

## O IMPACTO DO HÁBITO DE LEITURA NO BEM-ESTAR DE INDIVÍDUOS EM UMA CIDADE DO SUL DE MINAS GERAIS

Karine de Oliveira Garbin<sup>1</sup>  
Lincoln Justino Santos Filho<sup>2</sup>  
Stefany Valim Fortunato<sup>3</sup>  
Ernani de Souza Guimarães Júnior<sup>4</sup>

### RESUMO

O trabalho aborda o impacto do hábito de leitura no bem-estar de pessoas residentes de uma cidade do sul de Minas Gerais. Tal abordagem se faz necessária devido à importância que este hábito e seus benefícios têm para a sociedade, sendo essencial averiguar suas principais influências na vida cotidiana desses indivíduos. Dito isto, o estudo tem como objetivo analisar grupos de leitura, observando os impactos gerados na sensação de bem-estar desses indivíduos e comparando com pessoas não praticantes desse costume. Utilizando de revisão bibliográfica como sustentação teórica acerca dos benefícios da leitura, a pesquisa foi estruturada através da aplicação de um questionário contendo informações demográficas, perguntas contextuais e utilização da Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES) como instrumento de mensuração. A pesquisa foi aplicada em dois grupos de leitura – um presencial, realizado em uma biblioteca pública e o outro online, realizado por uma instituição de ensino superior – e cidadãos não-leitores. Por fim, a análise demonstrou uma discordância entre dados, revelando um maior bem-estar no grupo de não-leitores. Tais resultados levam à considerações sobre os benefícios da leitura se estenderem para outras áreas além do sentimento de bem-estar nas pessoas, podendo ser considerado ainda uma atividade de valia, pela sua melhoria na cognição, memória, criatividade e vocabulário de seus praticantes.

**Palavras-chave:** Leitura. Bem-Estar. Benefícios.

---

<sup>1</sup> Graduanda em Psicologia do Centro Universitário do Sul de Minas. E-mail: [karine.garbin@alunos.unis.edu.br](mailto:karine.garbin@alunos.unis.edu.br)

<sup>2</sup> Graduando em Psicologia do Centro Universitário do Sul de Minas. E-mail: [lincoln.filho@alunos.unis.edu.br](mailto:lincoln.filho@alunos.unis.edu.br)

<sup>3</sup> Graduanda em Psicologia do Centro Universitário do Sul de Minas. E-mail: [stefany.fortunato@alunos.unis.edu.br](mailto:stefany.fortunato@alunos.unis.edu.br)

<sup>4</sup> Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário do Sul de Minas. E-mail: [ernani.junior@unis.edu.br](mailto:ernani.junior@unis.edu.br)

## **1 INTRODUÇÃO**

O presente estudo descreve a importância do hábito de leitura para indivíduos de uma cidade no sul do estado de Minas Gerais, analisando o sentimento de bem-estar em leitores e não-leitores através de uma coleta de dados para investigar se há algum impacto significativo que essa atividade pode causar na vida das pessoas nesse determinado aspecto.

Tal abordagem se faz necessária devido às influências que o hábito da leitura tem para a sociedade brasileira atual, dado o fato de que cada ser humano pode encontrar nos livros uma ajuda para seu próprio desenvolvimento, construção de senso crítico e atuação em diversos meios de informação (Oliveira, 1996). Além disso, a leitura costuma estar relacionada à realização pessoal em aspectos cognitivos, afetivos, estéticos e criativos. Também tendo relação com os aspectos sociais que reforçam todo comportamento humano no atendimento de suas necessidades (Oliveira, 1996).

É importante ressaltar também que através dos dados coletados pelos autores, é esperado um impacto social na visão que a sociedade tem do hábito de leitura, incentivando a prática entre pessoas das mais diversas idades. Trazendo também uma colaboração entre estudantes de psicologia e leitores mineiros, uma união que traz resultados para a divulgação da cultura local e levantamento de dados relevantes para a comunidade acadêmica do Grupo Unis, o Centro Universitário do Sul de Minas.

