



Universidade do Minho
Escola de Psicologia

A Experiência Ótima de Lazer nos Jovens: Interação entre
as experiências de Florescimento e de Aborrecimento

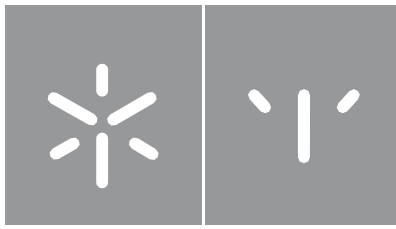
Matilde Balão Barbosa Gomes

UMinho | 2024

Matilde Balão Barbosa Gomes

A Experiência Ótima de Lazer nos
Jovens: Interação entre as experiências
de Florescimento e de Aborrecimento

junho de 2024



Universidade do Minho

Escola de Psicologia

Matilde Balão Barbosa Gomes

**A Experiência Ótima de Lazer nos Jovens:
Interação entre as experiências de
Florescimento e Aborrecimento**

Dissertação de Mestrado

Mestrado em Psicologia Clínica na
Infância e Adolescência

Trabalho efetuado sob a orientação da

Professora Doutora Teresa Freire

Professora Doutora Dionísia Tavares

junho 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-Não Comercial-Sem Derivações

CC BY-NC-ND

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

Agradecimentos

Com o fim da realização desta dissertação, não posso deixar de agradecer a algumas pessoas que foram essenciais na concretização deste projeto.

Em primeiro lugar, quero agradecer à família por estarem sempre presentes e dispostos a ajudar! Obrigada por me apoiarem sempre, em especial nos momentos mais desafiadores e por acreditarem sempre em mim.

Agradeço aos meus amigos pelo suporte dado sempre! Por fazer dos momentos mais difíceis os mais engraçados, sempre com as palavras certas nas horas certas e por me motivarem sempre a fazer melhor.

Obrigada à minha orientadora, Professora Doutora Teresa Freire e à minha coorientadora Professora Doutora Dionísia Tavares por orientarem todo este processo e por toda a partilha de conhecimento. Obrigada por toda a exigência e rigor que me permitiu evoluir!

Obrigada a toda a Equipa de Investigação em Desenvolvimento Positivo e Funcionamento Ótimo, por todos os conselhos e por todo o apoio ao longo deste projeto!

Muito obrigada a todos !

(...)

Recomeça...

Se puderes

Sem angústia

E sem pressa.

E os passos que deres,

Nesse caminho duro

Do futuro

Dá-os em liberdade.

Enquanto não alcances

Não descanses.

De nenhum fruto queiras só metade.

(...)

Miguel Torga

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, 7 de junho de 2024

Matilde Balão Barbosa Gomes

Matilde Balão Barbosa Gomes

A Experiência Ótima de Lazer nos Jovens: Interação entre as experiências de Florescimento e Aborrecimento

Resumo

No presente estudo testou-se o modelo conceptual proposto por Freire et al., 2021, que cruza o florescimento e o aborrecimento para entender a Experiência Ótima de Lazer nos adultos emergentes (18-25 anos). A amostra é constituída por 150 estudantes universitários.

A análise de *clusters* permitiu identificar 4 clusters, correspondentes a diferentes tipos de experiência de lazer propostas pelo modelo conceptual.

A comparação de médias entre clusters mostrou diferenças significativas sobretudo, entre o cluster relativo à Experiência de Lazer de Risco e os clusters correspondentes à Experiência Ótima de Lazer e à Experiência de Lazer de Desafio, ao nível das atitudes, satisfação, motivação, afeto positivo e afeto negativo. Quando comparadas, a Experiência Ótima de Lazer e a Experiência de Lazer de Desafio apenas registaram diferenças significativas ao nível do afeto negativo.

Palavras-chave: Aborrecimento, florescimento, lazer, adultos emergentes.

The Optimal Leisure Experience in Young People: Interaction between the experiences of Flourishing and Boredom

Abstract

In the present study, the conceptual model proposed by Freire et al., 2021 was tested, which crosses flourishing and boredom to understand the Optimal Leisure Experience in emerging adults (18-25 years old). The sample consists of 150 university students.

Cluster analysis allowed the identification of 4 clusters, corresponding to different types of leisure experience proposed by the conceptual model.

The comparison of means between clusters showed significant differences, especially between the cluster relating to the Risky Leisure Experience and the clusters corresponding to the Optimal Leisure Experience and the Challenge Leisure Experience, in terms of attitudes...satisfaction, motivation, positive affect and negative affect. When compared, the Optimal Leisure Experience and the Challenging Leisure Experience only registered significant differences in terms of negative affect.

Keywords: Boredom, flourishing, leisure, emerging adults

Índice

Introdução.....	9
1. Experiência de lazer.....	11
2. Aborrecimento.....	12
3. Florescimento.....	13
4. A interação entre o aborrecimento e o florescimento nas experiências de lazer	14
4.1 Experiência Ótima de Lazer.....	15
4.2 Experiência de Lazer de Risco	15
4.3 Experiência de Lazer de Desafio.....	16
4.4 Experiência de Lazer de Apatia.....	16
5. Objetivos	16
Método.....	17
1. Participantes.....	17
2. Instrumentos/medidas.....	18
3. Procedimento	20
4. Análises Estatísticas	20
Resultados	21
Discussão.....	26
1. Limitações e investigações futuras.....	29
Conclusões.....	29
Referências	31

Índice das Figuras

Figura 1. A Experiencia Ótima de Lazer: interação entre o florescimento e o aborrecimento	15
Figura 2. Níveis de EML, EAFL, ESL e PANAS em cada quadrante do modelo conceptual	26

Índices das Tabelas

Tabela 1. Média, desvio-padrão, valores mínimo e máximo das escalas em estudo.....	21
Tabela 2. Matriz das correlações entre os totais de cada escala em estudo	23
Tabela 3. Estatísticas descritivas e comparações entres os <i>clusters</i> e as restantes variáveis	25

Índice dos Gráficos

Gráfico 1. Representação de clusters utilizando as escalas EFL e EPA.....	24
---	----

Introdução

O período da adolescência, em particular dos adultos emergentes, é um período de profundas mudanças e descobertas significativas, onde os indivíduos se deparam com uma série de escolhas e possibilidades que moldarão as suas trajetórias. Segundo Arnett (2000), este é um momento caracterizado por uma exploração ativa, onde os adultos emergentes procuram compreender as amplas oportunidades. Neste contexto, o tempo de lazer desempenha um papel vital ao oferecer a liberdade e as oportunidades para a exploração de diversos aspetos individuais. Através das atividades de lazer, os indivíduos têm a possibilidade de experimentar, refletir e compreender diferentes facetas de si mesmos, contribuindo assim para o crescimento pessoal e um maior autoconhecimento (Layland et al., 2018).

De um ponto de vista desenvolvimental os indivíduos na faixa etária dos 18 aos 25 anos são classificados como adultos emergentes, abrangendo o período que se estende desde o final da adolescência até ao início da vida adulta (adulthood emergente). Esta fase é caracterizada por uma relativa independência dos papéis sociais convencionais, representando a transição de uma certa dependência da adolescência para a autonomia, embora ainda não tenham assumido plenamente as responsabilidades duradouras típicas da idade adulta. Neste período muitas possibilidades permanecem em aberto, com poucas certezas sobre o futuro, permitindo uma significativa exploração independente das diversas oportunidades que a vida apresenta. Este período é singular, pois oferece uma janela de oportunidades única, na qual a exploração é maior do que em qualquer outro momento da vida (Arnett, 2000).

O lazer é considerado um contexto privilegiado para que os jovens se desenvolvam, aprendam diversas competências e potencializem os seus recursos (Freire, 2018). Os benefícios do lazer estão bem documentados na literatura, juntamente com a evidência de que este pode ser tanto vantajoso como adverso (Caldwell, 2005; Caldwell & Faulk, 2013). O lazer é uma ferramenta de prevenção e intervenção em saúde mental. Desta forma, ao integrar as atividades de lazer nas intervenções, os psicólogos podem ajudar a promover a resiliência e o florescimento dos indivíduos (Caldwell & Witt, 2011; Caldwell & Faulk, 2013; Freire, 2018). O lazer é ainda um conceito multidimensional que inclui tanto aspetos individuais, como sociais e ambientais. Deste modo, podemos conceptualizar o lazer como uma experiência subjetiva que é resultado da interação entre o indivíduo e seu ambiente (Freire, 2013).

A literatura refere que, o envolvimento em atividades de lazer pode aumentar a satisfação com a vida, promover emoções positivas, melhorar a autoestima e a autoeficácia, fortalecer os relacionamentos sociais, melhorar o desempenho académico e profissional e constituir um fator de

proteção em relação ao envolvimento em comportamentos de risco (Eccles et al., 2003; Freire, 2018). A participação em atividades de lazer tem, portanto, um importante papel no desenvolvimento positivo, no bem-estar e na exploração da identidade dos adultos emergentes (Leveresen et al., 2012; Hartman et al., 2022).

