Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Beatriz Lopes Viana

Revisão do Programa de Intervenção Psicológica em Grupo "Crescer com Lazer ...": Estudo-piloto

junho de 2025

Revisão do Programa de Intervenção Psicológica em Grupo *" Crescer com Lazer..." :* Estudo-piloto

Beatriz Viana

UMinho | 2025

Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Beatriz Lopes Viana

Revisão do Programa de Intervenção Psicológica em Grupo *"Crescer com Lazer..."*: Estudo-piloto

Dissertação de Mestrado em
Psicologia Clínica na Infância e
Adolescência

Trabalho efetuado sob a orientação da
Professora Doutora Teresa Freire
Doutora Regina Alves

junho de 2025

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, 16 de junho de 2025

Beatriz Lopes Viana

Beatriz Lopes Viana

Agradecimentos

Chegado o momento de concluir mais uma etapa significativa do meu percurso académico, é impossível fazê-lo sem expressar a minha profunda gratidão a todos os que me acompanharam neste desafio.

Às minhas orientadoras, Professora Doutora Teresa Freire e Doutora Regina, expresso o meu sincero agradecimento pela orientação constante e imensurável, pela disponibilidade e pelos valiosos contributos neste projeto, bem como por todos os conhecimentos partilhados. Obrigada por me guiarem com exigência, mas também com empatia.

A toda a equipa de investigação "Desenvolvimento Positivo e Funcionamento Ótimo", agradeço pelos conhecimentos partilhados e pelo ambiente colaborativo e positivo que marcou esta etapa. Em especial, quero agradecer à Daniela, à Bárbara, à Rafaela e à Lara, que me acompanharam ao longo de todo o mestrado. Obrigada por acreditarem em mim, algumas vezes mais do que eu própria, e por me ajudarem a não desistir, mesmo nos momentos mais desafiantes.

Aos membros do FLS, por terem tornado Braga a minha segunda casa. Por me fazerem acreditar que nem sempre os caminhos simples são os que chegam à meta primeiro ou que atingem o melhor prémio. Por tudo o que vivemos, por tudo o que sorrimos e chorámos juntos, pela amizade, confiança e abrigo. Obrigada por estes cinco anos incríveis, por serem vocês e por sermos nós. A todos os elementos SERAP, que me viram a crescer e que agora crescem comigo.

À minha família, Pai, Mãe e Du, o meu alicerce fiel e imparável, que sempre acreditaram em mim e por me fazerem acreditar também. É inefável o quanto vos quero agradecer. Sempre me disseram que nunca estava sozinha e que, quando me sentisse assim, olhasse para o céu estrelado, porque eles estarão sempre lá. E posso dizer que é verdade. Madrinha Helena, Avô Lino, Bruninho e Avó Mira: olho por vocês como sempre olharam por mim.

Hoje sorrio, porque terminei e porque consegui!!

Foi um bom ano ...
Que boas estrelas estarão cobrindo os céus de Lanzarote?
A vida, esta vida que inapelavelmente, pétala a pétala,
vai desfolhando o tempo, parece, nestes meus dias,
ter parado no bem-me-quer ...
(José Saramago, Cadernos de Lanzarote III)

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, 16 de junho de 2025



Beatriz Lopes Viana

Revisão do Programa de Intervenção Psicológica em Grupo "Crescer com Lazer": Estudo-piloto

Resumo

Investigação recente tem valorizado o papel do lazer como um facilitador do desenvolvimento positivo, sobretudo na adolescência. O presente estudo teve como objetivos rever o programa de intervenção psicológica em grupo *"Crescer com Lazer..."* e implementar a versão revista com adolescentes. A revisão do programa integrou contributos teóricos e empíricos recentes, destacando-se o modelo Lazer-Atividade-Contexto-Experiência (LACE) e o questionário Valores em Ação para Adolescentes (VIA *Youth Survey*) centrado nas forças de carácter. A versão revista, composta por oito sessões, foi aplicada em contexto escolar a uma amostra de seis adolescentes portugueses. Esta primeira fase do estudo-piloto, de natureza qualitativa, envolveu fichas de avaliação das sessões e do programa, entrevista semiestruturada e observação direta. Os relatos dos participantes do estudo indicaram um elevado nível de satisfação com o programa, melhorias nas competências pessoais e interpessoais, maior consciência na gestão do tempo de lazer e aumento do autoconhecimento. As atividades foram consideradas pertinentes e ajustadas, destacando-se a integração de ferramentas digitais e do questionário VIA *Youth.* Conclui-se que o programa apresenta potencial enquanto intervenção promotora do PYD, recomendando-se a sua replicação com amostras mais amplas e metodologias experimentais com grupo de controlo/comparação.

Palavras-chave: Adolescência; Crescer com Lazer; Desenvolvimento Positivo de Adolescentes; Intervenções Psicológicas Positivas; Lazer

Review of the Group Psychological Intervention Program "Growing up with leisure...": Pilot study

Abstract

Recent research has highlighted the role of leisure as a facilitator of positive development, particularly during adolescence. This study aimed to review the group psychological intervention program *"Growing up with leisure..."* and implement its revised version with adolescents. The program revision incorporated recent theoretical and empirical contributions, notably the Leisure-Activity-Context-Experience (LACE) model and the Values in Action for Youth Survey (VIA Youth Survey), which focuses on character strengths. The revised version, consisting of eight sessions was implemented in a school context with a sample of six Portuguese adolescents. This first phase of the pilot study, qualitative in nature, involved session and program evaluation forms, semi-structured interviews, and direct observation. Participants' reports indicated a high level of satisfaction with the program, improvements in personal and interpersonal skills, increased awareness in managing leisure time, and enhanced self-knowledge. The activities were considered relevant and well-adjusted, with the integration of digital tools and the VIA Youth Survey being particularly valued. It is concluded that the program shows potential as a PYD-promoting intervention. Replication with larger samples and experimental methodologies using control or comparison groups is recommended.

Keywords: Adolescence; Growing up with leisure; Positive Psychological Interventions; Positive Youth Development; Leisure

Índice

1. Introdução 1

1.1 Lazer e desenvolvimento positivo na adolescência 1

1.2 Intervenções psicológicas positivas em grupo 3

1.2.1 Programa de Intervenção Psicológica em Grupo "Crescer com Lazer..." 4

1.3 Objetivos 6

2. Metodologia 6

2.1 Participantes 6

2.2 Medidas 6

2.2.1 Questionário Sociodemográfico 6

2.2.2 Ficha de avaliação das sessões: "A sessão e eu..." 7

2.2.3 Ficha de avaliação do programa: "O programa e eu..." 7

2.2.4 Observação Direta 7

2.2.5 Entrevista 8

2.3 Procedimento e análise de dados 8

3. Resultados 9

3.1 Revisão do programa de intervenção em grupo *"Crescer com Lazer..."* 9

3.2 Ficha de avaliação das sessões 12

3.3 Ficha de avaliação do programa 14

3.4 Observação direta 15

3.5 Entrevista 17

4. Discussão 18

5. Conclusão 21

6. Referências 22

Lista de Tabelas

Tabela 1. Estrutura do programa de intervenção psicológica em grupo *"Crescer com Lazer..."* (Freire, 2006)..... 5

Tabela 2. Estrutura do programa de intervenção psicológica em grupo *"Crescer com Lazer..."*, versão revista..... 11

Tabela 3. Análise temática da Ficha *"A sessão e eu..."*, (n = 6) 13

Tabela 4. Análise descritiva das respostas à Ficha *"O program Crescer com Lazer e Eu..."*, (n = 3) . 14

Tabela 5. Registos da duração aproximada das atividades, em minutos 16

1. Introdução

A adolescência é um período desenvolvimental dinâmico e pivotal, caracterizado por rápidas mudanças positivas ou negativas, nos domínios biológico, cognitivo, emocional e social (Dahl et al., 2018; Salmela-Aro, 2011; Steinberg & Lerner, 2004). Atualmente, é reconhecida como um período de "exploração e oportunidade" (Buchanan et al., 2023), perspetiva que é sustentada pela abordagem do Desenvolvimento Positivo na Adolescência (*Positive Youth Development* - PYD), que preconiza que todos os adolescentes dispõem de um repertório de competências e qualidades positivas suscetíveis de serem otimizadas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014; Zarret & Lerner, 2008). O reforço empírico desta abordagem impulsionou o desenvolvimento de novos modelos e instrumentos, como o *Values in Action Inventory of Strengths for Youth* (VIA *Youth Survey*) (Peterson & Park, 2009), destinado à avaliação das forças pessoais e virtudes dos adolescentes. O presente estudo concentra-se na adolescência inicial (*early adolescence*), dos 10 anos aos 14 anos, marcada pelas transformações da puberdade, pela necessidade de autonomia, pela construção de identidade pessoal e pelas alterações na autoimagem (Moshman, 2020; Mimoso, 2013). Neste período, os pares assumem um papel central, o que confere particular relevância às intervenções realizadas em grupo (Brown & Braun, 2013; Lerner et al., 2002). Adicionalmente, a adolescência inicial caracteriza-se também por um aumento do tempo dedicado às atividades de lazer, tornando esse contexto especialmente promissor para a promoção do desenvolvimento positivo (Caldwell & Freire, 2023).