Dito isto, a presente pesquisa tem como objetivo analisar dois pequenos grupos de leitura, captando a essência do hábito de leitura e os impactos gerados na sensação de bem-estar desses indivíduos, comparando com dados retirados de pessoas não praticantes desse costume. Além disso, outro ponto importante é o levantamento de dados demográficos, que trarão informações úteis para a investigação por trás dessa população observada, como diferenças de idade, gênero e etnia. Por fim, o estudo também deseja demonstrar os efeitos benéficos do hábito de ler para a sociedade.

A partir desse objetivo, a metodologia escolhida torna-se adequada ao utilizar de revisão bibliográfica como sustentação teórica acerca dos benefícios da leitura para o sentimento de satisfação. A pesquisa foi estruturada através da aplicação de um questionário contendo informações demográficas, perguntas contextuais e utilização da Escala de

Bem-Estar Subjetivo (EBES) como instrumento de mensuração. O público escolhido para a aplicação se tratou de dois grupos de leitura (um presencial, realizado em uma biblioteca pública e o outro online, realizado por uma instituição de ensino superior) e cidadãos diversos que poderiam se enquadrar como não-leitores.

## **2 LEITURA E SUAS QUESTÕES NO MEIO ACADÊMICO**

No cotidiano, é perceptível inúmeras situações em que a habilidade da leitura se faz essencial. Diversas tarefas dependem dessa competência, desde tomar o ônibus correto até compreender as instruções contidas em uma bula de remédio (Luciane et.al Aparecida, 2005). Observa-se que, no dia a dia, as pessoas utilizam a leitura como instrumento de socialização e de orientação geográfica, o que evidencia sua relevância.

Ler é uma habilidade indispensável à vida diária. Contudo, embora possa parecer uma atividade simples, a leitura pode apresentar certo grau de complexidade (Luciane et.al Aparecida, 2005). Em um nível básico, ler pode ser entendido como o ato de decifrar os signos do alfabeto, formando palavras e frases — o que já permite um mínimo de comunicação entre os indivíduos. No entanto, sob uma perspectiva mais ampla, ler significa, acima de tudo, compreender o que foi lido (Kopke et al Santos, Vincentelli 1997).

Não basta apenas decodificar símbolos gráficos; é fundamental que o leitor seja capaz de contextualizar e atribuir significado ao conteúdo. Quando esse nível de compreensão é alcançado, o leitor é considerado fluente ou proficiente, especialmente quando essa habilidade é acompanhada por outras competências igualmente importantes, como a velocidade, o pensamento crítico, a criatividade e a motivação.

O impacto da leitura sobre o bem-estar emocional e mental tem despertado crescente interesse no campo da psicologia, educação e saúde pública (Peireira et.al Rodrigues, Willian, Sathler, 2014). Com isso, diversos profissionais da área da saúde tem utilizado de tal ferramenta para promover a saúde mental, já que a mesma ajuda a regular o estresse, melhorar a empatia e aumentar a satisfação com a vida; no entanto, chegou-se à um consenso sobre os diferentes benefícios da leitura individual em comparação ao social,

existem lacunas significativas quanto ao papel — dos clubes de leitura especialmente no que tange ao impacto social e emocional de espaços comunitários (Peireira et.al Rodrigues, Willian, Sathler, 2014).

A prática da leitura em grupo teve boas análises, considerando que os clubes, ao reunir uma diversidade de leitores, desde os mais experientes até os iniciantes, pode oferecer um ambiente inclusivo que não promove apenas o hábito de ler, mas também o bem-estar mental (Peireira et.al Rodrigues, Willian, Sathler, 2014). A prática dos grupos vem acarretando gradativamente sensações de prazer assim contribuindo para a redução do estresse e proporcionando por sua vez momentos de relaxamentos (Peireira et.al Rodrigues, Willian, Sathler, 2014).

O ambiente proporcionado durante os encontros permite que os participantes possam trocar ideias entre si, compartilhando experiências de leituras, ajudando a criar conexões sociais, fortalecendo o apoio emocional e combatendo a solidão (Peireira et.al Rodrigues, Willian, Sathler, 2014). Ou seja, ao jogar um indivíduo desprovido de conhecimentos literários em ambientes moldados por leitores natos, é concebido a ele formas de compreensão e comunicação que irão incluir e trazer comodismo; o leitor deve ter uma fase de adaptação, para assim iniciar suas atividades com melhor proficiência.

