



CIÊNCIAS EMPRESARIAIS

ESCOLA SUPERIOR
POLITÉCNICO SETÚBAL

ADRIANA SILVA
MÓSCA

A INFLUÊNCIA DO TURISMO HOLÍSTICO NO BEM-ESTAR FÍSICO E PSICOLÓGICO: O CONTRIBUTO DO FESTIVAL *RESTDAY FESTIVAL*

Relatório de Dissertação do Mestrado em Gestão
em Hotelaria de Saúde e Bem-Estar

ORIENTADORA

Professora Doutora Anabela Correia

Novembro, 2024

ADRIANA SILVA
MÓSCA

**A INFLUÊNCIA DO TURISMO
HOLÍSTICO NO BEM-ESTAR FÍSICO
E PSICOLÓGICO: O CONTRIBUTO
DO FESTIVAL *RESTDAY FESTIVAL***

JÚRI

Presidente: Professora Doutora Teresa Costa

Orientador: Professora Doutora Anabela Correia

Vogal: Professor Doutor Filipe Severino

Novembro, 2024

Agradecimentos

Quero expressar a minha profunda gratidão à minha família, ao meu namorado e aos meus amigos, cuja presença foi imprescindível ao longo desta jornada. Apesar de muitas vezes ser considerado um caminho solitário, graças a vocês, nunca me senti verdadeiramente sozinha. Obrigada por me ajudarem e por me apoiarem. O vosso encorajamento incondicional deu-me a força e a motivação necessárias para seguir em frente.

Agradeço à minha orientadora, Professora Doutora Anabela Correia, pela sua exigência e dedicação. A sua orientação rigorosa e as suas valiosas sugestões foram fundamentais para a realização deste trabalho. O seu apoio constante não só moldou a qualidade deste estudo, mas também contribuiu significativamente para o meu desenvolvimento académico e pessoal.

Um agradecimento especial à organização do *Restday Festival*, que me permitiu realizar o inquérito e se mostrou sempre disponível para apoiar este estudo. Agradeço também a todas as pessoas que tive o prazer de conhecer durante os dois dias do festival. A vossa abertura e disposição em partilhar experiências foram essenciais para o enriquecimento deste estudo e também para o meu desenvolvimento pessoal. Por fim, expresso a minha gratidão a todos os que contribuíram para este estudo, as vossas respostas e partilhas tornaram possível a concretização desta investigação, tornando-a muito mais significativa.

Resumo

A procura por experiências autênticas consolidou o turismo de saúde e bem-estar como uma identidade única, resultando na criação de produtos e serviços que interligam a indústria do turismo à da saúde. Essa intersecção promove alternativas inovadoras, como festivais dedicados à saúde e ao bem-estar, que funcionam como eventos sociais para socialização e celebração.

Este estudo tem como principal objetivo conhecer o contributo do *Restday Festival* no bem-estar físico e psicológico dos participantes. Mais especificamente, pretende-se conhecer o perfil dos participantes e o seu estilo de vida, as suas motivações relativamente ao turismo holístico, os benefícios que este festival lhes proporciona e o contributo do mesmo para a economia local. A amostra é constituída por 129 participantes do *Restday Festival* e o instrumento de recolha de dados consistiu num questionário construído para o efeito.

Através deste estudo, foi possível constatar que os participantes do *Restday Festival* valorizam o ambiente propício ao relaxamento e à introspeção, características fundamentais do turismo holístico. Além de proporcionar uma plataforma para socialização e celebração, o festival atua como um catalisador para a adoção de estilos de vida mais saudáveis, beneficiando tanto os participantes como a comunidade local. Conclui-se que o perfil dos participantes do *Restday Festival* evidencia uma forte atração pelo público feminino e por adultos em fase ativa. A maioria dos participantes apresenta um elevado nível de escolaridade, o que sugere uma procura por experiências de socialização, autocuidado e desenvolvimento pessoal. Com predominância de profissionais da saúde, gestão e educação, e uma concentração geográfica no Norte de Portugal, o festival reflete a sua relevância como espaço inclusivo de bem-estar, com possibilidade de atração internacional.

Palavras-chave: Turismo, turismo holístico, bem-estar físico, bem-estar mental, saúde.

Abstract

The demand for authentic experiences has solidified health and wellness tourism as a unique identity, resulting in the creation of products and services that interconnect the tourism and health industries. This intersection fosters innovative alternatives, such as festivals dedicated to health and wellness, which serve as social events for gathering and celebration.

This study primarily aims to understand the *Restday Festival's* contribution to participants' physical and psychological well-being. More specifically, it seeks to profile participants and their lifestyle, examine their motivations toward holistic tourism, identify the benefits this festival provides, and assess its contribution to the local economy. The sample consists of 129 participants from the Restday Festival, and the data collection instrument was a questionnaire specifically designed for this purpose.

Through this study, it was found that *Restday Festival* participants value the environment conducive to relaxation and introspection, fundamental characteristics of holistic tourism. In addition to providing a platform for socialization and celebration, the festival acts as a catalyst for adopting healthier lifestyles, benefiting both participants and the local community. It is concluded that the participant profile at the *Restday Festival* shows a strong appeal to female and active adult audiences. Most participants exhibit a high level of education, suggesting a demand for experiences of socialization, self-care, and personal development. With a predominance of professionals in health, management, and education and a geographical concentration in Northern Portugal, the festival reflects its relevance as an inclusive wellness space, with potential for international appeal.

Keywords: Tourism, holistic tourism, physical well-being, mental well-being, health.

ÍNDICE

Introdução	1
1. Turismo: definição e conceitos	3
1.1 Turismo holístico	4
1.1.1 Turismo holístico em Portugal	6
1.1.2 Bem-estar físico e psicológico	13
1.1.3 Festivais holísticos	16
2. Metodologia	21
2.1 Objetivos e implicações do estudo	21
2.2 Caracterização do Restday Festival	23
2.3 Amostra e Procedimento	24
2.4 Instrumento	25
2.5 Processo de tratamento de dados	25
3. Apresentação e discussão dos dados	26
3.1. Análise das motivações e benefícios dos participantes	26
3.2 Perfil e estilo de vida dos participantes	30
Conclusão	40
Referências bibliográficas	42

ÍNDICE DE FIGURAS

<u>Figura 1 Os tipos de turismo de saúde e bem-estar</u>	5
<u>Figura 2 Setores da indústria do bem-estar</u>	7
<u>Figura 3 Dimensões da experiência do turismo de bem-estar</u>	8
<u>Figura 4 Projetos na indústria de wellness</u>	9
<u>Figura 5 Interrelação do turismo holístico</u>	10
<u>Figura 6 Terapias alternativas e complementares</u>	11
<u>Figura 7 Categorização das terapias holísticas</u>	11
<u>Figura 8 Turismo de saúde e bem-estar</u>	14
<u>Figura 9 Fatores push e pull nos festivais de saúde e bem-estar</u>	15

ÍNDICE DE QUADROS

<u>Quadro 1</u> <u>Motivações e benefícios dos participantes</u>	26
<u>Quadro 2</u> <u>Motivações e benefícios dos participantes</u>	29
<u>Quadro 3</u> <u>Perfil dos participantes</u>	31

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Profissões	34
Gráfico 2 Proveniência	35

Introdução

É cada vez mais evidente que os turistas procuram novas experiências, não apenas para entrar em contato com diferentes culturas e lugares, mas também para viverem algo novo e significativo, demonstrando ao mesmo tempo, respeito pelo ambiente e pela comunidade local (Castanheira, 2022). Segundo Nunes (2018), apesar da crescente relevância do turismo holístico, tanto internacional como nacionalmente, verifica-se que o conhecimento atual sobre o tema continua limitado. O turismo holístico surge como uma nova forma ou opção para a prática de turismo, sustentado em ideias como a busca pela conexão e pelo bem-estar pessoal, assim como a procura por experiências autênticas (Rocha, 2015).

Em Portugal, os produtos turísticos ou retiros associados ao turismo holístico abordam predominantemente aspetos espirituais, práticas de *yoga* e meditação, perspectivas da nova era, além de programas de nutrição e *detox*. É importante ressaltar que essas opções contribuem para o bem-estar, oferecendo alternativas à medicina tradicional, com foco na prevenção de doenças e na promoção da vitalidade humana (Nunes, 2018). Conforme Coelho (2022), o poder de compra que os indivíduos têm atualmente, em comparação com décadas anteriores, estimula a melhoria das condições físicas e psicológicas. Cada vez mais, os indivíduos procuram experiências variadas, tanto no que diz respeito à saúde e ao bem-estar, como em atividades ao ar livre.

A criação de produtos e serviços relacionados tanto à indústria do turismo como à da saúde estabeleceu o turismo de saúde e bem-estar como uma identidade única, surgindo possibilidades inovadoras, como o desenvolvimento de festivais focados na área da saúde e do bem-estar (Yoo et al., 2013). De acordo com estes autores, os festivais são eventos e fenómenos sociais encontrados em praticamente todas as culturas e funcionam como recursos culturais, atraindo o público com o propósito de socialização, celebração comunitária e diversão.

O objetivo principal deste estudo é analisar o impacto do turismo holístico no bem-estar físico e psicológico dos participantes do festival de saúde e bem-estar *Restday Festival*. Em específico, pretende-se conhecer o perfil dos participantes e o seu estilo de vida, as

suas motivações relativamente ao turismo holístico, os benefícios que este festival lhes proporciona e o contributo do mesmo para a economia local.

Para que os objetivos propostos sejam alcançados, este trabalho é constituído por duas partes. Na primeira, apresenta-se o enquadramento teórico do tema, no qual são abordados de forma concisa os principais conceitos integrantes deste estudo, que incluem a definição do turismo, a definição do turismo holístico, o turismo holístico em Portugal e os festivais holísticos. Na segunda parte, será apresentado o estudo empírico, no qual é exposta a metodologia utilizada, que inclui os objetivos, a caracterização do *Restday Festival*, o procedimento, o instrumento e o processo de tratamento de dados. Posteriormente, são apresentados e discutidos os resultados obtidos no estudo. Por fim, elaborou-se a conclusão, na qual são apresentados os principais resultados, as limitações da investigação e sugestões para estudos futuros sobre o tema em análise.

1. Turismo: definição e conceitos

De acordo com Castanheira (2022), o turismo é amplamente reconhecido como um setor que contribui significativamente para o desenvolvimento económico de um país. Visto como um fenómeno sociocultural de grande importância no estudo das sociedades contemporâneas, as viagens e turismo podem ser consideradas como atividades recreativas nas quais as pessoas procuram aliviar o *stress* do quotidiano. O turismo representa um fenómeno complexo, sujeito a diversas abordagens, e que retrata atualmente o movimento mais abrangente de produtos, serviços e pessoas.

O setor do turismo surge numa sociedade de consumo, composto por uma variedade de produtos tangíveis e intangíveis, recursos e imagens que atendem às necessidades individuais de cada consumidor, bem como às suas motivações.

A atividade económica que o turismo representa é um dos motores fundamentais de desenvolvimento em muitos países, contribuindo significativamente para o crescimento do produto interno bruto (Castanheira, 2022). De acordo com a autora, existem vários estudos que refutam a ideia de que o turismo é simplesmente uma atividade de lazer. É defendido que o turismo tem um significado importante para a maioria das pessoas e pode desempenhar um papel significativo nas suas vidas, sugerindo que cada experiência turística vai além de visitar um destino específico e pode ter implicações espirituais, incluindo benefícios psicológicos e físicos, bem como aspetos relacionados ao altruísmo, desenvolvimento pessoal e mudança de vida.

É cada vez mais evidente, especialmente em 2022, que os turistas procuram novas experiências, não apenas para entrar em contato com diferentes culturas e lugares, mas também para viverem algo novo e significativo, demonstrando ao mesmo tempo respeito pelo ambiente e pela comunidade local (Castanheira, 2022).

Para além de ser um forte motor de geração de produto interno bruto, emprego, atração de investimentos nacionais e estrangeiros e de melhoria da balança comercial, o turismo influencia as dimensões emocional, psicológica, cognitiva e espiritual do bem-estar, tanto para turistas quanto para as comunidades de destino (Coelho, 2022). Segundo o autor, o turismo influencia a qualidade de vida no geral e também a dimensão do bem-estar social, físico e ambiental. A mudança de atitude dos consumidores em direção a um estilo de vida mais saudável incentivou a uma busca de abordagens naturais para a cura de doenças físicas e mentais (Kamenidou et al., 2014). Isto ocorreu devido aos problemas de saúde

associados a estilos de vida agitados e hábitos alimentares prejudiciais, contribuindo para que as pessoas se tornassem mais conscientes da importância da saúde, independentemente da idade e do estatuto social. Consequentemente, o setor da saúde e bem-estar expandiu-se rapidamente em vários locais do mundo nas últimas décadas, tornando-se um segmento dinâmico no mercado do turismo e na economia global (Kamenidou et al., 2014).

1.1 Turismo holístico

De acordo com Rocha (2015), o turismo holístico surge como uma nova forma ou opção para a prática de turismo. Sustentado em ideias como a busca pela conexão e pelo bem-estar pessoal, além da procura por experiências autênticas para revitalizar a identidade de cada pessoa, funciona também como um escape da rotina e do *stress* do dia a dia.

