



Universidade do Minho

Escola de Psicologia

Herculano Daniel Andrade Teixeira

**Medidas de satisfação e motivação para
o lazer em adolescentes: um estudo de
validação**



Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Herculano Daniel Andrade Teixeira

**Medidas de satisfação e motivação para
o lazer em adolescentes: um estudo de
validação**

Dissertação de Mestrado
Mestrado Integrado em Psicologia
Área de Especialização em Psicologia Clínica

Trabalho realizado sob orientação da
Professora Doutora Teresa Freire

outubro de 2013

DECLARAÇÃO

Nome: Herculano Daniel Andrade Teixeira

Endereço Eletrónico: h-teixeira@hotmail.com

Telefone: 914312281

N.º do Cartão do Cidadão: 13597865 3 ZZ2

Título da Tese de Mestrado: Medidas de satisfação e motivação para o lazer em adolescentes: um estudo de validação.

Orientadora: Professora Doutora Teresa Freire

Ano de conclusão: 2013

Designação do Mestrado: Mestrado Integrado em Psicologia
Área de Especialização em Psicologia Clínica

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTA DISSERTAÇÃO,
APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO
ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE.

Universidade do Minho,, de outubro de 2013.

Assinatura: _____

Índice

Resumo.....	iv
Abstract	v
1. Enquadramento Teórico.....	6
1.1. A Experiência de Lazer e a Adolescência.....	7
1.2. Satisfação no Lazer	8
1.3. Motivação para o Lazer.....	10
1.4. Atitudes face ao Lazer.....	11
1.5. Objetivos do Estudo	12
2. Metodologia.....	12
2.1. Participantes	12
2.2. Instrumentos.....	13
2.3. Procedimentos	15
2.4. Análises Estatísticas	16
3. Resultados.....	17
3.1. Medidas Descritivas e Análises de Fidelidade.....	17
3.2. Análise Fatorial Confirmatória.....	18
3.3. Validade Convergente	19
4. Discussão e Considerações Finais	21
Bibliografia.....	24

Agradecimentos

É o momento de agradecer a todos que estiveram comigo neste percurso marcado por bons e maus momentos. Seria de todo impossível percorrer sozinho o caminho de todo este projeto. Por isso agradeço:

À minha orientadora, Professora Doutora Teresa Freire, pela paciência, motivação, apoio e disponibilidade.

Em especial à Ana Teixeira pela sua incansável disponibilidade, apoio e sugestões, tão proveitosas à realização deste estudo.

A todo o grupo de investigação pela integração e apoio, assim como, a todos os Participantes, diretores escolares, pessoal docente e não docente e a tantos outros que colaboraram na recolha dos dados.

Pelo encorajamento, sabedoria, companheirismo, altivez, experiências de lazer compartilhadas e principalmente pela paciência e mais paciência demonstrada aos meus amigos Verónica, Orlando, Cristiana, Carla, Nuno, Cláudia D, Anabela, Pedro, Anas, Cláudia A, João e Clara.

Pelos mesmos motivos, aos não menos amigos, mas também colegas Virgínia e Michel. E a todos os outros colegas, com destaque para a Sara pelas suas ideias incendiárias...

A todos aqueles com que em algum momento me cruzei e com os quais aprendi algo.

Aos meus pais por toda a dedicação, carinho e apoio concedidos, assim como a minha família, inclusive ao meu irmão e à Daniela, pela mesma dedicação, disponibilidade e capacidade de resolução de problemas. Em especial à minha tia-avó Terezinha por ter vivido até ao fim a acreditar...

Ao Krock Bar e ao Sardinha Biba, não só pelo ambiente de descontração e lazer proporcionados ou disponibilidade para festejar as vitórias, mas também pelo encorajamento e apoio nos momentos de frustração.

A todos um Muito Obrigado!

Medidas de satisfação e motivação para o lazer em adolescentes: um estudo de validação

Resumo

O lazer tem assumido um papel fundamental na vida dos indivíduos, exercendo sobre estes uma grande influência, nomeadamente num período de transição como a adolescência. Uma maior satisfação e motivação para o lazer estão associadas a um desenvolvimento positivo, assim como a uma maior satisfação com a vida e bem-estar psicológico.

O objetivo deste estudo foi validar e avaliar as propriedades psicométricas da ESL - Escala de Satisfação no Lazer (Beard & Ragheb, 1980) e a EML - Escala de Motivação para o Lazer (Beard & Ragheb, 1983) para os adolescentes portugueses. Um total de 786 adolescentes participou deste estudo. Ambos os instrumentos apresentaram bons níveis de consistência interna e validade. A análise fatorial confirmatória apresentou valores aceitáveis e confirmaram a estrutura fatorial da ESL (Beard & Ragheb, 1980) e da EML (Beard & Ragheb, 1983).

Concluiu-se ainda que o adolescente em Portugal se encontra bastante motivado e satisfeito com as suas experiências de lazer.

Palavras-chave: motivação para o lazer; satisfação no lazer; análise confirmatória; adolescentes; instrumentos de lazer

Measures of satisfaction and leisure motivation in adolescents: a validation study

Abstract

Leisure has been assuming a fundamental role in the lives of individuals, acting a major influence on them, particularly in a period of transition as adolescence. Greater satisfaction and leisure motivation are associated with positive development, as well as greater life satisfaction and psychological well-being.

The aim of this study was to validate and evaluate the psychometric properties of the LSS-Leisure Satisfaction Scale (Beard & Ragheb, 1980) and the LMS-Leisure Motivation Scale (Beard & Ragheb, 1983) towards the portuguese adolescents. A total of 786 adolescents participated in this study. Both instruments showed good levels of internal consistency and validity. The confirmatory factor analysis showed acceptable values and confirmed the factorial structure of the LSS (Beard & Ragheb, 1980) and the LMS (Beard & Ragheb, 1983).

It was also concluded that the Portuguese adolescents is very motivated and satisfied with their leisure experiences.

Keywords: leisure motivation; satisfaction in leisure; confirmatory analysis; adolescents; leisure instruments

1. Enquadramento Teórico

O constructo *lazer* pode ser definido, genericamente, por um tipo particular de tarefa, atividades, tempo livre de obrigações, experiências satisfatórias e com significado, para as quais estamos motivados. Como tal, o lazer é baseado no tempo livre e no livre-arbítrio, permitindo que o indivíduo possua um maior controlo sobre as atividades de lazer, do que em qualquer outra tarefa na sua vida quotidiana (Teixeira, 2008).

Alguns investigadores distinguem dois tipos de variáveis de lazer: uma centrada no indivíduo, outra centrada no espaço (dimensão espacial). As variáveis centradas no indivíduo são a participação, a satisfação e a atitude, acrescente-se aqui a motivação; enquanto que as variáveis associadas ao espaço incluem as fontes e o ambiente de lazer (Lloyd & Auld, 2002). Entenda-se que em ambos os casos a experiência de lazer depende do indivíduo ou da ação deste sobre o espaço.