O modelo *Leisure-Activity-Context-Experience* (LACE) de Caldwell, tenta explicar o lazer tendo por base três elementos: a atividade, o contexto e a experiência. O modelo propõe que a combinação destes três elementos pode levar a experiências de lazer positivas ou negativas. Relativamente às atividades estas ocorrem no tempo livre, como ler um livro, podendo ser estruturadas ou não; já o contexto relaciona-se com as características situacionais que envolvem a atividade, como presença ou ausência de adultos, oportunidades para tomar decisões e o sentimento de pertença; por fim as experiências serão únicas de acordo com cada indivíduo, ou seja, cada indivíduo pode vivenciar a mesma atividade de lazer de forma diferente, podendo estar associada à experiência, sentimentos positivos ou negativos (Ateca-Amestoy et al., 2008; Caldwell & Witt, 2011; Caldwell & Faulk, 2013).

As atividades de lazer estruturadas geralmente possuem objetivos claros, ocorrendo num ambiente mais controlado e supervisionado, enquanto as não estruturadas são frequentemente de natureza espontânea não existindo orientação/supervisão. Tanto as atividades estruturadas como as não estruturadas podem promover experiências de lazer (Mahoney & Stattin, 2000; Sharp et al., 2011; Tomé et al., 2023)

Devido à elevada importância do lazer nas trajetórias desenvolvimentais dos jovens torna-se imprescindível entender como podemos alcançar o lazer ótimo. Neste sentido, Freire e colaboradores 2021, apresentaram um modelo conceptual, no qual pretendem mostrar como podemos chegar à experiência ótima de lazer. Para tal, os autores focam-se em entender como o florescimento e o aborrecimento, duas experiências que emergem na vida quotidiana, se podem relacionar e resultar em quatro diferentes experiências de lazer. O estudo deste modelo torna-se relevante e inovador, pois é o primeiro a considerar o florescimento e o aborrecimento em conjunto para entender as experiências de lazer, podendo trazer novos *insights*.

Desta forma, de seguida daremos ênfase aos conceitos envolvidos no modelo de Freire et al., 2021, que pretendemos nos centrar neste estudo, sendo estes a experiência de lazer, o aborrecimento, o florescimento e as diferentes experiências de lazer que resultam da interação entre o florescimento e o aborrecimento.

1. Experiência de lazer

Freire (2013) desenvolveu o modelo *Leisure Subjective Experience* – LSE. Este modelo baseia-se em três componentes: o lazer pessoal (nível intrapessoal), o lazer social (nível interpessoal) e o lazer ecológico (nível ambiental). A componente de lazer pessoal refere-se ao indivíduo, incluindo as suas competências, aptidões e preferências relativamente aos tempos ou atividades de lazer; o lazer social são as interações sociais que cada indivíduo estabelece durante as experiências de lazer; o lazer ecológico refere-se aos locais onde essas atividades de lazer acontecem. Quando a experiência de lazer permite a interação destas três componentes (lazer pessoal, social e ecológico), surge a experiência de lazer ideal (Freire, 2013; Freire, 2018).

Os indivíduos frequentemente relatam experiências emocionais positivas durante as atividades de lazer, o que pode servir como um alívio para o *stress* que sentem e contribuir para um melhor ajustamento psicológico e bem-estar (Caldwell & Faulk, 2013; Kim et al., 2024). O lazer é ainda um contexto rico para experimentar o *flow*, um estado de consciência no qual o tempo passa sem nos apercebermos e onde há motivação intrínseca. (Caldwell & Faulk, 2013).

Nesta linha, alguns dos aspetos que fazem parte das experiências de lazer e que são importantes ter em conta no estudo das mesmas e que nos vamos debruçar neste estudo são: a motivação; o desafio; a satisfação; as atitudes e o afeto.

A motivação é a razão pela qual as pessoas agem, esta pode ser de origem intrínseca ou extrínseca, normalmente resulta da interação de ambos (Freire & Teixeira, 2018). Durante as atividades de lazer o indivíduo tem tempo, espaço e liberdade para ser ele mesmo, assim manter essas atividades durante um período requer interesse e motivação contínua (Padhy et al., 2015).

O desafio, por sua vez, está relacionado com a busca de motivação para permanecer numa atividade de lazer, avalia ainda a disposição do indivíduo para experimentar o desconhecido e a capacidade de ser desafiado (Barnett, 2005). A componente desafio foi bastante estudada por Csikszentmihalyi, no qual este evidencia a importância de existir correspondência entre a competência e o desafio proposto, reiterando que algo é desafiador se contém oportunidades para agir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

A satisfação no lazer depende daquilo que o indivíduo percebe como satisfatório para si, assim a experiência de lazer tem de ser positiva e satisfazer as suas necessidades, ou seja a experiência tem de corresponder às expectativas do indivíduo. Estas considerações estão relacionadas com os gostos pessoais e as competências dos indivíduos (Ateca-Amestoy et al., 2008; Teixeira, 2013).

Em relação às atitudes face ao lazer, estas constituem um dos elementos fundamentais para determinar a vontade ou predisposição dos indivíduos para participar nas atividades (Ragheb & Beard, 1982). Atitudes mais positivas tendem a estar relacionadas com um maior envolvimento em atividades de lazer e por sua vez, as experiências tendem a ser avaliadas mais positivamente (Freire & Fonte, 2007). Existe ainda uma relação positiva entre as atitudes face ao lazer e a satisfação no mesmo, ou seja, atitudes mais positivas geram níveis mais elevados de satisfação no lazer (Freire & Teixeira, 2018).

Por fim, o afeto também é um construto importante de analisar, uma vez que, nos permite avaliar o tipo de emoções associadas às experiências de lazer. O afeto pode ser positivo ou negativo, o afeto positivo reflete prazer e bem-estar subjetivo, incluindo emoções como entusiasmo, inspiração e determinação, já o afeto negativo reflete o mal-estar subjetivo, incluindo emoções como medo e nervosismo. Neste sentido, o afeto positivo está relacionado a emoções mais positivas e o afeto negativo a emoções mais negativas (Galinha et al., 2014). Frequentemente as atividades de lazer estão associadas a emoções positivas, no entanto também podem surgir emoções negativas associadas as mesmas (Eccles et al., 2003; Caldwell & Witt, 2011, Freire, 2018).

Tendo em conta todos os estes aspetos/construtos enunciados sobre as experiências de lazer será agora essencial definir os conceitos de aborrecimento e florescimento e perceber como a sua presença durante uma atividade de lazer pode afetar a experiência de lazer e como se encontram envolvidos no modelo em estudo. O aborrecimento e o florescimento constituem as duas variáveis independentes do presente estudo.

2. Aborrecimento

O aborrecimento é um estado emocional, generalizado entre os jovens, caracterizado por sentimentos desagradáveis, desmotivação, falta de envolvimento e baixa excitação fisiológica, no qual o nível de estimulação é percebido como baixo. Normalmente este estado emocional é socialmente desvalorizado e tende a diminuir com a idade (Biolcati et al., 2018; Spruyt et al., 2018; Schwartz et al., 2021; Martarelli & Jost, 2023).

Ao estudarmos o aborrecimento é importante ter em conta que este pode ser considerado como um estado, ou seja, uma reação a uma situação específica num determinado momento, resultante de circunstâncias externas (Caldwell & Freire, 2023); ou como um traço, fator da personalidade de um indivíduo, que resulta de determinantes individuais (Farmer & Sundberg, 1986; Caldwell & Freire, 2023).

Investigações recentes estudaram a relação entre o aborrecimento e a experiência de lazer e sugerem que o aborrecimento nas experiências de lazer pode levar a comportamentos de risco por parte

dos jovens, como uso de substâncias, comportamento sexual de risco e a baixo desempenho acadêmico. O aborrecimento pode ser entendido como um indicador da insatisfação do jovem com a forma como ocupa o seu tempo, pode ainda estar associado à busca de sensações e a sintomas depressivos (Spaeth et al., 2015; Spruyt et al., 2018; Weybright, et al., 2020).

As experiências de aborrecimento são tipicamente caracterizadas por um certo grau de valência negativa, a percepção do tempo a passar lentamente, desafio e significado insuficientes e insatisfatórios (Schwartz et al., 2021). O aborrecimento tem sido ainda descrito como a percepção subjetiva de que as experiências disponíveis para um indivíduo não são suficientemente envolventes e excitantes, ou que o indivíduo não tem competências pessoais para participar em atividades satisfatórias (Iso-Ahola & Weissinger, 1990; Wegner & Flisher, 2009). O envolvimento em comportamentos de risco associado ao aborrecimento, pode ser resultado de uma pessoa que está à procura de excitação de forma a escapar a sentimentos de desmotivação e anomia (Caldwell & Faulk, 2013; Biolcati et al., 2018).

