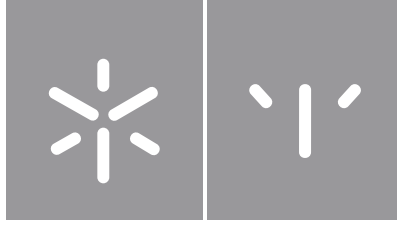




Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Maria da Assunção Fontes Pereira

**Lazer em Tempo de Pandemia (Covid-19):
Sobre a Satisfação e Atitudes Face
ao Lazer em Estudantes de
Psicologia**



Universidade do Minho

Escola de Psicologia

Maria Pereira

**Lazer em Tempo de Pandemia (Covid-19):
Sobre a Satisfação e Atitudes Face
ao Lazer em Estudantes de
Psicologia**

Dissertação de Mestrado
Mestrado Integrado em
Psicologia

Trabalho efetuado sob a orientação do(a)
Professora Doutora Teresa Freire

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.



Atribuição-NãoComercial-SemDerivações
CC BY-NC-ND

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

[Esta é a mais restritiva das nossas seis licenças principais, só permitindo que outros façam download dos seus trabalhos e os compartilhem desde que lhe sejam atribuídos a si os devidos créditos, mas sem que possam alterá-los de nenhuma forma ou utilizá-los para fins comerciais.]

Agradecimentos

Terminando esta etapa quero agradecer a toda a gente que se cruzou comigo e me ensinou alguma coisa.

Aos meus pais e irmã por todo o amor e carinho, por me apoiarem sempre e por todas as oportunidades que vocês me proporcionaram.

Ao meu namorado pelo apoio incondicional, pelo carinho, pelo incentivo, por estar presente nos momentos bons e nos maus, por te orgulhares de mim em todos os momentos.

À Cat, à Rita e à Dani, as minhas eternas roomates pela companhia, pelo apoio, pela amizade, pelas manhãs, tardes e noites de estudo e pela eterna paciência.

À Daniela e à Mariana pela amizade desde sempre, por todo o apoio e conhecimento que me deram e por estarem lá para mim em todos os momentos.

Ao Pedro pela amizade, pelo apoio e pela recomendação de livros.

Um obrigada especial à Diana, uma das minhas parceiras nesta jornada, obrigada pelo apoio, pela amizade inesperada e pela partilha de conhecimento.

À minha orientadora Professora Doutora Teresa Freire pela orientação, conhecimento partilhado e pelo excelente exemplo de profissional.

A toda a Equipa de Investigação em Desenvolvimento Positivo e Funcionamento Ótimo.

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.

Braga, 17 de outubro de 2022

Maria da Assunção Fontes Pereira

(Maria da Assunção Fontes Pereira)

Lazer em Tempo de Pandemia (Covid-19): Sobre a Satisfação e Atitudes Face ao Lazer em Estudantes
de Psicologia

Resumo

A pandemia alterou aspectos da vida cotidiana dos indivíduos, nomeadamente a forma como estes praticam atividades de lazer. Uma vez que as atividades de lazer proporcionam aos indivíduos satisfação no lazer e bem-estar, uma atitude positiva para com o lazer permite um maior envolvimento na experiência de lazer. É importante perceber de que forma a pandemia influenciou a percepção de satisfação de lazer, atitudes face ao lazer e bem-estar subjetivo no período pré-covid e no período covid. Assim, os objetivos do estudo foram: analisar qual a conceção atual de lazer e covid nos estudantes de psicologia; analisar se há diferenças na percepção da satisfação no lazer, atitudes face ao lazer e bem-estar subjetivo no período pré-covid e no período covid em estudantes de psicologia.

Este estudo incluiu 163 participantes, entre os 18 e os 25 anos, que responderam a um questionário *online*.

Os resultados demonstraram diferenças significativas na dimensão do bem-estar subjetivo sendo que os participantes tiveram uma percepção de bem-estar mais elevado no período pré-covid, enquanto a satisfação no lazer e atitudes face ao lazer não apresentaram diferenças significativas globalmente, mas apenas em algumas das suas componentes.

Palavras-chave: atitudes face ao lazer, bem-estar subjetivo, lazer, pandemia covid-19, satisfação no lazer

Leisure in a Pandemic Time (Covid-19): About Satisfaction and Attitudes Towards Leisure in Psychology
Students

Abstract

The pandemic has changed aspects of individuals' daily lives, namely the way they practice leisure activities. Since leisure activities provide individuals with leisure satisfaction and a greater subjective well-being, and a positive attitude towards leisure allows for greater involvement in the leisure experience, It is important to understand how the pandemic influenced the perception of leisure satisfaction, attitudes towards leisure and subjective well-being in the pre-covid period and in the covid period.

Thus, the objectives of the study were: to analyze the current conception of leisure and covid in psychology students; to analyze whether there are differences in the perception of leisure satisfaction, attitudes towards leisure and subjective well-being in the pre-covid period and in the covid period in psychology students.

This study included 163 participants, aged between 18 and 25, who completed an online questionnaire. The results showed statistically significant differences in the dimension of subjective well-being, with participants having a higher perception of subjective well-being in the pre-covid period, while satisfaction with leisure and attitudes towards leisure did not show significant differences globally, but only in some of its components.

Keywords: attitudes towards leisure, covid-19 pandemic, leisure, leisure satisfaction, subjective well-being

Índice

Lazer em Tempo de Pandemia (Covid-19): Sobre a Satisfação e Atitudes Face ao Lazer em Estudantes de Psicologia	9
Enquadramento Teórico.....	9
Atitudes Face ao Lazer.....	10
Satisfação no Lazer.....	11
Bem-estar Subjetivo	12
Objetivos do Estudo	12
Metodologia.....	13
Participantes	13
Instrumentos	13
Procedimento	15
Análise Estatística.....	16
Resultados	16
Descrição da conceção de “Lazer” e “Covid”	16
Estatística descritiva das variáveis em estudo.....	20
Diferença nas atitudes face ao lazer: período pré-covid e período covid	22
Diferença na satisfação no lazer no período pré-covid versus período covid.....	23
Diferença no bem-estar subjetivo no período pré-covid versus período covid.....	24
Discussão.....	25
Limitações, investigações futuras, conclusão.....	27
Referências	28

Índice de Tabelas

Tabela 1. Descrição do que é considerado ser o “Lazer” na amostra em estudo.....	17
Tabela 2. Descrição do período “Covid” na amostra numa palavra.....	19
Tabela 3. Descrição das análises descritivas em estudo	
Tabela 4. Diferenças nas atitudes face ao lazer no período pré-covid e no período covid: Teste não paramétrico Wilcoxon para amostras emparelhadas.....	23
Tabela 5. Diferenças na satisfação no lazer no período pré-covid e no período covid: Teste não paramétrico Wilcoxon para amostras emparelhadas.....	23
Tabela 6. Diferenças no afeto positivo e negativo no período pré-covid e no período covid: Teste não paramétrico Wilcoxon para amostras emparelhadas.....	24
Tabela 7. Diferenças na satisfação com a vida no período pré-covid e no período covid: Teste não paramétrico Wilcoxon para amostras emparelhadas.....	25

Índice de Figuras

Figura 1. Exemplo de um item do questionário.....	14
---	----

Lazer em Tempo de Pandemia (Covid-19): Sobre a Satisfação e Atitudes Face ao Lazer em Estudantes de Psicologia

Enquadramento Teórico

O lazer pode ser definido como as atividades que um indivíduo realiza quando não tem obrigações impostas pela sua ocupação, família ou sociedade (Takiguchi et al., 2022), isto é, um período de tempo livre em que o próprio indivíduo escolhe as atividades que pretende realizar.

