

ATIVIDADES DE LAZER E RECREAÇÃO E SUA INFLUÊNCIA NA PERCEPÇÃO DE AFETOS POSITIVOS E NEGATIVOS EM ADULTOS

Emerson Rodrigues Duarte - Centro Universitário Estácio Juiz de Fora, emerson01duarte@gmail.com

Wellington Luiz Paiva da Silva Costa - Centro Universitário Estácio Juiz de Fora, Serviço Social do Comércio-SESC-MG, ton.artp@gmail.com

RESUMO

A Psicologia Positiva propõe uma visão singular de sujeito, priorizando a potencialidade de desenvolvimento de forças e virtudes e o bem-estar nos níveis psicológico, biológico e social. Estes constructos podem ser importantes conhecimentos para o profissional de Educação Física que atua em atividades de recreação e lazer. Este estudo teve como objetivo analisar a influência de atividades de recreação e lazer na percepção de afetos positivos e negativos em adultos. Participaram 40 pessoas (65% mulheres; idade média=37,1 anos; DP=10,7) que responderam a Escala de Afetos com vinte e oito sentenças que descrevem sentimentos e emoções passadas e presentes, dos quais quatorze são referentes aos afetos positivos e quatorze aos negativos. A avaliação foi realizada antes e depois dos indivíduos realizarem as atividades recreativas. Os resultados indicaram redução na percepção de afetos negativos (Pré=20; DP=7,33; Pós=16; DP=4,97) e aumento na percepção de afetos positivos (Pré=47; DP=11,31; Pós=58,5; DP=6,51). Conclui-se com o presente estudo que é possível identificar que as atividades recreativas podem ser uma forma de intervenção eficaz no aumento na percepção de afetos positivos.

Palavras-chave: Ludicidade; Atividades de recreação; Afetos positivos e negativos.

INTRODUÇÃO

A Psicologia Positiva propõe uma visão singular de sujeito, priorizando a potencialidade de desenvolvimento de forças e virtudes e o bem-estar nos níveis psicológico, biológico e social (Peterson & Seligman, 2004). Já os aspectos emocionais são representados pelos afetos positivos e negativos considerados em intensidade e

duração (Albuquerque & Tróccoli, 2004; Zanon, Bastianello, Pacico, & Hutz, 2013). Um indivíduo com alto nível de Bem-Estar Subjetivo (BES) é aquele que possui frequentes experiências emocionais positivas, poucas ou raras experiências emocionais negativas e alta satisfação com a vida (Noronha, Delforno, & Pinto, 2014).

Para Diener (1995), os afetos estão organizados em positivos e negativos, conforme já referido anteriormente, sendo que o negativo é um estado passageiro que engloba emoções desagradáveis, caracterizando-se como comportamentos ansiosos, aborrecidos, pessimistas, aflitivos e angustiantes; e o positivo caracteriza-se por um estado de alerta e atividade, sendo um sentimento passageiro de prazer. Lyubomirsky, King e Diener (2005) indicaram que altos níveis de afetos positivos relacionam-se com confiança, otimismo, auto eficácia, comportamentos pró-sociais, sociabilidade, energia, originalidade, flexibilidade, imunidade, etc., e com a vivência frequente de situações de prazer. Por outro lado, indivíduos que possuem altos níveis de afetos negativos vivem constantemente situações ligadas ao desprazer. Pessoas com predominância de afetos positivos tendem a ser bem-sucedidas e realizadas em diversos âmbitos de suas vidas. A felicidade mostra-se mais baseada na constância com que as pessoas experimentam as emoções positivas do que na intensidade com a qual estas são vivenciadas, indicando a importância da frequência em face da intensidade das emoções (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005).

De acordo com Cunha (1994; 1998), as experiências corporais ligadas a sensações e às percepções são as portas de entrada para níveis diferenciados de conhecimento, dos mais simples aos mais complexos, dos informais aos mais formais. O que se pretende por meio de uma programação recreativa, atrativa e lúdica, é que os indivíduos sejam capazes de adotar atitudes positivas frente aos desafios.

