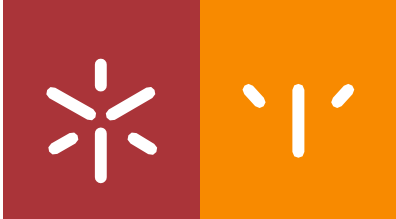




Ana Beatriz Bezerra Alves

Perceções sobre o conceito de lazer: um
estudo com adolescentes portugueses

Universidade do Minho
Escola de Psicologia





Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Ana Beatriz Bezerra Alves

Perceções sobre o conceito de lazer: um estudo com adolescentes portugueses

Dissertação de Mestrado
Mestrado em Psicologia Clínica na Infância
e Adolescência

Trabalho efetuado sob a orientação da
Professora Doutora Teresa Freire e da
Professora Doutora Dionísia Tavares

outubro de 2024

DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos.

Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença abaixo indicada.

Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.

Licença concedida aos utilizadores deste trabalho



Atribuição-NãoComercial-SemDerivações

CC BY-NC-ND

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Universidade do Minho, 21 de outubro de 2024

Ana Beatriz Bezerra Alves

Ana Beatriz Bezerra Alves

Agradecimentos

Cinco anos depois, finalizo este percurso repleto de histórias, sorrisos, lágrimas, desafios e obstáculos. No meu coração levo as memórias mais belas e gratificantes, e uma bagagem recheada de conhecimento.

Agradeço à minha orientadora, Professora Doutora Teresa Freire pela orientação prestada, profissionalismo, disponibilidade e por toda a partilha de experiências e conhecimentos. Um obrigada à minha coorientadora Professora Doutora Dionisia Tavares pela sua orientação, dedicação e disponibilidade.

Um obrigada, de coração cheio, a toda a Equipa de Investigação, particularmente à Margarida, ao Tiago, à Beatriz, à Matilde e à Nuna pela força, companheirismo, ajuda e conselhos nos momentos de maior dúvida e incerteza.

Aos meus eternos, sim, vocês que sabem o quanto significam e me marcam, uma vénia. Obrigada por todos os Zooms, chamadas e cafés para poder partilhar vitórias, mas também suspiros de desespero. Obrigada por terem colorido estes cinco anos e transformarem esta história num belo conto.

Aos que me guiaram e aos que pude guiar, agradeço cada memória e experiência que me proporcionaram, sem elas não seria a pessoa que sou hoje. Madrinha e afilhada deixo-vos a frase mais sincera, é um prazer conhecer-vos todos os dias e ser personagem da vossa história.

Minhas amigas, Eli, Ju, Sara, Lili, Mari, Carla, Ni e Carol, com vocês aprendi o significado da palavra amizade. Obrigada por serem passado, presente e certamente futuro de todas as minhas etapas.

À minha enorme família, que me completa todos os dias, obrigada por brindarem comigo as minhas conquistas, especialmente a minha tia Gorete e as minhas primas Diana, Matilde, Lúcia e Luísa. Às duas estrelas lá do céu (Rosa e José) obrigada por iluminarem sempre o meu caminho. Um especial obrigada aos meus pais, os financiadores para poder ser tudo o que sou hoje, a todos os níveis. Vocês são muito adorados e admirados aqui pela vossa Tis. Tu, para sempre a minha Gordinha, obrigada por me deixares ser o que quiser contigo e aprender com o teu crescimento.

Obrigada a todos aqueles que me acompanharam ao longo deste percurso, em cada um de vocês encontro razões que tomaram esta jornada completa.

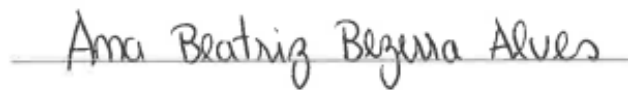
Encerro este capítulo, mas muitos mais virão para continuar a escrever esta minha história....
“confia na vida ela irá sempre surpreender-te”!

DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho académico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida ou falsificação de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducente à sua elaboração.

Mais declaro que conheço e que respeitei o Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.

Universidade do Minho, 21 de outubro de 2024

A handwritten signature in dark ink, reading "Ana Beatriz Bezerra Alves", is written over a horizontal line.

Ana Beatriz Bezerra Alves

Percepções sobre o conceito de lazer: um estudo com adolescentes portugueses

Resumo

O lazer é conceptualizado como uma experiência subjetiva resultado da interação entre o indivíduo e o seu ambiente. Este é um contexto que proporciona aos adolescentes liberdade e oportunidades de exploração de diversos aspetos individuais. Assim, estudar as suas percepções de lazer, permitirá compreendê-los, promovendo práticas que contribuam para o seu desenvolvimento e bem-estar.

O presente estudo tem como principal objetivo conhecer as percepções de adolescentes sobre o conceito de lazer. Para tal realizamos quatro *focus group*. Para além disso, caracterizamos a amostra quanto à sua motivação, satisfação, atitudes face ao lazer e desenvolvimento positivo. A amostra é constituída por 23 adolescentes (12 do sexo feminino e 11 do sexo masculino), com idades compreendidas entre os 12 e 15 anos.

A partir de uma análise temática indutiva foi possível identificar “felicidade”, “diversão”, “amigos”, “socialização”, “desporto”, “relaxamento”, “bem-estar”, “casa” e “família”, como os principais temas associados ao lazer, por parte destes adolescentes. Para além disso, foi possível concluir que estes consideraram a prática de lazer, nomeadamente atividades desportivas, crucial no desenvolvimento da sua identidade e no aumento dos níveis de felicidade e socialização.

Palavras-chave: adolescentes, *focus group*, lazer e percepções

Perceptions of the concept of leisure: a study with portuguese adolescents

Abstract

Leisure is conceptualised as a subjective experience resulting from the interaction between the individual and their environment. This is a context that gives adolescents freedom and opportunities to explore various individual aspects. Thus, studying their perceptions of leisure will make possible to understand them and promote practices that contribute to their development and well-being.

The main aim of this study was to find out about adolescents' perceptions of the concept of leisure. To this end, we conducted four focus groups. We also characterised the sample in terms of their motivation, satisfaction, attitudes towards leisure and positive development. The sample consisted of 23 adolescents (12 females and 11 males) aged between 12 and 15.

Based on an inductive thematic analysis, it was possible to identify 'happiness', 'fun', 'friends', 'socialization', 'sport', 'relaxation', 'well-being', 'home' and 'family' as the main themes associated with leisure by these teenagers. It was also possible to conclude that they considered leisure activities, particularly sports, to be crucial in developing their identity and increasing their levels of happiness and socialization.

Keywords: adolescents, focus group, leisure and perceptions

Índice

1. Introdução.....	9
1.1. Adolescência	9
1.2. Percepções	9
1.3. Lazer.....	10
1.3.1. Modelo <i>Leisure-Activity-Context-Experience</i> (LACE).....	10
1.3.2. <i>Positive Youth Development</i> (PYD).....	11
1.3.3. <i>Leisure Subjective Experience</i> (LSE)	12
1.3.4. Identidade	12
1.3.5. Motivação, Satisfação e Atitudes face ao lazer	13
1.4. Intervenções Psicológicas Positivas	14
1.5. Objetivo do Estudo.....	14
2. Método.....	14
2.1. Participantes	14
2.2. Instrumentos.....	15
2.3. <i>Focus Group</i>	16
2.4. Procedimento	18
3. Análise de Dados.....	19
4. Resultados	20
5. Discussão	26
5.1. Limitações e Estudos Futuros	29
6. Conclusão	29
7. Referências	31

Lista de Siglas

APA: Associação Americana de Psicologia

AT: Análise Temática

EAFL: Escala de Atitudes face ao Lazer
 EML: Escala de Motivação para o lazer
 ESL: Escala de Satisfação no Lazer
 LACE: *Leisure-Activity-Context-Experience*
 LSE: Leisure Subjective Experience
 PYD: Positive Youth Development
 PYD-SF: Positive Youth Development Short Form
 SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

Lista de Tabelas

Tabela 1. Guião de perguntas e atividades da sessão de <i>focus group</i>	17
Tabela 2. Média, desvio-padrão, escala de resposta e <i>alpha de Cronbach</i> das dimensões psicológicas e respectivas subescalas	20
Tabela 3. Média, desvio-padrão e escala de resposta das dimensões psicológicas em estudo por grupo	21
Tabela 4. Resultados da análise temática: temas e exemplos de respostas associados a cada pergunta dos <i>focus groups</i>	23

1. Introdução

1.1. Adolescência

A adolescência é um período desenvolvimental compreendido entre a infância e a idade adulta caracterizado por uma variedade de mudanças pessoais, a nível biológico, psicológico, social e cognitivo, e mudanças contextuais (Gestsdottir & Lerner, 2008). Esta fase é repleta de desafios que podem constituir oportunidades para estabelecer padrões comportamentais saudáveis ou riscos para estabelecer padrões comportamentais prejudiciais (Bizarro, 2001). Neste contexto, o lazer desempenha um papel fundamental ao proporcionar liberdade e oportunidades para a exploração de diversos aspetos individuais (Layland et al., 2018). Assim, é relevante compreender como os adolescentes percebem o lazer, a fim de desenvolver a sua consciência e prática (Fredrikson et al., 2018; Persson et al., 2024).

