

## LAZER E BEM-ESTAR ESPIRITUAL EM UNIVERSITÁRIOS

**Marcos Gonçalves Maciel**

Universidade do Estado de Minas Gerais  
Departamento de Ciências do Movimento Humano  
Grupo de Estudos de Ócio e Desenvolvimento Humano, Brasil  
marcos.maciel@uemg.br

**Jorge Augusto Pinto da Silva Mota**

Universidade do Porto. Faculdade de Desporto  
Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer, Portugal  
jmota@fade.up.pt

**Paulo Roberto Vieira Junior**

Instituto Federal de Minas Gerais. Santa Luzia, Brasil  
paulo.vieira@ifmg.edu.br

**Galdino Neto de Oliveira Junior**

Universidade do Estado de Minas Gerais  
Departamento de Ciências do Movimento Humano  
Grupo de Estudos de Ócio e Desenvolvimento Humano, Brasil  
galdinojunior@yahoo.com.br

**Ricardo Ricci Uvinha**

Universidade do Estado de São Paulo. Escola de Artes, Ciências e Humanidades  
Grupo Interdisciplinar de Estudos do Lazer  
uvinha@usp.br

*Received: 11 febrero 2023*

*Revised: 16 febrero 2023*

*Evaluator 1 report: 15 marzo 2023*

*Evaluator 2 report: 08 abril 2023*

*Accepted: 19 abril 2023*

*Published: mayo 2023*

### RESUMO

O objetivo deste artigo foi analisar se as atividades de lazer podem contribuir para o desenvolvimento do bem-estar espiritual na perspectiva de estudantes universitários. Trata de uma pesquisa de caráter qualitativo, transversal, exploratória, do tipo estudo de caso. A pesquisa foi realizada na unidade acadêmica da Universidade do Estado de Minas Gerais, cidade de Ibituripe. Participaram 108 estudantes (29,8±10,4 anos), sendo 61,1% do sexo feminino e 38,9% masculino. Em relação ao estado civil, 71,3% são solteiros, 38,9% são casados, e 5,6% são divorciados. Foi adotado um questionário semiestruturado elaborado pelos autores, e o *Spiritual Well-Being Questionnaire*, validado para o português. Como principais resultados obteve-se uma média de 4,4 de concordância de que o lazer pode contribuir para o desenvolvimento do bem-estar espiritual; em relação ao resultado do *Spiritual Well-Being Questionnaire*, a média geral foi de 3,8. Considera-se que os diversos benefícios que

podem ser alcançados pela interface entre lazer e bem-estar espiritual, potencializam as estratégias de *coping*, resiliência, assim como a melhoria do desempenho acadêmico.

**Palavras-chave:** saúde mental; psicologia positiva; espiritualidade

### ABSTRACT

**Leisure and spiritual well-being in university students.** The objective of this article was to analyze whether leisure activities can contribute to the development of spiritual well-being from the perspective of universities students. This is a qualitative, cross-sectional, exploratory, case study research. The research was carried out in the academic unit of the Minas Gerais State University, Ibirité. Participants were 108 students ( $29.8 \pm 10.4$  years old), 61.1% female and 38.9% male. Regarding marital status, 71.3% were single, 38.9% were married, and 5.6% were divorced. A semi-structured questionnaire prepared by the authors and the Spiritual Well-Being Questionnaire, validated for Portuguese, were used. As main results we obtained an average of 4.4 of agreement that leisure can contribute to the development of spiritual well-being; in relation to the results of the Spiritual Well-Being Questionnaire, the general average was 3.8. It is considered that the various benefits that can be achieved by the interface between leisure and spiritual well-being, enhance coping strategies, resilience, as well as improve academic performance.

**Keywords:** mental health; psychology positive; spirituality

### INTRODUÇÃO

Desde 1998, a Organização Mundial de Saúde incluiu ao conceito de saúde a dimensão espiritual, que refere-se à percepção do significado e sentido da vida (Fleck, Borges, Bolognesi & Rocha, 2003). Neste sentido, um dos aspectos investigados dessa dimensão é o bem-estar espiritual (BEE). Por BEE, Fisher (1999) o compreende como uma relação dinâmica da vida, onde a pessoa encontra um sentido, um propósito, que se manifesta na qualidade das relações da existência humana em quatro domínios: pessoal (relação consigo), comunitário (com o outro), ambiental (com a natureza), por fim, o transcendental (com Deus, ou uma força/energia superior). Essa temática vem sendo estudada em distintos grupos populacionais, por exemplo, os universitários (Dias & Vera, 2020; Pong, 2017; Thurow, Charão, Mortagua & Sousa, 2017).

