

Estudo de uma escala de crenças e de estratégias de *coping* através do lazer

LUÍSA R. SANTOS (*)
J. PAIS RIBEIRO (**)
LAURA GUIMARÃES (***)

O lazer pode ser definido como *o que fazemos no tempo livre* e também as *actividades recreativas em que participamos* envolvendo, sobretudo, a necessidade de estar voluntária e significativamente ocupado. Também a *liberdade* e a capacidade de construção pessoal de sentido através das acções individuais aparecem na literatura como características essenciais do lazer. A definição do conceito e a forma de o avaliar têm sido uma das dificuldades para o progresso do seu estudo, mas alguns autores têm considerado tal facto como um desafio, sendo mesmo visto como incentivo para continuarem (Mannell & Kleiber, 1999).

Coping é um termo de difícil tradução que pode ser definido como o conjunto de esforços realizados para lidar com uma situação, independentemente do seu resultado. Estes esforços podem ser de natureza variada e nem sempre implicam a resolução do problema, pois a eficácia

depende não só dos recursos do indivíduo no momento, como também do tipo de situação indutora de *stress*. Podem ainda ser orientados pelo indivíduo para a resolução directa do problema, para a atenuação das emoções sentidas, ou para a busca de apoio social, o que não quer dizer que sejam forçosamente eficazes ou ineficazes (Sarafino, 1997; Serra, 1999).

Para além das estratégias gerais de *coping* que o indivíduo utiliza, o lazer pode beneficiar os mecanismos para lidar com uma situação indutora de *stress* (Coleman, 1993). Lidar com o *stress* depende essencialmente dos recursos específicos, pessoais e sociais, de cada um e dos seus comportamentos de *coping*. Estes últimos podem estar mais centrados no problema, e ter por função mudar uma relação difícil entre as pessoas e o meio envolvente através de acção directa, ou mais centrados nas emoções, e funcionarem no sentido da mudança dos padrões de compromisso, evitando, por exemplo, pensar numa ameaça, ou mudando o significado/interpretação do que está a acontecer reduzindo o *stress*, apesar do acontecimento se manter (Serra, 1987). Por outro lado, o lazer parece capaz de produzir, também ele mecanismos de *coping* que permitam lidar melhor com os acontecimentos desencadeadores de *stress* (Coleman & Iso-Ahola, 1993).

(*) Escola Superior de Enfermagem do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

(**) Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.

(***) Universidade Fernando Pessoa, Porto.

O modelo de gestão do *stress* através do lazer, desenvolvido por Iwasaki e Mannell (2000), consiste em várias dimensões ou categorias e subdimensões organizadas hierarquicamente, através das quais o lazer potencialmente ajuda as pessoas a lidar com o *stress*. As dimensões de *coping através do lazer*, subdividem-se, a um nível geral, em *crenças de coping através do lazer* e em *estratégias de coping através do lazer*. Esta distinção é útil para a compreensão e previsão de como o lazer pode ajudar os indivíduos a lidar com o *stress*.

A escala de crenças de *coping* através do lazer refere-se às crenças generalizadas das pessoas sobre o lazer e a possibilidade deste as ajudar a lidar com o *stress*; estas crenças parecem corresponder a disposições psicológicas, mais ou menos estáveis, que se desenvolvem gradualmente ao longo do tempo e se mantêm através do processo de socialização. Com base na revisão dos trabalhos de vários autores sobre este tema e nos seus próprios resultados, Iwasaki e Mannell (2000) consideram que as crenças de *coping* através do lazer actuam como amortecedor ou moderador contra o *stress* ajudando a manter o estado de saúde do indivíduo.

As estratégias de *coping* através do lazer correspondem a comportamentos de *coping*, disponíveis aquando da realização de actividades de lazer, permitindo avaliar como estas ajudam os indivíduos a lidar com o *stress*. As estratégias de lazer inserem-se no contexto intencional e específico de situações concretas, presumindo-se que o seu uso e eficácia variem em função das circunstâncias de vida que os indivíduos enfrentem. Por estas razões, e de acordo com vários autores, as estratégias de *coping* medeiam o efeito do *stress* na saúde (Coleman, 1993; Iso-Ahola, 1980; Iwasaki & Mannell, 2000).

À dimensão das *crenças de coping através do lazer* associam-se as seguintes subdimensões: autodeterminação, *empowerment* e amizade no lazer, enquanto que à dimensão das *estratégias de coping através do lazer* se associam as subdimensões: companheirismo, lazer como estratégia paliativa e influência do lazer no humor.