1.2. Percepções

A Associação Americana de Psicologia (APA) define a percepção como o processo em que o indivíduo, através dos seus sentidos, se torna consciente de objetos, relações e eventos, incluindo o reconhecimento, a observação e a discriminação (APA, n.d.).

O principal fator que influencia as percepções dos adolescentes é o desenvolvimento cognitivo e emocional, o qual condiciona a capacidade dos jovens para formar percepções reflexivas (Malafaia et al., 2018). Sendo a adolescência um período crítico do desenvolvimento, caracterizada por inúmeras mudanças, também as percepções dos jovens ficarão sujeitas a transformações (Gestsdottir & Lerner, 2008).

Segundo os autores Gestsdottir e Lerner (2008), as percepções de lazer dos adolescentes focam-se em temas como a sua identidade, a relação com os pares, a sociedade e os inúmeros desafios relacionados com a transição para a vida adulta (Gestsdottir & Lerner, 2008). Conceição (2015) afirmou que as percepções de lazer dos jovens podem ser visualizadas através de sete categorias: “fazer o que se gosta”, “diversão”, “liberdade”, “tranquilidade, descanso e relaxamento”, “desenvolvimento”, “outros elementos” e “atividades variadas” (Conceição, 2015). Um outro estudo, de Prados e Muñoz (2024), refere que segundo os adolescentes, valores, como a integridade, a responsabilidade e a honestidade poderão ser promovidos através do tempo de lazer em família, reconhecendo-o como promotor para o desenvolvimento do adolescente (Prados & Muñoz, 2024).

A sociedade encontra-se em constante mudança e, embora estes estudos sejam fortes contributos na compreensão das percepções dos adolescentes sobre o lazer, realça-se uma lacuna relativamente a investigações mais recentes. Desta forma, o presente estudo torna-se assim pertinente no conhecimento das percepções atuais de lazer dos jovens.

1.3. Lazer

O lazer é um conceito multivariado que engloba diferentes tipologias (e.g., desporto) e está condicionado por diversos aspetos que podem ou não favorecer a sua realização (Muñoz & Prados, 2023; Veal, 2019). Diversos autores procuraram explicar o que torna o lazer uma experiência diferente das outras experiências do dia a dia, como o tempo livre. Freire (2018) refere que o tempo livre está associado à ausência de obrigações, enquanto o lazer está relacionado com a busca ativa de experiências positivas e satisfatórias durante esse tempo livre (Freire, 2018). Segundo Freire (2013), o lazer é assim um construto multidimensional que engloba aspetos individuais, sociais e ambientais do ser humano podendo ser conceptualizado como uma experiência subjetiva do indivíduo, resultado da sua interação com o ambiente (Cruz, 2019; Freire, 2013; Freire et al., 2018).

Um modelo que ajuda a compreender esta interação é o *Leisure-Activity-Context-Experience* (LACE – Caldwell, 2005).

1.3.1. Modelo *Leisure-Activity-Context-Experience* (LACE)

O modelo LACE (Caldwell, 2005) sugere a combinação de três elementos: atividades, contextos e experiências de lazer. As atividades são realizadas no tempo de lazer, voluntárias, como nadar ou sair com os amigos; os contextos referem-se às características situacionais e/ou oportunidades disponíveis que rodeiam a atividade, tais como a presença ou ausência de adultos; e as experiências representam a forma como os adolescentes vivenciam uma atividade de lazer (e.g., felicidade) (Caldwell, 2005; Caldwell & Faulk, 2013).

As atividades de lazer podem ser classificadas em atividades estruturadas ou não estruturadas. As estruturadas (e.g., atividade extracurricular) são conhecidas como voluntárias, organizadas, programadas e com supervisão, salientando o desenvolvimento de competências. Pelo contrário, as atividades não estruturadas (e.g., sair com os amigos) são do interesse momentâneo do adolescente e sem foco na formação de competências, não sendo planeadas ou supervisionadas. As atividades ocorrem em determinados contextos, o que significa que existem elementos incorporados na atividade, que contribuem para a forma como os jovens experienciam o lazer. Esses fatores contextuais, mais concentrados nas atividades estruturadas, incluem: a liderança, orientação e facilitação de adultos competentes e atenciosos; oportunidade de voz e escolha; oportunidades de pertença e reconhecimento; oportunidades para o desenvolvimento de competências; e uma cultura social positiva. Quanto à experiência de lazer, devem ser tidas em consideração as experiências pessoais dos jovens, para uma compreensão mais abrangente dos resultados da participação em atividades de lazer (Caldwell & Faulk, 2013).

Existe uma vasta literatura sobre o papel que a participação em atividades de lazer estruturadas tem no desenvolvimento positivo dos jovens (Belošević & Feric, 2022; Caldwell & Freire, 2023; Caldwell & Witt, 2018; Mahoney et al., 2006).

1.3.2. Positive Youth Development (PYD)

O *Positive Youth Development* (PYD – Lerner et al., 2002) é uma teoria baseada nos pontos fortes dos adolescentes, isto é, os indivíduos possuem recursos favoráveis ao seu desenvolvimento (Lerner et al., 2002). Esta descreve que os jovens possuem um potencial de mudança e esses pontos fortes, a par com os recursos do ambiente, facilitam um desenvolvimento mais saudável dos adolescentes (Carbonneau & Freire, 2017). Um dos modelos básicos do PYD é o Modelo dos cinco C's, de Lerner e colaboradores (2005), que articula cinco fatores centrais para um desenvolvimento saudável na adolescência: competência, confiança, conexão, caráter e cuidado. A competência reflete a percepção otimista das ações do adolescente a vários níveis (e.g., social); a confiança é vista como a valorização do próprio e das suas capacidades; a conexão traduz-se pela vinculação positiva entre o adolescente e a comunidade; o caráter inclui a moralidade e o respeito pelas regras da sociedade; e o cuidado é um sentimento de empatia para com os outros (Novak et al., 2021). Um adolescente que apresente os cinco “C’s” desenvolvidos considera-se, então, em florescimento, contudo, tem sido proposto um sexto “C”, a contribuição, quer para o próprio, quer para a sociedade, comunidade e/ou família (Lerner et al., 2005; Zarrett & Lerner, 2008). Segundo esta abordagem, a presença dos 5 C’s desenvolvidos poderá ser um forte contributo para compreender as percepções que os adolescentes têm sobre o lazer.

A investigação afirma que os jovens que passam mais horas envolvidos em atividades de lazer estruturadas apresentam resultados mais positivos em relação ao desenvolvimento na adolescência, contribuindo para níveis mais elevados de bem-estar e qualidade de vida (Caldwell & Freire, 2023; Tomé et al., 2023). Tomé e colaboradores (2023) destacam a participação em atividades desportivas e o envolvimento social (envolvimento e participação política, atividades religiosas, escutismo e voluntariado), como uma oportunidade para os adolescentes aprenderem e desenvolverem competências. Estas participações serão, consequentemente, benéficas para o seu desenvolvimento positivo, aumento do bem-estar e satisfação com a vida (Tomé et al., 2023).

De acordo com a literatura, a atividade física é uma das fontes de atividades de lazer mais valorizadas entre os adolescentes. Esta apresenta um elevado potencial na promoção do seu bem-estar psicológico positivo e, por conseguinte, na satisfação pessoal (Rodríguez-Bravo et al., 2020). Um estudo de Murphy e colaboradores (2022) corrobora outros estudos que destacam a atividade física, como prática de lazer, promotora da autoestima e consequentemente do bem-estar percebido pelos

adolescentes (Murphy et al., 2022). É essencial criar condições e oportunidades em que os adolescentes possam desenvolver competências e potencialidades que contribuam para um desenvolvimento positivo e promovam o seu bem-estar (Caldwell & Freire, 2023; Freire, 2013, 2018).

1.3.3. Leisure Subjective Experience (LSE)

Após a elaboração do modelo LACE, surge o conceito *Leisure Subjective Experience* (LSE – Freire, 2013), que ajuda a compreender o impacto do lazer no desenvolvimento do adolescente.

O conceito de *Leisure Subjective Experience* tem por base uma abordagem psico-social-ecológica em que o lazer é baseado em três níveis psicológicos independentes, mas inter-relacionados: o lazer pessoal (*self*), o lazer social (outros) e o lazer ecológico (lugares). O primeiro nível, conhecido como intrapessoal, abrange as experiências subjetivas e idiossincráticas individuais, incluindo competências pessoais, aptidões, preferências e aversões disponíveis num momento de lazer. O segundo nível refere-se à interação social, ou seja, à dimensão das relações interpessoais ou intergrupais no contexto das experiências de lazer. Diversas atividades de lazer são realizadas na presença de outras pessoas, visando alcançar objetivos sociais, sendo o primeiro nível abrangido por essa dinâmica social. Por fim, o terceiro nível implica a relação dos indivíduos com os locais onde as experiências de lazer ocorrem. Durante o tempo de lazer, as pessoas interagem com diferentes ambientes, percebendo que lugares específicos influenciam experiências de lazer específicas. Este terceiro nível integra o pessoal e o social, contribuindo para uma experiência de vida positiva e satisfatória. A combinação destes três níveis resulta na experiência subjetiva do lazer e a existência desta no período da adolescência proporciona o desenvolvimento da identidade (Freire, 2006; 2013; 2018).

