

**RELAÇÃO ENTRE TRABALHOS VOLUNTÁRIOS E FELICIDADE - ESTUDO DE CASO
EM EMPRESAS SITUADAS NO INTERIOR DO ESTADO DE SÃO PAULO**

FLÁVIA FERNANDES TREVIZAN

GESSICA MINA KIM JESUS

MARINEZ CRISTINA VITORELI

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BAURU - INSTITUIÇÃO TOLEDO DE ENSINO

ENZO BARBERIO MARIANO

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JÚLIO DE MESQUITA FILHO (UNESP)

RODRIGO LUIZ GUARNETTI

RELAÇÃO ENTRE TRABALHOS VOLUNTÁRIOS E FELICIDADE – ESTUDO DE CASO EM EMPRESAS SITUADAS NO INTERIOR DO ESTADO DE SÃO PAULO

1. Introdução

Não é recente o interesse sobre o tema felicidade, de modo que Aristóteles já afirmava que a felicidade é o fim último, o bem supremo perseguido pelos seres humanos (ARISTÓTELES, 1985). Numa perspectiva mais recente, a promoção da felicidade é também considerada como um dos objetivos do crescimento econômico (CRESPO; MESURADO, 2015).

Entretanto, o campo da psicologia positiva trata a felicidade sob duas perspectivas distintas: a hedônica e a eudaimônica. Segundo Diener et al. (2002), a felicidade hedônica é o resultado da avaliação pessoal de cada indivíduo em relação a sua vida, com base em suas experiências racionais e emocionais positivas e negativas. Já o conceito de felicidade eudaimônica tem como principal fonte de estudo os pensamentos de Aristóteles, que aborda a felicidade como virtude, relacionando-a com autonomia, domínio, relações positivas, crescimento e propósito (RYFF, 1989).

Apesar do campo de estudo sobre felicidade ser relativamente novo, diversos trabalhos já mostraram uma associação positiva entre felicidade e trabalho voluntário (LEE, 2019; KOENIG, 2007; PILIAVIN; SIEGL, 2007). O trabalho voluntário é realizado por indivíduos que não esperam um retorno monetário em troca de sua prestação de serviços (BORGONOV, 2008). Logo, o mesmo pode se associar positivamente com a felicidade, uma vez que mobiliza os recursos psicológicos e sociais dos indivíduos, tais como o senso de utilidade e o significado na vida, para o aumento do seu bem estar (LEE, 2019; KOENIG, 2007; PILIAVIN; SIEGL, 2007).

Contudo, os fatores que levam a essas associações não são bem definidos pela literatura (BONSDORFF; RANTANEN, 2011). Lima e Mariano (2018), a partir de uma revisão de literatura sobre trabalho voluntário e felicidade realizada em 26 artigos, apontaram que faltam trabalhos quantitativos que relacionem felicidade (principalmente pela perspectiva eudaimônica) e trabalho voluntário. Além disso, Lee (2019) afirma que as relações envolvendo trabalho voluntário e felicidade são complicadas, sugerindo que a renda juntamente com o tipo de voluntariado praticado (religioso, secular, formal ou informal) afetam distintivamente a avaliação do indivíduo sobre sua felicidade.

Assim, o objetivo delineado para este trabalho foi levantar, em um estudo de caso, se existe relação entre felicidade e trabalho voluntário, buscando identificar se as pessoas “voluntárias” são mais felizes que as não-voluntárias. O estudo foi conduzido em duas empresas localizada no interior do estado de São Paulo, sendo que uma delas incentiva o trabalho voluntário através de projetos corporativos nas áreas social e ambiental. Ao final busca-se analisar se a realização de voluntariado está associada ao aumento de felicidade.

O artigo foi estruturado em cinco seções, a primeira se refere à introdução do que será abordado durante o trabalho e apresentação dos objetivos. A segunda apresenta a fundamentação teórica utilizada para elaboração da pesquisa. A terceira traz o método de pesquisa. Na quarta seção são mostrados os principais resultados e discussões. E por fim, na quinta seção são apresentadas as considerações finais do trabalho.

