

SAÚDE E VOLUNTARIADO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

HEALTH AND VOLUNTEERING: A SYSTEMATIC REVIEW

Rayane Figueiredo Silva Moreira Carvalho*, Júlia Moraes Ferreira e Yasmim de Souza Leite, Nathalia Fernanda da Silva Azevedo Rios

* Autor de contato: rayanefsmc@gmail.com

RESUMO:

Introdução: O voluntário é um indivíduo que dedica parte de seu tempo, sem remuneração alguma, a atividades voltadas para a sociedade. Existem diversas motivações para a realização dessa prática, como valores pessoais, autoconhecimento, autodesenvolvimento, melhoria da autoestima e motivações relevantes para a sociedade, além de altruísmo pessoal. Estudos indicam uma relação positiva entre voluntariado e saúde como diminuição de fatores de risco para doença cardiovascular e do risco de mortalidade, além de melhorias no bem-estar psicológico e social. **Objetivos:** Identificar as motivações que levam ao voluntariado e compreender o reflexo da prática do trabalho voluntário na saúde do indivíduo que o pratica. **Métodos:** Revisão sistemática por meio de busca realizada em um recorte temporal de cinco anos, englobando pesquisas publicadas de 2015 até 2020 e artigos em formato de texto completo. Os critérios de inclusão foram selecionar artigos científicos que dispunham de informações acerca do trabalho voluntário relacionando-o a saúde de quem o pratica e as principais motivações que levam indivíduos a disporem de seu tempo para tais atividades. Já os critérios de exclusão se basearam em descartar revisões bibliográficas e artigos com mais de cinco anos de publicação. Sendo assim, foram eleitos 18 artigos. **Tópicos a serem abordados:** Motivações para o voluntariado; Reflexo do voluntariado na saúde. **Considerações finais:** visto os benefícios tanto para o indivíduo quanto para o seu contexto social, o trabalho voluntário é uma prática que deve ser estimulada em virtude da contribuição para o desenvolvimento de ambos.

Palavras-chave: Voluntariado; Voluntário; Motivação; Saúde

ABSTRACT:

Introduction: A volunteer is an individual who dedicates part of his/her time to activities related to the society without any remuneration. There are several reasons to do that, such as personal values, self knowledge, self development, improvement of self esteem and relevant motivations to the society, besides personal altruism. Studies show a positive relationship between volunteering and health as a decrease in risk factors to cardiovascular diseases and to mortality risks, besides psychological and social well-being improvements. **Objectives:** Identify the reasons which motivate the volunteering and comprehend the reflection in the practice of the volunteering work in the health of the one who does it. **Methods:** Systematic review through carried out search in a time cut of five years, encompassing researches published from 2015 to 2020 and articles in a complete text format. The inclusion criterias were to select scientific articles which had information about the volunteer work relating it to the health of the one who practices it and the main reasons which drive individuals to dispose their time to such activities. On the other hand, the exclusion criterias were based on discarding bibliographic reviews and articles with more than five years of publication. Thus, 18 articles were elected. **Topics to be addressed:** Reasons to volunteering; Reflection of volunteering in health. **Final considerations:** Once we have seen the benefits for both the individual and his/her social context, the volunteer work is a practice which must be stimulated due to its contribution to both development.

Keywords: Volunteering; Voluntary; Motivation; Health

INTRODUÇÃO VOLUNTARIADO E MOTIVAÇÃO

“O voluntário é um jovem ou adulto que, por interesse pessoal e espírito cívico, dedica parte de seu tempo, sem remuneração alguma, a atividades voltadas ao bem estar social ou a outros campos” (ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS, 2014, s/p)^{1,2}. Estudiosos em saúde e ciências sociais têm vinculado o trabalho voluntário a resultados benéficos relacionados à saúde (limitações funcionais, depressão e mortalidade), a recursos psicológicos (como autoestima e autoeficácia) e sociais (integração social, acesso a apoio e informação)².

Além disso, o voluntariado aumenta a atividade física e cognitiva, que protege contra o declínio funcional e a demência na velhice.² Por fim, a pesquisa em neurociência tem relacionado o voluntariado à liberação dos hormônios relacionados ao cuidado, oxitocina e progesterona, que têm a capacidade de regular o estresse e a inflamação³.

