



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
FACULDADE DE PSICOLOGIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

RAFAELA LEVINTHAL DA SILVA

**O BEM-ESTAR SUBJETIVO E O PROJETO DE VIDA EM ESPECTADORES
DA PLATAFORMA TWITCH**

**MANAUS – AM
2025**



RAFAELA LEVINTHAL DA SILVA

**O BEM-ESTAR SUBJETIVO E O PROJETO DE VIDA EM ESPECTADORES
DA PLATAFORMA TWITCH**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Faculdade de Psicologia, da Universidade Federal do Amazonas, como requisito para a qualificação de mestrado.

Linha de Pesquisa: Processos Psicológicos e Saúde.

Orientadora: Profa. Dra. Gisele Cristina Resende

**MANAUS – AM
2025**

Ficha Catalográfica

Elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

-
- S586b Silva, Rafaela Levinthal da
 O bem-estar subjetivo e o projeto de vida em espectadores da plataforma
 Twitch / Rafaela Levinthal da Silva. - 2025.
 67 f. : il., color. ; 31 cm.
- Orientador(a): Gisele Cristina Resende.
 Dissertação (mestrado) - Universidade Federal do Amazonas, Programa
 de Pós-Graduação em Psicologia, Manaus, 2025.
1. Bem-estar subjetivo. 2. Projeto de vida. 3. Twitch. 4. Satisfação com a
 vida. 5. Afetos positivos e negativos. I. Resende, Gisele Cristina. II.
 Universidade Federal do Amazonas. Programa de Pós-Graduação em
 Psicologia. III. Título
-

SILVA, R. L. O BEM-ESTAR SUBJETIVO E O PROJETO DE VIDA EM ESPECTADORES DA PLATAFORMA TWITCH. 67f. Dissertação de mestrado Universidade Federal do Amazonas. Orientadora: Profa. Dra. Gisele Cristina Resende. Manaus – Amazonas, 2025.

Aprovado em 19/12/2025

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Gisele Cristina Resende

Orientadora - Presidente

Universidade Federal do Amazonas

Prof. Dr. André Luiz de Carvalho Braule Pinto

Membro Interno Titular

Universidade Federal do Amazonas

Prof. Dr. Leandro da Silva Sauer

Membro Interno Suplente

Universidade Federal do Amazonas

Prof. Dr. Gabriel Vitor Acioly Gomes

Membro Externo Titular

Universidade Federal de Roraima

Prof. Dra. Carla Cristie de França Silva

Membro Externo Suplente

Universidade de Brasília

AGRADECIMENTOS

Agradeço imensamente a minha orientadora cuja compreensão, paciência e orientação foram essenciais em cada passo deste percurso. Agradeço profundamente por acreditar no meu potencial, por enxergar minhas capacidades e me apoiar com tanta dedicação, mesmo nos momentos em que duvidei de mim mesma.

Dedico também a minha família que sempre acreditou em mim e me motivou a seguir em frente, vendo em mim uma capacidade que eu mesma ainda estava descobrindo.

À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) e à Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Amazonas (FAPEAM) pelo apoio ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Amazonas (PPGPSI-UFAM).

Este trabalho é reflexo do carinho, apoio e suporte que recebi de todos vocês.

SILVA, R. L. **O BEM-ESTAR SUBJETIVO E O PROJETO DE VIDA EM ESPECTADORES DA PLATAFORMA TWITCH.** 67f. Dissertação de Mestrado Universidade Federal do Amazonas. Orientadora: Profa. Dra. Gisele Cristina Resende. Manaus – Amazonas, 2025.

RESUMO

Este estudo investiga as dimensões do Bem-Estar Subjetivo (BES) e do Projeto de Vida (PV) em usuários da plataforma de streaming Twitch, analisando as implicações desse ambiente virtual na subjetividade e nas expectativas futuras dos indivíduos. Diante da consolidação da Twitch como um espaço central de socialização e expressão pessoal, a pesquisa objetivou identificar o perfil dos usuários, caracterizar os construtos do BES e do PV e examinar suas manifestações em adultos. Metodologicamente, trata-se de um estudo de abordagem mista, transversal, descritivo e correlacional. A amostra, selecionada por conveniência via técnica *Snowball*, compreendeu 110 participantes (18 a 50 anos), sendo 62,72% homens, 34,54% mulheres e 2,3% outros gêneros. Os instrumentos aplicados foram a *Satisfaction with Life Scale* (SWLS), a *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) e a Escala de Projeto de Vida (EPV). Os resultados quantitativos da SWLS indicaram uma avaliação positiva da vida, com destaque para a percepção de alcance de objetivos pessoais “Dentro do possível, tenho conseguido as coisas importantes que quero na vida” ($M=5.05$ $DP=1.45$). A análise comparativa por gênero revelou que a variável exerce influência mínima na Satisfação com a Vida, com diferença estatisticamente significativa ($p \geq 0,05$) apenas no item referente à aceitação da trajetória passada, “Se pudesse viver uma segunda vez, não mudaria quase nada na minha vida”, as mulheres apresentaram média mais elevada ($M=4.10$ $DP=2.26$). Quanto à dimensão emocional da Satisfação com a Vida, avaliada pela PANAS observou-se a predominância de afetos positivos. Em relação ao Projeto de Vida as médias indicam que o grupo feminino apresentou maior média na dimensão identificação ($M = 5.87$; $DP = 0.97$), seguido pelo grupo masculino ($M = 5.45$; $DP = 1.34$). Na dimensão envolvimento com o projeto de vida, as mulheres novamente apresentaram a maior média ($M = 5.75$; $DP = 1.15$), seguidas pelos homens ($M = 5.33$; $DP = 1.38$), sugerindo que o gênero impacta mais a percepção do projeto do que o engajamento prático. A análise qualitativa da EPV categorizou as metas pessoais em cinco eixos: finanças, trajetória profissional, família, desenvolvimento/saúde e lazer. Conclui-se que os usuários apresentam níveis moderados de satisfação e predominância de afetos positivos, articulando experiências emocionais e expectativas futuras de forma estruturada. Os achados oferecem um panorama sobre como adultos integram o contexto virtual em suas dinâmicas de socialização e profissionalização.

Palavras-chave: Bem-Estar Subjetivo; Projeto de Vida; Twitch; Satisfação com a Vida; Afetos Positivos e Negativos.

SILVA, R. L. **SUBJECTIVE WELL-BEING AND LIFE PROJECT AMONG SPECTATORS OF THE TWITCH PLATFORM.** 67p. Master's Dissertation, Federal University of Amazonas. Advisor: Prof. Dr. Gisele Cristina Resende. Manaus – Amazonas, 2025.

ABSTRACT

This study investigates the dimensions of Subjective Well-Being (SWB) and Life Project (LP) among users of the Twitch streaming platform, analyzing the implications of this virtual environment on individuals' subjectivity and future expectations. Given Twitch's consolidation as a central space for socialization and personal expression, this research aimed to identify user profiles, characterize SWB and LP constructs, and examine their manifestations in adults. Methodologically, it is a mixed-methods, cross-sectional, descriptive, and correlational study. The sample, selected through snowball sampling, comprised 110 participants (aged 18 to 50), consisting of 62.72% men, 34.54% women, and 2.3% other genders. The instruments used were the Satisfaction with Life Scale (SWLS), the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), and the Life Project Scale (LPS). Quantitative results from the SWLS indicated a positive life evaluation, particularly regarding the perception of achieving personal goals: "As far as possible, I have achieved the important things I want in life" ($M=5.05$; $SD=1.45$). Comparative gender analysis revealed that this variable exerts minimal influence on Life Satisfaction, with a statistically significant difference ($p \geq 0,05$) found only in the item regarding the acceptance of one's past trajectory: "If I could live a second time, I would change almost nothing in my life," where women showed a higher mean ($M=4.10$; $SD=2.26$). Regarding the emotional dimension of Life Satisfaction assessed by the PANAS, a predominance of positive affects was observed. Concerning the Life Project, the female group showed higher means in the "identification" dimension ($M=5.87$; $SD=0.97$) and "involvement" dimension ($M=5.75$; $SD=1.15$), suggesting that gender impacts the perception of the project more than practical engagement. Qualitative analysis of the LPS categorized personal goals into five axes: finances, professional career, family, development/health, and leisure. It is concluded that users present moderate levels of satisfaction and a predominance of positive affects, articulating emotional experiences and future expectations in a structured manner. The findings provide an overview of how adults integrate the virtual context into their socialization and professionalization dynamics.

Keywords: Subjective well-being. Life project. Twitch. Virtual social networks. Positive psychology.

SILVA, R. L. **BIENESTAR SUBJETIVO Y PROYECTO DE VIDA EN ESPECTADORES DE LA PLATAFORMA TWITCH**. 67p. Tesis de maestría, Universidad Federal de Amazonas. Tutora: Prof. Dra. Gisele Cristina Resende. Manaus – Amazonas, 2025.

RESUMEN

Este estudio investiga las dimensiones del Bienestar Subjetivo (BES) y del Proyecto de Vida (PV) en usuarios de la plataforma de streaming Twitch, analizando las implicaciones de este entorno virtual en la subjetividad y en las expectativas futuras de los individuos. Ante la consolidación de Twitch como un espacio central de socialización y expresión personal, la investigación tuvo como objetivo identificar el perfil de los usuarios, caracterizar los constructos del BES y del PV, y examinar sus manifestaciones en adultos. Metodológicamente, se trata de un estudio de enfoque mixto, transversal, descriptivo y correlacional. La muestra, seleccionada por conveniencia mediante la técnica *Snowball*, comprendió 110 participantes (de 18 a 50 años), de los cuales el 62,72% fueron hombres, el 34,54% mujeres y el 2,3% otros géneros. Los instrumentos aplicados fueron la *Satisfaction with Life Scale* (SWLS), la *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) y la Escala de Proyecto de Vida (EPV). Los resultados cuantitativos de la SWLS indicaron una valoración positiva de la vida, destacando la percepción de logro de objetivos personales: “Dentro de lo posible, he logrado las cosas importantes que quiero en la vida” ($M=5.05$; $DE=1.45$). El análisis comparativo por género reveló que esta variable ejerce una influencia mínima en la Satisfacción con la Vida, con una diferencia estadísticamente significativa ($p \geq 0,05$) únicamente en el ítem referido a la aceptación de la trayectoria pasada: “Si pudiera vivir una segunda vez, no cambiaría casi nada en mi vida”, donde las mujeres presentaron una media más elevada ($M=4.10$; $DE=2.26$). En cuanto a la dimensión emocional de la Satisfacción con la Vida, evaluada por la PANAS, se observó un predominio de afectos positivos. En relación con el Proyecto de Vida, los promedios indican que el grupo femenino presentó una mayor media en la dimensión “identificación” ($M=5.87$; $DE=0.97$) y en la dimensión “involucramiento” ($M=5.75$; $DE=1.15$), sugiriendo que el género impacta más en la percepción del proyecto que en el compromiso práctico. El análisis cualitativo de la EPV categorizó las metas personales en cinco ejes: finanzas, trayectoria profesional, familia, desarrollo/salud y ocio. Se concluye que los usuarios presentan niveles moderados de satisfacción y un predominio de afectos positivos, articulando experiencias emocionales y expectativas futuras de forma estructurada. Los hallazgos ofrecen un panorama sobre cómo los adultos integran el contexto virtual en sus dinámicas de socialización y profesionalización.

Palabras clave: Bienestar subjetivo. Proyecto de vida. Twitch. Redes sociales virtuales. Psicología positiva

LISTA DE SIGLAS

ANOVA	Análise de Variância
APA	<i>American Psychological Association</i>
AT	Análise Temática
BES	Bem-estar subjetivo
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
CFI	<i>Comparative Fit Index</i>
CNS	Conselho Nacional de Saúde
CONEP	Comissão Nacional de Ética em Pesquisa
CSPA	Centro de Serviço de Psicologia Aplicada
EPV	Escala Projeto de Vida
FAPSI	Faculdade de Psicologia
LPS	<i>Life Project Scale</i>
MS	Ministério da Saúde
PANAS	Escala de Afetos Positivos e Negativos
PPGPSI	Programa de Pós-Graduação em Psicologia
PTF	Perspectiva Temporal Futura
SECNS	Secretaria-Executiva do Conselho Nacional de Saúde
SWLS	Escala de Satisfação com Vida
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
TIC	Tecnologia da Informação e Comunicação
TLI	<i>Tucker Lewis Index</i>
UFAM	Universidade Federal do Amazonas

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
2. JUSTIFICATIVA	13
3. REFERENCIAL TEÓRICO	14
3.1 A PLATAFORMA TWITCH	14
3.2 O BEM-ESTAR SUBJETIVO PARA OS ESPECTADORES DA TWITCH	16
3.3 PERSPECTIVA TEMPORAL FUTURA E PROJETO DE VIDA	19
4. OBJETIVOS	20
4.1. Objetivo geral	21
4.2. Objetivos específicos	21
5. MÉTODO	21
5.1. Delineamento metodológico	21
5.2. Participantes	21
5.3. Instrumentos	22
5.4. Procedimentos de Coleta e Análise de Dados	23
5.5. Cuidados éticos	26
6. RESULTADOS	26
6.1. Caracterização da Amostra	26
6.2. Escala de Satisfação com a Vida (SWLS)	27
6.3. Escala de Afetos	29
6.4. Projeto de Vida	32
7. DISCUSSÃO	38
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS	44
9. REFERÊNCIAS	46
10. APÊNDICES	52

1. INTRODUÇÃO

O bem-estar subjetivo (BES) é um conceito proposto por Diener (1984) que se refere ao julgamento que o indivíduo faz sobre sua própria vida e experiências. Embora fatores como conforto e saúde possam influenciar o BES, Diener argumenta que estes não são condições objetivas ou necessárias para seu desenvolvimento. O BES, enquanto construto psicológico, é determinado pelo que o indivíduo relata sobre seu nível de contentamento com a vida, representando sua percepção de felicidade (Matamá et al., 2017). Esse tipo de bem-estar, também chamado de bem-estar hedônico, está relacionado ao prazer e às emoções positivas, sendo composto por duas dimensões principais: a dimensão cognitiva, que abrange a satisfação com a vida, e a dimensão emocional, que envolve os afetos positivos e negativos (Lima et al., 2021; Rossi et al., 2020; Silva & Roazzi, 2023; Siqueira & Padovam, 2008).

Na dimensão emocional, afetos positivos estão associados à presença de emoções agradáveis e à redução de emoções negativas (Rossi et al., 2020). Experimentar frequentemente emoções positivas se sobrepõe à intensidade, ou seja, sentir frequentemente tristeza, mau-humor, solidão e outras emoções negativas apresenta elevados níveis de afetos negativos e baixo bem-estar, enquanto sentir frequentemente emoções positivas, como confiança, prazer e orgulho, denota altos níveis de afetos positivos e de bem-estar (Hutz, 2014).

A dimensão cognitiva, expressa pela satisfação com a vida, refere-se a uma avaliação subjetiva global que o indivíduo faz do seu bem-estar em áreas específicas da vida (Scorsolini-Comin & Santos, 2010). Essa avaliação é uma reflexão autonarrativa e um indicador central do BES, que requer habilidades cognitivas para analisar e julgar aspectos significativos da existência (Giacomoni, 2004; Medeiros & Martins, 2020). A mensuração do BES é relevante para entender a saúde mental e o desenvolvimento humano, influenciando áreas como o sucesso profissional, bem-estar no trabalho e até o progresso de nações em termos de prosperidade (Lessa, 2018). Além disso, o BES é dinâmico e pode variar ao longo do tempo, conforme as experiências pessoais (Rossi et al., 2020).