É um conceito multidimensional que inclui aspetos individuais, sociais e ambientais, ou seja, uma experiência subjetiva que é determinada pela interação do indivíduo e o ambiente. Esta interação leva ao surgimento de uma perceção da experiência de lazer que está presente e ocorre ao longo da vida quotidiana (Freire, 2013).

Podem ser distinguidos dois aspetos no estudo do lazer: um centrado no indivíduo e outro centrado no espaço. O aspeto centrado no indivíduo encontra-se associado à participação, satisfação e atitudes face ao lazer; o aspeto centrado no espaço está associado ao local onde é praticado o lazer (Lloyd & Auld, 2002 as cited by Teixeira, 2013).

A prática do lazer tem demonstrado benefícios para a saúde física e psicológica, estando associada a uma promoção de emoções positivas que contribuem para um aumento do bem-estar, felicidade, qualidade de vida e uma diminuição de problemas psicológicos como a ansiedade e a depressão (Freire, 2018; Takiguchi et al., 2022).

O tempo de lazer, como outros aspetos da vida dos indivíduos, sofreu alterações quando, no dia 11 de março de 2020, a Organização Mundial de Saúde declarou a propagação do SARS-CoV-2 uma pandemia. Os governos em todo o mundo tiveram de encontrar estratégias de forma a abrandar a sua propagação, entre elas, o confinamento, a imposição do recolher obrigatório, o distanciamento social, o teletrabalho e a utilização de máscaras (Babicka-Wirkus et al., 2021).

Estas medidas de prevenção tiveram grande impacto na forma como as pessoas praticavam o lazer, uma vez que globalmente essas atividades foram drasticamente reduzidas e muitas delas proibidas (Bu et al., 2020). Apesar disso, o facto de as famílias ficarem em casa proporcionou-lhes tanto o tempo, como a oportunidade para realizarem atividades de lazer em conjunto, como, por exemplo, a prática de atividade física, artesanato, jogar jogos de tabuleiro e cozinhar (Young, 2020), e muitas pessoas voltaram a conectar-se com o exterior e atividades mentais como ler, aprender novas línguas, fazer cursos online, entre outros (Anderson, 2020).

A prática de atividades de lazer significativas, como *hobbies*, leva a que o bem-estar funcional melhore, e esta relação reflete a possibilidade de os indivíduos poderem ganhar controlo através de alguns passatempos significativos quando se deparam com eventos de vida incontroláveis, como o caso da pandemia (Zhuo & Zacharias, 2021).

A influência de atividades de lazer é particularmente importante para a saúde de estudantes universitários, uma vez que estes apresentam mais tempo para participar deste tipo de atividades, e também porque o contexto de lazer é caracterizado pela liberdade de escolha do indivíduo e é uma oportunidade que este tem para se expressar, demonstrar as suas competências e conectar-se com os seus pares (Caldwell & Baldwin, 2019; Chan et al., 2020). As estratégias para abrandar a propagação do vírus vieram assim, criar uma situação paradoxal, uma vez que, apesar de se encontrarem sob medidas restritas que os impediam de experienciar o lazer como habitualmente, também lhes foi permitido ter novas experiências de lazer (Panarese & Azzarita, 2021).

Assim, o estudo em causa pretende perceber como é que a pandemia pode ter afetado os estudantes universitários, especificamente os estudantes de psicologia. A psicologia consiste no estudo científico do comportamento e da mente humana. Desta forma, os estudantes de psicologia no seu percurso académico exploram o comportamento humano. Estes ganham *insight* acerca dos processos de pensamento, motivações, influência dos grupos com que interagem, ganhando, assim, uma melhor compreensão de si mesmo e do contexto que os rodeia.

Atitudes Face ao Lazer

A atitude pode ser definida como “uma organização relativamente duradoura de crenças, sentimentos e tendências comportamentais em relação a objetos, grupos, eventos ou símbolos socialmente significativos” (Hogg & Vaughan, 2005).

A atitude para com atividades de lazer pode ser um dos elementos importantes para determinar a vontade ou predisposição dos indivíduos para participar nestas atividades (Ragheb & Beard, 1982). O estudo de atitudes para com atividades de lazer permite perceber como é que as atitudes influenciam as experiências de vida e o tipo de envolvimento que os indivíduos experienciam nessas atividades. Atitudes positivas tendem a estar relacionadas com um maior envolvimento em atividades de lazer e as experiências resultantes tendem a ser avaliadas positivamente (Freire & Fonte, 2007).

É de referir que existe uma relação positiva entre as atitudes no lazer e a satisfação no lazer, que demonstram a importância de se ter uma atitude positiva para com o lazer de forma a obter maiores níveis de satisfação no lazer (Freire & Teixeira, 2018).

Triandis (1967), através de uma perspectiva de natureza multidimensional das atitudes, distinguiu três componentes da atitude: cognitiva, afetiva e comportamental. A componente cognitiva diz respeito aos conhecimentos gerais e crenças sobre o lazer, as suas características e como é que elas se relacionam com a qualidade de vida dos indivíduos; a componente afetiva refere-se aos sentimentos em relação ao lazer, o grau em que o indivíduo gosta ou não de uma atividade de lazer; e a componente comportamental diz respeito ao passado, presente e ações pretendidas em relação a atividades e experiências de lazer (Ragheb & Beard, 1982; Freire & Fonte, 2007).

Desta forma, neste estudo vamos incluir as atitudes face ao lazer, de modo a compreender se a percepção da vontade ou predisposição para participar de atividades de lazer sofreu alterações no período covid.

Satisfação no Lazer

As atividades de lazer proporcionam felicidade e bem-estar a todos os indivíduos que as praticam. A satisfação no lazer depende daquilo que o indivíduo considera ser satisfatório para si, assim a experiência de lazer tem de satisfazer as suas necessidades (Ateca-Amestoy et al., 2008), é necessário que a experiência corresponda às expectativas que o indivíduo tem para ela.

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

A satisfação no lazer não provém propriamente da atividade em si, mas do significado que esta tem para o indivíduo, desta forma, uma dada atividade pode ser percebida de forma diferente para diferentes indivíduos (Kelly, 1982 as cited by Ateca-Amestoy et al., 2008).

A satisfação no lazer pode ser percebida através de seis dimensões: a dimensão psicológica que foca nos benefícios percebidos que o envolvimento com o lazer traz para a pessoa; a dimensão educacional que captura o quanto os indivíduos percebem que aprenderam com a participação no lazer; a dimensão social que se centra no conhecer novas pessoas e construir uma rede de contactos, a dimensão fisiológica que capta o grau em que os indivíduos estão satisfeitos com a melhora da saúde como resultado da participação no lazer; a dimensão de relaxamento que diz respeito à tensão ou alívio do stress; e, por último, a dimensão estética (centrada no ambiente) que diz respeito às condições do espaço em que o indivíduo se envolve nas atividades de lazer (Beard & Ragheb, 1980; Choi & Yoo, 2017).

Considerando então que a satisfação no lazer só é atingida se a experiência de lazer proporcionar ao indivíduo a satisfação das suas necessidades “recreativas”, é importante perceber se a pandemia

afetou a percepção de satisfação no lazer para uma melhor compreensão das alterações que a experiência de lazer pode ter sofrido.

Bem-estar Subjetivo

O bem-estar subjetivo pode ser definido como uma área de estudo superior que engloba a satisfação da vida em geral, o afeto positivo e o afeto negativo (Diener, et al., 1999). O bem-estar subjetivo é uma categoria que alberga vários fenômenos, tais como as respostas emocionais das pessoas, julgamentos globais de satisfação com a vida e domínios de satisfação (Galinha, 2008).