3. Florescimento

O estudo da saúde mental sempre se focou na eliminação da psicopatologia e na redução dos problemas com vista a alcançar o desenvolvimento normativo. Atualmente, é possível adotar uma perspetiva diferente identificando os aspetos positivos e as potencialidades que podem ser desenvolvidas no indivíduo (Huppert & So, 2013; Gallagher & Lopez, 2019). Promover e identificar competências e pontos fortes dos indivíduos pode levar a um enfrentamento mais eficaz das dificuldades e ao florescimento do mesmo (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Kern & Wehmeyer, 2021).

O florescimento, depreende fazer ou estar bem nos seguintes cinco domínios: felicidade e satisfação com a vida; saúde mental e física; significado e finalidade; carácter e virtude; e relações sociais estreitas (VanderWeele, 2017). Diener et al. (2010), apresentaram um modelo onde definem o florescimento como a obtenção de prosperidade sociopsicológica, em que os indivíduos têm propósito de vida, otimismo, relacionamentos positivos, autoestima, competência, envolvimento e contribuem para o bem-estar dos outros.

O florescimento tem sido um importante tópico de pesquisa, no qual é fundamental se estudar o bem-estar hedónico e eudaimónico (Witten, 2019). O bem-estar consiste no desenvolvimento harmonioso das capacidades do indivíduo que conduzem a uma vida virtuosa (Kern & Wehmeyer, 2021).

A perspetiva eudaimónica refere-se à abertura à experiência como um aspeto do funcionamento psicológico positivo, juntamente com a preferência pela complexidade, curiosidade, envolvimento, crescimento pessoal, competência, relações positivas, significado e propósito na vida e autorrealização

(Vittersø, 2004). Ter uma vida plena inclui ter oportunidades para desenvolver e explorar os potenciais e forças, beneficiando quer o próprio indivíduo quer a sociedade em geral (Waterman, 2008). A perspetiva hedónica refere-se ao bem-estar subjetivo, ou seja, se as atividades são experimentadas como agradáveis ou associadas a sentimentos de felicidade e onde há um equilíbrio entre o afeto positivo e o afeto negativo (Kern & Wehmeyer, 2021). O conceito de florescimento é entendido como a procura de uma vida autêntica que visa alcançar os níveis mais elevados possíveis de bem-estar hedónico, ou seja, sentir-se bem e eudaimónico, ou seja, funcionar eficazmente (Huppert & So, 2013).

Assim o florescimento pode ser interpretado como a conquista de um estado em que todos os aspetos da vida são favoráveis, incluindo o contexto em que o indivíduo está inserido, enquanto o bem-estar depreende alcançar um estado em que todos os aspetos da vida de uma pessoa são positivos independentemente dos contextos (VanderWeele et al., 2022).

4. A interação entre o aborrecimento e o florescimento nas experiências de lazer

A Psicologia Positiva passou de uma perspetiva dicotomizada sobre o que é positivo e negativo para uma perspetiva integrada, onde positivo ou negativo passam a ser considerados em conjunto de forma a entender trajetórias de desenvolvimento ao longo da vida (Freire, 2018). Neste sentido, também o aborrecimento e florescimento parecem seguir sentidos opostos em relação às consequências desenvolvimentais, estando o aborrecimento mais relacionado a consequências negativas e o florescimento a consequências positivas. Contudo, tendo por base uma perspetiva ecológica e o modelo conceptual em estudo podemos considerar o florescimento e o aborrecimento como duas experiências relacionadas e integradas em busca do caminho para as experiências ótimas de lazer. O lazer integra tanto experiências positivas como negativas, assim é necessário entender como o florescimento e o aborrecimento se comportam e entender que estas podem coexistir ou surgir de forma alternada resultando em diferentes experiências de lazer.

Considerando ambos os constructos ao nível experiencial, a presença e a intensidade, ou seja, o florescimento baixo-alto e o aborrecimento baixo-alto, poderá traduzir-se numa experiência de lazer diferente tal como preconizado pelo modelo de Freire e colaboradores (2021).

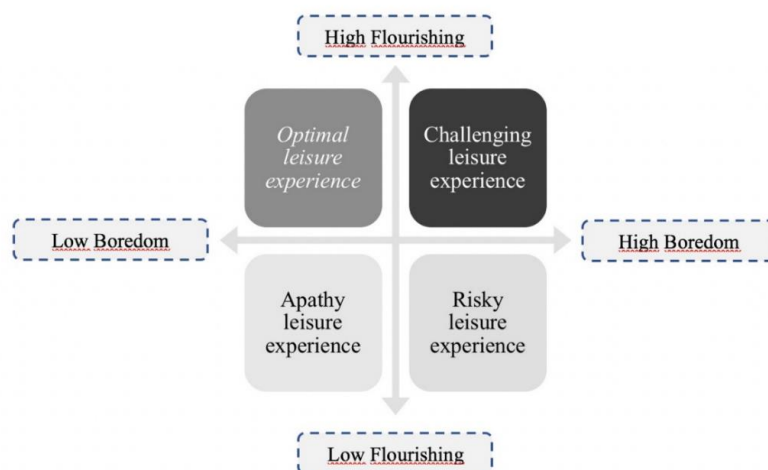


Figura 1. A Experiência Ótima de Lazer: interação entre o florescimento e o aborrecimento

Deste modo, o modelo de Freire e colaboradores (2021) apresenta quatro estilos de experiências, sendo estas a experiência de lazer de apatia, experiência de lazer de risco, experiência ótima de lazer e experiência de lazer de desafio, que serão definidas de seguida. Estes quatros estilos de experiências constituem as variáveis dependentes do estudo.

4.1 Experiência Ótima de Lazer

A experiência ótima de lazer é definida como uma experiência na qual existe um nível de florescimento alto e um nível de aborrecimento baixo, sendo este o nível mais alto de qualidade de experiência de lazer que se pode alcançar. Neste tipo de experiência de lazer os indivíduos revelam sentimentos de eficácia, satisfação e significado (Freire et al., 2021).

Durante as atividades de lazer, os jovens têm oportunidades de serem bons e/ou sentirem-se bem em alguma coisa, podendo ainda desenvolver as suas competências (Fredricks et al 2002). A consciência de oportunidades de lazer está associada à satisfação no lazer e a níveis mais baixos de aborrecimento (Barnett, 2005). Neste tipo de experiência de lazer está associada uma alta satisfação e motivação, atitudes, sentimentos e emoções positivas (afeto positivo)(Freire & Fonte, 2007).

4.2 Experiência de Lazer de Risco

Quando o nível florescimento é baixo, mas existem altos níveis de aborrecimento, estamos perante uma experiência de lazer de risco. Esse tipo de experiência é o oposto da experiência ótima de lazer, podendo traduzir-se numa experiência de desenvolvimento negativa, uma vez que, nesta experiência de lazer os jovens podem envolver-se em comportamentos delinquentes e de risco, como o

consumo de substâncias e relatar sentimentos e emoções negativas (afeto negativo) (Spruyt et al., 2018; Weybright, et al., 2020).

Neste tipo de experiência não há satisfação durante as atividades de lazer e o alto nível de aborrecimento pode ser entendido como um indicador da insatisfação do indivíduo na forma como ocupa o seu tempo. O desafio e o significado no decorrer desta experiência são ainda insuficientes (Spruyt et al., 2018; Weybright, et al., 2020, Schwartz et al., 2021). Este tipo de experiência pode ainda ser definido como uma consequência provável de percepções conflitantes e sentimentos de desconforto entre ter muito tempo disponível e muito pouco para fazer (Barnett, 2005; Leung, 2015).

4.3 Experiência de Lazer de Desafio

O alto florescimento pode ocorrer com altos níveis de aborrecimento, levando ao aparecimento da experiência de lazer de desafio (Freire et al., 2021). Neste caso, os jovens procuram ativamente novas atividades de lazer entrando na criatividade e na novidade de forma a escapar ao aborrecimento sentido (Caldwell & Faulk, 2013). Os adultos emergentes podem ainda envolver-se em experiências de lazer desafiantes como forma de autodescoberta e autoaperfeiçoamento (Hartman & Anderson, 2021). Esse processo facilita o processo de florescimento, evitando um estado negativo permanente de aborrecimento (Freire et al., 2021).

O desafio é uma dimensão que tem sido apontada como uma das qualidades salientes de muitas experiências de lazer, a procura do desafio funciona como fator motivador que permite manter o interesse contínuo (Barnett, 2005). Assim, neste tipo de experiência existem altos níveis de desafio e de motivação associados.

4.4 Experiência de Lazer de Apatia

Por fim, experiência de lazer de apatia resulta de níveis baixos de florescimento e de aborrecimento. Esta experiência será o oposto da experiência de lazer de desafio. Nesta experiência os indivíduos relatam desconexão, ou indiferença e desmotivação para o lazer, o que faz com que não se consigam envolver de forma significativa nas atividades de lazer e retirar os benefícios das mesmas, o que se traduz pelo baixo florescimento (Freire et al., 2021).