O BES enquanto resultado de uma avaliação da vida, pode integrar as temporalidades (i.e. passado e presente) vivenciadas pela pessoa. A partir desta integração temporal, pode haver uma avaliação mais positiva ou negativa com a

possibilidade de elaboração de planejamento de sua vida, numa perspectiva temporal futura.

A Perspectiva Temporal Futura (PTF) pode ser pensada como o modo em que os indivíduos visualizam o futuro e como essa visão influencia em suas atitudes no presente. A PTF é crucial para o estabelecimento de metas e planejamento, impactando diretamente as decisões e escolhas atuais, principalmente no Projeto de Vida, um de seus aspectos específicos. Uma visão positiva do futuro tende a promover comportamentos construtivos, proporcionando senso de propósito, maior controle sobre a vida e resiliência diante dos desafios. A PTF também age como um fator protetivo da saúde mental, promovendo resiliência e uma melhor regulação emocional (Coscioni et al., 2020).

A partir da melhor regulação emocional e controle sobre a vida, as avaliações sobre BES podem ser mais positivas e satisfatórias. Entretanto, para se avaliar a vida pessoal e obter a percepção de BES, um aspecto principal é o do relacionamento social. Observa-se que os relacionamentos sociais no século XXI transcenderam a presencialidade com o avanço das tecnologias da informação e comunicação (TIC), de modo que o espaço virtual passou a assumir um papel relevante no estabelecimento de vínculos sociais, promovendo diferentes tipos de relações, como amizades, relacionamentos afetivos, espaços de trabalho e de lazer, dentre os quais se destacam as plataformas de transmissão ao vivo (Monteiro & Façanha, 2025).

As plataformas de *streaming*, como a Twitch, emergem como novos espaços de sociabilidade, permitindo interações sociais em tempo real. Originalmente voltada para o universo gamer, a Twitch expandiu seu conteúdo para áreas como música, arte e discussões ao vivo (Marín, 2021). A interação social promovida por essas plataformas pode elevar o BES, especialmente entre adultos em transições importantes da vida, como ingresso na universidade ou mudanças familiares. Ao se envolver em comunidades digitais, os usuários podem desenvolver um senso de pertencimento, o que reforça suas conexões sociais e aumenta a sensação de controle sobre a vida, atuando como um fator protetivo para a resiliência emocional (Resende et al., 2006).

A relação entre interação social digital e o projeto de vida também é significativa. Participar de comunidades online e interagir com streamers que compartilham experiências de superação pessoal pode ajudar os indivíduos a visualizar um futuro mais positivo. A interação social na Twitch não só pode influenciar o BES, mas também pode moldar a PTF, incluindo o projeto de vida, promovendo uma

estrutura para a resiliência emocional e a regulação das emoções tanto no presente quanto em relação ao futuro (Coscioni et al., 2020).

Este estudo, portanto, tem como objetivo avaliar a relação entre o BES e o projeto de vida dos espectadores da plataforma Twitch. A importância de mais pesquisas nesta área é destacada, especialmente no que se refere à exploração do BES e do projeto de vida dentro de plataformas digitais, integrando uma vida mais organizada e positiva dos usuários.

2. JUSTIFICATIVA

A partir do apresentado na literatura, o bem-estar subjetivo (BES) e o projeto de vida na perspectiva temporal futura (PTF) desempenham um papel fundamental na compreensão do comportamento humano e na promoção do bem-estar geral. Esses dois elementos influenciam a maneira como as pessoas vivenciam o presente e planejam o futuro, impactando diretamente suas decisões e objetivos. O BES acompanhado de afetos positivos pode aumentar a satisfação com a vida e ajudar na formulação de estratégias mais eficazes para enfrentar desafios e alcançar o sucesso em diversas áreas da vida. Ao integrar passado, presente e futuro de forma equilibrada, as pessoas são capazes de superar obstáculos e manter uma visão mais positiva e motivada em relação ao futuro, identificando-se e engajando-se em seus projetos de vida.

Esse equilíbrio temporal é particularmente relevante em contextos digitais, como a Twitch, onde as interações sociais e o senso de pertencimento favorecem a construção de uma visão de futuro mais positiva. Compreender a relação entre BES e projeto de vida em ambientes digitais como a Twitch é essencial, pois pode fornecer insights valiosos sobre como os usuários projetam suas expectativas futuras e como isso impacta suas emoções e escolhas do dia a dia. Além disso, apesar de ser um tema atual, ainda há poucos estudos nessa área, e essa investigação pode trazer contribuições importantes para o desenvolvimento pessoal e emocional, facilitando a adaptação e o sucesso ao longo da vida.

No âmbito social, a ideia é entender como o bem-estar subjetivo e o projeto de vida impactam o comportamento e as emoções dos usuários em ambientes digitais. A Twitch, por exemplo, é um espaço onde muitas pessoas se conectam e encontram suporte. Compreender como esses fatores influenciam a visão de futuro e o senso de

pertencimento pode ajudar a promover interações mais positivas e saudáveis, além de reduzir o impacto de experiências negativas.

O interesse por este tema de pesquisa vem da vontade de explorar para além do que já se sabe sobre os malefícios causados pelo uso de plataformas digitais, como o uso de redes sociais e de jogos. Desse modo, notar o além de entreter, pode ajudar as pessoas a construírem uma visão mais positiva e equilibrada sobre o futuro. Acredito que essa é uma questão muito relevante, especialmente nos dias de hoje.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 A PLATAFORMA TWITCH

A Twitch é uma plataforma de transmissão ao vivo criada em 2011, inicialmente voltada para o público gamer, permitindo que jogadores compartilhem suas partidas em tempo real com espectadores ao redor do mundo. Desde então, a *Twitch* se expandiu para além dos jogos, oferecendo categorias que variam de música e arte a bate-papos casuais e discussões sobre política. Essa diversidade de conteúdo atrai milhões de usuários diários que interagem diretamente com os streamers e outros espectadores, criando um ambiente de comunidade digital vibrante e dinâmico (Marín, 2021).

Os usuários da plataforma podem ser classificados em quatro categorias: aqueles que assistem para avaliar um jogo antes da compra (*Try Before You Buy*), os que consomem de forma passiva o conteúdo sem interagir (*Antisocial Viewers*), os que acompanham streamers regularmente, mas sem engajamento ativo, ou seja, sem participar diretamente (*Loyal Lurkers*), e os que veem a *Twitch* como um espaço social e interativo (*Social Viewers*) (Westenberg, 2016).

Outros autores destacam que essa dinâmica transforma a *Twitch* em um espaço de copresença digital, onde a interação em tempo real cria um senso de comunidade, permitindo que os usuários se sintam conectados, mesmo à distância (Diwanji et al., 2020). O estudo de Diwanji et al. (2020) identifica três formas principais de comportamento informacional na plataforma: recepção passiva de conteúdo, reação ativa através de interações no chat, e produção de informações, quando espectadores contribuem sugerindo estratégias e influenciando a transmissão. Essa estrutura transforma a *Twitch* em um ambiente colaborativo, em que a experiência não é apenas de consumo, mas também de participação ativa.

O diferencial da *Twitch*, em comparação a outras plataformas de vídeo, está na interatividade oferecida. Os espectadores podem comentar, enviar perguntas ou simplesmente interagir com o conteúdo de maneira instantânea, utilizando o chat ao vivo. Streamers podem responder em tempo real, criando uma comunicação direta e fluida com sua audiência. Essa característica faz com que o espectador se sinta parte do conteúdo, promovendo uma sensação de pertencimento que muitas vezes falta em outras plataformas de mídia social (Galindo, 2021). Dessa forma, a *Twitch* se consolida como um modelo de entretenimento digital, propiciando engajamento e construção de comunidades online.

Outro aspecto fundamental da *Twitch* é o conceito de comunidade. Streamers estabelecem seguidores fiéis que retornam frequentemente para assistir às transmissões ao vivo, interagir e participar das conversas. Essas comunidades digitais oferecem suporte mútuo, criando laços sociais entre membros que compartilham interesses comuns. Esse senso de comunidade, facilitado pela *Twitch*, pode servir como uma ferramenta importante para o bem-estar emocional, oferecendo uma rede de apoio para os usuários, especialmente durante períodos de isolamento ou dificuldade pessoal (Noaro & Santos, 2018).

A autenticidade pode ser compreendida como um dos elementos relevantes na dinâmica das interações estabelecidas na *Twitch*. Os *streamers*, ao compartilharem suas experiências e opiniões pessoais, tendem a engendrar uma sensação de intimidade com seus espectadores. Em alguns casos, *streamers* discutem suas lutas pessoais e vulnerabilidades, o que permite que a audiência se identifique e se conecte de maneira mais profunda com o criador de conteúdo. Esse compartilhamento genuíno de experiências favorece o desenvolvimento de relações sociais digitais mais autênticas, diferentemente da imagem muitas vezes idealizada presente em outras redes sociais (Lee et al., 2020).

Outro ponto relevante é o papel dos streamers como figuras de apoio emocional. Streamers que compartilham suas dificuldades com saúde mental, desafios profissionais ou outras questões pessoais frequentemente se tornam modelos de enfrentamento para seus espectadores. A maneira como um streamer lida com suas dificuldades pode inspirar a audiência a abordar seus próprios desafios com mais otimismo e determinação. Além disso, a troca de experiências entre os membros da comunidade pode reforçar laços de solidariedade, ajudando a criar um ambiente virtual onde as pessoas se sentem à vontade para buscar apoio (Wit et al., 2020).

Contudo, como em qualquer plataforma digital, o ambiente da *Twitch* também pode apresentar desafios. Comentários negativos, discussões acaloradas e comportamentos tóxicos podem surgir, afetando a experiência do usuário. Para combater isso, muitos streamers estabelecem regras rígidas de moderação para garantir que suas transmissões sejam espaços seguros e acolhedores. A moderação ativa do chat é fundamental para manter a harmonia das comunidades digitais e garantir que a plataforma continue sendo um lugar positivo para interações sociais saudáveis (Rocha, 2018).

Além de seu impacto social, a *Twitch* também é uma plataforma que oferece oportunidades econômicas para criadores de conteúdo. *Streamers* podem monetizar suas transmissões através de doações, assinaturas pagas e parcerias com marcas. Isso faz com que a Twitch seja não apenas um espaço para entretenimento, mas também uma ferramenta profissional para muitos, incentivando a criação de conteúdo de alta qualidade e a dedicação dos streamers em manter suas comunidades engajadas e satisfeitas (Galindo, 2021).

A *Twitch* se destaca, portanto, como uma plataforma inovadora que combina interatividade, comunidade e autenticidade. Ao facilitar interações em tempo real entre streamers e espectadores, ela promove um ambiente de pertencimento e apoio emocional, ao mesmo tempo que oferece oportunidades profissionais para os criadores de conteúdo. Com sua crescente popularidade e impacto no bem-estar digital, a Twitch continua a moldar a maneira como as pessoas consomem e interagem com o entretenimento online, tornando-se uma parte vital da cultura digital contemporânea.

3.2 O BEM-ESTAR SUBJETIVO PARA OS ESPECTADORES DA TWITCH

O bem-estar subjetivo (BES) é uma medida multifacetada que inclui tanto uma dimensão cognitiva quanto uma dimensão afetiva. A dimensão cognitiva é representada pela satisfação com a vida, enquanto a dimensão afetiva abrange os afetos positivos e negativos que uma pessoa experimenta no dia a dia. A satisfação com a vida refere-se ao julgamento global que o indivíduo faz sobre a qualidade de sua própria vida, sendo uma avaliação subjetiva, pessoal e global (Diener, 1984). Afetos positivos, por sua vez, incluem emoções como alegria e entusiasmo, enquanto afetos negativos englobam sentimentos de tristeza e ansiedade (Rossi et al., 2020).

Para os usuários da plataforma *Twitch*, tanto a satisfação com a vida quanto os afetos podem ser influenciados pelas interações sociais e experiências de entretenimento proporcionadas pela plataforma. Ao atuar como espectadores em transmissões ao vivo, os usuários têm a oportunidade de se envolver em comunidades digitais que reforçam o senso de pertencimento e inclusão. Essa sensação de ser parte de algo maior pode contribuir positivamente para a satisfação com a vida, especialmente quando o espectador encontra apoio emocional em interações com streamers e outros membros da comunidade (Noaro & Santos, 2018).

A *Twitch*, como uma plataforma de *live streaming*, oferece um espaço onde os usuários podem expressar suas opiniões e interagir com outras pessoas que compartilham os mesmos interesses. A interação ativa no chat ao vivo permite que os espectadores sintam que sua presença é valorizada, o que pode ter um impacto positivo na satisfação com a vida. O envolvimento direto dos espectadores com streamers, seja respondendo a perguntas ou reconhecendo seus comentários, cria um ambiente de reciprocidade, onde os usuários se sentem participantes ativos, e não meros observadores. Isso contribui para o aumento da satisfação com a vida, uma vez que a percepção de ser ouvido e apreciado é fundamental para o bem-estar (Galindo, 2021).

A dimensão afetiva do bem-estar subjetivo também pode desempenhar um papel importante no uso da *Twitch*. Os afetos positivos experimentados pelos telespectadores são amplamente influenciados pela capacidade da plataforma de oferecer entretenimento e distração. Muitas pessoas utilizam a *Twitch* para escapar temporariamente de preocupações cotidianas, aproveitando transmissões ao vivo que proporcionam alegria, risadas e relaxamento. Esses afetos positivos ajudam os indivíduos a construir uma visão mais otimista de suas vidas, o que, por sua vez, fortalece seu bem-estar emocional (Rossi et al., 2020).

No entanto, como em qualquer ambiente social, a *Twitch* também pode ser palco de afetos negativos. Situações de tensão, como conflitos no chat ou comentários desagradáveis, podem gerar frustração e tristeza nos espectadores. Apesar disso, muitos streamers e moderadores tomam medidas proativas para manter o ambiente seguro e acolhedor, garantindo que os afetos negativos sejam minimizados. A capacidade de controlar e mitigar esses momentos de tensão é essencial para que a *Twitch* continue a ser uma plataforma que contribui para o bem-estar subjetivo, minimizando o impacto emocional negativo e maximizando as emoções positivas (Rocha, 2018).

Além do entretenimento, a plataforma também se destaca como um espaço de conexão emocional entre os espectadores. Muitas vezes, os streamers compartilham suas próprias lutas pessoais, como desafios com a saúde mental ou dificuldades na vida pessoal. Esse compartilhamento de experiências autênticas gera uma sensação de intimidade entre os streamers e seus seguidores, fazendo com que os espectadores se sintam mais confortáveis para compartilhar suas próprias histórias. Essa troca emocional fortalece os laços dentro da comunidade, criando um ambiente de apoio mútuo, conforme Lee et al. (2020), o que contribui para o bem-estar subjetivo dos usuários.

As comunidades formadas na *Twitch* não apenas fornecem entretenimento e distração, mas também criam um espaço para o apoio emocional. Muitos usuários relatam que as interações regulares com streamers e outros espectadores têm um efeito prolongado em suas vidas, proporcionando um sentido de continuidade e pertencimento que vai além do momento da transmissão. Esses laços sociais virtuais podem desempenhar um papel fundamental no aumento da satisfação com a vida, especialmente para aqueles que se sentem isolados ou desconectados em suas interações no mundo offline (Marín, 2021).

Um aspecto importante a ser considerado é que a *Twitch* oferece aos seus usuários a oportunidade de regular suas emoções de maneira saudável. O entretenimento leve e as interações sociais agradáveis podem servir como uma forma de reavaliação cognitiva, ajudando os espectadores a repensarem seus problemas e reduzirem o impacto das emoções negativas. No entanto, é importante reconhecer que o uso excessivo da plataforma para evitar problemas emocionais pode levar à supressão de sentimentos, o que, a longo prazo, pode prejudicar o bem-estar (Gross & John, 2003).