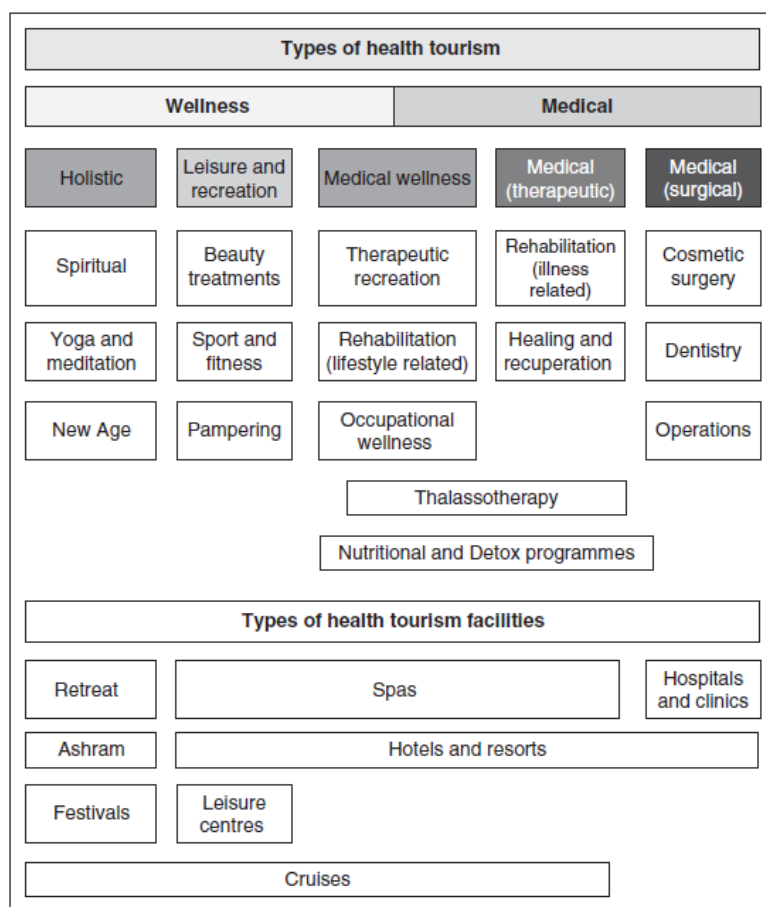
A abordagem utilizada no turismo holístico depara-se com diversos segmentos, que vão desde o estudo da espiritualidade até a análise de práticas de relaxamento, como o yoga e o bem-estar, passando por questões relacionadas com uma alimentação mais saudável e com a busca por energia e renovação pessoal por meio de retiros. Conforme Rocha (2015), as pessoas procuram a espiritualidade através de viagens a determinados locais, com o objetivo de dar um sentido mais profundo à vida. Reflete ainda que Portugal Continental e ilhas, regiões como o Gerês, Lisboa, Algarve e Açores, possuem todos os elementos necessários para se tornarem destinos significativos para a prática do turismo holístico, através de retiros, festivais de saúde e bem-estar e outros eventos que contribuam para a promoção do mesmo. Neste sentido, o turismo holístico implica mais do que o simples contacto com novas culturas, pessoas, lugares ou paisagens, pois os turistas procuram uma experiência autêntica, focada na sua autotransformação. O equilíbrio entre o corpo, a mente e o espírito torna-se o principal objetivo e o bem-estar é visto como contribuinte para uma harmonia geral na saúde de uma pessoa, estando associado à adoção de um estilo de vida mais saudável ou à exploração de novas possibilidades nesse sentido (Rocha, 2015).

O conceito de bem-estar apresenta significados diversos consoante os contextos culturais e geográficos. A tradicional prática europeia de imersão em águas termais distingue-se significativamente das tradições espirituais asiáticas, assim como das abordagens mais contemporâneas de bem-estar que incluem, por exemplo, *workshops* de psicologia ocupacional ou férias dedicadas a intervenções cirúrgicas estéticas. No entanto, um

fenómeno notável que se verifica é a crescente globalização e hibridização dos produtos relacionados com o bem-estar, como podemos verificar na figura 1. Neste sentido, observam-se a infiltração de filosofias e tradições orientais em contextos ocidentais, a expansão dos spa tradicionais para englobar atividades emocionais e espirituais, e a fusão da psicologia popular com práticas mais esotéricas, tudo com o objetivo de potenciar o bem-estar mental (Smith & Puczkó, 2008).

Figura 1

Os tipos de turismo de saúde e bem-estar



Fonte: Smith & Puczkó (2008)

A procura pelo bem-estar é um processo que exige tempo e recursos financeiros significativos. Smith & Kelly (2006) revelam que o custo médio de uma semana de férias holísticas é cerca de 800 euros, enquanto o preço médio de uma sessão de massagem ou de *coaching* de vida pode ser proibitivo para a maioria das pessoas, variando entre 50 e 150 euros. De acordo com os autores, a indulgência em atividades de bem-estar é predominantemente uma característica das classes médias, exceto em países onde os governos subsidiam atividades médicas ou onde o *yoga* e/ou a meditação estão integrados na vida quotidiana (por exemplo, na Índia e na Tailândia). A tendência atual recai sobre os turistas ocidentais que procuram consolo nas filosofias e terapias orientais (como a medicina chinesa, a meditação budista, a *ayurveda* indiana e a massagem tailandesa) (Smith & Puczkó, 2008).

1.1.1 Turismo holístico em Portugal

De acordo com Nunes (2018), embora a crescente importância do turismo holístico, tanto a nível internacional como nacional, o conhecimento atual sobre o assunto ainda é limitado. A origem do turismo holístico em Portugal é incerta, mas supõe-se que tenha surgido por meio de iniciativas de saúde trazidas ao país por empreendedores estrangeiros. Conforme descrito pela autora, o turismo holístico é considerado um segmento próspero no setor do turismo de bem-estar, representando aproximadamente 6% das viagens tanto domésticas quanto internacionais, atingindo o seu pico em 2017, com um crescimento de 50%, superando o ritmo de expansão de outros segmentos, como podemos verificar na figura 2 (Global Wellness Institute, 2017). De acordo com Dillite et al. (2020), este tipo de turismo está a aumentar substancialmente mais rápido do que o turismo global. A projeção estimada para o turismo de saúde e bem-estar, em 2020, foi de 808 mil milhões de dólares americanos e de uma taxa de crescimento anual de 7,5%. Estes dados fizeram com que inúmeras empresas passassem a considerar o turismo de saúde como parte importante do seu negócio, tornando-se fundamental desenvolver estratégias que correspondam à procura crescente dos produtos ligados à componente da saúde (Cardoso, 2018; Dillite et al., 2020).

Figura 2

Setores da indústria do bem-estar

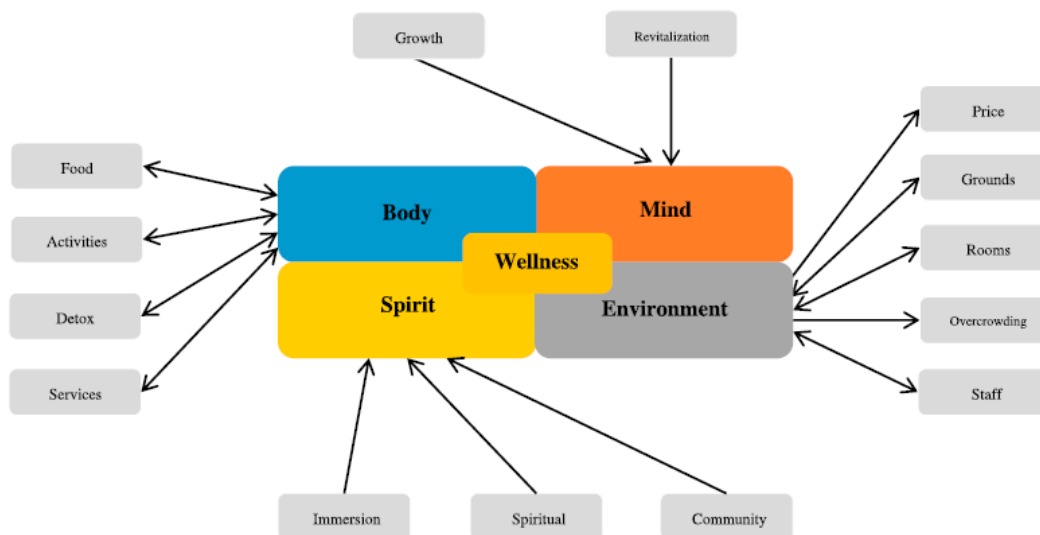


Fonte: Global Wellness Institute (2017)

Como referido anteriormente, o turismo de saúde é apresentado, nos dias de hoje, como um setor bastante promissor de atividade económica (Oliveira, 2019). Este abrange outros setores, como spa, beleza e anti-envelhecimento, imóveis voltados para um estilo de vida saudável, *fitness*, alimentação saudável, nutrição e emagrecimento, bem-estar no trabalho, fontes termais, medicina preventiva e personalizada, saúde pública, e terapias complementares e alternativas. De forma geral, todos estes setores têm como meta promover a busca ativa por atividades e escolhas que favoreçam uma saúde holística através das dimensões corpo, mente, espírito e ambiente, como podemos constatar na figura 3 (Dillete et al., 2020).

Figura 3

Dimensões da experiência do turismo de bem-estar



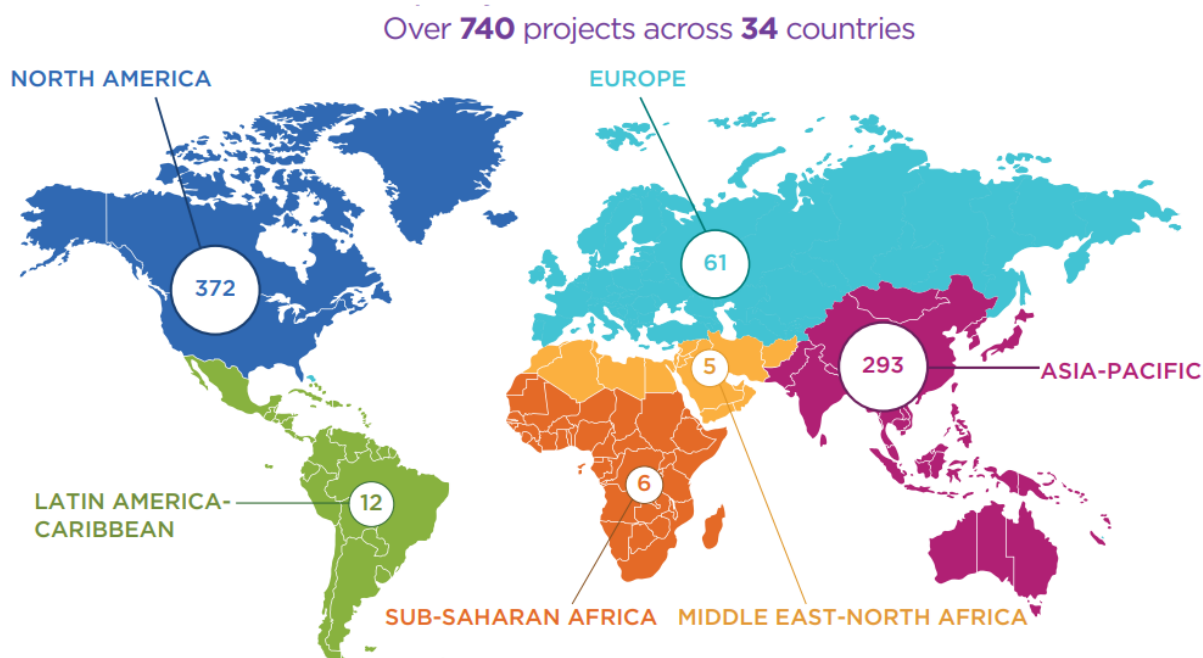
Fonte: Dillette et al. (2020)

Em Portugal, os produtos turísticos ou retiros associados ao turismo holístico abordam predominantemente aspetos espirituais, práticas de *yoga* e meditação, abordagens da nova era, além de programas de nutrição e *detox*. Estes oferecem alternativas à medicina tradicional, focando na prevenção de doenças e promoção da vitalidade humana (Nunes, 2018).

Segundo Coelho (2022), é possível afirmar que a procura constante pelo turismo de saúde e bem-estar por parte de todos os segmentos da população, é, atualmente, uma tendência que os estudiosos e profissionais do setor não podem nem devem ignorar. De acordo com o autor, o poder de compra atual das pessoas, em comparação a décadas anteriores, incentiva a melhoria das condições físicas e psicológicas, levando a uma maior procura por experiências distintas relativas à saúde e ao bem-estar, como podemos constatar na figura 4, através do desenvolvimento de projetos na indústria de *wellness* (Global Wellness Institute, 2017).

Figura 4

Projetos na indústria de wellness



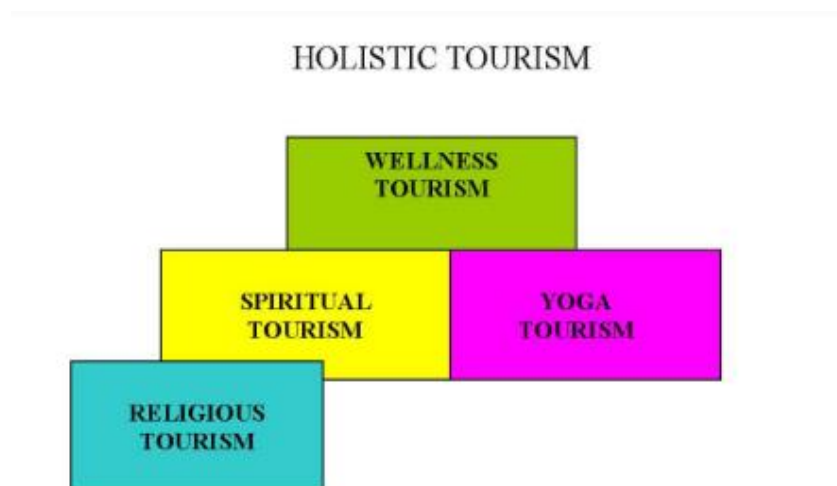
Fonte: Global Wellness Institute (2017)

Os turistas holísticos possuem diferentes motivações e experiências turísticas, classificando-as como recreativas, de diversão, experienciais, experimentais e existenciais (Cohen, 1996). O autor defende que as três primeiras categorias de turistas não esperam necessariamente encontrar um sentido noutra lugar, focando-se, maioritariamente, no escapismo da rotina. Na quarta categoria encontram-se os turistas experimentais, que procuram centros espirituais como uma tentativa de se encontrarem a si próprios. Os viajantes existenciais, por outro lado, tendem a comprometer-se com um centro espiritual, residindo nele permanentemente ou visitando-o periodicamente numa espécie de peregrinação pessoal. Os turistas holísticos são indiscutivelmente experimentais e existenciais, na medida em que estão certamente à procura de um lugar espiritual (interno ou externo), mesmo que tenham de visitar um local de interesse.