1.1 Lazer e desenvolvimento positivo na adolescência

O lazer é um conceito composto por diversas definições, dimensões e interpretações, que dificultam o consenso científico. Filósofos clássicos, como Aristóteles e Sócrates, defendiam que o lazer era uma componente essencial para o bem-estar ideal, promovendo a harmonia entre o corpo, a mente e a alma (Caldwell & Freire, 2023). Segundo a Psicologia, Neulinger (1974) apoiava que o lazer não devia ser compreendido como algo que se possui, como o tempo livre, mas sim como uma vivência e um estado de espírito aberto e recetivo, indicando uma ação, ao invés de um substantivo estático. Esta abordagem destaca a diferença entre lazer e tempo livre, apoiando que a simples existência de tempo livre não configura a existência de lazer. Stebbins (2017) e a *World Leisure Organization* (2023) têm vindo a defender que o lazer é uma atividade voluntária, inserida num contexto e vivenciada no tempo livre, na qual as pessoas, movidas pela vontade de participar, mobilizam as suas habilidades e recursos

pessoais com vista à obtenção de prazer, satisfação, descoberta e socialização. Enquanto prática promotora de bem-estar e qualidade de vida, o lazer constitui um meio privilegiado de fortalecimento das relações interpessoais, de sentimentos de pertença e de participação ativa na vida comunitária (Stebbins; 2017; *World Leisure Organization,* 2021).

O lazer é reconhecido como um fator essencial para atingir o bem-estar, sobretudo na adolescência (Caldwell & Freire, 2023). Em contrapartida, o aumento do uso das novas tecnologias neste contexto tem sido acompanhado por dificuldades em regular o uso das mesmas e impactos negativos a nível físico, emocional social e funcional (Ibabe et al., 2023; Panova & Carbonell, 2018). Assim, torna-se essencial definir limites saudáveis de exposição aos ecrãs para prevenir riscos associados ao uso problemático das tecnologias (Ibabe et al., 2023). O lazer constitui um espaço privilegiado no desenvolvimento e funcionamento ótimo dos adolescentes que permite prevenir comportamentos de risco (Freire & Teixeira, 2018; Carbonneau & Freire, 2017).

O Modelo LACE *(Leisure Activity-Context-Experience)*, proposto por Caldwell (2005), concetualiza o lazer como a interação entre três componentes principais: a atividade, o contexto e a experiência. A primeira componente, a atividade, refere-se às ocupações dos adolescentes no seu tempo de lazer (Caldwell & Freire, 2023), podendo ser subdividida em duas categorias: atividades estruturadas e atividades não estruturadas. As atividades estruturadas caracterizadas pela organização e/ou supervisão por adultos, são limitadas no tempo e focam-se na construção de competências (e.g., associações desportivas, voluntariado e clubes) (Freire, 2013). As atividades não estruturadas não são supervisionadas nem têm foco na construção de competências (e.g., ver televisão, jogar videojogos e consumo de álcool), são o oposto das atividades estruturadas (Caldwell & Faulk, 2013). No entanto, a caracterização das atividades de lazer ainda não possui consenso científico, havendo autores que as definem baseando-se nas categorias lazer ativo e lazer passivo (Roy & Orazem, 2021) e, lazer sério, lazer casual e lazer baseado em projetos (Stebbins, 2012; 2015).

A segunda componente do modelo, o contexto, refere-se às características situacionais que envolvem as atividades de lazer (Caldwell & Freire, 2023), que influenciam a forma como os adolescentes vivenciam a atividade (Freire, 2013) (e.g., como a presença ou ausência de supervisão de adultos e oportunidades de liderança) (Freire et al., 2016). As características contextuais que promovem o desenvolvimento positivo dos adolescentes são a supervisão de adultos, oportunidades de tomada de decisão e de iniciativa, desenvolvimento de novas competências, oportunidade de ser valorizado e reconhecido e interação com os pares (Caldwell & Faulk, 2013).

Por fim, a experiência corresponde à forma como os adolescentes experienciam as suas atividades de lazer (Caldwell & Freire, 2023; Freire et al., 2016). Estas experiências podem ser positivas (Freire et al., 2016) e promover o envolvimento, interesse e motivação, estando assim associadas ao desenvolvimento positivo dos adolescentes, nas dimensões autoeficácia, iniciativa e competência (Caldwell & Faulk, 2013). Contudo, as experiências também podem ser negativas (e.g., aborrecimento, stress e conflito) (Freire et al., 2016) e promover comportamentos de risco, como abuso de substância, delinquência e consumo de tabaco (Caldwell & Faulk, 2013).

Olhando para a componente da experiência e tendo como referência as perspetivas desenvolvimental e ecológica, Freire (2018; 2013) focou-se no lazer como uma experiência subjetiva. A experiência subjetiva de lazer (*Leisure Subjective Experience*, LSE) envolve três dimensões distintas, todavia interrelacionadas: o *self* ou lazer pessoal – experiências subjetivas e idiossincráticas do indivíduo, que engloba competências pessoais, aptidões, preferências e aversões; os outros ou o lazer social – interações sociais durante as atividades de lazer que promovem competências sociais e o sentimento de pertença e, por fim, os lugares ou lazer ecológico – locais onde ocorrem as experiências e atividades de lazer (Freire, 2006). Neste seguimento, Freire (2006; 2013; 2018) defende que as interações entre as três dimensões da LSE promovem uma melhoria na autoestima e o desenvolvimento dos adolescentes, nomeadamente na formação da identidade.

Assim, estas dimensões sustentam uma definição psicossocial-ecológica da experiência de lazer, e juntas formam e representam uma experiência de vida positiva, chamada lazer ótimo (Freire, 2018). Atividades ótimas de lazer são oportunidades saudáveis, que permitem promover o desenvolvimento de metas sociais (Freire & Stebbins, 2011), o significado de vida e o bem-estar subjetivo ou psicológico (Freire, 2018).

1.2 Intervenções psicológicas positivas em grupo

As intervenções psicológicas em grupo assumem um papel central uma vez que o grupo de pares constitui um contexto privilegiado de desenvolvimento na adolescência (Brown & Braun, 2013). As dinâmicas relacionais estabelecidas neste contexto promovem a descoberta de pontos em comum e o desenvolvimento do sentimento de pertença, facilitando a promoção de competências socioemocionais como a escuta ativa e a empatia. Estes processos estão associados a uma diminuição dos níveis de ansiedade, a um aumento da partilha interpessoal e desenvolvimento da autoestima (Drumm, 2006). Quando o grupo é percecionado como um espaço seguro e de apoio, este torna-se um meio propício à expressão emocional, à sensação de suporte e à satisfação de necessidades psicossociais, funcionando

como um catalisador de mudança e crescimento (Rhee et al., 2008). Assim, a intervenção em grupo deve ser privilegiada como estratégia promotora do desenvolvimento positivo na adolescência (Freire, 1999; Malekoff, 2004).

Neste contexto, as Intervenções Psicológicas Positivas (IPPs) *(Positive Psychology Intervention* - PPIs) surgem como uma intervenção promocional baseada em evidência científica (e.g., Freire et al., 2018; Pereira & Dellazzana-Zanon, 2021), que integram atividades intencionalmente direcionadas para o desenvolvimento de sentimentos, comportamentos e pensamentos positivos (Carr et al., 2020; Parks & Biswas-Diener, 2013). Estes programas têm demonstrado impactos significativos na vida dos adolescentes, ao nível do seu bem-estar, qualidade de vida, funcionamento ótimo e desenvolvimento positivo (Freire et al., 2018; Sin & Lyubomirsky, 2009; Freire, 2006) e revelaram-se adequadas quando devidamente ajustadas às características desenvolvimentais da adolescência (Dahl et al., 2018).

Entre as abordagens aplicadas no contexto das intervenções promocionais, destaca-se a educação para o lazer, que visa promover, uma compreensão informada e valorizada de experiências de lazer saudáveis (Caldwell & Faulk, 2013). Esta abordagem atua em três níveis: cognitivo, emocional e comportamental. No nível cognitivo, os indivíduos devem adquirir informações sobre o lazer e entender o potencial nas suas vidas e no seu desenvolvimento. No nível emocional, é essencial desenvolver apreço pelo lazer, de forma geral, e por experiências de lazer, de forma particular. No nível comportamental, os indivíduos devem ser capazes de participar ativamente em atividades de lazer (Freire, 2006; 2013). Partindo destes pressupostos teóricos, foi desenvolvido o programa de intervenção psicológica em grupo intitulado *"Crescer com Lazer..."* (Freire, 1999; 2006).

