PRÁTICAS DE LAZER E BEM-ESTAR SUBJETIVO DE JOVENS: ASSOCIAÇÕES ENTRE DIMENSÕES DO LAZER E SATISFAÇÃO COM A VIDA

LEISURE ACTIVITIES AND SUBJECTIVE WELL-BEING OF YOUNG PEOPLE: ASSOCIATIONS BETWEEN DIMENSIONS OF LEISURE AND LIFE SATISFACTION

Leandro Werner Ribeiro [1]
Sabrina Durieux Costa [2]
Fernanda Brunn Metzner [3]
Thalia Brunn Metzner [4]

RESUMO: Este estudo analisa a associação entre diferentes dimensões das práticas de lazer e o bem-estar subjetivo de jovens, operacionalizado pela satisfação com a vida. Utilizaram-se dados secundários do Projeto Focus, realizado pela Universidade Regional de Blumenau (FURB) em parceria com a Prefeitura de Blumenau e o Governo do Estado de Santa Catarina, com um recorte de 1.720 respondentes com idade entre 18 e 34 anos. As práticas de lazer foram organizadas em cinco dimensões (ativa/externa, social/comunitária, intelectual/digital, criativa/manual e restaurativa), além da variável tempo de lazer. O bem-estar subjetivo foi medido pela Escala de Satisfação com a Vida (Diener; Diener; Diener, 1995). As análises incluíram estatística descritiva, correlações e regressão linear múltipla. Os resultados indicaram associações positivas e significativas entre a satisfação com a vida e as dimensões ativa/externa e social/comunitária, bem como um efeito positivo mais elevado para a dimensão criativa/manual. O tempo de lazer também apresentou associação positiva com a satisfação com a vida. Por um lado, a dimensão restaurativa apresentou associação negativa, e a dimensão intelectual/digital não mostrou significância estatística. Conclui-se que, quando consideradas simultaneamente, as dimensões de lazer não se associam de maneira uniforme ao bem-estar subjetivo, o que sugere que a natureza das experiências no tempo livre está relacionada a diferenças na avaliação global da vida na juventude.

Palavras-chave: lazer; juventude; satisfação com a vida; bem-estar subjetivo; regressão linear múltipla.

ABSTRACT: *This study examines the association between multiple dimensions of leisure practices and young people's subjective well-being, measured by life satisfaction. Secondary data were drawn from the Focus Project, conducted by the Regional University of Blumenau (FURB) in partnership with the Municipality of Blumenau and the State Government of Santa Catarina, using a subsample of 1,720 respondents aged 18–34 years. Leisure practices were grouped into five analytical dimensions (active/outdoor, social/community, intellectual/digital, creative/manual, and restorative), along with leisure time, and subjective*

1 Doutor em Design. FURB - Universidade Regional de Blumenau. E-mail: lwribeiro@furb.br

2 Graduanda em Medicina. UNIFEBE - Centro Universitário da Fundação Educacional de Brusque. E-mail: sabrina.costa@unifebe.edu.br

3 Graduanda em Publicidade e Propaganda. FURB - Universidade Regional de Blumenau. E-mail: tmetzner@furb.br

4 Graduanda em Publicidade e Propaganda. FURB - Universidade Regional de Blumenau. E-mail: fmetzner@furb.br

well-being was measured using the Satisfaction with Life Scale (Diener, Diener, and Diener, 1995). Analyses included descriptive statistics, correlations, and multiple linear regression. Results showed positive and significant associations between life satisfaction and the active/outdoor and social/community dimensions, while the creative/manual dimension had the largest positive coefficient. Leisure time was also positively associated with life satisfaction. In contrast, the restorative dimension was negatively associated with life satisfaction, and the intellectual/digital dimension was not statistically significant. Overall, the findings indicate that leisure dimensions are not uniformly related to subjective well-being when modeled simultaneously, suggesting that the nature of leisure experiences is associated with differences in young adults' global life evaluations.

Keywords: *leisure; youth; life satisfaction; subjective well-being; multiple linear regression.*

1 INTRODUÇÃO

O lazer constitui uma dimensão estruturante da vida cotidiana, tradicionalmente associada ao uso do tempo livre, mas não limitada a ele. Conforme argumenta Shaw (1986), o lazer não se define apenas pela ausência de obrigações, podendo ser vivenciado em diferentes atividades quando associado à percepção de escolha e significado pessoal. Ao longo do ciclo de vida, as práticas de lazer assumem configurações distintas, acompanhando transições educacionais, profissionais e familiares (Sivan; Siu, 2021). Além disso, o lazer pode envolver diferentes níveis de engajamento, incluindo o chamado lazer sério, caracterizado por dedicação sistemática e elevada gratificação, como esportes, artes e atividades relacionadas à mídia (Sivan *et al*., 2019). Esses elementos evidenciam que o lazer não é homogêneo, mas composto por múltiplas práticas e significados, atravessados por fatores sociais, culturais e estruturais.

Na juventude, essa diversidade torna-se ainda mais evidente. Trata-se de uma etapa marcada por transições educacionais e ingresso no mercado de trabalho, eventos que podem afetar a frequência e a qualidade das atividades de lazer (Gropper *et al*., 2020). O lazer configura-se como espaço de negociação entre obrigações institucionais e aspirações pessoais, no qual jovens administram demandas e buscam sentido em suas experiências (Wasserman; Lögdberg, 2025). Evidências indicam que a participação em atividades recreativas pode contribuir para o enfrentamento do estresse acadêmico (Park e Kim, 2018), mas o acesso e a forma de vivenciar o lazer são influenciados por condições socioeconômicas e educacionais (Francken; Raaij, 1981; Mullens; Glorieux, 2023; Tandon *et al*., 2021). Além disso, jovens com níveis mais elevados de bem-estar subjetivo tendem a apresentar redes de lazer mais diversificadas e socialmente conectadas, como padrões fragmentados associam-se a níveis mais baixos de bem-estar (Oh, Son e Park, 2025). Esses achados indicam que as práticas de lazer juvenil devem ser analisadas a partir de suas múltiplas dimensões.

O bem-estar subjetivo refere-se à forma como os indivíduos avaliam e experienciam suas próprias vidas (Diener, 2000). A literatura distingue seus componentes afetivos e cognitivos, sendo este último representado pela satisfação com a vida, entendida como julgamento global sobre o quanto a trajetória e as condições de vida se aproximam dos padrões ideais do indivíduo (Diener; Diener; Diener, 1995; Diener; Diener, 1995; Gao; Li; Bai, 2022). Diferentemente de estados emocionais momentâneos, a satisfação com a vida expressa uma avaliação relativamente estável, embora influenciada pelo acúmulo de experiências recorrentes (Busseri; Quoidbach, 2022; Izzo; Baiocco; Pistella, 2022; Yang; Chen; Bi, 2023). Nesse contexto, a Escala de Satisfação com a Vida proposta por Diener consolidou-se como instrumento amplamente utilizado para mensurar o componente cognitivo do bem-estar subjetivo (Diener, 2000; Bae, Cho; Lim, 2021).