Desta forma, Smith & Kelly (2006), definem o turismo holístico em 4 dimensões que incluem o turismo termal, o turismo espiritual, o turismo de *yoga* e o turismo religioso, como podemos observar na figura 5.

Figura 5

Interrelação do turismo holístico



Fonte: Smith & Kelly (2006)

O turismo holístico proporciona ao visitante uma panóplia de atividades e/ou tratamentos destinados a desenvolver, manter e melhorar o corpo, a mente e o espírito e abrange o mais vasto leque de atividades, desde massagens a retiros e a eventos de bem-estar, como podemos verificar na figura 6 e 7 (Smith & Kelly, 2006).

Figura 6

Terapias alternativas e complementares

Acupuntura	Massagem*
Alexander Technique	Osteopatia
Aromaterapia	Desenvolvimento pessoal*
Astrologia	(aconselhamento, coaching de vida,
Treino Autogénico	PNL: programação neurolinguística
Medicina Ayurvédica	EFT: técnicas de libertação emocional
Quiroprática	entre muitos outros)
Medicina chinesa	Pilates*
Terapia das Cores	Terapia de Polaridade
Cura com Cristais	Reflexologia
Terapia de Dança e Música	Reiki*
Remédios à Base de Ervas	Shiatsu*
Homeopatia	Tarot
Hidroterapia	Tai Chi*
Kinesiologia	Yoga*
	(Hatha/Sivanada/Bikram/Ashtanga)
(*indica os tratamentos/atividades mais oferecidos em férias holísticas)	

Fonte: Smith & Kelly (2006)

Figura 7

Categorização das terapias holísticas

Terapêutica	spas, talassoterapia, massagem, shiatsu, aromaterapia, acupuntura, osteopatia, quiroprática, hidroterapia, kinesiologia
De cura	reiki, reflexologia, cura com cristais, astrologia e tarot
Contemplativa	meditação, oração, visualização
Ativa	yoga, pilates, tai chi, alexander technique
Creativa	pintura, escrita, drama, dança, musica e terapia das cores
Iluminadora	peregrinação, locais sagrados, paisagens místicas
Interativa	voluntariado, envolvimento comunitário, participação em rituais ou festivais
Desenvolvimento pessoal	aconselhamento, coaching de vida, PNL (programação neurolinguística), EFT (técnicas de libertação emocional), hoffman technique
Medicinal	tratamentos ayurvédicos, herborismo, homeopatia, medicina chinesa

Fonte: Smith & Kelly (2006)

As autoras definem que o turismo espiritual se centra na busca espiritual do indivíduo, não assumindo necessariamente uma afiliação religiosa, mas sendo possível a inclusão de rituais, cerimónias e tradições que derivam das religiões orientais (Smith & Kelly, 2006).

O turismo de *yoga*, por outro lado, centra-se na união do corpo, da mente e do espírito, sendo essencialmente não religioso. As técnicas incluem a prática de exercícios, meditação e técnicas de respiração para fortalecer o corpo, acalmar a mente e, eventualmente, conduzir à iluminação espiritual (Smith & Kelly, 2006).

As autoras em questão defendem que o turismo termal se centra no relaxamento ou na cura do corpo através de tratamentos à base de água, como piscinas, salas de vapor e saunas. A ênfase tende a ser colocada no relaxamento e nos tratamentos de saúde e beleza, mais do que nos aspetos espirituais de certos exercícios, como o *yoga*.

O turismo religioso tem como principal objetivo promover a compreensão e o esclarecimento religioso. Aqui, os turistas são maioritariamente religiosos. É importante compreender as várias perspetivas do turismo holístico, uma vez que muitas vezes os seus conceitos se sobrepõem e podem ser utilizados para mais do que uma finalidade (Smith & Kelly, 2006).

Smith & Kelly (2006), afirmam que existem diferentes tipos de turistas no setor da saúde e do bem-estar e que os mesmos possuem motivações distintas. No entanto, sugerem que os *baby boomers*, nascidos entre 1946 e 1964, são um público-alvo fundamental para o turismo holístico, uma vez que estão no auge financeiro, têm níveis de educação elevados, possuem uma maior liberdade em relação a dívidas e têm mais tempo para viajar.

Segundo Kelly & Smith (2006), a maior parte dos turistas holísticos são provenientes maioritariamente das regiões de Lisboa e do Porto, o que evidencia que as pessoas que vivem nas cidades são as que mais sentem a necessidade de procurar espaços que as ajudem a aliviar o *stress* da rotina diária de casa-trabalho-trabalho-casa. Estes turistas possuem um perfil espiritual ou holístico, procurando afastar-se da rotina diária ao recorrer a espaços com um ambiente seguro, natural, harmonioso e que facilitem a descoberta interior.

1.1.2 Bem-estar físico e psicológico

Atualmente, muitas pessoas enfrentam dificuldades para encontrar paz interior, um fenômeno que se observa a nível global. Questões como o excesso de materialismo, o *stress*, preocupações ambientais como o aquecimento global, problemas socioeconômicos como a pobreza e o terrorismo, além do aumento dos preços dos combustíveis, avanço da tecnologia e crescimento da urbanização, têm contribuído para um sentimento generalizado de vazio e desorientação (Rocha, 2015). Além disso, fatores recentes como a pandemia da COVID-19 e a guerra acentuaram a necessidade de equilíbrio psicológico e físico, o que levou a um crescente interesse pelo turismo de saúde e bem-estar (Coelho, 2022).

O conceito de saúde e bem-estar tornou-se um tema importante na investigação da área do turismo, particularmente em nichos que priorizam o equilíbrio do corpo, mente e espírito (Yoo et al., 2013). Segundo Cunha (2006), o turismo de saúde é definido como o “conjunto de produtos que, tendo a saúde como motivo principal e os recursos naturais como suporte, têm por fim proporcionar aos turistas a melhoria do bem-estar físico ou mental” (p. 4). Por sua vez, Soares (2017) descreve-o como “o ato de viajar com vista a atingir o bem-estar pessoal, o rejuvenescimento do corpo, da mente e do espírito” (p. 28).

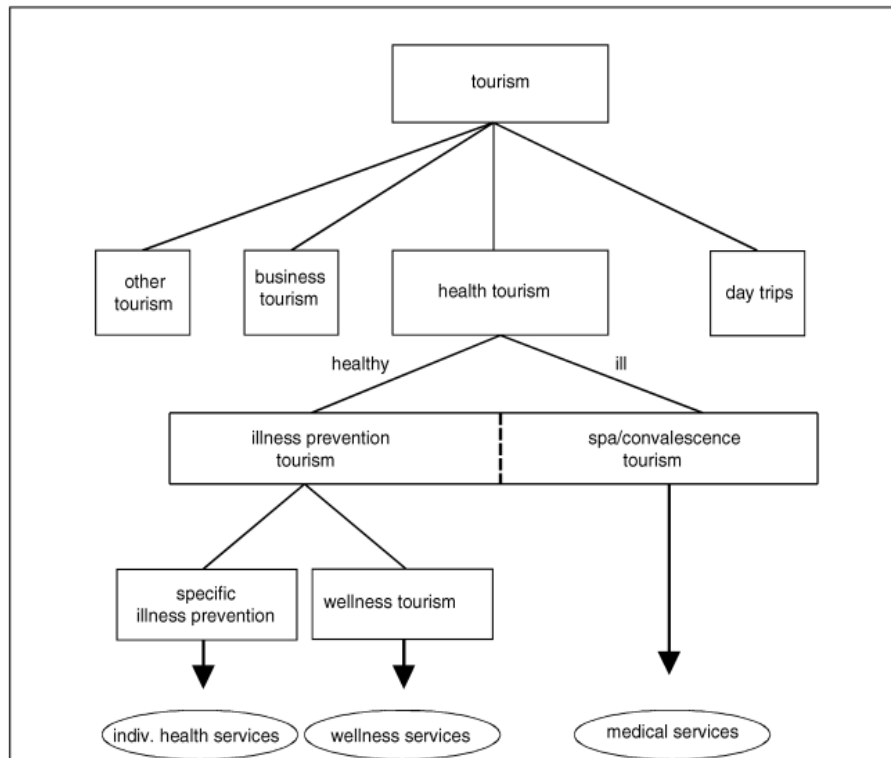
Neste contexto, o bem-estar pode ser amplamente definido como um equilíbrio saudável da mente, corpo e espírito, resultando numa sensação geral de harmonia, ou como um processo dinâmico de fazer escolhas conscientes em direção a um estilo de vida mais equilibrado e saudável (Yoo et al., 2013). Os mesmos autores destacam cinco dimensões essenciais: responsabilidade pessoal, consciencialização nutricional, diminuição do *stress*, aptidão física e sensibilidade ambiental. Assim, o conceito de saúde e bem-estar vai além do cuidado com o corpo, incorporando uma abordagem holística que procura o equilíbrio mental e espiritual (Cardoso, 2018; Cunha, 2006).

Adams (2013) reforça esta visão holística ao afirmar que o bem-estar é multidimensional, relativo, subjetivo e deve focar-se em identificar causas positivas em vez de causas de doenças. Esta perspetiva alinha-se com a noção de Dunn (1959), que descreve o bem-estar como um estado que abrange corpo, mente, espírito e meio ambiente, sugerindo uma abordagem integrada.

De acordo com Mueller & Kauffman (2001), o turismo de bem-estar abrange a totalidade das relações e fenômenos resultantes de uma viagem e estadia de pessoas cujo principal objetivo é preservar ou promover a sua saúde, como podemos verificar na figura 8.

Figura 8

Turismo de saúde e bem-estar



Fonte: Mueller & Kauffman (2001)

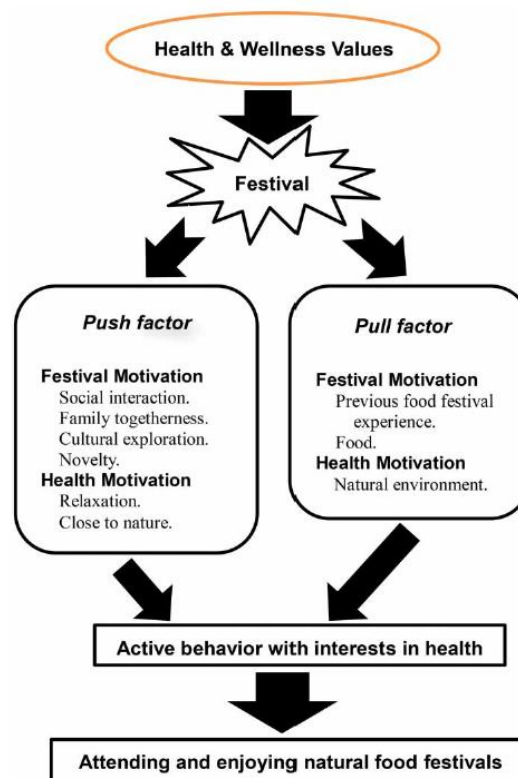
A compreensão das motivações dos turistas, influenciadas por fatores sociodemográficos, é fundamental para o desenvolvimento de estratégias de marketing eficazes (Yoo et al., 2013). Entre as motivações destacam-se o relaxamento, a socialização, o escapismo e o fortalecimento dos laços familiares (Chen et al., 2008; Yolal et al., 2009). Estas motivações são frequentemente observadas em festivais de saúde e bem-estar, onde os participantes demonstram curiosidade por temas relacionados com o bem-estar e o crescimento espiritual, procurando também momentos para fortalecer laços sociais e estabelecer novas conexões (Mannonen, 2023).

No que diz respeito às intenções comportamentais, Kim et al. (2019) destacam que estas estão relacionadas com a satisfação dos produtos ou serviços turísticos e a vontade de recomendar essas experiências a amigos e familiares.

Segundo Yoo et al. (2013), os fatores que motivam ou criam o desejo de viajar e a decisão efetiva de um visitante em visitar um determinado destino estão intimamente relacionados às suas necessidades prévias de viagem. Como podemos verificar na figura 10, os fatores de atração, ou *pull factors*, referem-se às forças externas que influenciam a decisão do visitante sobre destinos específicos, como a cultura, história, natureza, atividades ao ar livre, gastronomia local, atividades recreativas, festivais, entre outros, enquanto que os fatores *push*, por outro lado, se referem e a razões intrínsecas, como a necessidade de escapar da rotina, a procura por auto-estima, interação social e aprendizagens culturais (Yoo et al., 2013). Estes fatores motivacionais influenciam diretamente o comportamento dos turistas e a sua decisão de regresso a determinados destinos (Kim et al., 2019).

Figura 9

Fatores push e pull nos festivais de saúde e bem-estar



Fonte: Yoo et al. (2013)

Compreender as motivações dos turistas é crucial para o *design* de ofertas e para a manutenção das motivações intrínsecas. Os motivos surgem antes da experiência, enquanto a satisfação ocorre posteriormente, sendo que a relação entre esses fatores impacta diretamente a probabilidade de regresso dos visitantes. De forma a monitorizar a satisfação dos visitantes e ajustar as ofertas, é essencial conhecer as necessidades e expectativas dos turistas, garantindo uma experiência alinhada às suas motivações e promovendo, assim, o sucesso do turismo de saúde e bem-estar (Crampton, 1997).

A longevidade prolongada, o aumento do rendimento disponível e os direitos a licenças remuneradas, assim como a diversificação dos produtos relacionados com a saúde e o bem-estar, são características do século XXI e neste contexto, o turismo de saúde e bem-estar é um dos sectores de turismo de interesse especial que mais cresce no mundo (Yoo et al., 2013). Segundo os autores em questão, os festivais têm assim um papel significativo ao proporcionar benefícios económicos positivos às comunidades locais, tornando o seu papel socioeconómico cada vez mais relevante.