A *Twitch*, então, pode ser compreendida como um contexto específico de uso de mídia digital no qual se manifestam processos psicológicos amplamente descritos na literatura sobre uso da mídia e bem-estar. Sob essa perspectiva, a plataforma pode oferecer um espaço no qual a satisfação com a vida e os afetos dos usuários são potencialmente influenciados ao proporcionar interações sociais em tempo real, experiências de apoio emocional e um ambiente de entretenimento. Para os telespectadores, essas experiências podem contribuir para percepções de felicidade, pertencimento e satisfação geral com a vida, além de favorecer processos de regulação emocional e de atribuição de sentido à própria experiência, incluindo dinâmicas de

reflexão pessoal, em consonância com os processos descritos na literatura sobre uso de mídia e bem-estar (Reinecke & Vorderer, 2016).

3.3 PERSPECTIVA TEMPORAL FUTURA E PROJETO DE VIDA

A perspectiva temporal futura (PTF) é um conceito central em determinadas linhas de pesquisa da psicologia, especialmente nos estudos sobre motivação e desenvolvimento, influenciando a forma como os indivíduos orientam seus comportamentos e decisões ao longo da vida. Segundo Uribe (2004), a PTF desempenha um papel crucial na orientação do comportamento humano, especialmente em momentos de transição, como a adolescência e a entrada na vida adulta. Indivíduos com uma visão otimista do futuro tendem a apresentar maior satisfação com suas vidas no presente, utilizando o futuro como uma motivação para o alcance de metas e para o crescimento pessoal.

A PTF também está relacionada aos estilos de personalidade, conforme discutido por Vázquez et al (2016). Esses autores argumentam que um equilíbrio entre passado, presente e futuro resulta em perfis de personalidade mais adaptativos, o que facilita a resiliência diante dos desafios. Uma PTF balanceada permite que o indivíduo lide de maneira eficaz com as demandas atuais, ao mesmo tempo em que mantém suas metas futuras em perspectiva.

Além disso, Galarraga e Stover (2017) mostram que a PTF é determinante no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento, especialmente em jovens que estão em fases de transição, como a conclusão do ensino médio. Aqueles que possuem uma PTF mais clara tendem a utilizar métodos mais eficazes para lidar com o estresse e as incertezas, o que os prepara melhor para a vida adulta.

A PTF também influencia diretamente a motivação e o comportamento voltado para a realização de metas. De acordo com Coscioni et al (2022), a PTF integra processos cognitivos e emocionais que permitem aos indivíduos formularem projetos a longo prazo e manterem o foco na execução de suas intenções. Essa integração é fundamental para o sucesso de seus projetos e a consecução de objetivos pessoais.

O bem-estar subjetivo é impactado significativamente pela perspectiva temporal futura. Denegri, García e González (2015) apontam que indivíduos com uma PTF otimista tendem a ter maior satisfação com a vida, pois são capazes de planejar seu futuro de forma mais estratégica e equilibrada, refletindo positivamente em áreas como

trabalho, relacionamentos e lazer. Isso sugere que a maneira como o futuro é percebido não apenas orienta o comportamento presente, mas também contribui para o bem-estar geral dos indivíduos.

Coscioni et al. (2020) nos trazem a visão de que Projeto de Vida deriva da PTF sendo um aspecto específico desta, o qual compreende metas e ações envolvendo características individuais. Ter um projeto de vida, então, significa dedicar-se a algo significativo mantendo o interesse por um período de tempo. No entanto, não é rígido, tem uma dimensão estável e também dinâmica, de forma que mudam conforme as experiências e o contexto de cada indivíduo. Ter apoio social, cultural e relacional favorece o desenvolvimento de projetos significativos, já que esses vínculos contribuem para a construção da autonomia e maximizam as possibilidades de encontrar sentido na vida (Sousa & Frizzo, 2022).

O projeto de vida se engendra a partir de interesses pessoais e valores culturais, além de ser moldado pelas relações e projetos coletivos. Um termo relacionado intimamente com projeto de vida é propósito e está conectado a como alguém classifica a própria escolha e age em prol tanto de si mesmo quanto do bem comum (Costa, 2022). Bronk (2013) apresenta propósito como um componente chave e um indicador de bem-estar dos jovens. Bronk (2014, como citado por Costa, 2022) destaca a relação de projeto de vida com o bem-estar e a satisfação com a vida, quem o tem enfrenta os desafios com melhores estratégias, pensam a longo prazo e tendem a construir redes de apoio positivas.

Seixas & Costa (2024) sugerem que ter um projeto de vida contribui para o funcionamento cognitivo, favorecendo o engajamento em atividades, direcionamento de energia para tarefas significativas e adoção de hábitos saudáveis. Ademais, pode também reduzir o estresse e processos inflamatórios, minimizando riscos de doenças como AVC, infarto, Alzheimer e outras condições degenerativas, o que fortalece as capacidades cognitivas na vida adulta. Portanto, o projeto de vida atua como fator protetivo, promovendo comportamentos de autocuidado, reduzindo a vulnerabilidade ao estresse e auxiliando a preservar a saúde física e mental ao longo do tempo.

4. OBJETIVOS

4.1. Objetivo geral

Avaliar as dimensões do BES e o Projeto de Vida em usuários da plataforma *Twitch*.

4.2. Objetivos específicos

Identificar o perfil de usuários que utilizam a plataforma *Twitch* e os tipos de conteúdo consumidos nas plataformas de *streaming*;

Caracterizar as dimensões do BES e o Projeto de Vida em espectadores da plataforma *Twitch*;

Examinar as dimensões do BES e o Projeto de Vida em espectadores que consomem os conteúdos da plataforma *Twitch*;

Correlacionar as dimensões do BES e Projeto de Vida (Identificação e Envolvimento) dos espectadores da Plataforma *Twitch* com o tipo de conteúdo consumido.

5. MÉTODO

5.1. Delineamento metodológico

Este estudo caracterizou-se como uma pesquisa de métodos mistos, de natureza quantitativa e qualitativa, com predominância da abordagem quantitativa, a partir da aplicação de instrumentos de avaliação psicológica e da análise qualitativa de aspectos interpretativos dos dados, adotando um delineamento transversal, correlacional, explicativo e descritivo.

5.2. Participantes

O estudo contou com uma amostra mínima de 100 participantes, com idades entre 18 e 50 anos, que utilizavam a plataforma *Twitch* há pelo menos três meses, com acesso semanal mínimo de dois dias e permanência aproximada de oito horas semanais.

A amostra foi selecionada por meio do método *Snowball* (bola de neve), uma técnica de amostragem não probabilística baseada em cadeia de referências, indicada para populações de difícil acesso (Vinuto, 2014). Conforme Moraes (2023), essa técnica ocorre por meio da indicação dos primeiros participantes para os seguintes, até que as informações obtidas passem a se repetir, sem a emergência de novos dados relevantes, caracterizando o ponto de saturação.

5.3. Instrumentos

Questionário Quantitativo Estruturado: um questionário elaborado pela pesquisadora, que visa coletar informações sociodemográficas dos participantes, contendo perguntas como a idade, o gênero, profissão. Questões relacionadas com a frequência de uso da plataforma, número de acessos semanais, quantidade de horas, conteúdos consumidos e postura diante dos conteúdos e das interações na plataforma.

Escala de Satisfação com Vida (SWLS): sigla em inglês relativa a *Satisfaction with Life Scale*, utilizada para avaliar a satisfação global com a vida e tem uso vasto em amostras não clínicas. Desenvolvida originalmente por Diener et al. (1985) e adaptada para uso no Brasil por Zanon et al. (2013), é uma escala do tipo Likert de cinco itens, com sete pontos, de 1 correspondendo a discordo totalmente, a 7 correspondendo a concordo totalmente. As pontuações mais altas indicam maior satisfação com a vida. Os resultados da pesquisa de Silva et al. (2021) mostraram que a escala possui evidências de validade e precisão, a análise fatorial confirmatória mostrou um ajuste adequado do modelo com altos índices de qualidade, como CFI variando de 0,981 a 0,998 e TLI entre 0,962 e 0,996. A confiabilidade foi garantida por alfa de Cronbach (0,862 a 0,889) e coeficiente ômega de confiabilidade (0,842 a 0,869), indicando consistência interna satisfatória. A SWLS também apresentou invariância fatorial estrita, permitindo comparações seguras entre grupos de diferentes sexos, idades, estratos econômicos e situação laboral, mensurando de forma consistente o nível de satisfação com a vida entre jovens adultos. A escala foi escolhida após a realização de revisão sistemática de literatura, com o título: Instrumentos de mensuração do bem-estar subjetivo em adultos: uma revisão sistemática para a revista CS - Facultad de Ciencias Humanas de la Universidad Icesi (Cali, Colombia). O quadro 3 (Apêndice 1) sintetiza os estudos analisados.

Escala de Afetos Positivos e Negativos (PANAS): a sigla remete a *Positive and Negative Affect Scale*. Criada por Watson e Clark (1994) e contextualizada para o Brasil por Zanon e Hutz (2013), é um instrumento de autorrelato que avalia componentes afetivos e é composta por 20 adjetivos em escala Likert de cinco itens que variam de “nem um pouco” a “extremamente” e se dividem em dois fatores, sendo estes afetos positivos e afetos negativos. A análise fatorial confirmou essa estrutura bifatorial, com cada fator apresentando alta consistência interna (coeficiente alfa de 0,88 para afetos positivos e 0,86 para afetos negativos). Logo, a escala apresenta evidências de validade convergente, mostrando altos índices de correlações com variáveis como satisfação com a vida, otimismo e autoestima e os resultados confirmam que a PANAS é uma ferramenta psicométrica com evidências de confiabilidade e validade para avaliar a frequência e intensidade de emoções em contexto brasileiro (Zanon et al., 2013).

Escala de Projeto de Vida (EPV): *Life Project Scale* – (LPS) criada e validada no Brasil por Coscioni (2021, 2022). A EPV possui duas tarefas, na primeira os participantes serão solicitados a listar as metas associadas ao seu projeto de vida, bem como a idade esperada no momento em que tais metas forem alcançadas. A segunda tarefa consiste em uma escala de 8 itens, no formato likert de 7 pontos, indo de 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente). Possui uma estrutura bifatorial que avaliam a Identificação (por exemplo, sei o que quero para minha vida no futuro) e o Envolvimento (por exemplo, já comecei a pôr em prática os meus planos para o futuro). Apresentou bons indicadores psicométricos com alpha de Cronbach's entre 0.88 (para identificação) e 0.90 (para envolvimento) em um estudo realizado com 937 brasileiros (Fonseca, 2024).

5.4. Procedimentos de Coleta e Análise de Dados

A pesquisa foi divulgada por meio das redes sociais Whatsapp, Instagram e inclusive na plataforma Twitch. Os participantes mediante o consentimento expresso por termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foram convidados a responder um questionário quantitativo estruturado e posteriormente a Escala de Satisfação com a Vida (SWLS), a Escala de Afetos Positivos e Negativos (PANAS) e a Escala de Projetos de Vida (EPV), disponibilizadas através do Google Forms de forma online .

A presente pesquisa seguiu os seguintes critérios de inclusão: a) Possuir a idade entre 18 e 50 anos, independente de sexo/gênero; b) Utilizar a plataforma Twitch por pelo menos três meses com acesso semanal; c) Responder afirmativamente à participação na pesquisa e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE); e de exclusão: a) Possuir conta na *Twitch* e usá-la para fins comerciais, como streamers profissionais que utilizam a plataforma para monetização e podem ter uma experiência diferente do público-alvo da pesquisa; b) Preencher o questionário de forma incompleta, o que pode comprometer a validade dos dados; c) Relatar o uso da Twitch apenas por meio de terceiros, como assistir apenas em telas compartilhadas (i.e: com amigos ou familiares), sem conta própria na plataforma.

Análise de dados:

Os dados obtidos foram analisados estatisticamente através do programa estatístico SPSS para Windows versão 23. As análises seguiram conforme os padrões normativos que constam no manual dos instrumentos. A seguir, foi avaliada a normalidade da amostra pelo teste de Shapiro Wilk e em sequência foram realizadas análises estatísticas de tendência central (frequência e média) e medida de variabilidade (desvio padrão) para caracterizar a amostra de participantes e como ocorre a interação com a Plataforma Twitch, como idades, gêneros, profissões, quantidade de acessos semanais e horas na plataforma, tipos de conteúdo consumidos e postura (passiva ou ativa).

Após a caracterização da amostra, foi realizada análise das medidas de tendência central (frequência e média) e variabilidade (desvio padrão) da Escala de Bem Estar Subjetivo, da Escala de Afetos Positivos e Negativos e o Projeto de Vida em suas duas dimensões: identificação e envolvimento, sendo possível caracterizar esses construtos psicológicos.

Para a análise entre grupos, conforme os gêneros, foi realizado o teste de Kruskal-Wallis, pois a amostra não apresentou distribuição normal, considerando-se o nível de significância de $p \geq 0,05$ para a avaliação das diferenças significativas. (Hutz, Bandeira, Trentini, 2015).

Os dados das questões escritas do Questionário de Projeto de Vida, foram tratados com a Análise Temática de Braum e Clarck (2006). A AT busca por padrões, recursividade, flexibilidade, homogeneidade interna nas categorias/temas e heterogeneidade externa entre as categorias/temas são características fundamentais de

análises qualitativas. A AT pode ser utilizada tanto através de uma abordagem indutiva e baseada nos dados - ou seja, que não pretende partir de uma grade pronta de categorias ou temas para analisar os dados, bem como dedutiva ou teórica - a qual parte de um conjunto preestabelecido de categorias ou temas bem definidos. Seja qual for a abordagem, a AT contribui pela sua praticidade e ampla aplicabilidade, pois pode ser utilizada em quase qualquer tipo de análise qualitativa.

A AT conta com seis fases, sendo a primeira a Familiarização com dados, na qual é necessário transcrevê-los e revisá-los, ler e reler o banco, anotar ideias iniciais durante o processo; a segunda fase é Gerando códigos iniciais, em que é preciso codificar aspectos interessantes dos dados de modo sistemático em todo o banco e reunir extratos relevantes a cada código; a terceira fase é Buscando temas, em que se reúne os códigos em temas potenciais e une todos os dados pertinentes a cada tema em potencial; a quarta fase é Revisando os temas, diz respeito a checar se os temas funcionam em relação aos extratos e ao banco de dados como um todo e a gerar mapa temático da análise; a quinta fase é Definindo e nomeando os temas, remetendo ao refinamento de detalhes de cada tema e da história que a análise conta, além de gerar definições e nomes claros sobre cada tema; e a sexta fase, Produzindo o relatório, que fornece exemplos vívidos e é a última análise dos extratos escolhidos na relação com pergunta de pesquisa e literatura, é o relato científico da análise (Braun & Clarke, 2006, 2013, 2014; Clarke & Braun, 2013).

Como recurso complementar, utilizou-se a técnica de nuvem de palavras, a fim de representar visualmente a frequência dos termos mais mencionados pelos participantes nas respostas abertas. A nuvem foi construída a partir do corpus previamente organizado na AT, não se configurando como uma técnica de análise independente, mas como uma ferramenta visual auxiliar, que possibilitou identificar de forma sintética os focos predominantes nas metas e expectativas futuras dos respondentes.

5.5. Cuidados éticos

Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal do Amazonas (UFAM) sob o número de CAAE 87565925.0.0000.5020 e somente participaram da pesquisa os indivíduos que consentiram formalmente mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Todos os participantes foram previamente informados acerca dos objetivos e dos possíveis benefícios do estudo, bem como sobre procedimentos adotados e instrumentos utilizados, tendo sido assegurado o esclarecimento de eventuais dúvidas. Os critérios de inclusão e exclusão foram rigorosamente respeitados, conforme descrito no tópico referente aos participantes. O estudo foi conduzido em conformidade com a Resolução nº 466/2012 (CONEP/CNS), que estabelece diretrizes éticas para pesquisas envolvendo seres humanos (BRASIL, 2013), e seguiu também as orientações da Carta Circular nº 1/2021/CONEP/SECNS/MS (CEP UFAM, 2021), referentes a pesquisas realizadas em ambientes virtuais.