### **3 MATERIAL E MÉTODOS**

Essa é uma pesquisa da característica explicativa e mista para poder entender se existe a relação entre o hábito da leitura e a satisfação das pessoas com a vida.

A coleta de dados foi feita por meio de um formulário online, neste formulário havia questionamentos se as pessoas sabem quais os benefícios da leitura e uma escala de bem-estar, onde as mesmas colocavam se possuem ou não o hábito da leitura e como estava a sua qualidade de vida nos diferentes aspectos de acordo. Este mesmo formulário foi compartilhado em um grupo de leitura que acontece de forma mensal onde foi possível

compartilhar mais do projeto, explicar e compreender como eram esses encontros de partilha da leitura.

No total, 75 pessoas responderam o formulário. Depois de obter essas respostas foi possível separar e comparar os resultados dos participantes que têm o costume de ler e os que não têm.

Além do formulário foi utilizado uma planilha juntamente com o excel para organizar os dados e fazer os cálculos necessários. O primeiro passo foi juntar todas as respostas em uma planilha do excel, somar todos os pontos positivos de bem-estar do grupo e dividir pelo número de perguntas, para saber a quantidade. O mesmo foi feito com pontos negativos. Também foi calculado o nível de satisfação e insatisfação dos dois pontos e dividido pelo número de questões. No final foi comparado os resultados dos que leem e dos que não leem, para analisar a diferença entre as duas partes em relação ao bem-estar.

Essa pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa, que analisou e autorizou. Depois da autorização, foi criado o formulário com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Nesse mesmo termo, estava explicado que a participação era voluntária e os dados coletados seriam usados de forma anônima sem expor ninguém, e havia a opção de aceitar ou não participar. Apenas quando essa opção era aceita, que as perguntas apareciam.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

O artigo presente trouxe resultados interessantes para análise da pesquisa; como foi citado outras vezes, é levado em consideração aspectos de bem estar para o prescrever do documento e melhor aproveitamento dos dados levantados.