A literatura indica que o lazer compõe um domínio associado à satisfação com a vida. Sirgy; Uysal; Kruger (2017) defendem que a satisfação com o lazer contribui para avaliações globais mais favoráveis quando as atividades realizadas estão alinhadas aos valores e objetivos pessoais. Estudos empíricos demonstram que o engajamento em atividades de lazer associa-se a afetos positivos e maior estabilidade emocional (Chen et al., 2022), bem como à satisfação tanto no domínio do lazer quanto na vida como um todo (Kim; Park; Park, 2024). Além disso, o tempo dedicado ao lazer apresenta capacidade explicativa mensurável na satisfação com a vida (Choe; Baek, 2023). Contudo, esses efeitos variam conforme o tipo de atividade e o contexto sociocultural (Ito *et al*., 2017; Chick *et al*., 2025), sugerindo que diferentes práticas podem produzir associações distintas com a avaliação global da vida.

Diante desse referencial, o presente estudo tem como objetivo analisar a associação entre diferentes dimensões das práticas de lazer e o bem-estar subjetivo de jovens, operacionalizado a partir da satisfação com a vida. Parte-se da hipótese de que dimensões associadas à ação, à sociabilidade e à expressão criativa apresentam associações positivas com a satisfação com a vida, enquanto práticas predominantemente restaurativas podem apresentar associação distinta quando consideradas conjuntamente com as demais dimensões. Ao examinar essas relações em uma amostra de jovens adultos, o estudo busca ampliar a compreensão sobre como diferentes formas de lazer se relacionam com a avaliação global da vida na juventude.

Este artigo está organizado em quatro seções. Após esta introdução, apresenta-se a fundamentação teórica, estruturada em três eixos: conceituação do lazer, especificidades do lazer na juventude e definição do bem-estar subjetivo. Em seguida, descrevem-se os procedimentos metodológicos adotados. Posteriormente, são apresentados e discutidos os resultados empíricos à luz da literatura. Por fim, apresentam-se as considerações finais, limitações do estudo e sugestões para pesquisas futuras.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 LAZER: CONCEITOS, FUNÇÕES E CONDICIONANTES

O lazer é frequentemente compreendido como experiência associada à liberdade de escolha e à vivência de um tempo percebido como livre de estresse (Sivan; Siu, 2021). No entanto, essa definição não se limita à oposição entre tempo livre e tempo de obrigação. Shaw (1986) argumenta que atividades realizadas no tempo livre nem sempre são percebidas como lazer, ao passo que experiências de lazer podem ocorrer inclusive em contextos de trabalho ou tarefas obrigatórias, se envolverem significado pessoal e sensação de autonomia. Essa perspectiva desloca o foco do tempo em si para o modo como a atividade é subjetivamente experimentada.

As práticas de lazer também se modificam ao longo da trajetória de vida. Em estudo longitudinal conduzido em Hong Kong, Sivan e Siu (2021) observaram que atividades mais casuais na fase escolar tendem a se transformar em práticas mais ativas durante a universidade, como jogos e participação em bandas, e posteriormente em atividades mais passivas na vida adulta, como permanecer em casa e consumir mídias. Além disso, o lazer pode assumir diferentes níveis de engajamento. Sivan *et al.* (2019) destacam o conceito de lazer sério, caracterizado por dedicação sistemática e gratificação duradoura, envolvendo atividades como esportes, artes cênicas, artes gráficas e interesses relacionados à mídia. As escolhas variam conforme gênero, nível escolar e fatores psicológicos, indicando que o lazer não é homogêneo e depende de características individuais e contextuais.

A satisfação com o lazer está associada a fatores motivacionais e à presença de barreiras internas e externas. Wu *et al*. (2021) demonstram que a motivação apresenta impacto direto sobre a satisfação com o lazer, interagindo com atitudes e obstáculos percebidos. Barreiras internas, como interesse pessoal e capacidade, e barreiras externas, como tempo e recursos financeiros, podem alterar preferências e padrões de participação. Francken e Raaij (1981) identificaram que indivíduos com perspectiva otimista apresentam maior satisfação com o lazer, enquanto percepções pessimistas estão associadas a uma maior ênfase em barreiras internas. O tempo disponível também influencia a diversidade das práticas. Mullens e Glorieux (2023) indicam que maior duração do tempo de lazer está relacionada a uma maior variedade de atividades, embora a fragmentação do tempo produza efeitos distintos entre homens e mulheres, especialmente na redução do lazer fora de casa entre mulheres.

O lazer é igualmente moldado por condições socioeconômicas, educacionais e culturais. Francken e Raaij (1981) observaram que indivíduos com maior poder socioeconômico dedicam menos tempo à televisão, enquanto Mullens e Glorieux (2023) associam maior escolaridade a práticas mais diversificadas e uma maior participação cultural. Wasserman e Lögdberg (2025) descrevem o lazer adolescente como espaço de negociação no qual jovens equilibram obrigações institucionais e aspirações pessoais; e a participação em atividades recreativas se relaciona ao manejo do estresse cotidiano (Park; Kim, 2018). Esses elementos evidenciam que o lazer deve ser compreendido como experiência complexa, atravessada por dimensões individuais e estruturais, sustentando sua análise a partir de diferentes configurações práticas.

2.2 JUVENTUDE E PRÁTICAS DE LAZER

Na juventude, o lazer não deve ser entendido apenas como tempo disponível, mas como experiência que se articula ao bem-estar físico e mental, sendo influenciada por diferentes estilos comportamentais (Wanka *et al*., 2025). Essa etapa do ciclo de vida é marcada por transições educacionais e profissionais que afetam a organização do tempo e os padrões de participação em atividades recreativas. Gropper *et al*. (2020) indicam que momentos como a entrada na escola, o avanço para o ensino superior e o início da carreira profissional representam fases de vulnerabilidade para a redução da prática de atividades físicas e de lazer. As novas responsabilidades associadas à vida adulta tendem a reforçar esse declínio, alterando a frequência e a intensidade do engajamento nessas práticas.