1.3.4. Identidade

A identidade é destacada como uma questão de definição pessoal e autoconstrução, que se foca nos traços de personalidade do eu e na sua estabilidade ao longo da vida (Freire, 2013). Os mesmos três níveis de análise da LSE podem ser usados para descrever os processos de identidade na adolescência: identidade pessoal, identidade social e identidade de lugar. A identidade pessoal baseia-se na importância das atividades de lazer como contexto único de oportunidades para os adolescentes explorarem competências e interesses, isto é, diferentes identidades. A identidade social, por sua vez, é descrita como a parte do autoconceito dos adolescentes relacionada com a pertença a grupos, para além dos sentimentos e valores adquiridos por essa pertença. Por fim, a identidade de lugar é considerada como uma subestrutura da identidade pessoal, que se baseia nas cognições e emoções do adolescente sobre os contextos que o rodeiam e com os quais interage. Neste sentido, é identificada a

relação entre a experiência subjetiva de lazer e os processos de desenvolvimento da identidade, tornando o lazer impulsionador do desenvolvimento positivo dos jovens (Freire, 2013).

1.3.5. Motivação, Satisfação e Atitudes face ao lazer

A experiência subjetiva de lazer é resultado da interação entre o indivíduo e o ambiente que o rodeia (Freire, 2013). De entre diversas variáveis relacionadas com o lazer é importante compreender o que motiva os indivíduos a participar em atividades de lazer. Sendo esta experiência uma escolha do próprio e sob a qual este tem controlo é, por si só, uma fonte de satisfação, sendo ainda necessário ter em conta as suas atitudes com o intuito de participar em atividades de lazer (Song & Ahn, 2023).

A motivação para o lazer (Beard & Ragheb, 1983), é um impulso interno inerente aos indivíduos, de origem intrínseca ou extrínseca, que normalmente resulta da combinação de ambos (Freire & Teixeira, 2018). Esta reflete o conjunto de fatores psicológicos e emocionais que direcionam a escolha e o envolvimento em atividades de lazer (Beard e Ragheb, 1983; Padhy et al., 2015).

A satisfação no lazer (Beard & Ragheb, 1980) é caracterizada como a percepção ou sentimentos positivos que um indivíduo adquire após as suas escolhas e envolvimento em atividades de lazer. Esta não provém necessariamente da atividade em si, mas do significado que esta tem para o indivíduo (Beard & Ragheb, 1980; Freire & Teixeira, 2018).

As atitudes face ao lazer (Ragheb & Beard, 1982) consideram que a vontade ou predisposição dos indivíduos para o envolvimento em atividades de lazer é influenciada pelas suas atitudes em relação ao lazer, tendo por base os seus componentes cognitivos, afetivos e comportamentais (Freire & Teixeira, 2018). A dimensão cognitiva espelha as crenças e outros aspetos - conscientes ou inconscientes - sobre as características do lazer; a dimensão afetiva refere-se aos sentimentos, emoções e outras respostas fisiológicas apresentados pelo indivíduo; e a dimensão comportamental reflete os processos que estruturam as intenções do indivíduo, de forma que adote um determinado comportamento em relação ao lazer (Cruz, 2019; Ragheb & Beard, 1982).

Segundo a literatura, atitudes positivas encontram-se associadas a níveis mais elevados de satisfação no lazer (Choi & Yoo, 2017; Freire & Teixeira, 2018; Song & Ahn, 2023). Para além disso, ambas as variáveis - atitudes face ao lazer e satisfação no lazer - estão positivamente relacionadas à satisfação com a vida e ao bem-estar psicológico, nomeadamente na adolescência (Freire & Teixeira, 2018).

1.4. Intervenções Psicológicas Positivas

A literatura enfatiza a necessidade de conhecer as percepções dos jovens sobre o conceito de lazer, com o intuito de adequar as intervenções psicológicas focadas no desenvolvimento do adolescente (Belošević & Feric, 2022; Fredrikson et al., 2018; Persson et al., 2024).

A importância de desenvolver intervenções psicológicas positivas, isto é, focadas na promoção do desenvolvimento positivo, tem sido amplamente reconhecida na adolescência (Freire, 2006; Howell et al., 2013; Ribeiro, 2018). Estudos empíricos demonstraram que programas de intervenção baseados numa abordagem de desenvolvimento positivo criam oportunidades para a otimização de interesses e potencialidades, e para a prática e o desenvolvimento de novas competências. Além disso, mantêm os benefícios que produzem nos adolescentes a longo prazo (Belošević & Feric, 2022; Freire et al., 2018; Ribeiro, 2018; Roth & BrooksGunn, 2003). Segundo Freire e Fonte (2007), atitudes positivas face ao lazer podem ser promovidas através de programas de intervenção psicológica que ajudem a desenvolver estratégias de envolvimento em atividades, a promover crenças positivas em relação ao lazer e a reduzir os obstáculos à sua participação (Freire & Fonte, 2007). Posto isto, as percepções de lazer dos adolescentes são fundamentais e devem ser consideradas ao desenvolver intervenções psicológicas. Reconhecer o que os adolescentes valorizam no seu tempo de lazer pode enriquecer a abordagem de intervenção, promovendo resultados mais eficazes.

Desta forma, destaca-se a importância de estudar o lazer na adolescência, particularmente a sua percepção por parte dos jovens, isto é, a conscientização que estes têm sobre este tema (Kim et al., 2024).

1.5. Objetivo do Estudo

O principal objetivo deste estudo é conhecer as percepções de adolescentes, na faixa etária dos 12-15, sobre o conceito de lazer. Pretende-se ainda caracterizar a amostra de adolescentes em variáveis relacionadas com o lazer e desenvolvimento positivo, no sentido de compreender as percepções obtidas.

2. Método

2.1. Participantes

No presente estudo participaram 23 adolescentes, sendo que 12 eram do sexo feminino (52,2%) e 11 do sexo masculino (47,8%), com idades compreendidas entre os 12 e os 15 anos ($M=13.35$; $DP=1.07$). Vinte e dois participantes eram de nacionalidade portuguesa, um de nacionalidade francesa, e todos sabiam falar a língua portuguesa. A seleção de participantes foi realizada junto de dois Agrupamentos de Escuteiros, sendo esta uma amostra de conveniência. Todos os participantes eram escuteiros, pertencendo a esses dois Agrupamentos de Escuteiros do norte de Portugal. Três

participantes tinham finalizado o 6º ano, cinco o 7º ano, oito o 8º ano e sete o 9º ano, no momento de recolha de dados.

2.2. Instrumentos

2.2.1. Questionário Sociodemográfico

No estudo foi utilizado um questionário sociodemográfico para recolher informação sobre os participantes relativamente ao sexo, idade, data de nascimento, escola, ano de escolaridade, nacionalidade e se sabem falar a língua portuguesa.

2.2.2. EAFL - Escala de Atitudes Face ao Lazer - Versão Reduzida (A. Teixeira & T. Freire, 2013)

Esta é uma versão reduzida, desenvolvida a partir da escala original completa *Leisure Attitude Scale* (Ragheb & Beard, 1982) e da versão completa validada para a população portuguesa (Freire & Fonte, 2007). É uma medida de autorrelato que avalia as atitudes dos adolescentes portugueses face ao lazer, composta por 18 itens divididos em três subescalas, com seis itens cada, correspondendo cada uma delas a uma dimensão de atitude face ao lazer: cognitiva (itens 1 a 6), afetiva (7 a 12) e comportamental (13 a 18). As respostas são classificadas numa escala do tipo *Likert* de cinco pontos (1 = “Discordo totalmente” a 5 = “Concordo totalmente”). O valor da escala total é calculado a partir da soma de todos os itens de cada subescala. Os valores da escala total podem variar entre 18 e 90 e os de cada subescala entre 6 e 30. Valores mais elevados correspondem a atitudes positivas e valores mais baixos a atitudes negativas em relação ao lazer. Na sua versão original, os coeficientes de *alpha de Cronbach* para as subescalas variam entre .89 e .93 e na escala total é relatado um *alpha* de .94; na versão validada para a população portuguesa, os coeficientes de *alpha* da escala total e subescalas representam uma boa consistência interna, sendo o *alpha* na escala total de .91; a versão reduzida revelou uma boa consistência interna ($\alpha = .88$) para a escala total e *alphas* a variar entre .77 e .87 para as subescalas (Teixeira & Freire, 2013).

2.2.3. EML - Escala de Motivação para o Lazer (H. Teixeira, 2013)

Esta é uma versão reduzida desenvolvida originalmente por Ragheb e Beard (1983). É composta por 32 itens que avaliam a motivação dos adolescentes portugueses para o lazer em cinco dimensões: intelectual (itens 1 a 8), social (9-16), competência (17-24), evitamento de estímulo (25-32) e procura de estímulo (1-24). Esta última corresponde à soma das três primeiras subescalas, que estão relacionadas com a procura de estímulo. As respostas são classificadas numa escala do tipo *Likert* de cinco pontos (1 = “Nunca verdadeira” a 5 = “Sempre verdadeira”). O valor da escala total e subescalas é calculado a partir da soma dos itens que lhe correspondem. Os valores da escala total podem variar entre 32 e 160, entre 8 e 40 nas primeiras quatro subescalas e entre 24 e 120 na última subescala. Os

valores mais elevados representam uma maior motivação para o lazer. O coeficiente de *alpha de Cronbach* para a escala total é de .93 e das subescalas varia entre .90 e .92. (Freire & Teixeira, 2013).