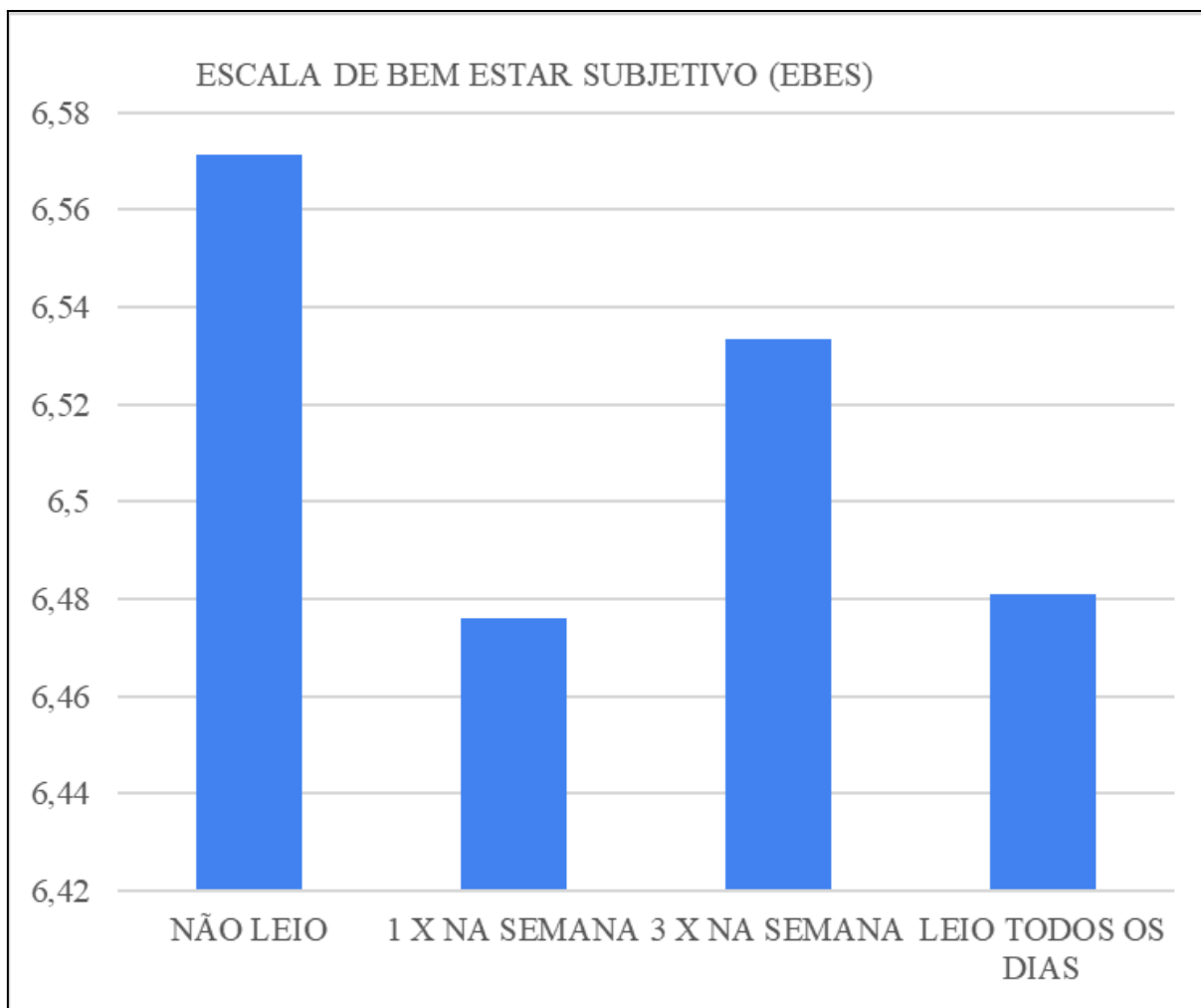


Figura 1 – Distribuição de participantes Escala de Bem Estar Subjetivo (EBES).

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

A Figura 1 apresenta os resultados da Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES), categorizados de acordo com a frequência de leitura dos participantes. Os valores no eixo vertical representam a média do bem-estar subjetivo, variando de 6,42 a 6,58.

Observa-se que os participantes que declararam "Não leio" apresentaram a maior média de bem-estar subjetivo (cerca de 6,57), superando todas as outras categorias. Em contrapartida, aqueles que relataram ler "1 vez na semana" registraram a menor média (aproximadamente 6,47).

A leitura com frequência "3 vezes na semana" demonstrou um leve aumento na média de bem-estar (em torno de 6,53), situando-se entre os extremos. Já os indivíduos que afirmaram "Ler todos os dias" apresentaram uma média ligeiramente superior à categoria de uma leitura semanal, mas ainda abaixo dos que não leem e dos que leem três vezes por semana (cerca de 6,49).

Tais resultados sugerem que a frequência de leitura não apresenta uma relação linear direta com níveis mais elevados de bem-estar subjetivo, uma vez que o grupo que não lê apresentou, de forma contraintuitiva, os maiores índices de EBES. Isso indica a necessidade de investigar variáveis intervenientes, como o tipo de leitura, motivação pessoal, tempo disponível e contexto social do indivíduo. Vale ressaltar que a pesquisa foi realizada com 75 pessoas no total, sendo elas, 15 não leitores e 60 leitores, ou seja, isso pode ter ocasionado alterações desiguais na soma dos resultados finais

