



Evento	Salão UFRGS 2014: SIC - XXVI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2014
Local	Porto Alegre
Título	Relações entre otimismo, iniciativa ao crescimento pessoal, estilo de vida e satisfação com a vida
Autor	RODRIGO DE VARGAS ARAUJO
Orientador	SILVIA HELENA KOLLER

A satisfação com a vida refere-se a um julgamento global do indivíduo sobre suas condições de vida. Diversos fatores podem impactar nos níveis de satisfação com a vida, entre estes cita-se o estilo de vida adotado e os recursos pessoais do indivíduo, tais como o otimismo e a iniciativa ao crescimento pessoal. Entretanto, a contribuição do otimismo, iniciativa ao crescimento pessoal e estilo de vida à satisfação com a vida não tem sido investigada conjuntamente. O otimismo pode ser compreendido como a tendência do sujeito a avaliar positivamente as situações enfrentadas. A iniciativa ao crescimento pessoal compreende a habilidade de identificar oportunidades que possibilitem o desenvolvimento pessoal. Por último, o estilo de vida caracteriza-se como padrões identificáveis de comportamento que orientam a vida do sujeito. O estilo de vida pode impactar sobre os níveis de bem-estar e saúde das pessoas. Em razão disso, o presente estudo investigou as relações do otimismo, iniciativa ao crescimento pessoal e estilo de vida com os índices de satisfação com a vida. A amostra foi composta por 1.739 participantes (63% mulheres), com idade média 38,4 ($DP = 16,0$), variando entre 18 a 88 anos. Os instrumentos utilizados foram o Teste de Orientação da Vida Revisado, Escala de Iniciativa ao Crescimento Pessoal, Questionário de Estilo de Vida Fantástico e a Escala de Satisfação com a Vida. Foi realizada uma análise de regressão múltipla hierárquica estabelecendo a satisfação com a vida como variável de desfecho, incluindo o otimismo, a iniciativa ao crescimento pessoal e o escore do estilo de vida separadamente em cada passo. As variáveis analisadas contribuíram em 30% de variância dos índices de satisfação com a vida (otimismo, $\Delta R^2 = 0,18$; $\beta = 0,24$; iniciativa ao crescimento pessoal, $\Delta R^2 = 0,05$; $\beta = 0,16$; e estilo de vida, $\Delta R^2 = 0,07$; $\beta = 0,30$). A relação positiva entre otimismo e satisfação de vida pode resultar de uma tendência dos indivíduos com maiores níveis de otimismo possuírem expectativas positivas em relação ao futuro e das situações enfrentadas. Estas avaliações positivas dos participantes sobre suas vivências podem colaborar para que eles classifiquem sua vida de forma mais positiva. No caso da iniciativa ao crescimento pessoal, a relação positiva pode estar relacionada com o potencial de pessoas com alto escore neste fator em reconhecerem recursos e colocarem em prática estratégias de mudanças pessoais em sua vida. A partir desta habilidade, o sujeito teria mais facilidade em alcançar seus objetivos, proporcionando maiores níveis de satisfação com a vida. A relação positiva da satisfação com a vida com estilo de vida pode estar relacionada às melhores condições de saúde que caracterizam os sujeitos com hábitos avaliados como saudáveis, tais como relações positivas com outras pessoas e práticas de atividades físicas.