No entanto, não foi identificado na literatura investigações que relacionassem esse público com a temática do lazer e o BEE. Os autores deste estudo, realizaram uma busca no banco de dados *online* do Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior, fundação do Ministério da Educação do Brasil, no mês de outubro de 2020, adotando os descritores em português e em inglês: atividades de lazer “and” bem-estar espiritual “and” universitários; leisure activities “and” spiritual well-being “and” university students. Diante dessa lacuna, destaca-se a relevância da realização de pesquisas que possam compreender essa relação.

Neste estudo, o lazer é caracterizado como um componente relacionado às subjetividades/experiências, à atemporalidade e com um fim em si mesmo (Maciel, Saraiva & Martins, 2018; Monteagudo, Cuenca, Bayon & Kleiber, 2013). Pesquisas relacionadas à interface entre lazer e o BEE em diferentes contextos e públicos, têm demonstrado diversos benefícios alcançados pelos praticantes (Heintzman, 2020), envolvendo, por exemplo, distintas modalidades de lazer, como as atividades físicas de inspiração oriental (Gouveia, Martins & Pais Ribeiro, 2012), de contato com a natureza (Heintzman, 2012), meditação e yoga (Choe, Chick, & O’regan, 2014), turismo religioso (Glufke Reis, 2007), atividades artísticas e esportivas no contexto evangélico (Maciel & Oliveira Junior, 2021). Tendo em vista os benefícios promovidos tanto pelo lazer quanto pelo BEE, esta pesquisa apresenta como objetivo analisar se o lazer pode contribuir para o desenvolvimento do BEE a partir da percepção de universitários.

### MÉTODO

A partir do contexto da investigação, o desenho do estudo caracteriza-se como qualitativo, transversal, exploratório e 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, não probabilística. Essa unidade 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. O critério de exclusão foi o preenchimento incompleto do questionário.

A secretaria acadêmica da Unidade forneceu os *e-mails* dos alunos regularmente matriculados na Unidade. Dessa forma, foi enviada uma mensagem com uma carta convite contendo a explicação do objetivo da pesquisa, o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) a ser assinado de forma virtual, e o link dos questionários a serem respondidos de forma *online*. As pessoas tiveram um prazo de até 15 dias para registrar suas respostas.

Ao total, participaram da pesquisa 108 estudantes (29,8±10,4 anos), sendo 61,1% do sexo feminino e 38,9% masculino. Em relação ao estado civil, solteiro/a (71,3%), casado/a (38,9%) e divorciado/a (5,6%). A respeito dos aspectos éticos, foram seguidas todas as orientações estabelecidas pelo Conselho Nacional de Saúde (Brasil, 2016), sendo aprovada pelo Comitê de ética e pesquisa da universidade de um dos autores.

## **PROCEDIMENTOS**

Foram adotados os seguintes instrumentos para a coleta de dados: A) Um questionário semiestruturado, elaborado pelos autores, contendo: (1) dados sociodemográficos (idade, sexo, estado civil, curso matriculado); (2) perguntas relacionadas ao objetivo do estudo, a saber: (i) Para você, atividades de lazer podem contribuir para o desenvolvimento do bem-estar espiritual? Para o registro da resposta foi usada uma escala do tipo *Likert*, variando de 1, discordo completamente, a 5, concordo completamente; (ii) Se a resposta à pergunta anterior for afirmativa, cite qual/quais atividade(s) de lazer que podem promover o desenvolvimento do bem-estar espiritual; (3) questionário *Spiritual Well-Being Questionnaire* (SWBQ) elaborado por Fisher (1999), traduzido e validado para o português por Gouveia, Marques & Pais Ribeiro (2009).

Esse último instrumento caracteriza-se por ser de autopercepção, composto por 20 itens, adotando uma escala do tipo *Likert*, variando de 1, discordo completamente, a 5, concordo completamente. 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”.

O SWBQ é dividido em quatro domínios: (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; (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; (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) 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”.

## **ASPECTOS ÉTICOS E PROCEDIMENTOS DE COLETA**

Foram seguidos os todos os aspectos éticos necessários à participação das pessoas, tendo por esteio as resoluções 466/2012 e 510/2016, ambas do Conselho Nacional de Saúde, Brasil. O presente projeto será encaminhado ao Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade do Estado de Minas Gerais, com o número do parecer,

5.691.323. Todas as pessoas assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido de forma virtual, por meio de um formulário *online*.

