

Percepção de Universitários Sobre a Interface Entre Lazer, Religiosidade e Bem-estar Espiritual

Perception of University Students About the Interface Between Leisure, Religiosity and Spiritual Well-being

Percepción de los Estudiantes Universitarios Sobre la Interfaz Entre Ocio, Religiosidad y Bienestar Espiritual

Marcos Gonçalves Maciel(1); Galdino Neto de Oliveira Junior(2); Jorge Augusto Pinto da Silva Mota(3)

1 Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Belo Horizonte, MG, Brasil.

E- mail: marcos.maciel@uemg.br | ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8357-491X>

2 Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Belo Horizonte, MG, Brasil.

E- mail: galdinojunior@yahoo.com.br | ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2338-9189>

3 Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), Portugal.

E-mail: jmota@fade.up.pt | ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7571-9181>

Revista de Psicologia da IMED, Passo Fundo, v. 15, n. 1, p. 83-100, janeiro-junho, 2023 - ISSN 2175-5027

[Submetido: jan. 17, 2022; Revisão: mar. 8, 2023; Aceito: mar. 22, 2023; Publicado: ago. 7, 2023]

DOI: <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2023.v15i1.4673>

Sistema de Avaliação: *Double Blind Review*

Editora: Márcia Fortes Wagner

Como citar este artigo / To cite this article: [clique aqui! / click here!](#)

Resumo

O presente trabalho teve como objetivo analisar se as vivências de lazer no contexto religioso contribuem para o desenvolvimento do bem-estar espiritual em universitários. Trata de uma pesquisa de caráter misto, transversal, exploratória e estudo de caso. A amostra foi selecionada por conveniência; participaram 108 pessoas ($29,8 \pm 10,4$ anos), sendo 61,1% de mulheres. Em relação a adesão às religiões/crenças, houve a seguinte distribuição: umbanda (2,8%), ateu (6,5%), espírita kardecista (6,5%), evangélica (33,3%), católica (37,0%), outros (13,9%). Foi aplicado, via *Google Forms*, um questionário semiestruturado e a escala de bem-estar espiritual validada para o português. Foram adotadas escalas *Likert* de 5 pontos para o registro das respostas, analisadas por meio de médias. Os resultados demonstram uma média de 4,4 em concordância de que as atividades de lazer realizadas no contexto religioso contribuem para a promoção do bem-estar espiritual; em relação à percepção de bem-estar espiritual foi identificado uma média geral de 3,8. Considera-se que as atividades de lazer no contexto religioso, independentemente do sexo, estado civil, crença, podem atuar como fator de promoção do bem-estar espiritual entre os universitários.

Palavras-chave: Espiritualidade, Saúde mental, Religião, Saúde do Estudante.

Abstract

The present study aimed at analyzing whether leisure experiences in a religious context contribute to the development of spiritual well-being in college students. This is a mixed, cross-sectional, exploratory research and case study. The sample was selected by convenience; 108 people participated (29.8 ± 10.4 years), being 61.1% women. Regarding adherence to religions/beliefs, there was the following distribution: Umbanda (2.8%), atheist (6.5%), Kardecist spiritist (6.5%), Evangelical (33.3%), Catholic (37.0%), other (13.9%). A semi-structured questionnaire was applied via *Google Forms*, and the spiritual well-being scale validated for Portuguese. A 5-point *Likert* scale was used to record the answers, which were analyzed by means of averages. The results show an average of 4.4 in agreement that the leisure activities performed in a religious context contribute to the promotion of spiritual well-being; in relation to the perception of spiritual well-being a general average of 3.8 was identified. It is considered that leisure activities in a religious context, regardless of gender, marital status, or beliefs, may act as a factor to promote spiritual well-being among college students.

Keywords: Spirituality, Mental Health, Religion, Student Health.

Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo analizar si las experiencias de ocio en un contexto religioso contribuyen al desarrollo del bienestar espiritual en estudiantes universitarios. Se trata de una investigación de carácter mixto, transversal, exploratoria y de estudio de caso. La muestra fue seleccionada por conveniencia; participaron 108 personas ($29,8 \pm 10,4$ años), siendo el 61,1% mujeres. Con relación a la adhesión a religiones/creencias, hubo la siguiente distribución: umbanda (2,8%), ateo (6,5%), espiritista kardecista (6,5%), evangélico (33,3%), católico (37,0%), otros (13,9%). Se aplicó un cuestionario semiestruturado de bienestar espiritual validado para el portugués a través de *Google Forms*. Se adoptaron escalas *Likert* de 5 puntos para el registro de las respuestas, analizadas mediante promedios. Los resultados muestran una media de 4,4 de acuerdo en que las actividades de ocio realizadas en un contexto religioso contribuyen a la promoción del bienestar espiritual; en relación con la percepción del bienestar espiritual se identificó una media general de 3,8. Se considera que las actividades de ocio en un contexto religioso, independientemente del género, estado civil o creencias, pueden actuar como un factor de promoción del bienestar espiritual entre los estudiantes universitarios.

Palabras clave: Espiritualidad, Salud Mental, Religión, Salud del Estudiante.

Introdução

Abordagens interdisciplinares em pesquisas são crescentes em todo o mundo, por exemplo, entre o lazer e a Psicologia. O lazer como área de conhecimento interdisciplinar, é investigado por diferentes campos de conhecimento, como a Sociologia, Antropologia, Turismo, História, Educação Física, Psicologia (Uvinha, 2018). Neste estudo, adota-se a perspectiva da Psicologia do Lazer e sua associação com a Psicologia Positiva, mais especificamente ao abordar sobre o bem-estar espiritual (BEE).