1.2.1 Programa de Intervenção Psicológica em Grupo "Crescer com Lazer..."

O programa *"Crescer com Lazer..."* (Freire, 1999; 2006) dirige-se a adolescentes que frequentam o 7º, 8 ou 9º ano de escolaridade, com idades compreendidas entre os 12 e os 15 anos. A fundamentação teórica assenta numa abordagem psicossocial-ecológica do desenvolvimento do adolescente (Freire, 2018; 2013), a qual concetualiza o adolescente como um agente ativo no seu processo de desenvolvimento, capaz de selecionar, interpretar e modificar os contextos em que se insere (Freire, 2006; 2013). No estudo de Freire (2006), o programa foi avaliado quanto à sua eficácia na promoção do PYD, tendo obtido resultados favoráveis nesse sentido. Especificamente, foram reportadas melhorias significativas no autoconceito e na experiência de lazer global, após a participação no programa (Freire, 2006).

O programa tem como objetivos centrais promover a conceção do lazer como um facilitador do desenvolvimento positivo, do funcionamento ótimo, da qualidade de vida e do bem-estar, bem como fomentar a autoestima e a autoeficácia. Simultaneamente, visa contribuir para a construção da identidade durante a adolescência e incentivar os jovens a desenvolverem projetos de vida que integrem o lazer como componente estruturante e significativo (Freire, 2006).

A estrutura do programa contempla 12 sessões, de 90 minutos cada, frequência semanal, realizadas em contexto escolar, em grupos de 10 a 12 elementos. As sessões seguem um plano de atividades já estruturadas (e.g., exercícios de discussão, exercícios de reflexão, *role-playing*, tarefas intersessão8), elencadas no manual técnico do programa. O programa está divido em três partes temáticas sequencialmente relacionadas, ilustradas na tabela 1: conceito de lazer, a construção da identidade e, por fim, o projeto de lazer (Freire, 2006).

Tabela 1.

Estrutura do programa de intervenção psicológica em grupo "Crescer com Lazer..." (Freire, 2006)

Sessão	Título da sessão	Temática subjacente
	Parte 1: O conceito de lazer	
1	O programa e eu	Apresentação
2	O que é o lazer?	O conceito de lazer
3	Os meus papéis sociais	Os papéis sociais e o papel social de lazer
4	Construindo o meu lazer	Comportamento pró-ativo e lazer
5	O lazer e a minha qualidade de vida	Lazer e qualidade de vida
	Parte 2: Construção e desenvolvimento da identidade	
6	Quem sou eu e como é o meu lazer?	Lazer e autoconhecimento
7	Os outros e eu no lazer	Lazer e relações sociais
8	Os lugares da minha vida	Lazer e contextos de vida
9	Construindo a minha identidade	Construção da identidade
	Parte 3: Projeto de vida para o lazer	
10	Projetos de vida	Projetos de vida
11	O meu projeto de vida para o lazer	Projeto de vida para o lazer
12	Para além do programa	Finalização

A primeira parte, composta por cinco sessões, dedica-se à exploração do conceito de lazer, abordando as suas funções psicológicas e sociais, e a sua integração no ciclo de vida, sublinhando a importância do papel ativo do indivíduo na construção do seu próprio lazer e dos seus benefícios em termos de qualidade de vida. A segunda parte, com quatro sessões, aborda diretamente o lazer como um facilitador à construção da identidade, através da sua relação com o autoconhecimento, as relações sociais e estruturais. A terceira parte, composta por três sessões, centra-se na construção de projetos de vida, nomeadamente projetos de vida para o lazer. Importa referir que estas três partes refletem, respetivamente, as dimensões cognitiva, emocional e comportamental do processo de mudança (Freire, 2006).

1.3 Objetivos

Com base nos pressupostos teóricos previamente apresentados, o presente estudo teve como objetivos: (1) proceder à revisão do programa de intervenção psicológica em grupo *"Crescer com Lazer..."* (Freire, 1999; 2006), integrando atualizações sustentadas em contributos teóricos e empíricos recentes, nomeadamente relativos à redução do número de sessões e à reformulação das suas atividades; e (2) implementar a versão revista do programa com adolescentes, no sentido de verificar, de forma preliminar, a sua adequabilidade com base nas suas perceções e as de um observador independente.

2. Metodologia

2.1 Participantes

A amostra deste estudo é composta por seis adolescentes portugueses, estudantes do 3.º ciclo do ensino básico, provenientes de uma escola da região Norte de Portugal. As idades dos participantes variaram entre os 13 e 14 anos (M = 13,33; DP = 0,52). A maioria dos participantes são do sexo feminino (n = 5).

2.2 Medidas

2.2.1 Questionário Sociodemográfico

Com o objetivo de caracterizar a amostra, foi administrado o questionário sociodemográfico composto por três questões de resposta aberta sobre a idade, ano de escolaridade a frequentar no momento e questão dicotómica sobre o sexo.

2.2.2 Ficha de avaliação das sessões: "A sessão e eu..."

Com o objetivo de avaliar a perceção individual dos participantes relativamente a cada sessão, foi utilizada a ficha "A sessão e eu...", sustentada na versão original. Este instrumento é composto por cinco perguntas abertas que incidem sobre: (1) identificação da sessão; (2) temática da sessão; (3) aspetos mais apreciados; (4) menos apreciados na sessão, e (5) relevância pessoal da sessão. Adicionalmente, inclui uma questão de resposta fechada que avalia a satisfação geral com a sessão, medida numa escala do tipo *Likert* de 5 pontos, na qual 1 corresponde a "No geral, não gostei desta sessão" e o 5 a "No geral, gostei muito desta sessão". Esta ficha é administrada imediatamente após o final de cada sessão.

2.2.3 Ficha de avaliação do programa: "O programa e eu···"

Com o objetivo de avaliar a perceção individual dos participantes relativamente ao programa, foi administrada, no final da última sessão, a ficha "O programa e eu...". Este instrumento é composto por cinco perguntas abertas que exploram: (1) aspetos mais apreciados; (2) menos apreciados no programa; (3) novas aprendizagens adquiridas; (4) recomendação a pares; e (5) definição do programa numa palavra. Adicionalmente, inclui uma questão de resposta fechada que avalia a satisfação global com a participação no programa medida numa escala do tipo *Likert* de 6 pontos, na qual 1 corresponde a "No geral, não gostei muito de participar no programa" e o 6 a "Gostei muito de participar no programa". Estas questões são sustentadas na versão original.

2.2.4 Observação Direta

Com o objetivo de avaliar a implementação e estrutura do programa, foi concebida uma grelha de observação, contemplando os seguintes domínios: (1) gestão do tempo (tempo previsto *versus* tempo demorado); (2) aspetos da implementação (fluência da atividade, cumprimento dos parâmetros definidos para a atividade, qualidade da introdução e encerramento, transições entre atividades); (3) participação e envolvimento dos participantes (nível de participação na atividade e postura dos participantes); (4) desempenho da psicóloga (clareza na explicação da atividade e capacidade de promover um ambiente de confiança); (5) apreciação geral da atividade e (6) observações complementares. Grande parte dos diferentes parâmetros foram avaliados por meio de escalas do tipo *Likert*, de quatro ou cinco pontos e questões dicotómicas, de forma consistente ao longo das sessões e atividades. Pelo contrário, os dois últimos domínios foram avaliados por meio de perguntas abertas. Esta grelha foi fornecida, em formato *online,* a um observador independente e previamente familiarizado com os conteúdos e objetivos do programa, que *in loco* realizou uma apreciação isenta e sistemática das sessões e respetivas atividades.

2.2.5 Entrevista

Com o objetivo de recolher informações detalhadas sobre a experiência global dos participantes no programa, foi conduzida, no final da intervenção, uma entrevista semiestruturada. O guião da entrevista foi construído no âmbito deste estudo-piloto para explorar a perceção dos participantes sobre a sua participação no programa no geral, recolher sugestões de melhoria e promover uma reflexão final sobre o processo vivenciado. A entrevista incluiu um guião composto por seis dimensões principais: (1) Crescimento pessoal através do lazer; (2) Transformações nos relacionamentos interpessoais; (3) Desenvolvimento de competências; (4) Expectativas do programa; (5) Sugestões de melhoria e (6) Aprendizagens percebidas. A natureza semiestruturada da entrevista possibilitou a exploração das temáticas emergentes de forma flexível, respeitando a espontaneidade e individualidade das respostas dos participantes.