1.1.3 Festivais holísticos

A criação de produtos e serviços, relacionados tanto com a indústria do turismo como com a saúde, estabeleceu o turismo de saúde e bem-estar como uma identidade única, possibilitando inovações, como o desenvolvimento de festivais focados nesta temática (Yoo et al., 2013). Os festivais, considerados eventos e fenómenos sociais, estão presentes em praticamente todas as culturas, funcionando como recursos culturais que atraem visitantes para fins de socialização, celebração comunitária e diversão (Kim et al., 2019; Mannonen, 2023).

A atitude geral em relação ao crescimento pessoal tem-se tornado cada vez mais positiva e o mercado oferece uma ampla variedade de *workshops*, cursos online e eventos de bem-estar para atender à crescente procura (Mannonen, 2023). De acordo com a autora, as viagens e eventos de bem-estar fazem parte deste fenómeno e tornaram-se populares, uma vez que promovem mudanças num ambiente novo e distante de casa. O que distingue os eventos e festivais das atividades de lazer comuns é a sua frequência anual e a sua capacidade de proporcionar ocasiões para reunir pessoas em momentos de diversão e um

sentido de camaradagem, criando um tempo e um espaço de celebração que se afastam das rotinas diárias, experiências e significados (Yu et al., 2021). Segundo os autores, a compreensão dos benefícios associados a eventos e festivais é crucial para obter uma visão mais abrangente do papel que estes desempenham no desenvolvimento pessoal.

Os eventos desempenham um papel crucial na sociedade, oferecendo diversos benefícios, incluindo desenvolvimento económico, vantagens turísticas e resultados sociais (Mannonen, 2023). De acordo com a autora, um evento de bem-estar é uma ocasião que se concentra na melhoria do bem-estar espiritual, social, físico e emocional dos indivíduos, podendo incluir atividades como exercícios físicos, educação em *mindfulness* ou terapias holísticas. Um festival de bem-estar é um tipo específico de evento que reúne pessoas para celebrar o bem-estar holístico, à medida que oferece uma ampla gama de atividades de saúde e bem-estar, como serviços alimentares, hospitalidade e turismo (Okumus & Linton-Kelly, 2022). Existem diversos eventos de bem-estar, como retiros cujo foco principal é o *yoga*, vida saudável, *fitness*, experiências autênticas e várias outras atividades (Okumus & Linton-Kelly, 2022).

Estes eventos oferecem também aos indivíduos uma forma de entretenimento frequentemente associada a resultados psicológicos, como o aumento da felicidade e a promoção do bem-estar (Benckendorff & Pearce, 2020). Os participantes procuram a serenidade em vez de caos e os eventos de bem-estar demonstraram ter um propósito claro, contribuindo para o bem-estar das pessoas e das comunidades locais (Yu et al., 2021).

A sustentabilidade é uma prioridade nos dias de hoje e é crucial que o evento tenha como meta resultados transformadores (Okumus & Linton-Kelly, 2022). As experiências transformadoras estão a ganhar uma proporção cada vez maior no panorama económico. O mundo está imerso numa economia intangível, onde os ativos intelectuais impulsionam a riqueza, nomeadamente o entretenimento, as aprendizagens, o prazer, a estética e até mesmo a realização espiritual, que são tão valiosos quanto bens físicos. A imersão na experiência de um evento pode trazer benefícios psicológicos e sociais positivos (Yu et al., 2021).

Desta forma, os festivais e eventos de bem-estar têm demonstrado a sua capacidade de fomentar a coesão social e a inclusão, permitindo que indivíduos de diferentes origens se unam em torno de objetivos comuns, relacionados com a saúde e o bem-estar (Mannonen,

2023). Segundo a autora, esta interação social não só enriquece a experiência do participante, mas também promove uma sensação de pertença e comunidade. Ao existirem espaços seguros para a partilha de experiências e práticas de bem-estar, os eventos podem contribuir para a redução do estigma associado à procura de ajuda e autocuidado, incentivando um diálogo aberto sobre saúde mental e emocional (Yu et al., 2021).

Num contexto global marcado por um ritmo de vida acelerado, observa-se uma crescente atenção ao conceito de *slow lifestyle* (Kim et al., 2019). Este estilo de vida, apreciado na Coreia do Sul, sugere uma abordagem mais relaxada e criativa ao quotidiano, promovendo uma apreciação lenta do ambiente e uma rotina moderada, o que pode melhorar a qualidade de vida dos indivíduos. O *Slow Life Festival*, realizado em Namyangju, na Coreia do Sul, exemplifica esta tendência, ao conectar o bem-estar e o estilo de vida lento para promover cura e realização pessoal (Kim et al., 2019).

Mannonen (2023) destaca a importância dos eventos na sociedade contemporânea, tanto do ponto de vista económico como social, proporcionando momentos de celebração, interações sociais, desenvolvimento pessoal e aumento da felicidade. Os eventos de bem-estar promovem o bem-estar espiritual, social, físico e emocional através de atividades como exercícios físicos, *mindfulness* ou terapias holísticas, refletindo uma abordagem holística ao bem-estar. Com o crescente interesse pelo autoaperfeiçoamento e pelo crescimento pessoal, surgem cada vez mais eventos e atividades relacionados com o bem-estar nas áreas da hospitalidade e do turismo (Mannonen, 2023; Kim et al., 2019).

Entre os eventos mais destacados, incluem-se o *Natural High Healing Festival*, *Burning Man*, *I Love Me*, *Festival MindBodySpirit*, *National Wellness Conference* e o *Wanderlust* (Mannonen, 2023). O *Natural High Healing Festival*, por exemplo, é o maior festival consciente nos países nórdicos, caracterizando-se por ser livre de álcool e substâncias, promovendo valores de bem-estar, crescimento pessoal e autenticidade. Com *workshops* de *yoga*, meditação, tantra, dança e palestras, além de tratamentos individuais, o evento proporciona um ambiente de desenvolvimento pessoal para todas as idades (Mannonen, 2023).

Por outro lado, o *Burning Man*, um evento anual realizado no deserto de Black Rock, no estado de Nevada, nos Estados Unidos da América, destaca-se pela expressão profunda da individualidade, grandes instalações de arte e convivência comunitária. Durante este

evento, é construída uma cidade temporária, culminando na queima de uma grande figura de madeira, um ato que simboliza libertação emocional e renascimento, incentivando à transformação pessoal (Mannonen, 2023).

O festival *I Love Me*, realizado na Finlândia, é uma feira de três dias sobre bem-estar holístico, centrada nas últimas tendências de beleza, moda e bem-estar. Já o festival *MindBodySpirit*, o maior evento de bem-estar e terapias naturais da Austrália, reúne expositores, seminários, performances e um mercado de produtos de bem-estar, oferecendo cursos educacionais sobre temas variados como nutrição e equilíbrio entre trabalho e vida pessoal (Mannonen, 2023).

A *National Wellness Conference*, organizada pelo *National Wellness Institute*, é uma plataforma de *networking* e desenvolvimento pessoal, baseada em investigação, educação e colaboração. Por fim, o *Wanderlust* organiza ao longo do ano festivais de bem-estar em várias localizações, combinando retiros de *yoga*, meditação, música e arte em ambientes naturais (Mannonen, 2023).

Existem fatores externos que influenciam os festivais, como a localização, as condições meteorológicas, o ambiente, o transporte, a concorrência e as regulamentações, podendo causar impactos positivos ou negativos na forma como um festival é percebido. Embora muitos destes fatores estejam fora do controle dos organizadores, podem afetar a experiência dos participantes. As condições meteorológicas representam um desafio particularmente significativo, especialmente em festivais realizados na Finlândia, onde os participantes frequentemente pernoitam em tendas, como no *Natural High Healing Festival*. As condições climáticas podem influenciar diversos aspectos cruciais, incluindo a taxa de participação, a execução eficaz do evento e a satisfação geral dos participantes, bem como a atmosfera do festival. Desta forma, as infraestruturas do evento devem ser concebidas de forma sustentável, assegurando que são capazes de resistir a condições climáticas imprevisíveis e contribuir para uma experiência de festival mais resiliente. Segundo a autora, as necessidades básicas devem ser asseguradas para permitir que os participantes vivenciem uma experiência transformadora. A construção e o *design* das instalações físicas para retiros, *workshops* e festivais desempenham um papel crucial nos momentos de transformação, devendo ser concebidos de forma a promover a criatividade, a paz e uma atmosfera positiva (Mannonen, 2023).

Criar experiências para uma jornada pessoal e profunda, como a transformação e o despertar espiritual, é um desafio complexo que requer uma análise cuidadosa das crenças dos participantes, da sua preparação e disponibilidade, bem como do seu nível de consciência (Mannonen, 2023).

A transformação representa o nível mais elevado de experiência. Desta forma, torna-se fundamental considerar a maneira como os serviços são oferecidos e os principais pontos de contacto do evento para criar momentos transformadores impactantes (Sandgiorgi, 2011).

Um fator fundamental da mudança pessoal envolve o empoderamento e, neste contexto, os participantes de um evento não são apenas consumidores em diferentes fases do evento, mas sim co-criadores. A participação ativa dos indivíduos nas suas próprias experiências é um fator significativo para o sucesso do evento em produzir efeitos transformadores. É crucial fornecer aos participantes recursos e oportunidades para o crescimento pessoal e mudança, no entanto, cabe ao próprio participante decidir o quanto deseja utilizar esses recursos, evitando diretrizes rígidas sobre o que fazer (Mannonen, 2023). Segundo Poutiatine (2008), a motivação interna é fundamental para a mudança, uma vez que a transformação deve ser um processo voluntário e intencional, não podendo ser imposta.

O Global Wellness Institute identifica seis principais razões pelas quais as pessoas participam em viagens e eventos de bem-estar, nomeadamente social, físico, mental, espiritual, emocional e ambiental. Aqueles que se interessam pela vertente física podem explorar centros de *fitness*, alimentação saudável, spa e tratamentos de beleza. Por outro lado, indivíduos em busca de realização mental e espiritual tendem a procurar experiências que promovam a conexão entre corpo e mente, como *yoga*, meditação, retiros espirituais ou momentos de introspeção. Aqueles que visam melhorar o seu bem-estar emocional podem beneficiar de retiros, *coaching*, música ou arte, enquanto os motivados por aspetos ambientais têm como principal prioridade a ligação com a natureza, que pode ser alcançada através de atividades ao ar livre, como caminhadas ou ciclismo (Yeung & Johnston, 2018).

A popularidade crescente destes eventos de bem-estar reflete uma mudança nas preferências dos consumidores, que procuram experiências que promovam não só o bem-estar físico, mas também o equilíbrio mental e espiritual. Esta evolução no turismo de

bem-estar é sustentada por uma abordagem holística, que valoriza o desenvolvimento pessoal e a ligação com o meio ambiente (Kim et al., 2019; Mannonen, 2023).

2. Metodologia

No presente capítulo é descrita a metodologia utilizada neste estudo empírico, que engloba os objetivos e implicações do estudo, a caracterização do *Restday Festival*, o procedimento, o instrumento e o processo de tratamento de dados. Esta metodologia permitirá responder à pergunta de partida que guia este estudo “O festival holístico *Restday Festival* contribui para o bem-estar físico e psicológico dos participantes?”

Uma vez que o principal objetivo deste trabalho consiste em conhecer o contributo do *Restday Festival* para o bem-estar físico e psicológico dos participantes, optou-se pela realização de um estudo exploratório.

De acordo com Lakatos e Marconi (2003), um estudo exploratório consiste em investigações de pesquisa empírica cujo objetivo é a formulação de questões ou de um problema, com tripla finalidade: desenvolver hipóteses, aumentar a familiaridade do pesquisador com um ambiente, facto ou fenómeno e modificar ou clarificar conceitos.

Desta forma, recorreu-se a uma abordagem quantitativa, a qual pressupõe que a informação em estudo é quantificável, permitindo a utilização de *softwares* estatísticos para realizar o tratamento e análise dos dados. Foi utilizado como método de pesquisa um inquérito por questionário.

Dada a especificidade do tema, o público-alvo definido são os participantes do *Restday Festival*, edição de 2024.

2.1 Objetivos e implicações do estudo

A definição dos objetivos da investigação é importante, pois permite ao investigador definir com precisão o que pretende descobrir (Bell, 2004).

Neste estudo pretende-se conhecer de que forma o festival holístico *Restday Festival* contribui para o bem-estar físico e psicológico dos participantes. Os objetivos consistem em conhecer o perfil dos participantes e o seu estilo de vida, as suas motivações

relativamente ao turismo holístico, os benefícios que este festival lhes proporciona e o contributo do mesmo para a economia local.

De acordo com Yoo et al. (2013), é pertinente compreender de que forma um festival holístico pode contribuir para o bem-estar dos participantes e para o seu desenvolvimento pessoal, assim como analisar as motivações dos turistas. Esta compreensão é fundamental, pois festivais deste tipo tendem a promover um equilíbrio entre corpo, mente e espírito, oferecendo atividades que vão desde práticas de relaxamento e meditação até experiências de socialização e enriquecimento cultural (Rocha, 2015). Além disso, entender as motivações dos turistas é essencial para a formulação de estratégias de marketing eficazes, que possam corresponder às suas expectativas e, por outro lado, fomentar uma experiência de bem-estar completa (Crampton, 1997; Yoo et al., 2013).

Os dados obtidos poderão potenciar uma compreensão e adaptação das atividades holísticas em relação ao contributo destas para o bem-estar físico e psicológico dos participantes, assim como para o seu desenvolvimento pessoal. Além disso, esses dados poderão também favorecer a divulgação deste tipo de eventos, promovendo o crescimento do turismo holístico em Portugal. Para o *Restday Festival*, este estudo pode contribuir com alguns *insights* valiosos, relativamente ao impacto das práticas holísticas na experiência dos participantes, permitindo uma personalização das atividades oferecidas, assim como conhecer o perfil dos participantes. A análise dos dados pode identificar quais são as motivações e benefícios que proporcionam uma maior satisfação aos participantes, permitindo o ajuste da programação do festival para edições futuras.