A Psicologia do Lazer nos anos de 1970, já propunha o entendimento do lazer como uma experiência psicológica única, apresentando características distintas das experiências cotidianas e profissionais, destacando a importância dessas experiências para promover o bem-estar humano (Neulinger, 1981). Atualmente, essa área investiga, por exemplo, a forma como as pessoas escolhem preencher e estruturar seu tempo livre ou de lazer com comportamentos e experiências; por que fazem determinadas escolhas relacionadas à prática do lazer, e o impacto dessas escolhas no bem-estar; a relação entre o que as pessoas fazem em seu lazer e o que fazem em outros domínios de suas vidas, como trabalho, família e comunidade (Mannell & Kleiber, 2020).

Por sua vez, a Psicologia Positiva é um ramo da Psicologia que atua na promoção da saúde mental e busca entender as emoções, cognições e comportamentos positivos que promovem o bem-estar, autorrealização, satisfação com a vida, felicidade, resiliência (Reppold et al., 2019). Um dos segmentos de investigação dessa área é o BEE. Este se refere à sensação de conexão com algo maior, um propósito de vida e significado pessoal, que aborda uma dimensão da saúde integral que envolve crenças, ética, valores morais, e está associado a sentimentos de satisfação (Heintzman & Mannell, 2003). Vale destacar que o BEE não está necessariamente ligado à prática religiosa, e pode ser vivenciado por pessoas que não seguem uma religião específica, sendo caracterizado por experiências que podem ser influenciadas por fatores culturais, sociais e individuais. O BEE está relacionado dinamicamente a um estado do ser que influencia na qualidade das relações intrapessoal, interpessoal, com a natureza e o transcendente/sagrado (Fisher, 1999, 2021).

Estudos sugerem que o BEE pode contribuir para a promoção da saúde mental e física, além de ajudar as pessoas a enfrentarem situações difíceis e a desenvolverem resiliência emocional. A prática de atividades espirituais, como meditação, oração, culto religioso e filosofia, pode aumentar o BEE, proporcionando um senso de propósito, conexão com a comunidade e bem-estar emocional (Ardana & Dewi, 2020; Bai & Lazenby, 2015; Forti et al., 2020).

As áreas do lazer e da Psicologia Positiva estabelecem um diálogo ao compreender as atividades de lazer como experiências que buscam promover o bem-estar, por meio das relações interpessoais, contemplação, espiritualidade, voluntariado, qualidade de

vida, felicidade, brincadeira/ludicidade e criatividade (Schmalz & Pury, 2018; Stebbins, 2018). Nessa interface, cita-se investigações que buscam analisar a associação do lazer com o BEE (Heintzman, 2020), lazer e contexto religioso (Maciel et al., 2017, 2019; Pereira et al., 2023), religiosidade e BEE (Dadfar, Lester, Turan, Beshai, & Unterrainer, 2020; Litwin, Schwartz, & Avital, 2017). Em geral, os resultados identificados nessas pesquisas apontam uma relação positiva entre essas interfaces, fomentando estratégias de *coping*, resiliência, satisfação com a vida, desenvolvimento humano.

Investigações envolvendo essas temáticas são realizadas, por exemplo, entre os estudantes universitários. Associações positivas foram identificadas entre estudantes universitários que percebem que atividades de lazer realizadas no contexto religioso podem promover o BEE (Maciel & Oliveira Junior, 2021). Estudo conduzido com alunos de doutorado objetivou avaliar o BEE, e verificar sua associação com fatores sociodemográficos e autoavaliação de saúde e vida, concluiu a importância do BEE como fator de proteção em questões sociais, psicológicas e profissionais, principalmente em momentos tensos e de sobrecarga em que vivem os doutorandos (Thurrow, Charão, Mortagua, & Souza, 2017). Pesquisa envolvendo estudantes universitários em Hong Kong, investigou a relação entre o BEE e o desempenho acadêmico (Pong, 2017), concluindo existir uma correlação positiva entre as variáveis analisadas.

Tendo como interesse específico a interface entre estudantes universitários, lazer, BEE e a religiosidade, realizou-se em outubro de 2020, uma busca no banco de dados *online* do Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior. Para tanto, adotou-se os descritores em português e em inglês: atividades de lazer, “and” bem-estar espiritual, “and” universitários, “and” religiosidade; *leisure activities*, “and” *spiritual well-being*, “and” *university students*, “and” *religiosity*. Após essa consulta, não foram identificadas pesquisas que investigassem a interface em questão. Diante dessa lacuna, destaca-se a relevância da realização de pesquisas que possam compreender essa interface. Assim sendo, o objetivo deste estudo foi analisar se as vivências de lazer no contexto religioso podem contribuir para a promoção do BEE em universitários.

Método

Desenho do estudo

A partir do contexto da investigação, o estudo apresenta uma abordagem mista (qualitativa e quantitativa), exploratória e transversal, do tipo estudo de caso (Marconi & Lakatos, 2021).

Participantes

A escolha da amostra, discentes da Universidade do Estado de Minas Gerais, Unidade de Ibirité, foi intencional, por conveniência e não probabilística. Essa unidade acadêmica oferece cinco cursos de licenciatura, a saber: 1) Ciências Biológicas (n = 194); 2) Educação Física (n = 390); 3) Letras (n = 268); 4) Matemática (n = 194); 5) Pedagogia (n = 754), totalizando 1.800 alunos regularmente matriculados no segundo semestre de 2020. Como critérios de inclusão para participação na pesquisa foi estipulado que: 1) Ter idade igual ou superior a 18 anos; 2) Estar regularmente matriculado em um dos referidos cursos; 3) Independente do sexo; 4) Professar alguma fé religiosa ou não. Os critérios de exclusão, consistiam em: 1) Responder de forma incompleta o questionário; 2) Responder o questionário após o prazo de 15 dias estabelecido para participar da pesquisa.

