

Atividades de lazer e bem-estar subjetivo em estudantes universitários
Maiana Farias Oliveira Nunes ¹ e ²; Claudio Simon Hutz ¹, Jeferson Gervasio Pires ²,
Cecília Azevedo ² (1- Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2- Faculdade
Avantis).

As atividades de lazer tem sido estudadas pela Psicologia com diferentes enfoques, dentre eles a promoção de saúde psicológica por meio de atividades de lazer, a relação entre trabalho e lazer e outros. Esse estudo teve como objetivo analisar as atividades de lazer e o bem-estar subjetivo. Participaram da pesquisa 273 estudantes universitários, 72,2% mulheres, de 8 estados brasileiros, sendo a maioria de São Paulo (44,3%) e Santa Catarina (38,1%), de instituições de ensino públicas e particulares, de 36 cursos distintos, sendo a maioria de Psicologia (56,8%) e de Administração (12,1%), com idade variando entre 17 e 52 anos ($M= 25,3$, $DP=7,1$). Foram estudadas as seguintes variáveis psicológicas: satisfação no campo das amizades, estudos, família, lazer e trabalho, satisfação de vida (medida cognitiva de bem-estar subjetivo) e afeto positivo e negativo. Os participantes tinham a opção de listar até 10 atividades de lazer que realizavam frequentemente, que foram categorizadas de acordo com a temática que representavam, sendo mais comuns as atividades de lazer de cunho social (manter contato com outras pessoas, conversar, estar em grupo, e outros, com 23% das respostas válidas), atividades físicas de lazer (incluem a prática de esportes e de atividades físicas em geral, com 12,8%), e atividades intelectuais, que incluem a leitura de livros, aprender algo novo, discutir temas, produzir idéias e outros, com 12,3% das respostas. Houve diferenças significativas ($p<0,01$) na frequência de participação em atividades físicas de lazer por sexo (as mulheres relataram praticar mais esse tipo de atividade), do mesmo modo que houve diferenças entre o tipo e variedade de atividades de lazer realizadas por pessoas que eram responsáveis por crianças e aquelas que não eram. Os que eram responsáveis por crianças listaram como atividade de lazer principal ir a parques, praias ou shoppings, enquanto os que não eram responsáveis por crianças deram respostas mais variadas quanto ao que realizam no tempo de lazer, sendo mais citadas atividades sociais, intelectuais, físicas e artísticas (ligadas ao consumo de serviços ligados à arte). Apesar dessa diferença na variedade e frequência de atividades de lazer entre aqueles que são responsáveis por crianças e os que não são, não houve diferenças significativas entre esses grupos quanto à satisfação com as atividades de lazer. Ao comparar a satisfação geral de vida com subáreas (amigos, estudos, família, lazer e trabalho), houve correlações significativas entre todas elas, com r variando entre 0,28 (satisfação com amigos e satisfação geral) e 0,42 (satisfação com o trabalho e satisfação geral). Já o afeto positivo exibiu correlação mais alta com a satisfação com estudos ($r= 0,34$), enquanto o afeto negativo o fez com a satisfação com o lazer ($r= -0,23$). Os dados serão discutidos quanto às possíveis contribuições da Psicologia para o estudo e planejamento de políticas públicas voltadas ao lazer e à promoção de satisfação nessa área.