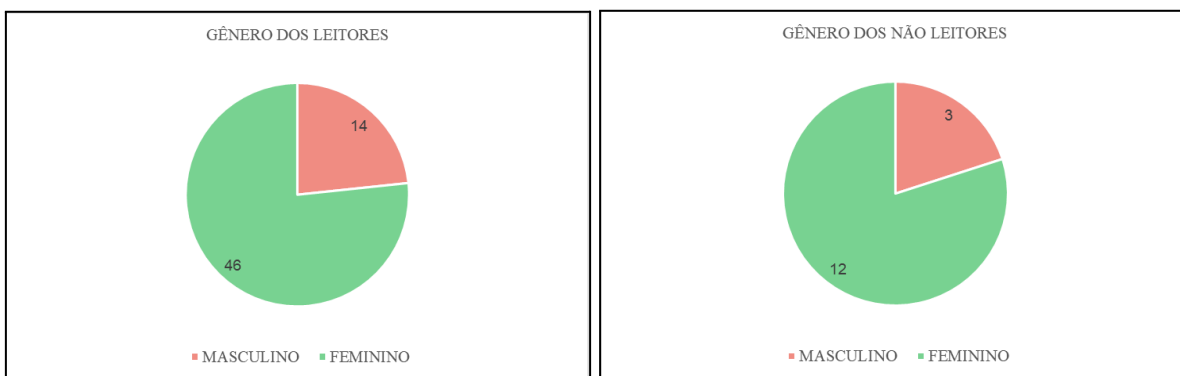


Figura 2 – Distribuição por gênero entre leitores e não leitores.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

A análise dos gráficos intitulados "Gênero dos Leitores" e "Gênero dos Não Leitores" permite observar uma predominância do sexo feminino em ambos os grupos.

No grupo dos leitores, observou-se que 46 participantes se identificaram como do gênero feminino, enquanto 14 se identificaram como do gênero masculino. Esse dado evidencia que, entre os que possuem o hábito de leitura, o sexo feminino representa mais de

76% da amostra, demonstrando um envolvimento significativamente maior com a prática da leitura.

Já no grupo dos não leitores, dos 15 participantes, 12 são do sexo feminino e 3 do sexo masculino. Embora a maioria ainda seja feminina (80%), nota-se que o número total de não leitores é muito inferior ao de leitores, o que sugere que a maioria dos participantes, especialmente mulheres, mantém hábitos de leitura.

A comparação direta entre os dois grupos mostra que, embora a presença feminina seja dominante em ambos, o número absoluto de leitoras é muito maior que o de não leitoras. Já entre os homens, o número de leitores (14) também é consideravelmente maior do que o de não leitores (3), indicando uma tendência geral favorável à leitura entre ambos os gêneros, mas com maior destaque para o público feminino.

Esses dados reforçam a ideia de que as mulheres têm maior aderência ao hábito da leitura dentro da amostra analisada, ao passo que a baixa incidência de não leitores sugere um cenário positivo de engajamento com a leitura, mesmo entre os homens. Diversos estudos indicam que as mulheres apresentam maior adesão ao hábito da leitura em comparação aos homens. Segundo o estudo de Barbosa Filho e Pessôa (2023), "mulheres apresentam uma maior probabilidade de aquisição de revistas e livros não didáticos, ao passo que homens são majoritários na compra de jornais". Além disso, a baixa incidência de não leitores entre ambos os gêneros sugere um cenário positivo de engajamento com a leitura, mesmo entre os homens.