O comportamento do voluntariado começou a ser estudado sistematicamente a partir dos anos 70, quando surgiram os primeiros modelos que explicavam a tomada de decisões individuais para oferecer ajuda em situações de emergência. Este tipo de comportamento foi associado, de certa forma, ao altruísmo dos indivíduos. No entanto, o voluntariado implica mais do que comportamentos ocasionais de ajuda e preocupação desinteressada pelos outros, mas também está relacionado com a motivação para atividades relevantes para a sociedade³.

Segundo Latham e Pinder (2005 apud FERREIRA, 2008, p. 45), “a motivação é um processo psicológico complexo que resulta de uma interação entre o indivíduo e o ambiente que o rodeia”.¹ Sendo assim, o indivíduo motiva-se para o voluntariado de acordo com os seus traços de personalidade, ambições, habilidades e valores. Ainda, a forma pela qual será realizada o trabalho, sua intensidade, duração, eficiência e resultado, também influencia em sua motivação³. De acordo com Wilson e Pimm (1996 apud FERREIRA, 2008, p. 47), “a vida útil de um voluntário pode ser limitada por um propósito, por uma organização específica ou por um determinado período de tempo”.¹

Os voluntários não esperam um benefício financeiro, mas têm o desejo de que seu trabalho

seja apreciado e reconhecido. O reconhecimento manifesta-se de forma simbólica, pois, como o voluntariado é uma doação para o outro e também para a instituição, o reconhecimento não vem em forma de incentivo financeiro ou promoções, como normalmente acontece em empresas e outras instituições. O reconhecimento aqui é o apreço, é pelo seu esforço e dedicação do tempo¹.

Essa forma de reconhecimento é valorizada pelos próprios voluntários e os estimulam a continuarem ajudando ao outro e a buscarem estratégias para ajudarem a si mesmos, visto que a participação em atividades sociais produtivas provoca sentimentos de realização pessoal e auto-respeito a eles mesmos¹.

Existem cinco grandes motivos que podem explicar o envolvimento do indivíduo com o voluntariado: valores pessoais, autoconhecimento, autodesenvolvimento, melhoria da autoestima e preocupações com a comunidade.

Embora coexistam várias motivações que podem explicar a decisão de ser voluntário, de ajudar os outros, o desejo de promover relações sociais e de obter aprovação social parece ter mais peso.² Cnaan e Golberg-Glen (1991) pontuaram que os voluntários são egoístas e altruístas ao mesmo tempo. As preocupações com o crescimento pessoal, por exemplo, são aspectos motivacionais diferentes do altruísmo, no qual o indivíduo primeiro pensa em si próprio, trazendo assim aspectos egoístas, visando um maior nível de satisfação com a vida e consequente maior bem-estar pessoal e social⁴.

Além das motivações internas, o ambiente e acontecimentos externos, também podem influenciar na motivação dos voluntariados, pois tal trabalho pode ajudar a proteger contra os impactos negativos de eventos imprevistos. O voluntariado está associado ao aumento dos níveis de efeitos positivos como autoeficácia, propósito na vida e redução dos sintomas depressivos entre os adultos que experimentaram a morte de um querido membro da família ou amigo. O papel do voluntariado, adotado após a perda do cônjuge, leva à proteção contra sintomas depressivos e ajuda a compensar o impacto negativo da viuvez. Essa compensação se dá por meio da redução do estresse e contribuição para as emoções positivas, facilitando o apoio e interações sociais que o voluntariado pode proporcionar.⁵

Ainda, dados da literatura demonstram que

experiências positivas associadas ao voluntariado despertam desejo de novos serviços voluntários futuros. Ou seja, ao ver o benefício de uma experiência de trabalho voluntário para si próprio e/ou para familiares e amigos, são motivados a realizar o serviço.

Estudos mostraram que os voluntários foram caracterizados por atitudes de confiança e aceitação, que refletem traços de agradabilidade. Além disso, pessoas extrovertidas tendem a se voluntariar mais em relação a pessoas introvertidas e apresentam mais características de empatia, autoeficácia, maior autoestima e estabilidade emocional.⁴ Ainda, indicam que a idade tem impacto sobre as principais motivações dos indivíduos, de modo que os jovens parecem ter mais compreensão e motivações profissionais, enquanto os mais velhos têm uma motivação social.²

A religiosidade, que está relacionada à busca do sagrado, também pode ser um forte preditor do voluntariado. Isso ocorre porque as igrejas oferecem oportunidades para dar e receber apoio social, especialmente para aqueles que são assíduos. Grupos religiosos frequentemente solicitam o voluntariado a seus membros e acredita-se que esse é um importante gatilho para a decisão de se envolver em um trabalho voluntário. Além disso, comparado com religiosidade, a espiritualidade pode envolver caminhos mais individuais em direção ao sagrado.¹⁰