### ANÁLISE DOS DADOS

Foi adotada a média aritmética simples para a análise da pergunta norteadora, quanto do resultado geral e por cada domínio do SWBQ. Para a pergunta aberta, adotou-se a análise de conteúdo proposta por Bardin (2011), para criar as categorias analíticas, a partir das fases de pré-análise; exploração do material; tratamentos resultados, inferência e interpretação.

### RESULTADOS

A pergunta norteadora do estudo, apresentou uma média de 4,4 representando um elevado índice de concordância em relação que as atividades de lazer podem contribuir para o desenvolvimento do BEE. Em relação a pergunta: "Se a resposta à pergunta anterior for afirmativa, cite qual/quais atividade(s) de lazer que podem promover o desenvolvimento do bem-estar espiritual", os resultados foram categorizados de acordo com a similaridade das respostas, tendo como referência, algumas categorias sociais dos conteúdos culturais do lazer (atividade física-esportiva, social, intelectual, artística, manual, turístico) (Maciel et al. 2018). Todavia, a partir desses autores, adotamos a concepção de lazer pautada pelas subjetividades/experiências, adicionando novas categorias às anteriormente citadas.

Entretanto, ressalta-se que essa categorização não pode ser entendida de forma "engessada" e única, pois determinadas atividades perpassam transversalmente em mais de uma categoria. Assim, as categorizações criadas tão somente devem ser compreendidas como estratégia analítica para facilitar interpretar os resultados, e não de forma definitiva. Por exemplo, "futebol" é uma atividade esportiva, mas, também pode ser considerada como social. Além disso, em virtude de uma falta de especificidade em algumas respostas dadas pelos respondentes, assim como de serem citadas uma única vez, por exemplo, "museu", "voluntariado", "caridade", criou-se uma categoria denominada de "diversas" para inserir essas respostas.

Outro aspecto importante a ser destacado é que se manteve as palavras adotadas pelos respondentes, o que permitiu identificar certas semelhanças entre elas. Por exemplo, foram citadas as palavras esportes, futebol, vôlei; as duas últimas são classificadas como atividades esportivas, mas não foram agrupadas genericamente como esportes. Também se citou, atividades físicas, caminhar, correr; as duas últimas palavras são compreendidas como parte do conjunto de atividades físicas; igualmente, foram preservadas as especificidades das respostas. Segundo Brasil (2016), no âmbito do senso comum, não há uma clareza quanto às peculiaridades que envolvem os termos esportes e atividades físicas, o que pode ocasionar uma indistinção entre a população ao usar esses termos, muitas vezes como sinônimos, o que não procede. Assim, em virtude da imprecisão das respostas, se manteve essas distinções para preservar a intencionalidade dos respondentes. A Tabela 1, apresenta a categorização de possibilidades de atividades de lazer que podem desenvolver o BEE.

Tabela 1. Categorização dos exemplos de atividades de lazer como

Categorias	Atividades (frequência absoluta)
Artística	Ouvir música (7)*; Filme (4); Desenhar (2); Cantar (2); Animes (1); Espetáculos (1); Atividades artísticas (1);
Bem-estar	Meditação (13)*; Yoga (5); Encontros reflexivos (1); Reiki (1)
Física-esportiva	Esportes (10)*; Atividades físicas (6); Caminhar (6); Dançar (5); Lutas (3); Natação (2); Futebol (2); Ginástica (1); Pular corda (1); Correr (1); Ciclismo (1); Vôlei (1); Pilates (1)
Intelectual	Leitura (10)*; Escrever (2); Ver documentário (1); Estudar (1); Grupos de discussão (1)
Lúdica	Brincadeiras (5); Jogos de tabuleiro (2), Gincana (2); Jogos (2); Uno – jogo de carta (1);
Natureza	Passeio na natureza (8)*; Acampar (1);
Religiosa	Retiros espirituais (7)*; Turismo religioso (3); Oração (2); Eventos na igreja (1); Romaria (1); Atividades religiosas (1); Orar (1);
Social	Estar com amigos ou familiares (6); Conversar (5); Boa companhia (1); Conferências (1);
Turismo	Viajar (5)
Outras	Passear (4); Caridade (2); Prazer (1); Museu (1); Jardinagem (1); Comer (1); Cuidar da saúde (1); Voluntariado (1)

Fonte: Dados da pesquisa.

A partir das respostas apresentadas, criou-se uma nuvem de palavras, como representação gráfica das respostas, demonstrada pela Figura 1. Esse recurso gráfico permite identificar quais palavras são mais citadas no texto, demonstrando sua representatividade tendo em vista a localização e o tamanho. Em outras palavras, quanto mais central e maior é a palavra, mais representatividade é.