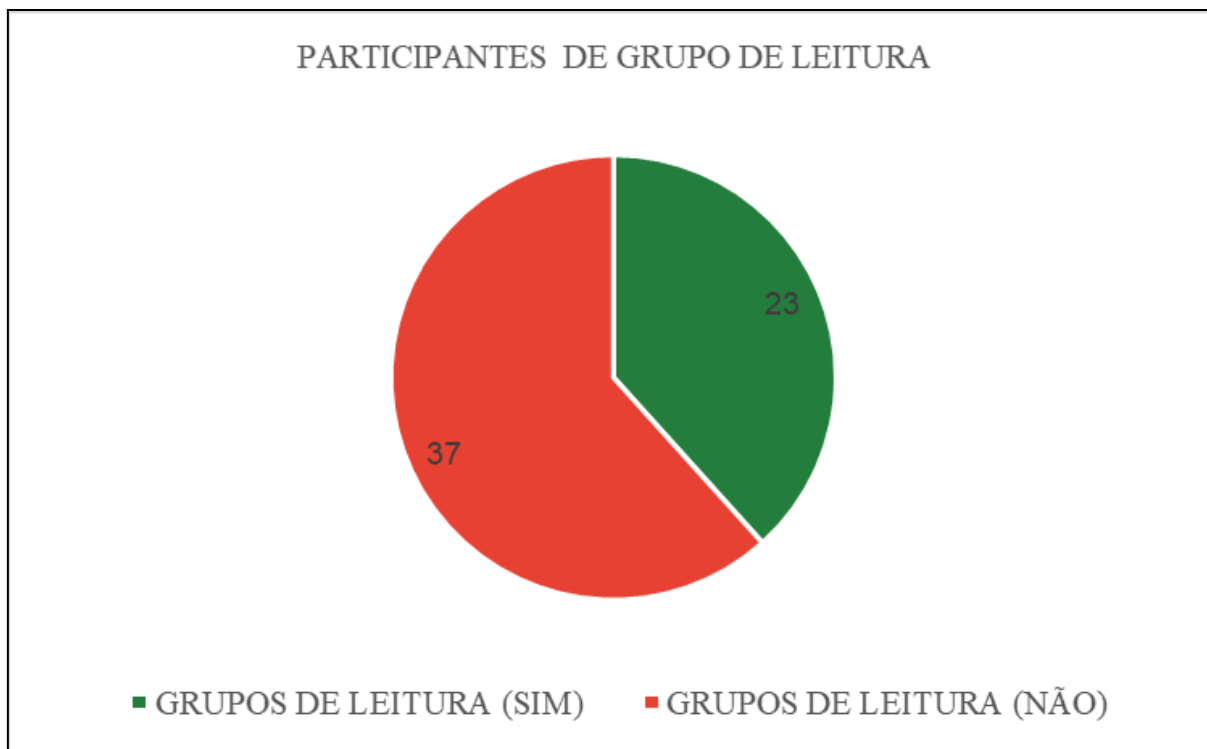


Figura 3 – Participação em grupos de leitura.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

A Figura 3 apresenta um gráfico do tipo pizza, utilizado para ilustrar a distribuição percentual dos participantes em relação à participação em grupos de leitura. Os dados indicam que 37 respondentes (62%) não participam de grupos de leitura, enquanto 23 respondentes (38%) afirmaram que participam.

Observa-se que a maior parte dos indivíduos da amostra analisada não está inserida em atividades de leitura coletiva, o que pode indicar baixa adesão a práticas de leitura em grupo, seja por falta de acesso, tempo ou interesse. Essa tendência pode impactar negativamente o desenvolvimento de habilidades interpretativas e o estímulo ao hábito da leitura.

A utilização do gráfico em formato de pizza foi adequada, pois permite uma visualização rápida da proporção entre os dois grupos, facilitando a interpretação e

comparações visuais diretas. As cores verde (para "Sim") e vermelha (para "Não") foram bem aplicadas e contrastam com clareza.