No que concerne a atividades de lazer estas podem ser de dois tipos: estruturadas ou não estruturadas. Consideram-se atividades estruturadas, aquelas que têm duração estipulada, objetivos pré-determinados, são padronizadas, controladas ou regradas (i.e. atividades extracurriculares); por outro lado, as atividades não estruturadas são espontâneas com orientação e duração determinada, por norma, pelo participante (i.e. leitura) (Mahoney & Stattin, 2000; Abbott & Barber, 2007 *cit. in* Graham & Brad, 2012). Em ambas as situações as atividades de lazer refletem o interesse pessoal de cada um.

Assim, considera-se uma experiência fundamental e essencial para o indivíduo, entendida como complexa (Hou, Tu, & Yang, 2007; Ateca-Amestoy, *et al.*, 2008; Freire, 2013), porém é indiscutível o seu impacto. Autores como Ragheb e Tate (1993) ou Stanton-Rich e Iso-Ahola (1998) destacaram estudos que refletiam a relação e o impacto positivos que o lazer exerce sobre a vida humana, nomeadamente na potenciação de um estilo de vida equilibrado, saudável e menos *stressante*, associando-o diretamente a um maior bem-estar psicológico e uma maior satisfação com a vida.

Como tal, o lazer pode e deve ser compreendido como uma necessidade humana transversal à cultura, crença, personalidade ou ao estilo de vida. Atingível na medida da própria necessidade e condição humanas. Isto é, das diferenças individuais resultam necessariamente diferentes interesses e necessidades, também refletidas ao nível do lazer (Raymore *et al.*, 1999).

Assim, o indivíduo desenvolve comportamentos de lazer distintos de acordo com as suas necessidades, as quais podem mudar em diferentes momentos da vida, especialmente em contextos de transição de papéis sociais (Iso-Ahola, 1980 *cit. in* Raymore *et al.*, 1999).

A adolescência apresenta-se, por excelência, como um período de mudança, pois é nesta fase do desenvolvimento que começam a emergir padrões comportamentais e opções no âmbito das atividades de lazer, que podem ou não integrar padrões pré-existentes (Raymore *et al.*, 1999), viáveis de serem modificados, embora de relevância significativa para o indivíduo. De facto, a forma como conceptualizamos a experiência de lazer na adolescência constitui uma variável incontornável nos distintos processos de evolução humana.

Não são apenas as necessidades de cada um que norteiam a experiência de lazer, pois também as próprias atividades, os locais, os ambientes, o género, a etnia, a condição socioeconómica e outros influenciam a participação dos indivíduos na prática de lazer, nomeadamente na adolescência (Mahoney & Stattin, 2000).

1.1. A Experiência de Lazer e a Adolescência

O adolescente ocidental dedica em média 40-50% do seu tempo em atividades de lazer (Mahoney & Stattin, 2000; Eccles, *et al.* 2003; Graham & Brad, 2012), o que por inerência implica que a experiência tenha um impacto grande e diversificado no indivíduo.

Tratando-se a adolescência, como referido, de um período de mudanças, de procura e construção de identidade, o lazer exerce uma influência direta sobre estas. De facto, através de diferentes experiências de lazer o adolescente pode desenvolver a sua identidade social, a sua autorregulação e as suas competências sociais, tal como experimentar diferentes papéis sociais (Athenstaedt, Mikula, & Brecht, 2009), contribuindo para o seu desenvolvimento positivo e bem-estar (Leversen, *et al.* , 2012; Freire, 2013).

Leversen *et al.* (2012) salientam alguns estudos que apontam que a participação em atividades de lazer está relacionada com baixos níveis de depressão e ansiedade, assim como redução de comportamentos antissociais, agressivos ou criminosos. Contudo, nem sempre esta associação é positiva. Alguns adolescentes realizam atividades de lazer relacionadas com o seu processo de aprendizagem, considerados positivos, enquanto outros optam por atividades completamente opostas (Feinstein *et al.* , 2005).

É então, crucial o adolescente imbuir-se de estratégias que lhe permitam um desenvolvimento socio-pessoal harmonioso e equilibrado, como tal, a experiência de lazer assume-se como categórica na sua aquisição. Todavia, para que tal suceda é necessário que o

adolescente tenha uma atitude pró-ativa para o lazer, sentindo-se motivado e satisfeito com a experiência.

Não é apenas importante compreender a experiência de lazer na adolescência sobre uma perspectiva dualista de impacto negativo-positivo, mas também a forma como estes a vivenciam: Qual a sua motivação para o lazer? O que os satisfaz na experiência de lazer? Qual a sua atitude face ao lazer? Dando resposta a estas três dimensões vamos poder, não só compreender melhor este dualismo, como a própria experiência de lazer na adolescência.

De facto, a relação da diminuição das problemáticas nos adolescentes e a frequência de atividades de lazer pode estar intrinsecamente ligada à satisfação no lazer, uma vez que esta é frequentemente associada como tendo uma influência positiva na qualidade e satisfação com a vida do indivíduo (Hills & Argyle, 1998; Lloyd & Auld, 2002; Caldwell & Faulk, 2013). Ainda que tal associação esteja em evidência, a investigação no domínio da satisfação no lazer é ainda limitada (Ateca-Amestoy, *et al.*, 2008).

O estudo desenvolvido por Leversen *et al.* (2012), veio veicular que a participação em atividades de lazer durante a adolescência está associada a uma maior satisfação na vida futura, relação que se explica devido à ampliação de competências sociais ou sentimentos de pertença proporcionadas por essas atividades, como referido.

As relações estabelecidas pela literatura entre a adolescência e a experiência de lazer demonstram a pertinência do estudo nesta faixa etária.

1.2. Satisfação no Lazer

As atividades de lazer são uma das maiores fontes de felicidade para qualquer indivíduo. Sendo esta experiência uma escolha do próprio e sob a qual este tem um enorme controlo, é por si só uma fonte de satisfação (Hills & Argyle, 1998). Todavia, a experiência será também satisfatória na medida em que satisfaz as necessidades do indivíduo (Ateca-Amestoy, *et al.*, 2008), e este tenha perceção de tal. Não é suficiente o livre-arbítrio, é também necessário que a experiência corresponda às expectativas, sanando as necessidades “*recreativas*” do indivíduo.

De acordo com Beard e Ragheb (1980), a satisfação no lazer é definida como a perceção positiva ou sentimentos que um indivíduo forma ou adquire como resultado das escolhas e envolvimento em atividades de lazer.

Entenda-se que a satisfação no lazer não provém propriamente da atividade em si, mas do significado/impacto que esta tem para o indivíduo. Com efeito, uma dada atividade

entendida como uma obrigação para um determinado indivíduo, pode ser percebida por outro como satisfatória (Kelly, 1982 cit. in Ateca-Amestoy, et al. , 2008).

Segundo Bandura (1977 cit. in Hills & Argyle, 1998), a satisfação resultante das atividades de lazer advém do facto das pessoas realizarem atividades em que são competentes, ou pelo menos, julgam que são (Hills & Argyle, 1998; Hills, & Reeves, 2000). Tratando-se as atividades de lazer, como referido, uma opção do indivíduo, este tem a oportunidade de vivenciá-las de forma harmoniosa e correspondente com as suas próprias expectativas e desejos, tendo o ensejo do bem-estar e satisfação pessoal como última finalidade. De facto, alguns autores defendem que as atividades de lazer são promotoras de experiências ótimas (ou *flow*). Estas últimas pressupõem, entre outros requisitos, pressupõem um equilíbrio entre a percepção de desafios e a percepção de competências fazendo face ao próprio desafio, onde o nível de satisfação é elevado (Lima & Freire, 2009).