Este conceito engloba duas dimensões: cognitiva e emocional. A dimensão cognitiva consiste num juízo avaliativo, normalmente nomeado de satisfação com a vida, em termos globais ou específicos; e a dimensão emocional, constituída por afetos positivos ou negativos - expressa também em termos globais, de felicidade, ou em termos específicos, através das emoções (Diener, 2000; Diener et al., 2002; Diener, et al., 1999; Galinha & Ribeiro, 2005).

A satisfação com a vida é a medida em que um indivíduo se encontra satisfeito com a sua vida. É um processo de julgamento cognitivo dependente de uma comparação de circunstâncias do próprio com o que ele acredita ser um padrão adequado (Diener, 1984). O conceito de satisfação com a vida é delimitado entre satisfação com a vida global e a satisfação com a vida em domínios, uma vez que os próprios processos e respostas envolvidos na avaliação que a pessoa faz são diferentes (Galinha & Ribeiro, 2005). A satisfação com a vida global é o grau em que a pessoa avalia positivamente a qualidade geral da sua vida como um todo, ou seja, em que medida a pessoa gosta da vida que conduz. Na satisfação com os domínios específicos da vida (e.g. familiar, profissional, conjugal), as experiências afetivas são segmentadas em esferas da vida, prevê-se, assim, que o indivíduo detenha memórias e experiências afetivas relacionadas com cada um dos domínios. Sendo assim, cada domínio possui sentimentos globais, que podem ser positivos ou negativos (Galinha, 2008).

O afeto é aceite pela maioria dos investigadores como a componente emocional do bem-estar subjetivo (Diener, et al., 1999). O afeto faz parte da vida quotidiana das pessoas que desenvolvem esforços no sentido de o promover positivamente e atingir o bem-estar (Galinha, 2008). Um estudo demonstrou que manter níveis apropriados de afeto positivo e afeto negativo sobre o *stress* facilita a adaptação do indivíduo ao meio (Wang et al., 2020).

Objetivos do Estudo

Em suma, considerando a importância que o lazer tem no dia-a-dia dos indivíduos e sabendo algumas das alterações que a pandemia trouxe para a vida quotidiana desses mesmo indivíduos é

fundamental perceber qual a percepção que estes têm acerca da satisfação no lazer, nas atitudes para com o lazer e no bem-estar subjetivo no período pré-covid e no período covid. De acordo com Chen (2016) o bem-estar subjetivo será analisado segundo as dimensões afetivas e cognitivas: afeto positivo, afeto negativo e satisfação com a vida.

Assim os objetivos deste estudo exploratório são:

- i. Analisar qual a conceção atual de lazer e covid nos estudantes de psicologia;
- ii. Analisar se há diferenças na percepção da satisfação no lazer, atitudes face ao lazer e bem-estar subjetivo no período pré-covid e no período covid em estudantes de psicologia.

Metodologia

Participantes

A amostra final deste estudo é constituída por um total de 163 estudantes de psicologia com idades compreendidas entre os 18 e os 25 anos ($M = 20.2$; $DP = 1.7$). De referir que de um total de 200 participantes, apenas 166 completaram o questionário na totalidade, sendo que 3 respostas foram excluídas, uma vez que não cumpriam os critérios de inclusão (idades superiores a 25 anos).

A amostra é constituída por 150 participantes do sexo feminino (92%), 11 do sexo masculino (6.7%) e 2 participantes preferiram não revelar o seu sexo (1.2%). Cento e cinquenta e cinco participantes (95.1%) têm nacionalidade portuguesa, 6 (3.7%) nacionalidade brasileira e 2 participantes (1.2%) nacionalidade cabo-verdiana. Cento e cinquenta e nove (85.3%) pertencem a um nível socio económico médio, 19 (11.7%) a um nível socio económico baixo e 5 (3.1%) a um nível socio económico alto. Quarenta e nove participantes (30.1%) frequentavam o 1º ano de universidade, 30 (18.4%) o 2º ano, 35 (21.5%) o 3º ano, 33 (20.2%) o 4º ano e 16 (9.8%) o 5º ano. Quatro participantes frequentavam a Universidade do Porto (2.5%) e 159 frequentavam a Universidade do Minho (97.5%).

Instrumentos

Neste estudo foram utilizados quatro instrumentos de avaliação, para além do questionário sociodemográfico, validados para a população portuguesa. Atendendo aos objetivos do estudo, em todos os questionários a escala de resposta foi duplicada permitindo aos participantes responderem a cada item em relação ao período pré-covid e período covid, simultaneamente, tal como visualizado na figura 1.

Figura 1*Exemplo de um item do questionário*

	Pré Covid					Covid				
	1 - Discordo Totalmente	2 - Discordo	3 - Nem Discordo Nem Concordo	4 - Concordo	5 - Concordo Totalmente	1 - Discordo Totalmente	2 - Discordo	3 - Nem Discordo Nem Concordo	4 - Concordo	5 - Concordo Totalmente
1. Envolver-me em atividades de lazer é uma boa forma de utilizar o tempo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nota. Item do questionário

Questionário Sociodemográfico: o questionário sociodemográfico é um instrumento que permite fazer uma caracterização da amostra. No presente estudo foram recolhidas informações acerca do sexo, idade, nível socioeconómico, ano do curso que frequenta atualmente, e universidade que frequenta. Foram também incluídas neste questionário três questões abertas relacionadas com temáticas deste estudo: i) o que significa para si lazer; ii) descreva o período covid numa palavra; iii) justifique a escolha dessa palavra.

EAF - Escala de Atitudes Face ao Lazer – Versão Reduzida (Teixeira & Freire, 2013): é uma escala de autorrelato composta por 18 itens com escala de resposta tipo *likert* de cinco pontos (em que 1 corresponde a “discordo totalmente” e 5 a “concordo totalmente”). Esta escala é constituída por três subescalas, de seis itens cada, correspondendo cada uma das escalas a uma dimensão de atitude face ao lazer, respetivamente: cognitiva (1-6), afetiva (7-12) e comportamental (13-18). Através da soma dos itens obtém-se o valor total da escala e os valores das subescalas. Estes valores podem variar entre 18-90 na escala total e 6-30 nas subescalas. Os resultados elevados nesta escala e subescalas demonstram atitudes positivas face ao lazer. O coeficiente alfa de *Cronbach* para as subescalas entre .76 e .87 e para a escala total .88 (Teixeira & Freire, 2013).

ESL – Escala de Satisfação no Lazer (Teixeira 2013): é uma escala de autorrelato composta por 24 itens com escala de resposta tipo *likert* de cinco pontos (em que 1 corresponde a “nunca verdadeira” e 5 a “sempre verdadeira”). Esta escala é fundamentada por seis dimensões da perceção de satisfação no 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), sendo que cada subescala é composta por quatro itens. O valor da escala total e das subescalas é obtido através da soma de todos os itens. O valor total pode variar entre 24 e 120 na escala e 4 e 20 nas subescalas. Valores mais elevados indicam maiores níveis de satisfação no lazer. O coeficiente do alfa de *Cronbach* para a escala total é de .93,

para a dimensão psicológica .84, educacional .81, social .81, relaxamento .83, fisiológica .91 e estética .84.

SWL – Satisfação com a Vida (Neto, 1993): é uma escala de autorrelato composta por 5 itens com escala de resposta tipo *likert* de sete pontos (em que 1 corresponde a “discordo fortemente” e 7 a “concordo fortemente”). O valor da escala total é obtido através da soma de todos os itens, e pode variar entre 5 e 35 pontos. Valores mais elevados indicam maiores níveis de satisfação com a vida. O coeficiente do alfa de *Cronbach* é de .85.