Adicionalmente, o *Restday Festival* pode fortalecer a sua imagem como um evento que prioriza a saúde integral, o que pode atrair patrocinadores e parcerias estratégicas. Esta reputação ampliada pode também estimular a participação no evento de profissionais de saúde e bem-estar, enriquecendo a experiência para todos os envolvidos e contribuindo para a consolidação do festival como um ponto de referência no turismo holístico em Portugal. Por fim, ao promover o turismo holístico, o festival pode impulsionar o desenvolvimento económico local, atraindo visitantes de diferentes regiões ao fomentar a oferta de serviços e produtos relacionados com o bem-estar.

2.2 Caracterização do Restday Festival

O *Restday Festival – Mind & Wellness Festival* estreou-se em 2019, posicionando-se como um evento inovador na área do bem-estar e saúde holística. Tem lugar anualmente em maio, durante dois dias (sábado e domingo), no Parque do Ribeiro do Matadouro, em Santo Tirso. Este espaço natural contribui para uma experiência imersiva, proporcionando um ambiente de tranquilidade e conexão com a natureza, em linha com os objetivos do festival (Restday, 2024). De acordo com os seus criadores, o *Restday Festival* destina-se a toda a família e tem como propósito central fomentar o cuidado do corpo e da mente, promovendo momentos de partilha, relaxamento e desenvolvimento pessoal. Uma das características que distingue o *Restday Festival* é a vasta programação incluída no valor do bilhete, oferecendo aos participantes a oportunidade de escolher entre mais de 60 atividades diversificadas (anexo 2). Entre elas, destacam-se práticas de meditação, *yoga*, tai-chi, chi kung e pilates (tradicional e clínico), ou seja, atividades que visam estimular tanto a mente como o corpo. Além disto, são oferecidas experiências de biodança e sessões de música enquanto terapia, proporcionando momentos de introspeção e cura emocional. O festival oferece também treino funcional, *cycling*, alongamentos, entre outras modalidades que promovem o equilíbrio físico e mental. Estas atividades, cuidadosamente selecionadas, procuram promover o bem-estar integral dos participantes (Restday, 2024).

Por outro lado, algumas atividades e serviços específicos, não estão incluídos no bilhete pré-definido, como por exemplo alimentação, massagens, mercado de produtos naturais e ciências esotéricas, permitindo que os visitantes escolham de acordo com as suas preferências e interesses. O evento conta com um espaço de alimentação que oferece opções saudáveis e sustentáveis, alinhadas com a filosofia do festival, dando aos participantes a oportunidade de experimentar uma alimentação consciente e nutritiva (Restday, 2024).

No website do *Restday Festival* (Restday, 2024) são ainda realçadas algumas atividades com características especiais, como o espaço *kids*, um local dedicado às crianças, onde são realizadas atividades didáticas e lúdicas, garantindo que estas também possam usufruir do evento. Adicionalmente, o festival promove *workshops* de *showcooking* com foco no vegetarianismo e veganismo, durante os quais se ensinam técnicas de cozinha e se apresenta uma vasta gama de produtos alimentares que fazem parte destas dietas. Outro

destaque é a atividade “bem me quero”, dedicada à energia feminina, que oferece um espaço para as mulheres explorarem questões relacionadas com o empoderamento e o autocuidado. Complementando a programação, o festival organiza várias palestras que abordam temas relevantes para a saúde mental e o desenvolvimento pessoal, conduzidas por especialistas em áreas como *mindfulness*, gestão do *stress*, nutrição e crescimento interior.

Em síntese, o *Restday Festival* afirma-se como um evento de referência na área do bem-estar e da saúde holística em Portugal, oferecendo uma diversidade de atividades e serviços que se adequam às necessidades e interesses de um público alargado, desde famílias a praticantes regulares de modalidades de bem-estar. A escolha do local e a estrutura do evento refletem uma clara preocupação com a criação de um ambiente acolhedor e regenerador, onde os participantes podem encontrar momentos de relaxamento, convívio e crescimento pessoal.

O impacto deste festival na região de Santo Tirso também pode ser significativo, especialmente em termos económicos. Ao atrair visitantes de várias localidades, o evento pode impulsionar o comércio local, favorecendo restaurantes, alojamentos e lojas. Além disto, a promoção de atividades holísticas e de bem-estar contribui para diversificar a oferta turística da região, posicionando Santo Tirso como um destino atrativo para o turismo de saúde. Esta dinâmica não só enriquece a experiência dos visitantes, mas também gera novas oportunidades de emprego e incentiva o desenvolvimento de serviços relacionados, promovendo assim um crescimento sustentável para a comunidade local.

2.3 Amostra e Procedimento

O público-alvo definido são aproximadamente 600 participantes do *Restday Festival*, edição de 2024. A amostra corresponde ao número de participantes que responderam ao questionário, totalizando 129 indivíduos. A técnica de amostragem utilizada é não probabilística.

Relativamente ao procedimento para recolha de dados, numa fase inicial foi elaborado e enviado à Diretora do *Restday Festival* um pedido de autorização para a realização do estudo empírico (anexo 1). Depois de autorizado, procedi pessoalmente à distribuição do questionário no início de cada dia do festival, nos dias 25 e 26 de maio de 2024. Para

garantir a confidencialidade, após o preenchimento, os questionários foram depositados pelos participantes numa caixa deixada para esse efeito, na entrada do festival.

2.4 Instrumento

De forma a responder à problemática em questão, optou-se pela utilização do método quantitativo. A técnica de recolha de dados quantitativos utilizada neste estudo foi um inquérito por questionário. Os métodos de pesquisa quantitativa são utilizados de forma “a mensurar opiniões, reações, sensações, hábitos e atitudes de um grupo específico (público-alvo) por meio de uma amostra representativa, com validação estatística” (Manzato & Santos, 2012, p.7).

De acordo com Lakatos e Markoni (2003), o questionário é um instrumento de recolha de dados composto por um conjunto de perguntas que são respondidas por escrito e sem a presença de um entrevistador. Os autores destacam como principal vantagem deste método a capacidade de alcançar um grande número de pessoas, obtendo respostas mais rápidas e precisas, com maior segurança e menos risco de distorção. No entanto, em termos de desvantagens, os autores afirmam que podem existir um grande número de perguntas sem respostas e a dificuldade de compreensão relativamente às questões se estas não estiverem bem formuladas. Lakatos e Markoni (2013) afirmam que num questionário, os temas escolhidos têm de estar de acordo com o objetivo geral e específico, limitados em extensão e finalidade, procurando ser o mais concisos e claros possível.

Para o presente estudo, elaborou-se um questionário (anexo 3) fundamentado na teoria realizada e nos objetivos propostos. A primeira parte corresponde às motivações e benefícios dos participantes do *Restday Festival* (16 itens, questões 1 a 16) e a segunda parte corresponde ao perfil e estilo de vida dos participantes (14 itens, questões 1 a 14). Para a avaliação da primeira parte do inquérito, as questões foram construídas com escala de “Likert”, de cinco pontos: "nada importante", "pouco importante", "nem muito nem pouco importante", "importante" e "muito importante", permitindo aos participantes expressarem a sua opinião sobre a importância de cada motivação e benefício. Ao utilizar esta abordagem, foi possível quantificar as percepções dos participantes e identificar quais são os aspetos mais valorizados do festival.

2.5 Processo de tratamento de dados

De acordo com Caetano (2022), ao utilizar um método quantitativo é essencial realizar uma análise estatística dos dados. Esta análise possibilitará a estruturação dos dados de maneira a formar conclusões significativas. Desta forma, os dados obtidos por meio do questionário foram processados utilizando o software SPSS, onde foi realizada uma análise descritiva com a identificação de frequências, médias e desvio padrão. Os resultados foram apresentados através de tabelas e gráficos, de modo a facilitar a análise dos mesmos.

3. Apresentação e discussão dos dados

Neste capítulo são analisados e discutidos os resultados obtidos com a aplicação do questionário. Procedeu-se a uma análise descritiva das variáveis quantitativas, de forma a caracterizar a amostra e, em seguida, procedeu-se à discussão dos resultados obtidos, tendo como base a revisão da literatura e os objetivos definidos para esta investigação.

3.1. Análise das motivações e benefícios dos participantes

Para compreender melhor as dinâmicas associadas ao *Restday Festival*, é pertinente analisar os dados relativos às motivações e benefícios percebidos pelos participantes. O quadro 1 apresenta uma síntese estatística das motivações e benefícios associados ao *Restday Festival*, que incluem valores mínimo e máximo, média e desvio padrão.

Quadro 1

Motivações e benefícios dos participantes

Motivações e Benefícios dos participantes	Valor mínimo	Valor máximo	Média	Desvio padrão
1. Distanciamento da rotina do dia-a-dia	1	5	4.14	0.974
2. Interação social	1	5	4.14	0.942
3. Relaxamento	1	5	4.57	0.659
4. Paz interior e tranquilidade	2	5	4.61	0.59
5. Recreação	1	5	3.98	0.843
6. Por ser novidade	1	5	3.26	1.279
7. Contacto com a natureza	1	5	4.57	0.731
8. Maior capacidade para lidar com o stress e ansiedade	1	5	4.34	0.872
9. Descanso e renovação física e mental	2	5	4.52	0.721
10. Conhecimento pessoal (autoconhecimento)	1	5	4.39	0.784
11. Benefícios na saúde física (sono, pressão arterial, doenças musco-esqueléticas)	1	5	4.47	0.83
12. Benefícios na saúde emocional (ansiedade, depressão)	1	5	4.55	0.78
13. Aprendizagem de novos skills	2	5	4.29	0.785
14. Práticas de saúde e bem-estar (yoga, meditação)	2	5	4.47	0.638
15. Oportunidade de "recarregar baterias" e iniciar novos hábitos	2	5	4.56	0.624

Fonte: Elaboração própria

Os resultados do inquérito sobre o *Restday Festival* destacam as motivações dos participantes e os benefícios atribuídos ao evento, reforçando teorias e estudos que enfatizam o papel do bem-estar holístico e da conexão com a natureza na experiência dos festivais de saúde e bem-estar.

Apesar de todos os fatores serem valorizados, os itens mais destacados pelos participantes incluem "Relaxamento", "Paz interior e tranquilidade", "Contacto com a natureza", "Descanso e renovação física e mental", "Benefícios na saúde emocional (ansiedade, depressão)" e "Oportunidade de recarregar baterias e iniciar novos hábitos", com médias superiores a 4,5. Estes resultados refletem uma clara procura por equilíbrio mental e emocional, alinhando-se com a definição de bem-estar proposta por Yoo et al. (2013), que descrevem o bem-estar como um equilíbrio saudável entre corpo, mente e espírito.

Entre os fatores mais destacados, a "Paz interior e tranquilidade" e o "Relaxamento" são altamente valorizados. A procura por tranquilidade reflete a valorização do *slow lifestyle*, que segundo Kim et al. (2019), é apreciado pelas suas práticas de desaceleração e pela apreciação consciente do ambiente, favorecendo a descontração e, conseqüentemente, a melhoria da qualidade de vida. O relaxamento, tal como sugerido por Crompton (1997),

é um fator motivador significativo no turismo de bem-estar, sendo fundamental para a experiência do turista de forma a restaurar o seu equilíbrio físico e mental.

O “Contacto com a natureza” é também destacado, uma vez que os participantes demonstram uma forte preferência por locais ao ar livre e em contacto com ambientes naturais. A natureza, enquanto espaço de reflexão e descanso, tem um impacto positivo no estado emocional e psicológico dos indivíduos (Yeung & Johnston, 2018). No caso específico do festival, realizado no Parque do Ribeiro do Matadouro, a escolha do local reforça essa conexão entre o ambiente natural e a experiência de bem-estar, criando um cenário ideal para a regeneração física e emocional dos participantes. A relação entre o ambiente natural e o bem-estar dos participantes está em consonância com a visão de Kim et al. (2019), que destacam a natureza como um elemento essencial para a qualidade de vida e o bem-estar holístico.

A ênfase no “Descanso e renovação física e mental” pode ser uma necessidade de recuperação, alinhada com as conclusões de Mannonen (2023), que observa que eventos e experiências que promovem o descanso e a regeneração emocional são cada vez mais valorizados pelos participantes de festivais de bem-estar. Este foco na recuperação não é apenas físico, mas também emocional, refletindo a procura por práticas que ajudem a lidar com questões como a ansiedade e a depressão, que são frequentemente associadas ao turismo de saúde (Cunha, 2006).

A relevância dos “Benefícios na saúde emocional (ansiedade, depressão)” é também destacada, uma vez que as experiências em festivais de bem-estar podem contribuir de forma significativa para a melhoria do estado emocional dos participantes, ajudando a reduzir sintomas de stress, ansiedade e até depressão.

Por último, a “Oportunidade de recarregar baterias e iniciar novos hábitos” reflete a procura por renovação e crescimento pessoal. Os festivais de bem-estar oferecem um espaço para que os participantes possam não só descansar, mas também refletir sobre os seus hábitos de vida e iniciar processos de mudança positiva. Segundo Kim et al. (2019), as práticas promovidas por estes eventos incentivam o desenvolvimento de uma vida mais equilibrada e consciente, sendo uma oportunidade para os participantes redefinirem as suas prioridades e adotarem novos hábitos em benefício da sua saúde física e emocional.

Conclui-se que os participantes dos festivais de saúde e bem-estar valorizam uma experiência que promova a saúde física e emocional, proporcionando também um espaço favorável ao crescimento pessoal e à criação de novos hábitos saudáveis. Yeung e Johnston (2018) sugerem que a interação com o ambiente, o envolvimento em práticas de autocuidado e a imersão em atividades relaxantes desempenham um papel crucial na promoção do bem-estar psicológico, o que valida a procura dos participantes por experiências que proporcionem benefícios tangíveis para a sua saúde emocional.