Na linha de Bandura (1977), as atividades de lazer podem então, ser consideradas como um contexto propício para a vivência do que atualmente se designa por experiência ótima.

Assim, os sentimentos e as sensações experimentadas durante a atividade são cruciais para a satisfação no lazer. Como tal, os adolescentes com elevadas expectativas face a atividades de lazer, mas que realizam atividades abaixo das suas expectativas iniciais, naturalmente sentir-se-ão insatisfeitos e conseqüentemente avaliam negativamente estas mesmas atividades. Por outro lado, os adolescentes com baixas expectativas que experimentam atividades que excedem a sua expectativa inicial terão uma percepção positiva, causando um efeito positivo na sua satisfação (Chen, Chang, & Fan, 2012).

Pretende-se aqui, avaliar as diferenças individuais dos adolescentes na satisfação no lazer através de seis dimensões propostas por Beard e Ragheb (1980), são elas *psicológica*; *educacional*; *social*; *relaxamento*; *fisiológico* e *centrada no ambiente (estética)* (Mundy, 1998; Lloyd & Auld, 2002; Hou, Tu, & Yang, 2007).

Pois, é nestas que assenta a estrutura fatorial do instrumento em análise – Escala de Satisfação no Lazer – de 24 itens desenvolvido por Beard e Ragheb (1980). Assim esta escala, procura avaliar o que satisfaz o indivíduo através de seis dimensões. A dimensão *psicológica* procura refletir os benefícios da atividade de lazer, como o prazer, o desafio ou a sensação de liberdade; no que concerne à dimensão *educacional*, esta mede o estímulo intelectual da atividade, assim como aquilo que aprendem sobre si e sobre os outros; na *social* pretende-se avaliar a relação com os outros; a tensão ou alívio do *stress* é analisada na dimensão de *relaxamento*; a dimensão *fisiológica* estima o bem-estar e aptidão física; por último, a

dimensão *centrada no ambiente* avalia as condições e agradabilidade do espaço em questão (Beggs & Elkins, 2010).

A versão da ESL aqui utilizada, não se baseia na primeira versão desenvolvida por Beard e Ragheb (1980), mas sim numa versão posterior mais curta trabalhada pelos autores.

Neste estudo, foi utilizada a tradução portuguesa desta escala, realizada por Freire e Teixeira (2011), com fins exclusivamente de investigação.

A sua utilização prática e os seus valores adequados de confiabilidade têm permitido uma difusão da ESL no âmbito das investigações na área do lazer. Assim, foi traduzida e validada em outras línguas e culturas (Lysyk, 2002).

A opção pela validação deste instrumento para a população adolescente portuguesa prende-se com facto de se ter assumido, nas últimas décadas, como o principal instrumento escolhido e considerado adequado para medir a satisfação no lazer em diferentes estudos com diferentes populações (Beggs & Elkins, 2010).

1.3. Motivação para o Lazer

A motivação para o lazer exerce uma influência positiva sobre a satisfação no lazer (Chen, Li, & Chen, 2010), isto é, quando o indivíduo está interessado na atividade de lazer tal reflete-se na sua satisfação pessoal, e conseqüentemente percebe a atividade como sendo satisfatória.

A motivação para o lazer pode ser definida como a necessidade ou a razão que estimula o indivíduo a participar numa atividade de lazer (Crandall, 1980 *cit. in* Chen & Pang, 2012). A motivação é razão pela qual as pessoas agem, de origem intrínseca ou extrínseca, e geralmente resulta da combinação de ambos. Como refere Mundy (1998), a motivação intrínseca para o lazer tem sido abordada por diversos autores, e conseqüentemente reconhecida como uma condição necessária para experiência de lazer. No lazer, a motivação intrínseca busca o prazer e a realização pessoais, em contraste a motivação extrínseca, procura a recompensa, e por norma é exterior ao indivíduo.

Assim, outro dos principais focos de atenção na investigação sobre a experiência de lazer é a compreensão do que motiva os indivíduos a participar em atividades de lazer.

Como tal, Tinsley e Kass (1978) identificaram 44 necessidades consideradas motivadoras para as atividades recreativas, e estão agrupadas em oito dimensões: a autoexpressão; o companheirismo; o poder; a compreensão; a segurança; o voluntariado; o esteticismo intelectual; e a solidão, como referem Dillarda & Batesa (2011). Nesta linha,

posteriormente, Beard e Ragheb (1980) identificaram quatro dimensões explicativas da motivação para o lazer, designadamente: a *intelectual*; a *social*; a de *competência*; e o *evitamento de estímulos* (Mundy, 1998; Ryan & Glendon, 1998; Beggs & Elkins, 2010; Dillarda & Batesa, 2011). As três primeiras dimensões podem ser compreendidas como a *procura de estímulos* nas atividades de lazer (Mundy, 1998) e a quarta dimensão está relacionado com a procura de atividades de lazer consideradas pouco estimulantes.

Neste sentido Beard e Ragheb (1983), desenvolveram a partir do trabalho de Maslow (1970 *cit. in* Ryan & Glendon, 1998), a Escala de Motivação para o Lazer (LMM), que avalia a motivação para o lazer nas quatro dimensões, acima referidas.

Concretamente, a dimensão *intelectual* espelha a estimulação mental, cognitiva e criativa; a dimensão *social* traduz a necessidade de interação social e o sentimento de pertença; a dimensão de *competência* reflete a necessidade de desafio ou desejo de competição; e, por último, a dimensão *evitamento de estímulo* pode ser compreendida como uma “*fuga*” à rotina e às obrigações (Beard & Ragheb, 1983; Ryan & Glendon, 1998; Beggs & Elkins, 2010).

De acordo com Chen e Pang (2012), a EML desenvolvida por Beard e Ragheb (1983), tem sido utilizada para diferentes estudos de compreensão da motivação, em distintos domínios, tanto como adaptada para estudos com objetivos diferenciados.

A versão reduzida (Beard & Ragheb, 1983) com apenas 32 dos 48 itens iniciais, utilizada neste estudo, apresenta bons níveis de confiabilidade e como referido por Ryan e Glendon (1998) os seus resultados foram replicados por diferentes investigadores.

Compreenda-se então, que se objetiva igualmente, pelos mesmos motivos, avaliar as características psicométricas da EML para a população adolescente portuguesa, tal como em relação à referida ESL, utilizando a tradução do instrumento de Freire e Teixeira (2011), para efeitos de investigação.

1.4. Atitudes face ao Lazer

Como vimos, não só a satisfação ou a motivação para o lazer espelham ou influenciam as experiências de lazer. Há que ter em conta, as necessidades do indivíduo, a sua personalidade e atitudes, ou mesmo o meio em que está inserido (Chen & Pang, 2012).

Segundo Ragheb (1980), existe uma relação positiva entre a satisfação no lazer e a participação no lazer, entre a atitude no lazer e a participação no lazer e entre a atitude no lazer e a satisfação no lazer (Siegenthaler e O’Dell, 2000). É nesta mesma linha, que se insere

o instrumento originalmente desenvolvido por Ragheb e Beard (1980) – Escala de Atitudes Face ao Lazer (EAFL).