Em seu sentido operacional, a ludicidade, uma dessas possibilidades de experiências corporais significativas, pode ser reconhecida pela atitude e pela sensação prazerosa assumida por um indivíduo, quando envolvido em uma dada atividade. Intrinsecamente relacionados ao lúdico estão sentimentos de prazer, de motivação, envolvimento positivo, desafio, criação e espírito alegre (Winnicott, 1975). Estas são identificáveis mais claramente em jogos e brincadeiras, tais elementos também poderão transpor essas atividades e se expressar em outros tipos de experiências.

Ademais, a ludicidade pode ser compreendida ou até mesmo percebida, pela manifestação do sentimento de prazer, pelo estado de sentir-se bem ao fazer, desenvolver ou envolver-se em atividades que proporcionem sensações agradáveis e estimulantes, que podem ocorrer nos domínios físico, psíquico e emocional do desenvolvimento humano (Pikuna, 1979). Na vida adulta, pode-se constatar-se um afastamento, ou “um não se dar conta” da ludicidade enquanto manifestação do comportamento humano (Pikuna, 1979). Renega a um segundo plano, em detrimento das “coisas sérias da vida”, o homem pode não se perceber experimentando as sensações associadas ao lúdico. Isso porque a ludicidade parece estar sendo pensada unicamente como sinônimo de brincar – aquele associado ao universo infantil. No entanto, precisa ser entendida como uma atitude, “um estado de espírito”, que pode se dar em esferas variadas da vida, seja em atividades formais obrigatórias, seja em atividades de lazer (Chapman, 1988). As tensões do ato de jogar e brincar, a dinâmica do desafio, a atitude criativa e o prazer advindo dessas relações são encontrados, parcialmente ou totalmente, no ambiente de trabalho, doméstico, familiar, por exemplo, (Piaget, 1972). Contudo, deve-se reconhecer que, mesmo encontrando manifestações do lúdico em atividades humanas variadas, é no ambiente do lazer que essas manifestações poderão dar-se de forma mais intensa, liberada e espontânea (Dumazedier, 1980),

Para assegurar que nas atividades recreativas o lúdico esteja sempre presente, deve-se cercar as propostas com cuidados que garantam um ambiente propício para a manifestação de sensações prazerosas; do contrário a ludicidade poderá estar ausente das atividades recreativas. Isso será perceptível quando, ao invés de possibilitar propostas que gerem vivências agradáveis, elas se transformem em momentos marcados por sensações negativas e desagradáveis. Dessa forma, devem contribuir para que os indivíduos ultrapassem o nível de participação elementar ou conformista, para o médio ou crítico, até atingirem o superior criativo de forma que, ao se entreterem com uma programação, experimentem, além do divertimento, vivências que permitam agregar novos valores e conhecimentos ao seu “estar no mundo” (Dumazedier, 1980),

Sobre a importância de estudos atuais sobre as forças e virtudes de diferentes grupos de pessoas e em diferentes atuações profissionais e a necessidade de um instrumento para medi-las, Noronha, Delforno e Pinto (2014) construíram e validaram uma escala de afetos positivos e negativos em professores de diferentes níveis de

ensino. Nele, participaram 101 professores de diferentes níveis de ensino, das quais 83,2% (n=84) eram mulheres, sendo apenas 16,8% (n=17) dos participantes do sexo masculino e de diferentes níveis de atuação profissional, sendo 18 educadores de Creche, 23 professores de Educação Infantil, 22 de Ensino Fundamental, 20 de Ensino Médio e 18 do Ensino Superior. Os resultados apontaram que houve predominância dos afetos positivos, sendo que o nível de ensino ‘Creche’ obteve menor índice destes afetos em comparação aos outros níveis de ensino. Com relação ao sexo, à idade e às faixas etárias, não foram observadas diferenças significativas. Por fim, no que diz respeito à nota atribuída ao uso da afetividade, verificou-se que quanto maior a nota, maior também o índice dos afetos positivos dos participantes. Assim, e a partir da experiência de pesquisa relatada anteriormente, e sendo as autoras um grupo de pesquisa renomado sobre o tema no Brasil, nosso estudo utilizou a mesma de escala de afetos positivos e negativos.