Uma disposição para a autodeterminação, através do lazer, sustenta-se na crença de que os comportamentos de lazer são livremente escolhidos e directamente controlados pelo indivíduo, associada a uma motivação intrínseca. O *em-*

powerment no lazer tem a ver com o facto de as pessoas acreditarem que o lazer é um direito, que é merecido e que este representa uma oportunidade para a autoexpressão. Implica o desafio ou resistência face às exigências ou obstáculos da vida que influenciam a manutenção de um sentimento individual de autovalorização. Também a dimensão da amizade desenvolvida através do lazer se refere à crença do lazer auxiliar as pessoas a lidar com o *stress* através de diferentes formas, dependendo das próprias necessidades individuais manifestadas na gestão dos diferentes tipos de acontecimentos que desencadeiem *stress*.

A dimensão do companheirismo no lazer representa uma estratégia de *coping*, específica de uma situação, no momento de lidar com um acontecimento capaz de induzir *stress* e corresponde a experiências partilhadas de lazer, escolhidas e sentidas como agradáveis, consideradas como uma forma de apoio social. Tanto as amizades como o companheirismo no lazer são formas de apoio social. No entanto, as amizades estão relacionadas com o apoio social percebido (crença), ao passo que o companheirismo representa uma acção real de apoio social, quando em situações de *stress* uma pessoa efectivamente procura companhia (estratégia) (Coleman & Iso-Ahola, 1993; Iwasaki & Mannell, 2000). Uma outra subdimensão parece ser, segundo os mesmos autores, o lazer como estratégia paliativa. Esta estratégia de *coping* pode permitir melhorar a energia e encontrar outras perspectivas para lidar com os desafios da vida, através da participação em actividades construtivas evitando o aborrecimento, ou permitindo às pessoas escapar a acontecimentos que provocam *stress*, ou a experiências dolorosas, ou, ainda, facultando o tempo necessário para uma reorganização que possibilite lidar melhor com as dificuldades. Com efeito, o aborrecimento pode surgir como um factor a ter em conta nas estratégias de *coping*. Por vezes, aparece associado à rotina do lazer ou, então, a um excesso de obrigações que faz com que se sinta o lazer como uma pressão ou, ainda, quando há poucas competências para a actividade de lazer escolhida (Iso-Ahola & Weisinger, 1987).

Algumas actividades de lazer podem também ter um potencial de redução do *stress* possibilitando uma melhoria do humor positivo e a redu-

ção do humor negativo, fazendo com que a influência do lazer no humor seja uma outra dimensão do *coping* através do lazer (Iwasaki & Mannell, 2000).

Do exposto, ressalta de imediato o interesse do estudo da adaptação da presente escala à população portuguesa, e a compreensão da importância do lazer como forma de ajudar a lidar com o *stress* e a manter ou melhorar a saúde das pessoas.

1. MÉTODO

1.1. *Participantes*

Uma amostra de conveniência, formada por 253 estudantes de instituições de Ensino Superior da região Norte de Portugal, 73,8% do sexo feminino e com idades compreendidas entre os 19 e os 22 anos ($M=20,6$; $DP=1,4$), participou num estudo para avaliação da estrutura, consistência interna e poder discriminativo dos itens das escalas adaptadas de *coping* através do lazer.

Uma outra amostra, constituída por 55 estudantes também do Ensino Superior, foi objecto de estudo, 74,4% do sexo feminino, e 96,4% com idades entre os 19 e os 25 anos ($M=20,6$; $DP=1,3$); 98,2% solteiros. Foram administradas as Escalas de *Coping* através do Lazer (após avaliação da sua estrutura na amostra anterior); a DASS, escala de depressão, ansiedade e *stress*; e o SF-36, uma escala para a avaliação do estado de saúde.

1.2. *Material*

1.2.1. Escalas de *Coping* através do Lazer (ECL)

As dimensões de *coping* através do lazer, subdividem-se, a um nível geral, em crenças de *coping* através do lazer e em estratégias de *coping* através do lazer (Iwasaki & Mannell, 2000).

As ECL – Escala de Crenças de *Coping* através do Lazer (ECCL) e Escala de Estratégias de *Coping* através do Lazer (EECL) – constituídas no original, respectivamente, por 30 e 18 itens. Os itens da ECCL agrupam-se nas subdimensões de autodeterminação, *empowerment* e amizade no lazer; os itens da EECL agrupam-se nas sub-

dimensões de companheirismo, estratégia paliativa e influência no humor (Iwasaki & Mannell, 2000).