Freire e Fonte (2007) destacam a importância das três dimensões da atitude – *afetiva*, *cognitiva* e *comportamental*, identificadas na literatura, como relevantes para o entendimento da atitude face ao lazer, tendo já procedido à validação deste instrumento.

Segundo proposto pelos autores da EAFL (Ragheb & Beard, 1982), a dimensão *cognitiva* refere-se ao conhecimento e convicções gerais do indivíduo acerca do ato de lazer, bem como às suas características e à forma como se comparam com a qualidade de vida de cada um, enquanto a dimensão *afetiva* diz respeito aos sentimentos apresentados pelo indivíduo face ao seu lazer, e por último a dimensão *comportamental* reporta-se às ações e intenções de cada indivíduo em relação às tarefas de lazer (Freire & Fonte, 2007).

A versão portuguesa da escala de Ragheb e Beard (1982) apresenta características psicométricas ajustadas aos adolescentes portugueses (Freire & Fonte, 2007) na sua versão mais longa, tendo sido já trabalhada uma versão reduzida desta mesma escala por Teixeira e Freire (2013).

1.5. Objetivos do Estudo

Objetiva-se a validação de ambas as escalas – Escala de Satisfação no Lazer e Escala de Motivação para o Lazer - para adolescentes portugueses. A pertinência deste estudo prende-se com a necessidade de dotar os investigadores e outros profissionais de ferramentas válidas que permitam avaliar tanto os níveis de satisfação como os níveis de motivação dos adolescentes portugueses em relação ao lazer.

2. Metodologia

2.1. Participantes

A amostra deste estudo é constituída por um total de 783 estudantes do 3.º ciclo e Secundário de escolas do distrito de Braga. Os participantes são na sua maioria de nível socioeconómico médio (89,3%). As idades dos participantes estão compreendidas entre os 11 e os 20 anos. A tabela 1 sumariza as características sociodemográficas relevantes para o presente estudo.

Tabela 1. Caracterização da Amostra

Variáveis sociodemográficas		N (%)	Min.-Máx.	Média (DP)
Idade			11-20	14,88 (1,73)
Sexo	Masculino	409 (52,2%)		
	Feminino	374 (47,8%)		
Escolaridade	7.º ano	137 (17,5%)		
	8.º ano	126 (16,1%)		
	9.º ano	156 (19,9%)		
	10.º ano	139 (17,8%)		
	11.º ano	119 (15,2%)		
	12.º ano	106 (13,5%)		

2.2. Instrumentos

Neste estudo foram utilizados seis instrumentos, todos preenchidos pelos participantes.

QSD - Questionário Sócio-demográfico (Freire, 2011)

O QSD foi desenvolvido por Freire (2011), como um instrumento auxiliador à investigação, sendo utilizado em diferentes estudos. Este questionário procura recolher junto dos participantes vários tipos de informações sociodemográficas, tendo sido analisada no presente estudo a seguinte informação: sexo, idade, escola, ano de escolaridade que frequenta, nacionalidade, concelho onde vive, nível de vida e data de preenchimento.

ESL - Escala de Satisfação no Lazer (Ragheb & Beard, 1980; Trad. Freire & Teixeira, 2011)

A ESL é composta por 24 itens, com respostas classificadas numa escala de *Likert* de 5 pontos (em que 1 corresponde a “nunca verdadeiro” e 5 a “sempre verdadeiro”). Valores elevados nos resultados correspondem a um nível mais elevado de satisfação com o lazer. Esta escala é fundamentada em seis dimensões da perceção de satisfação com o lazer, nomeadamente: *psicológica* (itens 1 a 4), *educacional* (5-8); *social* (9-12); *relaxamento* (13-16); *fisiológica* (17- 20); e *centrada no ambiente (estética)* (21-24). O valor da escala total e subescalas é calculado a partir da soma dos itens que lhes correspondem. Como tal, os valores da escala total podem variar entre 24 e 120 e para cada subescala entre 4 e 20.

Na sua versão original os coeficientes de *alpha de Cronbach* para as subescalas da ESL flutuam entre .80 e .93, no total é relatado um *alpha* de .93. Ainda na escala original, o

coeficiente de correlação intermédio foi de 0,46, indicando alguma sobreposição entre as subescalas. No entanto, a diferença entre os coeficientes de intercorrelação e a confiabilidade das subescalas indica que existe uma quantidade substancial de variância única em cada (Beard & Ragheb, 1980 *cit. in* Lysyk, 2002).

EML - Escala de Motivação para o Lazer (Ragheb & Beard, 1983; Trad. Freire & Teixeira, 2011)

A EML é constituída por 32 itens, com resposta tipo *Likert* de 5 pontos (em que 1 corresponde “nunca verdadeiro” e 5 “sempre verdadeiro”). A motivação para o lazer é avaliada em cinco dimensões, a saber: *intelectual* (itens 1 a 8); *social* (9-16); *competência* (17-24); *evitamento de estímulo* (24-32); e *procura de estímulo* (1-24). Esta última corresponde à soma das três primeiras subescalas, que estão relacionadas com a procura de estímulo. O valor da escala total e subescalas é calculado a partir da soma dos itens que lhes correspondem. Assim, os valores da escala total podem variar entre os 32-160, entre 8-40 nas primeiras quatro subescalas e entre 24-120 na última. Valores mais elevados nos resultados representam maior motivação para o lazer.

Os coeficientes de consistência interna (*alfa de Cronbach*) para as subescalas da EML variam entre .90 e .92, revelando uma consistência interna elevada. Outros estudos têm confirmado a estrutura fatorial desta escala, conforme a escala original, e apresentado valores de *alpha* entre .79 e .88, indicando também uma boa consistência interna (Lounsbury & Polik, 1992 *cit. in* Murray & Nakajima, 1999).

EAFAL - Escala de Atitudes Face ao Lazer – Versão Reduzida (Teixeira & Freire, 2013)

A EAFAL é composta por 18 itens, à semelhança das anteriores com escala de resposta do tipo *Likert*, também de um a cinco. Esta escala é constituída por três subescalas, de seis itens cada, correspondendo cada uma a uma dimensão da atitude face ao lazer, respetivamente: *cognitiva* (1-6), *afetiva* (7-12) e *comportamental* (13-18). Através da soma dos itens obtém-se os valores totais da escala e das suas subescalas. Estes valores podem variar entre 18-90 na escala total e entre 6-30 nas subescalas. Resultados elevados na escala e subescalas refletem atitudes positivas face ao lazer.

Para a população adolescentes e de jovens adultos portuguesa, a EAFAL apresenta níveis de confiabilidade adequados entre .76 e .87 para as subescalas e de .88 para o total (Teixeira & Feire, 2013).