SAÚDE E VOLUNTARIADO

Estudos indicam uma relação positiva entre voluntariado e saúde como diminuição de fatores de risco para doença cardiovascular, além de reduzir o risco de mortalidade.⁶ Os voluntários podem apresentar efeito protetor que leva a níveis mais altos de bem-estar, melhora no humor⁵ e também são vinculadas melhorias na autoavaliação da saúde, níveis mais baixos de dependência funcional e sintomatologia depressiva, assim como níveis elevados de satisfação com a vida.

Também é sugerido que em voluntários mais velhos a fragilidade e as quedas foram diminuídas; aprimoramento da memória, força, equilíbrio, velocidade de caminhada, plasticidade cortical e funcionamento executivo foram constatados. Além disso, percebeu-se aumento do envolvimento social e psicológico; melhora da mobilidade e das atividades instrumentais de vida

diária.⁸

Trabalho Voluntário e Idosos

O estudo FERRADA MUNDACA; ZAVALA GUTIÉRREZ, 2014 apresenta evidências que sugerem que participação em atividades voluntárias entre idosos aposentados pode ser um fator que interfere no envelhecimento bem-sucedido e tem uma relação positiva com o bem-estar mental.⁵ Como as pessoas envelhecem, os papéis sociais, como pai, funcionário e conjuge, tendem a ser reduzidos, levando a oportunidades limitadas de manter e desenvolver relacionamentos íntimos. Tal fato está associado a prejuízos na saúde psicológica, podendo haver outros resultados negativos para a saúde, como depressão e solidão.⁹

O voluntariado pode promover a conquista de um novo papel e ter consequências positivas para a saúde, uma vez que podem resultar em um aumento de redes, recursos, poder, prestígio, satisfação emocional, autoestima, senso de propósito na vida e redução de estresse. Isso se deve ao fato dos idosos permanecerem ativos e comprometidos, contribuindo para uma melhor adaptação social. Além disso, suprimem as ideias de inatividade e inutilidade que frequentemente surgem nessa fase, acarretando em sensação de utilidade e integração ao meio ambiente, o que colabora para menores riscos de marginalização social.⁹

Neurônios Espelho

É discutida a existência do modelo dos 5 c's, que se referem a cinco características que descrevem o desenvolvimento positivo do adolescente: competência, confiança, conexão, caráter e, por último, cuidado e compaixão. Segundo esses autores, a competência é definida como a capacidade de comportar-se adequadamente nos relacionamentos interpessoais e em vários contextos, enquanto a confiança refere-se à senso interior de autoestima positiva, que implica na segurança de ser capaz de cumprir metas e objetivos. Já a conexão está relacionada a assumir relacionamentos e vínculos positivos com pessoas importantes para o adolescente e como é estabelecido nos diferentes contextos em que opera. Caráter refere-se à integridade pessoal e ao respeito por leis, regulamentos e a moral que guia o comportamento.

Esse estudo menciona que é provável que um jovem que tem comportamentos relacionados com os cinco 5c's, apresente um sexto "c", chamado contribuição. A contribuição está relacionada ao quanto os jovens contribuem para a família, para o trabalho, para a comunidade e para a sociedade em que atua, ou seja, possuem maior probabilidade de contribuir para a comunidade (sexto c) e menor probabilidade de envolver-se em comportamentos de risco.¹¹

Embora o modelo 5c tenha tido importante apoio teórico e empírico, foi incluído no presente estudo a análise da atividade cortical resultante de sincronização e dessincronização de neurônios espelho. Teoricamente, a ativação desses neurônios é responsável pelos processos de imitação e empatia no nível neural que afetam o comportamento humano.¹¹

A atividade característica (8-15 Hz) dos referidos neurônios foi localizada por eletroencefalografia no córtex pré-motor, na área motora suplementar, no córtex somatossensorial e no córtex parietal inferior. Portanto, é usado o termo "espelho" no sistema neuronal para se referir à região cortical do cérebro humano, responsável tanto pela observação da ação dos outros como pela execução da mesma.¹