6. RESULTADOS

O presente estudo se propôs a investigar a relação entre o BES e o projeto de vida dos espectadores da plataforma *Twitch*, explorando o perfil dos usuários e os tipos de conteúdo, descrever tais construtos nos espectadores, analisar as dimensões dos construtos em espectadores que consomem os conteúdos da plataforma, além de correlacionar as dimensões do BES e Projeto de Vida (Identificação e Envolvimento) dos espectadores da Plataforma *Twitch* com o tipo de conteúdo consumido.

6.1. Caracterização da Amostra

A pesquisa contou com a amostragem de 110 pessoas, sendo 34,54% do gênero feminino (n=38), 62,72% do gênero masculino (n=69), 0,90% não-binário (n=1), 0,90% transexual (n=1) e 0,90% preferiu não informar (n=1). Tendo em vista a amostra do gênero masculino como majoritária e autodeclarada branca (54,9%), verificou-se que a população de homens brancos na plataforma é preponderante.

Com relação ao nível de escolaridade, a maior parte dos respondentes possui ensino superior completo (29,09%), seguido de ensino superior incompleto/cursando (23,63%) e ensino médio completo (21,81%), o que demonstra maior nível de escolaridade. A renda mensal individual de 34,54% dos participantes é de até um salário mínimo, para 35,45% é de 1 a 3 salários mínimos.

Apenas 2 pessoas utilizam a *Twitch*, mas não possuem conta na plataforma (1,81%). Como a *Twitch* é também um espaço de interação, apoio e distração, é compreensível que 98,18% dos usuários tenham conta e 46% assista e apoie streamers (i.e: subs, bits), 29,2% assista como passatempo casual e 15% participe ativamente de comunidades - chats, por exemplo. Grande parte dos participantes faz uso diário da *Twitch* (65,45%) de 2h a 4h por dia (30,90%) há mais de 1 ano (94,54%).

Ressalta-se que o uso da plataforma já fazia parte dos critérios de inclusão do estudo, de modo que esses dados não devem ser interpretados como representativos da população geral, mas como caracterização do perfil específico de usuários investigados. Ainda assim, os resultados permitem qualificar o nível de engajamento da amostra, indicando não apenas o uso pontual, mas um padrão de participação frequente e prolongada na *Twitch*, esse fato reforça a inserção da plataforma no cotidiano dos participantes como espaço de lazer e interação social.

6.2. Escala de Satisfação com a Vida (SWLS)

A Escala de Satisfação com a Vida (SWLS), adaptada para o contexto brasileiro por Zanon et al. (2013), é utilizada para avaliar a satisfação global com a vida, uma escala do tipo Likert de cinco itens com sete pontos, na qual 1 corresponde a discordo totalmente e 7 corresponde a concordo totalmente. Logo, os pontos 1, 2 e 3 são considerados notas baixas, os pontos 4 e 5, moderadas, e os pontos 6 e 7, altas.

Analisando o total de 110 participantes, as médias dos itens variaram entre 3,51 (DP = 1.39) e 5,05 (DP= 2.16), o que indica dispersão moderada de respostas. Os maiores escores médios foram encontrados no item Dentro do possível, tenho conseguido as coisas importantes que quero na vida (M=5.05 DP=1.45), seguido pelos itens “Na maioria dos aspectos, minha vida é próxima ao meu ideal” (M=4.39 DP=1.39) e “As condições de minha vida são excelentes” (M=4,9 DP=1.46). As menores pontuações foram observadas nos itens: “Estou satisfeito com minha vida” (M=4.14 DP=1.64) e “Se pudesse viver uma segunda vez, não mudaria quase nada na minha vida” (M=3.51 DP=2.16).

Realizou-se a comparação entre médias dos resultados da escala entre os gêneros feminino, masculino e outros. A tabela 1 apresenta os resultados

Tabela 1. Bem-estar subjetivo e gênero F – feminino (n=38), M – masculino (n=69), O - outros (n=03)

SWLS	Gênero	Média	Desvio Padrão	W	p	ε^2	η^2
Item 1	Fem	4.60	1.35	2.696	0.260	0.0065	0.0156
	Masc	4.33	1.38				
	Outros	3.00	2.00				
Item 2	Fem	4.21	1.27	1.320	0.517	≈ 0	0.0029
	Masc	4.49	1.54				
	Outros	4.33	2.08				
Item 3	Fem	4.36	1.40	3.685	0.158	0.0157	0.0246
	Masc	4.08	1.77				
	Outros	2.66	0.57				
Item 4	Fem	5.10	1.48	0.509	0.775	≈ 0	≈ 0
	Masc	5.00	1.46				
	Outros	5.67	1.15				
Item 5	Fem	4.10	2.26	7.979	0.019	0.0559	0.0640
	Masc	3.30	2.05				
	Outros	1.00	0.00				

De modo geral, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre os gêneros em quatro dos cinco itens da SWLS e os tamanhos de efeito foram extremamente baixos, segundo o η^2 de Kruskal–Wallis (eta squared). Para a interpretação dos tamanhos de efeito usou-se os parâmetros (Kruskal), sendo tamanho de efeito pequeno: 0.01, tamanho médio: 0.06 e grande: 0.14.

Nos itens “Na maioria dos aspectos minha vida é próxima ao meu ideal” ($\varepsilon^2 = 0.0065$; $\eta^2H = 0.0156$), “As condições de minha vida são excelentes” ($\varepsilon^2 \approx 0$; $\eta^2H = 0.0029$), “Estou satisfeito com minha vida” ($\varepsilon^2 = 0.0157$; $\eta^2H = 0.0246$) e “Dentro do possível, tenho conseguido as coisas importantes que quero na vida” ($\varepsilon^2 \approx 0$; $\eta^2H \approx 0$),

tanto os testes de significância quanto os tamanhos de efeito indicaram ausência de influência relevante do gênero sobre esses indicadores de satisfação com a vida.

A única exceção foi o item “Se pudesse viver uma segunda vez, não mudaria quase nada na minha vida”, para o qual o teste de Kruskal–Wallis indicou diferença estatisticamente significativa entre os grupos ($p = 0.019$). Os tamanhos de efeito associados foram $\epsilon^2 = 0.0559$ e $\eta^2H = 0.0640$, valores que se enquadram na faixa de efeito pequeno a moderado. Esse achado sugere que o gênero exerce algum impacto especificamente neste item, embora a magnitude seja limitada. Ainda assim, tal interpretação deve ser feita com cautela devido ao número muito reduzido de participantes no grupo “Outros” ($n = 3$), o que pode aumentar a variabilidade dos postos e inflar ou distorcer estimativas de efeito.

Em síntese, os resultados apontam que o gênero não parece influenciar de modo substantivo a satisfação com a vida na maior parte dos itens da SWLS. Quando as diferenças surgem — como observado no item relacionado ao arrependimento ou à disposição para mudar aspectos da vida — o efeito é pequeno e potencialmente afetado por limitações amostrais. Assim, os dados sugerem que eventuais diferenças de gênero na satisfação com a vida são pontuais e de baixa magnitude, não caracterizando um padrão consistente ao longo dos diversos aspectos avaliados pela escala.

6.3. Escala de Afetos

A Escala de Afetos Positivos e Negativos (PANAS), desenvolvida por Watson e Clark (1994) e adaptada ao contexto brasileiro por Zanon e Hutz (2013), é um instrumento de autorrelato usado para avaliar aspectos emocionais. Ela contém 20 adjetivos avaliados em uma escala Likert de cinco pontos, que vai de “nem um pouco” a “extremamente”, e se divide em dois fatores — afetos positivos e afetos negativos.

Ao analisar as estatísticas descritivas da Escala de Afetos (PANAS) no geral, as maiores médias foram observadas para os itens: *Determinado* ($M = 3.78$; $DP = 1.06$), *Animado* ($M = 3.70$; $DP = 0.99$) e *Amável* ($M = 3.66$; $DP = 1.08$). Os afetos negativos com maiores médias foram: *Perturbado* ($M = 1.94$; $DP = 1.21$), *Rancoroso* ($M = 1.94$; $DP = 1.23$) e *Humilhado* ($M = 1.68$; $DP = 1.14$). Entende-se então que embora haja diferenças individuais na intensidade dos afetos, a distribuição das respostas se manteve estável.

Ao analisar-se por gênero obteve-se que as mulheres, as médias que mais se destacaram foram *Apaixonado* (M=4.05 DP=1.13), *Amável* (M =3.97 DP=0.85), *Determinado* (M=3.97 DP=1.02), *Entusiasmado* (M=3.73 DP=1.17) e *Dinâmico* (M=3.71 DP=0.98). Os homens se sobressaíram também afetos positivos, a maior média foi *Determinado* (M=3.72 DP=1.05), seguido de *Animado* (M=3.63 DP=0.95), *Inspirado* (M=3.52 DP=1.14), *Amável* (M=3.47 DP=3.47) e *Forte* (M=3.43 DP=1.16).

Com relação aos afetos negativos observa-se nas mulheres menores escores em *Angustiado* (M=2.97 DP=1.21), *Incomodado* (M=2.76 DP=1.28), *Nervoso* (M=2.71 DP=1.18), enquanto nos homens *Humilhado* (M=1.56 DP=1.03), *Perturbado* (M=1.88 DP=1.29) e *Rancoroso* (M=1.87 DP=1.18).

Houve maior expressão de afetos relacionados à motivação, engajamento e sociabilidades nas participantes do gênero feminino. Entre os homens, as médias mais altas também se concentraram em afetos positivos. Portanto, ambos os gêneros apresentaram maiores médias em afetos positivos, embora o grupo feminino tenha obtido ligeiramente valores mais elevados, principalmente nos sentimentos apaixonado, amável e entusiasmado. Os homens apresentaram médias mais baixas em afetos negativos do que as mulheres, especialmente em emoções relacionadas à aflição e angústia.

Para a comparação entre os gêneros, fez-se a somatória dos Afetos Positivos e dos Afetos Negativos da escala para comparar-se a média. A tabela 2 demonstra os resultados.

Tabela 2. Comparação entre gêneros e afetos

<i>Afetos Positivos</i>						
Gênero	Média	DP	W	P	ε^2	η^2
Fem	3.395	0.511				
Masc	3.066	0.637	8.402	0.015	0.077	0.060
Outros	2.926	0.612				
<i>Afetos Negativos</i>						
Gênero	Média	DP	W	P	ε^2	η^2
Fem	2.825	0.570				
Masc	2.609	0.641	6.904	0.032	0.063	0.046
Outros	3.242	0.319				

O estudo comparou os níveis de afetos positivos e negativos entre diferentes gêneros. Nos afetos positivos, observou-se que as mulheres apresentaram a maior média ($M=3.395$ $DP=0.511$), seguidas pelos homens ($M=3.066$ $DP=0.637$) e pelo grupo “Outros” ($M=2.926$ $DP=0.612$). A diferença entre os grupos foi estatisticamente significativa, com valor de $p = 0,015$, indicando que o gênero exerce influência sobre a experiência de afetos positivos. O tamanho de efeito, representado por $\varepsilon^2 = 0,077$ e $\eta^2 = 0,060$, indica uma diferença moderada entre os grupos, mostrando que os níveis de afetos positivos variam conforme o gênero, sem que seja possível atribuir essa diferença a uma relação de causa e efeito.

Já em relação aos afetos negativos, os resultados mostraram um padrão distinto. O grupo “Outros” apresentou a maior média (3.242), seguido pelas mulheres (2.825) e pelos homens (2.609), que relataram os menores níveis de afetos negativos. Também aqui a diferença foi significativa ($p = 0,032$), embora com um tamanho de efeito menor ($\varepsilon^2 = 0,063$; $\eta^2 = 0,046$), indicando que o gênero influencia os afetos negativos, mas de forma mais discreta do que nos positivos.

Em síntese, os dados revelam que mulheres tendem a relatar mais afetos positivos, enquanto o grupo “Outros” apresenta maior intensidade de afetos negativos. Os homens, por sua vez, destacam-se por menores médias tanto nos positivos quanto nos negativos. As diferenças encontradas são estatisticamente significativas, mas os tamanhos de efeito sugerem que outros fatores além do gênero também contribuem para explicar a variação emocional observada.

6.4. Projeto de Vida

A Escala de Projeto de Vida (EPV), desenvolvida e validada no Brasil por Coscioni (2021, 2022), tem por objetivo mensurar como as pessoas se planejam e se relacionam em relação ao próprio projeto de vida. A EPV é composta por duas partes: na primeira, o participante deve listar suas metas pessoais e indicar a idade em que espera alcançá-las. Na segunda parte, responde a uma escala Likert de 8 afirmações de 7 pontos (de “discordo totalmente” a “concordo totalmente”). Apresenta dois fatores principais: Identificação, referente a quanto a pessoa reconhece e compreende seus objetivos futuros (ex.: “sei o que quero para minha vida no futuro”), e Envolvimento, que avalia o quanto ela já está agindo para concretizar esses planos (ex.: “já comecei a colocar meus planos em prática”).

As estatísticas descritivas da EPV demonstram padrões consistentes de concordância entre os participantes. Os itens, sem exceção, foram respondidos pelos 110 participantes da pesquisa, os quais utilizaram todos os pontos da escala Likert. De modo geral, as médias obtidas situam-se entre 5.31 e 5.75, isto é, os respondentes tenderam a concordar com as afirmações propostas. Os desvios-padrão variam de 1.42 a 1.69, a indicar uma dispersão moderada das respostas.

No fator Identificação os participantes relataram clareza sobre seus objetivos e sobre quem desejam se tornar, os itens demonstram as tendências:

- “Sei o que quero para a minha vida no futuro”: $M = 5.52$; $DP = 1.47$
- “Tenho objetivos claros para o que quero alcançar na vida”: $M = 5.54$; $DP = 1.50$
- “Tenho uma ideia clara sobre a pessoa que desejo ser no futuro”: $M = 5.75$; $DP = 1.45$

Esses valores refletem uma percepção positiva de direção e sentido em relação ao futuro.

No fator Envolvimento também houve tendência de concordância quanto ao engajamento em ações futuras:

- “Estou investindo bastante tempo em ações relacionadas com os meus objetivos”: $M = 5.33$; $DP = 1.42$
- “Estou me esforçando para alcançar o que quero para o futuro”: $M = 5.75$; $DP = 1.48$

- “Já comecei a pôr em prática os meus planos para o futuro”: $M = 5.39$; $DP = 1.69$
- “Já decidi o que fazer com a minha vida no futuro”: $M = 5.31$; $DP = 1.49$
- “Estou envolvido(a) em atividades para alcançar os meus objetivos”: $M = 5.53$; $DP = 1.56$. Observou-se concordância predominante, com dispersão moderada.

Realizou-se ainda, a análise de diferenças entre os gêneros, conforme demonstra a Tabela 3.

Tabela 3. Comparação entre os gêneros no Projeto de Vida

Gênero	<i>Projeto de Vida: Identificação</i>					
	Média	DP	W	P	ϵ^2	η^2
Feminino	5.87	0.97				
Masculino	5.45	1.34	8.475	0.014	0.078	0.061
Outros	3.25	1.00				
Gênero	<i>Projeto de Vida: Envolvimento</i>					
	Média	DP	W	P	ϵ^2	η^2
Feminino	5.75	1.15				
Masculino	5.33	1.38	3.343	0.188	0.031	0.013
Outros	4.67	1.38				

As médias indicam que o grupo feminino apresentou maior **identificação** com o projeto de vida ($M = 5.87$; $DP = 0.97$), seguido pelo grupo masculino ($M = 5.45$; $DP = 1.34$). O grupo “Outros” obteve a menor média ($M = 3.25$; $DP = 1.00$), sugerindo menor clareza ou reconhecimento em relação ao próprio projeto de vida.