Instrumentos

Quanto aos instrumentos de pesquisa, foram adotados: A) Um questionário semiestruturado, elaborado pelos autores, contendo: (1) dados sociodemográficos (idade, sexo, curso matriculado, professar ou não uma religião/fé, estado civil); (2) perguntas específicas relacionadas ao lazer e ao BEE, a saber: 2.1) “Atividades de lazer no contexto religioso podem contribuir para o desenvolvimento do bem-estar espiritual?”; adotou-se uma escala *Likert* de 5 itens, cuja resposta variava de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente); 2.2) “Em relação a pergunta anterior, justifique sua resposta”; 2.3) “Caso tenha respondido afirmativamente que atividade(s) de lazer pode(m) contribuir para o desenvolvimento do bem-estar espiritual, cite exemplo(s) de atividade(s)”.

O segundo instrumento utilizado foi o questionário de BEE (*Spiritual Well-Being Questionnaire*, SWBQ), elaborado por Fisher (1999), traduzido e validado para o Português (Gouveia, Marques & Pais Ribeiro, 2009). Este instrumento consiste em um questionário de autopreenchimento com 20 itens, subdividido em quatro dimensões com cada uma contendo cinco perguntas. Para responder as questões, o instrumento apresenta as seguintes informações: Para cada uma das afirmações seguintes, assinale com um “x” o número que melhor indique em que medida sente que cada afirmação reflete a sua experiência pessoal nos últimos 6 meses. Se lhe parecer mais adequado, pode substituir a palavra “Deus” por “Força Cósmica”, “Universo” ou outra expressão idêntica, cujo significado seja mais relevante para si.

As dimensões que compreendem a escala são as seguintes, com as respectivas perguntas distribuídas ao longo da mesma: (1) domínio pessoal refere-se à forma como a pessoa se relaciona consigo, com respeito ao significado, propósito e valores de vida. Assim, pressupõe o desenvolvimento de autoconhecimento e consciência sobre si mesma, relacionados com a identidade e a autoestima; (5) identidade pessoal, (9)

autoconsciência, (14) alegria na vida, (16) paz interior, (18) sentido para vida. (2) domínio comunitário refere-se à qualidade e profundidade das relações interpessoais relacionadas à moralidade, cultura e religião, incluindo sentimentos de amor, justiça, esperança e fé na humanidade; (1) amor pelos outros, (3) bondade para com outros, (8) Confiar nos outros, (17) respeito pelos outros, (19) Generosidade para com outros. (3) domínio ambiental consiste nas relações com o mundo físico e biológico (cuidar e proteger), sendo expresso por meio da admiração e de sentimentos de união com a natureza; (4) ligação com a natureza, (7) admiração pela paisagem, (10) união com natureza, (12) harmonia com ambiente, (20) magia na natureza. (4) domínio transcendental refere-se à própria relação com algo ou alguma coisa para além do que é humano, “nomeadamente uma força cósmica, uma realidade transcendente, ou Deus, e se expressa através do culto e adoração relativamente à fonte de mistério do universo”; (2) relação com Deus, (6) admiração da criação, (11) união com Deus, (13) paz com Deus, (15) vida de meditação/oração. A avaliação do questionário é realizada por meio de uma média geral das 20 variáveis, assim como das diferentes dimensões nela contida.

Procedimentos

A secretaria acadêmica da Unidade forneceu os *e-mails* dos alunos regularmente matriculados na Unidade no segundo semestre de 2020. Dessa forma, foi enviada uma carta convite para todo corpo discente, contendo a explicação do objetivo da pesquisa, o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), e os questionários supracitados, para serem respondidos *online*. As pessoas tiveram um prazo de até 15 dias para responderem os questionários.

Aspectos éticos e Procedimentos de coleta

Esta pesquisa, sob a responsabilidade de um dos autores deste estudo, foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade do Estado de Minas Gerais, com o número do parecer, 5.691.323.

Análise dos dados

Foram adotadas três técnicas para análise dos dados: 1) Para a análise das perguntas fechadas que adotaram a escala *Likert* de 5 pontos – variando de 1, discordo completamente, a 5, concordo completamente –, assim como o SBWB, foi realizada a média aritmética simples. A variável crença foi dicotomizada nas opções “Religioso” e “Não religioso” em relação às opções originais da pergunta; 2) A partir dos discursos apresentados, utilizou-se o *Software* IRaMuTeQ (*Interface de R pour les Analyses Multi Dimensionnelles de Textes et de Questionnaires*) versão 0.7. Esse *software* ancora-se

no ambiente estatístico do *software* R e na linguagem Python®, permitindo análises estatísticas sobre *corpus* textuais e tabelas indivíduos-palavras (Souza, Wall, Thuler, Lowen & Peres, 2018).

Esse software permite diferentes tipos de análises, como, por exemplo, estatísticas textuais clássicas, nuvem de palavras e análise de similitude, análise fatorial de correspondência, classificação hierárquica descendente. Neste estudo, optou-se pela utilização da análise de similitude, que possibilita verificar as ligações existentes entre as palavras do *corpus* textual por meio de grafos. No entanto, é importante ressaltar que tal instrumento não conclui a análise, mas apenas processa os dados, sendo que a interpretação é de responsabilidade do pesquisador. 3) A partir dos discursos dos participantes, adotou-se a análise de conteúdo (Bardin, 2011).

Resultados

Ao total, participaram da pesquisa 108 pessoas ($29,8 \pm 10,4$ anos), correspondendo a 6% do total dos discentes matriculados, cujo perfil é apresentado na Tabela 1. Ressalta-se predominância de pessoas do sexo feminino, solteiras, de crença católica e discentes do curso de Educação Física. O item “Outros*”, contida na variável “crença”, foi composto por respostas únicas de diferentes crenças citadas, representando menos de 5% do total de respostas. Neste sentido, agrupou-se as respostas nesse grupo.