Figura 1. Atividades de lazer que podem contribuir para o desenvolvimento do BEE



Em relação ao resultado do SWBQ, a média geral foi de 3,8. A Tabela 2, apresenta as médias por domínios, bem como por subitem que compõe cada domínio.

## LAZER E BEM-ESTAR ESPIRITUAL EM UNIVERSITÁRIOS

Tabela 2. Médias relacionadas ao SWBQ (geral e por domínios)

Domínios (média)	Subitem (média)
Pessoal (3,8)	Um sentimento de identidade pessoal (3,8)
	Autoconsciência (3,9)
	Alegria na vida (3,8)
	Paz interior (3,5)
	Um sentido para a vida (3,8)
Comunitário (3,7)	Amor pelas outras pessoas (3,8)
	Generosidade em relação aos outros (3,9)
	Confiança nas outras pessoas (2,9)*
	Respeito pelas outras pessoas (4,1)
	Bondade para com os outros (4,0)
Ambiental (3,8)	Uma ligação com a natureza (3,8)
	Espanto e admiração perante uma paisagem deslumbrante (4,2)**
	Um sentimento de união com a natureza (3,8)
	Uma relação de harmonia com o ambiente (3,7)
	Um sentimento de 'magia' na natureza (3,5)
Transcendental (3,8)	Uma relação pessoal com o Divino ou Deus (3,8)
	Admiração e respeito pela Criação ou origem do Cosmos (4,1)
	O sentimento de união com Deus ou o Universo (4,0)
	Um sentimento de paz com Deus (3,9)
	Uma vida de meditação e/ou oração (3,3)

Fonte: Dados da pesquisa. \*Menor média; \*\* Maior média.

## DISCUSSÃO

Embora não se tenha identificado na literatura estudos com o mesmo objetivo proposto por este trabalho, o que limitou análises comparativas, existem, contudo, investigações que apresentam certa similaridade, permitindo realizar algumas inferências.

Ao que diz respeito à importância da religiosidade na vida das pessoas, uma revisão de metanálise foi conduzida por Melo, Sampaio, Souza & Pinto (2015). O estudo investigou a correlação entre a qualidade de vida e a religiosidade, em diferentes aspectos e contextos. Os autores concluíram que os resultados mostraram que a religiosidade e a espiritualidade têm correlação com a qualidade de vida, atuando principalmente como enfrentamento em situações adversas. Por sua vez, Tomás (2015) afirma que o *coping* religioso/espiritual, apresenta-se como meio potencial de adaptação e desenvolvimento psicológico, promotor de bem-estar e saúde física e mental, principalmente em situações agudas de stress.

No estudo conduzido por Dias & Vera (2020), as autoras avaliaram a capacidade de prever o BEE e o bem-estar subjetivo a partir das dimensões do sentido da vida (SV), em estudantes universitários brasileiros e portugueses. O estudo concluiu que na relação existente entre o SV e o bem-estar (subjetivo e espiritual), se destaca, sobretudo, a presença do SV. Segundo as autoras, a religião foi um fator relevante para a presença de SV e para a dimensão transcendental do BEE, sendo significativamente mais elevada no grupo de sujeitos que dizem ter uma religião.

Por sua vez, Pong (2017) analisou a relação entre o BEE de estudantes universitários em Hong Kong, e o desempenho acadêmico. O autor concluiu que há uma correlação positiva entre uma melhor percepção de BEE e o sucesso acadêmico. Ainda de acordo com esse estudo, os diversos atributos espirituais como a concentração,

persistência, autoconfiança, autodisciplina e relações interpessoais são encontrados na relação positiva resultante através dos achados qualitativos. Thurrow et al. (2017), avaliaram o BEE em doutorandos para verificar sua associação com fatores sociodemográficos e autoavaliação de saúde e vida. Esses autores concluíram 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.

Ao estudar a relação da espiritualidade no contexto do lazer, Heintzman (2020) realizou uma análise de 18 estudos empíricos (tanto qualitativos quanto quantitativos) publicados entre 1996 e 2018, que investigaram sobre o lazer e o BEE. O autor concluiu que 15 estudos identificaram existir uma associação entre esses aspectos, seja positiva ou negativamente, bem como o lazer pode contribuir para a melhoria do BEE. Ainda segundo o mesmo autor, três estudos apresentaram uma amostra insuficiente para comprovar a relação entre lazer e o BEE; outro estudo abordou sobre o bem-estar psicológico e não o BEE; e por fim, outro estudo analisou experiências psicológicas de pico, em vez de experiências espirituais.