O teste estatístico revelou diferença significativa entre os grupos ($W = 8,475$; $p = 0,014$), indicando que o gênero exerce influência sobre a identificação com o projeto de vida. O tamanho de efeito foi moderado ($\epsilon^2 = 0,078$; $\eta^2 = 0,061$), o que significa que o gênero explica uma parcela relevante da variação observada, embora não seja o único fator determinante.

No **envolvimento** com o projeto de vida, as mulheres novamente apresentaram a maior média ($M = 5.75$; $DP = 1.15$), seguidas pelos homens ($M = 5.33$; $DP = 1.38$) e pelo grupo “Outros” ($M = 4.67$; $DP = 1.38$).

Apesar das diferenças nas médias, o teste estatístico não apontou significância ($W = 3,343$; $p = 0,188$). Isso sugere que, neste caso, o gênero não influencia de forma estatisticamente comprovada o nível de envolvimento com o projeto de vida. Os tamanhos de efeito foram pequenos ($\epsilon^2 = 0,031$; $\eta^2 = 0,013$), reforçando que a variação entre os grupos é pouco explicada pelo gênero.

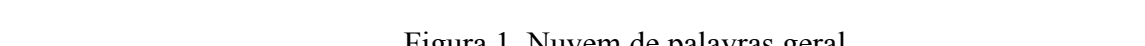
Os resultados indicam diferenças estatisticamente significativas entre os gêneros no fator identificação com o projeto de vida, com mulheres relatando maior clareza e o grupo “Outros” menor identificação. Já no envolvimento com o projeto de vida, embora as médias sigam o mesmo padrão (mulheres > homens > outros), as diferenças não são estatisticamente significativas.

Os resultados sugerem que o gênero pode ter maior impacto na percepção e reconhecimento do projeto de vida do que no engajamento efetivo com ele.

Os resultados permitem visualizar tanto tendências individuais quanto padrões coletivos entre os participantes, evidenciando como eles avaliam suas experiências emocionais e organizam suas metas com relação ao futuro. As análises apresentadas demonstram diferenças e semelhanças entre os grupos, bem como a relevância atribuída a aspectos afetivos, relacionais e de desenvolvimento pessoal no planejamento da vida.

Foi realizada uma categorização temática baseada nas metas listadas pelos participantes no primeiro ponto da EPV e, posteriormente, foram produzidas nuvens de palavras tanto gerais quanto específicas para cada categoria. A organização permitiu identificar de forma visual e sintética os termos mais mencionados na amostra, colocando em evidência elementos centrais do planejamento futuro dos participantes. A partir dessa categorização, cinco temas principais foram estabelecidos: finanças, trajetória profissional, família, desenvolvimento e saúde, e lazer, ademais de uma nuvem de palavras geral composta por todas as metas informadas e também por categoria.

Elaborou-se uma nuvem de palavras, via word cloud a partir da extração dos substantivos e verbos dos textos preenchidos na parte 1 da EPV que consistia em listar os projetos de vida.



Na categoria trajetória profissional, dois termos se sobressaíram de forma consistente: “inserção profissional” e “superior”. O termo “superior” esteve associado à conclusão do ensino superior e à continuidade da formação acadêmica, enquanto “inserção profissional” remeteu ao desejo de entrada ou progressão no mercado de trabalho. Foram recorrentes metas como “passar em concurso público”, “finalizar a faculdade”, “alcançar cargo melhor”, “abrir negócio próprio”, “curso superior”, “pós-graduação”, atuações específicas (como engenharia de software, psicologia e animação 3D), bem como objetivos ligados à produção artística, empreendedorismo digital e profissionalização no streaming.



Figura 3. Nuvem de palavras - Trajetória Profissional

Na categoria família, destacaram-se principalmente palavras relacionadas a “relacionamento” e “casar”, indicando a presença recorrente de metas afetivas e de construção de vínculos duradouros dentro desse domínio. Os participantes também mencionaram metas como ter filhos, ajudar financeiramente os pais, formar família, casamento, construir vida com o(a) parceiro(a), passar mais tempo com familiares, além de objetivos envolvendo amigos, como reunir-se com amigos ou ampliar o círculo social presencial.



Figura 4. Nuvem de palavras - Família



A word cloud visualization of the 2019 survey results. The words are arranged in a circular pattern, with the most frequent words being the largest. The words are color-coded: green for 'autonomia', 'bem-estar', and 'Streaming'; orange for 'bem-estar'; black for 'saúde'; red for 'financeiro', 'rede social', and 'morar'; and grey for 'pessoal', 'cidade', 'casa', 'viagem', 'cultural', 'bagagem', 'saída', 'país', 'carteira', 'causa', 'doação', 'mudar', and 'tirar'. The word 'saúde' is the largest and most central, followed by 'financeiro' and 'bem-estar'.

A word cloud visualization of the text 'viagem internacional' and related terms. The words are arranged in a horizontal, slightly curved layout. The word 'viagem' is in a large, bold, red font. The word 'internacional' is in a large, bold, brown font. Other words in smaller fonts include 'vida', 'Lazer', 'viagemir', 'aventura', 'família', 'show', 'bem-estar', 'em', 'nacional', 'qualidade', 'cultural', and 'Saúde'. The background is white.

Os resultados possibilitam o entendimento das tendências individuais e dos padrões coletivos dentre os participantes, oferecendo uma visão de como eles avaliam suas experiências emocionais e organizam suas metas com relação ao futuro. As análises apresentadas demonstram diferenças e semelhanças entre os grupos, bem como a relevância atribuída a aspectos afetivos, relacionais e de desenvolvimento pessoal no planejamento da vida. Ainda que tais achados não estabeleçam relações causais, oferecem um panorama consistente sobre a vivência do bem-estar subjetivo e a estruturação do projeto de vida na amostra estudada, o que serve como fundamentação do que é desenvolvido na próxima seção.

Os resultados indicaram:

1. Satisfação com a vida: diferenças mínimas entre gêneros; homens demonstraram maior tendência ao arrependimento em apenas um item.
2. Afetos: afetos positivos predominam na amostra; mulheres têm mais afetos positivos e homens menos afetos negativos.
3. Projeto de vida: participantes apresentam alta clareza e engajamento com metas futuras; mulheres demonstram maior clareza que homens.
4. Uso da Twitch: integra o cotidiano dos participantes como espaço de sociabilidade e lazer, mas não foi possível estabelecer relações causais entre uso da plataforma, BES e projeto de vida.

7. DISCUSSÃO

A presente seção tem como objetivo interpretar os achados da pesquisa à luz do que se refere a literatura sobre bem-estar subjetivo e suas dimensões e projeto de vida, considerando também o contexto contemporâneo de uso de plataformas digitais. Busca-se articular os resultados obtidos com referenciais teóricos previamente apresentados, examinando de que modo as tendências observadas na amostra dialogam com estudos anteriores e contribuem para uma compreensão mais ampla da vivência emocional e das metas futuras entre adultos que utilizam a Twitch. Assim, procura-se integrar os dados às dimensões centrais investigadas (i.e: afetos, satisfação com a vida e categorias do projeto de vida) discutindo convergências, divergências e possíveis implicações desses padrões para o entendimento da construção do futuro na vida adulta.

Os resultados apresentados demonstraram que mulheres tendem a apresentar respostas mais homogêneas e moderadamente positivas em relação à satisfação com a

vida, enquanto no grupo masculino é percebida maior polarização, com grupos expressivos tanto insatisfeitos quanto satisfeitos. Os achados de Souza & Duarte (2013) identificaram que as mulheres costumam demonstrar níveis mais elevados de satisfação e maior integração de afetos positivos em sua avaliação de vida, ao passo que há predominância de afetos negativos nos homens, o que tende a impactar sua percepção global de bem-estar. Dessa maneira, sugere que mulheres podem manter avaliações mais estáveis e positivas da própria vida, enquanto homens parecem apresentar oscilação emocional maior e maiores índices de insatisfação, refletindo nos padrões observados na SWLS.

A revisão integrativa de Pinto & Pedroso (2023) identificou o gênero como uma variável associada ao bem-estar subjetivo, porém não há um padrão consistente de diferenças entre homens e mulheres nos estudos brasileiros. Aspectos como saúde, renda e rede de apoio tendem a influenciar mais a experiência de bem-estar do que distinções emocionais estáveis entre os sexos.

Otta & Fiquer (2004) destacam que na juventude homens demonstram mais tranquilidade emocional, já as mulheres manifestam maior instabilidade afetiva, influenciada tanto por fatores biológicos quanto por uma maior liberdade sociocultural para expressar emoções. Os autores referem que tais diferenças tendem a diminuir com a idade, à medida que ambos os sexos alcançam níveis semelhantes de equilíbrio afetivo.

O estudo de Nunes, Sousa & Borges (2023) aponta que o gênero não prediz a satisfação com a vida, sendo esta influenciada sobretudo por fatores como estresse, sono, saúde percebida e qualidade das relações e do contexto acadêmico. Assim, as diferenças observadas neste estudo refletem padrões de resposta e não o impacto direto do gênero, reforçando que a satisfação com a vida é melhor explicada por condições emocionais e contextuais do que por variáveis sociodemográficas isoladas.

Com relação aos afetos, mensurados pelo PANAS, os resultados da pesquisa mostraram predominância de afetos positivos em ambos os gêneros, com mulheres apresentando médias mais elevadas em emoções relacionadas à sociabilidade e expressividade afetiva, como apaixonada, amável e entusiasmada, enquanto os homens se destacaram em afetos ligados à ação e energia, como determinado, animado e forte.

Fiquer (2006) aponta que o BES varia conforme características pessoais e contextuais, como gênero, idade, demandas sociais e ambiente. Enquanto a literatura indica que adultos, especialmente mulheres, podem apresentar maior suscetibilidade a

afetos negativos devido a pressões sociais e conflitos de papéis, os dados aqui analisados mostram que, mesmo havendo diferenças na forma de expressar afetos positivos e negativos, ambos os gêneros mantiveram uma tendência predominante de emoções agradáveis.

Pires, Filgueiras, Ribas & Santana (2013) argumentam que homens e mulheres têm formas distintas de vivenciar e expressar afetos. Os homens costumam relatar maior sensação de segurança e maior probabilidade de sentirem-se transtornados, indicando uma oscilação entre estabilidade emocional percebida e vulnerabilidade. Por outro lado, as mulheres demonstram maior facilidade na expressão de afetos ligados ao dinamismo e ao engajamento emocional, refletindo maior flexibilidade cognitivo-emocional e maior abertura para comunicar emoções positivas e negativas.

Tais diferenças refletem processos de socialização e papéis de gênero que moldam a forma como homens e mulheres regulam e comunicam suas emoções. Logo, os resultados da presente pesquisa sugerem que determinados itens da PANAS captam nuances afetivas mais características de cada gênero, evidenciando que a vivência afetiva não é totalmente homogênea entre homens e mulheres.

Medeiros (2019) em seu trabalho refere não terem sido encontradas diferenças estatisticamente significativas entre gêneros na experiência de afetos positivos e negativos ou na satisfação com a vida. Conclui que ambos os gêneros apresentam níveis equivalentes de afetos positivos e negativos e de satisfação com a vida. Entende-se dessa forma que qualquer discrepância observada, tal como médias ligeiramente mais altas em afetos relacionais entre mulheres ou em afetos de energia entre homens, pode estar mais relacionada a padrões culturais de expressão emocional do que a diferenças efetivas no bem-estar subjetivo.

A primeira parte da Escala de Projeto de Vida conta com a lista de metas pessoais dos participantes e a idade em que esperam alcançá-las, o que permite visualizar como cada indivíduo organiza suas expectativas futuras. As respostas foram categorizadas em cinco grandes áreas, sendo elas finanças, trajetória profissional, família, desenvolvimento e saúde, e lazer, dando ênfase em diferentes dimensões que compõem seus projetos de vida. Para cada categoria, foram elaboradas nuvens de palavras, assim como uma nuvem geral, possibilitando identificar os termos mais recorrentes e, sendo assim, os focos predominantes dos participantes. Esse procedimento auxiliou na compreensão acerca da diversidade das metas e também dos

padrões coletivos de aspirações, destacando os domínios que mais aparecem na construção do futuro entre os respondentes.

A categoria finanças revelou que o termo mais recorrente entre os participantes foi “casa própria”, indicando que a conquista da moradia aparece como uma das metas centrais para o futuro. Mesmo que Gonçalves, Barros & Costa (2022) não discutam especificamente a aquisição de imóveis, destacam que a educação financeira desenvolve habilidades essenciais, como planejamento, organização do orçamento, consumo consciente e capacidade de lidar com imprevistos, que sustentam a elaboração de metas de longo prazo. O destaque para “casa própria” dialoga com os autores pois os projetos de vida mais sólidos dependem de competências financeiras que permitam transformar grandes aspirações em objetivos realizáveis. Nesse sentido, o estudo oferece base teórica para auxiliar na interpretação do motivo de metas financeiras robustas, como a moradia própria, emergirem com tanta força entre jovens e adultos.

Kettle (2022) discute o papel do planejamento financeiro como parte estrutural do Projeto de Vida. Apresenta que a educação financeira, ao desenvolver no jovem a capacidade de organizar orçamento, prever despesas, compreender crédito e planejar o futuro, é necessário para transformar grandes aspirações materiais em metas possíveis. Entende-se que projetos de vida mais realistas e consistentes exigem habilidades financeiras que permitam ao indivíduo pensar em objetivos de longo prazo e estruturar etapas concretas para alcançá-los.

O destaque para “inserção profissional” e “superior” na categoria trajetória profissional se alinha ao trabalho de Silva & Teixeira (2019) que mostra que os projetos de vida dos estudantes de ensino médio são fortemente voltados para o ingresso no mercado de trabalho e para a continuidade dos estudos. O estudo destaca que a formação técnica e o ensino superior são vistos como caminhos essenciais para alcançar mobilidade social, estabilidade econômica e melhores oportunidades. Assim, reflete o mesmo padrão observado na presente pesquisa, ou seja, a trajetória profissional aparece como um dos eixos centrais na construção do futuro entre jovens, mesmo após o ensino médio.

Ademais, Barbosa & Alves (2023) discutem sobre o Projeto de Vida, que muitas vezes enfatiza discursos de responsabilidade individual, desempenho e empregabilidade. Nesse cenário, estudantes são incentivados a estruturar seus projetos de vida principalmente em torno da carreira e da qualificação acadêmica, demonstrando

que é de certa forma comum metas ligadas ao trabalho e ao ensino superior ganharem destaque.

Zordan, Falcke & Wagner (2009) demonstram que embora o casamento apareça apenas em 19º lugar entre os projetos vitais listados pelos participantes, o artigo mostra que, dentro da dimensão familiar, tanto o relacionamento amoroso quanto a expectativa de casar são elementos importantes para os adultos jovens. O estudo revela que os motivos para desejar o casamento estão diretamente ligados à construção de vínculos afetivos duradouros, companheirismo, amor, formação de família e estabilidade emocional, indicando que esses aspectos continuam tendo valor simbólico e emocional na vida adulta. Assim, mesmo que metas profissionais ocupem prioridade, os dados mostram que relacionamento e casamento aparecem como componentes relevantes da categoria família, funcionando como desejos presentes — ainda que frequentemente projetados para uma fase posterior da vida, quando houver mais estabilidade pessoal e financeira.