2.2.4. ESL - Escala de Satisfação no Lazer (H. Teixeira, 2013)

Esta foi desenvolvida por Ragheb e Beard (1980), avalia a percepção de satisfação no lazer dos adolescentes portugueses e é composta por 24 itens, divididos em seis dimensões: psicológica (itens 1 a 4), educacional (5 a 8), social (9 a 12), relaxamento (13 a 16), fisiológica (17 a 20) e centrada no ambiente (21 a 24). As respostas são classificadas numa escala do tipo *Likert* de cinco pontos (1 = “Nunca verdadeira” a 5 = “Sempre verdadeira”). O valor da escala total e subescalas é calculado a partir da soma dos itens que lhe correspondem. Os valores da escala total podem variar entre 24 e 120 e os de cada subescala entre 4 e 20. Os valores mais elevados correspondem a um nível mais elevado de satisfação no lazer. Na sua versão original, os coeficientes de *alpha de Cronbach* para as subescalas variam entre .80 e .93, no total é relatado um *alpha* de .93; na versão validada para a população adolescente portuguesa o coeficiente da escala total ($\alpha = .93$) e das subescalas apresentam uma boa consistência interna (Freire & Teixeira, 2013).

2.2.5. PYD-SF - Positive Youth Development Short Form (Matos, M. et al., 2019)

Esta foi desenvolvida por Geldhof e colaboradores (2014) e validada para a população adolescente portuguesa (com idades entre os 10 e os 20 anos) por Matos e colaboradores (2019). É composta por 34 itens e avalia o desenvolvimento positivo dos jovens a partir dos cinco C's (competência, confiança, caráter, conexão e cuidado). Este instrumento está dividido em cinco subescalas, correspondendo cada uma delas a uma dimensão dos 5C's: competência (itens 23, 25 a 27, 29 e 34), confiança (1, 2, 24, 28, 30 e 33), caráter (17 a 22, 31 e 32), conexão (3 a 10) e cuidado (11 a 16). As respostas são classificadas numa escala do tipo *Likert* de cinco pontos (1 = “Discordo totalmente” a 5 = “Concordo totalmente”). O valor da escala total é calculado a partir da soma de todos os itens de cada subescala. Os valores da escala total podem variar entre 34 e 170, entre 6 e 30 nas subescalas de competência, confiança e cuidado e entre 8 e 40 nas subescalas de caráter e conexão. Os valores mais elevados correspondem a um desenvolvimento positivo em determinada dimensão. Na sua versão original os coeficientes de *alpha de Cronbach* para as subescalas variam entre .80 e .96 e na versão reduzida variam entre .73 e .87 (Tomé et al., 2019).

2.3. Focus Group

O *focus group* é uma técnica de investigação de recolha de dados qualitativos junto de pessoas com algum tipo de semelhança, através da interação do grupo sobre um tema apresentado pelo investigador (Morgan, 1996; 1997; Silva et al., 2014). Neste estudo foi utilizada esta metodologia com o

objetivo de obter opiniões e *insights* dos adolescentes sobre o conceito de lazer. Antecipadamente, foi elaborado, pela investigadora, um “Plano da Sessão”, que descrevia os passos a serem realizados durante o *focus group*, assim como as 12 questões de resposta aberta realizadas na sessão (Tabela 1), tendo por base os modelos teóricos (LACE e LSE).

Tabela 1

Guião de perguntas e atividades da sessão de focus group

Número da questão	Perguntas	Atividade
1	O que é para vocês o lazer? Quando ouvem a palavra lazer o que pensam?	Escrever no cartão: O lazer para mim?; partilhar oralmente
2	Já ouviram falar sobre atividades de lazer? Que atividades de lazer conhecem e têm? Exemplos de atividades de lazer?	Partilhar oralmente
3	Já ouviram falar sobre contextos de lazer? Que contextos de lazer conhecem e têm? Exemplos de contextos de lazer?	Partilhar oralmente
4	Já ouviram falar sobre experiências de lazer? O que sentem ou pensam quando têm uma atividade de lazer? Exemplos de experiências de lazer?	Partilhar oralmente
5	Qual a vossa experiência de lazer mais memorável?	Escrever no cartão qual a experiência, quando, como, onde e porquê; partilhar oralmente
6	Que competências pessoais, qualidades, defeitos, preferências e coisas que não	Preencher o cartão respondendo à pergunta; partilhar oralmente

Número da questão	Perguntas	Atividade
	gostam, veem nas vossas experiências de lazer?	
7	Como veem as outras pessoas nas vossas atividades, contextos e experiências de lazer? Quem são as pessoas que praticam atividades de lazer com vocês?	Preencher o cartão respondendo à pergunta; partilhar oralmente
8	Associam lugares ao vosso lazer? Quais são esses lugares?	Preencher o cartão respondendo à pergunta; partilhar oralmente
9	O que vos faz querer realizar uma atividade de lazer ou ter momentos de lazer?	Partilhar oralmente
10	Concordam ou discordam que devemos ter lazer nas nossas vidas? Porquê?	Partilhar oralmente
11	Como se sentem quando praticam lazer? Exemplos?	Partilhar oralmente
12	Acham que o lazer vos ajuda a conhecerem-se melhor?	Escrever no cartão "Quem sou eu?"; partilhar oralmente

2.4. Procedimento

Numa primeira fase, a investigação foi aprovada pela Comissão de Ética para as Ciências Sociais e Humanas da Universidade do Minho (CEICSH 046/2024). Inicialmente foram contactados, via *email*, três Agrupamentos de Escuteiros, do norte de Portugal, aderindo ao estudo dois destes. A investigadora teve um contacto presencial com os adolescentes e os Encarregados de Educação, de forma a explicar o estudo, sendo entregues *flyers* com um *QRcode* no qual os adolescentes interessados podiam

inscrever-se. Para além disso, foram entregues os consentimentos informados de forma que os Encarregados de Educação pudessem autorizar a participação dos seus educandos. Todos os adolescentes inscritos e com o consentimento assinado foram selecionados e alocados a um grupo, de acordo com o ano de escolaridade. As sessões foram realizadas nas Sedes dos Agrupamentos de Escuteiros, com a presença do moderador da sessão (investigadora principal) e um observador (elemento da Equipa de Investigação), seguindo a metodologia pré-estabelecida de *focus group*. Inicialmente, foi realizada uma dinâmica “quebra-gelo” para que os adolescentes se apresentassem e ficassem a conhecer o grupo. Posteriormente, foram realizadas as perguntas relativamente ao conceito de lazer e no final da sessão foi pedido aos participantes a resposta a um conjunto de cinco questionários, através de um *link*, nesse momento fornecido. Todas as sessões foram gravadas (vídeo e áudio) e foi dado um certificado de participação. A recolha foi realizada entre 01 de julho de 2024 e 08 de julho de 2024. No total, foram realizadas quatro sessões de *focus group*, uma por cada ano de escolaridade (7º, 8º, 9º) e uma com um grupo misto, isto é, com adolescentes do 7º, 8º e 9º. Os participantes do 6º ano foram alocados ao grupo do 7º ano, devido à sua idade. Todos os grupos foram compostos por seis adolescentes, exceto o grupo misto que incluiu cinco adolescentes porque um deles não compareceu à sessão.

3. Análise de Dados

A partir do programa informático *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 28, foi realizada uma análise descritiva da amostra relativamente às dimensões psicológicas, medidas pelas respetivas escalas. Para além disso, foram realizados testes não paramétricos (*Kruskal-wallis*) para perceber se existem diferenças nas dimensões psicológicas por grupo.

A análise de resultados envolveu uma Análise Temática indutiva (AT - Braun & Clarke, 2006), um método de investigação qualitativo, que implicou a leitura de um conjunto de dados obtidos nos *focus groups*. O principal objetivo da análise temática foi a procura de padrões no significado dos dados de forma a encontrar temas por pergunta. Os resultados foram analisados por etapas: (i) familiarização com os dados, (ii) geração inicial do código, (iii) procura de temas, (iv) revisão dos temas, (v) nomeação dos temas e (vi) produção de relatório (Braun & Clarke, 2006).

Neste estudo, utilizou-se o índice estatístico *Kappa de Cohen* de forma a avaliar o grau de concordância nos temas escolhidos, entre dois avaliadores independentes (Cohen, 1960). O *Kappa de Cohen* obtido foi de 0.765, o que indicou uma concordância substancial entre os avaliadores, sugerindo uma variabilidade baixa e que a maior parte das discordâncias ocorreram em níveis aceitáveis.

4. Resultados

4.1. Descritivas

Apresentam-se, de seguida, a média, desvio-padrão, escala de resposta e *alpha de Cronbach* para as várias dimensões psicológicas e respetivas subescalas avaliadas (Tabela 2).