A adaptação passou por um processo inicial que envolveu a tradução, a retroversão e a comparação desta com a versão original para verificação de possíveis discrepâncias e, posteriormente, a retradução. Neste processo foi tido em conta essencialmente o conteúdo dos itens, tendo ficado por trabalhar algumas questões colocadas pela equivalência cultural, que permitiria otimizar a adaptação do instrumento a uma cultura de lazer diferente (Ribeiro, 1999). Verificou-se, através de discussões entre especialistas, que o conteúdo da versão dos itens resultantes da tradução tinha o sentido proposto pelos originais. No final da tradução, manteve-se o número de itens em cada escala, devendo o sujeito responder a cada item numa escala de tipo *Likert* de 1 a 5 (1, *concordo muitíssimo*; 2, *concordo muito*; 3, *concordo moderadamente*; 4, *concordo pouco*; 5, *não concordo*). Os itens 13, 17, 22 e 29 da escala de crenças de *coping* através do lazer e os itens 12, 13 e 15, da escala de estratégias de *coping* através do lazer são itens de resposta invertida. O passo seguinte consistiu na administração destas escalas de auto-avaliação a uma amostra de 25 jovens estudantes do Ensino Superior, aos quais foi explicado o objectivo da administração e pedido que indicassem, quer no decorrer quer após a resposta às escalas, as dificuldades e dúvidas sentidas ou os comentários que considerassem pertinentes. Deste passo não resultaram alterações na escala uma vez que os itens não suscitaram dúvidas à generalidade dos alunos.

1.2.2. Depression, Anxiety and Stress Scales

A DASS é um instrumento de auto-avaliação da depressão, ansiedade e *stress*, constituído por 42 itens numa escala tipo *Likert* que varia desde 0 (*não se aplicou nada a mim*) a 3 (*aplicou-se a mim a maior parte do tempo*). Os itens da DASS agrupam-se em três dimensões: depressão, ansiedade e *stress*, sendo o resultado de cada subescala dado pela soma dos resultados dos respectivos itens (Lovibond & Lovibond, 1995). Esta escala, segundo os seus autores, demonstrou boas propriedades psicométricas.

1.2.3. The Medical Outcomes Trust Short Form 36

O SF-36 é uma medida de avaliação genérica do estado de saúde, constituída por 36 itens que se agrupam em oito dimensões – funcionamento físico, desempenho físico, dor corporal, percepção geral de saúde, vitalidade, saúde mental, funcionamento social e desempenho emocional, e ainda, um item de transição de saúde, que não foi utilizado no presente estudo. Permite, ainda, o agrupamento destas dimensões em duas componentes, a componente física, correspondente às primeiras quatro subescalas, e a componente mental, correspondente às quatro subescalas seguintes. O resultado de cada dimensão é obtido através da soma dos itens correspondentes, após recodificação dos mesmos. Os resultados assim obtidos são, depois, transformados numa escala de 0 a 100. De acordo com os autores tem demonstrado ter boas propriedades psicométricas (The Medical Outcomes Trust, 1993).

1.3. Procedimentos

Os instrumentos foram preenchidos, voluntariamente, pelos inquiridos em ambiente de sala de aula. A sua administração foi antecedida por um esclarecimento relativo ao objectivo dos estudos, procedimentos de resposta e confidencialidade dos resultados. Para a escala de estratégias de *coping* através do lazer, foi pedido aos alunos que recordassem o evento mais negativo ocorrido durante o mês anterior e os sentimentos de *stress* por este desencadeados. A colaboração dos alunos foi positiva não tendo surgido dúvidas ou comentários relativamente a qualquer das escalas administradas.

2. RESULTADOS

2.1. Análise de dados

Dado que as escalas originais apresentadas por Iwasaki e Mannell (2000) têm por base um modelo teórico coerente de *coping* através do lazer o qual decidimos seguir, e porque a confirmação da estrutura factorial da escala, na presente amostra, não reflectia a estrutura original, optamos por trabalhar a distribuição de itens pe-

las dimensões propostas pelos autores. Para determinar a consistência interna foram calculados os coeficientes *Alpha de Cronbach* e analisadas as correlações de cada item com o factor em que se insere. A validade das escalas adaptadas para medir crenças e estratégias de lazer foi inspecionada pelo cálculo do coeficiente de correlação de *Spearman* entre as subescalas das dimensões de *coping* através do lazer e outras variáveis psicológicas medidas através da DASS e do SF-36.

Dos 253 questionários preenchidos, um foi eliminado por não ter sido preenchido na totalidade. A descrição da amostra constituída por 252 elementos é apresentada no Quadro 1.