A configuração das atividades de lazer também se relaciona aos níveis de bem-estar subjetivo. Oh, Son e Park (2025) demonstram que jovens com níveis mais elevados de bem-estar apresentam redes de lazer diversificadas e bem conectadas, compostas por atividades sociais e interativas que fortalecem vínculos presenciais e se estendem ao ambiente digital como continuidade das relações estabelecidas off-line. Em contrapartida, jovens com menores níveis de bem-estar apresentam redes mais fragmentadas, nas quais o uso de telas tende a reforçar experiências mais solitárias. Esses resultados indicam que a organização das práticas de lazer, e não apenas sua presença, diferencia experiências juvenis.

O lazer mediado por tecnologias digitais constitui dimensão significativa do cotidiano juvenil. Martin-Barrado e Gomez-Baya (2025) analisam o uso excessivo da internet e das redes sociais sob a perspectiva do Desenvolvimento Positivo dos Jovens, apontando que níveis mais elevados de desenvolvimento se associam a suporte familiar consistente e comunicação aberta. O controle parental restritivo, isoladamente, não demonstrou relação significativa na mitigação de riscos digitais, enquanto competências internas, como autorregulação

emocional e autocontrole, mostram-se associadas à redução do uso problemático. Esses achados evidenciam que o lazer digital não produz efeitos homogêneos, sendo condicionado por fatores relacionais e individuais.

As desigualdades socioeconômicas também estruturam as oportunidades de lazer na juventude. Badura *et al*. (2021) identificam que níveis mais elevados de bem-estar subjetivo se associam à participação em atividades organizadas, embora o acesso a essas experiências seja mediado pela afluência familiar. Tandon *et al*. (2021) demonstram que jovens de baixa renda apresentam probabilidade significativamente menor de participar de atividades esportivas e recreativas, enfrentando barreiras relacionadas a custos e sentimento de não pertencimento. O engajamento tende a declinar na adolescência tardia e entre o público feminino, indicando que idade, gênero e condição econômica influenciam a configuração das práticas de lazer. Esses elementos evidenciam que o lazer juvenil é atravessado por transições de vida, dinâmicas digitais e desigualdades estruturais.

2.3 BEM-ESTAR SUBJETIVO E SATISFAÇÃO COM A VIDA

O bem-estar subjetivo (BES) refere-se à forma como os indivíduos avaliam e experienciam suas próprias vidas (Diener, 2000). Trata-se de um constructo multidimensional que integra avaliações cognitivas e respostas emocionais relacionadas à trajetória pessoal (Yang; Chen; Bi, 2023). De maneira geral, o bem-estar subjetivo envolve tanto aquilo que as pessoas sentem quanto aquilo que pensam sobre a qualidade de sua existência (Bae; Cho; Lim, 2021), sendo compreendido como julgamento pessoal acerca das condições de vida vividas.

A literatura distingue dois componentes principais do bem-estar subjetivo: o afetivo e o cognitivo (Diener; Diener; Diener, 1995). O componente afetivo refere-se às reações emocionais contínuas, sendo frequentemente mensurado pelo balanço hedônico entre afetos positivos, como alegria e entusiasmo, e afetos negativos, como tristeza e ansiedade (Galinha *et al*., 2023; Wu; Becker, 2023). Já o componente cognitivo está relacionado à satisfação com a vida, entendida como julgamento racional e consciente acerca do quanto a vida, como um todo, se aproxima dos padrões ideais do indivíduo (Diener; Diener, 1995; Gao; Li; Bai, 2022).

A satisfação com a vida constitui, portanto, uma avaliação global da existência, não restrita a áreas específicas, como trabalho ou relacionamentos (Bruk *et al*., 2021). Ela expressa o grau em que necessidades e aspirações são percebidas como atendidas ao longo do tempo (Izzo; Baiocco; Pistella, 2022). Diferentemente de estados emocionais passageiros, essa avaliação apresenta caráter mais amplo e relativamente estável (Gao; Li; Bai, 2022), embora possa ser influenciada pelo acúmulo de experiências recorrentes no cotidiano (Busseri; Quoidbach, 2022; Yang; Chen; Bi, 2023).

A Escala de Satisfação com a Vida (SWLS), proposta por Diener, consolidou-se como instrumento amplamente utilizado para mensurar o componente cognitivo do bem-estar subjetivo (Diener, 2000; Bae; Cho; Lim, 2021). Sua aplicação em diferentes populações, incluindo estudantes e adultos, reforça sua adequação para captar o julgamento global que os indivíduos fazem sobre suas condições de vida. Nesse sentido, ao adotar a satisfação com a vida como indicador do bem-estar subjetivo, este estudo focaliza a dimensão cognitiva da avaliação que jovens realizam sobre sua trajetória e circunstâncias de vida.

2.4 LAZER E BEM-ESTAR SUBJETIVO: APROXIMAÇÕES TEÓRICAS

A literatura indica que o lazer compõe um domínio associado à satisfação com a vida. Sirgy, Uysal e Kruger (2017) propõem que a satisfação com o lazer atue como um domínio específico do bem-estar, contribuindo para avaliações mais favoráveis da vida quando as atividades realizadas estão alinhadas às características individuais, valores e objetivos pessoais. Nessa perspectiva, o lazer não é apenas tempo disponível, mas espaço no qual experiências significativas podem influenciar a forma como o indivíduo julga sua própria trajetória.

Estudos empíricos reforçam essa associação. Choe e Baek (2023) demonstram que o tempo dedicado a atividades de lazer apresenta capacidade explicativa mensurável na satisfação com a vida, independentemente de fatores econômicos tradicionais. Chen *et al*. (2022) observam que o engajamento em atividades de lazer está relacionado a maiores níveis de afetos positivos e menor variabilidade emocional no cotidiano. De modo semelhante, Kim, Park e Park (2024) evidenciam que atividades de lazer, especialmente aquelas que envolvem interação social e práticas ao ar livre, influenciam tanto a satisfação no domínio do lazer quanto a satisfação com a vida de forma mais ampla.

O lazer também é discutido como recurso para a regulação emocional e o enfrentamento do estresse. Em contextos de crise, como durante a pandemia da COVID-19, Liu *et al*. (2024) identificaram associação entre satisfação com o lazer, esperança, crescimento pessoal e níveis mais elevados de bem-estar. Takiguchi *et al*. (2023) destacam que a prática de atividades de lazer pode estar relacionada à redução dos efeitos negativos do estresse sobre o bem-estar. Essas evidências indicam que o lazer pode atuar simultaneamente nas dimensões afetivas e cognitivas do bem-estar subjetivo, influenciando tanto emoções quanto avaliações globais da vida.