“Casar” foi a palavra que mais se sobressaiu na categoria família e, embora a centralidade da família varie conforme a etapa do desenvolvimento, ela permanece como um elemento significativo nos projetos de vida. No estudo com adultos jovens, o casamento aparece apenas como o 19º projeto vital, mas ainda é associado a motivos afetivos, como companheirismo, amor e desejo de constituir família, indicando que relacionamento e vida familiar seguem presentes nas aspirações, ainda que muitas vezes adiados em função de metas profissionais e de estabilidade pessoal (Zordan, Falcke & Wagner, 2009).

Na categoria de desenvolvimento e saúde, destacaram-se termos como “saúde” e “bem-estar”. Jovens definem felicidade de maneira ampla e multifacetada, mas frequentemente a vinculam a estados afetivos positivos relacionados à tranquilidade, qualidade de vida e sensação de bem-estar emocional, social e físico. O estudo traz como foco principal a felicidade dentro dos projetos de vida, no entanto demonstra que o bem-estar, entendido como equilíbrio emocional, relações saudáveis e experiências subjetivas positivas, é um componente central para os jovens, algo que é possível fazer um paralelo com os achados dessas palavras na amostra (Arantes, Pátaro, Pinheiro & Gonçalo, 2028). Assim, têm-se saúde e bem-estar não apenas como metas individuais, mas também como condições essenciais para que se possa elaborar e construir projetos de vida.

A palavra mais recorrente na categoria lazer foi “viagem”, sendo possível inferir que dentre a amostragem o lazer está associado a experiências expansivas, exploratórias e socialmente valorizadas, que envolvem deslocamento, novidade e prazer. Braga & Santos (2019) analisaram como adultos entendem e vivenciam o lazer, mostrando que ele é associado principalmente a descanso, prazer, tempo livre e bem-estar mental, mas é também bastante influenciado por fatores econômicos, sociais e culturais. As atividades de lazer aparecem ligadas ao consumo e às condições financeiras, incluindo práticas variadas como atividades sociais, culturais, turísticas e uso de mídias, o que revela que o lazer na vida adulta é plural, mas limitado pelas circunstâncias de cada pessoa.

Páscoa & Gil (2015) notaram que quando as Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) são integradas de forma acessível e acompanhadas por programas de aprendizagem adaptados às necessidades de pessoas idosas, mostram-se capazes de promover bem-estar mental e social, auxiliando na comunicação com familiares e amigos, ampliando a participação social, estimulando a aprendizagem contínua, fortalecendo a autonomia e contribuindo para a autoestima. Demonstram que a inclusão digital não é apenas uma questão de acesso tecnológico, mas também é um elemento de suma importância para a qualidade de vida.

Os meios digitais gamificados (i.e.: plataformas digitais que utilizam elementos típicos de jogos, como desafios, recompensas, perfis e interação lúdica) têm se tornado importantes espaços de socialização na vida contemporânea. Autores argumentam que, diante do avanço tecnológico e do isolamento intensificado pela pandemia, essas plataformas oferecem novas oportunidades de conexão, aproximando pessoas com interesses comuns e criando ambientes virtuais de convivência (Gomes, Custódio & Lucas, 2023). Portanto plataformas digitais, como a Twitch, podem então funcionar como novos espaços de relacionamento, oferecendo potencial para reduzir a solidão, promover pertencimento e fortalecer habilidades sociais, ao unir lazer, tecnologia e interação humana.

Os achados da presente pesquisa permitem inferir que, entre adultos usuários da Twitch, as TIC também parecem favorecer aspectos de bem-estar, como lazer, contato social, pertença a comunidades de interesse, o que sugere que, nessa faixa etária, o uso das plataformas digitais pode desempenhar papel relevante na forma como os participantes constroem seus projetos de vida. Considera-se que o fato de os participantes utilizarem frequentemente a Twitch faz parte do seu cotidiano e pode estar

relacionado à maneira como organizam suas prioridades, interesses e formas de interação, aspectos vistos nos dados da pesquisa e que contribuem, de algum modo, para a compreensão de seus projetos de vida.

Embora os resultados não permitam estabelecer relações causais entre o uso da Twitch, o bem-estar subjetivo e a organização do projeto de vida, é possível considerar que a plataforma compõe o cenário cotidiano de interação, lazer e pertencimento dos participantes. Assim, a Twitch pode funcionar como um espaço no qual experiências positivas de sociabilidade, expressão emocional e construção de interesses são vivenciadas, contribuindo indiretamente para o cultivo de elementos associados ao BES e para a formulação de metas pessoais. Contudo, tais interpretações devem ser entendidas como inferências contextuais e não como evidência de impacto direto.

Evidencia-se, portanto, que o bem-estar subjetivo e o projeto de vida são processos multifacetados, influenciados simultaneamente por experiências emocionais, sociais e contextuais, incluindo elementos do mundo contemporâneo cujas tecnologias digitais fazem parte de onde essas experiências se desenvolvem. Ainda que os resultados ofereçam elementos importantes para compreender como os participantes articulam afetos e metas futuras, pode-se também reconhecer que as análises realizadas não permitem estabelecer relações causais entre essas dimensões, especialmente no que se refere ao uso da Twitch.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como propósito avaliar as dimensões do bem-estar subjetivo (BES) e do projeto de vida em usuários da plataforma Twitch, considerando a crescente relevância dos ambientes digitais como espaços de sociabilidade, lazer e construção de sentidos na vida adulta. Os resultados evidenciaram que os participantes apresentaram predominância de afetos positivos e níveis variados de satisfação com a vida, sem que o gênero se colocasse como preditor isolado de tais dimensões. Em relação ao projeto de vida, as metas listadas foram organizadas em cinco categorias (i.e: finanças, trajetória profissional, família, desenvolvimento e saúde, e lazer) permitindo observar que as expectativas futuras giram em torno de aspectos materiais, relacionais, de autodesenvolvimento e de bem-estar, marcados pelas demandas e desafios próprios da contemporaneidade.

A análise dos dados permitiu atender parcialmente aos objetivos do estudo. Foi possível caracterizar o BES e o projeto de vida da amostra, bem como descrever o perfil

dos usuários e organizar suas metas futuras. Entretanto, não foram realizadas análises correlacionais entre BES, Identificação e Envolvimento com o projeto de vida e o tipo de conteúdo consumido, o que impossibilitou de testar as hipóteses propostas inicialmente. Apesar das dimensões emocionais do BES terem sido mensuradas por meio dos afetos positivos e negativos, o estudo não realizou análises estatísticas que relacionassem esses afetos ao engajamento dos participantes na Twitch ou à estruturação de seus projetos de vida. Dessa maneira, os achados permitem apenas inferir, cautelosamente, que práticas digitais contemporâneas podem compor o contexto no qual essas metas são elaboradas, mas não permitem afirmar impactos diretos da plataforma sobre o BES ou sobre o planejamento futuro.

Essas limitações indicam lacunas importantes. A ausência de análises correlacionais restringe a compreensão da relação entre bem-estar e projeto de vida no contexto digital, assim como impede avaliar se distintos níveis de engajamento na Twitch se associam a variações emocionais ou estruturais do PV. Ademais, o uso de uma amostra não probabilística reduz a generalização dos achados. Estudos futuros poderiam empregar delineamentos longitudinais, incluir variáveis como intensidade de uso, participação em comunidades digitais, motivação de consumo de conteúdo e realizar análises comparativas entre usuários e não usuários de plataformas de streaming. Investigação qualitativa também pode aprofundar os sentidos subjetivos atribuídos à Twitch e sua possível relação com pertencimento, motivação, identidade e expectativas futuras.

Esta pesquisa, portanto, contribui ao lançar luz a como os usuários da Twitch articulam afetos, bem-estar e metas pessoais, demonstrando que tanto o bem-estar subjetivo quanto o projeto de vida se configuram como construtos multifacetados e perpassados por experiências emocionais, demandas sociais e elementos também do digital. Ao mesmo tempo, revela a necessidade de ampliar o diálogo entre psicologia e tecnologias digitais, a fim de compreender com maior robustez como ambientes virtuais participam da construção do presente e das projeções de futuro na vida adulta.

9. REFERÊNCIAS

- Arantes, V. A., Pátaro, C. S. D. O., Pinheiro, V. P. G., & Gonçalo, M. F. (2018). *Felicidade e bem-estar da juventude brasileira*. Notandum, 4, 55-68.
- Barbosa, R., & Alves, N. (2023). Aprender a empreender: Reflexões sobre um projeto de vida danificado. *Currículo sem fronteiras*, 23, 1645-1384.
- Braga, I. F., & Santos, A. R. B. (2019). Concepções de lazer sob a perspectiva dos adultos. *LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer*, 22(4), 285-316.
- Brasil. (2013). Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. *Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos*. Conselho Nacional de Saúde. Recuperado de <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research: A practical guide for beginners*. Sage.
- Braun, V., & Clarke, V. (2014). What can “thematic analysis” offer health and wellbeing researchers? *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 9(1), 26152. <https://doi.org/10.3402/qhw.v9.26152>
- Bronk, K. C. (2013). Purpose in life: A critical component of optimal youth development. Springer Science & Business Media.
- CEP UFAM. (2021). Carta circular nº 1/2021/CONEP/SECNS/MS: Diretrizes para a realização de pesquisas em ambiente virtual. Conselho Nacional de Ética em Pesquisa, Ministério da Saúde.
- Clarke, V., & Braun, V. (2013). Teaching thematic analysis: Overcoming challenges and developing strategies for effective learning. *The Psychologist*, 26(2), 120-123.
- COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA COM SERES HUMANOS CEP/UFAM. (2021, 3 de março). *Pesquisas com Ambiente Virtual - Carta Circular N° 1/2021/CONEP/SECNS/MS*. Disponível em <https://www.cep.ufam.edu.br/pesquisas-on-line.html>

- Coscioni, V., Teixeira, M. A. P., Damásio, B. F., Dell’Aglío, D. D., & Paixão, M. P. (2020). Perspectiva temporal futura: Teorias, construtos e instrumentos. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 21(2), 215-232.
<https://doi.org/10.26707/1984-7270/2020v21n208>
- Coscioni, V. (2021). *A comprehensive theory of life projects* [Tese de doutorado, University of Coimbra]. LUME. Disponível em
<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/250595>
- Coscioni, V., Paixão, M. P., & Teixeira, M. A. P. (2022). A theoretical model of projects in motivated behavior. *Theory & Psychology*.
<https://doi.org/10.1177/09593543221126950>
- Costa, M. O. (2022). Interfaces da Psicologia e da Educação nos processos de envelhecimento: entre horizontes e jornadas (Doctoral dissertation, Universidade de São Paulo).
- Denegri, M., García, C., & González, N. (2015). Experiência de bem-estar subjetivo em jovens adultos profissionais chilenos: Um estudo de redes semânticas naturais. *Revista CES de Psicologia*, 8(1), 77-97.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542.
- Diwanji, V., Reed, A., Ferchaud, A., Seibert, J., Weinbrecht, V., & Sellers, N. (2020). Don’t just watch, join in: Exploring information behavior and copresence on Twitch. *Computers in Human Behavior*, 105, 106221.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106221>
- Fiquer, J. T. (2006). Bem-estar subjetivo: influência de variáveis pessoais e situacionais em auto-relato de afetos positivos e negativos (Doctoral dissertation, Universidade de São Paulo).
- Fonseca, L. O. D. (2024). Procrastinação acadêmica em universitários e relações com projeto de vida, ansiedade, depressão, estresse e regulação emocional.
- Galarraga, M. L., & Stover, J. B. (2017). Perspectiva temporal futura y estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel medio próximos a egresar. *Investigaciones en Psicología*, 22(2), 37-45.
- Galindo, É. R. (2021). *Jogos online, streaming e esports: Um estudo sobre seus usos e possíveis abusos na literatura atual* (Trabalho de conclusão de curso de graduação, Universidade Federal de São Paulo). Disponível em
<http://200.144.93.16/handle/11600/60241>

- Giacomoni, C. H. (2004). Bem-estar subjetivo: Em busca da qualidade de vida. *Temas em Psicologia*, 12(1), 43-50.
- Gomes, D. G., Custódio, M. O., & Lucas, C. A. (2023). SOCIALIZAÇÃO ENTRE OS MEIOS DIGITAIS GAMIFICADOS: uma proposta de conexão dos indivíduos da Era Moderna. *Revista Eletrônica de Computação Aplicada*, 4(1).
- Gonçalves, E. M., Barros, R. S. & Santos Costa, M. (2022). A educação financeira e suas contribuições para a formação social e construção dos projetos de vida dos alunos do ensino médio. *Conjecturas, [S. l.]*, 22(16), 1192-1204.
- Harris, P. A., Taylor, R., Thielke, R., Payne, J., Gonzalez, N., & Conde, J. G. (2009). Research electronic data capture (REDCap)—A metadata-driven methodology and workflow process for providing translational research informatics support. *Journal of Biomedical Informatics*, 42(2), 377-381.
<https://doi.org/10.1016/j.jbi.2008.08.010>
- Hutz, C. S. (2014). *Avaliação em psicologia positiva*. Artmed Editora.
- Hutz, C. S., Bandeira, D. R., & Trentini, C. M. (2015). *Psicometria*. Artmed Editora.
- Kettle, L. D. N. (2022). Planejamento financeiro para projeto de vida: uma proposta de ensino-aprendizagem com foco em estudantes finalistas do ensino médio.
- Lévy, P. (1999). *Cibercultura*. Ed. 34.
<https://mundonativodigital.files.wordpress.com/2016/03/cibercultura-pierre-levy.pdf>
- Lima, M. M., Teston, S. F., Lucas, M. G., & Lizote, S. A. (2021). Avaliação do bem-estar subjetivo: Um olhar para quem cuida do outro. *Revista Reuna*, 26(3), 1-13.
- Lupinacci, L. (2021). “Da minha sala pra sua”: Teorizando o fenômeno das lives em mídias sociais. *Galáxia (São Paulo)*, e49052.
- Marín, A. M. (2021). *Twitch y Discord, nuevos medios acompañantes de la juventud española para paliar su soledad*.
- Matamá, J., Mendes, R., Pinho-Pereira, S., Nascimento, D., Campina, A., & Costa-Lobo, C. (2017). Bem-estar subjetivo: Uma revisão narrativa da literatura.
- Medeiros, L. K. A. D. (2019). Bem-estar subjetivo: a influência da avaliação cognitiva e afetiva na construção da saúde mental.

- Medeiros, L. K. A., & Martins, R. R. (2020). Análise comparativa de estudos sobre bem-estar subjetivo no Brasil: Aspectos epistemológicos, metodológicos e teóricos. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 20(3), 953-975.
- Monteiro, J. C. S., & Façanha, L. S. (2025). As TIC no centro da (re) configuração social do século XXI. *Texto Livre*, 18, e56501.
<https://doi.org/10.1590/1983-3652.2025.56501>
- Morais, E. C. (2023). Nuances e sutilezas da violência psicológica em relações profissionais/usuários nos dispositivos de saúde pública e privada. *Revista Multidisciplinar em Saúde*, 4(4), 53-61.
- Noaro, A. G. M., & Santos, R. B. (2018). A transmissão de gameplay na plataforma Twitch: Descrição e análise de uma nova forma de entretenimento no ciberespaço. Disponível em
http://www.sbpnet.org.br/livro/70ra/trabalhos/resumos/3115_1cf0dae18ed49d14dd9b48f2ed3353353.pdf
- Nunes, S. A. N., Sousa, T. F. D., & Borges, G. F. (2023). Preditores da satisfação com a vida entre universitários do Estado da Bahia, Brasil. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 41(1).
- Otta, E., & Fiquer, J. T. (2004). Bem-estar subjetivo e regulação de emoções. *Psicologia em Revista*, 10(15), 144-149.
- Páscoa, G., & Gil, H. (2015). As TIC como antídoto para a solidão e isolamento do cidadão sênior: uma plataforma essencial para alcançar o bem-estar mental e social. *Sensos*, 5(2).
- Pinto, E. B., & Pedroso, B. (2023). Bem-estar subjetivo e psicológico em amostras brasileiras: uma revisão integrativa. *Mudanças: Psicologia da Saúde*, 31(1), 65-75.
- Pires, P., Filgueiras, A., Ribas, R., & Santana, C. (2013). Funcionamento Diferencial de Itens (DIF) e experiência de afeto: questões de gênero. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia*, 6(1), 114-126.
- Rauen, F. J. (2012). Pesquisa científica: Discutindo a questão das variáveis. *Anais do IV Simpósio sobre Formação de Professores—SIMFOP da Universidade do Sul de Santa Catarina*, 7(1), 1-14.
- Reinecke, L., & Oliver, M.B. (2016). Media use and well-being: Status quo and open questions. In L. Reinecke & M.B. Oliver (Eds.), *The Routledge handbook of*

media use and well-being: International perspectives on theory and research on positive media effects (pp. 3-13). New York: Routledge.