Há uma distribuição dos estudantes segundo o sexo significativamente diferente por idade ($\chi^2(2,252)=9,5; p<0,01$). Observa-se, por um lado, uma sobre-representação de estudantes do sexo masculino com idade superior a 23 anos (21,3%), por outro, os estudantes do sexo feminino frequentam predominantemente o 1.º e o 3.º anos (92,3%) e os do sexo masculino o 1.º ano (86,2%).

A análise inicial de estatística descritiva levou à eliminação do item 25 da escala de crenças de *coping* através do lazer, «*muitos dos meus companheiros de lazer ficam satisfeitos por tomar conta da minha casa (apartamento), das crianças ou dos animais domésticos quando estou fora*», ao qual apenas 6,6% dos estudantes responderam. Uma frequência tão elevada de indivíduos que não responderam a esta questão poderá estar relacionada com a sua possível falta de aplicação ao contexto português, uma vez que uma parte importante dos estudantes desta faixa etária vive ainda com os seus familiares durante os períodos não lectivos, não possuindo apartamento próprio ou animais de estimação. Nesta fase, nenhum item foi eliminado da escala de estratégias de *coping* através do lazer.

A avaliação da validade discriminante mostrou que nenhuma das opções de resposta para os diversos itens da escala de crenças de *coping* através do lazer teve uma frequência superior a 54%, havendo, contudo, uma opção de resposta (a opção 1 correspondente a ‘*concordo muitíssimo*’ para os itens 4 e 6, respectivamente «*o meu envolvimento no lazer fortalece a minha capacidade para gerir problemas na vida*» e «*sou eu que determino as minhas actividades de lazer*») com 0% de frequência. Na escala de estratégias de *coping* através do lazer a opção 5, correspon-

QUADRO 1
Descrição da amostra segundo o sexo

Características	Sexo		Global (n=252)	Nível Sig.
	Feminino (n=186)	Masculino (n=66)		
Idade (anos)				0,01
19-20	54,7	44,3	51,9	
21-22	38,2	34,4	37,2	
≥ 23	7,1	21,3	10,8	
Ano de frequência				0,05
1.º ano	68,1	86,2	72,9	
3.º ano	24,2	7,7	19,8	
4.º ano	7,7	6,2	7,3	

dente a não concordo, para o item 13, «o lazer fez-me sentir triste», teve uma frequência de 74,5%; para os restantes itens, nenhuma opção de resposta obteve uma frequência superior a 53%. No entanto, a opção 1 (concordo muitíssimo) para os itens 1, 10 (respectivamente, «o lazer fez com que me sentisse melhor» e «eu mantive uma boa disposição nos tempos de lazer») e 13 teve frequência de apenas 0,4%.

Nos Quadros 2 e 3, apresentam-se o número de itens por subescala, os coeficientes de *Alpha de Cronbach*, as correlações dos itens com os totais das subescalas em que se inserem e a estatística descritiva respectivamente para a Escala de Crenças de *Coping* através do Lazer (ECCL) e para a Escala de Estratégias de *Coping* através do Lazer (EECL). Encontraram-se coeficientes de consistência interna global elevados, embora ligeiramente inferiores aos dos autores das escalas originais, para a ECCL (0,89 vs 0,91) e para a EECL (0,85 vs 0,93). Por sua vez, os coeficientes de consistência interna encontrados para as subescalas da Escala de Crenças de *Coping* através do Lazer (ECCL) estão muito próximos dos encontrados pelos autores da escala original (Quadro 2): 0,66 para a autodeterminação; 0,76 para o *empowerment*; 0,89 para a amizade no lazer. Os valores de correlação de cada item com a subescala total em que se insere variam entre: 0,22 e 0,54 para a autodeterminação;

0,29 a 0,69 para o *empowerment*; 0,38 a 0,75 para a amizade no lazer. A adaptação da escala a esta amostra implicou a retirada do item 17, «tenho dificuldade em decidir o que fazer nos tempos de lazer», de resposta invertida, por este apresentar uma correlação muito baixa (0,15) com a subescala total de autodeterminação. Retirar este item resultou numa melhoria significativa do valor de *Alpha de Cronbach*, sem provocar alterações na validade de conteúdo.