2. Fundamentação teórica

2.1 Felicidade e escalas de felicidade

A história da felicidade é tão antiga quanto a história da humanidade (SHIMMEL, 2009). O fato de que podemos e devemos ser felizes transformou a felicidade em um valor da sociedade e embasou a noção moderna de bem estar (SHIMMEL, 2009).

Diversos estudos buscam medir e conceituar a felicidade. Alguns deles consideram mensurações unidimensionais, formuladas com base em uma pergunta única (VAN PRAAG et al. 2003; LYUBOMIRSKY; LEPPER 1999; DIENER et al. 2012). Esse tipo de escala são as mais utilizadas, pois são mais fáceis de construir e aplicar. Porém é impossível testar sua validade interna, uma vez, que não existem questões redundantes para verificar a seriedade e entendimento do respondente. Existe, todavia, a possibilidade de correlaciona-la com outras medidas de bem-estar ou qualidade de vida, possibilitando uma validação externa (KAHNEMAN; DEATON, 2010). A escala de Cantril é um dos principais exemplos desse tipo de mensuração, sendo que sua metodologia é baseada em uma pergunta única, que deve ser respondida em uma escala de 11 pontos (CANTRIL, 1967). As estatísticas do Gallup World Poll (GWP) utilizam essa abordagem, sendo fonte de informação do relatório mundial de felicidade da ONU.

As escalas multidimensionais são baseadas em múltiplas questões podendo incorporar todas as dimensões da felicidade hedônica (HILLS; ARGYLE 2002). Esses componentes incluem presença de emoções positivas, ausência de emoções negativas e julgamentos cognitivos da satisfação com a vida. A mensuração por tais escalas pode avaliar a totalidade do bem-estar subjetivo ou apenas um dos fatores. Dentre esses trabalhos, existe o questionário de felicidade de Oxford que mede ambos os componentes de felicidade, medindo a parte emocional e cognitiva. Seu questionário é baseado em 29 perguntas organizadas em escala Likert de 6 pontos (HILLS; ARGYLE, 2002).

2.2 Trabalhos voluntários e Felicidade

O trabalho voluntário pode ser definido como um conjunto de atividades realizadas por um indivíduo sem a expectativa de um retorno monetário (BORGONOV, 2008). Diversos estudos foram conduzidos visando estabelecer associações entre trabalho voluntário e felicidade.

É aceito atualmente que o trabalho voluntário se relaciona positivamente com o bem estar subjetivo a partir do momento que ele mobiliza os recursos psicológicos e sociais dos indivíduos para o aumento do seu bem estar (LEE, 2019). Assim, recursos psicológicos, como senso de utilidade e significado na vida são aumentados quando um indivíduo realiza trabalhos voluntários, o que leva a felicidade (KOENIG, 2007; PILIAVIN; SIEGL, 2007). Segundo Koenig (2007) quando um voluntário realiza uma atividade altruísta, ele adquire um senso de utilidade para os outros, que está associado a um propósito e significado na vida. Além disso, outras vantagens associadas a participação em trabalhos voluntários são o aumento da autoconfiança, atitudes positivas em relação à vida e aumento do bem estar subjetivo (PILIAVIN; SIEGL 2007).

Por outro lado, o voluntariado também facilita a mobilização de recursos sociais, levando ao aumento dos níveis de integração social dos envolvidos (MUSICK; WILSON, 2003). Segundo Rodríguez-Pose e Berlepsch (2014) a integração social é um fator importante associado à felicidade, pois o trabalho voluntário, visto como uma forma de participação social, amplia as relações e redes sociais, possibilitando a troca de recursos e aumentando a integração social dos indivíduos (LEE, 2019). Essa integração social proporcionada pelo voluntariado traz como vantagens a construção de recursos sócio-psicológicos, tais como sentimento de pertença, maior confiança nas pessoas e maior sensação de segurança (MUSICK; WILSON, 2003).

