

## DIMENSÕES DO LAZER COMO ESTRATÉGIAS DE COPING

M. Luisa Santos - F.P.C.E., Universidade do Porto; E.S.Enf., Instituto Politécnico de Viana do Castelo

J. Pais-Ribeiro - F.P.C.E., Universidade do Porto

L. Guimarães - Universidade Fernando Pessoa

Palavras-chave: *coping*; lazer; saúde.

O coping, termo de difícil tradução, 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 (Sarafino, 1997). Para além das estratégias gerais de coping que o indivíduo utiliza, o lazer pode beneficiar os mecanismos para lidar com uma situação indutora de stresse. Lidar com o stresse depende essencialmente dos recursos específicos, pessoais e sociais, de cada indivíduo, e dos seus comportamentos de coping. Estes últimos podem estar mais centrados no problema e ter por função mudar a 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 stresse apesar do acontecimento se manter (Vaz Serra, 1987). Parece haver várias categorias ou dimensões através das quais o lazer potencialmente ajuda as pessoas a lidar com o stresse. O companheirismo no lazer é uma destas dimensões e corresponde a experiências partilhadas de lazer, escolhidas e sentidas como agradáveis, consideradas como uma forma de apoio social. Esta dimensão representa uma estratégia de coping, específica de uma situação, no momento de lidar com um acontecimento capaz de induzir stresse. Uma outra dimensão para lidar com o stresse parece ser, segundo os mesmos autores, o coping paliativo através do lazer. Esta estratégia 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 stresse, ou a experiências dolorosas, ou ainda facultando o tempo necessário para uma reorganização que possibilite lidar melhor com as dificuldades. Algumas actividades de lazer podem também ter um potencial de redução do stresse possibilitando uma melhoria do humor positivo e a redução do negativo, esta parece ser uma outra dimensão do coping através do lazer (Iwasaki e Mannell, 2000).

Este estudo transversal, correlacional e exploratório pretende analisar a relação entre as estratégias de *coping* através do lazer, as estratégias de *coping* gerais e o estado de saúde de jovens estudantes do ensino superior.

Foi objecto de estudo uma amostra de conveniência de 55 estudantes do Ensino Superior, sendo 74,4% do sexo feminino, com idades entre os 19 e os 28 anos (média=20,6), 98,2% solteiros.

Para a avaliação das dimensões do lazer como estratégia de coping foi utilizada uma escala previamente adaptada a partir da *Leisure Coping Strategies Scale* (LCSS), foi ainda utilizado o SF 36 para avaliar o estado de saúde dos indivíduos, e o IRP - Inventário de Resolução de Problemas que permitiu medir as estratégias gerais de coping.

Os resultados sugerem que o companheirismo no lazer se correlaciona positivamente com o confronto e resolução activa dos problemas ( $r(55) = .31; p < .05$ ); também o *coping* paliativo através do lazer se correlaciona positivamente com o confronto e resolução activa dos problemas ( $r(55) = .36; p < .01$ ); e ainda com o controlo interno-externo dos problemas ( $r(55) = .33; p < .05$ ); com as estratégias de controlo das emoções ( $r(55) = .34; p < .01$ ); com o confronto com o problema e planificação de estratégias ( $r(55) = .28; p < .05$ ); com a saúde geral ( $r(55) = .47; p < .001$ ) e com a saúde mental ( $r(55) = .59; p < .001$ ).

O humor no lazer correlaciona-se positivamente com o confronto e resolução activa dos problemas ( $r(55) = .31; p < .05$ ), com o controlo interno-externo dos problemas ( $r(55) = .33; p < .05$ ); e com a atitude activa de não interferência na vida quotidiana pelas ocorrências ( $r(55) = .27; p < .05$ ), e correlaciona-se ainda positivamente com a saúde geral ( $r(55) = .29; p < .05$ ). A correlação entre as dimensões das diferentes escalas foi calculada através do Coeficiente de Correlação de Pearson.

Em síntese o presente estudo sugere que o companheirismo, o *coping* paliativo e o humor, como estratégias de *coping* através do lazer, se relacionam positivamente com algumas estratégias gerais de *coping* e com o estado de saúde de jovens estudantes de ensino superior.

### Referências

- Mannell, R., & Iwasaki, Y. (2000). Hierarchical Dimensions of Leisure Stress Coping. *Leisure Sciences*, 22, 163-181
- Sarafino, E. (1997). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*: New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Vaz Serra, A. (1987). Um estudo sobre *coping*: O Inventário de Resolução de Problemas. *Psiquiatria Clínica*, 9, 301-316.