Apesar de não serem tão valorizados quanto os itens anteriores, o “Distanciamento da rotina do dia-a-dia” (M=4,14; DP=0,974), “Interação social” (M=4,14; DP=0,942), “Maior capacidade para lidar com o stresse e ansiedade” (M=4,34; DP=0,872), “Conhecimento pessoal” (M=4,39; DP=0,784), “Benefícios na saúde física (sono, pressão arterial, doenças musco-esqueléticas)” (M=4,47; DP=0,83), “Aprendizagem de novos skills” (M=4,29; DP=0,785) e “Práticas de saúde e bem-estar (yoga, meditação)” (M=4,47; DP=0,638), apresentam médias superiores a 4, sugerindo uma homogeneidade nas respostas, refletindo a procura consciente de um estilo de vida mais equilibrado e saudável, em linha com a definição de bem-estar proposta por Yoo et al. (2013), que aborda o bem-estar como um processo dinâmico de escolhas saudáveis. A pesquisa do Global Wellness Institute, discutido por Yeung e Johnston (2018), também sublinha a relevância dos aspetos sociais, físicos, mentais, espirituais e emocionais do turismo de bem-estar, que estão claramente alinhados com as experiências proporcionadas pelo *Restday Festival*. Assim, o festival emerge não apenas como um evento recreativo, mas também como um espaço de transformação pessoal e coletiva, correspondendo às tendências contemporâneas de turismo de bem-estar e à crescente procura por experiências que promovam um estilo de vida saudável e equilibrado.

Os menos valorizados são os itens "Por ser novidade" (M=3,26; DP =1,279) e “Recreação” (M=3,98; DP = 0,843), sugerindo que a inovação ou originalidade do evento não é uma motivação chave para a maioria dos participantes (Yolal et al., 2019). Mannonen (2023), por sua vez, sublinha a importância de eventos que proporcionem não apenas recreação, mas também transformação pessoal e autocuidado. No entanto, o elevado desvio padrão associado ao item “Por ser novidade”, revela uma divisão nas perceções dos participantes, com alguns a atribuírem-lhe importância. Esta noção é também apoiada pela investigação de Sandgiorgi (2011), que destaca que as experiências transformadoras são mais frequentemente associadas à interação social e ao significado

emocional do que à simples originalidade. Este resultado pode indicar que, no caso do *Restday Festival*, os participantes priorizam mais os benefícios duradouros relacionados com o bem-estar e a regeneração do que a atração por algo novo ou diferente.

O *Restday Festival* é percebido como uma oportunidade para os participantes cuidarem da sua saúde de forma integrada, abordando tanto o corpo como a mente, proporcionando uma experiência holística de autocuidado (Mannonen, 2023; Yoo et al., 2013).

O quadro 2, através da utilização de uma escala de Likert de 5 pontos, proporciona uma avaliação detalhada da relevância atribuída às diferentes motivações e benefícios dos participantes. Esta escala, que varia de "nada importante" a "muito importante," sintetiza as respostas dos participantes, refletindo o grau de importância que atribuem a cada motivação e benefício.

Quadro 2

Motivações e benefícios dos participantes

n= 129	Nada importante		Pouco importante		Nem muito nem pouco importante		Importante		Muito importante	
	Frequência	%	Frequência	%	Frequência	%	Frequência	%	Frequência	%
1. Distanciamento da rotina do dia-a-dia	2	1.6%	10	7.8%	11	8.5%	51	39.5%	55	42.6%
2. Interação social	1	0.8%	12	9.3%	7	5.4%	57	44.2%	52	40.3%
3. Relaxamento	1	0.8%	0	0.0%	6	4.7%	39	30.2%	83	64.3%
4. Paz interior e tranquilidade	0	0.0%	1	0.8%	4	3.1%	39	30.2%	85	65.9%
5. Recreação	2	1.6%	4	3.1%	23	17.8%	66	51.2%	34	26.4%
6. Por ser novidade	16	12.4%	19	14.7%	30	23.3%	38	29.5%	23	17.8%
7. Contacto com a natureza	1	0.8%	3	2.3%	3	2.3%	35	27.1%	84	65.1%
8. Maior capacidade para lidar com o stress e ansiedade	1	0.8%	6	4.7%	10	7.8%	43	33.3%	68	52.7%
9. Descanso e renovação física e mental	0	0.0%	4	3.1%	5	3.9%	39	30.2%	80	62.0%
10. Conhecimento pessoal (autoconhecimento)	1	0.8%	3	2.3%	9	7.0%	48	37.2%	68	52.7%
11. Benefícios na saúde física (sono, pressão arterial, doenças musco-esqueléticas)	2	1.6%	2	1.6%	10	7.8%	34	26.4%	81	62.8%
12. Benefícios na saúde emocional (ansiedade, depressão)	2	1.6%	2	1.6%	5	3.9%	34	26.4%	86	66.7%
13. Aprendizagem de novos skills	0	0.0%	6	4.7%	8	6.2%	57	44.2%	58	45.0%
14. Práticas de saúde e bem-estar (yoga, meditação)	0	0.0%	1	0.8%	7	5.4%	51	39.5%	70	54.3%
15. Oportunidade de "recarregar baterias" e iniciar novos hábitos	0	0.0%	2	1.6%	3	2.3%	45	34.9%	79	61.2%
16. Outros	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%

Fonte: Elaboração própria

Este quadro complementa o quadro 1, fornecendo a frequência e a percentagem de respostas atribuídas a cada item, desde "Nada importante" até "Muito importante". Esta abordagem permite uma análise detalhada da distribuição das respostas, ajudando a compreender a importância relativa de cada motivação e benefício identificado, permitindo a compreensão dos motivos dos turistas para o *design* de ofertas correspondentes às suas expectativas (Crampton, 1997).

3.2 Perfil e estilo de vida dos participantes

O quadro 3 apresenta uma análise do perfil dos participantes, de forma a identificar as características predominantes deste público e entender como estes fatores podem influenciar as motivações e benefícios percebidos.

Quadro 3

Perfil e estilo de vida dos participantes

Variáveis sociodemográficas		Frequência	%
Género	Masculino	18	14%
	Feminino	111	86%
Idade	<30	43	33.5%
	30-39	18	14.1%
	40-49	40	31.1%
	>50	28	22%
Estado civil	Solteiro	61	47.3%
	Casado/União de facto	50	38.8%
	Divorciado/Separado	16	12.4%
	Viúvo/a	2	1.6%
Habilitações literárias	3º ciclo (9º ano)	13	10.1%
	Ensino secundário (12º)	32	24.8%
	Ensino superior	84	65.1%
Situação perante o trabalho	Doméstico (a)	1	0.8%
	Desempregado	9	7%
	Estudante	18	14%
	Reformado	3	2.3%
	Empregado por conta própria	32	24.8%
	Empregado por conta de outrem	64	49.6%
	Outro	2	1.60%
Nacionalidade	Portuguesa	120	93%
	Outra	9	7%
Participação	Sozinho	15	11.6%
	Com o companheiro/a	14	10.9%
	Com familiares	41	31.8%
	Com amigos	54	41.9%
	Outro	5	3.9%
É a primeira vez que participo no <i>Restday Festival</i>	Sim	74	57.4%
	Não	55	42.6%
Participação, nos últimos 3 anos, em atividades que promovem o turismo de saúde e bem-estar, como festivais, retiros, spas...	Nunca praticou	24	18.6%
	Apenas 1 vez	15	11.6%
	2 a 3 vezes	46	35.7%
	Mais que 4 vezes	44	34.1%
Para participar no festival, pernoitou?	Sim	8	6.2%
	Não	121	93.8%
Se pernoitou, tipologia do alojamento	Hotel	6	4.7%
	Casa/Apartamento	1	0.8%
	Alojamento local	0	0%
	Hostel	0	0%
	Pousada da juventude	0	0%
	Parque de campismo	1	0.8%
	Outro	0	0%
O valor total gasto neste programa, incluindo os bilhetes para o festival, alojamento, transporte, alimentação, entre outros, foi:	Até 50€	107	82.9%
	51€-100€	18	14%
	101€-200€	2	1.6%
	201€-400€	2	1.6%
	401€-500€	0	0%
	Mais de 501€	0	0%

Fonte: Elaboração própria

O perfil dos participantes do *Restday Festival* revela uma amostra caracterizada por uma predominância feminina, com 86% (n=111) dos inquiridos pertencentes ao sexo feminino. Este dado inicial sugere uma forte atratividade do festival para o público feminino, o que poderá influenciar as escolhas programáticas e de comunicação do evento. Segundo Cardoso (2018), a procura por experiências que promovem o bem-estar e o autocuidado é frequentemente mais comum entre mulheres, o que reforça a necessidade do festival desenvolver atividades e *workshops* que captem a atenção deste público.

A distribuição etária dos participantes revela uma maior concentração de pessoas com menos de 30 anos (33,5%; n=43) e entre os 40 e 49 anos (31,1%; n=40). Em menor proporção, encontram-se participantes entre os 30 e 39 anos (14,1%; n=18) e com mais de 50 anos (22%; n=28). Esta composição sugere que o festival atrai sobretudo adultos em fase ativa da vida profissional, perfil que, de acordo com Yoo et al. (2013), tende a valorizar atividades que promovem descanso e bem-estar como uma forma de equilibrar as exigências do quotidiano. Adams (2013) reforça que o bem-estar é um processo dinâmico, e que adultos nestas faixas etárias estão frequentemente mais conscientes da importância de integrar práticas que favoreçam a saúde física e mental. Contudo, os dados também sugerem um crescente interesse dos mais jovens por este tipo de turismo e eventos, indicando uma sensibilização precoce para práticas de bem-estar.

O estado civil dos participantes revela que a maioria é solteira (47,3%; n=61), o que pode indicar uma procura por socialização e fortalecimento de vínculos, alinhando-se com as motivações de escapismo e relaxamento mencionadas na literatura (Kim et al., 2019). Uma proporção significativa dos participantes é casada ou vive em união de facto (38,8%; n=50), que pode estar associado ao desejo de cultivar experiências que reforcem os laços familiares e sociais, importantes para o bem-estar emocional, conforme indicado por Kim et al. (2019). 12,4% (n=16) dos participantes são divorciados e 1,6% (n=2) são viúvos.

No que diz respeito ao nível de escolaridade, 65,1% (n=84) dos participantes possuem ensino superior, o que indica um público com elevado grau de formação. Este aspeto é relevante, pois, segundo Cunha (2006), pessoas com maior escolaridade tendem a valorizar mais o desenvolvimento pessoal e a participação em eventos culturais e de bem-

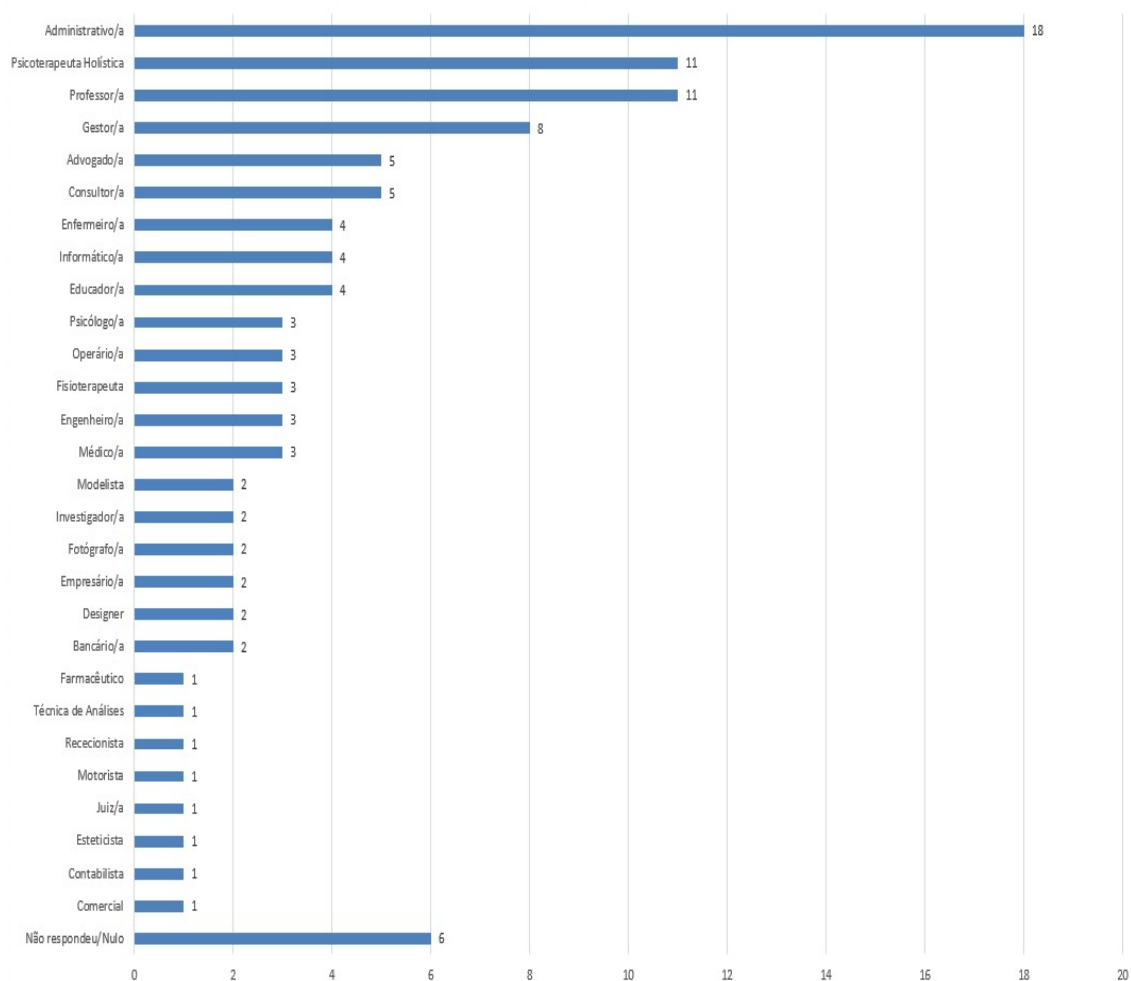
estar. Assim, é esperado que este público procure não apenas satisfazer necessidades básicas, mas também experiências que contribuam para o seu crescimento pessoal e intelectual.