2.3 Procedimento e análise de dados

O presente estudo obteve parecer favorável da Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH 005/2025) da Universidade do Minho, garantindo o cumprimento dos princípios éticos em investigação e intervenção psicológica (APA, 2017).

Inicialmente, procedeu-se à revisão do programa, alicerçada numa revisão narrativa da literatura sobre as temáticas "lazer", "desenvolvimento positivo de adolescentes" e "programas de intervenção psicológica em grupo". Esta revisão permitiu identificar aspetos cuja relevância empírica e natureza atual justificariam a sua integração na versão revista do programa Para tal e considerando que um dos objetivos previstos era a redução do número de sessões foi necessário reestruturar as sessões e reorganizar, atualizar ou remover atividades, nunca descurando a preservação da estrutura tripartida e dos objetivos do programa. Consequentemente, foram atualizados todos os materiais didáticos do programa, bem como o seu logótipo.

O estudo-piloto, de natureza qualitativa, foi conduzido numa escola que autorizou a implementação do programa no seu contexto educativo, na sequência de um processo de divulgação realizado por várias escolas da região de Braga. As informações relativas ao programa foram divulgadas no *website* da instituição e junto dos encarregados de educação, sendo definido um período específico para as inscrições. A inscrição foi formalizada pelos encarregados de educação mediante a assinatura do consentimento informado. Inicialmente, o programa contou com oito inscrições de adolescentes, com idades compreendidas entre os 13 e 16 anos (M = 13,75; DP = 1,04). Com base nas informações

fornecidas nas fichas de inscrição, nomeadamente a disponibilidade horária dos participantes e os critérios pré-definidos relativos à dimensão ideal dos grupos, foi delineado um grupo de intervenção que participou na implementação do programa.

A intervenção decorreu ao longo de oito semanas consecutivas durante o ano letivo 2024/2025, com frequência semanal, em horários extracurriculares. A participação no programa foi voluntária, pelo que nem todos os participantes estiveram presentes em todas as sessões do programa. Na primeira sessão, os participantes assinaram o consentimento informado, garantindo a confidencialidade dos dados, a inexistência de potenciais riscos ou danos decorrentes da participação no estudo, bem como o caráter voluntário da participação e o questionário sociodemográfico.

Nas sessões do programa foram utilizadas a observação direta, registada através de uma grelha de observação por um observador independente, e a ficha de avaliação das sessões, preenchida pelos participantes. Na última sessão, foram aplicadas, pela seguinte ordem, uma ficha de avaliação do programa e uma entrevista semiestruturada, integralmente transcrita e alvo de gravação de áudio. Por motivos de anonimato, na entrevista os participantes foram categorizados, com a letra "P", numerados de P1 a P3.

Relativamente à análise de dados, as perguntas fechadas das fichas de avaliação das sessões e do programa, bem como da grelha de observação e das questões sociodemográficas foram analisadas quantitativamente mediante a contagem das respostas. Para os dados qualitativos provenientes da entrevista, das perguntas abertas das fichas de avaliação das sessões e do programa e da grelha de observação recorreu-se à análise de conteúdo temática de natureza dedutiva, conforme proposta por Braun e Clarke (2006). As categorias temáticas foram definidas com base nas dimensões orientadoras de cada instrumento, correspondentes às perguntas formuladas. A codificação foi realizada de forma sistemática, através da leitura integral das respostas e da transcrição da entrevista, com identificação e organização dos conteúdos relevantes em categorias temáticas previamente definidas. Os resultados são apresentados por dimensão, sendo cada tema ilustrado com excertos representativos das respostas dos participantes.

3. Resultados

3.1 Revisão do programa de intervenção em grupo *"Crescer com Lazer..."*

Para a realização da revisão do programa, em primeiro lugar, tornou-se essencial efetuar uma revisão de literatura. Esta revisão permitiu destacar cinco temáticas prioritárias, que fundamentaram a reformulação dos conteúdos e metodologias do programa: (1) Valores e Forças dos Adolescentes, com

base no modelo VIA *Youth Survey,* versão disponível *online* (Peterson & Park, 2009); (2) Integração de ferramentas tecnológicas nas atividades (Haleem et al., 2022); (3) Definição de um plano de ação pessoal, enquanto instrumento de desenvolvimento de competências e objetivos (Bailey, 2017); (4) Tecnologias como fonte de lazer e as suas implicações no bem-estar dos adolescentes (Wong et al., 2021) e (5) Modelos recentes sobre o lazer, como o modelo LACE (Caldwell & Faulk, 2013). Com base nestes temas, foram desenvolvidas novas atividades e reformuladas outras existentes, com o objetivo de fomentar o envolvimento e adequabilidade do programa junto da população-alvo.

A versão revista foi alvo de modificações a dois níveis: estrutural e de conteúdo. Ao nível estrutural, procedeu-se à redução no número de sessões, passando de 12 para 8 sessões, com o intuito concentrar o programa num período mais curto e de facilitar a sua implementação em contexto escolar. Esta redução exigiu a reorganização de conteúdos, nomeadamente a exclusão de algumas atividades (i.e., as atividades "O arco-íris da vida", "Os meus papéis existenciais" e "Um diálogo sobre crescer com lazer"), a alteração da sua ordem ou a combinação de várias numa só (i.e., atividades "Os meus obstáculos pessoais de lazer", "Os obstáculos relacionais" e "Obstáculos estruturais e lazer"). Tendo em conta a recomendação de um número máximo de oito elementos por grupo de intervenção (Ezhumalai et al., 2018), procedeu-se ao ajustamento do tamanho dos grupos, reduzindo-se de 10-12 participantes para 6-8 participantes, de forma a otimizar a adequabilidade da intervenção e a qualidade das interações grupais.

No que se refere ao conteúdo, a versão revista foi organizada em três partes temáticas, à semelhança da versão original, sequencialmente relacionadas, refletindo as etapas do processo de mudança psicológica: conceito de lazer (dimensão cognitiva), eu e o lazer (dimensão emocional) e, por fim, o lazer na minha vida (dimensão comportamental). Esta divisão permitiu preservar os objetivos e alguns conteúdos da versão original. Na tabela 2 encontra-se uma representação da estrutura da versão revista do programa "Crescer com Lazer".

A primeira parte, além de estar relacionada com a apresentação e envolvimento entre o grupo de intervenção, tem como objetivo central a reflexão sobre o conceito de lazer, as suas funções psicológicas e sociais e como, este pode ser integrado no dia a dia (duas primeiras sessões). A segunda parte centra-se na promoção do desenvolvimento através do lazer em três níveis: lazer e autoconhecimento; lazer e relações interpessoais e relação entre o lazer e os lugares de vida (sessões três, quatro e cinco). A última parte foca-se na construção de projetos de vida, concretamente projetos de vida para o lazer. Esta parte tem como principal objetivo promover a participação e envolvimento em comportamentos e atividades de lazer, através da reflexão sobre obstáculos que dificultam esse envolvimento e inibem oportunidades de experiências positivas (sessões seis, sete e oito). Assim, num primeiro momento os adolescentes

compreendem o significado de lazer e o que ele representa na sua vida (Parte 1); posteriormente, integram o contexto de lazer com um facilitador do seu próprio desenvolvimento (Parte 2), e, por fim, os adolescentes compõem-se de ferramentas que lhes permitem construir um projeto de vida para o lazer (Parte 3).

Tabela 2

Estrutura do programa de intervenção psicológica em grupo "Crescer com Lazer...", versão revista

Sessão	Título da sessão	Temática subjacente
	Parte 1: O conceito de lazer	
1	O programa e eu	Apresentação
2	O que é o lazer?	O conceito de lazer
	Parte 2: Eu e o lazer	
3	Os outros e os lugares de lazer	Lazer e relações sociais e contextos de vida
4	Construindo a minha identidade	Construção da identidade
5	Construindo o meu lazer	Comportamento pró-ativo e lazer
	Parte 3: O lazer na minha vida	
6	Obstáculos da minha experiência de lazer	Constrangimentos na experiência de lazer
7	Construção do meu projeto de vida para o lazer	Projeto de vida e projeto de vida para o lazer
8	O programa e eu, ... e eu depois do programa	Finalização

Para assegurar uma implementação uniforme do programa, o manual técnico foi revisto e atualizado, contemplando a explicitação dos temas, objetivos e materiais de cada sessão e uma descrição detalhada de cada atividade. Esta atualização integrou a reformulação dos materiais didáticos e do logotipo do programa, de modo a promover maior identificação e envolvimento dos participantes.