- 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. Recuperado em 05 de dezembro de 2023, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2006000100015&lng=pt&tlng=pt
- Rocha, T. B. (2018). Pesquisa em redes sociais na internet: Os discursos no ciberespaço. *Educação em Foco*, 23(1), 225-244. <https://periodicos.ufjf.br/index.php/edufoco/article/view/19982>
- Rossi, V. A., Martins, M. D. C. F., Tashima-Cid, D. P., & Dias, M. (2020). Reflexões sobre bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Revista Organizações em Contexto*, 16(31), 151-175.
- Scorsolini-Comin, F., & Santos, M. A. (2010). Avaliação do bem-estar subjetivo (BES): Aspectos conceituais e metodológicos. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 44(3), 442-448.
- Seixas, B. G., & Costa, M. O. (2024). A educação nos projetos de vida de adultos e idosos: Reflexões sobre o direito de envelhecer bem. *Colloquium Humanarum*, 24, e244948. <https://journal.unoeste.br/index.php/ch/article/view/4948/3747>
- Silva, A. C., & Teixeira, D. R. (2019). Formação e projeto de vida de estudantes do ensino médio integrado à educação profissional. *Instituto Federal do Piauí*. 2, <https://doi.org/10.71098/revfor.upe.e002>
- Silva, B. N. S., Campos, L. A., Silva, W. R., Marôco, J., & Campos, J. A. D. B. (2021). Propriedades psicométricas da Satisfaction with Life Scale em adultos jovens brasileiros. *Cadernos de Saúde Pública*, 37(5), e00169020. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00169020>
- Silva, M. D. S., & Roazzi, A. (2023). Bem-estar subjetivo e saúde mental de professores universitários em seu local de trabalho. *Perspectivas Contemporâneas*, 18.
- Siqueira, M. M. M., & Padovam, V. A. R. (2008). Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24, 201-209.
- Sousa, A. C. M. de, & Frizzo, G. B. (2022). Projeto de vida e bem-estar psicológico na vida adulta e velhice. *Cadernos de Humanidade e Educação*, 11(33), 1-21. <https://journal.unoeste.br/index.php/ch/article/view/4948/3747>

- Souza, L. K. D., & Duarte, M. G. (2013). Amizade e bem-estar subjetivo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 29, 429-436.
- Uribe, P. M. (2004). *Perspectiva temporal futura y satisfacción con la vida a lo largo del ciclo vital* [Tese de doutorado, Universitat Autònoma de Barcelona].
- Vinuto, J. (2014). A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: Um debate em aberto. *Temáticas*, 22(44), 203-220.
- Westenberg, W. (2016). *Beyond the game: Understanding why people enjoy viewing Twitch* [Tese de Mestrado, Universidade de Utrecht]. Utrecht University Repository. <https://dspace.library.uu.nl/handle/1874/339827>
- Zanon, C., Bastianello, M. R., Pacico, J. C., & Hutz, C. S. (2013). Desenvolvimento e validação de uma escala de afetos positivos e negativos. *Psico-USF*, 18(2), 193-202. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712013000200005>
- Zordan, E. P., Falcke, D., & Wagner, A. (2009). Casar ou não casar? Motivos e expectativas com relação ao casamento. *Psicologia em revista*, 15(2), 56-76.
- Zsila, Á., Shabahang, R., Aruguete, M. S., Bóthe, B., Gregor-Tóth, P., & Orosz, G. (2023). Exploring the association between Twitch use and well-being. *Psychology of Popular Media*.

10. APÊNDICES

APÊNDICE 1

Quadro 3 - Tabela incluída no artigo [Instrumentos de mensuração do bem-estar subjetivo em adultos: uma revisão sistemática](#)

Autoria	Ano	Faixa etária dos Participantes	Objetivo	Principais Resultados
Jovanović, Lazić e Gavrilov-Jerković.	2020	18 a 79 anos	Investigar a invariância e validade convergente da <i>Satisfaction with Life Scale</i> (SWLS), Escala de Satisfação com a Vida, na amostra de pacientes psiquiátricos e na população geral. Além disso, analisou a ligação entre medidas de bem-estar e saúde mental.	Pacientes psiquiátricos apresentaram menor nível de satisfação com a vida em comparação com a população geral. O estudo demonstrou a validade da escala para ambos grupos, bem como indicou o uso da SWLS para o contexto de pacientes psiquiátricos.
Vinaccia Alpi, Parada, Quiceno, Riveros Munévar, e Vera Maldonado.	2019	18 a 45 anos	O estudo teve como objetivo avaliar a validade e a confiabilidade da <i>Satisfaction with Life Scale</i> (SWLS), Escala de Satisfação com a Vida, na população de estudantes universitários.	A escala possui confiabilidade e propriedades psicométricas adequadas à validade do construto, consistência e fidedignidade. Além disso, os autores destacam que o instrumento demonstra confiabilidade para a população específica. O estudo também demonstra não haver diferença de resposta em relação ao recorte de gênero.
Lorenzo-Seva et al.	2019	18 a 75 anos	A investigação teve como objetivo a avaliação das propriedades psicométricas da SWLS e sua invariância em relação a aspectos como sexo, idade e local do tumor. Além disso, o estudo se propôs a analisar a relação entre satisfação com a vida e aspectos sociodemográficos e variáveis clínicas em pacientes oncológicos.	Os resultados das análises demonstraram forte nível de invariância da escala em relação ao gênero, idade e local do tumor. Outros achados do estudo dizem respeito a associação da baixa satisfação com a vida e sintomas psicológicos como ansiedade, depressão, entre outros, bem como está relacionada à qualidade de vida rebaixada. Concluiu-se que a SWLS é um instrumento de mensuração confiável no contexto de pacientes oncológicos.
Lui e Fernando.	201	A partir dos 18	A investigação é dividida em 3	Os resultados do estudo 1

	8	anos	estudos e objetivou construir uma nova ferramenta de mensuração do bem-estar subjetivo que leve em consideração seus múltiplos componentes, examinar a estrutura fatorial que melhor representa o BES. Por fim, buscou a validação da nova escala em amostra composta por participantes de diversas etnias e culturas.	demonstram que a escala desenvolvida pelos autores obteve propriedades psicométricas consistentes e indicou a Escala de Bem-Estar (EBE) como instrumento confiável para mensuração do BES. No estudo 2 foi realizada análise fatorial da escala de 29 itens e os resultados demonstraram que a estrutura bifatorial se ajusta melhor aos dados indicando que a estrutura da EBE está organizada em um fator geral de BES combinado com 5 domínios específicos (bem-estar financeiro, físico, social, hedônico e eudaimônico). No estudo 3 os resultados demonstraram, como no estudo 2, que a estrutura bifatorial mostrava-se adequada, mas não excelente. Em relação à confiabilidade e à consistência interna, a EBE demonstrou níveis adequados a excelentes na amostra utilizada.
Adamczyk, Trepanowski, Celejewska e Gancierz.	2019	A partir dos 18 anos	A investigação é dividida em 4 estudos e buscou desenvolver e validar a Escala de Satisfação com a Vida de Riverside na versão polonesa. De igual modo, o estudo tem como objetivo avaliar as propriedades psicométricas da escala.	Os resultados dos estudos demonstram que a escala de satisfação com a vida na versão polonesa configura-se como um instrumento confiável, válido e de aplicação simples. Além disso, o estudo ressaltou a importância de realizar maiores análises quanto a invariância fatorial da escala em relação a fatores como sexo, faixa etária e cultura.
Bagherzadeh, Loewe, Mouawad, Batista-Foguet, Araya-Castillo e Thieme.	2018	15 a 65 anos	O estudo teve como objetivo avaliar as propriedades psicométricas da versão em espanhol da <i>Satisfaction with Life Scale</i> (SWLS), Escala de Satisfação com a Vida, na população chilena, verificar a invariância fatorial da escala relacionada ao gênero e a situação profissional dos participantes, e por fim buscou	Os resultados do estudo demonstram que a versão espanhola da SWLS é válida para mensurar o construto de satisfação geral com a vida na população chilena. Os resultados também indicam que é possível fazer a comparação entre gênero e situação profissional dos participantes. Por fim, a avaliação fatorial

			oferecer materiais normativos para o uso da escala no Chile.	confirmatória demonstra que a estrutura fatorial única possibilita a correlação.
McIntyre, Saliba e McKenzie.	2020	A partir dos 18 anos	O estudo buscou avaliar a confiabilidade e a validade do instrumento <i>Personal Wellbeing Index</i> (PWI), Índice de Bem-Estar Pessoal. Além disso, a investigação também teve como objetivo descrever o BES da amostra.	Os resultados demonstraram que as duas versões do instrumento apresentam consistência interna adequada. Além disso, os resultados das análises indicam que as propriedades psicométricas do PWI o qualificam como instrumento confiável para mensurar a satisfação com a vida na população indiana.
Sun et al.	2019	A partir dos 18 anos	A investigação buscou avaliar a validade e a confiabilidade da <i>Short Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale</i> (SWEMWBS) versão chinesa, Escala de Bem-Estar Mental Warwick-Edinburgh, na população de Hong Kong na China.	Os resultados do estudo demonstram a validade escala chinesa para a mensuração do bem-estar no contexto de Hong Kong. Além disso, as análises indicaram correlação moderada da escala em relação a <i>Subjective Happiness Scale</i> (SHS), Escala de Felicidade Subjetiva.
Yun, Rhee, Kang e Sim.	2019	A partir dos 19 anos	O estudo teve como objetivo desenvolver o <i>Subjective Well-Being Inventory</i> (SWBI), Inventário de Bem-Estar Subjetivo, uma nova ferramenta de mensuração do BES, avaliar as propriedades psicométricas da <i>Satisfaction with Life Scale</i> (SWLS), Escala de Satisfação com a Vida, e do SWBI, bem como produzir dados de normatização dos instrumentos para a população sul-coreana.	Os resultados do estudo demonstraram que a SWLS e o SWBI apresentam boas propriedades psicométricas para serem utilizados no contexto da população sul-coreana.
Faruk, Alam, Chowdhury e Soron.	2021	18 a 55 anos	O estudo tem como objetivo a validação do instrumento Índice de Bem-Estar da Organização Mundial da Saúde-5 (OMS-5) em Bangla para o contexto da população de Bangladesh.	Os resultados do estudo indicaram que o instrumento avaliado apresenta consistência interna satisfatória bem como possui boas características psicométricas o que valida sua utilização para a mensuração do BES na população de Bangladesh.
Marmara, Zarate,	202	18 a 39 anos	O estudo teve como objetivo	Os resultados demonstraram

Vassallo, Patten e Stavropoulos.	2		avaliar as propriedades psicométricas da <i>Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale</i> (WEMWBS), Escala de Bem-Estar Mental Warwick Edinburgh, para identificar diferenças entre gêneros através do uso de medidas de invariância entre os sexos, bem como lança mão da teoria de resposta ao item (TRI).	que a escala apresenta invariância entre gêneros nos níveis métrico e configural, contudo no nível escalar foi identificada a não-invariância. Além disso, as análises da TRI indicaram que a escala possui unidimensionalidade. Por fim, os resultados indicam que avaliações e associações sobre o BES em recortes de gênero a partir da WEMWBS devem ser analisadas com cautela por conta dos diferentes padrões de resposta.
Hudson, Anusic, Lucas e Donnellan.	2020	18 a 47 anos	O estudo dividido em dois teve como objetivo realizar o comparativo dos aspectos positivos/vantagens entre os autorrelatos globais e as medidas de bem-estar DRM (<i>Day Reconstruction Method</i> /Método de Reconstrução do Dia).	Os resultados demonstraram que as medidas de bem-estar global foram mais estáveis ao longo do tempo e mostraram maior convergência com as avaliações dos informantes e com os traços de personalidade dos participantes em comparação com as medidas de bem-estar experiencial. Os dados indicam que as medidas de bem-estar global podem ser mais confiáveis e válidas em comparação com as medidas de bem-estar experiencial.
Perera, Jayasuriya, Caldera e Wickremasinghe.	2020	16 a 75 anos	O objetivo do estudo foi validar a versão em Sinhala do Índice de Bem-Estar da Organização Mundial da Saúde-5 (OMS-5) e avaliar suas propriedades psicométricas, incluindo a invariância de medição entre grupos diversos em uma amostra comunitária no Sri Lanka.	Os resultados demonstram que a versão traduzida do OMS-5 apresenta confiabilidade e validade, para bem-estar e depressão. Além disso, 22% dos participantes apresentaram sintomas depressivos. Apesar da boa confiabilidade, recomenda-se a realização de estudos adicionais em amostras mais amplas e representativas.
Martín-Carbonell, Espejo, Checa e Fernández-Daza.	2021	A partir dos 18 anos	O objetivo do estudo foi adaptar e analisar as propriedades psicométricas da <i>Flourishing Scale</i> (FS), Escala de Florescimento, de Diener na população colombiana considerando o gênero.	Os resultados indicaram que a FS é uma medida válida e confiável para a mensuração do bem-estar psicológico no contexto colombiano. A análise mostrou que a escala tem uma estrutura unidimensional consistente, invariância de

				medida por gênero e validade convergente e concorrente com outras medidas de bem-estar e funcionamento psicológico.
Fung.	2019	idade média de 20,56 anos	O trabalho teve como propósito examinar a validade da <i>Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale</i> (WEMWBS), Escala de Bem-Estar Mental de Warwick-Edinburgh, e sua versão reduzida em estudantes universitários chineses.	O estudo indicou alta consistência interna e estrutura fatorial adequada para um único fator. Ambas as escalas apresentaram correlações significativas com outras escalas de BES hedônico e eudaimônico. Porém, alguns itens da escala WEMWBS revelaram baixa validade em relação à consistência interna, validade convergente e validade fatorial.
Jones e Drummond.	2022	18 a 77 anos	O objetivo do trabalho foi desenvolver e validar uma nova escala de qualidade de vida e bem-estar clínico, a <i>Clinical Quality of Life Scale</i> (CLINQOL), que avalia domínios subjetivos e objetivos clinicamente relevantes do bem-estar percebido.	Os resultados indicaram a consistência interna da CLINQOL. Além disso, demonstram estabilidade temporal. A análise de validade concorrente mostrou que a CLINQOL se correlaciona com outras medidas estabelecidas de qualidade de vida, bem-estar e atenção plena, sugerindo ser uma ferramenta psicometricamente confiável, válida e útil para avaliar a qualidade de vida e bem-estar em adultos.
Perera et al.	2022	17 a 73 anos	O trabalho teve como objetivo validar a <i>Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale</i> (WEMWBS), Escala de Bem-Estar Mental Warwick-Edimburgo, e sua versão reduzida em uma comunidade que fala cingalês Sri Lanka, no intuito de obter um instrumento que mensure o bem-estar mental nesta população.	Os resultados demonstram alta consistência interna da WEMWBS. A validação convergente demonstrou consistência com outras medidas de bem-estar mental. A validação discriminante mostrou que a escala diferencia grupos com distintos níveis de bem-estar mental. A análise de variância revelou variações significativas nos escores em diferentes grupos demográficos. Sendo assim, a versão reduzida da escala WEMWBS foi desenvolvida e testada no Sri Lanka, mostrando