Tabela 1. Perfil da amostra

Variáveis	(%)
Sexo	Feminino
	61,1
	Masculino
	38,9
Estado Civil	Divorciado(a)
	5,6
	Casado(a)
	23,1
	Solteiro(a)
	71,3
Curso matriculado	Ciências Biológicas
	23
	Educação Física
	43
	Letras
	23
	Matemática
	14
	Pedagogia
	5
Crença	Ateu
	6,5
	Católico(a)
	37
	Espírita Kardecista
	6,5
	Evangélico(a)
	33,3
	Umbanda
	2,8
	Outros*
	13,9

Fonte: Dados do estudo.

A pergunta, “Atividades de lazer no contexto religioso podem contribuir para o desenvolvimento do bem-estar espiritual?”, respondida por meio de uma escala *Likert*, obteve-se um média de 4,4. Ressalta-se que todas as respostas encaminhadas atenderam os critérios de inclusão para a amostra final; dos 108 participantes, somente seis discordaram dessa afirmativa, ou seja, marcaram a opção 1 ou 2, da escala usada. A pergunta subsequente à anterior, solicitou que o participante justificasse a resposta. A seguir, alguns exemplos dos discursos dos participantes são apresentados; inicialmente, os que concordaram com a pergunta, em seguida, os que discordaram. Após a resposta individual, apresenta-se algumas características sociodemográficas dos participantes:

- # *É possível ligar as duas coisas, mas isso não significa que uma é dependente da outra (Participante 3. Masculino, 26 anos, solteiro, evangélico).*
- # *Desde que seja para refletirmos o Evangelho ou conhecer algum lugar que traga paz e que seja com pessoas agradáveis (Participante 13. Feminino, 38 anos, solteira, católica).*
- # *Pessoas que possuem crenças religiosas podem praticar atividades de lazer que as aproximam ainda mais do que acreditam em relação às suas crenças (Participante 12. Feminino, 23 anos, solteira, ateia).*
- # *Religião não impede que vamos às montanhas ou que façamos uma atividade que gostamos (Participante 14. Feminino, casada, 39 anos, evangélica).*
- # *Quando a religião abre-se oportunizando a alegria, torna-se mais digna de Deus, que é alegria. Cheguei a participar de retiro espiritual com adeptos da igreja batista, jogávamos xadrez, futsal, voleibol ... (Participante 35. Masculino, 59 anos, casado, espírita kardecista).*
- # *Podemos sim realizar atividades de lazer em âmbitos religiosos. Mas, acredito ser necessário ter outras possibilidades de lazer em nossas vidas (Participante 52. Feminino, 21 anos, solteira, Hare Krishna).*

Por sua vez, algumas pessoas disseram não concordarem com esse fato ($n = 6$), como demonstrado nos seguintes discursos:

- # *As atividades de lazer normalmente são realizadas fora do contexto religioso (Participante 18. Feminino, 59 anos, divorciada, evangélica).*
- # *Penso que não. Pois é um momento de conexão com Deus (Participante 62. Masculino, 38 anos, solteiro, evangélico).*
- # *Geralmente o contexto religioso, embora pregue a liberdade, ele preza por certos limites da liturgia em que se está inserida a respectiva da religião. Sendo assim, o lazer é como um fim diferente*

dele mesmo. Pra mim, não se enquadraria em lazer, sobretudo, deve se observar que as religiões zelam por códigos (regras e ensinamento). Portanto, embora o lazer como a religião possam te levar a lugares similares e/ou iguais, estes não compartilham de mesma finalidade (Participante 88. Masculino, 28 anos, solteiro, evangélico).

Acredito que a espiritualidade é algo muito sério. É preciso estar “crente” e concentrado naquilo em que acredita para uma experiência boa (Participante 45. Masculino, 20 anos, solteiro, evangélico).

Em relação às atividades que realizam e que podem promover o BEE, cita-se os seguintes exemplos dados pelos participantes:

Normalmente, escuto música; gosto de ouvir o barulho da chuva; leio. (Participante 2. Masculino, 25 anos, solteiro, católico).

Leituras, descansos/repousos, conversas tranquilas, prática de esportes e atividades físicas. (Participante 12. Feminino, 23 anos, solteira, atea).

Escuto músicas, louvores e pregações. Busco realizar os deveres de todo católico: oração/conversa diária com Deus, fazer exame de consciência. Na medida do possível, busco reunir com amigos e família com a intenção de se aprofundar na fé, busco ir a encontros. (Participante 15. Feminino, 20 anos, solteira, católica).

O bem-estar espiritual está diretamente ligado ao seu bem-estar geral. Estar feliz e de bem consigo é o primeiro passo para o bem-estar espiritual. (Participante 26. Feminino, 30 anos, solteira, espírita kardecista).

Eu cuido do meu corpo e minha mente, e tento sempre me manter saudável e sem estresse. (Participante 31. Feminino, 21 anos, solteira, agnóstica).

Caminhar, meditação, sair com amigos e amigas, pedalar me faz bem, sinto feliz e com muita paz. (Participante 40. Masculino, 22 anos, solteiro, judeu).

Vou à igreja e mantenho meu relacionamento com Deus em meu dia a dia. (Participante 74. Masculino, 33 anos, casado, evangélico).

Ao considerar que a escala *Likert* é caracterizada como dado categórico, adotou-se o teste de qui-quadrado (χ^2) para analisar a existência de correlações entre a variável independente “lazer no contexto religioso”, e dependentes, “sexo”, “estado civil” e “crença”. No entanto, em virtude do baixo número de participantes e da distribuição das respostas, os testes realizados foram rejeitados. Por exemplo, para a análise entre a variável independente e “sexo”, a tabela de contingência apresentou um coeficiente de

0,301 o que significa uma associação moderada. No entanto, o χ^2 não obteve sucesso, pois há mais de 40% das células com frequência inferior a 5 casos; ressalta-se que esse teste é validado com menos de 20%. Em relação a variável “estado civil”, o χ^2 é rejeitado, pois 73,3% das células apresentaram contagem de casos menor que 5. Por sua vez, a variável “crença”, o mesmo teste foi igualmente rejeitado, pois 80% das células não apresentam quantidade de casos suficientes para análise.