5. Objetivos

Tendo em conta a revisão de literatura apresentada podemos definir que o objetivo principal desta investigação é testar o modelo conceptual proposto por Freire e colaboradores (2021) que cruza o florescimento e o aborrecimento para entender a experiência ótima de lazer. Mais especificamente este

estudo pretende caracterizar e compreender as condições ótimas de lazer nos adultos emergentes, explorando como as variáveis florescimento e aborrecimento podem afetar esta experiência. Assim, irá ser verificado como as quatro experiências de lazer que são propostas no modelo conceptual: a experiência ótima de lazer, a experiência de lazer de risco, a experiência de lazer de desafio e a experiência de lazer de apatia se relacionam com o nível alto ou baixo de florescimento e de aborrecimento. Pretende-se ainda caracterizar estas experiências de lazer relativamente aos níveis de satisfação no lazer, atitudes face ao lazer, motivação no lazer e ao afeto positivo e negativo, verificando se existem diferenças entre elas ao nível destas variáveis.

Método

O presente estudo adota uma metodologia quantitativa com um desenho de investigação transversal. Assim sendo, a recolha de dados é efetuada num momento único no tempo, permitindo a realização de análises ao nível inter-sujeitos.

Com base no modelo conceptual, apresentam-se as seguintes hipóteses: H1: Jovens que relatam níveis mais elevados de florescimento e níveis mais baixos de aborrecimento terão maior probabilidade de ter experiências ótimas de lazer. H2: Jovens que relatam níveis mais baixos de florescimento e níveis mais altos de aborrecimento terão maior probabilidade de ter experiências de lazer de risco. H3: Jovens que relatam níveis mais baixos de florescimento e de aborrecimento terão maior probabilidade de ter experiências de lazer de apatia. H4: Jovens que relatam níveis mais elevados de florescimento e de aborrecimento terão maior probabilidade de ter experiências de lazer de desafio. H5: Jovens que tenham experiências ótimas de lazer relatam níveis mais elevados de satisfação no lazer, motivação para o lazer, atitudes face ao lazer e de afeto positivo. H6: Jovens que tenham experiências de lazer de risco relatam níveis mais baixos de satisfação no lazer e mais elevados de afeto negativo. H7: Jovens que tenham experiências de lazer de desafio relatam níveis mais altos de motivação para o lazer. H8: Jovens que tenham experiências de lazer de apatia relatam níveis mais baixos de motivação para o lazer.

1. Participantes

O estudo foi realizado em formato online, através da plataforma *Qualtrics*, no qual foi divulgado um link de acesso ao mesmo. A amostra é formada por 150 participantes, dos quais 41 são do sexo masculino e 109 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 18 e os 25 anos ($M=21.3$, $DP=2.12$), estudantes de diversos cursos e de diversas universidades, predominantemente da

Universidade do Minho (57%), com os restantes participantes a representarem 29 instituições de ensino superior (43%).

2. Instrumentos/medidas

Questionário Sociodemográfico: com perguntas acerca do sexo, idade, ano, curso e universidade que frequenta. Foram também incluídas neste questionário duas questões relacionadas com o lazer: i) Defina numa palavra o que é para si o lazer ii) Avalie a resposta anterior numa escala de 1-5. A palavra enunciada tem uma conotação: 1-muito negativa, 2-negativa, 3- nem positiva nem negativa, 4- positiva, 5- muito positiva.

Escala de Propensão para o Aborrecimento foi desenvolvida por Farmer e Sundberg (1986) e validada para a população portuguesa por Martins (2012). Esta escala é composta por 30 itens. De forma a controlar tendências sistemáticas de resposta os itens 1, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 22, 23 e 24 encontram-se invertidos. As respostas são dadas numa escala de Likert de 7 pontos (1=discordo totalmente) a 7=concordo totalmente). Quanto maior for a pontuação obtida, ou seja, quanto mais a média se aproxima de 7, maior a propensão para o aborrecimento do indivíduo. A escala validada para a população portuguesa apresentou uma boa consistência interna ($\alpha = .833$) (Martins, 2012). No presente estudo a consistência interna também se verificou boa $\alpha = .854$.

Escala de Florescimento - versão portuguesa de Silva & Caetano (2013), originalmente desenvolvida por Diener et al., 2010. Esta escala avalia de forma geral o funcionamento psicológico, sendo composta por 8 itens formulados no sentido positivo e avaliados numa escala de 7 pontos, que varia entre “discordo completamente” a “concordo completamente”. A pontuação da escala é obtida através da média das pontuações, quanto mais próxima de 7 maiores os recursos psicológicos e melhor funcionamento psicológico do indivíduo (Diener et al., 2010). A escala original obteve uma boa consistência interna ($\alpha = .87$). No presente estudo a consistência interna foi boa, com um $\alpha = .891$.

Escala de Satisfação no Lazer - é composta por 24 itens, com respostas classificadas numa escala de Likert de 5 pontos (1- “nunca verdadeiro” a 5- “sempre verdadeiro”). Esta escala foi formulada por Ragheb & Beard (1980) e a validação portuguesa foi realizada por Teixeira (2013). Valores elevados nos resultados correspondem a um nível mais elevado de satisfação com o lazer. Esta escala está dividida em seis dimensões da perceção de satisfação com o lazer, psicológica (itens 1 a 4), educacional (5-8); social (9-12); relaxamento (13-16); fisiológica (17- 20); e centrada no ambiente (21-24). O valor da escala total e subescalas é calculado a partir da média dos itens referidos anteriormente, quanto mais próxima de 5 for mais satisfação no lazer os indivíduos têm. Na versão validada para a população portuguesa o

coeficiente de alpha da escala total e subescalas demonstram uma boa consistência interna (Teixeira, 2013). No presente estudo a consistência interna para a escala total foi muito boa $\alpha = .926$, na subescala psicológico a consistência interna foi boa ($\alpha = .839$), na educacional a consistência foi razoável ($\alpha = .792$), na social a consistência foi boa ($\alpha = .825$), na do relaxamento também foi boa ($\alpha = .873$), na fisiológica a consistência foi muito boa ($\alpha = .923$) e por fim na ambiental foi boa ($\alpha = .823$).

Escala de Atitudes Face ao Lazer - versão Reduzida (EAFL) de Ragheb & Beard (1982) e validada para a população portuguesa por Teixeira & Freire (2013). É uma escala de autorrelato composta por 18 itens. A resposta aos itens é realizada através de uma escala de tipo likert que varia de 1-5. Esta escala é constituída por três subescalas: cognitiva (1-6), afetiva (7-12) e comportamental (13-18). A pontuação total obtém-se através da média das pontuações das respostas aos itens, tanto para a escala total, como para as subescalas. Os resultados elevados nesta escala e subescalas demonstram atitudes positivas face ao lazer. O coeficiente alpha de Cronbach para as subescalas varia entre .76 e .87 e para a escala total .88 (Teixeira & Freire, 2013). No presente estudo a consistência interna para a escala total foi boa ($\alpha = .887$), na subescala cognitiva a consistência foi muito boa ($\alpha = .933$), na afetiva a consistência foi boa ($\alpha = .880$) e por fim na comportamental foi razoável ($\alpha = .741$).

Escala de Motivação para o Lazer originalmente desenvolvida por Ragheb & Beard, 1983 e validada por Teixeira (2013) é constituída por 32 itens, com resposta tipo Likert de 5 pontos (1 “nunca verdadeiro” a 5 “sempre verdadeiro”). A motivação para o lazer é avaliada em cinco dimensões: a intelectual (itens 1 a 8); a social (9-16); a competência (17-24); o evitamento de estímulo (25-32) e a procura de estímulo (1-24). A pontuação total da escala e das subescalas é obtida através da média, valores mais próximos de 5 revelam uma maior motivação para o lazer. Os coeficientes de alpha de Cronbach para a escala total é de .93 e das subescalas varia variando entre .82-.92, revelando uma boa consistência interna (Teixeira, 2013). No presente estudo a consistência interna da escala total foi muito boa ($\alpha = .917$), na subescala intelectual a consistência interna foi boa ($\alpha = .873$), na social a consistência foi muito boa ($\alpha = .911$), na intelectual na social a consistência foi muito boa ($\alpha = .930$), no evitamento ao estímulo foi boa ($\alpha = 0.846$) e por fim na procura de estímulo foi muito boa ($\alpha = .926$).

Escala de Afeto Positivo e Negativo – versão reduzida portuguesa (PANAS-VRP) foi traduzida e validada por Galinha & Ribeiro (2005) e originalmente desenvolvida por Watson e colaboradores (1988). Esta é uma escala de autorrelato composta por 10 itens e a resposta é dada através de uma escala tipo likert de 1-5 pontos que varia entre “nada ou muito ligeiramente” a “extremamente”. Este instrumento tem como objetivo avaliar o afeto positivo e negativo, sendo, desta forma, constituído por duas subescalas: o afeto positivo (“Interessado(a)”, “Entusiasmado(a)”, “Inspirado(a)”, “Ativo(a)” e

“Determinado(a)”) e o afeto negativo (“Nervoso(a)”, “Amedrontado(a)”, “Assustado(a)”, “Culpado(a)” e “Atormentado(a)”). O valor da escala é obtido através da média dos valores. O PANAS-VRP para a população portuguesa apresentou um valor de alpha de Cronbach igual a .86 na escala de afeto positivo e .89 na escala de afeto negativo (Galinha et al., 2014). No presente estudo a consistência interna foi boa tanto para a escala do afeto positivo $\alpha = .807$, quanto para a escala do afeto negativo $\alpha = .868$.