Tabela 2

Média, desvio-padrão, escala de resposta e alpha de Cronbach das dimensões psicológicas e respetivas subescalas

Dimensões psicológicas	<i>M (DP)</i>	Escala de resposta	α
Atitudes face ao lazer (n=23)			
Cognitiva	4.29 (0.50)	1-5	.80
Afetiva	4.24 (0.54)	1-5	.76
Comportamental	3.86 (0.57)	1-5	.73
EAFL (total)	4.13 (0.42)	1-5	.84
Motivação para o lazer (n=23)			
Intelectual	4.22 (0.48)	1-5	.80
Social	3.95 (0.66)	1-5	.85
Competência	4.20 (0.53)	1-5	.85
Evitamento de estímulo	3.83 (0.51)	1-5	.62
Procura de estímulo	4.12 (0.47)	1-5	.91
EML (total)	4.05 (0.44)	1-5	.91
Satisfação no lazer (n=23)			
Psicológica	4.25 (0.50)	1-5	.59
Educacional	4.21 (0.57)	1-5	.73
Social	4.10 (0.57)	1-5	.62
Relaxamento	4.39 (0.49)	1-5	.51
Fisiológica	3.95 (0.59)	1-5	.79

Dimensões psicológicas	<i>M (DP)</i>	Escala de resposta	α
Centrada no ambiente	4.14 (0.54)	1-5	.51
ESL (total)	4.17 (0.39)	1-5	.87
PYD-SF (n=23)			
Competência	3.73 (0.60)	1-5	.71
Confiança	3.76 (0.61)	1-5	.73
Caráter	4.04 (0.43)	1-5	.61
Conexão	3.83 (0.59)	1-5	.75
Cuidado	4.05 (0.77)	1-5	.84
PYD-SF (total)	3.89 (0.44)	1-5	.89

Nota. EAFL: Escala de Atitudes Face ao Lazer, EML: Escala de Motivação para o Lazer, ESL: Escala de Satisfação no Lazer, PYD-SF: *Positive Youth Development Short Form*, α : *alpha de Cronbach*, *M*: média, *DP*: desvio-padrão

Os resultados mostram que estes participantes apresentam médias elevadas em todas as dimensões psicológicas avaliadas, assim como nas respectivas subescalas. As subescalas da PYD-SF apresentam valores médios ligeiramente mais baixos, quando comparadas com as restantes subescalas, sendo a média da escala PYD-SF (total) a única abaixo de 4 ($M=3.89$). É também possível observar uma boa consistência interna para as escalas: atitudes face ao lazer, satisfação no lazer e PYD-SF, e uma consistência interna elevada para a escala de motivação para o lazer.

A Tabela 3 apresenta a média, desvio-padrão e escala de resposta para as várias dimensões psicológicas avaliadas, por grupo (Grupo 1 – grupo 7º ano; Grupo 2 – grupo 8º ano; Grupo 3 – grupo 9º ano; e Grupo 4 – grupo misto).

Tabela 3

Média, desvio-padrão e escala de resposta das dimensões psicológicas em estudo por grupo

Dimensões psicológicas	<i>M (DP)</i>	Escala de resposta
Atitudes face ao lazer (n total=23)		
Grupo 1 (n=6)	3.96 (0.30)	1-5

Dimensões psicológicas	<i>M (DP)</i>	Escala de resposta
Grupo 2 (n=6)	4.15 (0.38)	1-5
Grupo 3 (n=6)	4.23 (0.48)	1-5
Grupo 4 (n=5)	4.19 (0.57)	1-5
Motivação para o lazer (n total=23)		
Grupo 1 (n=6)	3.90 (0.36)	1-5
Grupo 2 (n=6)	4.29 (0.44)	1-5
Grupo 3 (n=6)	4.03 (0.48)	1-5
Grupo 4 (n=5)	3.96 (0.48)	1-5
Satisfação no lazer (n total=23)		
Grupo 1 (n=6)	4.10 (0.36)	1-5
Grupo 2 (n=6)	4.31 (0.44)	1-5
Grupo 3 (n=6)	4.12 (0.52)	1-5
Grupo 4 (n=5)	4.16 (0.27)	1-5
PYD-SF (n total=23)		
Grupo 1 (n=6)	3.74 (0.47)	1-5
Grupo 2 (n=6)	3.84 (0.62)	1-5
Grupo 3 (n=6)	3.99 (0.41)	1-5
Grupo 4 (n=5)	4.00 (0.11)	1-5

Nota. PYD-SF: *Positive Youth Development Short Form*; *M*: média; *DP*: desvio-padrão

Na Tabela 3 é possível observar médias elevadas em todas as dimensões psicológicas estudadas. A escala PYD-SF apresenta médias mais baixas quando comparadas às restantes escalas. O grupo 1 apresenta a média relativamente mais baixa em todas as escalas quando comparado aos restantes grupos.

4.2. Comparação entre Grupos

Os testes de *Kruskal-wallis* indicaram $p > .050$ para as dimensões EAFL ($H(3)= 1,935$, $p = .586$), EML ($H(3)= 2,294$, $p = .514$), ESL ($H(3)= 1,256$, $p = .740$) e PYD-SF ($H(3)= 1,533$, $p = .675$), evidenciando a ausência de diferenças estatisticamente significativas entre os grupos.

4.3. Análise Temática

Nesta análise, as respostas de todos os participantes do presente estudo foram analisadas de acordo com a pergunta que foi colocada (Tabela 4).

Na primeira questão, pretendia-se perceber se os adolescentes conheciam o conceito de lazer e como o definiam. A maior parte dos jovens disseram conhecer o conceito. Na segunda pergunta, o objetivo foi perceber quais as atividades de lazer destes adolescentes. Primeiramente, foi explicado o conceito de atividade de lazer e, posteriormente, os participantes enumeraram exemplos de atividades de lazer que conhecem e/ou frequentam. A terceira questão pretendeu conhecer os contextos de lazer dos adolescentes, iniciando-se com uma breve explicação do conceito, ao qual os participantes revelaram não estar familiarizados. A quarta questão teve como propósito compreender as experiências de lazer dos jovens, os quais revelaram não conhecer o conceito de experiência de lazer, pelo que foi dada uma explicação. A pergunta cinco teve como objetivo uma reflexão por parte dos adolescentes sobre as suas experiências de lazer. Na sexta pergunta foi pedido aos participantes para refletirem e enunciarem características pessoais que veem evidenciadas nas suas experiências de lazer. A sétima questão procurou compreender quais e de que forma os participantes veem os outros nas suas experiências de lazer. Na oitava pergunta o objetivo foi identificar os lugares que os adolescentes desta amostra associam ao lazer. A nona questão pretendeu compreender as motivações destes adolescentes para a prática de lazer. Na décima pergunta todos os participantes concordaram com a importância de se ter momentos de lazer nas nossas vidas, e, posteriormente, explanaram o porquê. A pergunta 11 pretendeu compreender a satisfação dos adolescentes quando praticam lazer. E na última pergunta procurou-se compreender como os adolescentes veem o lazer na formação da sua identidade. Um dos participantes não concordou que a forma como se identifica é influenciada pelo lazer. A maioria dos adolescentes concordaram que a prática de lazer contribui para a forma como se caracterizam.

A totalidade da amostra respondeu a todas as questões, excetuando a terceira pergunta à qual respondeu a maioria dos participantes, a décima, em que apenas 12 se sentiram confortáveis para dar a sua opinião e a última questão em que responderam 16 adolescentes.

Tabela 4

Resultados da análise temática: temas e exemplos de respostas associados a cada pergunta dos focus groups

Perguntas	Exemplos de respostas	Temas
1. O que é para vocês o lazer? Quando ouvem a palavra lazer o que pensam?	“momentos de descanso”; “estar com os meus amigos”; “fazer algo que gosto”; “algo que fazemos com a nossa opinião”	relaxamento (n=9), socialização(n=6); preferências pessoais (n=6); tempo livre (n=5); diversão (n=4); bem-estar (n=4); livre expressão (n=2)
2. Já ouviram falar sobre atividades de lazer? Que atividades de lazer conhecem e têm? Exemplos de atividades de lazer?	“jogar futebol”; “festas”; “sair com os meus amigos”; “escuteiros”; “ATLs”; “ler”; “ver televisão”	desporto (n=12); diversão (n=9); aprendizagem (n=9); atividades não estruturadas (n=9)
3. Já ouviram falar sobre contextos de lazer? Que contextos de lazer conhecem e têm? Exemplos de contextos de lazer?	“lugares abertos”; “presença do meu treinador”; “estar com os meus pais”; “os meus amigos”; “espaços ao ar livre”; “natureza”	espaços abertos e fechados (n=9); supervisão (n=12); amigos (n=6); ar livre (n=6)
4. Já ouviram falar sobre experiências de lazer? O que sentem ou pensam quando têm uma atividade de lazer? Exemplos de experiências de lazer?	“feliz; “contente”; “estou divertido”; “ao início estou nervoso, mas depois fico calmo e feliz”	felicidade (n=19); diversão (n=7); ansiedade (n=4); nervosismo (n=4)
5. Qual a vossa experiência de lazer mais memorável?	“jogos de futebol”; “Jornadas Mundiais da Juventude”; “campeão num clube”;	desporto (n=9); desafio (n=7); vitória (n=9); artes (n=5);