3.2 Ficha de avaliação das sessões

A análise de conteúdo temático das perguntas abertas das fichas de avaliação das sessões permitiu identificar quatro temas principais: (1) Reconhecimento das temáticas das sessões; (2) Valorização de atividades lúdicas e interativas; (3) Experiência global positiva e (4) Dificuldades percebidas.

A maioria dos participantes identificou como temática central de cada sessão o respetivo título, o que evidencia uma compreensão clara da estrutura e dos conteúdos abordados. Sessões como "Construção do meu projeto de vida para o lazer" (n = 4); "Os obstáculos da minha experiência de lazer" (n = 4); "O programa e eu...eu depois do programa" (n = 3), "Construindo a minha identidade" (n = 3) foram recorrentemente mencionadas. Adicionalmente, alguns participantes destacaram atividades específicas como elementos centrais da sessão (e.g., "Quebra gelo" (n = 1); "Apresentação do programa" (n = 1); "Os outros e os lugares" (n = 4); "Os lugares de lazer" (n = 1) e "Crescer com lazer (o crescimento do lazer)" (n = 1)).

Os aspetos mais valorizados pelos participantes referem-se, na sua maioria, às atividades de carácter lúdico e interativo. O uso do *Mentimeter* (n = 6) e a atividade "Bingo de Lazer" (n = 5), foram os mais frequentemente referidos como aspetos positivos das sessões. Como alguns participantes relataram: "Fazer o *Mentimeter* sobre os adolescentes" e "A atividade do bingo". Também foram mencionadas a atividade "Os meus lugares de lazer" (n = 3), o questionário VIA (n = 3), a apresentação do projeto de vida para o lazer (n = 3) e a atividade "Organiza-te e planeia-te" (n = 2). Sendo ilustrada por comentários como: "Falar da tomada de decisão, o eu agora e no passado." e "Saber o resultado do questionário VIA, porque nunca tinha pensado em como eu sou.".

Vários participantes indicaram ter apreciado a totalidade das atividades, particularmente nas sessões 4, 5, 6 e 7. Esta perceção de satisfação global é ilustrada por comentários como: "Gostei de tudo." e "Tudo.". Uma proporção significativa referiu não ter identificado aspetos negativos, com respostas como: "Nada" e "Gostei de tudo".

Apesar da maioria das respostas refletirem satisfação, foram também identificadas algumas dificuldades. Surgiram algumas críticas e experiências menos satisfatórias, nomeadamente, atrasos na execução das atividades (n =1), dificuldades na compreensão e realização de determinadas tarefas (n = 2) [e.g., "A dificuldade a interpretar a importância do contexto no lazer"] e atividades específicas [e.g., "Fazer as regras" (n =1) e uma parte da atividade "Os outros e o meu lazer" (n = 1)].

Adicionalmente, os resultados relativos à perceção da importância das sessões encontram-se representados na Tabela 3. Os temas emergentes destacados como sendo os mais importantes das

sessões foram o autoconhecimento e a relação com os outros [e.g., "Devemos saber mais da vida dos outros e conhecer-nos melhor" (*n* = 3); "Perceber a influência que os outros e os lugares têm em nós e vice-versa" (*n* = 3); "Aprendi algumas qualidades minhas que não sabia" (*n* = 1) e "Conhecer-me melhor" (*n* = 3)]. Vários participantes alertaram para a importância do conceito de lazer e do seu planeamento, com referência à compreensão do conceito individual de lazer e a sua distinção com o tempo livre, à identificação de obstáculos e estratégias para ultrapassá-los e o papel do lazer no crescimento pessoal.

Tabela 3

Análise temática da Ficha "A sessão e eu..." (n = 6)

	"Esta sessão foi importante para mim porque ..."
Sessão 1	Conhecimento interpessoal e autoconhecimento (*n* = 5)
	Valorização da experiência de aprendizagem (*n* = 1)
Sessão 2	Construção e compreensão do conceito de lazer (*n* = 6)
Sessão 3	Exploração da identidade social e pessoal (*n* = 1);
	Influência bidirecional entre o indivíduo e os contextos (*n* = 3)
Sessão 4	Autoconhecimento (*n* = 4);
Sessão 5	Desenvolvimento da consciência crítica (*n* = 3)
	Aprendizagem sobre o estilo de vida (*n* = 3)
Sessão 6	Consciência e superação de obstáculos (*n* = 3)
	Autorregulação e bem-estar (*n* = 1)
Sessão 7	Planeamento pessoal e integração do lazer no projeto de vida (*n* = 3)
	Consolidação e integração da aprendizagem experiencial (*n* = 1)
Sessão 8	Valorização simbólica da participação (*n* = 1)
	Aprendizagem global sobre o programa (*n* = 1)
	Revisão e integração da experiência (*n* = 1)

Relativamente à avaliação quantitativa das sessões, os participantes utilizaram uma escala do tipo *Likert* de 1 a 5, onde 5 corresponde a "No geral, gostei muito desta sessão". A maioria selecionou a pontuação máxima (5) em todas as sessões. Na sessão 6, todos os participantes atribuíram pontuação máxima (*n* = 4). Nas sessões 4 e 7, um participante em cada sessão atribuiu a pontuação intermédia (3).

3.3 Ficha de avaliação do programa

Os resultados relativos à ficha de avaliação do programa encontram-se representados na Tabela 4. As atividades desenvolvidas durante as sessões foram elementos valorizados pelos participantes. Destacaram-se o questionário VIA *Youth* e a utilização de ferramentas digitais, como o *Mentimeter*. Além disso, surgiram menções às aprendizagens relacionadas com a organização do tempo de lazer como aspetos relevantes da experiência do programa. Na dimensão dos aspetos menos apreciados, todos os participantes indicaram que não ter identificado nenhum elemento negativo (e.g., "nada").

Tabela 4

Análise descritiva das respostas à Ficha "O programa Crescer com Lazer e Eu ...", (n = 3)

Perguntas da Ficha	Respostas dos participantes
"Em geral, o que eu gostei mais neste programa foi .."	Os Mentimeters (n = 1); Aprender como pratico o meu tempo de lazer (n = 1); Os questionários (VIA) (n = 1);
"E o que menos gostei foi .."	Nada (n = 3)
"Com este programa aprendi..."	A organizar o meu tempo a planear, a construir e a aplicar alguns lazeres, obstáculos de lazer (n = 1); Como lidar com os obstáculos da vida (n = 1); A definição de lazer, como me organizar e que praticar lazer faz-nos sentir melhor (n = 1);
"Recomendaria/Não recomendaria este programa a um amigo porque ..."	Recomendaria porque achei muito interessante e fez-me bem (n = 1); Recomendaria porque é sempre bom aprender como nos podemos organizar, praticar lazer e socializar com os pares (n = 2);
"Se tivesse que definir o programa em apenas uma palavra escolheria..."	Lazer (n = 1); Incrível (n = 1); Perfeito (n = 1);
"Quanto é que gostei de participar neste programa?"	6, Gostei muito de participar no programa (n = 3)

Em relação às aprendizagens adquiridas com o programa, os participantes destacaram temas como a gestão e planeamento do tempo de lazer, os seus benefícios e a superação de obstáculos de lazer. Um participante referiu ter aprendido "a organizar o meu tempo a planear, a construir e a aplicar alguns lazeres, obstáculos de lazer" (P1). O outro participante referiu que aprendeu "a lidar com os obstáculos da vida" (P2). O terceiro destacou "A definição de lazer, como organizar-me e que praticar lazer faz-nos sentir melhores" (P3).

As respostas da ficha indicam que todos os adolescentes fariam a recomendação do programa a um amigo devido à apreciação positiva que fizeram do mesmo (e.g., "...achei muito interessante e fez-me bem" e, "...é sempre bom aprender como nos podemos organizar, praticar lazer e socializar com os pares"). Quando foi requerida uma palavra a cada participante que definisse o programa, as palavras que surgiram foram "Lazer" (n = 1), "Incrível" (n = 1) e "Perfeito" (n = 1). Relativamente à avaliação quantitativa do programa, todos os participantes atribuíram a pontuação máxima (6).

3.4 Observação direta

Relativamente à duração das atividades, apresentados na tabela 5, foram registadas com aproximação aos minutos. Menos de metade das atividades do programa decorreram dentro ou muito próximo do tempo estimado (n = 5; 15,63%). A maioria (n = 15; 71,88%) apresentou durações inferiores ao previsto com destaque para a atividade 2 da sessão 2 (tempo previsto: 20 minutos e tempo real: 9 minutos), as atividades 3 e 4 da sessão 8 (tempo previsto: 20 minutos e 2 e tempo real: 3 minutos, respetivamente) e, por fim, a atividade 3 da sessão 4 (tempo previsto: 10 minutos e tempo real: 4 minutos). Apenas quatro atividades (12,5%) excederam o tempo estimado: a atividade 5 da sessão 2 (''Conclusão da sessão''); a atividade 1 da sessão 3 (''Os outros e o meu lazer''); a atividade 4 da sessão 5 (''Saúde e qualidade de vida e lazer'') e a atividade 2 da sessão 6 (''Obstáculos tecnológicos''). As sessões com maior diferença entre o tempo estimado e o tempo demorado são a sessão 8, com uma diferença de 50 minutos, e a sessão 2, com uma diferença de 21 minutos.