O presente estudo objetivou analisar a influência de atividades de recreação e lazer na percepção de afetos positivos e negativos em adultos, mais especificamente, as possíveis diferenças entre os participantes no relato de afetos positivos e negativos quanto à idade e ao sexo.

METODOLOGIA

Participantes

O presente estudo contou com a participação de 40 indivíduos, 65% (n=26) mulheres, com idade entre 17 a 66 anos, (media=37,1 anos; DP=10,7) sendo 27,5% (n=11) de 17 a 30 anos, 42,5% (n=17) de 31 a 40 anos e 30% (=12) de 41 a 66 anos.

Os participantes foram selecionados por conveniência. Assim, foram convidadas a participar desse estudo pessoas hospedadas num Hotel Pousada durante final de semana prolongado pela ocorrência de feriado, ou seja, houve feriado na quinta-feira e a maioria dos participantes permaneceram até o domingo.

Por se tratar de um Hotel Pousada, são tradicionalmente oferecidas atividades recreativas, por instrutores de esporte e lazer da unidade, por meio de programação em murais de aviso espalhados pela Pousada e anúncios no sistema de som que tem projeção em todas as áreas comuns aos hóspedes sendo facultativa a sua participação,

Instrumentos

Foi utilizada a Escala de Afetos Zanon (Zanon, Bastianello, Pacico, & Hutz, 2013), que busca mensurar os níveis de afetos positivos e negativos presentes nos indivíduos. Esta escala contém vinte e oito sentenças que descrevem sentimentos e emoções passadas e presentes, dos quais quatorze são referentes aos afetos positivos e quatorze aos negativos, em uma escala tipo Likert, variando de 1 (nem um pouco) a 5 (muitíssimo). Assim, os participantes devem se avaliar de 1 a 5, de acordo com o quanto cada sentença descreve os sentimentos naquele momento.

Procedimento

A avaliação foi realizada antes e depois dos indivíduos realizarem as atividades recreativas descritas na programação do clube. A instrução dada foi que as pessoas respondessem como elas estavam se sentindo naquele presente momento. As opções de resposta possuíam um formato de escala Likert de cinco pontos, com a seguinte gradação: "nem um pouco", "um pouco", "mais ou menos", "bastante" e "muitíssimo".

Antes do início das atividades logo no período da manhã foi solicitado à assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido e autorização dos responsáveis pela instituição para a pesquisa fosse realizada. Em seguida todos realizaram o primeiro teste da escala de afetos de aspectos positivos e negativos, retratando seu estado antes de qualquer tipo de atividade de lazer.

Foram realizadas atividades físicas e esportivas, como futebol, vôlei e aeróbicas coletivas – step –, alongamentos e relaxamento; de ganho de brindes com aula de dança, chamada de “bingo dançante”; jogos e brincadeiras em grupos, por exemplo, de cartas, jogos de tabuleiro e mímicas; atividades artísticas como apresentação musical. Além destas foram oferecidas oportunidade de atividades de artesanato como origami e

reciclagem. Todas elas contavam com a motivação e integração gerida pelos instrutores de esporte e recreação do Hotel Pousada.

No fim do dia, ou seja, após a realização das atividades, e sempre por volta das 19 horas, os participantes responderam novamente escala de Afetos.

Análise dos dados

Os dados foram analisados através de provas de estatística descritiva, a partir do cálculo de média e desvio padrão, e inferencial, teste *t* para diferenças entre médias em distribuição normal de dados.

RESULTADOS

Após a análise dos dados, percebeu-se que, houve reduções de afetos negativos (Pré=20; DP=7,33; Pós=16; DP=4,97) e aumento de afetos positivos (Pré=47; DP=11,31; Pós=58,5; DP=6,51), ambos significativos.