A análise textual realizada pelo IRaMuTeQ, tendo em vista os critérios adotados por esse programa, identificou 91 discursos válidos dentre os 108 participantes. O *corpus* final foi composto por 114 segmentos de texto (ST), com aproveitamento de 90 ST, representando 78,95%, enquanto o desejável é acima de 75% (Camargo & Justo, 2013). A partir desses dados, procedeu-se à análise de similitude, conforme, Figura 1, que por meio de indicadores estatísticos, representa as ligações existentes entre as palavras em um *corpus*.

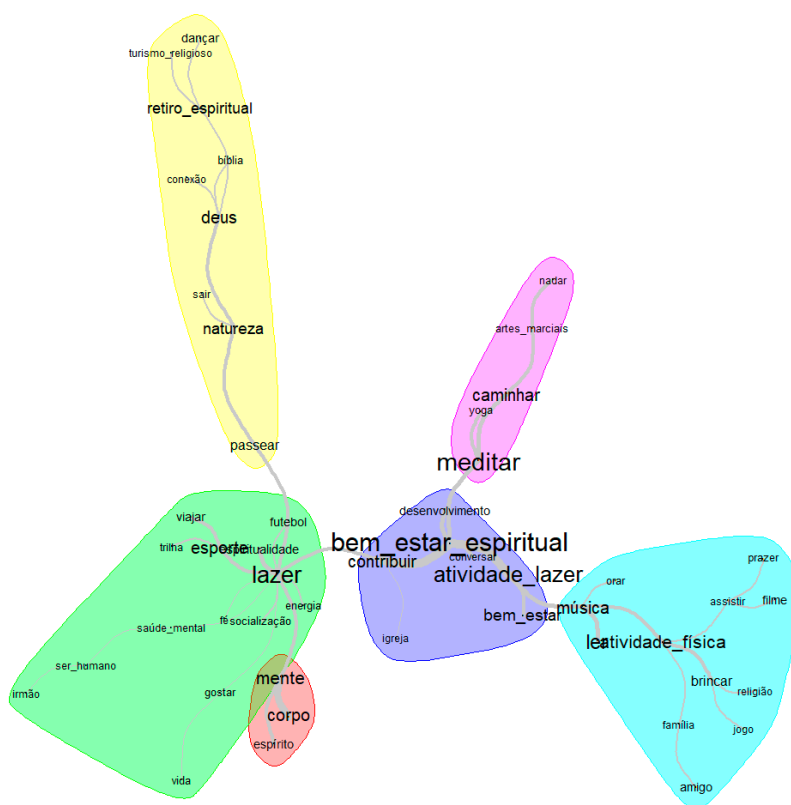


Figura 1. Análise de similitude

Fonte: Dados da pesquisa.

Essa figura apresenta seis polígonos, sendo dois, os principais, lazer e BEE, cada um estabelecendo uma conectividade com outros dois polígonos. Nesses polígonos é possível identificar a conexidade existente entre as palavras presentes no *corpus*, sendo importante observar na figura o tamanho da fonte, a espessura das linhas que ligam as palavras e o polígono a qual pertencem, pois essas características representam a força de associação entre si. Em outras palavras, quanto mais espesso os ramos entre

os polígonos, e maior a fonte dos termos dentro deles, e mais próximos do eixo central desses polígonos, maior a representatividade estatística, identificada pelo software.

O eixo lazer, apresenta dois polígonos, um relacionado às dimensões do ser humano (corpo, alma e espírito), segundo a carta paulina em I Tessalonicenses 5:23a (Bíblia Sagrada, 2021); outro eixo, apresenta exemplos em como as atividades no lazer possibilitam uma aproximação com o transcendente/Deus. Igualmente, o eixo BEE, demonstra dois polígonos que exemplificam atividades que podem influenciar em seu desenvolvimento, um, direcionado às atividades que requerem concentração, meditação; outro, com atividades de lazer direcionadas à socialização, descanso/relaxamento.

Por fim, a última análise realizada diz respeito às médias referente ao SWBQ, representada na Tabela 2. Ressalta-se que não foi realizado o teste de correlação entre as demais variáveis e o SWBQ pelo fato da incompatibilidade das características dos dados, sendo o último instrumento do tipo escalar, e as demais variáveis serem categóricas.

Tabela 2. Resultados das médias do SBWB

Média Geral	Pessoal	Comunitário	Ambiental	Transcendental
3,8	3,8	3,7	3,8	3,8

Fonte: Dados da pesquisa

Discussão

O objetivo deste trabalho foi analisar se as vivências de lazer no contexto religioso contribuem para o desenvolvimento do bem-estar espiritual em universitários. Para tanto, se assume como principal arcabouço teórico a perspectiva da Psicologia do Lazer e Psicologia Positiva. Uma das características dessa abordagem é considerar, principalmente, os aspectos relacionados às percepções de subjetividades e sentidos atribuídos às experiências (Mannell & Kleiber, 2020; Stebbins, 2018), e não especificamente à atividade em si, e realizadas em um tempo livre (Halley & Maciel, 2023).

Ao considerar o resultado da primeira pergunta, “Atividades de lazer no contexto religioso podem contribuir para o desenvolvimento do bem-estar espiritual?”, teve uma média de 4,4 infere-se que os participantes analisaram essa possibilidade por meio das subjetividades e experiências positivas que tais atividades podem promover em suas vidas, inclusive no contexto investigado. O lazer como uma necessidade humana fundamental, não se restringe à realização de atividades no tempo livre, mas que permite expressar a manifestação da alma, e possibilidade de interação com o divino em todo tempo (Pieper, 1998).