Entretanto, Dulin et al. (2012) acrescentam que as associações entre voluntariado e felicidade podem ser diferentes de acordo com a renda do indivíduo, sendo o voluntariado mais benéfico para os indivíduos com padrão de vida mais baixo do que para aqueles com padrão de vida mais alto. Os autores sugerem a situação econômica influencia na avaliação dos indivíduos sobre sua qualidade de vida e felicidade. Contrariando esses resultados, um estudo empírico realizado na Coreia do Sul mostrou que apesar da associação existente entre voluntariado e felicidade, o voluntariado para grupos socialmente vulneráveis teve uma associação mais forte com a felicidade à medida que a renda aumentou (LEE, 2019). Contudo, a autora assume a dificuldade de se estabelecer uma associação generalizada dos efeitos do voluntariado sobre a felicidade, mediadas pelas condições sociais dos indivíduos.

Por fim, apesar de diversos estudos mostrarem associações positivas do trabalho voluntário com a felicidade, Lee (2019) ressalta que nem todos os tipos de trabalho voluntário proporcionam os mesmos tipos de vantagens e benefícios. Alguns tipos de voluntariado proporcionam maior felicidade do que outros. Por exemplo, Borgonovi (2008) mostrou que o trabalho voluntário religioso tem uma associação positiva maior com a felicidade do que o trabalho voluntário secular (estado, economia, ciência). Outro estudo longitudinal realizado com indivíduos que praticavam o voluntariado informal (como cuidar de familiares e amigos) concluiu que esse tipo de voluntariado não proporcionava benefícios à saúde mental (LI; FERRARO, 2005).

Além disso, Vecina et al. (2013) citam que o voluntariado é mais fortemente associado com o bem estar, quando motivado pela obtenção do prazer e não pela pressão ou obrigação. Logo, pode-se concluir que os valores intrínsecos ou altruístas mobilizam melhor os recursos psicológicos, como aumento da confiança, do que os valores extrínsecos ao indivíduo (LEE, 2019).

3. Método de pesquisa

A pesquisa realizada nesse trabalho tem natureza exploratória e qualitativa, buscando responder questões sobre “como” e “porque” o trabalho voluntário pode influenciar na felicidade humana. Dessa forma, o estudo de caso mostrou-se como uma opção adequada para esse trabalho. Segundo Yin (2005), estudos de caso buscam responder a questões do tipo como e porque, não exigem controle sobre eventos comportamentais e focaliza acontecimentos contemporâneos.

A coleta de dados se deu por meio da aplicação de questionário estruturado, dividido em duas partes: a primeira contendo informações sobre a identificação do perfil do respondente e a segunda contendo: duas perguntas sobre felicidade seguindo a escala de Cantril; e vinte e nove perguntas do questionário de Oxford.

A Escala de autoancoragem de Cantril foi criada por Hadley Cantril, psicólogo americano, desenvolvida em 1965 e faz parte das estatísticas do Gallup World Poll (WGP) e também do relatório mundial de felicidade da ONU. Já o questionário de Oxford faz parte das escalas gerais de bem-estar subjetivo, podendo medir a felicidade como um todo ou apenas um de seus componentes, como: presença de emoções positivas, ausência de emoções negativas e julgamentos cognitivos da satisfação com a vida. Esses dois questionários foram escolhidos pelo fato de abordarem tanto as questões emocionais quanto cognitivas.

Ao total foram coletados 311 questionários, sendo 283 validados e 28 considerados inválidos (apresentaram erros no preenchimento). A ferramenta utilizada para coleta e análise dos dados foi o Google Docs, permitindo que ao final os dados fossem tabulados e sistematizados.

As duas empresas selecionadas estão localizadas no interior do estado de São Paulo. O critério para seleção das mesmas foram suas ações de incentivo ou não ao trabalho voluntário.

A empresa ora denominada “A” atua no segmento de distribuição de materiais e incentiva diretamente os seus funcionários a participarem de trabalhos voluntários por meio do oferecimento de nove projetos dirigidos pela mesma, que abrangem as áreas social e ambiental. Todos os colaboradores são convidados anualmente a participarem de pelo menos um projeto. A escolaridade mínima para a contratação nesta empresa é o ensino fundamental, mas a grande maioria tem o ensino médio concluído.