3. Procedimento

Numa primeira fase, a investigação foi aprovada pela Comissão de Ética para as Ciências Sociais e Humanas da Universidade do Minho (CEICSH 019/2024). A recolha de dados foi realizada entre março e abril de 2024, através de um questionário que foi disponibilizado e respondido online, numa única vez, num link gerado na plataforma *Qualtrics*. Após os participantes acederem ao link foram sujeitos a um consentimento informado e só após aceitarem o mesmo seguiam para as fases seguintes, às quais corresponde o preenchimento dos seguintes instrumentos: questionário sociodemográfico, a Escala de Propensão para o Aborrecimento, a Escala de Florescimento, a Escala de Satisfação no Lazer, a Escala de Atitudes face ao Lazer, a Escala de Motivação no Lazer e a PANAS-VRP. A investigação foi divulgada através do email institucional da Universidade onde foi realizado o estudo e das redes sociais e contactos entre colegas.

4. Análises Estatísticas

A análise dos resultados envolveu a realização de diferentes testes estatísticos de forma a se poder testar as hipóteses do presente estudo. Numa primeira fase, as análises estatísticas foram realizadas com recurso ao programa SPSS v.28, sendo que o nível de significância estatístico adotado foi de 5% ($\alpha = 0.05$). A análise exploratória de dados foi efetuada com a frequência absoluta (n) e relativa (%) para as variáveis qualitativas, e com a média (M), desvio-padrão (DP), valores mínimos (Min) e máximo ($Máx$) para as variáveis quantitativas, para além disto também foi realizada uma análise de correlação entre as escalas utilizando-se o teste de correlação de *Pearson* de forma a analisar as relações entre as variáveis do estudo.

Numa segunda fase, a análise estatística dos dados e a construção dos gráficos foram realizadas utilizando a linguagem de programação R. Nesta análise, aplicou-se a classificação não supervisionada, particular designadamente o *clustering* usando o método *k-means*. Este método de classificação não supervisionada tem sido amplamente utilizado para tentar identificar grupos de unidades estatísticas semelhantes com base em certas variáveis estudadas (Wu, 2012). Os *clusters* foram formados utilizando os construtos Florescimento (EFL) e Propensão para o Aborrecimento (EPA). O método *k-means* foi

aplicado com o número de *clusters* igual a 4. Este número foi escolhido com base em pesquisas anteriores. Cada observação foi atribuída a um dos quatro *clusters*, permitindo identificar agrupamentos distintos dentro dos dados. Os *clusters* resultantes foram visualizados usando um gráfico de dispersão, onde cada ponto representa uma observação colorida de acordo com o *cluster* a que pertence. As diferenças entre os *clusters* ao nível da satisfação no lazer (ESL), das atitudes face ao lazer (EAFL), da motivação no lazer (EML), do afeto positivo (PANAS+) e do afeto negativo (PANAS-) foram avaliadas recorrendo ao teste de *Kruskal-Wallis*, seguido da análise *post-hoc* com o teste de *Wilcoxon signed rank*.

Resultados

Descritivas

Da análise das respostas dos participantes quanto à definição de lazer numa palavra e à respetiva conotação atribuída, os resultados mostram que a maioria dos participantes relaciona o lazer com diversão (19.2%), descanso (17.9%), relaxar (13.2%) e prazer (6.6%). Para a maior parte dos participantes, a conotação da palavra escolhida para definir lazer é “muito positiva” (65.6%), seguindo-se “positiva” (29.8%).

A Tabela 1 apresenta a média, desvio-padrão, valores mínimo e máximo das escalas e subescalas em estudo. Os resultados mostram que os participantes apresentam médias moderadas no afeto negativo e na propensão para o aborrecimento e elevadas nas atitudes face ao lazer, na satisfação no lazer e na motivação para o lazer.

Tabela 1

Média, desvio-padrão, valores mínimo e máximo das escalas em estudo (n=150)

Escalas	M	DP	Mín	Máx
Atitudes face ao lazer				
Cognitiva	4.58	0.55	1	5
Afetiva	4.17	0.59	1	5
Comportamental	3.44	0.59	1	5
EAFL (Total)	4.06	0.47	1	5
Motivação para o lazer				
Intelectual	3.75	0.62	1	5

Social	3.21	0.82	1	5
Competência	3.54	0.81	1	5
Evitamento de Estímulo	3.88	0.66	1	5
Procura de Estímulo	3.50	0.59	1	5
EML (Total)	3.59	0.51	1	5
Satisfação no lazer				
Psicológico	3.84	0.66	1	5
Educacional	3.63	0.69	1	5
Social	3.57	0.74	1	5
Relaxamento	4.23	0.61	1	5
Fisiológica	3.24	0.95	1	5
Ambiental	3.41	0.70	1	5
ESL (Total)	3.65	0.53	1	5
Afeto				
PANAS (+)	3.59	0.63	1	5
PANAS (-)	2.59	0.94	1	5
Aborrecimento - EPA (Total)	3.51	0.76	1	7
Florescimento - EFL (Total)	5.46	0.97	1	7

Notas: EAFL: escala de atitudes face ao lazer; EML: escala de motivação para o lazer; ESL: escala de satisfação no lazer; PANAS (+): Afeto positivo; PANAS (-): Afeto negativo; EPA: escala de propensão para o aborrecimento; EFL: escala de florescimento; Min: mínimo; Máx: máximo; *M*: média; *DP*: desvio padrão.

Correlações entre as variáveis em estudo

A Tabela 2 apresenta a matriz de correlações de *Pearson* entre os totais das escalas em estudo. Apenas a correlação entre os resultados das escalas EAFL e ESL é de forte magnitude. As correlações de menor intensidade ocorrem com as escalas PANAS (-) e EPA, sendo que entre as restantes escalas as correlações são de moderada magnitude. A maior parte das correlações tem orientação positiva e são estatisticamente significativas, contudo, algumas correlações são negativas, na sua maioria com uma magnitude fraca. De destacar, a escala EPA com correlações positivas e estatisticamente significativas com a escala PANAS(-) e negativa com PANAS (+), EFL, ESL. Já relativamente à escala EFL esta

apresenta correlação positiva e estatisticamente significativa com as escalas EAFL, EML, ESL, PANAS (+), e negativa com PANAS (-) e EPA.

Tabela 2

Matriz de correlações entres os totais de cada escala em estudo (n=150)

	EAFL	EML	ESL	PANAS +	PANAS –	EPA	EFL
EAFL	—	0.557**	0.756**	0.547**	0.040	-0.148	0.579**
EML	—	—	0.662**	0.524**	0.001	0.015	0.466**
ESL	—	—	—	0.608**	-0.052	-0.195*	0.599**
PANAS +	—	—	—	—	0.100	0.256**	0.619**
PANAS –	—	—	—	—	—	0.378**	-0.199*
EPA	—	—	—	—	—	—	-0.502**
EFL	—	—	—	—	—	—	—

Notas:** p<0.01 * p<0.05;

EAFL: escala de atitudes face ao lazer; EML: escala de motivação para o lazer; ESL: escala de satisfação no lazer; PANAS (+): Afeto positivo; PANAS (-): Afeto negativo; EPA: escala de propensão para o aborrecimento; EFL: escala de florescimento

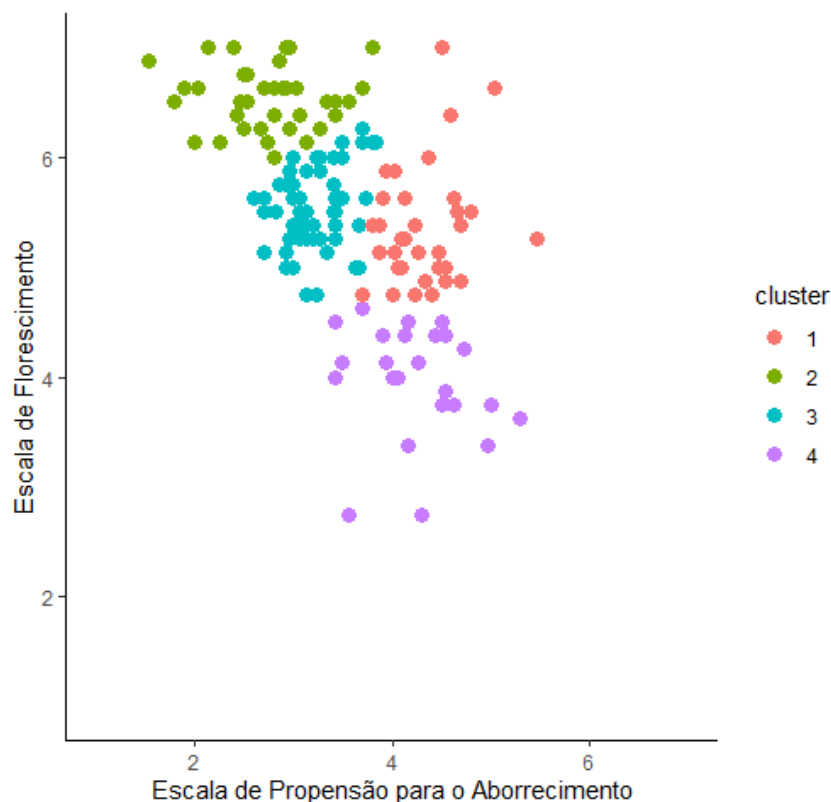
Analise de *Clusters*

Os *clusters* foram formados utilizando os construtos de Florescimento e Aborrecimento representados na Figura 2. O método *k-means* foi aplicado com o número de *clusters* igual a 4.