Perguntas	Exemplos de respostas	Temas
6. Que competências pessoais, qualidades, defeitos, preferências e coisas que não gostam, veem nas vossas experiências de lazer?	“espetáculo de dança”; “ir ao rio com os amigos”; “encontro com um familiar” “divertir-me”; “gosto do que faço”; “nunca desistir”; “persistente”; “gosto de me sentir livre”; “ajudo os meus amigos”; “dou sempre o meu melhor”; “focada”; “interessado”	socialização (n=4); conexão (n=1) diversão (n=11); felicidade (n=8); persistência (n=7); liberdade (n=3); interajuda (n=3); dedicação (n=2); concentração (n=2); interesse (n=2)
7. Como veem as outras pessoas nas vossas atividades, contextos e experiências de lazer? Quem são as pessoas que praticam atividades de lazer com vocês?	“amigos”; “colegas da escola”; “pais”; “familiares”; “professor”; “maestro”; “confiáveis”; “alegres”	amigos (n=18); família (n=8); figuras de autoridade (n=5)
8. Associam lugares ao vosso lazer? Quais são esses lugares?	“casa”; “quarto”; “sede dos escuteiros”; “rio”; “estúdios de dança”; “campo de futebol”; “escola”; “praia”; piscinas”	casa (n=15); escuteiros (n=10); natureza (n=7); salas com espaço (n=3); campo de futebol (n=6); escola (n=5); praia (n=4); piscinas (n=3)
9. O que vos faz querer realizar uma atividade de lazer ou ter momentos de lazer?	“estar feliz”; “poder descansar”; “os amigos”; “os meus pais”; “não pensar nas tarefas chatas”; “bem-estar”; “estar cansado de uma atividade”	felicidade (n=5); relaxamento (n=4); amigos (n=2); família (n=2); abstração dos problemas (n=2); bem-estar (n=2); aborrecimento (n=2)

Perguntas	Exemplos de respostas	Temas
10. Concordam ou discordam que devemos ter lazer nas nossas vidas? Porquê?	“o lazer é a parte divertida da vida”; “faz-nos interagir com os outros”; “aproveitar o tempo com os amigos”; “serve para abstrair dos problemas”; “sem lazer as pessoas eram aborrecidas”; “espaço para relaxar”	diversão (n=6); socialização (n=3); conexão (n=2); abstração dos problemas (n=1); não aborrecimento (n=1); relaxamento (n=1)
11. Como se sentem quando praticam lazer? Exemplos?	“alegre”; “sinto-me com vontade de repetir”; “calmo”	felicidade (n=13); bem-estar (n=6); relaxamento (n=3)
12. Acham que o lazer vos ajuda a conhecerem-se melhor?	“o lazer ajuda a conhecermos melhor”; “manter a concentração”; “sem o lazer não tinha tantos amigos”; “bem-estar”; “encontrar algumas das nossas características”	autoconhecimento (n=7); concentração (n=4); socialização (n=3); bem-estar (n=3); identidade (n=1);

Nota. O valor de n > 23, pois poderá existir mais que uma resposta por cada participante

Em suma, resultaram 42 temas da análise dos dados: “desporto”, “aprendizagem”, “diversão”, “livre expressão”, “relaxamento”, “bem-estar”, “espaços abertos e fechados”, “supervisão”, “felicidade”, “artes”, “dedicação”, “figuras de autoridade”, “piscinas”, “salas com espaço”, “campo de futebol”, “casa”, “não aborrecimento”, “autoconhecimento”, “socialização”, “tempo livre”, “escuteiros”, “ansiedade”, “vitória”, “liberdade”, “interajuda”, “família”, “praia”, “natureza”, “abstração dos problemas”, “identidade”, “preferências pessoais”, “nervosismo”, “persistência”, “concentração”, “aborrecimento”, “conexão”, “atividades não estruturadas”, “ar livre”, “interesse”, “desafio” e “escola”. Os temas principais, isto é, que se verificam um maior número de vezes, são “felicidade” (10), “diversão” (8), “amigos” (7), “socialização” (7), “desporto” (6), “relaxamento” (6), “bem-estar” (5), “casa” (4) e “família” (4). Neste sentido, e segundo esta análise, estes são os temas que refletem a perceção destes adolescentes sobre o conceito de lazer.

5. Discussão

O presente estudo teve como principal objetivo conhecer as perceções de adolescentes, na faixa etária 12-15, sobre o conceito de lazer. Para tal, realizamos sessões de *focus group*, das quais resultaram nove temas principais, que refletem a perceção destes adolescentes relativamente ao lazer. Pretendeu-se ainda caracterizar a amostra de adolescentes em variáveis relacionadas com o lazer (atitudes, motivação e satisfação face ao lazer) e desenvolvimento positivo (PYD-SF), no sentido de compreender as perceções obtidas. A ausência de diferenças estatisticamente significativas nas variáveis psicológicas, entre os grupos, poderá indicar que as perceções de lazer destes adolescentes integrar-se-iam num só grupo.

A partir das sessões de *focus group* foi possível compreender as perceções destes adolescentes sobre o conceito de lazer, respondendo assim ao objetivo do estudo. Os resultados revelaram que estes adolescentes associam o conceito de lazer a momentos de relaxamento, socialização, preferências pessoais e tempo livre. De acordo com a literatura, estas perceções de lazer baseiam-se na forma como os adolescentes o praticam e, por sua vez, a forma como o pensam influencia a sua prática (Freire, 2018). A literatura refere que momentos de maior felicidade se encontram relacionados com tempo de lazer (Kim et al., 2024), particularmente quando estes são momentos de relaxamento (Liu & Da, 2019). Conceição (2015) afirmou que as perceções de lazer dos adolescentes podem ser visualizadas através de categorias, nomeadamente, “fazer o que se gosta” e “tranquilidade, descanso e relaxamento”, estando os resultados deste estudo a corroborar este autor (Conceição, 2015). Um outro estudo, de Duranović

(2024), afirma que a socialização, enquanto prática de lazer, tem um impacto positivamente significativo na satisfação com a vida dos adolescentes (Duranović, 2024). Neste contexto, compreender a forma como os adolescentes percebem o lazer, nomeadamente, relaxamento, socialização, preferências pessoais e tempo livre, contribui para que se proporcionem momentos de lazer nos quais estejam presentes estes temas.

O lazer é definido como uma experiência subjetiva que resulta da interação entre o indivíduo e o seu ambiente (Freire, 2013). Os adolescentes deste estudo privilegiam a prática de lazer com os amigos e família, designadamente, em contextos como a sua casa, os escuteiros e a natureza, considerando-se particularmente mais divertidos e felizes quando o estão a fazer. Segundo o modelo LSE (Freire, 2013), estes resultados espelham os aspetos individuais (preferências pessoais e “divertido”), sociais (socialização, amigos e família) e de lugares (momentos de descanso, casa, escuteiros e natureza) dos adolescentes relativamente ao lazer, demonstrando a importância da combinação destes três elementos na experiência de lazer (Caldwell, 2005; Cruz, 2019; Freire, 2013). Assim, verificamos que o conteúdo destas perceções toca nos aspetos do modelo LSE (individuais, sociais e lugares).

Os resultados revelaram que as atividades desportivas são as principais atividades de lazer frequentadas pelos adolescentes, sendo a supervisão, durante essas atividades, o contexto de lazer mais reconhecido, e a felicidade a principal experiência de lazer vivenciada. Neste sentido, a relação entre as atividades, contextos e experiências de lazer, descrita no modelo LACE (Caldwell, 2005), ajuda a explicar os resultados de desenvolvimento e bem-estar associados ao tempo de lazer dos jovens. Estudos científicos revelam que os momentos mais felizes, por parte dos adolescentes, estão intimamente relacionados ao tempo de lazer, nomeadamente à prática de atividades de lazer, vista como oportunidade de expressão e escolhas pessoais (e.g., desporto) (Gomez-Baya et al., 2023; Caldwell, 2005; Liu & Da, 2019). Nesta linha, podemos verificar que estes adolescentes percebem o lazer como uma escolha pessoal, na qual se sentem particularmente felizes quando a experienciam. Neste estudo, o tema “desporto” é o mais frequente nas respostas dos adolescentes quanto às experiências de lazer mais memoráveis. De facto, a prática de atividade física é considerada uma das fontes de atividades de lazer mais valorizadas na adolescência, estando relacionada com maiores níveis de bem-estar (Murphy et al., 2022; Rodríguez-Bravo et al., 2020). De acordo com os resultados do questionário PYD-SF, estes adolescentes revelam um bom desenvolvimento positivo. Neste sentido, verificamos que estes

jovens privilegiam a prática de atividade física como tempo de lazer, beneficiando de um aumento do seu bem-estar e desenvolvimento positivo.