Já a empresa ora denominada “B” é uma instituição de ensino superior que não tem ações diretas de incentivo ao trabalho voluntário. O questionário foi direcionado aos professores, que neste caso não são diretamente incentivados pela instituição à realização de trabalhos voluntários.

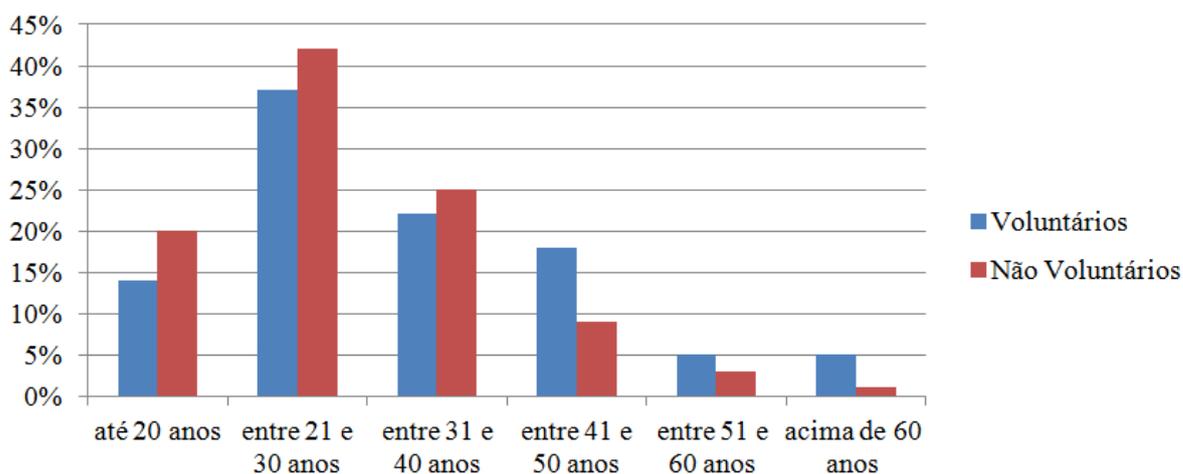
4. Resultados e discussão

Os resultados foram divididos em duas partes conforme a estrutura do questionário, na qual a primeira abordou o perfil do respondente, destacando as características principais relacionadas à faixa etária, gênero, estado civil, empresa que trabalha, cargo, tipo de trabalho voluntário etc. e a segunda buscou relacionar a felicidade com a participação do trabalho voluntário.

4.1. Análise do perfil do respondente

Das 283 pesquisas validadas, 217 respondentes declararam não participar de nenhum trabalho voluntário, contra 66 que declararam participação nesta atividade. As amostras foram analisadas e apresentaram os resultados mostrados na Figura 1 e no Quadro 1.

Figura 1 - Distribuição da faixa etária considerando o total da amostra, divididos em voluntários e não voluntários. Fonte: Autores



Quadro 1 – Distribuição quanto ao gênero e estado civil dos participantes. Fonte: Autores

Tipo	Classe	Voluntários (em %)	Não Voluntários (em %)
Gênero	Mulheres	56%	55%
	Homens	44%	45%
Estado civil	Casados	42%	44%
	Divorciados	6%	5%
	Solteiros	52%	52%

De forma geral, o número de voluntários foi bem menor em relação aos de não voluntários, representando apenas 23,3% da amostra. A Figura 1 mostra que a maioria dos funcionários está na faixa dos 21 aos 40 anos, e o Quadro 1 mostra a predominância de mulheres e de solteiros.

Dos participantes de projetos voluntários, as Figuras 2 e 3 apresentam as principais áreas e públicos alvos atendidos pelos participantes de trabalhos voluntários, respectivamente.