A respeito de algumas características que o lazer pode promover ao BEE, destaca-se o estudo realizado no Canadá com adultos (Heintzman, 2000). De acordo com esse autor, os participantes relataram associar as atividades de solidão, de meditação, de oração, como tempo e atitude relacionada ao lazer, sendo favorável e apropriado para o desenvolvimento pessoal e do BEE. Outro estudo conduzido por Heintzman & Mannell (2003), afirma que o lazer enquanto função espiritual tem o potencial de favorecer o desenvolvimento da saúde em geral, do bem-estar e como estratégia de *coping*. Por sua vez, Schmidt & Little (2007) afirmaram que atividades realizadas em diferentes espaços e ambientes, sejam urbanos ou na natureza, bem como atividades individuais ou coletivas como viagem, leitura, caminhada, escalada, meditação etc, também estimulam o BEE.

Neste sentido, algumas das atividades de lazer identificadas neste estudo, por exemplo, meditação, leitura, caminhada, contato com a natureza, estão alinhadas às identificadas pelos autores supracitados. Por sua vez, outras atividades citadas neste estudo, sobretudo, as religiosas como retiros espirituais, turismo religioso, romarias, oração, normalmente, não são associadas como lazer, mas, assumem, segundo a percepção dos participantes, uma similaridade ao lazer.

Todavia, ainda que os dados deste estudo em relação ao contexto religioso não possam ser generalizados, estão alinhados a outras investigações que analisaram se a participação em atividades físico-esportivas e/ou artísticas realizadas no contexto religioso evangélico podem ser compreendidas como experiências de lazer por seus praticantes (Maciel & Oliveira Junior, 2021; Pereira et al., 2023). Igualmente, ressalta-se que outras atividades de lazer contempladas neste estudo, como reiki, yoga, visita a museus, fazer caridade, trabalho voluntário, também foram relacionados ao BEE, em virtude de associação com processo de interiorização, equilíbrio interior, solidariedade ao próximo (Heintzman & Mannell, 2003).

Dentre as atividades relacionadas como lazer mais citadas neste estudo, encontram-se: meditação (n = 13), leitura (n = 10), esportes (n = 10), passeio na natureza (n = 8), retiros espirituais (n = 7), ouvir música (n = 7). Uma das características em comum que se pode destacar nessas atividades é a possibilidade de interiorização/reflexão, encontro consigo, ter um tempo para si, podendo interferir positivamente no controle da ansiedade, do estresse, da insônia, da depressão (Saeed et al. 2019), bem como na promoção da saúde mental e física (Russo, 2019).

Além disso, estudos associam o desenvolvimento da espiritualidade e do BEE, interferindo positivamente no desempenho acadêmico de estudantes universitários (Bo ek, Nowak & Blukacz, 2020; Pong, 2017), bem como as experiências de lazer e meditação melhoram o BEE (Ardana & Dewi, 2020; Tsai, Liu & Wu, 2012). Outra importante contribuição do lazer é o desenvolvimento da saúde em sua dimensão social. Em pesquisa realizada com universitários, identificou-se que o lazer atua como meio de inserção social dos jovens na sociedade e para apropriação da cultura juvenil (Souza Henrique & Uvinha, 2018).

Em relação ao resultado do SWBQ, a média geral de 3,8 apresenta um valor elevado de percepção de BEE. Os resultados das médias em cada dimensão foram: pessoal (3,8), comunitário (3,7), ambiental (3,8), transcendental (3,8). Segundo Fisher (2010), o BEE segue um modelo relacional, ou seja, as quatro dimensões interagem

## LAZER E BEM-ESTAR ESPIRITUAL EM UNIVERSITÁRIOS

e, reciprocamente, desenvolvem-se e complexificam-se de maneira que o desenvolvimento da qualidade de uma relação reflete nas demais. Além disso, esse mesmo autor, categoriza perfis dos respondentes a partir da predominância das respostas identificadas (Fisher, 2010).

Quando há a predominância do domínio pessoal, isso reflete que em uma auto capacidade de alcançar o BEE, em outras palavras, que as pessoas são autossuficientes e conseguem mobilizar recursos “internos”; todavia, reconhecem a necessidade de estabelecer relações interpessoais para perpassar as outras dimensões. Por sua vez, quando prevalece o domínio comunitário, denota uma valorização das relações interpessoais consistentes para fomentar o seu BEE. O terceiro domínio, ambiental, caracteriza uma perspectiva ambientalista, e representa um reconhecimento que as pessoas têm com o contato e o respeito à natureza como uma dimensão transcendente. Além disso, essa ligação com a natureza traz significados aos outros domínios, assim, integram o conhecimento e os aspectos inspiracionais dos domínios pessoal e comunitário. Por fim, o domínio transcendental, ou globalista, entende que o BEE está centrado na sua relação com Deus ou com o transcendente, ainda que se reconheça a importância da relação consigo próprio, com os outros e com o ambiente. Todavia, para Fisher (2010), as pessoas que priorizam os três primeiros domínios, ou não reconhecem o transcendental, são chamadas de racionalistas.