EBEP – Escala de Bem-Estar Psicológico (Bizarro, 1999)

A EBEP pretende avaliar o Bem-Estar Psicológico de adolescentes através de 28 itens distribuídos por 5 subescalas: *cognitiva-emocional negativa*, *ansiedade*, *cognitiva emocional positiva*; *apoio social*; e *percepção de competências*. Segue uma lógica de resposta tipo *Likert* de 6 pontos, sendo que 1 corresponde a “Sempre” e 6 “Nunca”. Como tal, tendo em conta as últimas semanas os participantes devem avaliar a frequência da ocorrência das afirmações correspondentes aos itens. (Carvalho, 2009; Remédio, 2010). Assim, “*maior frequência nos itens referentes às subescalas cognitiva-emocional positiva, apoio social e percepção de competências revela um maior bem-estar*”; em ambas as subescalas sobranes uma maior frequência revela um menor bem-estar (Carvalho, 2009, p.139) Os resultados podem ser considerados a dois níveis: por subescalas e por um resultado global. Aqui apenas trataremos o resultado global, que resulta do cálculo da média da escala total, após a inversão dos itens negativos (Carvalho, 2009)

Este instrumento tem apresentado boas qualidades psicométricas, tanto ao nível da estrutura factorial, como de consistência interna com valores de *alpha* a oscilarem entre .85 e .95, considerando as várias subescalas (Carvalho, 2009; Remédios, 2010).

ESV – Escala de Satisfação com a Vida (Diener *et al.*, 1985 cit. in Neto, 1993)

A ESV é composta por 5 itens que avaliam a componente cognitiva do bem-estar subjetivo. Para tal, apresenta uma escala de resposta de tipo *Likert*, em que 1 corresponde a “fortemente em desacordo” e 7 a “fortemente em acordo”. A ESV é cotada através do somatório de todos os itens, assim os valores podem variar entre 5 e 35. (Neto, 1993). Na versão desenvolvida por Neto (1993) para a população portuguesa a consistência interna é considerada satisfatória, apresentando *alpha* de .78.

2.3. Procedimentos

A amostra não seguiu os critérios de uma amostragem probabilística, uma vez que se procurou que a amostra representasse os dois ciclos escolares (3º ciclo e secundário) em estudo. Optou-se por instituições escolares do distrito de Braga, constituindo-se uma amostra de conveniência.

Após a autorização das direções das instituições em, contexto de sala de aula procedeu-se à recolha dos dados. Não foi permitido acompanhar presencialmente a recolha de

dados em todas as escolas. Nas escolas em que tal não foi possível, foram realizadas reuniões com o objetivo de orientar os docentes responsáveis pela aplicação dos instrumentos. Recomendou-se aos mesmos que explicassem aos estudantes a relevância e os objetivos do estudo, a importância de respostas verdadeiras, a participação voluntária e a garantia de confidencialidade das respostas. A recolha da amostra teve a colaboração dos membros da equipa de investigação em que este estudo se insere (coordenada por Prof^a Teresa Freire).

A recolha de dados foi realizada em dois anos distintos 2011 e 2013, de acordo com a disponibilidade dos estabelecimentos de ensino. Em média os estudantes tiveram cerca de 45 minutos para responder a todos os questionários.

Seguido o consentimento informado dos participantes e dos seus representantes legais (estes último obtido pelos Diretores de Turma), os estudantes responderam, sempre em primeiro lugar ao QSD seguindo-se as cinco escalas. Devido à extensão das escalas e à idade dos participantes, procurou-se eliminar o efeito de fadiga e de ordem, usando o contrabalanceamento na definição da ordem de preenchimento dos questionários.

A amostra inicial foi de 786 estudantes, mas foi necessário eliminar três participantes por não terem respondido à totalidade de uma ou mais escalas, pelo que foram analisados 783.

2.4. Análises Estatísticas

O presente estudo utilizou medidas de estatística descritiva para a caracterização da amostra e das escalas a validar. Para análise da consistência interna (fidelidade) das ESL, EML e respetivas subescalas calculou-se o *alpha de Cronbach*. Para o teste da validade convergente utilizou-se testes de associação, nomeadamente o *Coefficiente de Correlação de Pearson*, uma vez que todas as variáveis são no mínimo intervalares. Para todas as análises estatísticas anteriormente referidas recorreu-se ao software informático *IBM SPSS Statistics 20*.

A análise fatorial confirmatória foi realizada recorrendo-se ao algoritmo da Máxima Verosimilhança (ML) para a estimação dos parâmetros. Como tal, recorreu-se ao *software* informático *RStudio*, através do *package Lavaan* (Rosseel, 2012), propositadamente desenvolvido para este género de análises.

Para o teste de ajustamento do modelo proposto foram analisados os seguintes índices de ajustamento: razão entre qui-quadrado e graus de liberdade; *Goodness of Fit Index* (GFI); *Comparative Fit Index* (CFI) e, por fim, o *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA).

O qui-quadrado é considerado a estatística mais comum e clássica para avaliar o ajustamento de um modelo (DeCoster, 1998; Albright & Park, 2009). Um qui-quadrado estatisticamente significativo aponta para que o modelo em estudo não se adapte aos dados. Contudo, devido à elevada sensibilidade deste teste ao tamanho da amostra, sugere-se o cálculo da razão entre o qui-quadrado e os graus de liberdade (Bryant & Yarnold, 2004). Não existe ainda um consenso quanto ao valor de ajustamento adequado, sugerindo alguns autores valores entre 2,00 e 5,00 (Byrne, 1989).

No entanto, existem outros índices que não são tão dependentes do tamanho da amostra, por exemplo, o CFI avalia a adequabilidade do modelo em relação ao modelo independente; o GFI mede a quantidade relativa de variância e covariância conjuntamente explicadas pelo modelo. Para o CFI e GFI valores superiores a .90 indicam um ajustamento adequado e superiores a .95 indicam um ajustamento ótimo (Bentler & Bonnet, 1980). Por último, o RMSEA analisa a discrepância no ajustamento entre as matrizes estimadas e as observadas. Valores superiores a .08 indicam um ajustamento fraco (Browne & Cudeck, 1993).

3. Resultados

3.1. Medidas Descritivas e Análises de Fidelidade

De acordo com os valores médios obtidos nas subescalas e escalas totais, podemos concluir que os participantes, em geral, revelam níveis elevados de satisfação em relação às suas atividades de lazer, assim como, se encontram motivados para a concretização das mesmas. Na tabela 2 são apresentados os valores da escala de Satisfação no Lazer e a tabela 3 apresenta os valores para a escala de Motivação para o Lazer.

A fidelidade de cada uma das subescalas do questionário foi investigada a partir do coeficiente de consistência interna (*alpha de Cronbach*). O pressuposto para a utilização deste método de avaliação de fidelidade é o de que, se o teste está construído para que cada participante responda de modo consistente ao longo dos itens, tendo assim uma lógica interna, então, o mesmo participante tenderá a responder segundo essa lógica em posteriores exposições ao questionário.

Na ESL, o coeficiente de *alpha* da escala total e subescalas também demonstram uma boa consistência interna (tabela 2). Apenas a eliminação do item 16, da subescala relaxamento, aumentaria o *alpha* de .79 para .82.

Tabela 2. Medidas descritivas e análises de fidelidade para a ESL.