A situação profissional dos participantes apresenta uma diversidade significativa, com 49,6% dos inquiridos empregados por conta de outrem (n=64), 24,8% (n=32) empregados por conta própria, 14% (n=18) são estudantes, 7% (n=9) estão desempregados, 2,3% (n=3) estão reformados, 1,60% (n=2) outro e 0,8% (n=1) doméstico(a). Esta variedade de perfis sugere que o *Restday Festival* é relevante para diferentes estágios da vida, permitindo que tanto jovens em formação quanto indivíduos em fase de reforma encontrem valor nas atividades oferecidas.

O gráfico 1 apresenta as profissões dos participantes, com o objetivo de identificar as características predominantes deste grupo e compreender de que forma influenciam as motivações e os benefícios percebidos.

Gráfico 1

Profissões



Fonte: Elaboração própria

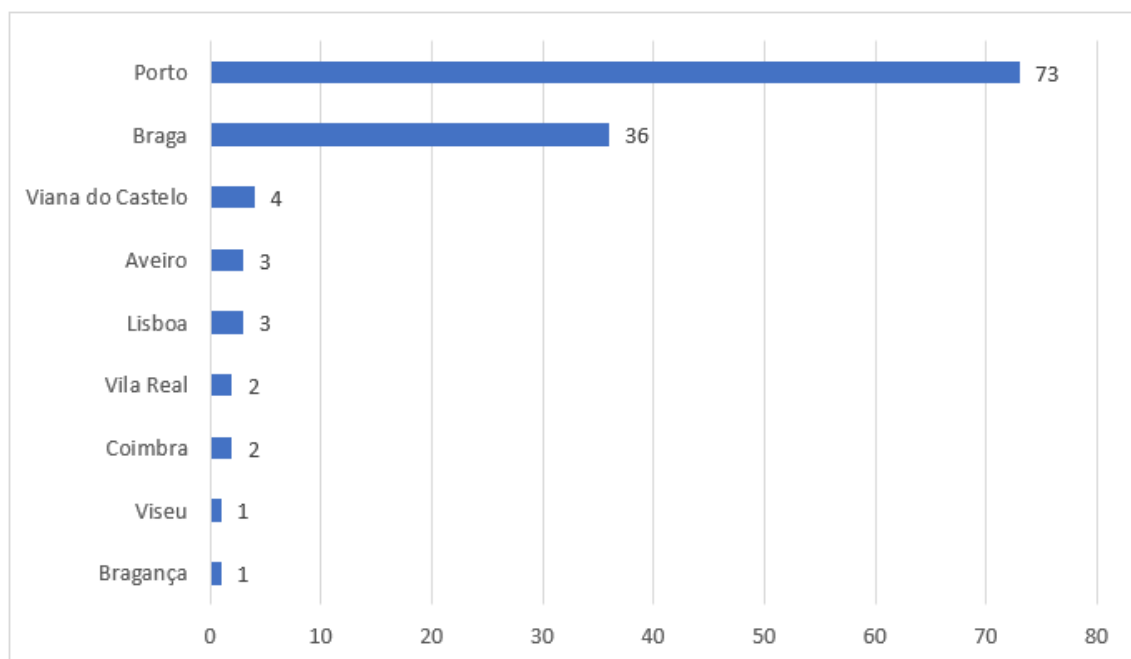
De acordo com o gráfico 1, verifica-se que a amostra apresenta uma predominância de profissionais ligados aos profissionais de saúde ($n=26$), entre os quais, psicoterapeutas holísticos, médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, psicólogos, farmacêuticos e técnico de análises. O setor da educação também tem uma expressão significativa ($n=17$), destacando professores e educadores. Através das profissões menos representadas, verifica-se uma grande diversidade de áreas com baixa representatividade individual. Isto indica que, embora a amostra possua uma amplitude ocupacional considerável, existe uma assimetria na distribuição das profissões, onde uma pequena quantidade de áreas concentra a maioria das respostas, enquanto outras aparecem de forma pontual. Apenas 6 participantes não responderam à pergunta sobre a profissão.

Quanto à nacionalidade, a maioria dos inquiridos (93%; n=120) é de nacionalidade portuguesa, sendo os restantes estrangeiros (7%; n=9), com 2 espanhóis (Galiza), 1 dos Emirados Árabes e os restantes não assinalaram o país de origem. Este dado sugere que o evento tem ainda uma penetração limitada em mercados internacionais, embora possa ter potencial para atrair um público estrangeiro com o interesse crescente no turismo de bem-estar e experiências culturais. A inclusão de participantes de outros países, ainda que em número reduzido, pode ser um indicativo de interesse pelo evento ou pela sua temática fora de Portugal, sugerindo um potencial para a expansão e promoção internacional do festival no futuro. É possível que a valorização do turismo de saúde e bem-estar esteja a atrair público estrangeiro, principalmente da Europa e de outras regiões com maior interesse por eventos focados no bem-estar e na cultura.

O gráfico 2 apresenta uma análise sobre a proveniência dos participantes, com o objetivo de identificar as origens deste grupo e compreender de que forma é que estes fatores podem influenciar as suas motivações e os benefícios percebidos.

Gráfico 2

Proveniência



Fonte: Elaboração própria

Relativamente à proveniência dos participantes do *Restday Festival*, verifica-se uma predominância nas cidades do Porto e Braga, com destaque para a cidade do Porto (n=73) do total da amostra. Este dado indica uma concentração significativa de participantes provenientes do Norte de Portugal, o que pode estar relacionado a fatores como a proximidade geográfica do evento, maior facilidade de acesso e/ou esforços de divulgação mais direcionados para essa região. A cidade de Braga surge em segundo lugar (n=36). Ainda que em menor quantidade, verifica-se a presença de participantes provenientes de outras localidades. Estes dados sugerem que, embora exista uma concentração geográfica nos núcleos urbanos do Norte, o evento ainda alcança uma distribuição moderada em outras regiões do país, incluindo algumas cidades do interior. Podemos concluir que existe uma capacidade do festival em atrair participantes de diferentes áreas, embora haja uma predominância de residentes do Norte, indicando uma base de apoio regional forte.

Relativamente à participação, os dados demonstram que a maioria dos participantes optou por participar com amigos (41,90%; n=54) e familiares (31,80%; n=41), enquanto 11,60% (n=15) participaram sozinhos, com o companheiro (10,90%, n=14) e (3,9%; n=5) outro. Este elevado número de participações em grupo sugere que os festivais de saúde e bem-estar são vistos como experiências sociais. Esta tendência está em consonância com a teoria de Crompton (1997), que enfatiza a importância do envolvimento social nas motivações dos turistas, bem como com a visão de Sandgiorgi (2011), que afirma que experiências coletivas tendem a proporcionar um maior significado emocional e uma conexão mais profunda entre os participantes. A elevada taxa de participação com amigos pode indicar que o *Restday Festival* é percebido como uma oportunidade para fortalecer laços sociais, promovendo um ambiente de apoio emocional, fundamentais para o bem-estar holístico.

Em relação à experiência dos participantes no festival, 57,4% (n=74) indicaram que era a sua primeira vez no *Restday Festival* e 42,6% (n=55) afirmaram que não era a primeira vez. Este dado sugere que o evento tem potencial para atrair novos públicos, o que é relevante ao considerar a teoria de Yeung e Johnston (2018), que discute a crescente popularidade do turismo de bem-estar. A capacidade de atrair novos participantes indica que o festival se posiciona como um espaço acessível para aqueles que procuram experiências de bem-estar, contribuindo para a diversificação das ofertas no setor do turismo de saúde.

Quanto à experiência anterior dos participantes em atividades de turismo de saúde e bem-estar, observa-se que 18,60% (n=24) nunca haviam participado em atividades semelhantes, enquanto 81,4% (n=105) já tinham participado entre 2 a mais de 4 atividades nos últimos três anos. Este padrão é consistente com a teoria de Poutiatine (2008), que menciona que a motivação interna e a experiência acumulada podem levar os indivíduos a comprometerem-se ativamente com experiências de transformação pessoal. A capacidade do *Restday Festival* de atrair pessoas com histórico de envolvimento em práticas de saúde e bem-estar sugere que o evento não só se alinha com as expectativas desses participantes, mas também oferece experiências que reforçam os hábitos e estilos de vida saudáveis que estes já têm.

Relativamente à pernoita dos participantes no *Restday Festival* é possível observar que a maioria dos participantes (93,80%; n=121) optou por não pernoitar durante o evento, enquanto apenas 6,20% (n=8) pernoitaram. Esta alta percentagem de participantes que não pernoitaram pode indicar que o festival é frequentemente visto como uma experiência de um dia, atraindo visitantes que preferem regressar às suas casas após o evento. Esta tendência está em linha com as observações de Crompton (1997), que ressalta a importância das conveniências logísticas e da proximidade de eventos para a participação dos turistas.

Entre os que pernoitaram, a maioria optou por alojamento em hotéis (4,70%; n=6), enquanto a escolha de casas ou apartamentos foi de 0,8% (n=1) e em parques de campismo (0,8%; n=1). A preferência por hotéis sugere que os participantes valorizam conforto e conveniência, o que está em consonância com a teoria de Yeung e Johnston (2018), que enfatiza a relevância do alojamento na experiência geral do turismo de bem-estar. O facto de haver apenas uma resposta para alojamento local e nenhuma para hostels ou parques de campismo pode indicar que os participantes do *Restday Festival* têm um perfil que prioriza experiências de maior conforto e privacidade.

Em relação aos gastos totais, a maioria dos participantes (82,90%; n=107) declarou ter gastado até 50€, 14% (n=18) gastaram entre 51€-100€ e apenas 1,60% (n=2) dos participantes gastaram entre 101€ e 200€ e 201€-400€ (1,60%; n=2). A percentagem de participantes que gastaram menos de 50€ indica que o festival é acessível e atrai uma ampla gama de públicos, contribuindo para o seu carácter inclusivo. Este dado reforça as ideias apresentadas por Mannonen (2023), que discute a crescente popularidade de

festivais de bem-estar que promovem acessibilidade e experiências de baixo custo. O baixo investimento financeiro em comparação com outras atividades de turismo de saúde e bem-estar, sugere que o *Restday Festival* se posiciona como uma alternativa acessível a outros tipos de eventos, atraindo, assim, uma audiência mais vasta. No entanto, também pode indicar que os participantes priorizam as experiências de bem-estar que não exigem um investimento financeiro elevado, alinhando-se com a crescente tendência por um estilo de vida saudável que se traduz em escolhas de consumo mais conscientes e sustentáveis, conforme discutido por Poutiatine (2008).

Em síntese, o *Restday Festival* demonstra um forte potencial para se consolidar como um evento de bem-estar acessível e de qualidade, com apelo regional e capacidade para expansão internacional. A valorização da experiência social, a atração de um público variado e a acessibilidade económica contribuem para o seu crescimento e impacto positivo no bem-estar dos participantes. O festival pode trazer um impacto relevante para a região de Santo Tirso, especialmente no fortalecimento da economia local. Ao atrair pessoas de diversas áreas, o evento dinamiza o comércio regional, beneficiando restaurantes, hotéis e lojas. Para além disso, a inclusão de atividades focadas em bem-estar e práticas holísticas amplia a oferta turística, posicionando Santo Tirso como um destino interessante para o turismo de saúde e bem-estar. Esta dinâmica não só proporciona uma experiência mais rica aos visitantes, mas também gera novas oportunidades de emprego e estimula o crescimento de serviços locais, contribuindo para o desenvolvimento sustentável da economia.

Conclusão

O *Restday Festival* revela um perfil de participantes caracterizado por uma predominância feminina e uma forte concentração de adultos, os quais demonstram uma procura por experiências que promovem o bem-estar integral, a paz interior e a conexão com a natureza.

A demografia do evento revela um público com elevado nível de escolaridade, predominantemente composta por profissionais de áreas como a saúde, gestão e educação, sugerindo que o festival atrai indivíduos que valorizam tanto o desenvolvimento pessoal quanto a aquisição de novas competências. Este público parece estar particularmente interessado em atividades que proporcionem relaxamento e regeneração emocional, refletindo uma tendência crescente por estilos de vida que priorizam o autocuidado e a desaceleração em um mundo em constante ritmo acelerado.

A localização do festival, no Parque do Ribeiro do Matadouro, e a ênfase na prática de atividades ao ar livre, como yoga e meditação, ressaltam a importância do ambiente natural na promoção do bem-estar e da autorreflexão. Os dados indicam que os participantes valorizam altamente benefícios como a paz interior e tranquilidade, o relaxamento, o contacto com a natureza, o descanso e renovação física e mental e os benefícios na saúde emocional (ansiedade, depressão), o que se alinha com a crescente popularidade de eventos que integram elementos naturais e práticas de saúde. Os resultados também revelam que, embora o evento ofereça uma oportunidade de distanciamento da rotina e interação social, as motivações primordiais dos participantes estão centradas na procura de um equilíbrio emocional e mental.

A participação no festival é, em grande medida, vista como uma experiência de um dia, com a maioria dos inquiridos a optar por não pernoitar, o que sugere que o *Restday Festival* é percebido como um evento acessível e de fácil adesão, especialmente para um público local oriundo das regiões do Porto e Braga. Este padrão de participação sublinha a capacidade do festival em atrair um público amplo e diversificado, oferecendo uma experiência significativa que não exige um elevado investimento financeiro.

Embora a participação de estrangeiros ainda seja limitada, o crescimento do setor de turismo de saúde e bem-estar sugere um potencial significativo para a expansão do festival em mercados internacionais. O *Restday Festival* posiciona-se, não apenas como uma alternativa de lazer, mas também como um espaço de transformação pessoal e coletiva, alinhando-se com as tendências contemporâneas de um turismo consciente, que valoriza a saúde integral e o bem-estar.