Os efeitos do lazer, entretanto, não se manifestam de forma uniforme. Mannell (2007) argumenta que o lazer constitui espaço no qual os indivíduos exercem maior controle sobre escolhas relacionadas ao estilo de vida, enquanto Budak e Yumuk (2025) associam o envolvimento em atividades de lazer à inclusão social e à felicidade percebida. Estudos comparativos evidenciam que a relação entre satisfação com o lazer e bem-estar subjetivo varia conforme o contexto cultural, tanto em termos de atividades valorizadas quanto de significados atribuídos ao lazer (Ito *et a*l., 2017; Chick *et al*., 2025). Esses elementos indicam que diferentes tipos de práticas podem apresentar associações distintas com a satisfação com a vida, o que fundamenta a análise do lazer por meio de múltiplas dimensões.

2.5 HIPÓTESES

Com base nesse referencial, observa-se que o lazer pode assumir diferentes configurações, variando quanto ao nível de engajamento, ao conteúdo das atividades, ao contexto sociocultural e às condições estruturais que moldam sua vivência (Sivan *et al*., 2019; Mullens; Glorieux, 2023; Ito *et al*., 2017). Embora a literatura indique associação entre lazer e bem-estar subjetivo (Sirgy; Uysal; Kruger, 2017; Kim; Park; Park, 2024), os efeitos não são homogêneos, podendo diferir conforme o tipo de prática realizada e o significado atribuído a essa experiência (Chick *et al*., 2025). Além disso, evidências apontam que atividades socialmente integradas e alinhadas a objetivos pessoais tendem a associar-se a avaliações mais favoráveis da vida (Chen *et al*., 2022; Sirgy; Uysal; Kruger, 2017), como formas de lazer mediadas por condições estruturais ou contextos específicos podem produzir resultados distintos (Mannell, 2007; Budak; Yumuk, 2025).

Considerando que a juventude constitui etapa marcada por transições e reorganizações do tempo e das redes sociais (Gropper *et al*., 2020; Oh, Son; Park, 2025), torna-se pertinente examinar se diferentes dimensões das práticas de lazer apresentam associações diferenciadas com a satisfação com a vida. Nesse sentido, este estudo parte da premissa de que atividades caracterizadas por ação, interação social e expressão criativa podem estar associadas a avaliações mais favoráveis da vida. Por outro lado, práticas predominantemente restaurativas podem apresentar uma associação distinta quando consideradas conjuntamente com as demais dimensões.

Com base nessas aproximações teóricas, formulam-se as seguintes hipóteses:

H1: Dimensões de lazer associadas à ação, à sociabilidade e à expressão criativa apresentam associação positiva com a satisfação com a vida de jovens.

H2: Entre as diferentes dimensões do lazer, as práticas criativas/manuais apresentam a associação positiva mais forte com a satisfação com a vida de jovens.

H3: Práticas de lazer predominantemente restaurativas apresentam associação negativa com a satisfação com a vida de jovens, quando controladas as demais dimensões de lazer.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA

Este estudo se caracterizou como uma pesquisa de natureza básica, com abordagem quantitativa e delineamento descritivo-analítico. O objetivo consistiu em analisar a associação entre diferentes dimensões das práticas de lazer e a satisfação com a vida de jovens, compreendida como componente cognitivo do bem-estar subjetivo. A abordagem quantitativa permite identificar padrões de comportamento e examinar relações estatísticas entre variáveis, possibilitando a testagem de hipóteses e a estimativa do peso relativo de diferentes dimensões do lazer na explicação da satisfação com a vida (Richardson, 1999).

Os dados utilizados são secundários e provêm do Projeto Focus, iniciativa desenvolvida pela Universidade Regional de Blumenau (FURB) em parceria com a Prefeitura de Blumenau e o Governo do Estado de Santa Catarina. O projeto realiza levantamentos sistemáticos sobre hábitos, percepções e práticas da população residente no município de Blumenau–SC.

Para este estudo foi realizado um recorte amostral composto por jovens entre 18 e 34 anos, totalizando 1.720 respondentes. A amostra apresenta predominância feminina (56,45%) e elevado nível de escolaridade, com maior presença de indivíduos cursando ou com ensino superior completo. Em termos econômicos, observa-se concentração nas faixas intermediárias de renda familiar, perfil compatível com jovens em fase de formação educacional ou consolidação profissional. Os dados foram coletados nos meses de outubro e novembro de 2024.

Embora a base de dados utilize critérios de estratificação sociodemográfica inspirados em informações censitárias do IBGE, a coleta original foi realizada por meio de amostragem não probabilística, limitando a generalização dos resultados para a totalidade da população jovem. Ainda assim, o tamanho e a diversidade da amostra permitem realizar análises estatísticas consistentes.

O instrumento original do Projeto Focus consiste em um questionário estruturado aplicado online, composto por questões fechadas organizadas em blocos temáticos. Para este estudo foram selecionadas variáveis relacionadas às práticas de lazer, ao tempo disponível para o lazer e ao bem-estar subjetivo.

As práticas de lazer foram mensuradas por meio de itens que investigam a frequência de realização de diferentes atividades no tempo livre. Essas atividades foram agrupadas em cinco dimensões analíticas: (i) ativa/externa, envolvendo atividades físicas e práticas fora de casa; (ii) social/comunitária, relacionada à sociabilidade e ao uso de espaços públicos; (iii) intelectual/digital, associada a atividades cognitivas, culturais e mediadas por tecnologias; (iv) criativa/manual, envolvendo atividades expressivas ou produtivas; e (v) restaurativa, vinculada a descanso e consumo audiovisual.

O bem-estar subjetivo foi operacionalizado por meio da Escala de Satisfação com a Vida (SWLS), proposta por Diener, Diener e Diener, 1995, composta por cinco itens que avaliam a percepção global do indivíduo em relação à sua vida. As respostas foram registradas em escala do tipo *Likert* e agregadas em um índice único de satisfação com a vida.

A análise foi conduzida em três etapas. Inicialmente, realizou-se análise descritiva das variáveis sociodemográficas, das dimensões de lazer e da satisfação com a vida para caracterizar a amostra e identificar padrões gerais de comportamento no uso do tempo livre. Em seguida, foi realizada análise de correlação entre as dimensões de lazer, o tempo disponível para o lazer e a satisfação com a vida, permitindo examinar a direção e a intensidade das associações entre as variáveis.