Subescalas e escala total	N.º de itens	Média	DP	Min.-Máx.	Alpha
Psicológica	4	16.15	2.97	4-20	.85
Educacional	4	15.74	2.91	4-20	.79
Social	4	15.31	3.04	4-20	.77
Relaxamento	4	16.67	2.76	5-20	.79
Fisiológica	4	15.09	3.85	4-20	.90
Centrada no Ambiente (estética)	4	15.65	3.00	4-20	.82
Satisfação no lazer (total)	24	94.60	14.17	32-120	.93

Os coeficientes de *alpha* para a EML total e subescalas revelam uma boa consistência interna. Porém, a eliminação do item 26 desta escala aumentaria o coeficiente de *alpha* de .93 para .94 (tabela 3).

Tabela 2. Medidas descritivas e análises de fidelidade para a EML.

Subescalas e escala total	N.º de itens	Média	DP	Min.-Máx.	Alpha
Procura de estímulo	24	94.47	14.64	24-120	.82
Intelectual	8	32.06	5.29	8-40	.89
Social	8	30.46	5.79	8-40	.87
Competência	8	31.96	5.97	8-40	.91
Evitamento de estímulo	8	29.25	5.88	8-40	.94
Motivação para o lazer (total)	32	123.72	17.62	44-160	.93

3.2. Análise Fatorial Confirmatória

Para a validação de ambas as escalas realizaram-se análises fatoriais confirmatórias para observar se os dados se ajustam e confirmam a estrutura fatorial das escalas originais da EML e ESL. Assim, propõe-se como variáveis latentes para a EML as suas cinco subescalas e para a ESL as suas seis subescalas, tendo como variáveis observáveis, os itens que correspondem a cada uma das escalas, respetivamente.

Embora se tenha obtido um qui-quadrado estatisticamente significativo em ambas as escalas, os resultados obtidos nos índices de ajustamento revelam um ajustamento adequado dos dados aos modelos propostos (tabela 4). Em ambas as escalas os valores do índice da razão entre o qui-quadrado e os graus de liberdade estão dentro do intervalo aceitável (entre 2 e 5). As duas escalas apresentaram um RMSEA inferior a .08 e os restantes índices de

ajustamento apresentaram valores elevados (>.95). Neste sentido, ambas as escalas reproduzem a estrutura fatorial original, tendo-se os dados ajustado satisfatoriamente aos modelos propostos.

Tabela 4. Índices de ajustamento da análise fatorial confirmatória

	χ^2	df	χ^2/df	RMSEA	GFI	CFI
ESL	897.989	237	3.789	.06	.98	.93
EML	1819.509	430	4.231	.06	.97	.90

Nota. χ^2 , Chi-Square; df, Degrees of Freedom; χ^2/df Ratio between Chi-Square and Degrees of Freedom; RMSEA, Root Mean Square Error of Approximation; GFI, Goodness of Fit Index; CFI, Comparative Fit Index.

3.3. Validade Convergente

Com o objetivo de averiguar as correlações existentes entre as subescalas e as escalas totais da ESL e EML realizou-se análises de correlação de *Pearson*. Estas mesmas análises foram realizadas para testar a validade convergente de ambas as escalas aqui estudadas e as suas correlações com a Escala de Atitudes Face ao Lazer, a Escala de Bem-Estar Psicológico e a Escala de Satisfação com a vida (tabela 5). Na sua generalidade, a maioria das associações foram estatisticamente significativas, à exceção da subescala *evitamento de estímulo* da EML com a EBEP e ESV, que não tiveram significância estatística.

As correlações entre subescalas da ESL variam entre .38 e .62. Considerando as subescalas com a total da ESL verifica-se uma associação entre .70 e .82. Quando correlacionada com outros instrumentos validados, nomeadamente a EAFL, EBEP e a ESV observa-se uma variação de .28 e .61. Sendo que a correlação mais baixa se verificou com a ESV e a mais elevada com a EAFL.

No que respeita a EML, as subescalas apresentam associações entre .25 e .87, incluindo a subescala *procura de estímulo* (soma das subescalas: *intelectual, social e competência*). Ressalva-se, que as subescalas que compõem a *procura de estímulo* registam as variações mais elevadas entre .84 e .87. Observando a relação entre todas as subescalas em análise e o total da EML a variação é de .63 e .95.

Indo ao encontro do verificado com a ESL, quando comparado com outros instrumentos utilizados, acima referidos, é com a ESV que se regista a correlação mais baixa de .20 e a mais elevada com a EAFL de .55.

Entre as duas escalas aqui em análise, ESL e EML a correlação é de .73, mostrando assim coeficientes de associação elevados entre elas.

Tabela 5. Correlação entre Subescalas e Total de Escalas

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ESL 1. Psicológica	1	.61***	.55***	.62***	.52***	.52***	.82***	.61***	.54***	.48***	.55***	.22***	.58***	.60***	.31***	.27***
2. Educacional		1	.54***	.51***	.50***	.48***	.79***	.63***	.60***	.52***	.51***	.30***	.62***	.45***	.19***	.17***
3. Social			1	.49***	.51***	.42***	.76***	.59***	.45***	.59***	.48***	.27***	.58***	.44***	.24***	.24***
4. Relaxamento				1	.43***	.47***	.75***	.48***	.46***	.37***	.41***	.40***	.53***	.54***	.23***	.20***
5. Fisiológica					1	.38***	.76***	.59***	.38***	.45***	.68***	.22***	.56***	.38***	.24***	.18***
6. Centrada no Ambiente (estética)						1	.70***	.46***	.45***	.37***	.38***	.27***	.47***	.40***	.25***	.23***
7. Total							1	.73***	.62***	.61***	.66***	.36***	.73***	.61***	.32***	.28***
EML 8. Procura de Estímulo (total)								1	.84***	.87***	.86***	.36***	.95***	.58***	.29***	.23***
9. Intelectual									1	.63**	.57***	.35***	.82***	.54***	.25***	.21***
10. Social										1	.61***	.32***	.83***	.45***	.22***	.19***
11. Competência											1	.25***	.80***	.50***	.27***	.19***
12. Evitamento de Estímulo												1	.63***	.23***	-.04	.04
13. Total													1	.55***	.23***	.20***
EAFI 14. Total														1	.30***	.26***
EBEP 15. Total															1	.52***
ESV 16. Total																1

Nota. ***p <.001

4. Discussão e Considerações Finais

Este estudo pretendeu determinar as propriedades psicométricas das escalas ESL e EML para adolescentes portugueses. Objetivou-se com isso, não só expandir a investigação em Portugal acerca da experiência de lazer, como principalmente verificar a adequação das referidas escalas para futuras investigações nesta temática.

Como tal, os resultados aferidos permitiram verificar a estrutura fatorial de ambas as escalas mas também compreender o quão motivados e satisfeitos estão os adolescentes portugueses com as suas experiências de lazer. Assim, podemos assumir que os mesmos encontram-se muito satisfeitos para o lazer, uma vez que, de acordo com o resultado total da ESL, regista-se uma média de 94.60 (DP = 14.17), variando entre 32 e 120 pontos. É de realçar que valores mais elevados na ESL indicam maior satisfação no lazer.

À semelhança da ESL, valores mais elevados no total de escala indicam maior motivação para o lazer. Conclui-se que na presente amostra, os adolescentes se mostram bastante motivados para a experiência de lazer, considere-se o resultado total da EML, onde se regista uma média de 123.72 (DP = 17.62), variando entre 44 e 160 pontos.