No que se refere aos aspetos da implementação, a maioria das atividades foi avaliada com a pontuação máxima na dimensão da fluência da atividade ("Muito boa"). Apenas a atividade 3 da sessão 5, denominada "Crescer com Lazer", revelou dificuldades de compreensão, tendo sido identificada a necessidade de clarificar os materiais didáticos e a descrição da atividade. Quanto à abrangência dos conteúdos, a grande maioria das atividades obteve a pontuação máxima da escala ("Todos os aspetos"), exceto a atividade 1 da sessão 1, que obteve a pontuação intermédia ("Grande parte dos aspetos"), por não ter sido abordado um tópico da descrição da atividade. Em todas as sessões foi observada uma iniciação e finalização das atividades com sentido e fluidez, bem como uma transição suave e empática entre as atividades.

Tabela 5

Registos da duração aproximada das atividades, em minutos

		TP	TD	D
Sessão 1	Atividade 1	10	6	4
	Atividade 2	10	9	1
	Atividade 3	15	16	-1
	Atividade 4	10	4	6
	Atividade 5	25	21	4
	Atividade 6	10	10	0
Sessão 2	Atividade 1	20	15	5
	Atividade 2	20	9	11
	Atividade 3	20	17	3
	Atividade 4	15	7	8
	Atividade 5	10	13	-3
Sessão 3	Atividade 1	35	42	-7
	Atividade 2	40	30	10
	Atividade 3	10	5	5
Sessão 4	Atividade 1	60	56	4
	Atividade 2	20	18	2
	Atividade 3	10	4	6
Sessão 5	Atividade 1	10	11	-1
	Atividade 2	25	20	5
	Atividade 3	25	24	1
	Atividade 4	15	20	-5
	Atividade 5	10	4	6
Sessão 6	Atividade 1	40	34	6
	Atividade 2	15	17	-2
	Atividade 3	20	18	2
	Atividade 4	10	4	6
Sessão 7	Atividade 1	80	70	10
	Atividade 2	10	5	5
Sessão 8	Atividade 1	30	10	20
	Atividade 2	30	15	15
	Atividade 3	10	2	8
	Atividade 4	10	3	7

Nota: TP – Tempo previsto; TD – Tempo demorado; D – Diferença

A participação dos elementos do grupo foi consistentemente ativa, com envolvimento e interesse demonstrados em todas as tarefas. Em todas as sessões, a prestação da psicóloga foi avaliada positivamente: compreendeu e explicou com clareza as atividades propostas, sendo observada uma atitude participativa por parte do grupo. As observações complementares incluíram sugestões para alterações no manual do programa, nomeadamente na descrição das atividades, nos materiais utilizados

e propostas de novas atividades. A atividade 2 da sessão 1, "Bingo do lazer", e a atividade 1 da sessão 4, "Valores em ação", destacaram-se por ter promovido a partilha de interesses pessoais dos participantes e o autoconhecimento.

3.5 Entrevista

Os resultados da entrevista foram organizados em seis dimensões temáticas identificadas a partir da análise temática de conteúdo, que se apresentam articuladas com as questões exploradas durante a entrevista. As seis dimensões dizem respeito a: (1) crescimento pessoal através do lazer; (2) transformações nos relacionamentos interpessoais; (3) desenvolvimento de competências; (4) expectativas do programa; (5) sugestões de melhoria e (6) aprendizagens percebidas. Cada dimensão encontra-se descrita abaixo, ilustrada por excertos representativos.

Na primeira dimensão referente ao crescimento pessoal através do lazer, os participantes relataram que o envolvimento nas atividades propostas contribuiu significativamente para o seu desenvolvimento individual. Mencionaram uma maior consciência em relação à gestão do tempo, ao bem-estar emocional e à adoção de hábitos de vida saudáveis. As declarações evidenciam uma perceção de crescimento integral, traduzida em expressões como: "Cresci feliz" (P2); "Não procrastino tanto" (P3); "Não desperdiço o meu tempo com coisas fúteis" (P1); "Passo menos tempo ao telemóvel" (P2); "Divirto-me mais em locais abertos" (P3) e "Cresci em diversas formas: mentalmente, saudável e organizada" (P3).

No que se refere às transformações nos relacionamentos interpessoais, os participantes destacaram melhorias substanciais na forma como se relacionam com os outros, destacando uma maior proximidade aos pares, mais facilidade e uma maior abertura à expressão emocional. Esta mudança é ilustrada por afirmações como: "Sinto-me mais próximo dos outros" (P1); "Socializo mais" (P3); "Ajudo no que precisarem" (P1); "Sinto-me mais capaz de expressar o que sinto" (P2).

Na terceira dimensão, o desenvolvimento de competências, foram mencionadas melhorias em domínios como a organização pessoal, o planeamento de atividades, o estilo de vida saudável e a redução da procrastinação. As competências adquiridas abrangem dimensões físicas, psicológicas e comportamentais, refletidas em expressões como: "Ganhei competências físicas e psicológicas" (P1); "Ser mais saudável" (P2); "Mais organizados" (P1); "Menos procrastinação" (P3).

Quanto às expectativas do programa, os participantes manifestaram, na maioria, uma avaliação positiva. Apesar de alguns iniciarem o programa com expectativas baixas ou pouco definidas, referiram que estas foram largamente superadas. Tal é evidenciado por declarações como: "Não tinha expectativas

boas, mas não foram cumpridas. Gostei" (P1); "Não esperava nada, mas acho que tive tudo" (P3); "Não se pode julgar um livro pela capa" (P1); "Gostei, superou as expectativas" (P2). Sobre a motivação inicial para a participação, apenas um dos entrevistados indicou ter-se inscrito por iniciativa própria. Os restantes referiram que a decisão partiu de terceiros, nomeadamente dos encarregados de educação. Ainda assim, todos demonstraram ter encontrado valor na experiência, optando por permanecer no programa. Isto é ilustrado pelas seguintes falas: "Só fui atirado cá para dentro" (P1); "No início vim pela experiência, mas depois como gostei continuei" (P3); "Os meus pais deram-me a opção, se não gostasse podia vir-me embora" (P3); "Tive a escolha de continuar de continuar ou não no programa" (P1).

No que se refere à dimensão das sugestões de melhoria, a maioria dos participantes não sugeriu alterações, evidenciando satisfação com o formato atual do programa. Ainda assim, foi apontado o desejo de uma maior integração de ferramentas digitais nas atividades: "Adicionava mais *Mentimeters*, se fosse para alterar outras coisas não alterava nada" (P1). Quanto à introdução de novas temáticas, emergiram duas sugestões, ambas relacionadas com a valorização da natureza: "Lazer ao ar livre" e "Lazer com o ambiente". Estas propostas revelam um interesse em explorar práticas de lazer sustentáveis e em contacto com o meio ambiente.

Por fim, na dimensão das aprendizagens percebidas, os participantes refletiram sobre os principais ensinamentos retirados do programa. As respostas abrangeram tanto aspetos práticos ("Ensina-nos o que é o lazer e como organizar o tempo para o lazer" (P2); "Construir e aplicar o lazer na nossa vida" (P1)) como aspetos mais emocionais, associados à vivência pessoal ("Ensina-nos a viver" (P3)).

4. Discussão

Este estudo-piloto, de natureza exploratória, teve como propósito rever o programa de intervenção psicológica em grupo "*Crescer com Lazer..."* (Freire, 1999; 2006), integrando atualizações sustentadas em contributos teóricos e empíricos recentes, nomeadamente relativos à redução do número de sessões e à reformulação das suas atividades. Além disso, implementar a versão revista do programa com adolescentes, no sentido de verificar, de forma preliminar, a sua adequabilidade com base nas suas perceções e as de um observador independente.