Neste sentido, o lazer pode ser uma oportunidade para as pessoas experimentarem a presença e desenvolver uma relação mais profunda com o transcendente/Deus

(Heintzman et al., 2006). Este autor sugere que atividades como contemplação, meditação, oração, leitura da Bíblia, e participação em rituais religiosos podem ser percebidas como lazer. A partir desse prisma, a religião pode criar alternativas de lazer que só o são para aqueles que compartilham de uma mesma fé (Costa, 2017). Este autor investigou a interação de jovens evangélicos na cidade de Juiz de Fora/MG, com atividades gospel, como shows, sessão de cinema, campeonatos esportivos, tensionando a relação entre lazer e religião, a partir da perspectiva analítica de práticas culturais como meio de ludicidade presentes no lazer, ponderando que:

Não faz sentido perguntar se algumas práticas são lazer ou religião, se elas podem ser totalmente lazer e totalmente religião. Lazer, porque são genuínas práticas culturais caracterizadas por uma busca pessoal de prazer. Religião, porque compõem um sistema em que a crença é apenas um de seus elementos (Costa, 2017, p. 132).

Pesquisas realizadas entre membros de igrejas evangélicas na região metropolitana de Belo Horizonte/MG, com participantes de ministérios de atividades artísticas-esportivas (dança, teatro, louvor, esporte), identificou que 76,4% das pessoas ($n = 60$, $30,2 \pm 8,3$ anos), concordaram que participar das atividades nos referidos ministérios poderia ser considerado como momento de lazer (Pereira et al., 2023). Resultado similares foram encontrados em outros estudos com perfil semelhante de participantes (Maciel et al., 2017, 2019). Em síntese, esses estudos consideram que os atributos atitudinais presentes no lazer, como os sentimentos de satisfação, bem-estar, autorrealização, livre escolha, podem ter sido associados pelos participantes que compreendem as atividades nos ministérios investigados, como lazer.

Em contrapartida, outros atributos do lazer, como o descompromisso (não seriedade), contrasta com o senso de responsabilidade necessário ao se dedicar ao ministério, podem estar presentes na percepção de discordância a respeito da possibilidade de entender a participação nos ministérios como lazer. Ressalta-se que para as ambas possibilidades de percepções, as atividades são realizadas no tempo livre das pessoas e de forma voluntária, portanto, definir o que é lazer, não deve se limitar a essas categorias como parâmetros (Halley & Maciel, 2023).

A percepção do lazer como tempo livre está vinculada com a representação social, e de uma parte de pesquisadores que compreendem o lazer a partir de perspectiva sociológica, ou seja, que o estuda a partir de um conjunto de atividades realizadas no tempo livre das obrigações sociais, como trabalho, escola, religião (Halley & Maciel, 2023). De uma forma ou de outra, ambas as perspectivas apresentadas, sociológica ou psicológica, são legítimas.

Embora as pesquisas desenvolvidas no contexto religioso evangélico (Costa, 2017; Pereira et al., 2023; Maciel et al., 2017; 2019) apresentem limitações como, número de

pequeno de participantes, em virtude do seu caráter exploratório, e amostra escolhida por conveniência, permitem estabelecer inferências a respeito do predomínio do componente atitudinal das atividades em detrimento ao temporal. Importante destacar que nesses estudos, um pequeno número de participantes (variando de duas a seis pessoas) não concordaram com a possibilidade de se realizar atividades de lazer no contexto religioso.

Desta forma, ao considerar o lazer como percepção subjetiva (Cuenca, 2014), e podendo estar imbricada à religiosidade (Heintzman & Van Andel, 2017; Pieper, 1998), tal concepção perpassa pela consideração do lazer como um estado mental resultante das experiências anteriores, sentidos atribuídos e satisfação produzida por tais vivências (Cabeza & Prat, 2012).

As respostas às perguntas, “2.2) Em relação a pergunta anterior, justifique sua resposta”, e “2.3) Caso tenha respondido afirmativamente que atividade(s) de lazer pode(m) contribuir para o desenvolvimento do bem-estar espiritual, cite exemplo(s) de atividade(s)”, foram analisadas pelo *software* IRaMuTeQ, buscando analisar uma associação entre o lazer, o BEE e a religiosidade. Ao considerar a Figura 1, os resultados demonstram uma conexão entre a possibilidade de atividades de lazer realizadas no contexto religioso em promover o desenvolvimento do BEE. Os polígonos e ramificações dessa figura, estabelecem as conexões das diferentes atividades de lazer, normalmente, realizadas em outro contexto social/tempo livre (passear, turismo, esportes, atividade física), estabelecem uma interface com atividades religiosas (orar, leitura da Bíblia, meditar).

Algumas investigações foram realizadas a respeito da interface entre a religiosidade, BEE e universitários (Thurow et al., 2017; Musa, 2015). A primeira pesquisa avaliou o BEE em doutorandos (n = 80) em uma Universidade na cidade de Pelotas/RS (Thurow et al., 2015), os resultados apresentaram maiores escores de BEE em universitários que têm alguma religião, participam com maior frequência de práticas religiosas. Ademais, ainda segundo esse estudo, os resultados mostram a importância do construto BEE como fator de proteção em questões sociais, psicológicas e profissionais, principalmente em momentos tensos e de sobrecarga em que esses estudantes vivem. Outro estudo (Musa, 2015), explorou as associações entre crenças e práticas espirituais, religiosidade e BEE em universitários jordanianos muçulmanos (n = 553). Os resultados mostraram que os participantes com maior crença, práticas espirituais e religiosidade, apresentavam maior possibilidade de terem melhor BEE, bem-estar religioso e bem-estar existencial.

A respeito dos resultados do SWBQ, a média geral de 3,8 demonstra uma autoavaliação positiva desse construto, sendo que se identificou um equilíbrio das médias entre as diferentes dimensões que compõem o questionário (pessoal – 3,8; comunitário – 3,7; ambiental – 3,8; transcendental – 3,8). As percepções positivas do

BEE na população em geral, indicam uma associação com uma satisfação e busca por sentidos à vida, assim como o desenvolvimento de estratégias de *coping*, resiliência diante das adversidades enfrentadas na vida (Bai, 2015; Rhamat, 2022).