PANAS-VRP – Versão Reduzida da Escala Portuguesa de Afeto Positivo e Negativo (Galinha et al., 2014): é uma versão reduzida da escala desenvolvida por Galinha & Ribeiro (2005) correspondente à validação portuguesa do instrumento desenvolvido por Watson et al. (1988) para medir o afeto positivo e o afeto negativo. Esta é uma escala de autorrelato composta por 10 itens, com escala de resposta tipo *likert* de cinco pontos (em que 1 corresponde “nada ou muito ligeiramente” e 5 a “extremamente”). O PANAS é constituído por duas dimensões a dimensão positiva e a dimensão negativa, sendo que cada dimensão pode obter uma pontuação entre 5 e 25 pontos. O valor da escala é obtido através da soma de todos os itens. A Escala de Afeto Positivo e de Afeto Negativo para a população portuguesa apresentou um valor de alfa de *Cronbach* igual a .86 na escala de afeto positivo e .89 na escala de afeto negativo (Galinha & Ribeiro, 2005).

Procedimento

Numa primeira fase, a investigação foi aprovada pela Comissão de Ética para as Ciências Sociais e Humanas da Universidade do Minho (CEICSH 033/2022). O questionário foi realizado *online* através da plataforma *Qualtrics*, composto pelo consentimento informado e os questionários acima mencionados. No questionário era pedido para que o participante respondesse qual a sua perceção acerca das questões no período pré-covid e no período covid, sendo a recolha da informação realizada apenas num só momento. De seguida o questionário foi partilhado em plataformas *online* como o *Facebook* e o *Instagram*, bem como pelo email institucional da universidade e ainda através de uma plataforma de creditação pela participação em investigação. Os participantes acediam ao questionário através de um *link* que os direcionava ao consentimento informado, onde eram explicados os objetivos da investigação, bem como a confidencialidade dos dados e a possibilidade de desistir a qualquer momento sem danos para o participante. O preenchimento do questionário demorava cerca de 20 minutos.

Análise Estatística

A análise dos dados recolhidos foi realizada através de metodologias de investigação qualitativas e quantitativas.

Primeiramente foi realizada a análise qualitativa temática dos dados relativos às questões abertas presentes no questionário sociodemográfico acerca do lazer e do covid. Inicialmente foi realizada uma pré-análise dos dados, onde se excluiu um participante, uma vez que, a resposta dada não formava uma palavra (i. e., hyedihwuh), depois foi realizada a codificação dos dados de forma a obter uma estrutura hierárquica (i.e., categoria, subcategoria) e por último foi realizada a interpretação dos dados.

De seguida, foi utilizado o programa informático IBM SPSS *Statistics* (versão 28.0) de forma a realizar a análise quantitativa dos dados. Foram realizadas, inicialmente análise de estatística descritiva, nomeadamente cálculos da média e desvio-padrão para as variáveis em estudo. Depois foram feitos testes de normalidade, onde se verificou, através do teste de *Kolmogorov-Smirnov* que todos os valores apresentam um valor p inferior a .05, verificando-se assim que a amostra não segue uma distribuição normal (Martins, 2011). Assim, realizaram-se, análises inferenciais através do teste de *Wilcoxon* de modo a comparar as médias das diferentes escalas e subescalas nos estudantes de psicologia da amostra no período pré-covid e no período covid. O tamanho de efeito também foi calculado, de acordo com Cohen (1988) valores de r acima de .1 podem ser descritos como baixos, .3 como moderados e valores acima de .5 podem ser descritos como fortes.

Resultados

Descrição da conceção de “Lazer” e “Covid”

Em relação à análise qualitativa podemos verificar na tabela 1 que os participantes descreveram o lazer, de uma forma geral, em quatro categorias principais: o tempo, os sentimentos experienciados nas atividades, a companhia na realização das atividades e o tipo de atividades.

A categoria do tempo refere-se ao tempo do dia que os participantes ocupam com atividades de lazer, sendo tempo livre a subcategoria mais frequentemente referida (“tempo livre que cada pessoa dispõe”; “ocupar o meu tempo livre”); os sentimentos experienciados nas atividades refere-se aos sentimentos que os participantes descreveram sentir durante a realização das atividades de lazer (“alegria”; “bem-estar”; “diversão”), sendo o sentimento mais frequentemente referido o prazer; a categoria companhia na realização das atividades refere-se a com quem é que os participantes escolhem realizar as atividades de lazer, sendo que estes mencionam poder participar de atividades de lazer

LAZER EM TEMPO DE PANDEMIA (COVID-19)

sozinhos ou acompanhados, sendo este último o mais frequentemente referido (“sozinha ou com pessoas que gosto”; “com os meus amigos, família e mesmo sozinha”); e, por fim, o tipo de atividades que se refere a que atividades os participantes realizam no seu tempo de lazer (“...e fazer exercício físico”; “...como ler, ver uma série ou conversar”). De notar que a categoria “sentimentos experienciados nas atividades” foi a mais frequentemente referida ficando as restantes três categorias relativamente próximas no que toca à frequência de resposta.

Tabela 1

Descrição do que é considerado ser o “Lazer” na amostra em estudo

Categoria	Sub-categoria	Frequência de resposta
Tempo (Total = 39)	Tempo livre	26
	Tempo fora do trabalho	8
	Tempo de qualidade	5
Sentimentos Experienciados nas atividades (Total = 186)	Satisfação	4
	Prazer	42
	Interesse	4
	Relaxamento	31
	Descanso	29
	Realização	2
	Bem-estar	17
	Descontração	12
	Diversão	15
	Alegria	6
	Ausência de preocupação	13
	Calma	1
	Gratificação	1
	Distração	1
	Liberdade	1
Entretido	3	
Conforto	4	

Categoria	Sub-categoria	Frequência de resposta
Companhia na realização das atividades (Total = 34)	Sozinho	13
	Acompanhado	21
Tipo de Atividades (Total = 33)	Exercício Físico	9
	Leitura	3
	Desenhar	1
	Conversar	2
	Sair com amigos	3
	Ver filmes/ séries	3
	Ouvir música	2
	Ir de férias	3
	Jogar computador	2
<i>Hobbies</i>	5	

Nota. A frequência referida na tabela não corresponde ao número total de participantes.

No que concerne a descrição do período covid numa palavra, foram utilizadas 83 palavras diferentes para o descrever.

As palavras mais utilizadas (apresentadas na tabela 2) e algumas das justificações para a escolha dessas palavras foram: mudança: “Porque a entrada em confinamento permitiu-me alterar muitos dos meus hábitos e olhar para tudo com outra perspetiva”; aborrecido: “Limitou muito a nossa vida, principalmente a nível social”; solidão: “Escolhi essa palavra porque remete aos tempos de isolamento, com muitas incertezas e o sentimento de solidão”; desafiante: “Foi um período que nos ensinou a superar bastantes desafios e a enfrentá-los, tornando-nos mais resistentes a certas adversidades;”; incerteza: “Pois foram tempos muito incertos acerca da vida, dos avanços e recuos de confinamentos e de quando irá acabar”; caótico: “Porque foi uma época de constante mudança em quase todos os aspetos da minha vida, o que me obrigou constantemente a adaptar a novas situações”; conturbado: “Porque todos tivemos de nos adaptar a uma nova realidade que infelizmente teve muitos altos e baixos e obrigou-nos a mudar a nossa vida de forma drástica”; adaptação: “Uma vez que fomos confrontados com uma pandemia que nos obrigou a adaptar ao álcool em gel, máscaras e outras medidas de proteção”; stressante: “A falta de controlo no ambiente, não saber quando é que poderia sair ou não, se ia ficar doente ou não, transmitir a doença à minha família sem saber deixava-me muito ansiosa”; tensão: “Tensão pela quantidade de mudanças, desgraças, mas também por falta de perspetiva”; isolamento: “Visto que afastou-nos muito