Figura 2 - Distribuição das áreas dos projetos atendidos. Fonte: Autores

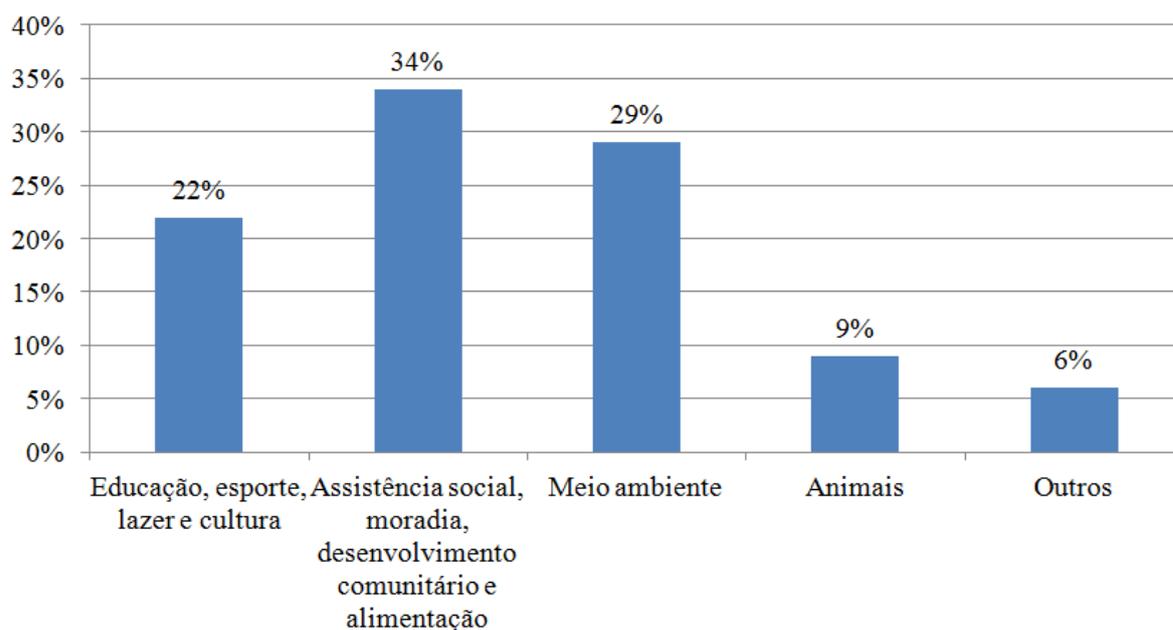
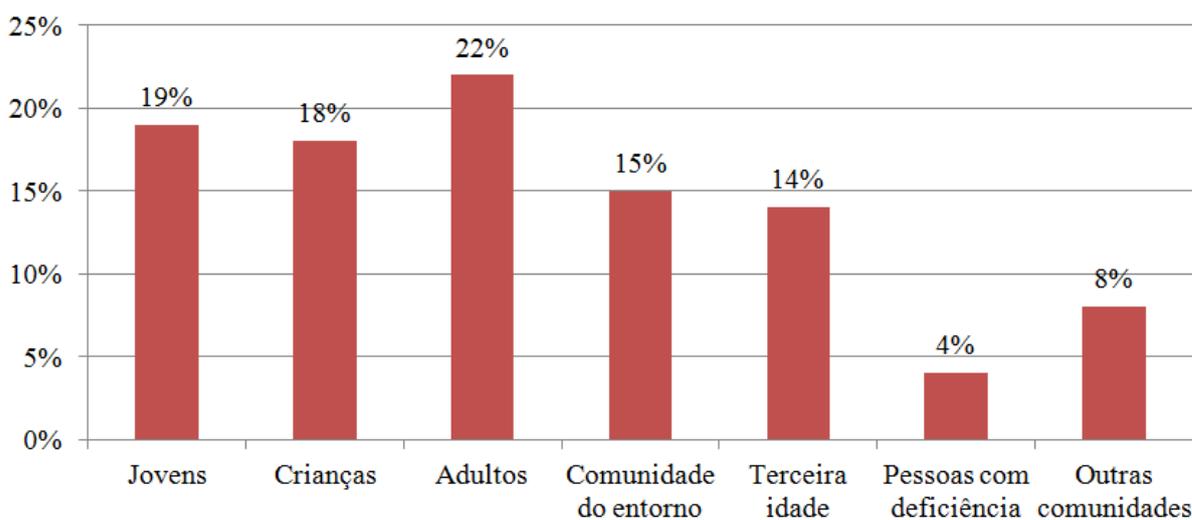


Figura 3 - Distribuição do público alvo atendido pelos projetos. Fonte: Autores



Assim, os principais projetos atendidos pelos voluntários foram Assistência social, moradia, desenvolvimento comunitário e alimentação, seguido por Meio Ambiente e

Educação, Esporte, lazer e Cultura. Quanto ao público alvo, os mais atendidos são adultos, seguidos de jovens e crianças.