Ademais, dos 14 itens de afetos positivos (AP) listados, os respondentes atribuíram a dois deles intensidade cinco (muitíssimo) com um aumento de mais de 30% após participarem das atividades recreativas quando comparados com os registros de antes e depois nos dois itens. O afeto de “alegre” antes obteve um resultado de 10% e depois da atividade passou 60% e o afeto de *animado* antes era de 8% depois foi para 50%. Dos 14 afetos negativos (AN) os respondentes atribuíram a três deles intensidades 1 (nem um pouco) com aumento de mais de 15% após realização das mesmas. O aspecto triste foi de 63% para 88%, o afeto magoado foi de 78% para 93% e o preocupado de 38% para 63% após a participação nas atividades.

Tabela 1: Estatística Descritiva dos Afetos Positivos e Negativos por sexo antes a realização da intervenção em recreação.

	Pré					
	Masculino.		Feminino		Total	
	M	DP	M	DP	M	DP
Afetos Positivos	50,5	6,22	40	12,17	47	11,31

Afetos Negativos	19	4,205	20,5	8,16	20	7,33
------------------	----	-------	------	------	----	------

Fonte: os autores (2018).

Tabela 2: Estatística Descritiva dos Afetos Positivos e Negativos por sexo antes a realização da intervenção em recreação.

	Pós					
	Masc.		Fem.		Total	
	M	DP	M	DP	M	DP
Afetos Positivos	56,5*	7,46	59*	5,71	58,5*	6,51
Afetos Negativos	16,5*	4,26	15,5*	5,29	16*	4,97

Fonte: os autores (2018). * $p < 0,05$

DISCUSSÃO

O presente estudo objetivou comparar afetos positivos e negativos em indivíduos em período de lazer em Pousada Hotel. Assim, os resultados apontaram, após a intervenção em atividades de recreação e lazer, diferença entre os afetos positivos e negativos, sendo que os positivos foram superiores na amostra em questão. Não só houve diminuição em grande parte dos afetos negativos, como houve aumento dos afetos positivos. Esse resultado pode ser interpretado, talvez, indicando que os indivíduos ficaram mais alegres, bem dispostos e satisfeitos com tudo que haviam realizado durante o dia, ou seja, esse resultado pode indicar uma redução do sentimento de chateação, impaciências e irritações. Porém, o afeto negativo de preocupado subiu. De acordo com os indivíduos os mesmos salientaram que, mesmo desfrutando de um momento de lazer havia uma preocupação, pois não tinham como prever como ocorreria as atividades, se seriam prazerosas ou não.

Fizeram parte da amostra indivíduos de cinco níveis de ensino. A diferença entre os afetos positivos e negativos, no que respeita aos vários níveis, revelou que não importa o sua escolaridade todos obtiveram um nível de positividade alta. Com relação ao sexo, não foram encontradas diferenças significativas entre os afetos. No final das atividades as mulheres apresentaram um índice superior de afetos positivos quando comparadas aos homens. Em outra pesquisa, esta de Zanon e cols. (2013), os afetos

negativos também se mostraram mais presentes no sexo feminino, sugerindo maior irritação, preocupação e raiva entre as mulheres do que entre os homens. Adicionalmente, Giacomoni e Hutz (2006), em seu estudo com crianças, perceberam menores índices de afetos positivos no sexo feminino. Diante disso, é importante verificar a divisão da amostra quanto a esse aspecto, sendo que o sexo masculino não exerceu participação expressiva, assim como relatado que há predominância era do sexo feminino em todo o estudo.

A comparação entre afetos positivos e negativos entre pessoas de diferentes faixas etárias foi um dos objetos de investigação deste estudo. Os resultados revelaram que os afetos negativos estão menos presentes nos participantes mais velhos. Deste modo, foi verificado que os objetivos propostos foram atingidos, permitindo uma reflexão a respeito dos afetos positivos e negativos. As diferenças apresentadas podem ter sido influenciadas por singularidades observadas na amostra em questão, na qual o grau de ensino inferior mostra que a satisfação positiva é maior antes das atividades nestes indivíduos, porém após as atividades os dados quase se igualam tanto nos afetos positivos quanto negativos.