A partir de cada dimensão do SWBQ, destaca-se os resultados dos subitens, com menor e maior média. A menor avaliação dada a um subitem, diz respeito à “confiança nas outras pessoas” (2,9), referente ao domínio comunitário; por outro lado, a maior avaliação foi dada ao subitem, “espanto e admiração perante uma paisagem deslumbrante (4,2), que diz respeito ao domínio ambiental.

No primeiro caso, pode-se inferir que na atual sociedade caracterizada pela centralidade no trabalho e no consumismo, há o que Werlang & Mendes (2013) apontam como uma deterioração das relações sociais, um processo de precarização das relações sociais como consequência da competitividade no ambiente de trabalho e das desigualdades sociais existentes. Assim, essa realidade pode estar reforçando o desenvolvimento de uma perspectiva individualista e a perda do sentimento coletivo, gerando uma crise ética na humanidade (Brych, 2007). Esse aspecto chama a atenção para a necessidade de se promover o resgate das relações interpessoais e empatia, valores que o lazer a partir de uma perspectiva humanista pode potencializar (Cuenca, 2008).

Por sua vez, no segundo caso, a admiração pela natureza pode despertar nas pessoas, um BEE real, um sentido de conexão e inspiração, podendo fomentar ações políticas e sociais que promovam a sua preservação, bem como uma interação com os outros domínios. Carvalho & Steil (2008) afirmam que a ideia de uma saúde holística, ou seja, compreendendo a indissociabilidade e interdependência de suas dimensões, tem despertado o interesse das pessoas ecologicamente orientadas. Segundo esses autores, atividades como caminhadas, montanhismo, trilhas, turismo ecológico, assim como de práticas religiosas de peregrinações, vivências, meditação, rituais xamânicos, estão associadas espiritualidade e mediação com o sagrado. Dessa maneira, o domínio relacionado à natureza apresenta uma importante representatividade no grupo investigado, estando em consonância com movimentos de preservação da natureza em âmbito mundial.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo proposto por esta pesquisa foi analisar se as atividades de lazer podem contribuir para o desenvolvimento do BEE na perspectiva de estudantes universitários. Os resultados apresentados demonstram uma elevada percepção de concordância dessa interface entre os participantes (média de 4,4). Dentre as atividades de lazer que podem promover essa interface, identificou-se diferentes categorias. Exemplifica-se a atividade mais citada em cada categoria: artística (ouvir música, n = 7), bem-estar (meditação, n = 13), física-esportiva (esportes, n = 10), intelectual (leitura, n = 10), lúdica (brincadeiras, n = 5); natureza (passeio na natureza, n = 8), religiosa (retiros espirituais n = 7), social (estar com amigos ou familiares, n = 6), turismo (viajar, n = 5), outras (passar, n = 4). Por sua vez, em relação à percepção de BEE, também foi constatado uma concordância elevada, tanto no âmbito da média geral (3,8), quanto em cada domínio do SWBQ (pessoal [3,8], comunitário [3,7], ambiental [3,8], transcendental [3,8]), demonstrando um equilíbrio entre os diferentes domínios.

Como limitações do estudo, pode-se destacar o número de participantes e a realização em uma única unidade acadêmica da UEMG, o que não permite generalizar as análises realizadas. Ademais, a ausência de estudos publicados com características semelhantes, impossibilitou realizar comparações com os resultados identificados nesta investigação. Neste sentido, recomenda-se a ampliação da amostra tanto em relação ao número de participantes, quanto do envolvimento de outras unidades e/ou instituições a serem investigadas, e igualmente importante, a ampliação de pesquisas relacionadas a esta temática.

No entanto, esta pesquisa exploratória lança luz à importância da realização de novas investigações sobre a interface entre o lazer e o BEE entre estudantes universitários, tendo em vista as contribuições para a promoção do desenvolvimento pessoal e da saúde em uma perspectiva holística. O fomento dessa interface representa possibilidades de as pessoas destinarem um tempo para si, potencializar os contatos sociais, vivenciar diferentes atividades culturais, manter um contato com a natureza, enfim, resgatar e/ou intensificar o sentido que tem sobre a vida.