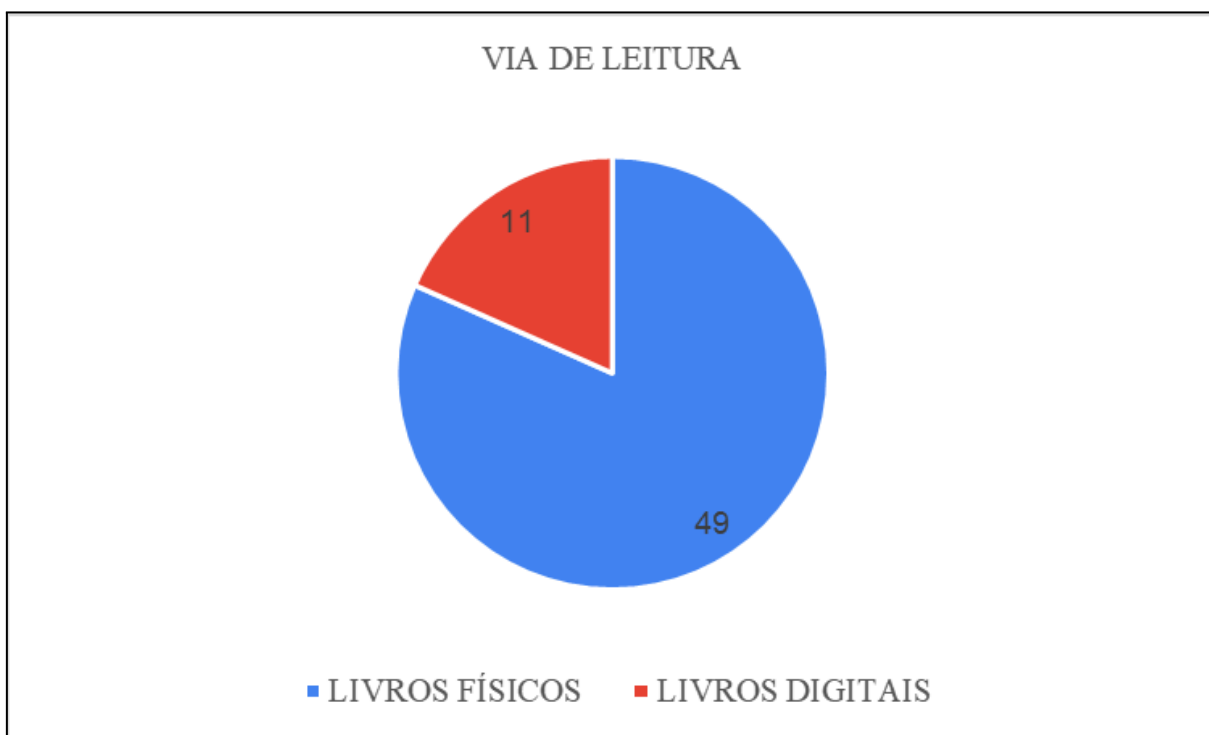


Figura 4 – Preferência entre livros físicos e digitais.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025

A Figura 4 apresenta a distribuição dos meios utilizados pelos participantes para a prática da leitura, divididos entre livros físicos e livros digitais. Observa-se que 49 participantes (81,7%) preferem realizar leituras por meio de livros físicos, enquanto apenas 11 participantes (18,3%) demonstraram preferência pelos livros digitais.

Essa discrepância indica uma predominância da leitura tradicional, em formato impresso, mesmo em um contexto onde as tecnologias digitais estão amplamente disponíveis. A escolha pelo livro físico pode estar associada a fatores como conforto visual, apego ao material impresso, facilidade de concentração, ou até questões culturais e afetivas vinculadas ao objeto-livro.

O gráfico de setores (pizza) foi novamente adequado, pois permite visualização clara da proporção entre os dois grupos, com boa distinção cromática (azul para livros físicos e vermelho para digitais). A separação dos segmentos, com os valores destacados, contribui para uma leitura mais intuitiva.

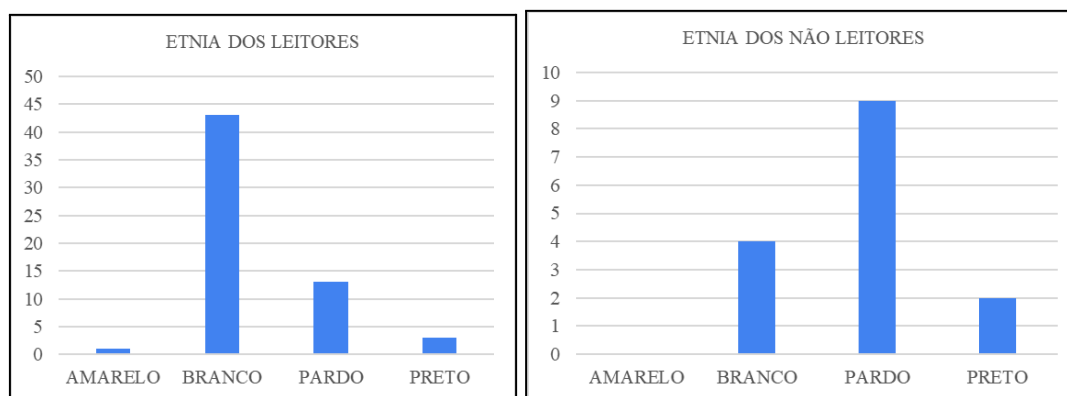


Figura 5 –Distribuição étnica dos leitores e não leitores.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

As Figuras 3 e 4 apresentam a distribuição étnico-racial dos participantes de uma pesquisa **O IMPACTO DO HÁBITO DE LEITURA NO BEM-ESTAR DE INDIVÍDUOS EM UMA CIDADE DO SUL DE MINAS GERAIS**. Ambas as representações seguem a mesma estrutura gráfica (colunas), com categorias raciais baseadas na classificação do IBGE: amarelo, branco, pardo e preto. Os resultados revelam uma predominância significativa de leitores brancos, representando aproximadamente 44 participantes. Em seguida, aparecem os leitores pardos (cerca de 13), os pretos (por volta de 3) e os amarelos (com apenas 1 participante).