Sua função biológica é facilitar a socialização, permitir compreender as pessoas, focando diretamente nos sentimentos e emoções. Além disso, também permite a imitação de aprendizagem, atuando como um espelho das ações do próximo, pois no cérebro existe uma cópia exata dessa mesma ação, mas vista da experiência da própria pessoa. Portanto, pode-se dizer que aqueles que são bons imitadores também teriam a capacidade de reconhecer emoções nas pessoas, o que por sua vez pode resultar em níveis mais altos de empatia, que é a capacidade de perceber as necessidades dos outros, levando a mostrar comportamentos de cooperação, como ajudar e servir.¹¹

Verificou-se que a relação de empatia com o sistema de neurônios-espelho apresenta correlação positiva em diferentes estudos de neuroimagem. Essas evidências demonstram a importância de promover o desenvolvimento positivo em jovens e como isso aumenta o envolvimento em ações voluntárias, o que é importante para o benefício da sociedade.¹¹

Portanto, embora as atividades de

voluntariado sejam inerentemente direcionadas à criação de benefícios para os outros, nas últimas décadas observou-se que essas atividades também estão associadas a benefícios para os próprios voluntários.

METODOLOGIA

O presente estudo constitui uma revisão sistemática que aborda o reflexo do trabalho voluntário na saúde de quem o pratica e as reais motivações para a sua realização. O levantamento dos artigos foi efetuado no mês de fevereiro de 2020. A busca foi realizada em um recorte temporal de cinco anos, englobando pesquisas publicadas de 2015 até 2020 e artigos em formato de texto completo.

Para a localização e seleção dos artigos, foi efetuada uma busca nas bases Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Centro Latino-Americano e do Caribe de informação em Ciência da Saúde (BIREME). Para tanto, utilizou-se as palavras-chave "volunteering", "Welfare" e "Health". Foram selecionados artigos nos idiomas inglês, português e espanhol.

Separou-se, inicialmente, 490 artigos e estes foram filtrados com base nos critérios de inclusão e exclusão. Os critérios de inclusão foram selecionar artigos científicos que dispunham de informações acerca do trabalho voluntário relacionando-o a saúde de quem o pratica e as principais motivações que levam indivíduos a disporem de seu tempo para tais atividades. Já os critérios de exclusão se basearam em descartar revisões bibliográficas e artigos com mais de cinco anos de publicação. Por fim, se enquadrando nesses critérios foram eleitos 18 artigos, como apresentado na Figura 1.

RESULTADOS

Avaliando as 18 publicações quanto ao idioma de origem, 05 são escritas em português, 09 em inglês e 04 em espanhol. Quanto ao ano de publicação, constatou-se que em 2015 houve maior número, com 05 artigos publicados, em 2018 houve 04 publicações e nos demais anos houve 03 publicações cada.

Após análise dos estudos foi possível chegar a um perfil do voluntário. Prevaleceram voluntários do sexo feminino, solteiros, estudante universitário ou que já concluiu o ensino superior e a média de idade variou de 21,9 a 45,9 anos.

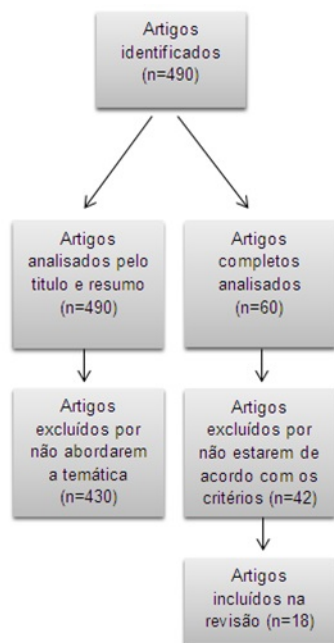


Figura 1. Fluxograma da seleção dos artigos encontrados e selecionados para revisão bibliográfica.

I – Motivações para o voluntariado

Dentre as 18 publicações foram selecionadas 09, que tratavam das motivações que levam um indivíduo a realizar trabalho voluntário. No que se refere ao delineamento metodológico, prevaleceram estudos analíticos transversais e a amostra variou de 05 a 758 indivíduos. É importante ressaltar que nos estudos participaram pessoas que já realizam voluntariado e pessoas que irão começar a participar de trabalhos voluntários.

No que diz respeito às reais motivações para o voluntariado, na análise dos estudos foram destacadas motivações como altruísmo, aprendizagem, agregar conhecimento à carreira profissional, crescimento pessoal, justiça social, conhecer outras realidades, requisito do serviço e ser útil. É possível perceber que a variação entre essas motivações podem ser influenciadas pelo sexo, idade e espiritualidade.

