ao que necessito	1	2	3	4	5	6
19. Posso dizer que durmo bem	1	2	3	4	5	6
20. Quero continuar a dormir o mesmo número de horas por noite	1	2	3	4	5	6
21. Estou satisfeito com o meu trabalho	1	2	3	4	5	6
22. O meu trabalho corresponde àquilo que sempre quis	1	2	3	4	5	6
23. O meu trabalho corresponde àquilo que gosto de fazer	1	2	3	4	5	6
24. Quero continuar neste trabalho	1	2	3	4	5	6