O *Cluster 1* (n=33), representado na cor vermelha (Figura 2), apresenta alto florescimento (M=5,36) e médio/alto aborrecimento (M=4,32), correspondendo ao quadrante da Experiência de Lazer de Desfio do modelo conceptual apresentado previamente (Figura 1). O *Cluster 2* (n=36), representado na cor verde, apresenta alto florescimento (M=6,53) e baixo aborrecimento (M=2,75) correspondendo ao quadrante da Experiência Ótima de Lazer do modelo. O *Cluster 3* (n=57), representado na cor azul, apresenta alto florescimento (M=5,53) e médio aborrecimento (M=3,23), não corresponde a nenhum quadrante do modelo conceptual. O *Cluster 4* (n=24), representado na cor lilás, apresenta baixo/médio florescimento (M=3,97) e médio/alto aborrecimento (M=4,24), correspondendo ao quadrante da Experiência de Lazer de Risco do modelo conceptual.

Gráfico 1

Representação de clusters utilizando as escalas EFL e EPA



Comparação dos *clusters* nas variáveis de lazer e do afeto

Após a definição dos *clusters* foram testadas possíveis diferenças entre *clusters*, nas médias das variáveis de lazer (EAFL, EML, ESL) e do afeto (PANAS(+), PANAS (-)).

Assim, os resultados obtidos apontam que há uma diferença significativa na EAFL (total) entre os *clusters* (*Kruskal-Wallis* $\chi^2 = 28,101$, $df = 3$, $p < 0,001$). A EAFL (total) no *Cluster 4* (Experiência de Lazer de Risco) foi inferior aos dos *Clusters 1, 2 e 3* (teste *post hoc de Nemenyi* $p < 0,05$). Verificou-se também a existência de uma diferença significativa na EML (total) entre os *clusters* (*Kruskal-Wallis* $\chi^2 = 12,319$, $df = 3$, $p = 0,006$). A EML (total) no *Cluster 4* (Experiência de Lazer de Risco) foi inferior à dos *Clusters 1 e 2* (teste *post hoc de Nemenyi* $p < 0,05$). Constatou-se que há uma diferença significativa na ESL (total) entre os *clusters* (*Kruskal-Wallis* $\chi^2 = 28,631$, $df = 3$, $p < 0,001$). A ESL (total) no *Cluster 4* (Experiência de Lazer de Risco) foi inferior ao dos *Clusters 1, 2 e 3* (teste *post hoc de Nemenyi* $p < 0,05$). Os resultados também apontam uma diferença significativa no PANAS_positivo entre os *clusters*

(*Kruskal–Wallis* $\chi^2 = 36,265$, $df = 3$, $p < 0,001$). O PANAS_positivo no *Cluster 4* (Experiência de Lazer de Risco) foi inferior ao dos *Clusters 1, 2 e 3* (*teste post hoc de Nemenyi* $p < 0,001$). Por fim, de destacar também uma diferença significativa no PANAS_negativo entre os *clusters* (*Kruskal–Wallis* $\chi^2 = 18,748$, $df = 3$, $p < 0,001$). O PANAS_negativo no *Cluster 2* (Experiência Ótima de Lazer) foi inferior ao dos *Clusters 1,3 e 4* (*teste post hoc de Nemenyi* $p < 0,05$). Todos estes resultados estão representados na Tabela 3 e Figura 3.

Tabela 3

Estatísticas descritivas e comparações entre os clusters e as restantes variáveis

	Cluster 1		Cluster 2		Cluster 3		Cluster 4		df	χ^2
	Experiência de Lazer de Desafio		—		Experiência Ótima de Lazer		Experiência de Lazer de Risco			
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
EFL(Total)	5.36	0.54	6.53	0.28	5.53	0.36	3.97	0.77		
EPA (Total)	4.32	0.38	2.75	0.54	3.23	0.30	4.24	0.51		
EML(Total)	3.77	0.53	3.75	0.45	3.54	0.40	3.36	0.40	3	12.319
ESL (Total)	3.73	0.49	3.98	0.40	3.59	0.40	3.28	0.51	3	28.631
EAFL (Total)	4.22	0.35	4.28	0.31	4.05	0.34	3.70	0.46	3	28.101
PANAS (+)	3.63	0.64	3.97	0.51	3.61	0.49	3..02	0.47	3	36.265
PANAS(-)	2.79	1.10	2.08	0.81	2.60	0.79	3.09	0.88	3	18.748

Notas: $p < 0,001$ (*Kruskal–Wallis*). Todos os resultados *Nemenyi post hoc* apresentados nesta tabela são significativos em $p < 0,05$.

EAFL: escala de atitudes face ao lazer; EML: escala de motivação para o lazer; ESL: escala de satisfação no lazer; PANAS (+): Afeto positivo; PANAS (-): Afeto negativo; EPA: escala de propensão para o aborrecimento; EFL: escala de florescimento

Na Figura 3, encontram-se representadas, através de histogramas, os diferentes níveis de atitudes face ao lazer, motivação para o lazer, satisfação no lazer, afeto positivo e afeto negativo em cada quadrante do modelo conceptual proposto por Freire et al., 2021. As médias das pontuações de cada escala encontram-se representadas por diferentes cores nos histogramas presentes em cada quadrante.

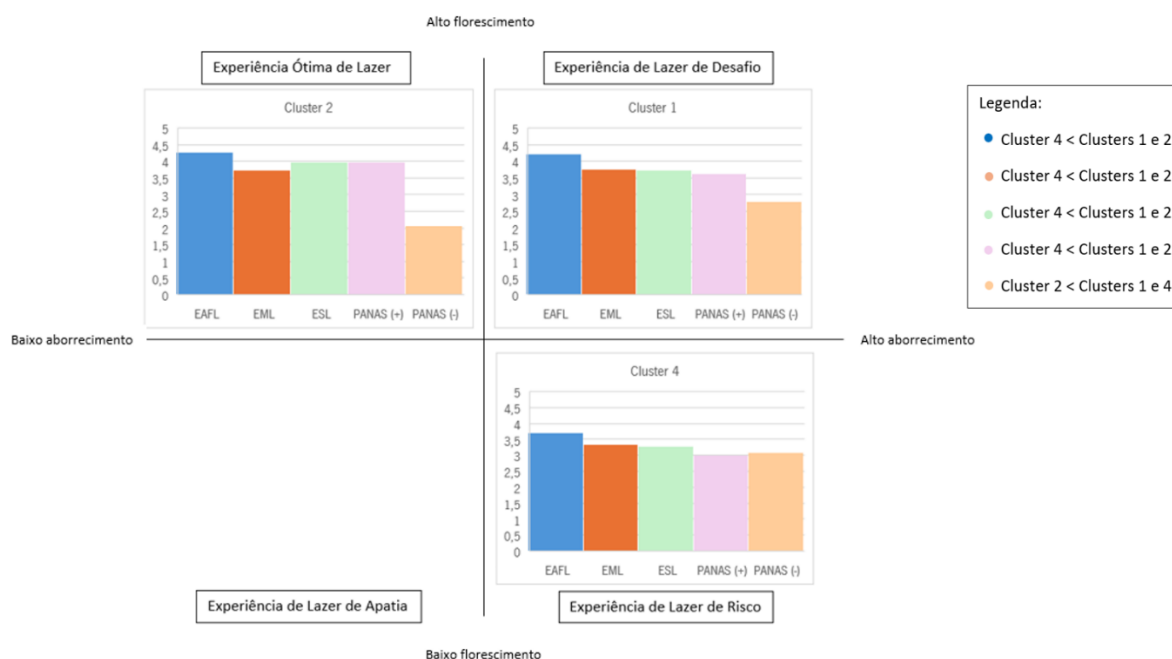


Figura 2. Níveis de EML, EAFL, ESL e PANAS em cada quadrante do modelo conceptual

Discussão

O presente estudo teve como objetivo principal testar o modelo conceptual proposto por Freire e colaboradores (2021), que cruza o florescimento e o aborrecimento para entender a Experiência Ótima de Lazer em adultos emergentes. Para isso, caracterizamos e compreendemos as condições ótimas de lazer, explorando como as variáveis florescimento e aborrecimento afetam esta experiência.