Na Escala de Estratégias de *Coping* através do Lazer (EECL), as subescalas apresentam coeficientes de consistência interna moderadamente elevados, mas que são ligeiramente inferiores aos encontrados por Iwasaki e Mannell (2000) (Quadro 3): 0,79 para a subescala de companheirismo no lazer; 0,75 para a subescala de lazer como estratégia paliativa; 0,73 para a subescala de influência do lazer no humor. Os valores de correlação de cada item com a subescala total em que se insere variam entre: 0,37 e 0,71 para o companheirismo no lazer; 0,25 a 0,59 para o lazer como estratégia paliativa; 0,35 a 0,57 para a influência do lazer no humor. A adaptação desta escala implicou a remoção do item 15, «a falta de companheirismo no lazer impediu-me de lidar com o stress», de resposta invertida, que tinha uma correlação de 0,09 com a subescala total de companheirismo no lazer, melhorando assim o *Alpha de Cronbach* sem provocar altera-

QUADRO 2

Consistência interna, correlações dos itens com os totais das subescalas em que se inserem, e estatística descritiva da escala de crenças de coping através do lazer. Entre parêntesis indicam-se os valores de consistência interna obtidos para cada subescala pelos autores (Iwasaki & Mannell, 2000) da escala original

<i>Subescalas e itens</i>	<i>α</i>	<i>Correlações itens com totais das subescalas</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Mediana</i>	<i>Limites</i>
Autodeterminação através do lazer	0,66 (0,71)					
2. O lazer fornece oportunidades para reencontrar um sentido de liberdade		0,28	4,00	0,77	4	1-5
5. No lazer adquiro sentimentos de controlo pessoal		0,30	3,57	0,83	4	1-5
6. Sou eu que determino as minhas actividades de lazer		0,54	3,99	0,86	4	2-5
9. As minhas actividades de lazer são escolhidas livremente		0,50	4,07	0,79	4	1-5
22 (invertido). Sinto-me constrangido(a) nos tempos de lazer		0,22	4,35	0,81	4	1-5
27. Sou eu próprio que decido no meu tempo de lazer		0,50	3,88	0,82	4	1-5
Empowerment («autonomia de decisão») no lazer	0,76 (0,82)					
4. O meu envolvimento no lazer fortalece a minha capacidade para gerir problemas na vida		0,44	3,60	0,78	4	2-5
11. Aquilo que faço no lazer permite que me sinta bem comigo próprio/a		0,49	4,20	0,72	4	1-5
13 (invertido). O lazer contribui pouco para me ajudar a lidar com problemas		0,29	3,82	1,06	4	1-5
15. Nos meus tempos de lazer, sou capaz de exprimir abertamente quem sou		0,35	3,72	0,88	4	1-5
19. As coisas que faço nos tempos de lazer ajudam-me a ganhar confiança		0,63	3,66	0,75	4	1-5
26. A minha participação no lazer fortalece o meu autoconceito		0,69	3,63	0,77	4	1-5
30. As oportunidades para me exprimir no lazer fortalecem o meu autoconhecimento		0,61	3,63	0,76	4	1-5
Amizade no lazer	0,89 (0,80)					
1. Os meus companheiros de lazer ajudam-me a sentir bem comigo própria/a		0,46	3,93	0,74	4	1-5
3. Os meus companheiros de lazer ajudam-me a decidir o que devo fazer		0,38	2,78	0,86	3	1-5
7. Os meus companheiros de lazer escutam quando falo dos meus sentimentos pessoais		0,59	3,80	0,81	4	1-5
8. Para mim, o lazer é um meio para desenvolver amizades		0,43	4,13	0,81	4	1-5
10. Os meus companheiros de lazer estimam-se muito		0,61	3,84	0,78	4	1-5
12. Quando eu preciso de algum objecto, os meus companheiros de lazer emprestam-mo		0,62	3,86	0,85	4	1-5
14. Se eu preciso de ajuda extra para realizar certas tarefas, posso recorrer aos meus companheiros de lazer		0,68	3,64	0,82	4	1-5

(continua na página seguinte)

(continuação da página anterior)

16. Os meus companheiros de lazer poderão, se eu precisar, emprestar-me dinheiro	0,54	3,66	0,97	4	1-5
18. Os meus companheiros de lazer dão-me conselhos quando estou com dificuldades	0,65	3,72	0,79	4	1-5
20. Os meus companheiros de lazer dão-me, com frequência, informações úteis	0,62	3,56	0,73	4	1-5
21. Sou respeitado(a) pelos meus companheiros de lazer	0,63	4,12	0,77	4	1-5
23. Posso falar com os meus companheiros de lazer quando não tenho a certeza do que devo fazer	0,61	3,55	0,82	4	1-5
24. Sinto-me apreciado(a) pelos meus companheiros de lazer	0,56	3,58	0,83	4	1-5
28. Sinto-me emocionalmente apoiado(a) pelos meus companheiros de lazer	0,75	3,72	0,78	4	1-5
29 (invertido). Falta-me o apoio emocional dos meus companheiros de lazer	0,39	4,28	0,91	5	1-5