O lazer na atual sociedade consumista e imediatista, normalmente, é compreendido como um tempo livre das obrigações sociais – trabalho, estudo, familiar etc. – com atividades utilitaristas para fugir do tédio e/ou recuperação das “energias” para voltar à realização dessas atividades rotineiras. Todavia, o lazer segundo uma visão ampliada, é entendido como meio de desenvolvimento humano e direito social, perpassado pelas subjetividades e experiências satisfatórias, com um fim em si mesmo, realizadas de livre escolha, que permitam expressar sentimentos, afetividades, vivenciar diferentes atividades em distintos ambientes/espacos e tempos sociais. Essa perspectiva humanista do lazer transcende o utilitarismo e permite o reencontro do ser humano com sua essência. Assim, ao se considerar as subjetividades e intencionalidades atribuídas pelas pessoas ao vivenciar o lazer, abre-se oportunidades para o desenvolvimento de experiências mais significativas que contribuem para a melhoria do BEE.

O lazer vivenciado de forma consciente, pode desenvolver a saúde em sua perspectiva holística, abarcando todas as suas dimensões (física, psicológica, social e espiritual), contribuindo para dar sentido à vida. Ao se encontrar e/ou manter o sentido da vida, percebe-se modificações psicológicas e espirituais, refletindo na percepção de bem-estar, satisfação, gratidão, autoconceito, autoestima, que permite à pessoa desenvolver um conceito positivo de si associado ao gosto de ser como é, de estar com o outro, desfrutar dos momentos de contato com a natureza. Portanto, o lazer fomenta uma série de experiências que potencializa um viver positivamente, assim como reúne características essenciais para se ter uma vida com qualidade. Neste sentido, o lazer deve ser entendido como um sinergismo aos outros aspectos da vida, como o trabalho, família, educação, contexto religioso e ou transcendental, sendo assim, um meio integrador da vida.

Por fim, os diversos benefícios que podem ser alcançados pela interface, lazer e BEE, potencializam as estratégias de *coping*, resiliência, assim como a melhoria do desempenho acadêmico e percepção de bem-estar identificado em outros estudos que envolveram universitários, promovendo o seu desenvolvimento pessoal.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 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>
- 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](https://www.ets.ufpb.br/pdf/2013/2%20Metodos%20quantitativo%20e%20qualitativo%20-%20Bardin,%20Laurence%20-%20Análise%20de%20Conteúdo.pdf)
- Bo ek, A., Nowak, P. F., & Blukacz, M. (2020). The Relationship Between Spirituality, Health-Related Behavior, and Psychological Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01997>
- Brasil, M. da S. C. N. de S. (2016). *Resolução nº 510, de 07 de Abril de 2016. Trata sobre as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa em ciências humanas e sociais*. [https://www.fc.unesp.br/Home/Pesquisa/ComiteDeEtica/reso510\\_16.pdf](https://www.fc.unesp.br/Home/Pesquisa/ComiteDeEtica/reso510_16.pdf)
- Brych, F. (2007). *ConJur - Sociedade passa por profunda crise ética e moral*. <https://www.conjur.com.br/2007->

- out-31/sociedade\_passa\_profunda\_crise\_etica\_moral
- Carvalho, I. C. M., & Steil, C. A. (2008). A sacralização da natureza e a “naturalização” do sagrado: aportes teóricos para a compreensão dos entrecruzamentos entre saúde, ecologia e espiritualidade. *Ambiente & Sociedade, 11*(2), 289–305. <https://doi.org/10.1590/S1414-753X2008000200006>
- Choe, J., Chick, G., & O’regan, M. (2014). *Leisure Studies Meditation as a kind of leisure: the similarities and differences in the United States*. <https://doi.org/10.1080/02614367.2014.923497>
- Costa, C. C. da, Bastiani, M. de, Geyer, J. G., Calvetti, P. Ü. U., Muller, M. C., & Moraes, M. L. A. de. (2008). Qualidade de vida e bem-estar espiritual em universitários de Psicologia. *Psicologia Em Estudo, 13*(2), 249–255. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722008000200007>
- Cuenca, M. (2008). Ocio humanista. In M. C. Cuenca & J. C. de O. Martins (Eds.), *Ócio para viver no século XXI* (1st ed., pp. 33–55). As Musas.
- 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. <https://doi.org/10.1080/1364436990040104>
- Fisher, J. W. (2010). Development and application of a spiritual well-being questionnaire called SHALOM. *Religions, 1*(1), 105–121. <https://doi.org/10.3390/rel1010105>
- Fleck, M. P. da A., Borges, Z. N., Bolognesi, G., & Rocha, N. S. da. (2003). Desenvolvimento do WHOQOL, módulo espiritualidade, religiosidade e crenças pessoais. *Revista de Saúde Pública, 37*(4), 446–455. <https://doi.org/10.1590/s0034-89102003000400009>
- Glufke Reis, G. (2007). Bem estar espiritual e turismo: análise de relatos de peregrinos do caminho de Santiago de Compostela. *Turismo - Visão e Ação, 9*(2), 233–248. [www.caminhodesantiago.org.br](http://www.caminhodesantiago.org.br)
- 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.
- Gouveia, M. J., Pais-Ribeiro, J. L., & Marques, M. (2012). Study of the Factorial Invariance of the Spiritual Well-Being Questionnaire (SWBQ) in Physical Activity Practitioners’ of Oriental Inspiration. *Psychology, Community & Health, 1*(2), 140–150. <https://doi.org/10.5964/pch.v1i2.25>
- Heintzman, P. (2000). Leisure and spiritual well-being relationships: A qualitative study. *Loisir et Societe, 23*(1), 41–69. <https://doi.org/10.1080/07053436.2000.10715603>
- Heintzman, P. (2009). The spiritual benefits of leisure. *Leisure/ Loisir, 33*(1), 419–445. <https://doi.org/10.1080/14927713.2009.9651445>
- Heintzman, P. (2012). The spiritual dimension of campers’ park experience: Management implications. *Managing Leisure, 17*(4), 291–310. <https://doi.org/10.1080/13606719.2012.711601>
- 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>
- 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.
- Maciel, M. G., Saraiva, L. A. S., & Martins, J. C. de O. (2018). Semelhanças e especificidades entre os Estudos