Buscando facilitar a compreensão dos resultados evidenciados em cada publicação, na tabela 01 os estudos incluídos nesta revisão são demonstrados de acordo com o autor, amostra e um resumo das conclusões de cada artigo a respeito /das motivações para o voluntariado.

II – Reflexo do voluntariado na saúde

Dentre as 18 publicações foram selecionadas 09, que abordavam os reflexos na saúde de quem pratica o voluntariado. No que se refere ao delineamento metodológico, em sua maioria foram estudos analíticos de coorte e a amostra variou de 40 a 250.000 indivíduos. É importante ressaltar que em alguns estudos além de participarem pessoas que realizam voluntariado, há também pessoas que não participam de trabalhos voluntários.

Em geral, foi constatado que o trabalho voluntário apresenta um reflexo positivo sobre a saúde de quem o pratica. Verificou-se maior bem estar mental, melhor desempenho cognitivo, menos sintomas depressivos, satisfação com a vida e melhor estado geral de saúde em comparação com não voluntários. Foi possível perceber, também, que a idade e o grau de comprometimento religioso podem ter influência no estado de saúde do voluntário.

Buscando facilitar a compreensão dos desfechos elucidados em cada publicação, na tabela 02 os estudos incluídos nesta revisão são demonstrados de acordo com o autor, amostra e um resumo das conclusões que cada artigo chegou a respeito do reflexo do voluntariado na saúde.

DISCUSSÃO:

I – Motivações para o voluntariado

Nos estudos foi possível observar que as mulheres são maioria na realização do voluntariado, apresentando maior motivação em participar desse tipo de atividade, principalmente de cunho altruísta, pois vêem no trabalho voluntário uma forma de ajudar ao próximo e de expor valores pessoais^{16, 17, 19, 20}. Em contrapartida, no estudo realizado na zâmbia, as mulheres se mostram mais propensas em participar do voluntariado em busca de receber algum benefício do projeto ou porque não possuem emprego²¹.

Com relação à idade, foi identificado que indivíduos acima dos 45 anos apresentaram maior motivação em participar de trabalhos voluntários¹⁶. Ademais, foi observado entre os idosos motivações como o intuito de ser útil, ter um novo desafio e ajudar o próximo. Por outro lado, entre os jovens prevaleceram motivações como agregar experiência e conhecimento a carreira profissional.^{2, 17}.

A espiritualidade também se mostrou grande influenciadora na motivação ao

voluntariado. Foi comprovado que indivíduos ligados fortemente a uma religião apresentam maior motivação, principalmente altruísta, a realizar trabalho voluntário. Além disso, as instituições religiosas incentivam e promovem trabalho voluntário^{11, 17}. No entanto, no estudo realizado entre estudantes de medicina, a influência religiosa foi uma das motivações menos selecionadas¹⁴.

II – Reflexo do voluntariado na saúde

Apesar da maioria dos estudos abordados revelarem benefícios do voluntariado em todas as faixas etárias, em apenas um dos estudos foi

observado que indivíduos jovens apresentavam-se com efeitos negativos no que diz respeito ao bem estar mental. Uma possível explicação para esse cenário pode ser que em idades mais jovens, o voluntariado pode gerar sobrecarga quando somado a outras tarefas obrigatórias comuns à faixa etária como estudo, trabalho e família⁶.

Também foram observados muitos benefícios para os idosos, no qual foi constatado que quanto mais avançada a idade maior é o bem estar mental promovido pelo voluntariado. Além disso, muitos senis se encontram no contexto de perda de entes queridos, podendo esse tipo de trabalho