QUADRO 3

Consistência interna, correlações dos itens com os totais das subescalas em que se inserem, e estatística descritiva da escala de estratégias de coping através do lazer. Entre parêntesis indicam-se os valores de consistência interna obtidos para cada subescala pelos autores (Iwasaki & Mannell, 2000) da escala original

<i>Subescalas e itens</i>	<i>α</i>	<i>Correlações itens com totais das subescalas</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Mediana</i>	<i>Limites</i>
Companheirismo no lazer	0,79 (0,87)					
2. O lazer permitiu que estivesse na companhia de amigos que me apoiam		0,37	3,94	0,79	4	1-5
5. Socializar através do lazer foi uma maneira de gerir o stress		0,61	3,65	0,87	4	1-5
7. Lidei com o stress através dos momentos de lazer que passei com os meus amigos		0,65	3,46	0,98	4	1-5
8. Para mim, estar envolvido em lazer social foi uma estratégia para lidar com o stress		0,71	3,37	0,96	3	1-5
18. Uma das minhas estratégias para lidar com o stress foi a participação em actividades de lazer social		0,56	3,24	1,04	3	1-5
Lazer como estratégia paliativa	0,75 (0,86)					
3. Envolvi-me numa actividade de lazer para me livrar temporariamente de um problema		0,59	2,90	1,20	3	1-5
4. O escape através do lazer foi uma maneira de lidar com o stress		0,57	3,62	1,01	4	1-5
9. O lazer foi um meio importante para me manter ocupado(a)		0,46	3,32	1,06	3	1-5
11. O envolvimento no lazer permitiu-me ter uma outra perspectiva dos meus problemas		0,44	3,35	0,88	3	1-5

(continua na página seguinte)

(continuação da página anterior)

14. Escapar dos problemas através do lazer permitiu-me enfrentá-los com energia renovada	0,54	3,34	0,91	3	1-5
17. Fiz uma breve pausa de lazer para lidar com o <i>stress</i>	0,25	2,64	1,18	3	1-5
Influência do lazer no humor	0,73 (0,85)				
1. O lazer fez com que me sentisse melhor	0,55	4,06	0,81	4	1-5
6. O lazer fez-me ter sentimentos positivos	0,57	3,92	0,81	4	1-5
10. Eu mantive uma boa disposição nos tempos de lazer	0,45	3,85	0,73	4	1-5
12 (invertido). O meu envolvimento no lazer não me permitiu melhorar o humor	0,46	1,91	0,98	4	1-5
13 (invertido). O lazer fez-me sentir triste	0,35	1,35	0,66	5	1-5
16. O lazer ajudou-me a gerir os sentimentos negativos	0,42	3,44	0,85	3	1-5

ções na validade de conteúdo. Curiosamente, os itens que apresentam menor valor de correlação com o total da sua subescala são, em geral, itens de resposta invertida, à semelhança do que Iwasaki e Mannell (2000) tinham já encontrado. Considera-se que a fidelidade assim avaliada apresenta valores satisfatórios a elevados e comparáveis à escala original.

Os resultados da análise de variância mostram não existirem diferenças significativas relativamente ao sexo em nenhuma das subescalas, quer da Escala de Crenças de *Coping* através do Lazer (ECCL), quer na Escala de Estratégias de *Coping* através do Lazer (EECL).

A validade dos itens foi inspeccionada através da correlação de cada item com a escala total (consistência interna do item), apresentada no Quadro 3, e ainda através da correlação entre as subescalas de cada uma das dimensões de *coping* através do lazer apresentadas no Quadro 4. Estas correlações são, em geral, elevadas sugerindo que as subescalas das dimensões de *coping* através do lazer não serão independentes. Uma continuidade entre subescalas de uma mesma dimensão, que dificultava o estudo da estrutura factorial, tinha já sido detectada pelos autores das escalas originais (Iwasaki, 1998).

Recorreu-se, também, à análise de correlação entre cada uma das dimensões de *coping* através do lazer e outras variáveis obtidas através das subescalas de saúde geral e saúde mental do SF-36 e