- do Ócio e os Estudos do Lazer. *Revista Subjetividades*, 18(2), 13–25. <https://doi.org/10.5020/23590777.rs.v18i2.6745>
- Marconi, M. de A., & Lakatos, E. M. (2021). *Fundamentos de Metodologia Científica* (9ª). Editora Atlas.
- Melo, C. de F., Sampaio, I. S., Souza, D. L. de A., & Pinto, N. dos S. (2015). Correlação entre religiosidade, espiritualidade e qualidade de vida: uma revisão de literatura. *Estud. Pesqui. Psicol. (Impr.)*, 15(2), 447–464. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-42812015000200002&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812015000200002&lng=pt&nrm=iso)
- Monteagudo, M. J., Cuenca, J., Bayón, F., & Kleiber, D. A. (2013). Ócio ao longo da vida: As potencialidades dos itinerários de ócio para a promoção do desenvolvimento humano. *Revista Lusófona de Estudos Culturais*, 7(2), 155–172. <https://doi.org/10.21814/rlec.30>
- Pereira, Y. N., Apolinário-Souza, T., Oliveira, S. N. de, & Maciel, M. G. (2020). *Lazer no contexto religioso evangélico* (XIV Encontro Internacional Científico OTIUM / Congresso Ibero-americano de Estudos do Lazer, Ócio e Recreação (CIELOR)).
- 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>
- 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>
- Russo, C. (2019). The group benefits of mindfulness meditation in education and mental health care. *Human Arenas*, 2, 509–515. <https://doi.org/10.1007/s42087-019-00060-2>
- Saeed, S. A., Cunningham, K., & Boch, R. M. (2019). Depression and Anxiety Disorders: Benefits of Exercise, Yoga, and Meditation. *Am Fam Physician*, 15(99), 620–627.
- Schmidt, C., & Little, D. E. (2007). Qualitative insights into leisure as a spiritual experience. *Journal of Leisure Research*, 39(2), 222–247. <https://doi.org/10.1080/00222216.2007.11950106>
- Souza Henrique, T., & Uvinha, R. R. (2018). Lazer e sociabilidade no cotidiano universitário: Uma análise do estudantes da Universidade de São Paulo. In N. R. C. de Oliveira (Ed.), *Qualidade de vida, esporte e lazer no cotidiano do universitário* (pp. 1–226). Papirus.
- Thurow, 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>
- Tomás, C. F. (2015). Estratégias de coping religioso: A espiritualidade como fator promotora de saúde e bem-estar. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología*, 2(1), 483. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2015.n1.v2.110>
- Tsai, C.-Y., Liu, L.-W., & Wu, M.-T. (2012). Relationship among Leisure Satisfaction, Spiritual Wellness, and Self-Esteem of Older Adults. *International Journal of Psychological and Behavioral Sciences*, 6(12), 3659–3662.
- Volcan, S. M. A., Sousa, P. L. R., Mari, J. de J., & Horta, B. L. (2003). Relação entre bem-estar espiritual e transtornos psiquiátricos menores: estudo transversal. *Revista de Saúde Pública*, 37(4), 440–445. <https://doi.org/10.1590/s0034-89102003000400008>