Um dado interessante foi que a porcentagem de voluntários foi maior na empresa que não apresenta nenhum incentivo para este tipo de trabalho, apresentando 67% de participantes em trabalhos voluntários na empresa B em contrapartida com 19% de voluntários na empresa A.

4.2 Relação entre felicidade e trabalho voluntário

Nessa etapa buscou-se medir a felicidade dos respondentes para analisar se os que participavam de trabalho voluntário eram mais felizes do que aqueles que não participavam. Para isso, dois instrumentos de medição da felicidade foram utilizados para esse objetivo: a escala de Cantril e o questionário de Oxford.

Buscando entender se o voluntariado possui impacto para os níveis de felicidade para o grupo estudado, o questionário desenvolvido foi dividido em duas fases. Na primeira fase de questionamento a respeito de bem-estar subjetivo os indivíduos realizaram uma autoavaliação marcando em uma escala de 0 a 10 o estado de felicidade que se encontravam hoje e posteriormente como se imaginavam em um período de 5 anos.

Os resultados foram divididos em dois grupos, realizando uma comparação entre aqueles que realizam trabalho voluntário ou não. Os resultados mostram que, quando questionados da seguinte maneira: “Em qual degrau da escada você diria que se sente neste momento?” O grupo que realiza voluntariado demonstrou uma média de 7,55 com desvio padrão de 1,66. Já o grupo de não voluntários apresentou uma média de 6,99 com desvio padrão de 0,98. Após realizado o teste t de comparação das médias utilizando o software R, os números encontrados comprovam que existe um maior nível de felicidade subjetiva para o grupo de voluntários, a um nível de significância de 5%, os valores do teste t foram $t = -2,2813$, $df = 127,59$ e $p\text{-value} = 0,0242$.

No segundo questionamento os entrevistados realizaram uma reflexão com base na seguinte questão: “Em que degrau você acha que vai ficar em cerca de cinco anos a partir de agora?” As médias apresentadas pelos dois grupos foi de 9,21 para os voluntários e de 8,98 para os não voluntários. Novamente foi realizado a estatística de teste t, porém não se pôde confirmar que o grupo que realiza trabalho voluntário possui uma perspectiva de felicidade futura maior que o grupo de não-voluntários. Os dados de desvio padrão para os dois grupos foi de 0,98 e 1,48, respectivamente. Os valores do teste t nesse caso foram $t = -1,0208$, $df = 165,8$ e $p\text{-value} = 0,3088$.

Considerando perspectivas futuras, existe um avanço nas escalas de felicidade para os dois grupos. Assim percebe-se que os resultados convergem. Quando considerado a situação atual, em que o grupo de voluntários possui um grau de felicidade maior, comprovado estatisticamente, pode-se concluir que existem efeitos desse tipo de atividade no bem-estar subjetivo. Em suma, esses resultados mostram que o voluntariado aumenta o bem-estar atual, embora para o nível de felicidade futura não faça diferença.

Para complementar a medição da felicidade entre voluntários e não-voluntários foi aplicado também o questionário de Oxford, que diferentemente da escala de Cantril, apresenta uma medição multidimensional, abordando emoções positivas, negativas e julgamentos cognitivos relacionados à satisfação com a vida.

Os resultados da aplicação do questionário de Oxford mostraram uma média de 4,62 para os voluntários e uma média de 4,46 para os não-voluntários que responderam a pesquisa. Claramente, pode se observar que a média da felicidade para os voluntários foi maior. Segundo Aknin, Dunn e Norton (2012), esse resultado se justifica pelo fato de que pessoas

mais felizes são mais propensas a se voluntariar. Enquanto que, as pessoas mais ansiosas e depressivas são menos interessadas no trabalho voluntário (HANDY e CNAAN 2007).