uns dos outros e fechou-nos em casa”; marcante: “Escolhi esta palavra porque o período Covid foi algo que de facto vai ficar marcado para o resto da minha vida, um período que não vou de certeza esquecer”; difícil: “Porque foi difícil viver com medo de tudo e de todos, difícil a adaptação a uma nova realidade; intenso: “Porque foi um montanha-russa de emoções”; desgastante: “Sempre na expectativa de que ia melhorar e, entretanto, passaram 3 anos”; relaxante: “O período covid trouxe maior tempo livre para a realização de tarefas de lazer que tinham sido sempre adiadas, bem como proporcionou a passagem de maior tempo em casa junto do conforto do meu lar”; ansiedade: “ Escolhi esta palavra pois o período de pandemia foi um dos em que me trouxe mais ansiedade acerca do futuro não só pelo facto de poder vir a apanhar a doença, mas também pela presença constante de um novo confinamento”; frustrante: “Escolhi esta palavra porque acho que se enquadra no período COVID. Não poder sair, não poder estar com quem gostamos, não podermos realizar as atividades que queremos...”; desesperante: “Senti tudo a desmoronar e a minha saúde mental piorou gravemente”; cansativo: “Cansativo porque tem sido um período bastante extenso, em que estamos fechados ou não completamente livres, onde foi criada uma rotina aborrecida e o mundo parece que estagnou ou piorou”; depressão: “Ter entrado em confinamento, e sem socializar, fez com que a minha ansiedade aumentasse, tendo ficado exausta e sem forças, entrado assim numa depressão”; atípico: “A pandemia foi algo que nos apanhou desprevenidos. Foi tudo tão estranho, tão atípico ao início...”; sufocante: “Pois nos primeiros tempos tudo era incerto e não sabia quando ia voltar a estar com a minha família. Também o facto de estarmos sempre sob a alçada das restrições, o que complicou a vida de todos”; transformador: “Visto ser um impulsionador para o desenvolvimento de várias áreas”; calmo: “Porque passei mais tempo por casa, perto de 2 amigos, saíamos várias vezes para o monte e passávamos horas a conversar, sentia-me menos ansiosa, comecei a apreciar ainda mais o exterior da casa e adotei uma forma de vida mais saudável”; medo: “Senti sempre medo de perder alguém próximo”; insano: “Muitas mudanças na rotina”.

Tabela 2

Descrição do período “Covid” na amostra numa palavra

Palavra	Frequência	Palavra	Frequência	Palavra	Frequência
	da palavra (n=162)		da palavra (n=162)		da palavra (n=162)
Alteração	1	Novidade	1	Inconveniente	1
Mudança	10	Stressante	8	Confinamento	1
Redescoberta	1	Impedimento	1	Isolamento	4

Palavra	Frequência da palavra (n=162)	Palavra	Frequência da palavra (n=162)	Palavra	Frequência da palavra (n=162)
Modificador	1	Devastador	1	Isolador	1
Tranquilo	1	Tensão	2	Isolada	1
Aborrecido	4	Tempo	1	Marcante	2
Solidão	3	Cansativo	8	Gratificante	1
Desafiante	11	Restrição	1	Tédio	1
Indiferente	1	Revolucionário	1	Imprevisível	1
Terrível	1	Limitante	1	Difícil	3
Incerteza	6	Insensível	1	Intenso	2
Caótico	3	Surpresa	1	Desgastante	3
Caos	1	Sufocante	2	Descanso	1
Conturbado	2	Transformação	1	Estranho	1
Adaptação	5	Medo	2	Relaxante	2
Distópico	1	Calma	2	Ansiedade	6
Perigo	1	Terror	1	Superação	1
Resiliência	1	Desesperante	3	Sufrimento	1
Frustrante	5	Aprendizagem	1	Deprimente	1
Preocupação	1	Encarceramento	1	Depressão	2
Revitalizante	1	<i>Overwhelming</i>	1	Atípico	2
Perda	1	Confusão	1	Agitado	1
Transformador	2	Exaustão	1	Complicado	1
Necessário	1	Assustador	1	Insano	2
Impactante	1	Produtividade	1	Escuridão	1
Clausura	1	Bipolar	1	Horrível	1
Afastar	1	Esgotante	1	Autoconhecimento	1
Revelador	1	Diferente	1		

Estatística descritiva das variáveis em estudo

Na tabela 3, estão representadas as análises descritivas de todas as variáveis em estudo. Os valores de assimetria variam entre -1.5 e .5 e os valores da curtose entre -.7 e 3.4, verificando-se a

inexistência de desvios significativos em relação aos pontos de corte aconselhados para a assimetria (-3 e 3) e para a curtose (-7 e 7) (Kline, 2016).

Relativamente às atitudes face ao lazer e as suas dimensões, verifica-se que a média é mais alta no período covid comparativamente ao período pré-covid, o que significa que durante o período covid os participantes tiveram atitudes mais positivas para com o lazer. No que concerne a satisfação no lazer e as suas componentes, a satisfação manteve-se igual em ambos os períodos, as componentes psicológica, educacional e fisiológica apresentam valores médios mais elevados no período pré-covid e as componentes relaxamento, social e estática apresentam valores médios mais elevados no período covid.

Ao nível dos afetos, o afeto positivo apresentou valores médios mais elevados no período pré-covid, enquanto o afeto negativo apresentou valores médios mais elevados no período covid. A satisfação com a vida apresentou valores médios mais altos no período pré-covid, isto significa que no período covid houve uma diminuição do bem-estar subjetivo.

Tabela 3

Descrição das análises descritivas em estudo

	Período pré-covid				Período covid			
	M (DP)	Min- Máx	Assim.	Curt.	M (DP)	Min- Máx	Assim.	Curt.
EAFC	74.4 (9.8)	28-90	-1.2	2.8	75.6 (8.5)	48-90	-.7	.4
Cognitiva	27.2 (3.2)	12-30	-1.5	3.2	27.7 (2.8)	18-30	-1.3	.9
Afetiva	26.3 (3.9)	8-30	-1.5	3.4	26.4 (3.3)	16-30	-.8	-.2
Comportamental	20.8 (4.3)	8-30	-.2	.2	21.5 (4.2)	9-30	-.2	.1
ESL	88.0 (16.9)	34- 120	-.3	.3	88.0 (14.9)	50- 120	-.0	-.1
Psicológica	15.3 (3.0)	5-20	-.6	.7	15.5 (2.7)	9-20	-.2	-.5
Educacional	14.7 (3.5)	5-20	-.3	-.2	14.9 (3.1)	7-20	-.3	-.3

	Período pré-covid				Período covid			
Fisiológica	11.7 (4.4)	4-20	.3	-.7	12.31 (4.3)	4-20	.0	-.7
Relaxamento	17.1 (2.9)	4-20	-1.4	2.9	17.0 (2.9)	8-20	-.9	.4
Social	14,6 (3.9)	4-20	-.5	-.4	13.8 (4.0)	4-20	-.4	-.3
Estética	14.5 (3.2)	4-20	-.4	.6	14.4 (3.1)	4-20	-.3	.7
Panas positivo	18.1 (3.7)	5-25	-.7	1.0	16.3 (4.1)	5-25	-.4	.0
Panas negativo	10.1 (3.3)	5-20	.5	-.4	13.4 (4.3)	5-23	.1	-.8
ESV	24.9 (5.7)	10-35	-.5	-.3	23.9 (5.9)	7-35	-.5	.0

Nota. EAFL = Escala de Atitudes Face ao Lazer: Cognitiva, Afetiva, Comportamental = Subescalas da Escala de Atitudes Face ao Lazer; ESL = Escala de Satisfação no Lazer; Psicológica, Educacional, Social, Relaxamento, Fisiológica, Estética = Componentes da Escala de Satisfação no Lazer; ESV = Escala de Satisfação com a Vida; M = média; DP = desvio padrão; min-máx = mínimo-máximo; assim. = assimetria; curt = curtose.