O BEE entendido como um estado dinâmico do ser humano estabelece a qualidade das relações que a pessoa apresenta em cada uma de suas dimensões, ou de forma geral (Fisher, 1999). Assim, é possível promover o desenvolvimento geral e/ou em seus diferentes domínios, podendo expressar um autoconhecimento, aprimoramento dos valores morais, culturais ou espirituais construídos a partir do aprofundamento das relações interpessoais e intrapessoais. Esses aspectos podem ser identificados por meio das exemplificações dadas pelos participantes a respeito das diferentes atividades que realizam para desenvolver o BEE (# 2, # 12, # 15, # 26, # 31, # 74):

Como dito, o BEE como não está necessariamente relacionado à uma religião, mas, pode ser vivenciado em diferentes manifestações religiosas como identificado pelas pessoas que confessam diferentes tipos de fé religiosa. As respostas caracterizam uma busca de bem-estar geral, sentido maior na vida. Como benefícios proporcionados por uma melhor percepção do BEE, estudos indicam que os universitários desenvolvem estratégias de *coping* e resiliência, reduzem as incidências de doenças mentais, melhoram o desempenho acadêmico, enfrentam melhor os desafios da vida (Brasileiro et al., 2017; Dias & Vera, 2020; Medeiros Nascimento et al., 2016; Thurow et al., 2017).

Considerações finais

O presente estudo teve como o objetivo analisar se as vivências de lazer no contexto religioso podem contribuir para a promoção do BEE em universitários. Os dados apresentados demonstram uma percepção positiva dos participantes em relação a essa interface. Embora ainda seja pouco explorada no cenário brasileiro, este estudo reforça a relevância da necessidade da ampliação e aprofundamento de investigações que a contemplem, de modo a fomentar a construção de conhecimentos que auxiliem a população alvo a encontrar estratégias, por exemplo, de *coping* e resiliência que possibilitem superar os desafios e incertezas durante esse período de formação em suas vidas.

Entretanto, ainda que a discussão da presente temática seja embrionária no contexto brasileiro, este estudo contribui para lançar luz à mesma. Por outro lado, em certa medida apresenta limitações em seu desenvolvimento, tais como o número reduzido de participantes; pouca representatividade de participantes de determinadas religiões; coleta em uma única unidade acadêmica. Neste sentido, novas investigações devem ampliar o número de participantes e de representantes de diferentes crenças.

Entende-se que a interface entre o lazer, religiosidade e BEE, representa um dos aspectos mais significativos da subjetividade humana, proporcionando a construção

de uma vida com sentido e ao mesmo tempo em uma saúde holística. Destarte, os dados apresentados permitem inferir que no contexto analisado a religiosidade não tem atuado como fator limitador das vivências do lazer. Pelo contrário, percebe-se uma relação sinérgica e híbrida desses tempos sociais e atitudes, estabelecendo, não mais posições antagônicas, mas dialógicas. Isso permite inferir o rompimento de barreiras reducionistas impostas por determinadas correntes religiosas que proíbem atividades de lazer no tempo livre, assim como vivências de atividades de lazer no contexto religioso.

Assim, o amadurecimento da fé e/ou dos valores de cada pessoa e/ou coletividade, permitem vivenciar a religiosidade de forma harmônica com as necessidades e atividades inerentes ao ser humano, como o lazer. Esse, por sua vez, pode contribuir para o desenvolvimento do BEE, seja por meio do sagrado ou de valores que direcionam as ações pessoais que auxiliem a encontrar um sentido à vida.

Referências

- Ardana, I., & Dewi, S. P. (2020). The Impact of Meditation on the Spiritual Well-Being. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 439, 202–209. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200515.034>
- Bai, M., & Lazenby, M. (2015). A Systematic Review of Associations between Spiritual Well-Being and Quality of Life at the Scale and Factor Levels in Studies among Patients with Cancer. *Journal of Palliative Medicine*, 18(3), 286–298. <https://doi.org/10.1089/jpm.2014.0189>
- Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. Edições 70. https://www.ets.ufpb.br/pdf/2013/2_Metodos_quantitativo_e_qualitativo_-_IFES/Livros_de_Metodologia/10_-_Bardin,_Laurence_-_Análise_de_Conteúdo.pdf
- Bíblia Sagrada*. (2021). Sociedade Bíblica do Brasil.
- Brasileiro, T. O. Z., Souza, V. H. S., Prado, A. A. D. O., Lima, R. S., Nogueira, D. A., Chaves, E. D. C. L., et al. (2017). Bem-estar espiritual e coping religioso/ espiritual em pessoas com insuficiência renal crônica. *Avances En Enfermería*, 35(2), 157–168. <https://doi.org/10.15446/av.enferm.v35n2.60359>
- Cabeza, M. C., & Prat, A. G. (2012). Ocio experiencial: antecedentes y características. *Arbor*, 188(754), 265–281. <https://doi.org/10.3989/arbor.2012.754n2001>
- Camargo, B. V., & Justo, A. M. (2013). IRAMUTEQ: Um software gratuito para análise de dados textuais. *Temas Em Psicologia*, 21(2), 513–518. <https://doi.org/10.9788/TP2013.2-16>
- Costa, W. de S. R. (2017). Religião e lazer entre teorias e práticas. *Revista Brasileira de Estudos Do Lazer*, 4(2), 117–135. <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/566/385>
- Cuenca, M. (2014). *Ocio valioso*. Universidad de Deusto.
- Dadfar, M., Lester, D., Turan, Y., Beshai, J. A., & Unterrainer, H. F. (2020). Religious spiritual well-being: results from Muslim Iranian clinical and non-clinical samples by age, sex and group. *Journal of Religion, Spirituality and Aging*, 00(00), 1–22. <https://doi.org/10.1080/15528030.2020.1818161>
- Dias, M. D. L. V., & Vera, J. S. dos S. (2020). Sentido de vida, bem-estar subjetivo e bem-estar espiritual em jovens portugueses e brasileiros. *Revista INFAD de Psicologia*, 2(1), 321–332. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v2.1847>
- Fisher, J. W. (1999). Helps to fostering students' spiritual health. *International Journal of Children's Spirituality*, 4(1), 29–49.
- Fisher, J. W. (2021). Validation and Utilisation of the Spiritual Well-Being Questionnaire: SHALOM. *Journal of Religion and Health*, 60(5), 3694–3715. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01401-8>
- Forti, S., Serbena, C. A., & Scaduto, A. A. (2020). Mensuração da espiritualidade/religiosidade em saúde no Brasil: uma revisão sistemática. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(4), 1463–1474. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020254.21672018>