Entretanto, pela ótica do questionário de Oxford se a média está entre 4 a 5 pontos esses indivíduos são classificados como “felizes”. Além disso, o teste t de comparação das médias mostrou que as médias das felicidades (dos voluntários e não voluntários) não se diferem estatisticamente, apresentando os seguintes valores de teste: $t = -1,6401$, $df = 97,87$ e $p\text{-value} = 0,1042$. Logo, tanto o grupo de voluntários quanto o grupo de não voluntários podem ser classificados como “felizes”. Esse fato pode ser explicado por Medvedev et al. (2017) ao afirmar que apesar do questionário de Oxford apresentar propriedades psicométricas aceitáveis, ele não pode discriminar precisamente os níveis individuais de felicidade, uma vez que suas respostas são traduzidas em uma escala ordinal.

Complementando, Lima e Mariano (2018) relatam que falta na literatura a exposição dos motivos que descrevem a relação positiva entre trabalho voluntário e felicidade. No presente trabalho, contudo, questiona-se se essa relação positiva realmente existe, e se sim, sob quais circunstâncias ela pode ser afirmada, uma vez que as médias de felicidade não se diferiram para os dois grupos pesquisados nessa pesquisa. Fora isso, fatores como a pressa e o erro na interpretação das perguntas do questionário de Oxford podem ter contribuído para um mau preenchimento do questionário, uma vez que o nível de escolaridade dos respondentes foi baixo. Como melhoria do questionário de Oxford, Medvedev et al. (2017) recomendam a aplicação de um questionário adaptado contendo apenas 25 questões com respostas em níveis de intervalo.

5. Considerações finais

Não é recente o interesse sobre o tema felicidade, numa perspectiva mais recente, a promoção da felicidade é também considerada como um dos objetivos do crescimento econômico. Neste contexto, a abordagem deste trabalho focou na atuação empresarial, buscando-se analisar se os funcionários que realizam trabalhos voluntários são mais felizes que os demais. Foram analisados 283 questionários onde 66 eram de voluntários e 217 não voluntários. Os resultados apontaram que para a escala de Cantril a felicidade foi maior para o público voluntário, tendo em vista a perspectiva do hoje. Entretanto, para a perspectiva futura, o mesmo não apresentou diferença. O mesmo resultado foi encontrado para o questionário de Oxford.

Como proposição de trabalhos futuros sugere-se realizar a verificação antes e depois do início de trabalho voluntário, assim como Lima e Mariano (2018) também sugeriram em seu estudo. Em relação ao questionário de Oxford sugere-se realizar a mesma pesquisa com questionário de adaptado de Medvedev et al. (2017), para aumentar a precisão na medição do nível individual de felicidade.

Com respeito a adesão de um maior número de voluntários na empresa que não incentiva este tipo de atividade, podemos supor algumas razões para este ocorrido. Como a empresa B atua no segmento educacional, pode ser que pessoas desta área sejam mais sensíveis à causa, por disporem de mais informações ou condições para executá-lo. Outro fator poderia estar associado ao grau de escolaridade, ou seja, quanto maior o nível de escolaridade, mais sensível a projetos sociais. Estas suposições não puderam ser analisadas de forma aprofundada, o que poderá também ser objetivo de estudo para as próximas pesquisas.

Referências Bibliográficas

AKNIN, L.; DUNN, E; NORTON, M. Happiness Runs in a Circular Motion: Evidence for a Positive Feedback Loop Between Prosocial Spending and Happiness. *Journal of Happiness Studies*, v. 13, n. 2, p. 347–355, 2012.

ARISTÓTELES. *Ética a Nicômaco*. 2.ed. Editora Universidade de Brasília. 1985.

BONSDORFF, M; RANTANEN, T. Benefits of formal voluntary work among older people. A review. *Aging clinical and experimental research*, v. 23, p. 162-169, 2011.

BORGONOVI, F. Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. *Social Science & Medicine*, v.66, p. 2321 - 2334, 2008.