Segundo Hartman et al., 2022, a percepção de tempo livre por parte dos adolescentes encontra-se vinculada ao seu bem-estar e desenvolvimento da identidade (Hartman et al., 2022). A identidade do adolescente é um tópico particularmente sensível nesta faixa etária, por ser o período em que esta se desenvolve. Nesta linha, torna-se pertinente compreender as perspectivas dos adolescentes sobre o lazer e como o consideram na formação da sua identidade. No presente estudo, a maioria dos participantes concordaram que a prática de lazer contribui na formação da sua identidade, isto é, promove o seu autoconhecimento, bem-estar e socialização. Os resultados corroboram os estudos de Freire (2018) e Hartman e colaboradores (2022), os quais apontam o lazer como uma dimensão essencial para o desenvolvimento da identidade na adolescência. Segundo Gestsdottir e Lerner (2008), também as percepções de lazer dos adolescentes se focaram no tema da identidade. Acredita-se assim que trabalhar o sentido de identidade é essencial, considerando que grande parte desta amostra vê o lazer como fonte do seu autoconhecimento e autoconceito, fundamentais no período desenvolvimental do adolescente (Freire, 2018; Gestsdottir e Lerner (2008); Hartman et al., 2022).

Relativamente à caracterização da amostra, esta apresentou valores elevados nas dimensões psicológicas relacionadas com o lazer (EAFL, EML e ESL), o que sugere uma amostra de jovens motivados e satisfeitos com as suas atividades de lazer, impulsionando um desenvolvimento pessoal positivo (Song & Ahn, 2023). Os desvio-padrão das escalas avaliadas revelaram que, apesar de existir alguma variabilidade nas respostas, a maioria dos participantes tende a compartilhar níveis semelhantes de atitudes, motivação, satisfação face ao lazer e desenvolvimento positivo. Para além disso, sugerem que a maioria dos adolescentes do presente estudo experimentam um nível relativamente elevado de desenvolvimento positivo, abrangendo áreas como competência, confiança, conexão, carácter e cuidado (5 C's - Lerner et al., 2005). Embora os valores médios sejam elevados, há espaço para crescimento em algumas dessas áreas. Assim, é pertinente a elaboração de intervenções psicológicas direcionadas ao fortalecimento dessas competências (Belošević & Feric, 2022).

A partir dos *focus groups* percebe-se que estes adolescentes concordam que o que mais os motiva para a prática de lazer é estarem alegres, felizes e poderem descansar, assim como sentirem bem-estar e felicidade, nos momentos de lazer, é o que mais os satisfaz. Desta forma,

sugerem que a maioria dos participantes têm uma percepção positiva do lazer, o que pode refletir a sua valorização e, conseqüentemente, um aumento do seu bem-estar (Tomé et al., 2023).

Com base na literatura existente, destaca-se a importância de intervenções psicológicas positivas (Freire, 2006; Howell et al., 2013). A par disso, estudos enfatizam a necessidade de conhecer as percepções de lazer dos adolescentes com o intuito de adequar essas mesmas intervenções (Belošević & Feric, 2022; Fredrikson et al., 2018; Persson et al., 2024). Desta forma, reconhece-se que os temas mais valorizados por esta amostra, tornam-se relevantes no enriquecimento das intervenções e, por sua vez, tornam essas intervenções mais eficazes.

Posto isto, o presente estudo reporta, assim, “felicidade”, “diversão”, “amigos”, “socialização”, “desporto”, “relaxamento”, “bem-estar”, “casa” e “família” como as principais temáticas das percepções dos adolescentes desta amostra sobre o conceito de lazer.

5.1. Limitações e Estudos Futuros

Após esta investigação, destacam-se algumas limitações. A amostra foi composta apenas por escuteiros, isto é, estes resultados refletem as percepções de lazer desse grupo em particular. Nesse sentido, seria interessante um estudo com uma amostra aleatória, na qual a prática de uma atividade comum não seja de antemão uma variável. Outra limitação é que a totalidade dos participantes são da mesma região, nesse caso, ampliar a amostra para incluir maior diversidade poderia proporcionar resultados mais representativos das percepções dos adolescentes.

Estudos futuros deveriam considerar estas percepções em programas de intervenção psicológica positiva, a fim de impulsionar uma maior adesão dos adolescentes e, por sua vez, melhores resultados no seu desenvolvimento positivo e bem-estar.

Outros estudos, voltados para o desenvolvimento adolescente, devem considerar as suas perspetivas atuais, destacando a importância de obter *insights* dos jovens. Esta abordagem promove o envolvimento ativo dos adolescentes, oferecendo-lhes a oportunidade de se sentirem ouvidos, o que é particularmente relevante, dado que essa necessidade de reconhecimento é frequentemente subestimada nesta faixa etária.

6. Conclusão

O presente estudo contribui para uma compreensão das atuais percepções de adolescentes, na faixa etária dos 12-15 anos, sobre o conceito de lazer. A prática de lazer durante a adolescência promove o desenvolvimento positivo dos jovens, o seu bem-estar e satisfação com a vida. Os resultados da presente investigação realçam nove temas principais que estes adolescentes associaram ao conceito de lazer: “felicidade”, “diversão”, “amigos”, “socialização”,

“desporto”, “relaxamento”, “bem-estar”, “casa” e “família”. Ademais, conclui-se que estes adolescentes consideram a prática de lazer, nomeadamente, atividades desportivas, crucial no desenvolvimento da sua identidade e no aumento dos níveis de felicidade e socialização. Os resultados deste estudo corroboram outras investigações, reportando a socialização enquanto prática de lazer e a felicidade como experiência de lazer. Nesta linha, torna-se pertinente a promoção de atividades desportivas enquanto tempo de lazer (e.g., escolas), assim como a educação para o lazer durante a adolescência. Para além disso, reconhecer como estes adolescentes valorizam o seu tempo de lazer na prática de intervenções psicológicas, poderá enriquecê-las e promover melhores resultados.

Em síntese, o lazer é um construto que deve ser conscientizado e trabalhado, particularmente na adolescência, pois estes resultados demonstram a importância que estes jovens atribuem ao lazer nas suas vidas. Conhecer as perceções de lazer destes adolescentes torna-se relevante para preencher a lacuna existente e, posteriormente, ajudar a construir estruturas que promovam a prática de lazer e, em consequência, o desenvolvimento positivo e bem-estar dos adolescentes.

7. Referências

- Álvarez Muñoz, J. S., & Hernández Prados, M. Á. (2024). Types of family leisure activities in families with adolescents. *Journal of Family Issues*, 45(2), 1-18. <https://doi.org/10.1177/0192513X221150995>
- Associação Americana de Psicologia. (nd). *Percepção*. Em APA <https://dicionario.apa.org/pe>
- Belošević, M., & Ferić, M. (2022). Contribution of leisure context, motivation and experience to the frequency of participation in structured leisure activities among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 1-16. <https://doi.org/10.3390/ijerph19020877>
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33. <https://doi.org/10.1080/00222216.1980.11969416>
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1983). Measuring leisure motivation. *Journal of Leisure Research*, 15(3), 219-228. <https://doi.org/10.1080/00222216.1983.11969557>
- Bizarro, L. (2001). A avaliação do bem-estar psicológico na adolescência. *Revista Portuguesa de Psicologia*, 35, 81-116.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Caldwell, L. L. (2005). Recreation and youth development. In P. Witt & L. Caldwell (Eds.), *Recreation and youth development* (pp. 169-189). State College, PA: Venture.
- Caldwell, L. L. & Faulk, M. (2013). Adolescent leisure from a development and prevention perspective. In T. Freire (Eds.), *From subjective experience to social contexts* (pp. 41-60). Springer Link. https://doi.org/10.1007/978-94-007-5058-6_4
- Caldwell, L., & Freire, T. (2023). Understanding the role of leisure in portuguese adolescent wellbeing experience. *Youth*, 3(2), 623-639. <https://doi.org/10.3390/youth3020041>
- Caldwell, L. L., & Witt, P. A. (2018). The importance of leisure and recreation as contexts for youth development. In L. L. Caldwell & P. A. Witt (Eds.), *Youth development: Principles and practices in out-of-school time settings* (2 ed., pp. 193-213). Sagamore-Venture, Champaign Illinois.
- Carbonneau, H., & Freire, T. (2017). Leisure experience, health, and positive development. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 40(3), 307-309. <https://doi.org/10.1080/07053436.2017.1378507>