- Gouveia, M. J., Marques, M., & Pais Ribeiro, J. L. (2009). Versão portuguesa do questionário de bem-estar espiritual (SWBQ): análise confirmatória da sua estrutura factorial. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 10(2), 285–293.
- Halley, G. F., & Maciel, M. G. (n.d.). Sobre ócio, lazer e tempo livre: dirimindo imprecisões. *Turismo Y Sociedad*.
- Heintzman, P. (2020). Leisure Studies Empirical research on leisure and spiritual well-being: conceptualisation, measurement and findings. *Leisure Studies*, 39(1), 146–155. <https://doi.org/10.1080/02614367.2019.1684981>
- Heintzman, P., & Mannell, R. C. (2003). Spiritual functions of leisure and spiritual well-being: Coping with time pressure. *Leisure Sciences*, 25(2–3), 207–230. <https://doi.org/10.1080/01490400306563>
- Heintzman, P., & Van Andel, G. (2017). *Christianity & Leisure II: Issues for the twenty-first century*. Dordt College Press.
- Heintzman, P., Van Andel, G. A., & Visker, T. L. (2006). Implications for leisure from a review of the biblical concepts of Sabbath and res. In *Christianity and leisure: Issues in a pluralistic society* (1ª, pp. 14–31). Dordt College Press.
- Maciel, M. G., Falleti, M. L. U., & Saraiva, W. M. (2017). Experiência de ócio no projeto Fábrica de Artes: Um diálogo entre a religião e ócio. *Revista Contribuciones a Las Ciencias Sociales*, Julio, 1–15. <http://www.eumed.net/rev/cccss/2017/03/projeto-religiao-ocio.html>
- Maciel, M. G., Heintzman, P., & Maciel, E. R. M. (2019). Leisure and personal development in an evangelical Christian theater group. *Revista Subjetividades*, 19(2), 1. <https://doi.org/10.5020/23590777.rs.v19i2.e9169>
- Maciel, M. G., & Oliveira Junior, G. N. de. (2021). Percepção de universitários sobre as vivências do lazer no contexto religioso como bem-estar espiritual. In *Coletânea do II Colóquio Interdisciplinar de Estudos do Lazer* (pp. 101–104). UFMG/EEFFTO.
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (2020). Psychology of leisure. In T. Blackshaw (Ed.), *Routledge Handbook of Leisure Studies*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003074717>
- Marconi, M. de A., & Lakatos, E. M. (2021). *Fundamentos de Metodologia Científica* (9ª). Editora Atlas.
- Medeiros Nascimento, A., Roazzi, A., Marcelino da Silva Júnior, R., Silva Júnior, W. da, Nascimento, A. M. do, Roazzi, A., & Silva Júnior, R. M. da. (2016). Bem-estar e religiosidade em universitários. *Leisure and Aging: Theory and Practice*, 16(1), 188–
- Neulinger, J. (1981). *he Psychology of Leisure*. Charles C Thomas Publisher.
- Pereira, Y. N., De Oliveira, S. N., Apolinário-Souza, T., & Maciel, M. G. (2023). Lazer no contexto religioso evangélico. *Revista Foco*, 16(3), e1272. <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v16n3-042>
- Pieper, J. (1998). *Leisure basis in the cultura*. St. Augustines's Press.

- Pong, H.-K. (2017). The relationship between the spiritual well-being of university students in Hong Kong and their academic performance. *International Journal of Children's Spirituality*, 22(3-4), 329-351. <https://doi.org/10.1080/1364436X.2017.1382453>
- Reppold, C. T., D'Azevedo, L. S., Tocchetto, B. S., Diaz, G. B., Kato, S. K., & Hutz, C. S. (2019). Avanços da psicologia positiva no Brasil. *Psicologia Para América Latina*, 32, 133-141. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2019000200005&lng=pt&nrm=iso&tlng=
- Schmalz, D. L., & Pury, C. L. S. (2018). Leisure and positive psychology: Complementary science for health and well-being. *Journal of Positive Psychology*, 13(1), 1-3. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374446>
- Souza, M. A. R. de, Wall, M. L., Thuler, A. C. de M. C., Lowen, I. M. V., & Peres, A. M. (2018). O uso do software IRAMUTEQ na análise de dados em pesquisas qualitativas. *Revista Da Escola de Enfermagem Da U S P*, 52, e03353. <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2017015003353>
- Stebbins, R. A. (2018). Leisure and the positive psychological states. *Journal of Positive Psychology*, 13(1), 8-17. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374444>
- Thurrow, A. C., Charão, C. D. S., Mortagua, E. D. O., & Souza, L. D. de M. (2017). Bem-Estar Espiritual e Religião em Doutorandos de Universidade Comunitária. *Revista de Psicologia da IMED*, 9(2). <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2017.v9i2.2169>
- Uvinha, R. R. (2018). *Lazer no Brasil: grupos de pesquisa e associações temáticas*. Edições SESC.