Considerando que as hipóteses do estudo pressupõem a identificação do efeito específico de diferentes dimensões de lazer sobre a satisfação com a vida, optou-se pela utilização de regressão linear múltipla, técnica que permite estimar a contribuição individual de cada variável explicativa sobre a variável dependente quando consideradas simultaneamente. Na etapa final, estimou-se um modelo de regressão linear múltipla, considerando a satisfação com a vida como variável dependente e as dimensões de lazer, juntamente com o tempo disponível para o lazer, como variáveis independentes.

A presença de multicolinearidade foi verificada por meio do Fator de Inflação da Variância (VIF), enquanto a significância global do modelo foi avaliada pelo teste F e o poder explicativo pelo coeficiente de determinação ajustado. Adicionalmente, foram examinados os pressupostos do modelo de regressão, incluindo normalidade, homocedasticidade e independência dos resíduos.

O estudo utilizou exclusivamente dados secundários provenientes do banco de dados do Projeto Focus, disponibilizados de forma anonimizada e sem qualquer informação que permitisse a identificação direta ou indireta dos participantes. A coleta original ocorreu mediante participação voluntária e informação prévia sobre os objetivos científicos do levantamento. Conforme as Resoluções n.º 466/2012 e n.º 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde e com o Ofício Circular n.º 17/2022/CONEP/SECNS/MS, pesquisas baseadas exclusivamente em bases de dados secundárias e anonimizadas estão dispensadas de apreciação pelo sistema CEP/CONEP.

4 ANÁLISE DOS RESULTADOS

Tabela 1 - Dados Sociodemográficos

	Características Sociodemográficas	Frequência	%
Gênero	Feminino	971	56,45%
	Masculino	742	43,14%
	Outros	7	0,41%
	Total	**1720**	**100,00%**
Idade	18 a 24 anos	923	53,66%
	25 a 34 anos	797	46,34%
	Total	**1720**	**100,00%**
Escolaridade	Ensino Fundamental Incompleto	2	0,12%
	Ensino Fundamental Completo	16	0,93%
	Ensino Médio Incompleto	48	2,79%
	Ensino Médio Completo	323	18,78%
	Ensino Superior Incompleto	771	44,83%
	Ensino Superior Completo	347	20,17%
	Pós-graduação incompleta	56	3,26%
	Pós-graduação Completo	157	9,13%
	Total	**1720**	**100,00%**
Renda Familiar	Até R$ 3.000,00	330	19,19%
	R$ 3.001,00 à R$ 5.000,00	472	27,44%
	R$ 5.001,00 à R$ 10.000,00	494	28,72%
	R$ 10.001,00 à R$ 20.000,00	266	15,47%
	Mais de R$ 20.000,00	158	9,19%
	Total	**1720**	**100,00%**

Fonte: Projeto Focus, 2024

A amostra é composta por 1.720 jovens (de 18 a 34 anos), com predominância do gênero feminino (56,45%), seguida pelo gênero masculino (43,14%). Em termos etários, 53,66% possuem entre 18 e 24 anos e 46,34% entre 25 e 34 anos. Observa-se elevado nível de escolaridade, com maior concentração em ensino superior incompleto (44,83%) e ensino superior completo (20,17%), além de 12,39% com algum nível de pós-graduação. Quanto à renda familiar, 56,16% situam-se entre R$ 3.001,00 e R$ 10.000,00, indicando predominância de faixas intermediárias de renda.

Tabela 2 - Dimensões de Atividades de Lazer

Dimensão	Categorias Relacionadas	Foco Principal
Ativa/Externa	FAL1, FAL5, FAL13	Ação e exploração do ambiente.
Social/Comunitária	FAL9, FAL10, FAL11, FAL14	Conexão com o outro e lazer público.
Intelectual/Digital	FAL2, FAL8, FAL12, FAL15	Estímulo mental e novas tecnologias.
Criativa/Manual	FAL3, FAL4	"Mão na massa" e cuidado pessoal/doméstico.
Restaurativa	FAL6, FAL7	Recuperação de energia e lazer passivo.

Fonte: os autores, 2026

As atividades de lazer (Tabela 2) foram organizadas em cinco dimensões principais, fundamentadas na natureza da experiência e no objetivo central de cada prática. A dimensão Ativa/Externa foca na exploração do ambiente e ação física, enquanto a Social/Comunitária prioriza a conexão interpessoal e o uso de espaços públicos. Já a dimensão Intelectual/Digital agrupa práticas de estímulo mental e novas tecnologias, a Criativa/Manual concentra-se em atividades práticas e cuidados pessoais ou domésticos, e a Restaurativa é voltada para a recuperação de energias e o lazer passivo.

Tabela 3 - Variáveis por Dimensão

Variável	Dimensão
FAL1 - Esportes e atividades físicas	Ativa/Externa
FAL5 - Atividades de aventura (trilhas, acampamentos, etc.)	
FAL13 - Turismo, viagens e passeios	
FAL3 - Reparos em casa, carro e jardinagem	Criativa/Manual
FAL4 - Hobbies (pintura, costura, crochê, etc.)	
FAL2 - Atividades mentais (jogos de cartas, palavras-cruzadas, etc.)	Intelectual/Digital
FAL8 - Atividades culturais (shows, exposições, museus, feiras, bibliotecas)	
FAL12 - Atividades tecnológicas (jogos eletrônicos, redes sociais, etc.)	
FAL15 - Atividades educacionais (aplicativos como Duolingo, assistir documentários, aulas e cursos)	
FAL6 - Atividades relaxantes (música, leitura, skincare, etc.)	Restaurativa
FAL7 - Assistir a filmes, séries, TV, podcasts	
FAL9 - Atividades sociais (encontros com amigos, familiares, happy hour, etc.)	Social/Comunitária
FAL10 - Recreação (piqueniques, cinemas, parques, festas, shopping, passear com pet)	
FAL11 - Trabalhos sociais (eventos religiosos, ONGs, voluntariados, campanhas de doação)	

FAL14 - Atividades gastronômicas (cozinhar para amigos, conhecer restaurantes, festivais)	
WB1 - Em muitos aspectos, a minha vida aproxima-se dos meus ideais	Bem Estar Subjetivo
WB2 - Estou satisfeito com a minha vida	
WB3 - Até agora, consegui obter aquilo que era importante na vida	
WB4 - Se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada	
WB5 - As minhas condições de vida são excelentes	

Fonte: os autores, 2026

A Tabela 3 detalha as variáveis específicas que compõem cada uma dessas dimensões, identificadas pelos códigos FAL, que representam as atividades concretas avaliadas. Além disso, a tabela apresenta os indicadores de Bem-Estar Subjetivo, representados pelas variáveis WB1, que medem a percepção de satisfação e realização de vida dos jovens participantes.