O programa *"Crescer com Lazer..",* na sua versão revista, suscitou uma perceção globalmente positiva por parte dos participantes do presente estudo. Os aspetos frequentemente apreciados pelos participantes correspondem às alterações efetuadas ao programa. Desde logo, o uso de ferramentas digitais, como o *Mentimeter*, foi considerado um promotor de motivação, participação ativa e envolvimento. Estes aspetos foram reportados na grelha de observação, pelo observador independente

e em inúmeras fichas de avaliação das sessões e do programa e na entrevista, tendo, nesta última, sido sugerido um aumento de atividades com o uso de *Mentimeters* ao longo do programa. Este resultado corrobora os estudos de Haleem et al., (2022), que destacam o papel facilitador das tecnologias educativas na dinamização da aprendizagem e no reforço do envolvimento dos participantes. Também através das fichas de avaliação e entrevista, se concluiu que a inclusão da atividade "Valores em Ação", que incluiu o uso do VIA *Youth Survey*, disponível na versão *online* (Peterson & Park, 2009), e a discussão dos seus resultados individuais foram elogiadas pelos participantes, sobretudo pelo autoconhecimento proporcionado. Este questionário que contribuiu para o desenvolvimento da consciência pessoal relativamente às forças individuais dos participantes, já tinha demonstrado as suas potencialidades no domínio da investigação e intervenção em PYD (Proctor et al., 2011). A inclusão de modelos recentes como o modelo LACE (Caldwell & Faulk, 2013) permitiu fortalecer a estrutura concetual das atividades, refletida nas aprendizagens relacionadas com as dimensões deste modelo. A partir da entrevista e das fichas de avaliação, destacou-se, no âmbito da atividade, o aumento do envolvimento em atividades de lazer não estruturadas (e.g., socialização e leitura). Enquanto, na dimensão do contexto, a diminuição da procrastinação e o reforço de hábitos de vida saudáveis (e.g., diminuição do tempo de uso do telemóvel, maior contacto com a natureza). Por fim, na dimensão da experiência, foi identificado o aumento do autoconhecimento (e.g., reconhecimento de atividades de lazer que gostam e outras que não gostam).

Apesar das expectativas iniciais serem pouco definidas ou reduzidas, os resultados provenientes das fichas de avaliação e da entrevista indicaram uma perceção positiva face ao programa, visto que os participantes atribuíram uma pontuação máxima (6) na satisfação global do programa e a maioria atribuiu a pontuação máxima (5) na satisfação das diferentes sessões. Para além disso, os participantes referiram recomendar futuramente o programa a um amigo, dado o impacto positivo da sua experiência, reconheceram a utilidade prática das aprendizagens e expressaram interesse em participar em programas semelhantes no futuro. Este dado reforça a pertinência da implementação de programas para o lazer, como estratégia de desenvolvimento positivo e de bem-estar psicológico na adolescência (Caldwell & Faulk, 2013). De acordo com os registos de observação direta, grande parte das atividades decorreu com fluidez e contou com o envolvimento ativo dos participantes. Acresce a isto o facto da prestação da psicóloga ter sido descrita como clara, empática e promotora de um ambiente facilitador da aprendizagem ao longo das sessões. Estes resultados reforçam a importância da monitorização, como um método para assegurar a coerência e a eficácia das sessões (Dias et al., 2014).

Os dados qualitativos deste estudo-piloto sobre a versão revista mostraram potencial em responder ao objetivo geral do programa *"Crescer com Lazer..."* que é promover o desenvolvimento positivo de

adolescentes. Neste sentido, destacam-se os resultados da entrevista e das fichas de avaliação das sessões e do programa que apontaram melhorias nas áreas da relação interpessoal (e.g., maior proximidade aos pares e mais facilidade e abertura para a expressão emocional), no tempo de lazer (e.g., maior planeamento e gestão do tempo de lazer, e superação de obstáculos) e no crescimento pessoal através do lazer (e.g., maior consciência em relação ao bem-estar emocional e à adoção de hábitos de vida mais saudáveis). Estes resultados estão em consonância com os estudos de Caldwell e Faulk (2013) e Caldwell e Freire (2023), que defendem o lazer enquanto contexto privilegiado de promoção do bem-estar e do PYD.

Apesar do programa revisto apresentar resultados positivos ainda assim necessita de ajustamentos ao nível do manual técnico do programa e da inclusão de outras temáticas. Face ao exposto, deve ser considerada a revisão da descrição e dos materiais das atividades "As regras do meu grupo", "Crescer com Lazer" e "Os outros e o meu lazer", pelo facto de terem sido apontadas como confusas e pouco claras, aspetos evidenciados na ficha de avaliação das sessões e na grelha de observação. Outro ajustamento necessário refere-se à reorganização do tempo, considerando as diferenças registadas entre o tempo previsto e o tempo demorado, tanto na sessão 2, "O que é o lazer?" como na sessão 8 "O programa e eu, ... e eu depois do programa". Este ajustamento permite repensar a inclusão de novas atividades, ou alguma previamente excluída (e.g. proveniente da sessão sobre os contextos de vida) ou novas atividades que incluam as temáticas sugeridas na entrevista (e.g. a relação entre o lazer e o meio-ambiente). Esta proposta alinha-se com os resultados de Akçakese et al., (2024), ao terem demonstrado que o contacto com a natureza favorece o funcionamento ótimo, beneficia a saúde mental, reduz o stress, melhora o humor e estimula a criatividade.

Não obstante os contributos relevantes deste estudo, importa reconhecer algumas limitações. A reduzida dimensão da amostra (n = 6) restringe a diversidade de perspetivas, limitando a avaliação preliminar da adequabilidade da versão revista do programa. Apesar da multiplicidade de informação recolhida através da grelha de observação, esta poderá ter representado uma limitação para o observador independente, visto que ao restringir o registo às dimensões definidas na grelha, é possível que tenha comprometido a observação holística das atividades. Estas limitações devem ser consideradas na interpretação dos resultados e tidas em conta no planeamento de estudos futuros.

Para colmatar estas limitações, recomenda-se que estudos futuros considerem a ampliação da amostra, de modo a incluir maior diversidade de participantes e contextos. Quanto à limitação da grelha de observação sugere-se a realização de uma entrevista complementar com o observador, com o objetivo de recolher mais informação adicional não contemplada nas categorias previamente definidas. Quanto à

aplicação das entrevistas, propõe-se que estas sejam realizadas em momentos distintos ao longo do programa, e não apenas no final. Adicionalmente, recomenda-se a implementação de estudos de natureza experimental ou quasi-experimental com recurso a grupo de controlo/comparação e a metodologias mistas, para uma análise mais abrangente dos objetivos da versão revista do programa. Para tal, recomenda-se a utilização de instrumentos psicométricos validados, tais como, a Escala de Satisfação no Lazer (Beard & Ragheb, 1980 cit. In Teixeira & Freire, 2013); a Escala de Atitudes Face ao Lazer (Ragheb & Beard, 1982 cit. In Freire & Fonte, 2007); a Escala de Autoestima (Santos & Maia, 2003); a Escala de Avaliação de Bem-estar Psicológica para Adolescentes (Bizarro, 2001) e a Escala do Desenvolvimento Positivo (Tomé et al., 2019).

5. Conclusão

O presente estudo destaca-se como ponto de partida para a atualização e revisão do programa de intervenção psicológica em grupo *"Crescer com Lazer..."* de Freire (1999; 2006). Este estudo permitiu verificar, de forma exploratória, a adequabilidade da versão revista do programa, através das perceções dos participantes e de um observador independente. Os participantes relataram melhorias percebidas, no autoconhecimento, na gestão do tempo de lazer e nas relações interpessoais, bem como uma valorização das metodologias introduzidas, nomeadamente a integração de ferramentas digitais e de um instrumento centrado nas forças pessoais. Adicionalmente, este estudo-piloto permitiu avaliar de forma preliminar aspetos estruturais do programa, como a duração real das atividades, a articulação entre elas e a pertinência das novas temáticas introduzidas, sendo estas positivamente avaliadas pelo observador independente. Estes resultados são essenciais para assegurar a coerência e aplicabilidade do programa, constituindo uma base sólida para futuros estudos de avaliação da sua eficácia. Deste modo, sublinha-se a importância de testar quantitativamente a eficácia do programa, através de estudos com amostras mais amplas e de natureza experimental ou quasi-experimental, com recurso a grupo de controlo/comparação. Assim, investir na qualidade e adequação das intervenções psicológicas em grupo focadas no lazer é uma etapa fundamental para promover o lazer não apenas como uma forma de ocupação do tempo livre, mas como uma via essencial para o florescimento na adolescência.