das dimensões de depressão, ansiedade e *stress* da DASS, apresentadas no Quadro 5. Os resultados revelam que as Escalas de *Coping* com o Lazer (ECL) apresentam correlações estatisticamente significativas com as dimensões de saúde geral e de saúde mental. Observaram-se correlações positivas elevadas entre a subdimensão influência no humor (EECL) e a saúde geral ($r(53)=0,62$; $p<0,001$) e a saúde mental ($r(53)=0,61$; $p<0,001$) e entre a subdimensão autodeterminação (ECCL) e a saúde geral ($r(53)=0,54$; $p<0,001$) e a saúde mental ($r(53)=0,50$; $p<0,001$). As mesmas subdimensões, de *coping* através do lazer, apresentam fortes correlações negativas com as dimensões de depressão, *stress* e ansiedade. A subdimensão influência no humor correlaciona-se negativamente com a depressão ($r(53)=-0,64$; $p<0,001$), com o *stress* ($r(53)=-0,57$; $p<0,001$), e com a ansiedade ($r(53)=-0,57$; $p<0,001$), também a subdimensão autodeterminação se correlaciona negativamente com a depressão ($r(53)=-0,52$; $p<0,001$), com o *stress* ($r(53)=-0,46$; $p<0,01$) e com a ansiedade ($r(53)=-0,34$; $p<0,05$) e a subdimensão *empowerment* com a depressão ($r(53)=-0,38$; $p<0,01$) e com o *stress* ($r(53)=-0,32$; $p<0,05$) e ainda a subdimensão companheirismo com a depressão ($r(53)=-0,28$; $p<0,05$). Estes valores indicam que as crenças de *coping* através do lazer têm um efeito positivo na saúde, quer na sua componente física quer mental, o que também se reflecte nos níveis de depressão,

QUADRO 4
Coefficientes de correlação entre as subescalas de coping através do lazer

	Crenças de <i>coping</i> através do lazer			Estratégias de <i>coping</i> através do lazer			
	A	B	C	1	2	3	
A. Autodeterminação através do lazer	-	0,501 <i>p</i> <0,001	0,405 <i>p</i> <0,001	1. Companheirismo no lazer	-	0,662 <i>p</i> <0,001	0,521 <i>p</i> <0,001
B. <i>Empowerment</i> no lazer	-	-	0,508 <i>p</i> <0,001	2. <i>Coping</i> como estratégia paliativa	-	-	0,397 <i>p</i> <0,001
C. Amizade no lazer	-	-	-	3. Influência do lazer no humor	-	-	-

QUADRO 5
Coefficientes de correlação entre as dimensões de coping através do lazer e as escalas DASS e SF-36

	Saúde Geral	Saúde Mental	Depressão	Ansiedade	Stress
Crenças de <i>coping</i> através do lazer					
Autodeterminação	0,54***	0,50***	-0,52***	-0,34***	-0,46**
<i>Empowerment</i>	0,40**	0,36**	-0,38**	ns	-0,32*
Amizade	0,34*	0,28*	ns	ns	ns
Estratégias de <i>coping</i> através do lazer					
Companheirismo	0,38**	0,28*	-0,28*	ns	ns
Paliativo	ns	ns	ns	ns	ns
Humor	0,62***	0,61***	-0,64***	-0,49***	-0,57***

p*<0,05; *p*<0,01; ****p*<0,001; ns – não significativo

stress e ansiedade. Este efeito positivo apresenta-se de forma mais significativa na relação da autodeterminação e do *empowerment*, e ainda, na da amizade relativamente à saúde. Estes resultados vão no mesmo sentido de outros estudos, como, por exemplo, Coleman e Iso-Ahola (1993) que consideraram as crenças no lazer como moderadores do impacto negativo do *stress*, apresentando benefícios para a saúde, especialmente quando os níveis de *stress* são elevados. Ainda segundo estes autores, a amizade através do lazer tem um impacto positivo na saúde, sobretudo em situações capazes de desencadear *stress*. Também no estudo realizado por Coleman

(1993) se considera que a autodeterminação funciona como amortecedor contra o *stress*, permitindo assim manter uma boa saúde geral, sobretudo em situações capazes de induzir *stress*.

Os valores apresentados, no presente estudo, sugerem ainda que as estratégias de *coping* através do lazer têm um efeito também ele positivo na saúde, sobretudo no que se refere à importância das subdimensões de influência do humor relativamente à saúde, à depressão, ao *stress* e à ansiedade, e também da subdimensão de companheirismo que apresenta um efeito positivo, embora de menor dimensão relativamente à saúde e à depressão. Estes resultados aproximam-se do

estudo de Lazarus (1991) que refere importantes relações entre o humor e o *coping* com o *stress*, e do de Iso-Ahola e Park (1996) onde o companheirismo no lazer é considerado como moderador do efeito do *stress* na saúde física.