Apesar das limitações deste estudo, nomeadamente a dimensão reduzida da amostra e o enfoque num único evento, as conclusões obtidas podem constituir, ainda assim, uma base relevante para investigações futuras. Estudos que abranjam uma diversidade mais ampla de festivais e uma amostra mais representativa poderão contribuir para uma compreensão mais aprofundada do impacto do turismo holístico na promoção da saúde e do bem-estar.

Em síntese, o *Restday Festival* exemplifica como eventos desta natureza podem servir como intervenções sociais importantes que promovem não apenas o lazer, mas também um estado de equilíbrio e bem-estar, refletindo a crescente necessidade de cuidado integral da saúde num mundo em constante mudança, que se traduz em escolhas de vida mais conscientes.

Referências bibliográficas

- Adams, A., B. Smith, C. Johnson, D. Brown, E. Davis, F. Wilson, G. Miller, H. Taylor, I. Anderson, J. Thomas, et al. (2013). Promoting social responsibility amongst health care users: Medical tourists' perspectives on an information sheet regarding ethical concerns in medical tourism. *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine*, 8, 19. <https://doi.org/10.1186/1747-5341-8-19>
- Bell, J. (2004). Como realizar um projeto de investigação: Um guia para a pesquisa em ciências sociais e da educação (3ª ed.). Gradiva.
- Benckendorff, P., & Pearce, P. L. (2020). Revisiting the psychology of events. In S. Page & J. Connell (Eds.), *The Routledge handbook of events* (2nd ed., pp. 229-254). Routledge.
- Cardoso, P. (2018). *Turismo de saúde – Que futuro em Portugal?* [Dissertação de Mestrado, Universidade Fernando Pessoa]. Repositório. <http://hdl.handle.net/10284/7225>
- Castanheira, A. (2022). *O turismo holístico e o desenvolvimento da estância de saúde e bem-estar de Vale da Mó* [Dissertação de Mestrado, Universidade de Aveiro]. Repositório. <http://hdl.handle.net/10773/37762>
- Chen, K., Prebensen, N., & Huan, T. C. (2008). Determining the motivation of wellness tourists: A case study. *Journal of Travel Research*, 46(4), 494-505. <https://doi.org/10.1177/0047287507312424>
- Cleaver, M., & Muller, T. (2002). The socially aware baby boomer: Gaining a lifestyle-based understanding of the new wave of ecotourists. *Journal of Sustainable Tourism*, 10(3), 173–190
- Coelho, J. (2022). *A influência da literacia em saúde nas escolhas de saúde e bem-estar do turista* [Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Ciências Empresariais]. Repositório. <http://hdl.handle.net/10400.26/43312>
- Cohen, E. (1996). A phenomenology of tourist experiences. In Y. Apostopoulos, S. Leivadi, & A. Yiannakis (Eds.), *The sociology of tourism: Theoretical and empirical investigations* (pp. 90–111). Routledge.

Crompton, J. (1979). Motivations for pleasure vacation. *Annals of Tourism Research*, 6, 409–424.

Cunha, L. (2006). *Turismo de saúde – conceitos e mercados*.

Dillette, A., Douglas, A., & Andrzejewski, C. (2021). Dimensions of holistic wellness as a result of international wellness tourism experiences. *Current Issues in Tourism*, 24(6), 794–810. <https://doi.org/10.1080/13683500.2020.1746247>

Dunn, H. L. (1959). High-level wellness for man and society. *American Journal of Public Health and the Nations Health*, 49(6), 786–792. <https://doi.org/10.2105/ajph.49.6.786>

Kamenidou, I., et al. (2014). Segmenting customers based on perceived importance of wellness facilities. *Procedia Economics and Finance*, 9, 417–424.

Kim, M. J., Lee, C.-K., Kim, J. S., & Petrick, J. F. (2019). Wellness pursuit and slow life seeking behaviors: Moderating role of festival attachment. *Sustainability*, 11(7), 2020. <https://doi.org/10.3390/su11072020>

Lakatos, E. M., & Marconi, M. A. (2003). *Fundamentos de metodologia científica* (5.^a ed.). Editora Atlas. <https://pt1lib.org/book/2646879/2ba59a>

Mannonen, S. (2023). *Personal transformations of participants in transformative wellness event* [Bachelor's Thesis]. <http://www.theseus.fi/handle/10024/813621>

Manzato, A. J., & Santos, A. B. (2012). A elaboração de questionários na pesquisa quantitativa. *Departamento de Ciência de Computação e Estatística–IBILCE–UNESP*, 17, 1–17

Mueller, H., & Lanz Kaufmann, E. (2000). *Wellness tourism: Market analysis of a special health tourism segment and implications for the hotel industry*. Research Institute for Leisure and Tourism, University of Berne.

Nunes, R. (2018). *Turismo holístico em Portugal: Caracterização da oferta de retiros* [Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa]. Repositório. <http://hdl.handle.net/10451/37565>

Oliveira, R. (2019). *Suíça e Luxemburgo – Estratégia de atração para o turismo de saúde em Portugal* [Dissertação de mestrado, Universidade do Porto]. Repositório. <https://hdl.handle.net/10216/126153>

Okumus, B., & Linton-Kelly, H. (2022). *Wellness Management in Hospitality and Tourism*. Routledge.

Poutiatine, M. (2008). What is transformation? Nine principles toward an understanding transformational process for transformational leadership. *Journal of Transformative Education*, 6(3), 189–208. <https://doi.org/10.1177/1541344610385249>

Restday (2024, March 27). <https://restday.pt/>

Rocha, G. (2015). *Portugal: Destino para turismo holístico?* [Dissertação de Mestrado, Politécnico de Viseu]. Repositório. <http://hdl.handle.net/10400.19/3022>

Sandgiorgi, D. (2011). Transformative services and transformation design. *International Journal of Journal of Design*, 5(2). <http://www.ijdesign.org/index.php/IJDesign/article/view/940/344>

Smith, M., & Kelly, C. (2006). Holistic tourism: Journeys of the self? *Tourism Recreation Research*, 31(1), 15–24. <https://doi.org/10.1080/02508281.2006.11081243>

Smith, M., & Puczko, L. (2008). *Health and wellness tourism*. In M. Smith & L. Puczko (Eds.), *Tourism, health and wellness*. Routledge.

Soares, S. (2017). *Avaliação da contribuição do psicólogo para a valorização do produto turístico de saúde e bem-estar* [Dissertação de mestrado, Universidade dos Açores]. Repositório. <https://repositorio.uac.pt/bitstream/10400.3/4685/1/DissertMestradoSaraCristinaTomePachecoSoares2018.pdf>

Yeung, O., & Johnston, K. (2018). *Wellness lifestyle real estate pipeline in 2017*. Global Wellness Institute. https://globalwellnessinstitute.org/wp-content/uploads/2018/10/Research2018_v5webfinal.pdf

Yoo, I. Y., Lee, T. J., & Lee, C.-K. (2013). Effect of health and wellness values on festival visit motivation. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, 20(2), 152–170. <https://doi.org/10.1080/10941665.2013.866970>

Yolal, M., Çetinel, F., & Uysal, M. (2009). An examination of festival motivation and perceived benefits relationship: Eskişehir International Festival. *Journal of Convention & Event Tourism*, 10(4), 276-291. <https://doi.org/10.1080/15470140903372020>

Yu, H., Mair, J., Lee, S., & Ong, F. (2022). Events and festivals: A multidimensional perspective. In *The Routledge Handbook of Events*. Routledge.

Anexos

Anexo I – Pedido de autorização de recolha de dados para realização do estudo

Estimada Diretora,

O meu nome é Adriana Mósca, sou estudante do Mestrado em Gestão em Hotelaria de Saúde e Bem-Estar, na Escola Superior de Ciências Empresariais do Instituto Politécnico de Setúbal, e estou a desenvolver um estudo sobre a Influência do Turismo Holístico no Bem-Estar Físico e Psicológico: O contributo do Festival *Restday Festival*.

Neste sentido, solicito autorização para aplicar um inquérito aos participantes do festival, em anexo. Este questionário será entregue no final de cada dia aos participantes e tem uma duração de 5 minutos. Solicita-se que depois de preenchidos, os questionários sejam depositados na caixa deixada para esse efeito “**Recolha de Questionários – Mestrado em Gestão em Hotelaria de Saúde e Bem-Estar / Escola Superior de Ciências Empresariais do Instituto Politécnico de Setúbal**).

A informação recolhida será utilizada exclusivamente no âmbito desta investigação académica, de forma anónima e confidencial. Saliento ainda que me comprometo a remeter os resultados obtidos na investigação, sendo assegurada a total confidencialidade e anonimato das respostas obtidas.

Para qualquer esclarecimento adicional, poderá contactar-me através do meu contacto telefónico, 927081510. Caso pretendam podem ainda contactar a minha orientadora de tese de mestrado Professora Anabela Correia através do email anabela.correia@esce.ips.pt.

Muito obrigada pelo seu contributo!

Com os melhores cumprimentos,

Adriana Mósca

Anexo II – Condições do *Restday Festival*

Relativamente às condições, é possível encontrar toda a informação relativamente aos horários e preços no website do *Restday Festival*:

1 dia (sábado, 25 de maio de 2024).

Horário das 8h30 às 20h00.



A dark-themed ticket card for the Restday Festival. At the top, it says 'RESTDAY' in light green, followed by '1 DIA' in white. The price '€25' is prominently displayed in light green. Below this, it states 'Acesso a todas as atividades no recinto' and 'Mais de 60 atividades'. A horizontal line separates this from the pricing details: 'Crianças até aos 6 anos não pagam', 'Crianças e Jovens dos 7 aos 18 anos: 12,50€', 'Seniores (+65 anos): 12,50€', and 'Mobilidade Reduzida: 12,50€'. At the bottom, there is a light green rounded button with the text 'COMPRAR' in white.

RESTDAY

1 DIA

€25

Acesso a todas as atividades no recinto
Mais de 60 atividades

Crianças até aos 6 anos não pagam

Crianças e Jovens dos 7 aos 18 anos: 12,50€

Seniores (+65 anos): 12,50€

Mobilidade Reduzida: 12,50€

COMPRAR

2 dias (sábado, 25 de maio de 2024 & domingo, 26 de maio de 2024).

Horário das 8h30 às 20h00.

RESTDAY

2 DIAS

€40

Acesso a todas as atividades no recinto
Mais de 100 atividades

Crianças até aos 6 anos não pagam

Crianças e Jovens dos 7 aos 18 anos: 20€

Seniores (+65 anos): 20€

Mobilidade Reduzida: 20€

COMPRAR

Anexo III – Questionário

Instrumento de Recolha de dados – Questionário

Introdução/ Consentimento informado:

Caro(a) Participante,

No âmbito de uma dissertação do Mestrado em Gestão em Hotelaria de Saúde e Bem-Estar, na Escola Superior de Ciências Empresariais do Instituto Politécnico de Setúbal, pretende-se analisar o contributo do Restday Festival para o bem-estar físico e psicológico dos participantes. Desta forma, convido-o(a) a participar neste estudo, através do preenchimento do questionário. Este questionário é anónimo (não terá de se identificar) e destina-se exclusivamente a fins de investigação. As suas respostas serão confidenciais e o preenchimento do questionário durará aproximadamente 5 minutos. Para qualquer esclarecimento, contactar a autora (Adriana Mósca) através do seguinte contato: adrianamsilva99@gmail.com. Agradeço desde já a sua participação!

QUESTIONÁRIO

Motivações e Benefícios para os Participantes

Classifique, quanto à sua importância, as principais motivações e benefícios em participar no Restday Festival.	Nada importante	Pouco Importante	Nem muito nem pouco importante	Importante	Muito importante
1. Distanciamento da rotina do dia-a-dia					
2. Interação social					
3. Relaxamento					
4. Paz interior e tranquilidade					
5. Recreação					
6. Por ser novidade					
7. Contacto com a natureza					
8. Maior capacidade para lidar com o stresse e ansiedade					
9. Descanso e renovação física e mental					
10. Conhecimento pessoal (autoconhecimento)					
11. Benefícios na saúde física (sono, pressão arterial, doenças músculo-esqueléticas,...)					
12. Benefícios na saúde emocional (ansiedade, depressão,...)					
13. Aprendizagem de novos skills/competências					
14. Práticas de saúde e bem-estar (ioga, meditação,...)					
15. Oportunidade de "recarregar baterias" e iniciar novos hábitos					
16. Outros					

Perfil dos Participantes

1. Género Feminino Masculino Outro
2. Idade _____ anos
3. Estado Civil Solteiro Casado/União de facto Divorciado/Separado Viúvo/a
4. Habilitações Literárias 3º ciclo (9ºano) Ensino secundário (12º ano) Ensino superior
5. Situação perante o trabalho Doméstico(a) Desempregado Estudante Reformado
 Empresário/por conta própria Empregado por conta de outrem Outro. Qual? _____
6. Qual é ou foi a sua profissão? _____
7. Nacionalidade Portuguesa Outra. Qual? _____
8. Proveniência/local de residência _____
6. Participação: Sozinho Com o companheiro(a) Com familiares Com amigos
 Outro. Qual? _____
10. É a primeira vez que participo no *Restday Festival*. Sim Não
11. Quantas vezes nos últimos 3 anos participou em atividades que promovem o turismo de saúde e bem-estar, como festivais, retiros, spas, ...
 Nunca praticou Apenas 1 vez 2 a 3 vezes Mais que 4 vezes
12. Para participar no festival pernitou? Sim Não
13. Se pernitou, qual a tipologia do alojamento?
 Hotel Casa/Apartamento Alojamento local Hostel
 Pousada da juventude Parque de campismo Outro. Qual? _____
14. O valor total gasto neste Programa, incluindo os bilhetes para o festival, alojamento, transporte, alimentação, entre outros foi:
 Até 50€ 51€-100€ 101€-200€ 201€-400€ 401€-500€ Mais de 501€

Muito obrigada pela sua colaboração!