No que se refere as propriedades psicométricas, a análise confirmatória revela resultados satisfatórios para todos os índices de ajustamento apresentados, reproduzindo as estruturas fatoriais das escalas originais. Neste sentido, os dados obtidos com adolescentes portugueses ajustam-se adequadamente à estrutura fatorial estabelecida para esta escala. Estes resultados obtidos não podem ser comparados com estudos de validação de outros países por não se ter encontrado durante as pesquisas estudos que realizassem análises fatoriais confirmatórias nas validações destas mesmas escalas.

No geral, a consistência interna estimada para ambas as escalas e respetivas subescalas apresentou valores bastante aceitáveis. No que concerne a ESL, esta apresentou uma consistência interna ligeiramente inferior em todas as subescalas por comparação com a escala original, à exceção da subescala *Psicológica* (Ragheb & Beard, 1980). Todavia, ao nível da escala total em ambas as versões, o *alpha de Cronbach* foi de .93, indicando uma consistência interna bastante elevada. Segundo Almeida e Freire (2007) a literatura defende que coeficientes de *alpha de Cronbach* iguais ou superiores a .70 são respeitavelmente aceitáveis, o que foi encontrado no presente estudo.

Comparando com outras investigações, em que se utilizou a ESL, ainda que em diferentes circunstâncias, os níveis de consistência interna entre subescalas apresentados são, por norma, relativamente inferiores (Walker *et. al*, 2011) ou apresentam variações mínimas

mais elevadas em determinadas subescalas (Munchua *et al.*, 2003; Spiers & Walker, 2008). Em todo o caso, os valores obtidos foram sempre inferiores à consistência interna relatada por Ragheb & Beard (1980).

Todos os coeficientes de *alpha* relatados para EML são $\geq .87$ para as quatro subescalas originais e para a escala total, e de $.82$ para a escala *procura de estímulo* (soma das subescalas *intelectual*, *social* e *competência*). Como referido, a indisponibilidade de dados não permite a comparação direta com os resultados da escala original. Mas tomando os valores acima referidos (Lounsbury & Polik, 1992, *cit. in* Murray & Nakajima, 1999), podemos concluir que a EML para a população adolescente portuguesa apresenta, não só valores de consistência interna bons, mas mais elevados, entre o muito próximo, e por vezes superiores aos referidos por Beard e Ragheb (1983) ou relatados por Munchua *et al.* (2003).

Com este estudo podemos assim demonstrar a aceitabilidade e adequação dos valores apresentados para ambas as escalas.

A análise de validade convergente manifestou associações significativas entre todas as subescalas e totais de escalas de todos dos instrumentos referidos. As elevadas associações entre as subescalas e escala total inerente comprovam a unidimensionalidade do próprio instrumento, indo ao encontro da versão original (Ragheb & Beard, 1980; Beard & Ragheb, 1983).

As correlações de *Pearson* efetuadas sugerem, como supracitado, e assim espectável, uma associação entre os níveis de satisfação com as experiências de lazer e os níveis de satisfação com a vida (ESV), os níveis de bem-estar psicológico (EBEP) e as atitudes face ao lazer (EAFL) apresentadas pelos adolescentes. Do mesmo modo, a motivação para o lazer também se encontra associada com os níveis de satisfação com a vida (ESV), e os níveis de bem-estar psicológico (EBEP) e as atitudes face ao lazer (EAFL). Embora não seja possível estabelecer relações de causalidade, estas associações positivas permitem concluir que a satisfação com o lazer e a motivação para o lazer estão de algum modo relacionadas com dimensões importantes para o desenvolvimento positivo dos adolescentes, nomeadamente ao nível do seu bem-estar e da satisfação com a vida. Em estudos futuros será pertinente explorar a existência de causalidades entre estas dimensões.

Esta investigação visou uma população inserida entre o 7.º e 12.º ano de escolaridade, em estabelecimentos de ensino específicos, do distrito de Braga. Contudo, por não se ter utilizado métodos probabilísticos de seleção da amostra, não se poderão generalizar os resultados obtidos neste estudo para o universo da população adolescente portuguesa, sendo esta uma limitação deste estudo. Assim, a leitura e a interpretação dos resultados apresentados

deverá ser realizada com especial atenção ao facto da amostra não ser representativa da população adolescente.

Uma das vantagens deste estudo em relação à amostra diz respeito à larga abrangência do intervalo de idades (11-20 anos). No entanto, e tendo em conta a idade dos participantes é necessário ter em atenção o efeito de desejabilidade social. Apesar de realçada a importância de respostas sinceras, recorde-se que o processo de recolha de dados nem sempre foi realizado na presença do investigador, o que pode ser um dado a ter em consideração.

De acordo com as limitações apresentadas, recomenda-se a replicação deste estudo em diferentes amostras de adolescentes em Portugal.

Em suma, o presente estudo confirmou a estrutura fatorial da ESL (Ragheb & Beard, 1980) e da EML (Beard & Ragheb, 1983) e revelou um bom ajustamento dos dados. Os resultados obtidos permitem concluir que estes instrumentos podem ser considerados como medidas válidas de avaliação dos níveis de satisfação e de motivação para o lazer de adolescentes portugueses, sendo recomendada a sua utilização. No entanto, é necessário continuar a analisar as propriedades psicométricas destas escalas em estudos posteriores, colmatando as limitações metodológicas apresentadas neste estudo e utilizando amostras mais diversificadas.

Bibliografia

- Albright, J. J., & Park, H. M. (2009). Confirmatory factor analysis using amos, LISREL, Mplus, and SAS/STAT CALIS. Working Paper. The University Information Technology Services (UIT) Center for Statistical and Mathematical Computing, Indiana University. Retrieved from <http://www.indiana.edu/~statmath/stat/all/cfa/index.html>
- Almeida, L. S., & Freire, T. (2007). *Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação* (4.a Edição.). Braga: Psiquilibrios Edições.
- Ateca-Amestoy, V., Serrano-del-Rosal, R., & Vera-Toscano, E. (2008). The leisure experience. *The Journal of Socio-Economics*, 37(1), 64–78. doi:10.1016/j.socec.2006.12.025
- Athenstaedt, U., Mikula, G., & Bredt, C. (2008). Gender role self-concept and leisure activities of adolescents. *Sex Roles*, 60, 399–409. doi:10.1007/s11199-008-9543-y
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20–33. Retrieved from <http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-0019183649&partnerID=40&md5=4d56213157a3b34a47d37d8397b2503f>
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1983). Measuring leisure motivation. *Journal of Leisure Research*, 15(3), 219–228. Retrieved from <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1984-19384-001>
- Beggs, B. A., & Elkins, D. J. (2010). The influence of leisure motivation on leisure satisfaction. *The Cyber Journal of Applied Leisure and Recreation Research*. Retrieved from <http://larnet.org/2010-02.html>
- Bentler, P., & Bonnet, D. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88(3), 588-606. doi:10.1037/0033-2909.88.3.588
- Bradley, G. L., & Inglis, B. C. (2012). Adolescent leisure dimensions, psychosocial adjustment, and gender effects. *Journal of Adolescence*, 35(5), 1167–76. doi:10.1016/j.adolescence.2012.03.006
- Bryant, F., & Yarnold, P. (2004). Principal components analysis and exploratory and confirmatory factor analysis. In L. Grimm & P. Yarnold (Eds.), *Reading and understanding multivariate statistics* (pp. 99-136). Washington: American Psychological Association.