Em conclusão, este estudo obteve valores satisfatórios para a versão portuguesa das dimensões de *coping* através do lazer utilizada nesta amostra de jovens estudantes do Ensino Superior. A abordagem utilizada levou à conservação de uma estrutura, para as dimensões de *coping* através do lazer, muito próxima à das escalas originais. Desta forma, foi inclusivamente possível medir crenças e estratégias de lazer e correlacioná-las com outras variáveis psicológicas, obtendo informação útil à compreensão dos mecanismos de *coping* através do lazer. Contudo, conservar a estrutura inicial fez com que se mantivessem também alguns dos problemas, como sendo, por exemplo, a elevada correlação entre subescalas de uma mesma escala. Neste sentido será importante realizar, futuramente, estudos noutras amostras da população portuguesa que permitam confirmação da estrutura adoptada e o refinamento adequado ao nosso contexto sociocultural com o objectivo de reduzir a sobreposição entre os itens de uma mesma dimensão, eliminando a não independência entre as suas subdimensões. Entretanto, esta versão poderá ser utilizada, com as devidas precauções, numa abordagem exploratória.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: the role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25 (1), 111-128.
- Coleman, D. (1993). Leisure based social support, leisure dispositions and health. *Journal of Leisure Research*, 25 (4), 350-361.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA: C. Brown Company Publishers.
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1987). Leisure and boredom. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5, 356-364.
- Iso-Ahola, S. E., & Park, C. J. (1996). Leisure-related social support and self-determination as buffers of stress-illness relationship. *Journal of Leisure Research*, 28 (3), 169-187.
- Iwasaki, Y. (1998). *Leisure and stress-coping: reconceptualizations and analyses* (tese de doutoramento). Waterloo: Waterloo University.
- Iwasaki, Y., & Mannell, R. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure Sciences*, 22, 163-181.
- Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*, 46, 352-367.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33 (3), 335-343.
- Mannell, R., & Kleiber, D. (1999). *A social psychology of leisure*. State College, PA: Venture.
- Ribeiro, J. L. P. (1999). *Investigação e avaliação em psicologia e saúde*. Lisboa: Climepsi.
- Sarafino, E. (1997). *Health psychology: biopsychosocial interactions*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Serra, A. V. (1987). Um estudo sobre coping: o inventário de resolução de problemas. *Psiquiatria Clínica*, 9, 301-316.
- Serra, A. V. (1999). *O stress na vida de todos os dias*. Coimbra: Edição do autor.
- The Medical Outcomes Trust (1993). *How to score the SF-36 health survey*. Boston: The Health Institute, New England Medical Center.

RESUMO

O objectivo deste artigo é descrever as características da versão portuguesa das *Escala de Coping através do Lazer* (ECL) e contribuir para uma melhor compreensão da importância do lazer como forma de ajudar as pessoas a manter, ou melhorar, a sua saúde mesmo em condições desencadeadoras de *stress*.

O modelo conceptual desenvolvido por Iwasaki e Mannell (2000), o qual permite analisar as relações entre *coping*, *stress* e lazer, compreende várias categorias ou dimensões e subdimensões organizadas hierarquicamente. A dimensão das *Crenças de Coping através do Lazer* (CCL) divide-se nas seguintes subdimensões: autodeterminação, *empowerment* e amizade no lazer, e a dimensão das *Estratégias de Coping através do Lazer* (ECL) divide-se nas subdimensões: companheirismo, lazer como estratégia paliativa e influência do lazer no humor.

Os resultados obtidos sugerem que a versão portuguesa das Escalas de Coping através do Lazer (ECL), utilizadas numa amostra de 253 jovens estudantes do Ensino Superior, apresentam propriedades psicométricas razoáveis. A correlação das crenças e das estratégias de lazer com outras variáveis psicológicas possibilitou a obtenção de informação útil à compreensão dos mecanismos de *coping* através do lazer.

Palavras-chave: Lazer, *coping*, saúde, crenças.

ABSTRACT

Leisure may contribute to help people to deal with stressful events, in many different ways through leisure involvement.

The purpose of this article is to describe the characteristics of a Portuguese version of Leisure Coping Scales (LCS) and to contribute to a better understanding of leisure importance as a way to helping people to maintain good health under stressful conditions.

The conceptual model of leisure stress coping developed by Iwasaki and Mannell (2000) consists of two dimensions and several subdimensions hierarchically structured. The leisure beliefs dimension is divided

into *self-determination disposition*, *leisure empowerment* and *leisure friendship*, and the leisure strategies dimension is divided into *leisure companionship*, *leisure palliative coping* and *mood enhancement for leisure*.

Results suggest that the Portuguese version of the Leisure Coping Scales (LCS) based on a sample of 253 undergraduate students presents reasonable psychometric properties. The correlation between leisure coping beliefs and leisure coping strategies with other psychological variables allowed the collection of useful information for a better understanding of leisure coping relationships.

Key words: Leisure, coping, health, beliefs.