Através da análise de *clusters* foi possível identificar diferentes perfis de experiências de lazer entre os jovens, considerando as variáveis de florescimento e aborrecimento. Deste modo, os resultados confirmam a hipótese 1, a análise de *cluster* identificou um grupo de indivíduos com altos níveis de florescimento e baixos níveis de aborrecimento. Os resultados sugerem que os jovens que relatam altos níveis de florescimento e baixos níveis de aborrecimento têm maior probabilidade de vivenciar Experiências Ótimas de Lazer. Este achado corrobora a literatura existente, que indica que o lazer pode promover bem-estar psicológico (Caldwell & Witt, 2011; Freire, 2018), e ainda que o lazer estruturado pode servir como um contexto ideal para o crescimento pessoal e o desenvolvimento de competências atingindo um funcionamento ótimo (Freire, 2013; Caldwell & Faulk, 2013).

Os resultados revelaram um grupo com baixos níveis de florescimento e altos níveis de aborrecimento, mais propensos a Experiências de Lazer de Risco, o que valida a hipótese 2. Esta relação entre aborrecimento e comportamentos de risco é apoiada por diversos autores, como os de Biolcati et

al. (2018), Spaeth et al. (2015) e Weybright et al. (2020), que sugerem que o aborrecimento está frequentemente associado a comportamentos de risco entre os jovens, incluindo o uso de substâncias e comportamentos sexuais de risco.

A Hipótese 3 do presente estudo sugeria que baixos níveis de florescimento e aborrecimento resultariam em Experiências de Lazer de Apatia. Esta hipótese não foi confirmada, pois não foi possível definir um *cluster* que reunisse estas condições. Este facto pode dever-se à faixa etária em análise ser uma idade em que os indivíduos se deparam com inúmeros desafios, como a transição para a universidade, o aumento exponencial de autonomia e da exploração, a incerteza e a responsabilidade acrescida (Arnett, 2000), o que poderá explicar à inexistência de Experiências de Lazer de Apatia. Para além disto, os participantes associaram o lazer a conotações essencialmente positivas e muito positivas, indicando que, para estes, a experiência de lazer é percebida como positiva e não negativa como acontece na Experiência de Lazer de Apatia.

Identificou-se ainda um *cluster* com altos níveis de florescimento e aborrecimento, associando-se a Experiências de Lazer de Desafio, o que permite confirmar a hipótese 4. Segundo a literatura o aborrecimento pode servir como um catalisador para encontrar atividades novas e estimulantes, promovendo o autoaperfeiçoamento e a criatividade facilitando assim o florescimento (Caldwell & Faulk, 2013; Hartman & Anderson, 2021; Freire et al., 2021).

Além de se identificar os diferentes perfis das experiências de lazer, o presente estudo teve como objetivo caracterizar as diferentes experiências de lazer relativamente aos níveis de satisfação no lazer, atitudes face ao lazer, motivação no lazer e ao afeto positivo e negativo, verificando se existem diferenças.

Numa primeira análise, os resultados indicaram que quase todas estas variáveis apresentam algum tipo de associação com as variáveis florescimento e aborrecimento, consideradas de forma separada. Assim, as correlações entre a variável florescimento e as variáveis satisfação, atitudes, motivação e afeto positivo foram positivas e significativas, ou seja, podemos concluir que níveis mais altos de florescimento estão associados a níveis mais altos de satisfação, de atitudes, de motivação de afeto positivo. Por sua vez, as correlações entre a variável aborrecimento e as variáveis satisfação e afeto negativo foram significativas, ou seja, níveis mais altos de aborrecimento estão associados a níveis mais baixos de satisfação no lazer e a níveis mais altos de afeto negativo.

Num segundo momento, em que se cruzou o florescimento e o aborrecimento, foi possível testar diferenças entre clusters de participantes ao nível das mesmas variáveis associadas ao lazer (motivação, satisfação e atitudes) e ao afeto (positivo e negativo), através das hipóteses 5 a 8.

Relativamente à hipótese 5, os resultados mostraram que jovens com Experiências Ótimas de Lazer relataram altos níveis de satisfação, de atitudes e motivação e baixo afeto negativo em comparação com o *cluster* 4 (Experiência de Lazer de Risco). Estes resultados mostram que esta hipótese foi parcialmente confirmada, pois os resultados mostram baixo afeto negativo e não alto afeto positivo, como inicialmente previsto. De qualquer forma, estes resultados apresentados encontram-se em conformidade com a literatura que associa este tipo de experiência de lazer a altos níveis de satisfação, atitudes face ao lazer e sentimentos mais positivos (Freire & Fonte, 2007).

Os resultados confirmam a hipótese 6, foi possível identificar no *cluster* 4 indivíduos com Experiências de Lazer de Risco, tinham baixos níveis de atitudes, de satisfação e de afeto positivo comparativamente com os outros *clusters*. A motivação para o lazer também revelou valores inferiores em comparação com os *clusters* 1 e 2. Já em relação afeto negativo este era alto, comparativamente com os restantes *clusters*. Estes dados são consistentes com a literatura existente, que refere que, as Experiências de Lazer de Risco podem estar associadas à insatisfação com a forma como o tempo é ocupado e a busca de comportamentos de risco como forma de escape desse aborrecimento sentido (Weybright et al., 2020). Estes resultados adicionam novos dados aos estudos prévios, sugerindo também níveis baixos de atitudes e motivação para o lazer, neste tipo de experiência.

A hipótese 7, jovens que tenham Experiências de Lazer de Desafio relatam níveis mais altos de motivação no lazer, também foi confirmada. Os resultados mostraram que jovens que enfrentam experiências de lazer desafiantes relataram altos níveis de motivação, atitudes, satisfação e afeto positivo em comparação com o *cluster* 4 (Experiência de lazer de risco), o que corrobora a literatura que destaca a importância do desafio promotor de motivação no lazer (Barnett, 2005). Estes resultados adicionam novos dados aos estudos realizados previamente, sugerindo também que níveis altos de atitudes face ao lazer, satisfação no lazer e afeto positivo caracterizam a Experiência de Lazer de Desafio. Não obstante, mais estudos são necessários para confirmar estas descobertas.

Como não foi possível confirmar a existência clara do quadrante da Experiência de Lazer Apatia, devido à ausência de valores baixos simultâneos de aborrecimento e florescimento, a hipótese 8 não pôde ser testada. Isso reforça a ideia de que, metodologicamente, a combinação esperada de variáveis que definiria a apatia não se manifestou nesta amostra.

Os resultados deste estudo têm importantes implicações teóricas e práticas. Teoricamente, reforçam a validade do modelo de Freire et al. (2021), mostrando que florescimento e aborrecimento são cruciais nas experiências de lazer. No entanto, a identificação de um novo cluster fora do modelo sugere questões para futuras pesquisas.

Na prática, compreender a dinâmica entre florescimento e aborrecimento pode ajudar a desenvolver intervenções mais eficazes para promover o bem-estar dos jovens. Programas de lazer que incentivam atividades desafiadoras e satisfatórias podem reduzir o aborrecimento e aumentar o florescimento, contribuindo para um desenvolvimento positivo.

Além disto, a inclusão de políticas educacionais que equilibram atividades académicas e de lazer podem apoiar os jovens na transição para a vida adulta. As instituições de ensino superior podem implementar programas estruturados que promovam a exploração de interesses pessoais e sociais, facilitando experiências de lazer ótimas.

1. Limitações e investigações futuras

Após esta investigação, destacam-se algumas limitações. A amostra apresentou limitada heterogeneidade, com predominância de participantes do género feminino. Estudos futuros deveriam procurar uma amostra mais equilibrada em termos de género. Outra limitação é que 57% dos participantes são da Universidade do Minho, ampliar a amostra para incluir maior diversidade poderia proporcionar resultados mais representativos e generalizáveis. Além disso, o estudo foi transversal, realizado em curto período, estudos longitudinais poderiam oferecer uma compreensão mais profunda da evolução das experiências de lazer e dos níveis de florescimento e aborrecimento ao longo do tempo. Em futuras pesquisas seria interessante alargar as idades da amostra e comparar por exemplo alunos do ensino secundário com estudantes universitários.

Conclusões

Este estudo contribui para a compreensão do papel do florescimento e do aborrecimento nas experiências de lazer de adultos emergentes. Os resultados destacam a importância de criar ambientes que promovam atividades de lazer satisfatórias e desafiadoras, que podem apoiar o desenvolvimento positivo e o bem-estar dos jovens. Ao adotar uma perspetiva em que se inclui tanto os aspetos positivos como negativos das experiências de lazer, os profissionais podem ajudar os jovens a percorrer este período crucial de suas vidas com maior eficácia e satisfação, almejando atingir um funcionamento ótimo.