Diferença nas atitudes face ao lazer: período pré-covid e período covid

Os resultados revelaram que existem diferenças estatisticamente significativas na subescala cognitiva, sendo que os participantes classificam com pontuações mais baixas a escala cognitiva no período pré-covid (Mdn = 28) do que no período covid (Mdn = 29), $z = -2.17$; $p = .032$, com um tamanho do efeito baixo $r = .12$. Também se pode verificar diferenças na subescala comportamental, sendo que a amostra classifica com pontuações mais baixas o período pré-covid (Mdn = 21) do que o período covid (Mdn = 22), $z = -2.09$; $p = .037$, com tamanho do efeito baixo $r = .12$. A Tabela 4 apresenta os principais resultados desta análise.

Tabela 4

Diferenças nas atitudes face ao lazer no período pré-covid e no período covid: Teste não paramétrico Wilcoxon para amostras emparelhadas

	Covid < Pré-covid (n)	Covid > Pré-covid (n)	Covid = Pré-covid (n)	z	p	r
EAFI	58	77	24	- 1.84	.066	.10
Cognitiva	35	56	72	- 2.17	.032	.12
Afetiva	49	52	62	- .53	.593	.03
Comportamental	48	69	46	- 2.09	.037	.12

Nota. EAFI = Escala de Atitudes Face ao Lazer; Cognitiva, Afetiva, Comportamental = Subescalas da Escala de Atitudes Face ao Lazer; n = número da amostra; Z = Teste de *Wilcoxon*; p = nível de significância; r = tamanho do efeito.

Diferença na satisfação no lazer no período pré-covid e período covid

Como se pode verificar na tabela 5, os resultados mostram que há diferenças significativas nas componentes social e fisiológica.

Na componente social os participantes pontuaram de forma mais alta os itens no período pré-covid (Mdn = 15) do que no período covid (Mdn = 14), $z = -2.89$; $p = .004$, com um valor de tamanho de efeito baixo $r = .16$. No que corresponde à componente fisiológica, os participantes pontuaram os itens de forma mais alta no período covid (Mdn = 12) quando comparados com o período pré-covid (Mdn = 12), $z = -2.41$, $p = .016$, com valor do tamanho de efeito baixo $r = .13$.

Tabela 5

Diferenças na satisfação no lazer no período pré-covid e no período covid: Teste não paramétrico Wilcoxon para amostras emparelhadas

	Covid < Pré-covid (n)	Covid > Pré-covid (n)	Covid = Pré-covid (n)	Z	p	r
ESL	65	74	24	-.39	.694	.02
Psicológica	49	53	61	-.43	.668	.02
Educacional	48	51	64	-.91	.362	.05
Social	65	39	59	-2.89	.004	.16
Relaxamento	43	45	75	-.16	.872	.01
Fisiológico	30	54	79	-2.41	.016	.13

	Covid < Pré- covid (n)	Covid > Pré- covid (n)	Covid = Pré- covid (n)	Z	p	r
Estética	36	38	89	-.23	.821	.01

Nota. ESL = Escala de Satisfação no Lazer; Psicológica, Educacional, Social, Relaxamento, Fisiológica, Estética = Componentes da Escala de Satisfação no Lazer; n = número da amostra; Z = teste de *Wilcoxon*; p = nível de significância; r = tamanho do efeito.

Diferença no bem-estar subjetivo no período pré-covid e período covid

Os resultados demonstram que há diferenças significativas tanto para a dimensão positiva como para a dimensão negativa do PANAS. Podemos observar na tabela 6 que os participantes classificaram a dimensão positiva com pontuações mais altas no período pré-covid (Mdn = 19) do que no período covid (Mdn = 17) $z = -4.544$; $p < .001$, com tamanho de efeito baixo, $r = .25$. No que diz respeito à classificação da dimensão negativa pelos participantes, estes classificaram mais alto no período covid (Mdn = 14) comparativamente ao período pré-covid (Mdn = 10) $z = -9.228$; $p < .001$, com tamanho de efeito forte, $r = .51$.

Tabela 6

Diferenças no afeto positivo e negativo no período pré-covid e no período covid: Teste não paramétrico Wilcoxon para amostras emparelhadas

	Covid < Pré-covid (n)	Covid > Pré- covid (n)	Covid = Pré- covid (n)	Z	p	r
Panas positivo	94	43	26	-4.54	<.001	.25
Panas negativo	10	131	22	-9.23	<.001	.51

Nota. n = número da amostra; Z = teste de *Wilcoxon*; p = valor de significância; r = tamanho do efeito.

Relativamente à satisfação com a vida podemos observar na tabela 7 que existe uma diferença estatisticamente significativa entre o período covid e o período pré-covid, sendo que os participantes classificaram de uma forma mais alta a percepção de satisfação com a vida no período pré-covid (Mdn = 26) quando comparado com o período covid (Mdn = 24) $z = -2.763$; $p = .006$, com tamanho de efeito baixo, $r = .15$.

Tabela 7

Diferenças na satisfação com a vida no período pré-covid e no período covid: Teste não paramétrico Wilcoxon para amostras emparelhadas

	Covid < Pré- covid (n)	Covid > Pré- covid (n)	Covid = Pré- covid (n)	Z	p	r
ESV	83	47	33	-2.763	.006	.15

Nota. ESV = Escala de Satisfação com a Vida; n = número da amostra; Z = teste de *Wilcoxon*; p = valor de significância; r = tamanho do efeito.

Discussão

O presente estudo teve como principal propósito analisar a percepção de satisfação no lazer, atitudes face ao lazer e bem-estar subjetivo nos estudantes de psicologia no período pré-covid comparativamente com o período covid.

Após a análise verificou-se que durante o período covid a percepção de satisfação no lazer e a percepção de atitudes face ao lazer não foi alterada, apenas algumas das componentes que envolvem estes construtos sofreram alterações. Apesar disto, o bem-estar subjetivo percebido pela amostra deste estudo sofreu alterações no período covid.

As atitudes face ao lazer não demonstram diferenças entre os dois períodos, o que pode significar que apesar das alterações na rotina e nas atividades de lazer, a amostra deu igual importância à experiência de lazer tanto no período pré-covid, como no período covid.

A dimensão cognitiva e a dimensão comportamental das atitudes face ao lazer demonstraram diferenças entre o período pré-covid e o período covid. Considerando a definição da dimensão cognitiva referida anteriormente, os resultados da nossa amostra referem uma pontuação mais elevada para a dimensão no período covid, o que pode significar, que os estudantes de psicologia, neste período, têm conhecimentos gerais e crenças acerca do lazer que se relacionam com uma melhor qualidade de vida. A literatura refere que durante o período de quarentena as pessoas revelaram níveis de ansiedade mais altos e menores níveis de qualidade de vida (Ferreira et al., 2021). De facto, os desafios impostos pela pandemia reduziram a qualidade de vida e aumentaram o risco de doenças mentais (Ravens-Sieberer et al., 2020). Apesar disso, a causa para a diminuição da qualidade de vida parece estar mais associada ao trabalho do que ao lazer, sendo este mencionado várias vezes quando se falava em manter a qualidade de vida durante o período covid (Kang et al., 2021). Tendo agora em conta a definição da componente comportamental, a amostra pontuou com classificações mais altas o período covid, isto pode significar que a amostra se envolveu ou pretende envolver-se mais em atividades de lazer. A

literatura refere que as mudanças existentes a um nível global resultaram numa diminuição da saúde mental e uma mudança no lazer praticado, por exemplo, a diminuição de atividade física e o aumento de atividades sedentárias (Flanagan et al., 2021; Xiang et al., 2020).