Tabela 4 - Correlação das Dimensões

	TL	Ativa	Social	Intelectual	Criativa	Restaurativa	SWB
TL	1,000						
Ativa	,106**	1,000					
Social	,057*	,490**	1,000				
Intelectual	,098**	,260**	,407**	1,000			
Criativa	-,036	,169**	,264**	,299**	1,000		
Restaurativa	,149**	,164**	,379**	,358**	,146**	1,000	
SWB	,158**	,248**	,236**	,119**	,120**	,060*	1,000

Fonte: os autores, 2026

A análise de correlação indica associações positivas entre as dimensões de lazer e a satisfação com a vida (SWB), ainda que com magnitudes baixas. A dimensão Ativa/Externa apresenta correlação positiva com SWB (r = 0,248), assim como a dimensão Social/Comunitária (r = 0,236), enquanto as dimensões Intelectual/Digital (r = 0,119) e Criativa/Manual (r = 0,120) exibem correlações positivas de menor magnitude. A dimensão Restaurativa apresenta correlação positiva muito baixa com SWB (r = 0,060). Em relação ao tempo de lazer (TL), observa-se correlação positiva com SWB (r = 0,158).

Entre as próprias dimensões de lazer, as correlações variam de baixas a moderadas, com maior associação entre Ativa/Externa e Social/Comunitária (r = 0,490), seguida por Social/Comunitária e Intelectual/Digital (r = 0,407). Esses resultados indicam que as dimensões representam práticas relacionadas, porém não equivalentes, permitindo sua inclusão conjunta em modelos multivariados.

A análise de regressão (Tabela 5) revela que as dimensões de lazer que impactam o bem-estar subjetivo dos jovens de maneiras distintas.

Tabela 5 - Regressão

Regression	Coef .	P Value
Ativa	0.162	<0.001
Social	0.159	<0.001
Intelectual	0.009	0.744
Criativa	0.446	0.030
Restaurativa	-0.055	0.035
Tempo de Lazer	0.077	<0.001
R^2 ajusted	10.32%	
Prob > f	<0.001	
VIF	1.33	

Fonte: os autores, 2026

O modelo de regressão linear múltipla foi estimado considerando a satisfação com a vida (SWB) como variável dependente e as dimensões de lazer, juntamente com o tempo de lazer (TL), como variáveis independentes. O modelo apresentou significância global (Prob > F < 0,001) e coeficiente de determinação ajustado de 10,32%. Os valores de VIF (1,33) indicam ausência de colinearidade elevada entre as variáveis independentes.

Os resultados evidenciam associação positiva e estatisticamente significativa entre SWB e as dimensões Ativa/Externa (β = 0,162; p < 0,001) e Social/Comunitária (β = 0,159; p < 0,001). A dimensão Criativa/Manual também apresenta associação positiva e significativa (β = 0,446; p = 0,030), com o coeficiente positivo mais elevado entre as dimensões analisadas. O tempo de lazer (β = 0,077; p < 0,001) também se associa positivamente à satisfação com a vida.

Em contraste, a dimensão Restaurativa apresenta associação negativa e estatisticamente significativa (β = -0,055; p = 0,035), enquanto a dimensão Intelectual/Digital não apresenta significância estatística (β = 0,009; p = 0,744). Esses resultados indicam que, quando analisadas simultaneamente, as dimensões de lazer não se associam de maneira uniforme à satisfação com a vida.

4.1 DISCUSSÃO

Os resultados das análises de correlação e regressão indicam que as dimensões de lazer se associam à satisfação com a vida dos jovens de maneira diferenciada. As correlações positivas observadas entre algumas práticas de lazer e o bem-estar subjetivo reforçam a compreensão do lazer como um domínio associado à qualidade de vida, conforme proposto por Sirgy, Uysal e Kruger (2017). Ao mesmo tempo, os níveis relativamente baixos de correlação entre as dimensões sugerem que essas práticas captam experiências distintas do cotidiano juvenil, justificando a análise do lazer por uma perspectiva multidimensional.

A análise de regressão amplia essa compreensão ao evidenciar que as dimensões Ativa/Externa e Social/Comunitária apresentam associações positivas e estatisticamente significativas com a satisfação com a vida. Esses resultados convergem com evidências empíricas que apontam que atividades associadas ao movimento, ao uso de espaços coletivos e à interação social estão relacionadas a níveis mais elevados de bem-estar emocional e cognitivo (Chen *et al*., 2022; Kim; Park; Park, 2024). Nessa perspectiva, o lazer pode funcionar como um elemento de organização da vida cotidiana, favorecendo experiências de sociabilidade e a vivência de afetos positivos. Mannell (2007) também destaca que o lazer constitui um espaço no qual os indivíduos exercem maior controle sobre suas escolhas relacionadas ao estilo de vida, contribuindo para avaliações mais favoráveis das próprias condições de vida.

O resultado mais expressivo do modelo refere-se à dimensão Criativa/Manual, que apresentou o maior coeficiente positivo entre todas as dimensões analisadas. Esse achado sugere que práticas associadas à criação, à expressão pessoal e ao envolvimento ativo com atividades concretas podem exercer papel particularmente relevante na satisfação com a vida. Sirgy, Uysal e Kruger (2017) argumentam que o lazer contribui de forma mais consistente para o bem-estar quando as atividades realizadas estão alinhadas aos valores, interesses e objetivos individuais. Nesse sentido, atividades criativas podem favorecer experiências de autonomia, realização pessoal e produção de significado, aspectos que se tornam especialmente importantes em fases da vida marcadas por processos de construção identitária, como a juventude (Liu *et al*., 2024).

Por outro lado, a associação negativa da dimensão Restaurativa com a satisfação com a vida e a ausência de significância da dimensão Intelectual/Digital indicam que nem todas as formas de lazer se relacionam positivamente com o bem-estar subjetivo quando consideradas simultaneamente. Embora o lazer seja frequentemente descrito como um recurso para a regulação emocional e o enfrentamento do estresse (Takiguchi *et al*., 2023), os resultados sugerem que práticas predominantemente passivas podem assumir um caráter compensatório ou residual no cotidiano juvenil. Esse resultado também dialoga com estudos que apontam que os significados atribuídos às práticas de lazer variam conforme contextos socioculturais e fases do ciclo de vida (Ito *et al*., 2017; Chick *et al*., 2025). Os achados indicam que o impacto do lazer sobre o bem-estar subjetivo depende não apenas da quantidade de tempo disponível, mas principalmente da natureza das experiências vivenciadas no tempo livre.