Tabela 01: Resumo dos estudos analisados

| Autores | Amostra | Motivação para o voluntariado |
|--|--|---|
| Pâmela Koch ¹ | N=5 ex-usuários de drogas ilícitas. | Ex-dependentes químicos veem no trabalho voluntário uma forma de retribuir a ajuda que tiveram e também uma forma de ajudar o próximo. Há ainda a crença de que esse trabalho é uma forma de continuar sua reabilitação. Ademais, percebeu-se que estas motivações possuem um embasamento espiritual. |
| Marcial E. ² | N= 153 voluntários. | Entre os voluntários jovens prevaleceram motivos como agregar experiência a carreira profissional ou adquirir mais conhecimento, enquanto que entre os idosos prevaleceram motivos como ser útil e ajudar o próximo. |
| Fernanda Mendes Amorin ¹⁴ | N=135 estudantes de medicina. | As principais razões desse grupo para a realização de trabalho voluntário foram vontade de ajudar as pessoas, crescimento pessoal e conhecimento de outras realidades. É importante destacar que entre as possíveis motivações as menos selecionadas foram a recomendação de alguém e influência religiosa. |
| T.Y. Mousa ¹⁶ | N=340 voluntários | Foi constatado que 15,7% dos participantes realizaram trabalho voluntário para atender a um requisito de serviço, 27,5% para melhorar suas opções de carreira, 27,5% para ampliar sua rede social e 29,4% por motivos altruístas. Para mais, foi observado maior escore de motivação em indivíduos voluntários em organizações religiosas ou comunitárias sem fins lucrativos. |
| Diana Betancourt Ocampo ¹¹ | N=121 universitários. | A maioria dos participantes relatou ter como motivo para o voluntariado a vontade própria e uma minoria alegou obrigatoriedade e serviço social. |
| Samuel L.L. Lemos ¹⁷ | N= 230 candidatos ao voluntariado, 55 voluntários há menos de 1 ano e 113 voluntários a mais de 1 ano. | A análise das motivações para o voluntariado foi feita com base em perfis, tais como: altruísta, justiça social, afiliação, aprendizagem e egoísta. Foi verificado que entre os que pretendem ser voluntários se destacaram os perfis de altruísmo e justiça social; entre os voluntários com até 1 ano se destacaram os perfis de altruísmo e justiça social, no entanto com médias menores se comparado aos com pretensões ao voluntariado; já nos voluntários com mais de 1 ano prevalece os perfis de altruísmo e aprendizagem, e com médias relativamente maiores que do grupo anterior. |

auxiliar no combate ao isolamento social e atuar como um fator de proteção do bem-estar psicológico.^{5, 9, 15}. Somado a isso, foi revelado que esses voluntários apresentam baixos níveis de

limitações nas atividades do dia a dia e nas atividades instrumentais de vida diária se comparado com não voluntários⁸.

Tabela 02: Reflexo do voluntariado na saúde.

| Autores | Amostra | Reflexo do voluntariado na saúde |
|-------------------------------------|--|---|
| Leslie Ferrada MUNDACA ⁵ | 20 voluntários e 20 não voluntários. | Esse estudo foi realizado em um grupo de idosos, no qual foi constatado um maior nível de bem estar psicológico em voluntários quando comparados com os usuários não voluntários. Além disso, os voluntários apresentaram melhora no desempenho cognitivo, menos sintomas depressivos, e melhor bem estar mental e satisfação de vida. |
| Martina G. Gallarza ¹³ | 711 voluntários | Após avaliação da pré-experiência e pós-experiência no trabalho voluntário, foram observados melhores valores na pós-experiência no que diz respeito aos aspectos afetivos e de cognição. |
| Jens Detollenaere ³ | 52977 indivíduos. | Foi evidenciado melhor estado de saúde em voluntários do que em não voluntários. Em um primeiro momento foi visto que a renda familiar alta também influencia em um melhor estado de saúde, no entanto os resultados estimados mostraram que a associação direta entre o voluntariado e a saúde auto avaliada é mais considerável do que sua associação indireta através da renda familiar. |
| Carolina Hiendlmayer ⁴ | 42 voluntários e 48 não voluntários | As conclusões indicaram que os participantes que não realizam trabalho voluntário apresentaram perfil mais severo de personalidade, o que pode indicar que ser um trabalhador voluntário é um indicador de perfil mais saudável da personalidade. |
| Heejung Jang ⁹ | 345 indivíduos | Os desfechos desse estudo apoiam a teoria de que, para aqueles que recentemente experimentaram a morte de um membro da família, o voluntariado tem um efeito positivo. Assim infere-se que as mudanças no âmbito social podem influenciar o bem estar psicológico, uma vez que as mudanças nas relações sociais dos adultos mais velhos devido à perda de familiares e amigos podem diminuir as interações sociais e aumentar o isolamento social. |
| Dermot O'reilly ¹⁵ | 250000 idosos | Foi observado que a maioria dos participantes que relataram excelente saúde geral ou nenhuma limitação de atividade eram voluntários. |
| Ernest Gonzales ⁸ | 166 voluntários e 516 não voluntários. | Estudo realizado com idosos, no qual foi verificado que voluntário com mais idade apresentaram melhor estado de saúde geral e baixos níveis limitações nas atividades do dia a dia e nas atividades instrumentais da vida diária, quando comparados a idosos não voluntários. |
| Neal Krause ¹⁸ | 2265 voluntários | Foi feita uma avaliação da frequência cardíaca (FC) em repouso e sua possibilidade de estar relacionada a regularidade da participação nos trabalhos voluntários e também a associação com o compromisso religioso que o motiva. Os dados sugerem que o voluntariado está associado a maior FC em repouso naqueles participantes com menor nível de comprometimento religioso. Entretanto, foi demonstrado FC reduzida em indivíduos com maior comprometimento religioso. |
| Faiza Tabassum ⁶ | 66343 indivíduos | Realizou-se uma avaliação do bem estar mental através do General Health Questionnaire (GHQ-12 ou GHQ), no qual valores altos denotam mal estar mental. A pontuação média no GHQ foi menor entre os envolvidos em voluntariado frequente e maior entre aqueles que nunca se dispuseram. Ademais, pessoas acima de 45 anos que não realizam trabalho voluntário tem maior tendência a ter uma debilidade na saúde mental. No entanto, foi identificado que o trabalho voluntário pode ser prejudicial para o bem estar mental de indivíduos jovens. |