CANTRIL, H. *The pattern of human concerns*. New Brunswick, NJ: Rutgers Univ. Press, 1967.

CRESPO, R. F.; MESURADO, B. Happiness economics, eudaimonia and positive psychology: from happiness economics to flourishing economics. *Journal of Happiness Studies*, v.16, p.931-946, 2015.

DIENER, E.; LUCAS, R.; OISHI, S. Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. In: C.R. Snyder & S.J.Lopez (Eds). *The handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, p.63-73, 2002.

DIENER, E.; INGLEHART, R.; TAY, L. Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research*, v. 112, n. 3, p. 497–527, 2012.

DULIN, P. L.; GAVALA, J.; STEPHENS, C.; KOSTICK, M.; MCDONALD, J. Volunteering predicts happiness among older Maori and non-Maori in the New Zealand health, work, and retirement longitudinal study. *Aging & Mental Health*, v. 16, n. 5, p. 617–624, 2012.

Handy, F.; Cnaan, R. The Role of Social Anxiety in Volunteering. *Nonprofit Management and Leadership*, v. 18, n. 1, p. 41–58, 2007.

HILLS, P.; ARGYLE, M. The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, v. 33, n. 7, p. 1073–1082, 2002.

KAHNEMAN, D.; DEATON, A. High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, v. 107, n.38, p. 16489-16493.

KOENIG, H. G. Altruistic love and physical health. In S. G. Post (Ed.), *Altruism & health*, p. 422–441, 2007.

LEE, M. Volunteering and happiness: Examining the differential effects of volunteering types according to household income. *Journal of Happiness Studies*, v. 20, n. 3, p. 795-814, 2019.

- LI, Y.; FERRARO, K. F. Volunteering and depression in later life: Social benefit or selection processes? *Journal of Health and Social Behavior*, v. 46, p. 68–84, 2005.
- LIMA, P. A. B.; MARIANO, E. B., Felicidade Hedônica e Eudaimônica proporcionadas por trabalhos voluntários: uma revisão de literatura. XXV SIMPEP, 2018.
- LYUBOMIRSKY, S.; LEPPER, H. S. A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, v. 46, n. 2, p. 137–155, 1999.
- MEDVEDEV, O. N., SIEGERT, R. J., MOHAMED, A. D., SHEPHERD, D., LANDHUIS, E. & KRÄGELOH, C. U. The oxford happiness questionnaire: Transformation from an ordinal to an interval measure using rasch analysis. *Journal of Happiness Studies*, v. 18, n. 5, p. 1425-1443, 2017.
- MUSICK, M. A.; WILSON, J. (2003). Volunteering and depression: The role of psychological and social resources in different age groups. *Social Science and Medicine*, v. 56, n. 2, p. 259-269, 2003.
- PILIAVIN, J. A.; SIEGL, E. Health benefits of volunteering in the Wisconsin Longitudinal Study. *Journal of Health and Social Behavior*, v. 48, p. 450–464, 2007.
- RODRÍGUEZ-POSE, A.; BERLEPSCH, V. Social capital and individual happiness in Europe. *Journal of Happiness Studies*, v. 15, p. 357–386, 2014.
- RYFF, C. Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 57, n. 6, p. 1069–1081, 1989.
- SCHIMMEL, J. Development as happiness: The subjective perception of happiness and UNDP's analysis of poverty, wealth and development. *Journal of Happiness Studies*, v. 10, n. 1, p. 93-111, 2009.
- VAN PRAAG, B. M., et al. The anatomy of subjective well-being. *Journal of Economic Behavior & Organization*, v. 51, n. 1, p. 29-49, 2003.
- VECINA, M. L.; CHACÓN, F.; MARZANA, D.; MARTA, E. Volunteer engagement and organizational commitment in nonprofit organizations: What makes volunteers remain within organizations and feel happy? *Journal of Community Psychology*, v. 41, n. 3, p. 291-302, 2013.
- YIN. R. K. *Estudo de caso: planejamento e métodos*. 3 ed., Porto Alegre: Bookman, 2005.