4.2 VALIDAÇÃO DAS HIPÓTESES DE PESQUISA

Com base nos resultados empíricos obtidos por meio do modelo de regressão linear múltipla, procede-se à avaliação das hipóteses formuladas neste estudo.

H1: Dimensões de lazer associadas à ação, à sociabilidade e à expressão criativa apresentam associação positiva com a satisfação com a vida de jovens.

Os resultados confirmam essa hipótese. As dimensões Ativa/Externa, Social/Comunitária e Criativa/Manual apresentaram coeficientes positivos e estatisticamente significativos no modelo estimado, indicando que práticas de lazer caracterizadas por engajamento físico, interação social e expressão pessoal estão associadas a níveis mais elevados de satisfação com a vida. Esse resultado está alinhado com estudos que indicam que experiências de lazer ativas e socialmente compartilhadas tendem a favorecer avaliações mais positivas da vida (Sirgy; Uysal; Kruger, 2017; Chen *et al*., 2022; Kim; Park; Park, 2024).

H2: Entre as diferentes dimensões do lazer, as práticas criativas/manuais apresentam a associação positiva mais forte com a satisfação com a vida de jovens.

A hipótese também foi confirmada. A dimensão Criativa/Manual apresentou o maior coeficiente positivo no modelo de regressão, indicando maior contribuição relativa para a explicação da satisfação com a vida. Esse resultado sugere que atividades que envolvem criação, produção e expressão pessoal podem desempenhar papel particularmente importante no bem-estar subjetivo de jovens, sobretudo em contextos associados à construção de identidade e autonomia (Sirgy; Uysal; Kruger, 2017; Liu *et al*., 2024).

H3: Práticas de lazer predominantemente restaurativas apresentam associação negativa com a satisfação com a vida de jovens, quando controladas as demais dimensões de lazer.

Os resultados também corroboram essa hipótese. A dimensão Restaurativa apresentou coeficiente negativo e estatisticamente significativo, indicando que práticas predominantemente passivas, quando consideradas em conjunto com outras dimensões do lazer, não contribuem positivamente para a satisfação com a vida. Esse achado sugere que o efeito do lazer sobre o bem-estar depende do tipo de experiência vivenciada no tempo livre, e não apenas da existência de tempo disponível para descanso ou entretenimento (Takiguchi *et al*., 2023; Ito *et al*., 2017; Chick *et al*., 2025).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo analisou a associação entre diferentes dimensões das práticas de lazer e o bem-estar subjetivo de jovens, considerando a satisfação com a vida como indicador central desse constructo. Os resultados demonstram que o lazer desempenha papel relevante na avaliação global da vida, porém seus efeitos variam conforme a natureza das práticas realizadas no tempo livre. As análises indicam que experiências de lazer não são equivalentes em seus impactos sobre o bem-estar, reforçando a necessidade de abordagens que considerem o lazer de forma multidimensional e sensível às especificidades do ciclo de vida juvenil.

As dimensões associadas à ação, à sociabilidade e à expressão criativa apresentaram associações positivas mais consistentes com a satisfação com a vida, sugerindo que práticas que envolvem engajamento ativo, interação social e produção de sentido pessoal contribuem de forma mais significativa para avaliações positivas da própria trajetória de vida. Esses achados indicam que o lazer, quando estruturado como espaço de participação e autonomia, pode funcionar como um elemento organizador do cotidiano juvenil, favorecendo percepções mais positivas das condições de vida e do próprio desenvolvimento pessoal.

Em contraste, práticas de lazer predominantemente restaurativas e mediadas por tecnologias digitais não apresentaram efeitos positivos relevantes sobre a satisfação com a vida; e o lazer digital, em particular, não demonstrou associação significativa quando analisado em conjunto com outras dimensões. Esse resultado sugere que a presença intensiva de atividades digitais no cotidiano dos jovens não se traduz automaticamente em ganhos de bem-estar subjetivo, podendo assumir um caráter funcional, rotineiro ou compensatório. Essa evidência convida à problematização da centralidade do lazer digital na juventude contemporânea, indicando a necessidade de análises que diferenciem tipos de uso, significados atribuídos e contextos de vivência dessas práticas.

Com efeito, os resultados reforçam que o impacto do lazer sobre o bem-estar subjetivo depende menos da quantidade de tempo disponível e mais da qualidade das experiências vivenciadas nesse tempo. Práticas que favorecem engajamento, criatividade e interação social mostraram-se mais relevantes para a satisfação com a vida do que formas passivas ou instrumentalizadas de lazer. Assim, o estudo contribui para o campo ao evidenciar que políticas, programas e iniciativas voltadas à juventude devem considerar a diversidade e a natureza das práticas de lazer, promovendo experiências que ampliem possibilidades de participação, expressão e construção de sentido no cotidiano juvenil.

5.1 LIMITAÇÕES DO ESTUDO

As principais limitações deste estudo referem-se ao uso de uma amostra não probabilística, restringindo a generalização dos resultados, e ao fato de os dados estarem circunscritos a um contexto regional específico, o município de Blumenau (SC). Essas características exigem cautela na extrapolação dos achados para outras populações e realidades socioculturais.

5.2 SUGESTÕES PARA PESQUISAS FUTURAS

Estudos futuros podem ampliar a compreensão da relação entre lazer e bem-estar subjetivo por meio da adoção de amostras probabilísticas e da inclusão de diferentes contextos regionais e culturais. Recomenda-se também o desenvolvimento de pesquisas longitudinais e abordagens qualitativas que aprofundem os significados atribuídos às práticas de lazer, especialmente às experiências mediadas por tecnologias digitais.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao Projeto Focus FURB, à Prefeitura Municipal e ao Governo do Estado de Santa Catarina pelo apoio à realização deste trabalho.

REFERÊNCIAS

BADURA, Petr *et al*. After the bell: adolescents' organised leisure-time activities and well-being in the context of social and socioeconomic inequalities. **J Epidemiol Community Health**, v. 75, n. 7, p. 628-636, 2021.

BUDAK, Davut; YUMUK, Elvan Deniz. Leisure involvement, social inclusion, and happiness in Türkiye: a mediational analysis. **Frontiers in Public Health**, v. 13, p. 1696910, 2025.

BAE, Jun-Su; CHO, Eun-Hyung; LIM, Tae-Hee. Examining the role of life skills in mediating the relationship between the basic psychological needs and subjective well-being of taekwondo student-athletes. **International journal of environmental research and public health**, v. 18, n. 21, p. 11538, 2021.