CONCLUSÃO

São diversas as motivações que podem explicar a decisão de ser voluntário. Essa decisão abrange: motivações internas, como a busca pelo bem-estar pessoal e o aprimoramento de técnicas e conhecimentos; o ambiente em que se insere e motivações exteriores, tal qual o desejo de contribuir para a sociedade; e acontecimentos externos, principalmente eventos negativos. Dessa

forma, expressam motivações altruístas e egoístas concomitantemente.

Ademais, a influência de terceiros é um importante fator motivador, posto que, ao observar os benefícios do voluntariado para o próximo, há um incentivo pessoal em realizá-lo. Dentre esses, pode-se destacar que envolvem aspectos do desenvolvimento pessoal, físico, psicológico e mental do indivíduo, além favorecer setores da

sociedade.

Portanto, o trabalho voluntário é uma prática que deve ser fomentada, visto que, mesmo possuindo diversas motivações, é vantajosa por ser

capaz de promover benefícios tanto para o indivíduo quanto para o seu contexto social e, dessa maneira, contribuir para o desenvolvimento de ambos.

REFERÊNCIAS

- 1- KOCH, Pâmela. DEPENDÊNCIA QUÍMICA E TRABALHO VOLUNTÁRIO: ajuda ao outro ou continuação da reabilitação?: addiction and volunteer: help each other or continue rehabilitation?. : ADDICTION AND VOLUNTEER: Help each other or continue rehabilitation?. Sociais e Humanas, Santa Maria,, Santa Catarina, v. 28, n. 02, p. 69-82, maio 2015
- 2- Cabrera-Darias, M., & Marrero-Quevedo, R. J. (2015). Motives, personality and subjective well-being in volunteering. *Anales De Psicología / Annals of Psychology*, 31(3), 791-801
- 3- Detollenaere J, Willems S, Baert S (2017) Volunteering, income and health. *PLoS ONE* 12(3): e0173139. doi:10.1371/journal.pone.0173139
- 4- HIENDLMAYER, Carolina; SETTE, Catarina; CARVALHO, Lucas. Investigação do perfil de personalidade em trabalhadores voluntários. *Psicologia Revista*, [s.l.], v. 27, n. 1, p. 199, 26 jul. 2018. Portal de Revistas PUC SP. <http://dx.doi.org/10.23925/2594-3871.2018v27i1p199-218>
- 5- MUNDACA, Leslie Ferrada; GUTIÉRREZ, Mercedes Zavala. BIENESTAR PSICOLÓGICO: adultos mayores activos a través del voluntariado. : ADULTOS MAYORES ACTIVOS A TRAVÉS DEL VOLUNTARIADO. *Ciencia y Enfermería*, [s.l.], v. 20, n. 1, p. 123-130, abr. 2014. SciELO Agencia Nacional de Investigacion y Desarrollo (ANID). <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532014000100011>
- 6 - Tabassum F, Mohan J, Smith P. Association of volunteering with mental well-being: a lifecourse analysis of a national population-based longitudinal study in the UK [published correction appears in *BMJ Open*. 2016 Sep 09;6(9):e011327corr1]. *BMJ Open*. 2016;6(8):e011327. Published 2016 Aug 8. doi:10.1136/bmjopen-2016-011327 <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2016-011327>
- 7 - Topp, SM, Price, JE, Nanyangwe-Moyo, T. et al. Motivações para entrar e permanecer no serviço voluntário: resultados de uma pesquisa de método misto entre cuidadores de HIV na Zâmbia. *Hum Resour Health* 13, 72 (2015). <https://doi.org/10.1186/s12960-015-0062-y>