6. Referências

American Psychological Association (2017). Ethical principles of psychologists and code of conduct (2002, amended effective June 1, 2010, and January 1, 2017). https://www.apa.org/ethics/code

Akçakese, A., Demirel, M., Yolcu, A. F., Gümüş, H., Ayhan, C., Sarol, H., Isilk, 0., Demirel, D. H., & Stoica, L. (2024). Nature relatedness, flow experience, and environmental behaviors in nature-based leisure activities. *Frontiers in Psychology*, *15.* https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1397148

Bailey, R. R. (2017). Goal setting and action planning for health behavior change. *American Journal of Lifestyle Medicine*, *13*(6), 615-618. https://doi.org/10.1177/1559827617729634

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

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

Brown, B. & Braun, M. (2013). Peer relations. In C. Proctor & A. Linley (Eds.), *Research, applications, and interventions for children and adolescents: A positive psychology perspective* (pp. 149-164) Heidelberg: Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-6398-2_9

Buchanan, C. M., Romer, D., Wray-Lake, L., & Butler-Barnes, S. T. (2023). Adolescent storm and stress: a 21st century evaluation. *Frontiers in Psychology*, *14*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1257641

Caldwell, L. L. (2005). Recreation and youth development. In P. Witt & L. Caldwell (Eds.), *Recreation and youth development* (pp. 169-189). Venture.

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., Faulk, M. (2013). Adolescent Leisure from a Developmental and Prevention Perspective. In: Freire, T. (Eds.) *Positive Leisure Science*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-5058-6_3

Carbonneau, H., & Freire, T. (2017). Leisure experience, health, and positive development. *Loisir et Société/Society and Leisure, 40*(3), 307-309.

Dahl, R., Allen, N.B., Wilbrecht, L., Wilbrecht, L. & Suleiman, A.B. (2018). Importance of investing in adolescence from a developmental science perspective. *Nature*. *554*, 441–450. https://doi.org/10.1038/nature25770

Dias, P., Lima, V. S., Campos, J., Machado, B. C., Teixeira, L. M. L., Lopes, L., & Torres, N. (2014). MIPA-Mobile: Monitorização da intervenção psicoterapêutica com adolescentes através de uma aplicação móvel. In *Actas do IX Congresso Iberoamericano de Psicologia/ 2º Congresso da Ordem dos Psicólogos Portugueses*, Lisboa, 9-13 de setembro 2014 (pp. 2166-2177): Lisboa: Ordem dos Psicólogos Portugueses. http://hdl.handle.net/10400.14/20985

Drumm, K. (2006). The essential power of group work. *Social Work with Adolescents, 29*(2/3), 17-31.

Ezhumalai, S., Muralidhar, D., Dhanasekarapandian, R., & Nikketha, B. S. (2018). Group interventions. *Indian journal of psychiatry*, *60*(4), 514-521. 10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_42_18

Freire, T. & Silva, E. (2013). Adolescentes e desenvolvimento positivo: para uma abordagem inovadora da adolescência. In T. Medeiros (Coord.). *Adolescência: Desafios e riscos*. Letras Lavadas Edições.

Freire, T. (1999). *Lazer e desenvolvimento na adolescência numa perspectiva da Psicologia Social: teoria, investigação e intervenção*. [Dissertação de Doutoramento não publicada]. Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

Freire, T. (2006). Leisure experience and positive development of adolescents: From theory to intervention. In A. Delle Fave (Ed.), *Dimensions of well-being: Research and intervention* (pp. 366-381). 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*, 79-87. https://doi.org/10.1590/S0103-863X2007000100008

Freire, T., & Stebbins, R. (2011). Activités de loisir optimales et développement positif des adolescents: un rapprochement entre les perspectives psychologiques et sociologiques. In C. Martin-Krumm & C. Tarquinio, *Traité de psychologie positive: Fondements théoriques et implications pratiques* (pp. 557-576). De Boeck.

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*, 358791.https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01349

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., Tavares, D., Silva, E. & Teixeira, A. (2016). Flow, Leisure, and Positive Youth Development. In: Harmat, L., Ørsted Andersen, F., Ullén, F., Wright, J., Sadlo, G. (eds) *Flow Experience*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28634-1_11

Haleem, A., Javaid, M., Qadri, M. A., & Suman, R. (2022). Understanding the role of digital technologies in education: A review. *Sustainable operations and computers*, *3*, 275-285. https://doi.org/10.1016/j.susoc.2022.05.004

Ibabe, I., Albertos, A., & Lopez-del Burgo, C. (2024). Leisure time activities in adolescents predict problematic technology use. *European Child & Adolescent Psychiatry*, *33*(1), 279-289. https://doi.org/10.1007/s00787-023-02152-5

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* (95), 11-34. https://doi.org/10.1002/yd.14

Malekoff, A. (2004). *Group work with adolescents: Principles and practice.* New York: Guilford Press.

Mimoso, A. R. M. F. (2013). Perceção das atitudes parentais e bem-estar psicológico em adolescentes [Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/9810/1/ulfpie044726_tm.pdf

Moshman, D. (2020). Stages in Adolescence. *The Encyclopedia of Child and Adolescent Development*, 1-10. https://doi.org/10.1002/9781119171492.wecad324

Neulinger, J. (1974). *The psychology of leisure: Research approaches to the study of leisure* (2ª ed.). Thomas.

Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction?. *Journal of behavioral addictions*, *7*(2), 252-259. https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.49

Parks, A. C. & Biswas-Diener, R. (2013). Positive interventions: Past, present and future. In T. B. Kashdan & J. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: the seven foundantions of well-being*. (pp. 140-165). Context press/ New Harbinger.

Peterson, C., & Park, N. (2009). *Classifying and measuring strengths of character*. Oxford University Press.

Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A., Maltby, J., Fox Eades, J., & Linley, A. (2011). Strengths Gym: The impact of a character strengths-based intervention on the life satisfaction and well-being of

adolescents. *The Journal of Positive Psychology*, *6*(5), 377-388. https://doi.org/10.1080/17439760.2011.594079

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

Rhee, H., Ciurzynski, S., & Yoos, H. (2008). Pearls and pitfalls of community-based group interventions for adolescents: Lessons learned from adolescent asthma camp study. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing, 31*(3), 122-135. https://doi.org/10.1080/01460860802272888

Roy, S., & Orazem, P. F. (2021). Active leisure, passive leisure and health. *Economics & Human Biology*, *43*, 101053. https://doi.org/10.1016/j.ehb.2021.101053

Salmela-Aro, K. (2011). Stages of Adolescence. In B. B. Brown, & M. J. Prinstein (Eds.), *Encyclopedia of Adolescence* (pp. 360-368). Academic press. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-373951-3.00043-0

Santos, P. J., & Maia, J. (2003). Análise factorial confirmatória e validação preliminar de uma versão portuguesa da escala de auto-estima de Rosenberg. *Psicologia: teoria, investigação e prática, 2*, 253-268.

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive Psychology: An Introduction. In M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (pp. 279-298). Dordrecht: Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18

Sin, N. L. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 65, 467-487. https://doi.org/10.1002/jclp.20593

Stebbins, R. A. (2012). Research and theory on positiveness in the social sciences: The central role of leisure. In T. Freire (Ed.), *Positive leisure science: From subjective experience to social contexts* (pp. 3-19). Dordrecht: Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-5058-6_1

Stebbins, R. A. (2015). *Casual and project-based leisure*. In Stebbins R.A. (Ed.), Leisure and positive psychology: Linking activities with positiveness (pp. 123–132). Palgrave Macmillan.https://doi.org/10.1007/978-1-137-56994-3_9

Stebbins, R. A. (2017). Leisure and the positive psychological states. *The Journal of Positive Psychology*, *13*(1), 8–17. https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374444

Steinberg, L., & Lerner, R. M. (2004). The Scientific Study of Adolescence: A Brief History. *The Journal of Early Adolescence, 24*(1), 45-54. https://doi.org/10.1177/0272431603260879

Teixeira, H. D. A. & Freire, T. (2013) *Medidas de satisfação e motivação para o lazer em adolescentes: um estudo de validação.* [Tese de Mestrado, Escola de Psicologia da Universidade do Minho]. RepositóriUM. https://hdl.handle.net/1822/26926

Tomé, G., Matos, M. G. D., Camacho, I., Gomes, P., Reis, M., Branquinho, C. S. D. S., Gomez-Baya, P., & Wiium, N. (2019). Positive youth development (pyd-sf): validação para os adolescentes portugueses. *Psicologia, Saúde and Doenças*, *20*(3), 556-568. http://dx.doi.org/10.15309/19psd200301

Wong, C. K., Wong, R. S., Cheung, J. P., Tung, K. T., Yam, J. C., Rich, M., Fu, K.W., Cheung, P. W., Luo, N., Au, C.H., Zhang, A., Wong, W. H. S., Far, J., Lam., C. L. K., & Ip, P. (2021). Impact of sleep duration, physical activity, and screen time on health-related quality of life in children and adolescents. *Health and quality of life outcomes*, *19*(1), 145. https://doi.org/10.1186/s12955-021-01776-y

World Leisure Organization (2023). *The World Leisure Organization believes that leisure is....* https://www.worldleisure.org/about-us/

Zarrett, N., & Lerner, R. M. (2008). Ways to promote the positive development of children and youth. *Child Trends*, *11*(2), 1-5.