				características de mensuração confiáveis.
Lorente, Tordera e Peiró.	2019	35 a 50 anos	O objetivo do estudo foi adaptar e validar a <i>Spanish Orientations to Happiness Scale</i> (SOTH), Escala Espanhola de Orientações para a Felicidade.	Os resultados do estudo indicaram que a SOTH em espanhol demonstrou propriedades psicométricas adequadas, assim como evidências de confiabilidade e validade. As análises fatoriais revelaram uma estrutura de dois fatores a qual corresponde às perspectivas hedônicas e eudaimônicas para a felicidade. Além disso, a escala mostrou evidências de validade convergente e discriminante e confiabilidade interna também adequada. Portanto, a SOTH é um instrumento válido para avaliar as orientações para a felicidade no contexto espanhol.
Pinto, Pasian e Malloy-Diniz.	2021	18 a 64 anos	O estudo objetivou avaliar as características de medida psicológica e invariância de gênero da versão brasileira do <i>Emotion Regulation Questionnaire</i> (ERQ), Questionário de Regulação Emocional.	Os resultados indicam que a versão brasileira do ERQ mantém a estrutura de dois fatores da escala original. A análise da consistência interna e estabilidade temporal dos fatores do ERQ indicou que a escala apresenta bons índices de precisão e estabilidade. Além disso, indica que os parâmetros da ERQ se mantiveram invariantes em relação ao gênero dos participantes, o que significa que a escala foi consistente e aplicável independentemente do gênero. Ademais, a escala mostrou-se relacionada de forma coerente com outras medidas de regulação emocional e afetos, e demonstra evidências de validade convergente.
Pi, Chang e Lin.	2022	A partir do 20 anos	O objetivo do estudo foi criar a <i>Recreational Sport Well-Being Scale</i> (RSWBS), Escala de Bem-Estar no Esporte Recreativo, instrumento que mensura o BES no esporte recreativo em sujeitos	Os resultados demonstraram que as análises psicométricas indicam alta confiabilidade, validade convergente e discriminante, e nomológica da escala desenvolvida. A escala

			após participarem de tais esportes.	pode avaliar o bem-estar relacionado aos esportes recreativos em diferentes contextos e populações. Os resultados também demonstraram a contribuição positiva da prática regular de esportes recreativos para o bem-estar dos indivíduos.
Yuan e You.	2022	17 a 40 anos	O objetivo do trabalho foi investigar a relação entre a atividade física e o bem-estar subjetivo de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19, além de investigar como a qualidade da atividade física pode influenciar a satisfação geral com a vida, preocupações com a saúde, energia, humor, controle emocional e relaxamento/tensão dos estudantes universitários.	Os resultados mostraram que a qualidade da atividade física dos estudantes estava significativamente relacionada ao seu BES, com efeitos significativos em dimensões do bem-estar como a satisfação e interesse na vida, energia e humor deprimido ou feliz. Além disso, a análise comparativa mostrou que os estudantes com níveis mais altos de atividade física tiveram escores de BES significativamente maiores do que aqueles com níveis mais baixos. A idade também foi um fator preponderante na predição do BES.
Checa, Perales e Espejo.	2019	18 a 71 anos	O estudo teve como objetivo avaliar a capacidade de mensuração da <i>Satisfaction with Life Scale</i> (SWLS), Escala de Satisfação com a Vida, em diferentes subgrupos e se é apropriado comparar as médias de fatores latentes entre esses grupos.	Os resultados indicam que a SWLS apresenta estrutura unidimensional consistente com estudos anteriores e invariância significativa em relação a gênero e idade, fornece dados para a comparação das médias de satisfação com a vida entre homens e mulheres e em diferentes faixas etárias. A SWLS também apresentou boa confiabilidade composta.
Blome et al.	2020	A partir dos 18 anos	O estudo teve como objetivo a validação do <i>Daily Experience Sampling Questionnaire</i> (DESQ), Questionário de Amostragem Diária de Experiências, com vistas a mensuração do BES afetivo em pacientes com psoríase e indivíduos saudáveis na Alemanha.	O DESQ demonstrou confiabilidade, validade tanto em pacientes com psoríase quanto em participantes saudáveis. Ademais, revelou ser capaz de detectar mudanças no bem-estar ao longo do tempo. Além disso, foi indicado como uma possível ferramenta para refletir e oferecer apoio ao

				próprio bem-estar, sendo bem aceito pela maioria dos participantes como uma alternativa econômica e eficaz à Experiência de Amostragem Ecológica em estudos de BES.
--	--	--	--	---

Elaboração: Silva, Silva, Resende, Ferreira & Torres (2024).

ANEXOS

ANEXO 1 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

26/02/25, 21:01

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) - O BEM-ESTAR SUBJETIVO E O PROJETO DE VIDA EM ESPECTADORES...

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) - O BEM-ESTAR SUBJETIVO E O PROJETO DE VIDA EM ESPECTADORES DA PLATAFORMA TWITCH

1. Apresentação da Pesquisa

O(A) Sr(a). está sendo convidado(a) a participar da pesquisa "**O Bem-Estar Subjetivo e o Projeto de Vida em Espectadores da Plataforma Twitch**", conduzida pela pesquisadora responsável **Rafaela Levinthal da Silva**, pois faz parte do público-alvo do estudo: pessoas que acompanham transmissões ao vivo na Twitch. Sua participação ajudará a compreender como essa experiência se relaciona com o bem-estar subjetivo e a construção do projeto de vida, contribuindo para o avanço do conhecimento acadêmico e social sobre o tema.

2. Objetivos da Pesquisa

Este estudo tem como objetivo avaliar as dimensões do **Bem-Estar Subjetivo (BES)** e do **Projeto de Vida** em usuários da plataforma Twitch, analisando como o consumo de transmissões ao vivo pode influenciar essas percepções. Para isso, serão investigados:

- ✓ O perfil dos usuários e os tipos de conteúdo consumidos;
- ✓ A relação entre bem-estar, projeto de vida e envolvimento com diferentes categorias de conteúdo;
- ✓ O impacto das plataformas digitais na experiência subjetiva e no planejamento futuro dos espectadores.

3. Como será sua participação?

Caso aceite participar da pesquisa sua participação consiste em responder a um **questionário online**, que abordará os seguintes temas:

- ✓ Perfil do usuário (idade, gênero, frequência de uso da Twitch);
- ✓ Hábitos de consumo na plataforma (tempo de uso, categorias assistidas, motivação para acompanhar transmissões);
- ✓ Percepção de bem-estar subjetivo (satisfação com a vida, emoções positivas e negativas);
- ✓ Projeto de vida e sua relação com o conteúdo digital consumido.

Passos da pesquisa:

- 1 Leitura e aceite do TCLE (este documento);
- 2 Preenchimento do questionário, que levará aproximadamente **15 minutos**;
- 3 Envio das respostas, que serão coletadas e analisadas de forma anônima e agrupada.

O(A) Sr(a). tem plena liberdade de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem justificativa e sem prejuízo, conforme o Item IV.3.d,

da Res. CNS nº. 466 de 2012. Caso deseje excluir suas respostas após a submissão, entre em contato pelo e-mail rafaela.levinthal@ufam.edu.br dentro do prazo de **30 dias**.

4. Riscos e Benefícios

♦ **Riscos:** Alguns participantes podem sentir desconforto ao refletir sobre questões relacionadas ao bem-estar e ao futuro. Se isso ocorrer, a pesquisadora, que é psicóloga, poderá prestar atendimento inicial ou encaminhar para suporte especializado. A pesquisa conta com apoio do **Centro de Serviço de Psicologia Aplicada (CSPA) da FAPSI/UFAM**, onde psicólogos estão disponíveis para oferecer assistência gratuita.

♦ **Benefícios:** Sua participação contribuirá para ampliar o conhecimento sobre o impacto das plataformas digitais no **bem-estar e planejamento pessoal** dos usuários, possibilitando futuras iniciativas de apoio psicológico e desenvolvimento pessoal para esse público.

5. Privacidade e Sigilo

Todas as informações fornecidas serão **sigilosas e anônimas**, utilizadas exclusivamente para fins acadêmicos. Os dados coletados serão armazenados de forma segura e protegidos contra acessos não autorizados. No entanto, por se tratar de um ambiente virtual, existe um risco mínimo de quebra de confidencialidade devido ao uso de plataformas eletrônicas. Para mitigar esse risco, ao final da coleta, os dados serão **transferidos para um dispositivo seguro** e removidos da plataforma digital.

6. Ressarcimento e Assistência ao Participante

♦ **Ressarcimento de despesas:** A participação é **gratuita**, sem custos para você. Caso ocorram **despesas imprevistas diretamente relacionadas à pesquisa**, estas poderão ser ressarcidas **mediante solicitação e comprovação**. O ressarcimento será realizado via **transferência bancária ou outro meio acordado com o participante**, conforme análise da necessidade.

♦ **Internet:** Não haverá **ressarcimento de gastos com internet**, pois a pesquisa pode ser acessada livremente e não exige um consumo significativo de dados móveis.

♦ **Indenização:** Caso a pesquisa cause qualquer **dano ao participante**, você tem o direito de **solicitar indenização e cobertura material** para reparação, conforme garantido pela **Resolução CNS nº 466/2012**.

♦ **Assistência gratuita:** Em caso de **danos diretos ou indiretos, imediatos ou tardios** decorrentes da participação na pesquisa, asseguramos assistência gratuita pelo tempo necessário. Caso seja necessária **assistência psicológica**, esta será prestada pelo **[Instituição ou Serviço responsável pelo atendimento, como o CSPA da UFAM ou uma unidade de saúde pública/privada disponível para suporte]**.

7. Contato e Dúvidas

Para mais informações, entre em contato com a pesquisadora responsável:

✉ **Nome:** Rafaela Levinthal da Silva

📍 **Endereço institucional:**

Av. General Rodrigo Octavio Jordão Ramos, 1200 - Coroadó I, Manaus - AM, 69067-005

📧 **E-mail:** rafaela.levinthal@ufam.edu.br

Caso tenha dúvidas sobre os aspectos éticos desta pesquisa, você pode entrar em contato com:

✦ **Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal do Amazonas (CEP/UFAM)**

✦ **Endereço:** Escola de Enfermagem de Manaus (EEM/UFAM) - Sala 07, Rua Teresina, 495 – Adrianópolis – Manaus – AM

☎ **Telefone:** (92) 3305-1181 Ramal 2004

✉ **E-mail:** cep@ufam.edu.br

O CEP/UFAM é um colegiado independente criado para **proteger os direitos dos participantes** e garantir que a pesquisa siga padrões éticos rigorosos.

✦ **Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP)**

Caso necessário, você também pode recorrer à **CONEP**, responsável por garantir a ética em pesquisas em todo o Brasil.

8. Consentimento

Recomendamos que você **imprima este TCLE ou salve uma cópia em PDF** como comprovante de seu consentimento e dos termos aqui descritos. Para isso, ao imprimir, selecione a opção **"Imprimir cabeçalhos e rodapés"** para registrar a página de origem e a paginação do documento.

Caso **não concorde em participar da pesquisa**, basta **fechar esta página**. Se desistir da participação antes de finalizar o formulário, **não envie as respostas** ao final.

*** Indica uma pergunta obrigatória**

1. E-mail *



PPGPSI

Programa de Pós-Graduação
em Psicologia da UFAM

ANEXO 2 – ESCALA DE SATISFAÇÃO COM A VIDA (SWLS)
Diener, Emmons, Larsen e Griffin (1985), adaptada para língua portuguesa
por Zanon et al., 2013.

Abaixo você encontrará cinco afirmativas. Assinale na escala abaixo de cada afirmativa o quanto ela descreve sua situação pessoal. Não há respostas certas ou erradas, mas é

importante você marcar com sinceridade como você se sente com relação a cada uma dessas afirmativas, sendo:

1 – Discordo totalmente
 2 – Discordo
 3 – Discordo Ligeiramente

4 - Neutro – nem concordo e nem discordo

5 – Concordo
 6 - Concordo ligeiramente
 7 - Concordo totalmente

	1	2	3	4	5	6	7
1 – A minha vida é próxima do meu ideal.							
2 – Minhas condições de minha vida são excelentes.							
3 - Estou satisfeito com minha vida.							
4 – Até agora eu estou conseguindo as coisas importantes que eu quero na vida.							
5 - Se pudesse viver minha vida de novo, eu não mudaria nada.							

ANEXO 3 – ESCALA DE AFETOS POSITIVOS E NEGATIVOS (PANAS)

Essa escala consiste em um número de palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Leia cada item e depois indique até que ponto você tem se sentido desta forma ultimamente, nos últimos quinze dias.

	1 Nem um pouco	2 Um pouco	3 Moderadamente	4 Bastante	5 Extremamente
Aflito					
Amável					
Amendrontado					
Angustiado					
Animado					
Apaixonado					
Determinado					
Dinâmico					
Entusiasmado					
Forte					
Humilhado					
Incomodado					
Inquieto					
Inspirado					
Irritado					
Nervoso					
Orgulhoso					
Perturbado					
Rancoroso					
Vigoroso					

ANEXO 4 - ESCALA PROJETO DE VIDA (EPV)

ESCALA PROJETOS DE VIDA (Coscioni, 2021)

Gostaríamos de saber mais sobre o seu projeto de vida. Entendemos por “projeto de vida” o conjunto de objetivos e planos que você provavelmente tem com relação à sua vida no futuro. Porém, não são todos os objetivos e planos para o futuro que podem ser compreendidos como um projeto de vida. Um projeto de vida é um conjunto de objetivos e planos ao qual você atribui um sentido especial. Isto é, os objetivos e planos que representam a forma como você realmente pretende viver (ou continuar vivendo) no futuro. Esses objetivos e planos podem estar relacionados com diferentes áreas da sua vida e não só com o seu trabalho ou carreira profissional. Por favor, pare um pouco para refletir sobre o seu projeto de vida e liste os seus principais objetivos para o futuro relacionados com ele. Um “objetivo para o futuro” é algo que você planeja alcançar ou manter no futuro. Você não precisa utilizar todas as linhas abaixo, liste apenas os objetivos mais importantes que você tem pensado.

Na segunda coluna (onde diz “idade”), escreva a idade que você acredita que terá quando/se alcançar esses objetivos. Caso seja um objetivo que você já atingiu e apenas quer manter, deixe o espaço em branco.

Objetivos	Idade

Agora, por favor, levando em conta o conteúdo que você acabou de recordar, preencha o questionário a seguir. Para cada frase, selecione a opção que melhor representa o quanto você concorda com cada afirmação. As suas respostas podem variar de “discordo totalmente” a “concordo totalmente”. Para as frases relacionadas com objetivos para o futuro, tente visualizar os objetivos que você listou como um todo. Se isso não for possível, tenha em mente os objetivos mais importantes que você tem no momento.

	Discordo totalmente	Discordo	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo	Concordo totalmente
Sei o que quero para a minha vida no futuro							
Estou investindo bastante tempo em ações relacionadas com os meus objetivos para o futuro							
Tenho objetivos claros para o que quero alcançar na vida							
Estou me esforçando para alcançar o que quero para o futuro							
Tenho uma ideia clara sobre a pessoa que desejo ser no futuro							
Já comecei a pôr em prática os meus planos para o futuro							

Já decidi o que fazer com a minha vida no futuro							
Estou envolvido(a) em atividades para alcançar os meus objetivos para o futuro							