- 8 - Gonzales E, Shen HW, Perry TE, Wang Y. Intersections of Home, Health, and Social Engagement in Old Age: Formal Volunteering as a Protective Factor to Health After Relocation. *Res Aging*. 2019;41(1):31?53. doi:10.1177/0164027518773125.
- 9- Jang H, Tang F, Gonzales E, Lee YS, Morrow-Howell N. Formal volunteering as a protector of health in the context of social losses. *J Gerontol Soc Work*. 2018;61(8):834?848. doi:10.1080/01634372.2018.1476945 <https://doi.org/10.1080/01634372.2018.1476945>
- 10 - Okun MA, O'Rourke HP, Keller B, Johnson KA, Enders C. Value-Expressive Volunteer Motivation and Volunteering by Older Adults: Relationships With Religiosity and Spirituality. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*. 2015;70(6):860?870. doi:10.1093/geronb/gbu029
- 11- BETANCOURT OCAMPO, D. et al. Desarrollo Positivo en Jóvenes Involucrados en Voluntariado y su Relación con las Neuronas Espejo. *Revista Colombiana de Psicología*, v. 28, n. 2, p. 77-90, 2019. <https://doi.org/10.15446/rcp.v28n2.72199>
- 12- VOLUNTARIADO. Nações Unidas do Brasil, 2019. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/vagas/voluntariado/#:~:text=De%20acordo%20com%20as%20Na%C3%A7%C3%B5es,estar%20social%20ou%20outros%20campos>>. Acesso em: 14 de Abril, 2020
- 13- Gallarza, M. G., Arteaga-Moreno, F., Servera-Francés, D., & Fayos-Gardó, T. (2016). Participar como voluntario en eventos especiales: comparación entre el valor esperado y percibido. *Innovar*, 26(59),47-60. doi: 10.15446/innovar.v26n59.54322.
- 14- Amorim F.M., Real A.P.B., Duarte G. A. R., Mesquita J. T., Cota B. C. L., Miranda F. J. R. Voluntariado: uma avaliação da motivação entre acadêmicos de medicina e da experiência no projeto "Cuidando da sua saúde em ponto dos volantes, jequitinhonha, MG". *Revista brasileira de educação médica*, 43 (1 Supl. 1) : 490-497; 2019. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v43suplemento1-20190174>

- 15- O'Reilly, D., Rosato, M., Ferry, F., Moriarty, J., & Leavy, G. (2017). Caregiving, volunteering or both? Comparing effects on health and mortality using census-based records from almost 250,000 people aged 65 and over. *Age and ageing*, 46(5), 821-826. Doi:10.1093
- 16- Mousa, Tamara & Freeland-Graves, J.H.. (2017). Motivations for volunteers in food rescue nutrition. *Public Health*. 149. 113-119. 10.1016/j.puhe.2017.04.004.
- 17- LEMOS, Samuel Lázaro Luz. Motivação para expectativa, entrada, permanência e saída: um estudo longitudinal no voluntariado da fundação Cidade viva. 2016. 129 f. Dissertação (Mestrado em Administração) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2016.
- 18- Krause, Neal & Ironson, Gail & Hill, Peter. (2016). Volunteer Work, Religious Commitment, and Resting Pulse Rates. *Journal of religion and health*. 56. 10.1007/s10943-016-0347-z.
- 19- Rovers J, Japs K, Truong E, Shah Y. Motivações, barreiras e entendimentos éticos de estudantes de saúde voluntários em uma viagem de serviço médico: um estudo de métodos mistos. *BMC Med Educ* . 2016; 16: 94. Publicado 2016 22 de março. Doi: 10.1186 / s12909-016-0618-0
- 20- ORTIZ, Adriana Yanina. Universidade e voluntariado: o papel do gênero nas crenças dos estudantes. *Estud. psicol. (Campinas)*, Campinas , v. 35, n. 3, p. 299-308, set. 2018 . <https://doi.org/10.1590/1982-02752018000300008>.