Em suma, o aborrecimento e florescimento são constructos importantes de se estudar percebendo que dependendo da sua presença e a intensidade, ou seja, o florescimento baixo-alto e o aborrecimento baixo-alto, poderá traduzir-se numa experiência de lazer diferente. Ao verificarmos que o alto florescimento e o baixo aborrecimento experienciados em conjunto levam à Experiência Ótima de Lazer podemos trabalhar em recursos e programas que aumentem o florescimento dos jovens e

diminuam o aborrecimento dos mesmos. Ainda assim, vale destacar que o aborrecimento também pôde ter um impacto positivo, uma vez que, pode levar a ação e a busca de estímulo, desta forma, mais do que adotarmos uma perspectiva de eliminar o aborrecimento e promover o florescimento devemos tentar a integrar ambas as experiências tentando alcançar um equilíbrio.

Referências

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55 (5), 469-480.
- Ateca-Amestoy, V., Serrano-del-Rosal, R., & Vera-Toscano, E. (2008). The leisure experience. *The Journal of Socio-Economics*, 37 (1), 64-78.
- Barnett, L. A. (2005). Measuring the ABCs of leisure experience: Awareness, boredom, challenge, distress. *Leisure Sciences*, 27 (2), 131-155.
- Biolcati, R., Mancini, G., & Trombini, E. (2018). Proneness to boredom and risk behaviors during adolescents' free time. *Psychological reports*, 121(2), 303-323.
- Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: Why is leisure therapeutic?. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33 (1), 7-26. DOI: 10.1080/03069880412331335939
- Caldwell, L. L. & Faulk, M. (2013). Adolescent leisure from a developmental and prevention perspective. In T. Freire (Ed.), *Positive Leisure Science* (pp. 41-60). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-007-5058-6_3
- Caldwell, L., & Freire, T. (2023). Understanding the role of leisure in portuguese adolescent wellbeing experience. *Youth*, 3(2), 623-639.
- Caldwell, L. L., & Witt, P. A. (2011). Leisure, recreation, and play from a developmental context. *New Directions for Youth Development*, 2011(130), 11-27. <https://doi.org/10.1002/yd.394>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S. & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social indicators research*, 97, 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Eccles, J. S., Barber, B. L., Stone, M., & Hunt, J. (2003). Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of Social Issues*, 59(4), 865-889.
- Farmer, R., & Sundberg, N. D. (1986). Boredom proneness—the development and correlates of a new scale. *Journal of personality assessment*, 50(1), 4-17.
- Fredricks, J. A., Alfeld-Liro, C. J., Hruda, L. Z., Eccles, J. S., Patrick, H., & Ryan, A. M. (2002). A qualitative exploration of adolescents' commitment to athletics and the arts. *Journal of adolescent research*, 17(1), 68-97.
- 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. (2013). Leisure experience and positive identity development in adolescents. In T. Freire (Ed.), *Positive Leisure Science: From Subjective Experience to Social Contexts* (pp. 61–79). Dordrecht: Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-007-5058-6_4
- Freire, T., & Fonte, C. (2007). Escala de atitudes face ao lazer em adolescentes e jovens adultos. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 17(36), 79–87.
- Freire, T., Pereira, T., & Veppo, F. (2021). Crossing flourishing and boredom to understand optimal leisure experience in adolescence: A new approach. *International Leisure Review*, 10(1), 26-41.
- 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(AUG). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.0134>
- Galinha, I. C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da positive and negative affect schedule (PANAS): II–Estudo psicométrico. *Análise psicológica*, 219-227. <https://doi.org/10.14417/ap.84>
- Galinha, I., Pereira, C. R., & Esteves, F. (2014). Versão reduzida da escala de afeto positivo e negativo - PANAS-VRP: Análise fatorial confirmatória e invariância temporal. *Psicologia*, 28(1), 53–65. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v28i1.622>
- Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2019). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (2nd ed.). American Psychological Association
- Hartman, C. L., & Anderson, D. M. (2021). Psychosocial identity development and perception of free time among college-attending emerging adults. *Leisure Sciences*, 44(1), 77-95. <https://doi.org/10.1080/01490400.2018.1483850>
- Hartman, C. L., Anderson, D. M., & Barcelona, R. J. (2022). College-attending emerging adults' free time perception profiles: Relationships with well-being and identity development. *Journal of Leisure Research*, 53(4), 512-531.
- Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social indicators research*, 110, 837-861.
- Iso-Ahola, S. E. & Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: Conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of leisure Research*, 22(1), 1-17. <https://doi.org/10.1080/00222216.1990.11969811>
- Kern, M. L., & Wehmeyer, M. L. (2021). *The Palgrave handbook of positive education* (1nd ed.). Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-64537-3>

- Kim, J., Park, C., Fish, M., Kim, Y. J., & Kim, B. (2024). Are certain types of leisure activities associated with happiness and life satisfaction among college students?. *World Leisure Journal*, 66(1), 12-25.
- 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.
- Leung, L. (2015). Using tablet in solitude for stress reduction: An examination of desire for aloneness, leisure boredom, tablet activities, and location of use. *Computers in Human Behavior*, 48, 382-391.
- Liversen, I., Danielsen, A. G., Birkeland, M. S., & Samdal, O. (2012). Basic psychological need satisfaction in leisure activities and adolescents' life satisfaction. *Journal of youth and adolescence*, 41, 1588-1599.
- Lopes, G. M. F. D. (2016). *Florescimento psicológico e sentido na vida: Que relações? Validação preliminar da escala MHC-SF* (Master's thesis, ISPA). Repositório Institucional do ISPA.
- Mahoney, J. L., & Stattin, H. (2000). Leisure activities and adolescent antisocial behavior: The role of structure and social context. *Journal of adolescence*, 23(2), 113-127
- Martarelli, C. S., & Jost, N. S. (2023). *Methodological approaches to boredom and its measurement*. In The Routledge International Handbook of Boredom (pp. 30-45). Routledge.
- Martins, A. I. D. (2012). *Tédio na adolescência: estudo de adaptação e validação da "Boredom Proneness Scale" junto de uma amostra de adolescentes portuguesas* (Master's thesis, Instituto Universitário de Lisboa). Repositório Institucional do Instituto Universitário de Lisboa.
- 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, 314-320.
- Schwartz, M. M., Frenzel, A. C., Goetz, T., Pekrun, R., Reck, C., Marx, A. K. G., & Fiedler, D. (2021). Boredom makes me sick: Adolescents' boredom trajectories and their health-related quality of life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 6308. <https://doi.org/0.3390/ijerph18126308>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sharp, E. H., Coffman, D. L., Caldwell, L. L., Smith, E. A., Wegner, L., Vergnani, T., & Mathews, C. (2011). Predicting substance use behavior among south african adolescents: The role of leisure experiences across time. *International Journal of Behavioral Development*, 35, 343-351. <http://dx.doi.org/10.1177/0165025411404494>

- Spaeth, M., Weichold, K., Silbereisen, R. K. (2015). The Development of Leisure Boredom in early adolescence: Predictors and longitudinal associations with delinquency and depression. *Developmental psychology*, 51 (10), 1380-1394.
- Spruyt, B., Vandenbossche, L., Keppens, G., Siongers, J. & Van Droogenbroeck, F. (2018). Social differences in leisure boredom and its consequences for life satisfaction among young people. *Child Indicators Research*, 11, 225-243. <https://doi.org/10.1007/s12187-016-9430-y>
- 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* (Master's thesis, Universidade do Minho). Repositório Institucional da Universidade do Minho.
- 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*, 10(5), 773.
- VanderWeele, T. J., Case, B. W., Chen, Y., Cowden, R. G., Johnson, B., Lee, M. T., ... & Long, K. G. (2022). Flourishing in critical dialogue. *SSM-Mental Health*, 3, 100-172.
- VanderWeele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(31), 8148-8156.
- Vittersø, J. (2004). Flourishing versus self-actualization: Using the flow-simplex to promote a conceptual, clarification of subjective quality of life. *Social Indicators Research*, 65, 299–331.
- Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 3, 234–252.
- Wegner, L., & Flisher, A. J. (2009). Leisure boredom and adolescent risk behaviour: A systematic literature review. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 21, 1–28. <http://dx.doi.org/10.2989/JCAMH.2009.21.1.4.806>
- Weybright, E. H., Schulenberg, J. & Caldwell, L. L. (2020). More bored today than yesterday? National trends in adolescent boredom from 2008 to 2017. *Journal of Adolescent Health*, 66(3), 360-365.
- Witten, H., Savahl, S. & Adams, S. (2019). Adolescent flourishing: A systematic review. *Cogent Psychology*, 6(1), 1640341. <https://doi.org/10.1080/23311908.2019.1640341>

Wu, J. (2012). Cluster Analysis and K-means Clustering: An Introduction. In: Advances in K-means Clustering. *Springer Theses. Springer, Berlin, Heidelberg*. https://doi.org/10.1007/978-3-642-29807-3_1