Diante da maior presença de afetos positivos em pessoas mais velhas mostra que com o passar dos anos estamos mais propícios a sermos positivos em nosso dia a dia.

Além disso, o lazer está diretamente ligado à ideia de utilização do tempo livre, onde essa atividade deve produzir sensação de satisfação e/ou prazer, como ler um livro, ir ao cinema ou até mesmo descansar é lazer, desde que isso satisfaça a pessoa, enquanto que a recreação é restauração, reanimação, renovação que ajuda na descontração de todo e qualquer indivíduo desde que se enquadre em seus gostos pessoais.

Com isso é possível destacar que as atividades de lazer e recreação são de extrema importância para o desenvolvimento físico e pessoal, que acaba sendo desenvolvido com mais facilidade, com cautela e preocupação de acordo com as faixas etárias, agregando mais valor a essas atividades e ao profissional que as desenvolve.

Nesse processo de globalização, se fazem necessárias essas atividades e o lazer para descontração das pressões sofridas no dia a dia. Portanto, é na brincadeira e nas atividades de lazer que as pessoas podem experimentar situações novas ou mesmo comum. Elas fazem delas um meio de comunicação, de prazer e de recreação.

CONCLUSÃO

Com base nos dados apresentados por este estudo, é possível identificar que as atividades recreativas podem ser uma forma de intervenção eficaz no aumento dos afetos psicológicos. Desse modo, os valores encontrados nesse estudo comprovam que atividades de lazer e recreação elaboradas para diferentes idades de diferentes modalidades podem deixar qualquer pessoa com o aspecto mais positivo, sejam elas de ganhos de brindes, esportivas ou totalmente lúdicas.

REFERÊNCIAS

Albuquerque, A. S., & Tróccoli, B. T. (2004). Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. *Psicologia: teoria e pesquisa*, 20(2), 153-164.

Chapman, E. N. (1998). *Atitude: o mais valioso de todos os seus bens*. Rio de Janeiro: Qualitymark.

Cunha, N.H.S. (1998). *Brinquedo, desafio e descoberta: subsídios para utilização e confecção de brinquedos*. Rio de Janeiro: FAE.1988.

Cunha, N.H.S. (1994). *Brinquedoteca: um mergulho no brincar*. São Paulo: Maltese,

Diener, E. (1995). A value based index for measuring national quality of life. *Social indicators research*, 36(2), 107-127.

Dumazedier, J. (1980). *Planejamento de Lazer no Brasil: teoria sociológica da decisão*. São Paulo: SESC.

Giacomoni, C. H., & Hutz, C. S. (2006). Escala de afeto positivo e negativo para crianças: estudos de construção e validação. *Psicologia escolar e educacional*, 10(2), 235-245.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803.

Noronha, A. P P., Delforno, M. P., & Pinto, L. P. (2014). Afetos positivos e negativos em professores de diferentes níveis de ensino. *Psicologia Escolar e Educacional*, 18(2).

Peterson, C.; Seligman, M. E. P. (2004) *Character Strengths and Virtues – a handbook and classification*. Oxford: American Psychological Association.

Piaget, J. (1972). *Psicologia e pedagogia*. 2ª ed. Rio de Janeiro: Forense.

Pikuna, J. (1979). *Desenvolvimento Humano: uma ciência emergente*. São Paulo: Macgaw-Hill do Brasil.

Zanon, C., Bastianello, M. R., Pacico, J. C., & Hutz, C. S. (2013). Desenvolvimento e validação de uma escala de afetos positivos e negativos. *Psico-USF*, 18(2), 193-201.

Winnicott, D. W. (1975). *O brincar & a realidade*. Rio de Janeiro: Imago.