Na satisfação no lazer não se verificaram diferenças entre o período pré-covid e o período covid, desta forma as atividades realizadas pelos participantes continuaram a suprir as necessidades “recreativas” dos mesmos. Uma vez que as atividades de lazer sofreram alterações, a descoberta de novas atividades de lazer pode explicar isto, sendo que como já foi dito anteriormente a satisfação não depende da atividade, mas sim dos indivíduos.

Na dimensão fisiológica, verificou-se diferenças no período pré-covid comparando com o período covid. Tendo presente a definição de dimensão fisiológica, podemos observar que a amostra considera que a participação no lazer durante este período de pandemia tem efeitos benéficos para a saúde. Num evento traumático, o lazer cria um *stress-buffer* para que as pessoas consigam lidar com o stress e estratégias de *coping* para mitigar o impacto deste evento negativo de forma a serem desenvolvidas forças e resiliência (Liu et al., 2021). Apesar disso, os problemas de saúde física e saúde mental que reduzem a qualidade de vida aumentaram no período covid (Sciberras et al., 2022; Shanbehzadeh et al., 2021).

No que diz respeito à dimensão social, também se verificaram diferenças. Os resultados obtidos vão ao encontro ao que é referido na literatura, uma vez que, durante a pandemia, o distanciamento social, aliado a outras formas de prevenção de transmissão da doença, como o isolamento e o confinamento, reduziu o contacto social dos adolescentes (Cooper et al., 2021; Sommerlad et al., 2021). É também referido pela população em estudo, na descrição do período covid, onde é referida a solidão, o isolamento, o confinamento.

No que concerne os afetos positivos, houve maiores classificações no período pré-covid do que no período covid, já no que diz respeito aos afetos negativos, existiram maiores pontuações no período covid comparativamente com o período pré-covid. Os estudantes de psicologia do estudo referem ter sentimentos negativos como nervosismo, medo, culpa. Durante o período covid os problemas de saúde mental aumentaram (Shanbehzadeh et al., 2021), o que corrobora os resultados encontrados.

Por último, tendo em conta a escala de satisfação com a vida, houve maiores pontuações no período pré-covid comparativamente com o período covid. Estudos apontam para um declínio na satisfação com a vida e outros aspetos do bem-estar subjetivo. As mudanças que ocorreram nas rotinas com a implementação de regras para a redução da propagação do vírus afetaram significativamente a saúde mental e levaram a um aumento de emoções negativas como a ansiedade, a depressão, que têm

correlações negativas significativas com a satisfação com a vida (Gori et al., 2020; von Soest et al., 2020; Zhang et al., 2020).

Limitações, investigações futuras, conclusão

Uma limitação encontrada neste estudo prende-se com o facto de a amostra pertencer maioritariamente a uma universidade, não podendo os dados serem generalizados para a restante população de estudantes de psicologia.

Estudos futuros devem ter em atenção esta limitação e assim tentar colmatá-la, para que os dados recolhidos sejam mais precisos e generalizados. Outra sugestão seria definir um período de tempo explícito dentro do período covid, uma vez que os participantes podem ter respondido tendo em mente momentos diferentes (e.g. 1º confinamento, 2º confinamento, momento em que foram levantadas várias restrições), seria também interessante perceber se existem diferenças nos resultados dependendo do género.

Em suma, tendo em conta estes resultados, podemos concluir que a pandemia não teve um impacto acentuado na perceção da satisfação no lazer e atitudes face ao lazer nos estudantes de psicologia, apesar do bem-estar subjetivo ter diminuído.

Referências

- Anderson, S. (2020). COVID-19 and Leisure in the United States. *World Leisure Journal*, 62(4), 352–356. <https://doi.org/10.1080/16078055.2020.1825259>
- Ateca-Amestoy, V., Serrano-del-Rosal, R., & Vera-Toscano, E. (2008). The leisure experience. *Journal of Socio-Economics*, 37(1), 64–78. <https://doi.org/10.1016/J.SOCEC.2006.12.025>
- Babicka-Wirkus, A., Wirkus, L., Stasiak, K., & Kozłowski, P. (2021). University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. *PloS one*, 16(7), e0255041. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255041>
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20–33. <https://doi.org/10.1080/00222216.1980.11969416>
- Bu, F., Steptoe, A., Mak, H. W., & Fancourt, D. (2020). Time-use and mental health during the COVID-19 pandemic: A panel analysis of 55,204 adults followed across 11 weeks of lockdown in the UK. *MedRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2020.08.18.20177345>
- Caldwell, L. L., & Baldwin, C. K. (2019). *A serious look at leisure* (F. A. Perkins, L. M. Borden, & J. G. Keith, Eds.; pp. 181–200). SAGE Publishing.
- Chan, W. Y., Rodriguez, A., Shih, R. A., Tucker, J. S., Pedersen, E. R., Seelam, R., & D'Amico, E. J. (2020). How Do College Students Use Their Free Time? A Latent Profile Analysis of Leisure Activities and Substance Use. *Leisure Sciences*. <https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1829520>
- Chen, C. (2016). The Role of Resilience and Coping Styles in Subjective Well-Being Among Chinese University Students. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 25. <https://doi.org/10.1007/s40299-016-0274-5>
- Choi, S. H., & Yoo, Y. J. (2017). Leisure attitude and satisfaction with leisure and life: proposing leisure prioritization and justification. *World Leisure Journal*, 59(2), 140–155. <https://doi.org/10.1080/16078055.2016.1216886>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Cooper, K., Hards, E., Moltrecht, B., Reynolds, S., Shum, A., McElroy, E., & Loades, M. (2021). Loneliness, social relationships, and mental health in adolescents during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 289 (January), 98–104. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.04.016>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, *55*(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In *Handbook of positive psychology*. (pp. 463–473). Oxford University Press.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, *125*, 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Ferreira, L. N., Pereira, L. N., da Fé Brás, M., & Ilchuk, K. (2021). Quality of life under the COVID-19 quarantine. *Quality of Life Research*, *30*(5), 1389–1405. <https://doi.org/10.1007/s11136-020-02724-x>
- Flanagan, E. W., Beyl, R. A., Fearnbach, S. N., Altazan, A. D., Martin, C. K., & Redman, L. M. (2021). The Impact of COVID-19 Stay-At-Home Orders on Health Behaviors in Adults. *Obesity*, *29*(2), 438–445. <https://doi.org/10.1002/oby.23066>
- Freire, T. (2013). Leisure experience and positive identity development in adolescents. In *Positive Leisure Science: From Subjective Experience to Social Contexts*, ed. T. Freire (Dordrecht: Springer), 61–79. https://doi.org/10.1007/978-94-007-5058-6_4
- Freire, T. (2018). Leisure and positive psychology: Contributions to optimal human functioning. *The Journal of Positive Psychology*, *13*(1), 4–7. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374445>
- Freire, T., & Fonte, C. (2007). Escala de atitudes face ao lazer em adolescentes e jovens adultos. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, *17*(36), 79–87. <https://doi.org/10.1590/s0103-863x2007000100008>
- Freire, T., & 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.2018.01349>
- Galinha, I. (2008). *Bem-estar subjetivo: factores cognitivos, afectivos e contextuais* (Vol. 65, Issue 4). <http://hdl.handle.net/11144/580>
- 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 [Contributions for the study of the Portuguese version of Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): II - Psychometric study]. *Análise Psicológica*, *23*(2), 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>