- Choi, S., & Yoo, Y. (2017). Leisure attitude and satisfaction with leisure and life: proposing leisure prioritization and justification. *World Leisure Journal*, 59(2), 140–155. <https://doi.org/10.1080/16078055.2016.1216886>
- Cohen, J. (1960). A coefficient of agreement for nominal scales. *Educational and Psychological Measurement*, 20(1), 37-46. <https://doi.org/10.1177/001316446002000104>
- Conceição, V., M., (2015). *O lazer na visão do adolescente* [Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Minas Gerais]. <https://www.researchgate.net/publication/332948244>
- Cruz, C., M., S. (2019). “Crescer com Lazer - R”: *Estudo piloto de adaptação de um programa de desenvolvimento positivo para adolescentes em risco psicossocial* [Dissertação de mestrado, Universidade do Minho]. Repositório da Universidade do Minho. <https://hdl.handle.net/1822/61447>
- Đuranović, M. (2024). Leisure activities of young people as a predictor of life satisfaction. *International Journal of Instruction*, 17(3), 475-490. <https://doi.org/10.29333/iji.2024.17326a>
- Fredriksson, I., Geidne, S., & Eriksson, C. (2018). “Leisure-time youth centres as health-promoting settings: Experiences from multicultural neighbourhoods in sweden”. *Scandinavian Journal of Public Health*, 46(20), 72–79. <https://doi.org/10.1177/1403494817743900>
- Freire, T. (2006). Experiência de lazer e desenvolvimento positivo de adolescentes: de teoria à intervenção. In A. Delle Fave (Eds.), *Dimensões do bem-estar: Pesquisa e intervenção* (pp. 366–381). Milão: Franco Angeli.
- Freire, T. (2013). Leisure experience and positive identity development in adolescents. In T. Freire (Eds.), *From subjective experience to social contexts* (pp. 61-79). Springer Link. https://doi.org/10.1007/978-94-007-5058-6_4
- Freire, T. (2018). Leisure and positive psychology: Contributions to optimal human functioning. *The Journal of Positive Psychology*, 13(1), 4-7. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374445>
- Freire, T., & Fonte, C. (2007). Escala de atitudes face ao lazer em adolescentes e jovens adultos. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 17(36), 79–87. <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2007000100008>
- Freire, T., Lima, I., Teixeira, A., Araújo, M. R., & Machado, A. (2018). Challenge: To Be+. A group intervention program to promote the positive development of adolescents. *Children and Youth Services Review*, 87, 173-185. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.02.035>

- Freire, T., & Teixeira, A. (2018). The influence of leisure attitudes and leisure satisfaction on adolescents positive functioning: The role of emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01349>
- Geldhof, G. J., Bowers, E. P., Boyd, M. J., Mueller, M. K., Napolitano, C. M., Schmid, K. L., . . . Lerner, R. M. (2014). Creation of short and very short measures of the five Cs of positive youth development. *Journal of Research on Adolescence*, 24(1), 163-176. <https://doi.org/10.1111/jora.12039>
- Gestsdottir, S., & Lerner, R. M. (2008). Positive development in adolescence: The development and role of intentional self-regulation. *Human Development*, 51(3), 202-224. <https://doi.org/10.1159/000135757>
- Gomez-Baya, D., Gaspar, T., Corrêa, R., Nicoletti, J. A., & Garcia-Moro, F. J. (2023). Leisure time activities and subjective happiness in early adolescents from three ibero-american countries: The cases of Brazil, Chile and Spain. *Children*, 10(6), 1-11. <https://doi.org/10.3390/children10061058>
- Hartman, C. L., Anderson, D. M., & Barcelona, R. J. (2021). College-attending emerging adults' free time perception profiles: Relationships with well-being and identity development. *Journal of Leisure Research*, 53(4), 512-531. <https://doi.org/10.1080/00222216.2021.1999780>
- Howell, A. J., Keyes, C. L. M., & Passmore, H.-A. (2013). Flourishing among children and adolescents: Structure and correlates of positive mental health, and interventions for its enhancement. In C. Proctor & P. A. Linley (Eds.), *Research, applications, and interventions for children and adolescents: A positive psychology perspective* (pp. 59-79). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-94-007-6398-2_5
- Kim, E.-J., Kang, H.-W., & Park, S.-M. (2024). Determinants of the happiness of adolescents: A leisure perspective. *Plos One*, 19(4), 1-21. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0301843>
- Layland, E. K., Hill, B. J., & Nelson, L. J. (2018). Freedom to explore the self: How emerging adults use leisure to develop identity. *The Journal of Positive Psychology*, 13(1), 78-91. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374440>
- Lerner, R. M., Almerigi, J. B., Theokas, C., & Lerner, J. V. (2005). Positive Youth Development A View of the Issues. *The Journal of Early Adolescence*, 25(1), 10-16. <https://doi.org/10.1177/0272431604273211>

- Lerner, R. M., Brentano, C., Dowling, E. M., & Anderson, P. M. (2002). Positive youth development: Thriving as the basis of personhood and civil society. *New directions for youth development*, 2002(95), 11-34. <https://doi.org/10.1002/yn.14>
- Liu, H., & Da, S. (2019). The relationships between leisure and happiness - A graphic elicitation method. *Leisure Studies*, 39(1), 111-130. <https://doi.org/10.1080/02614367.2019.1575459>
- Mahoney, J. L., Harris, A. L., & Eccles, J. S. (2006). Organized activity participation, positive youth development, and the over-scheduling hypothesis. *Society for Research in Child Development*, 20(4), 3-32. <https://doi.org/10.1002/j.2379-3988.2006.tb00049.x>
- Malafaia, C., Menezes, I., & Neves, T., (2018). Living, doing, and learning from politics in a youth wing of a political party. *The Qualitative Report*, 23(1), 49-79. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2018.3058>
- Matos, M. G., Santos, T., Reis, M., Marques, A., Tomé, G., Simões, C., & Wium, N. (2014). Portuguese validation of the positive youth development short form (PYD-SF): A shorten version. *Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde*, 19(3), 477-489. <http://dx.doi.org/10.15309/18psd190301>
- Morgan, D. L. (1996). Focus group. *Annual Review Sociology*, 22, 129-152. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.22.1.129>
- Morgan, D. L. (1997). *Focus group as qualitative research* (2 ed.). Thousand Oaks, California: Sage. <https://doi.org/10.4135/9781412984287>
- Murphy, J., McGrane, B., White, R. L., & Sweeney, M. R. (2022). Self-esteem, meaningful experiences and the rocky road—Contexts of physical activity that impact mental health in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 1-16. <https://doi.org/10.3390/ijerph192315846>
- Novak, M., Parr, N. J., Ferić, M., Mihić, J., & Kranželić, V. (2021). Positive youth development in Croatia: School and family factors associated with mental health of Croatian adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.611169>
- Padhy, M., Valli, S. K., Pienyu, R., Padiri, R. A., & Chelli, K. (2015). Leisure motivation and well-being among adolescents and young adults. *Psychological Studies*, 60(3), 314-320. <https://doi.org/10.1007/s12646-015-0327-5>

- Persson Osowski, C., Eriksson, C., Karvonen, S., & Bälter, K. (2024). "A circle of positivity": adolescents' perspectives on meaningful leisure time and good health in relation to school performance. *International Journal of Consumer Studies*, 48(5), 1-12. <https://doi.org/10.1111/ijcs.13095>
- Prados, M., Á., H., & Muñoz, J., S., Á. (2024). Los valores desde el ocio familiar. Percepción de los adolescentes. *Contextos Educativos: Revista de Educação*, 33, 219-238. <https://doi.org/10.18172/con.5519>
- Ragheb, M. G., & Beard, J. G. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 14(2), 155-167. <https://doi.org/10.1080/00222216.1982.11969512>
- Ribeiro, M. R. V. B. (2018). *Desenvolvimento e implementação do programa de intervenção "Desafio:+de Ti!"* [Dissertação de mestrado, Universidade do Minho]. Repositório da Universidade do Minho. <https://hdl.handle.net/1822/55677>
- Rodríguez-Bravo, A. E., De-Juanas, Á., & García-Castilla, F. J. (2020). Effect of physical-sports leisure activities on young people's psychological wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.543951>
- Roth, J., & Brooks-Gunn, J. (2003). Youth development programs: risk, prevention and policy. *Journal of Adolescent Health*, 32(3), 170-182. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(02\)00421-4](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(02)00421-4)
- Shin, K., & You, S. (2013). Leisure type, leisure satisfaction and adolescents psychological wellbeing. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 7(2), 53-62. <https://doi.org/10.1017/prp.2013.6>
- Soares Silva, I., Veloso, A. L., & Keating, J. B. (2014). Focus group: Considerações teóricas e metodológicas. *Revista Lusófona de Educação*, 26, 175-189. <https://hdl.handle.net/1822/32357>
- Song, W.-I., & Ahn, B.-W. (2023). Effect of outdoor leisure activity participation on leisure attitude, serious leisure, recreational specialization, and leisure satisfaction. *Societies*, 13, 1-12. <https://doi.org/10.3390/soc13070155>
- Teixeira, A., & Freire, T. (2013). The leisure attitude scale: Psychometrics properties of a short version for adolescents and young adults. *Leisure/Loisir*, 37(1), 57-67. <https://doi.org/10.1080/14927713.2013.776748>

- Teixeira, H. D. A. (2013). *Medidas de satisfação e motivação para o lazer em adolescentes: Um estudo de validação* [Dissertação de mestrado, Universidade do Minho]. Repositório da Universidade do Minho. <https://hdl.handle.net/1822/26926>
- Tomé, G., Guedes, F. B., Cerqueira, A., Noronha, C., de Freitas, J. C., Freire, T., de Matos, M. G. (2023). How is leisure related to wellbeing and to substance use? The probable key role of autonomy and supervision. *Children*, 11(5), 1-12. <https://doi.org/10.3390/children10050773>
- Veal, A. J. (2019). Joffre Dumazedier and the definition of leisure. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 42(2), 187–200. <https://doi.org/10.1080/07053436.2019.1625533>
- Zarrett, N., & Lerner, R. M. (2008). Ways to promote the positive development of children and youth. *Child Trends*, 11(2), 1-5.