BRUK, Zhanna *et al*. Does age matter? Life satisfaction and subjective well-being among children aged 10 and 12 in Russia. **Population Review**, v. 60, n. 1, 2021.

BUSSERI, Michael A.; QUOIDBACH, Jordi. The structure of everyday happiness is best captured by a latent subjective well-being factor. **Journal of Research in Personality**, v. 96, p. 104177, 2022.

CHEN, Shang-Ti *et al*. The influence of leisure engagement on daily emotional well-being. **Leisure Sciences**, v. 44, n. 7, p. 995-1012, 2022.

CHICK, Garry *et al*. Predicting Leisure Satisfaction in Mainland China, Taiwan, and Brazil: An Individual Participant Data Meta-Analysis. **Cross-Cultural Research**, p. 10693971251395522, 2025.

CHOE, Yeongbae; BAEK, Jooa. Unlocking happiness: Assessing the monetary value of leisure activities on subjective well-being. In: **Healthcare**. MDPI, 2023. p. 2884.

DIENER, Ed. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. **American psychologist**, v. 55, n. 1, p. 34, 2000.

DIENER, Ed; DIENER, Marissa. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 68, n. 4, p. 653, 1995.

DIENER, Ed; DIENER, Marissa; DIENER, Carol. Factors predicting the subjective well-being of nations. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 69, n. 5, p. 851, 1995.

FRANCKEN, Dick A.; VAN RAAIJ, W. Fred. Satisfaction with leisure time activities. **Journal of Leisure Research**, v. 13, n. 4, p. 337-352, 1981.

GALINHA, Iolanda Costa *et al*. Intervention and mediation effects of a community-based singing group on older adults' perceived physical and mental health: The Sing4Health randomized controlled trial. **Psychology & Health**, v. 38, n. 1, p. 1-21, 2023.

GAO, Feng; LI, Yuanwei; BAI, Xuejun. Forgiveness and subjective well-being: A meta-analysis review. **Personality and Individual Differences**, v. 186, p. 111350, 2022.

GROPPER, Hannes et al. The impact of life events and transitions on physical activity: A scoping review. **PloS one**, v. 15, n. 6, p. e0234794, 2020.

ITO, Eiji *et al*. A cross-cultural/national study of Canadian, Chinese, and Japanese university students' leisure satisfaction and subjective well-being. **Leisure Sciences**, v. 39, n. 2, p. 186–204, 2017.

IZZO, Flavia; BAIOCCO, Roberto; PISTELLA, Jessica. Children's and adolescents' happiness and family functioning: A systematic literature review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 24, p. 16593, 2022.

KIM, Dohee; PARK, Jeongdoo; PARK, Byung-Jin. How do leisure activities impact leisure domain and life domain satisfaction and subjective well-being? **International Journal of Tourism Research**, v. 26, n. 1, p. e2618, 2024.

LIU, Hung-Ling *et al*. Thriving through stress: Leisure satisfaction, hope, growth, and well-being during the COVID-19 pandemic. **World Leisure Journal**, v. 66, n. 1, p. 72-91, 2024.

MANNELL, Roger C. Leisure, health and well-being. **World Leisure Journal**, v. 49, n. 3, p. 114-128, 2007.

MARTIN-BARRADO, Antonio David; GOMEZ-BAYA, Diego. The association between the use of digital technologies and positive youth development: a systematic review. **Frontiers in Psychology**, v. 16, p. 1552128, 2025.

MULLENS, Francisca; GLORIEUX, Ignace. Not enough time? Leisure and multiple dimensions of time wealth. **Leisure Sciences**, v. 45, n. 2, p. 178-198, 2023.

OH, Jinseok; SON, Sungmin; PARK, Jin-Hyuck. An analysis of adolescent leisure activity structure based on subjective well-being: Focusing on social network analysis. **PLoS One**, v. 20, n. 5, p. e0322956, 2025.

PARK, Se-Hyuk; KIM, Youngshim. Ways of coping with excessive academic stress among Korean adolescents during leisure time. **International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being**, v. 13, n. 1, p. 1505397, 2018.

RICHARDSON, Roberto Jarry; DE SOUSA PERES, José Augusto. **Pesquisa social:** métodos e técnicas. Atlas, 1999.

RICHARDSON, Roberto Jarry. **Pesquisa social:** métodos e técnicas.4. Rio de Janeiro: Atlas, 2017. E-book.

SHAW, Susan M. Leisure, recreation or free time? Measuring time usage. **Journal of Leisure Research**, v. 18, n. 3, p. 177-189, 1986.

SIRGY, M. J.; UYSAL, M.; KRUGER, S. Towards a benefits theory of leisure well-being. Applied Research in Quality of Life, 12 (1), 205–228 [em linha]. 2017.

SIVAN, Atara *et al*. Adolescents' choice and pursuit of their most important and interesting leisure activities. **Leisure Studies**, v. 38, n. 1, p. 98-113, 2019.

SIVAN, Atara; SIU, Gertrude Po Kwan. A longitudinal study on the leisure of Hong Kong adolescents. **Leisure Studies**, v. 40, n. 3, p. 306-320, 2021.

TAKIGUCHI, Yuta *et al*. The relationship between leisure activities and mental health: The impact of resilience and COVID-19. **Applied Psychology: Health and Well-Being**, v. 15, n. 1, p. 133-151, 2023.

TANDON, Pooja S. *et al*. Socioeconomic inequities in youth participation in physical activity and sports. **International journal of environmental research and public health**, v. 18, n. 13, p. 6946, 2021.

WANKA, Friederike *et al*. Leisure activities of adolescents—associations with demographic characteristics, well-being, and parental leisure engagement. **Pediatric Research**, v. 98, n. 2, p. 559-567, 2025.

WASSERMAN, Camilla; LÖGDBERG, Ulrika. Using leisure to find meaning: Perspectives from youth in Stockholm. **Social Science & Medicine**, p. 118866, 2025.

WU, Yi-Jhen; BECKER, Michael. Association between school contexts and the development of subjective well-being during adolescence: A context-sensitive longitudinal study of life satisfaction and school satisfaction. **Journal of Youth and Adolescence**, v. 52, n. 5, p. 1039-1057, 2023.

WU, Yunlan *et al*. The influence of motivation, attitudes, and obstacles for middle school students' participation in leisure activities on their leisure satisfaction in Southwest China. **Frontiers in Psychology**, v. 12, p. 758858, 2021.

YANG, Shusheng; CHEN, Lijuan; BI, Xianjin. Overtime work, job autonomy, and employees' subjective well-being: evidence from China. **Frontiers in Public Health**, v. 11, p. 1077177, 2023.