- Galinha, I., & Ribeiro, J. L. P. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjectivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6(2), 203–214. <http://hdl.handle.net/10400.12/1060>
- Gori, A., Topino, E., & Di, A., (2020). The protective role of life satisfaction, coping strategies and defense mechanisms on perceived stress due to COVID-19 emergency: A chained mediation model. *PLoS ONE* 15(11): e0242402. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242402>
- Herculano Daniel Andrade Teixeira. (2013). *Medidas de satisfação e motivação para o lazer em adolescentes: um estudo de validação*. Universidade do Minho.
- Hogg, N., & Vaughan, G. (2005). *Social Psychology* (Fourth). Prentice-Hall.
- Kang, S. E., Hwang, Y. H., Lee, C. K., & Park, Y. N. (2021). Roles of travel and leisure in quality of life during the COVID-19 pandemic. *Leisure Studies*, 00(00), 1–15. <https://doi.org/10.1080/02614367.2021.2006279>
- Kelly, J. R. (1982). *Leisure*. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, N.J.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling (4th ed.)*. New York, NY: The Guilford Press.
- Liu, H. L., Lavender-Stott, E. S., Carotta, C. L., & Garcia, A. S. (2021). Leisure experience and participation and its contribution to stress-related growth amid COVID-19 pandemic. *Leisure Studies*, 00(00), 1–15. <https://doi.org/10.1080/02614367.2021.1942526>
- 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. <https://doi.org/10.1023/A:1013879518210>
- Martins, C. (2011). Manual de análise de dados quantitativos com recurso ao IBM SPSS: Saber decidir, fazer, interpretar e redigir. *In Braga: Psiquilibrios Edições*. <https://doi.org/10.4141/CJSS10020>
- Neto, F. (1993). The satisfaction with life scale: Psychometrics properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(2), 125–134. <https://doi.org/10.1007/BF01536648>
- Panarese, P., & Azzarita, V. (2021). The Impact of the COVID-19 Pandemic on Lifestyle: How Young people have Adapted Their Leisure and Routine during Lockdown in Italy. *YOUNG*, 29(4_suppl), S35–S64. <https://doi.org/10.1177/11033088211031389>
- Ragheb, M. G., & Beard, J. G. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 14(2), 155–167. <https://doi.org/10.1080/00222216.1982.11969512>
- Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Otto, C., Adedeji, A., Devine, J., Erhart, M., Napp, A.-K., Becker, M., Blanck-Stellmacher, U., Löffler, C., Schlack, R., & Hurrelmann, K. (2020). Mental health and quality

- of life in children and adolescents during the COVID-19 pandemic - results of the Copsy study. *Deutsches Ärzteblatt International*, 117, 828–829. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2020.0828>
- Sciberras, E., Patel, P., Stokes, M. A., Coghill, D., Middeldorp, C. M., Bellgrove, M. A., Becker, S. P., Efron, D., Stringaris, A., Faraone, S. v., Bellows, S. T., Quach, J., Banaschewski, T., McGillivray, J., Hutchinson, D., Silk, T. J., Melvin, G., Wood, A. G., Jackson, A., ... Westrupp, E. (2022). Physical Health, Media Use, and Mental Health in Children and Adolescents With ADHD During the COVID-19 Pandemic in Australia. *Journal of Attention Disorders*, 26(4), 549–562. <https://doi.org/10.1177/1087054720978549>
- Shanbehzadeh, S., Tavahomi, M., Zanjari, N., Ebrahimi-Takamjani, I., & Amiri-arimi, S. (2021). Physical and mental health complications post-COVID-19: Scoping review. *Journal of Psychosomatic Research*, 147(March), 110525. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2021.110525>
- Social relationships and depression during the COVID-19 lockdown: Longitudinal analysis of the COVID-19 Social Study. *Psychological Medicine*, 1-10. <https://doi.org/10.1017/S0033291721000039>
- Takiguchi, Y., Matsui, | Mie, Kikutani, M., & Kota Ebina, |. (2022). (No Title). <https://doi.org/10.1111/aphw.12394>
- 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>
- Triandis, H. C. 1967. *Toward an analysis of the components of interpersonal attitudes*, In: Sherif. C. and Sherif, M. (Eds.), *Attitude, Ego-Involvement, and Change*, pp. 227-270. New York: John Wiley and Sons.
- Soest, T. V., Bakken, A., Pedersen, W., & Sletten, M. A. (2020). Life satisfaction among adolescents before and during the COVID-19 pandemic. *Livstilfredshet blant ungdom før og under covid-19-pandemien. Tidsskrift for den Norske lægeforening : tidsskrift for praktisk medicin, ny række*, 140(10), 10.4045/tidsskr.20.0437. <https://doi.org/10.4045/tidsskr.20.0437>
- Wang, Y., Jing, X., Han, W., Jing, Y., & Xu, L. (n.d.). Positive and negative affect of university and college students during COVID-19 outbreak: a network-based survey. *International Journal of Public Health*, 65. <https://doi.org/10.1007/s00038-020-01483-3>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.54.6.1063>

- Xiang, M., Zhang, Z., & Kuwahara, K. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. *Progress in Cardiovascular Diseases*, *63*(4), 531–532. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.013>
- Young, M. E. M. (2020). Leisure pursuits in South Africa as observed during the COVID-19 pandemic. *World Leisure Journal*, *62*(4), 331–335. <https://doi.org/10.1080/16078055.2020.1825252>
- Zhang, S. X., Wang, Y., Rauch, A., & Wei, F. (2020). Unprecedented disruption of lives and work: Health, distress and life satisfaction of working adults in China one month into the COVID-19 outbreak. *Psychiatry Research*, *288*. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHRES.2020.112958>
- Zhuo, K., & Zacharias, J. (2021). The impact of out-of-home leisure before quarantine and domestic leisure during quarantine on subjective well-being. *Leisure Studies*, *40*(3), 321–337. <https://doi.org/10.1080/02614367.2020.1843693>

Anexos



Universidade do Minho

Conselho de Ética

Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas

Identificação do documento: CEICSH 033/2022

Relatora: Marlene Alexandra Veloso Matos

Título do projeto: *Lazer em Tempo de Pandemia (Covid-19): Sobre a Satisfação e Atitudes Face ao Lazer em Estudantes de Psicologia*

Equipa de Investigação: Maria Pereira (IR), Mestrado Integrado em Psicologia, Escola de Psicologia, Universidade do Minho; Teresa Margarida Moreira Freire Barbas Albuquerque (Orientadora), Escola de Psicologia, Universidade do Minho

PARECER

A Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH) analisou o processo relativo ao projeto de investigação acima identificado, intitulado *Lazer em Tempo de Pandemia (Covid-19): Sobre a Satisfação e Atitudes Face ao Lazer em Estudantes de Psicologia*.

Os documentos apresentados revelam que o projeto obedece aos requisitos exigidos para as boas práticas na investigação com humanos, em conformidade com as normas nacionais e internacionais que regulam a investigação em Ciências Sociais e Humanas.

Face ao exposto, a Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH) nada tem a opor à realização do projeto nos termos apresentados no Formulário de Identificação e Caracterização do Projeto, que se anexa, emitindo o seu parecer favorável, que foi aprovado por unanimidade pelos seus membros.

Braga, 20 de abril de 2022

O Presidente da CEICSH

(Acílio Estanqueiro Rocha)

Anexo: Formulário de identificação e caracterização do projeto