- Byrne, B. M. (1989). *A primer of LISREL: Basic applications programming for confirmatory factor analytic models*. New York: Springer-Verlag.
- Caldwell, L. L., & Faulk, M. (2013). Chapter 3 Adolescent leisure from a developmental and prevention perspective. In T. Freire (Ed.), *Positive Leisure Science: From subjective experience to social contexts* (pp. 41–60). New York London: Springer.
- Carvalho, J. L. da C. S. de. (2009). *Savoring: Uma Forma de Promover o Bem-Estar? A Relação Entre as Crenças, as Estratégias de Savoring e o Bem-Estar Pessoal nos Adolescentes. Um Estudo Exploratório*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia e Ciências Sociais - Universidade de Lisboa, Portugal. Retirado de http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/2110/1/22154_ulfp034803_tm.pdf
- Chen, C., Chang, Y., & Fan, F. (2012). Adolescents and leisure activities : The impact of expectation and experience on service satisfaction. *Social Behavior and Personality*, 40(2), 259–266.
- Chen, M. & Pang, X. (2012). Leisure Motivation : an integrative review. *Social Behavior and Personality*, 40(7), 1075–1082.
- Chen, Y.-C., Li, R.-H., & Chen, S.-H. (2011). Relationships among adolescents' leisure motivation, leisure involvement, and leisure satisfaction: A structural equation model. *Social Indicators Research*, 110(3), 1187–1199. doi:10.1007/s11205-011-9979-2
- DeCoster, J. (1998). Overview of Factor Analysis. Retrieved from <http://www.stat-help.com/factor.pdf>
- Dillard, J. E., & Bates, D. L. (2011). Leisure motivation revisited : Why people recreate. *Managing Leisure*, 16(4), 253–268. doi:10.1080/13606719.2011.613624
- Eccles, J. S., Barber, B. L., Stone, M., & Hunt, J. (2003). Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of Social Issues*, 59(4), 865–889. doi:10.1046/j.0022-4537.2003.00095.x
- Freire, T. (2013). Chapter 4 Leisure experience and positive identity development in adolescents. In T. Freire (Ed.), *Positive Leisure Science: From subjective experience to social contexts* (pp. 61–79). New York London: Springer.
- Freire, T., & Fonte, C. (2007). Escala de atitudes face ao lazer em adolescentes e jovens adultos. *Paidéia*, 17(36), 79–87. Retirado de <http://www.redalyc.org/pdf/3054/305423757008.pdf>
- Hills, P., & Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25(3), 523–535. doi:10.1016/S0191-8869(98)00082-8

- Hills, P., Argyle, M., & Reeves, R. (2000). Individual differences in leisure satisfactions : an investigation of four theories of leisure motivation. *Personality and Individual Differences*, 28, 763–779.
- Hou, J.-J., Hung-Jen, H., & Yang, M.-F. (2007). Agreeableness and leisure satisfaction in the context of online games. *Social Behavior and Personality*, 35(10), 1379–1384.
- Leveresen, 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(12), 1588–99. doi:10.1007/s10964-012-9776-5
- Lima, I., & Freire, T. (2009). Qualidade da experiência subjetiva no cotidiano escolar de adolescentes : Implicações desenvolvimentais e educacionais. *Análise Psicológica*, 4(XXVII), 523–534.
- Lloyd, K. M., & Auld, C. J. (2002). The role of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement. *Social Indicators Research*, 57, 43–71.
- Lysyk, M., Brown, G. T., Rodrigues, E., McNally, J., & Loo, K. (2002). Translation of the Leisure Satisfaction Scale into French: A validation study. *Occupational Therapy International*, 9(1), 76–89. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12375009>
- Mahoney, J. L., & Stattin, H. (2000). Leisure activities and adolescent antisocial behavior: The role of structure and social context. *Journal of Adolescence*, 23, 113–27. doi:10.1006/jado.2000.0302
- Munchua, M. M., Lesage, D. M., Reddon, J. R., & Badham, T. D. (2003). Motivation, satisfaction, and perceived freedom: A tri-dimensional model of leisure among young offenders. *Journal of Offender Rehabilitation*, 38(1), 53–64.
- Mundy, J. (1998). *Leisure Education: Theory and Practice* (Seconde Ed.). Champaign: Sagamore Publishing.
- Murray, C., & Nakajima, I. (1999). The leisure motivation of Japanese managers: a research note on scale development. *Leisure Studies*, 18(1), 57–65. doi:10.1080/026143699375050
- Neto, F. (1993). The satisfaction with life scale: Psychometrics properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(2), 125–134. doi:10.1007/BF01536648
- Ragheb, M. G., & Beard, J. G. (1982). Measuring Leisure Attitude. *Journal of Leisure Research*, 14, 155–167.

- Raymore, L. A., Barber, B. L., Eccles, J. S., & Godbey, G. C. (1999). Leisure behavior pattern stability during the transition from adolescence to young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(1), 79–103.
- Remédios, C. I. F. R. N. (2010). *O Bem-Estar Psicológico e as Competências Pessoais e Sociais na Adolescência*. Dissertação de Doutoramento, Faculdade de Psicologia - Universidade de Lisboa, Portugal. Retirado de http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/2792/1/ulfp037517_tm.pdf
- Rosseel, Y. (2012). Lavaan: An R package for structural equation modeling. *Journal of Statistical Software*, 48(2), 1-36.
- Ryan, C., & Glendon, I. (1998). Application of leisure motivation scale to tourism. *Annals of Tourism Research*, 25(1), 169–184. doi:10.1016/S0160-7383(97)00066-2
- Siegenthaler, K. L., & O'Dell, I. (2000). Leisure attitude, leisure satisfaction, and perceived freedom in leisure within family dyads. *Leisure Sciences*, 22(4), 281–296. doi:10.1080/01490409950202302
- Spiers, A., & Walker, G. J. (2008). The effects of ethnicity and leisure satisfaction on happiness, peacefulness, and quality of life. *Leisure Sciences*, 31(1), 84–99. doi:10.1080/01490400802558277
- Stanton-Rich, H. M., & Iso-Ahola, S. E. (1998). Burnout and Leisure. *Journal of Applied Social Psychology*, 28(21), 1931–1950. doi:10.1111/j.1559-1816.1998.tb01354.x
- 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. doi:10.1080/14927713.2013.776748
- Teixeira, C. M. A. (2008). *O Consumo de Bebidas Alcoólicas como Lazer*. Dissertação de Doutoramento, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal. Retirado de http://repositorio.utad.pt/bitstream/10348/104/1/phd_cmcateixeira.pdf
- Walker, G. J., Halpenny, E., Spiers, A., & Deng, J. (2011). A prospective panel study of chinese-canadian immigrants' leisure participation and leisure satisfaction. *Leisure Sciences*, 33(5), 349–365. doi:10.1080/01490400.2011.606776