A análise dos dados aponta para uma desigualdade racial na participação em práticas de leitura, evidenciando que pessoas brancas ainda são maioria entre os leitores respondentes. Esse dado pode refletir desigualdades de acesso à educação, ao mercado editorial, à bibliodiversidade e ao incentivo à leitura entre os diferentes grupos étnico-raciais no Brasil.

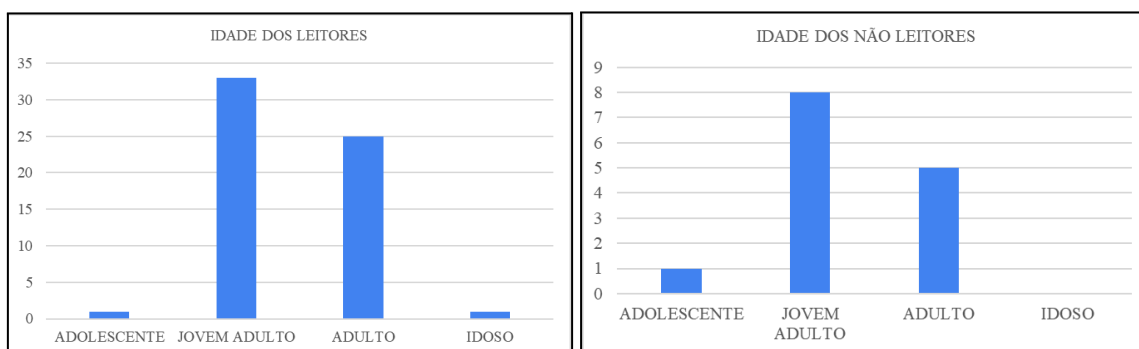


Figura 6 – Faixa etária dos leitores e não leitores

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

As Figuras apresentam, respectivamente, a distribuição etária dos participantes que se identificaram como leitores e daqueles que não possuem o hábito de leitura.

Na Figura intitulada “idade dos leitores”, observa-se que o grupo jovem adulto (cerca de 33 indivíduos) representa a maior parcela entre os leitores, seguido pelos adultos (25 respondentes). Os grupos adolescente e idoso aparecem com baixa representatividade, com apenas 1 participante cada.

Já na Figura referente aos não leitores, a predominância ainda é do grupo jovem adulto (8 respondentes), seguido pelos adultos (5), enquanto os grupos adolescente e idoso apresentam praticamente inexistência de não leitores, com apenas 1 adolescente e nenhum idoso identificado.

Essa comparação evidencia que, apesar de o grupo jovem adulto ser o que mais lê, ele também representa o maior número entre os não leitores, o que sugere uma diversidade de hábitos dentro dessa faixa etária. Além disso, a baixa presença de adolescentes e idosos em ambas as categorias pode indicar menor participação na pesquisa ou um real afastamento

desses grupos das práticas formais de leitura, o que merece atenção em políticas de incentivo à leitura intergeracional.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A pesquisa teve como objetivo entender se a leitura tem impacto no bem-estar dos participantes de um grupo de leitura. Analisando os resultados do formulário, foi perceptível que mesmo não aparecendo uma diferença significativa, muitos participantes relataram efeitos positivos relacionados à leitura, como momentos de tranquilidade, prazer e uma sensação geral de qualidade de vida.

A leitura ajuda a pensar de forma mais crítica, aumenta o seu conhecimento, estimula a criatividade e melhora a maneira como ele se relaciona com as outras pessoas e com o ambiente ao seu redor (Zacarias; Passos, 2017).

Durante a pesquisa também foi possível perceber que a leitura faz parte da rotina das pessoas de maneiras variadas, como em horários, formatos e motivações diferentes, mas com um ponto em comum que é o reconhecimento de que ela traz benefícios que se mantêm ao longo da vida. Além disso participar de grupos de leituras mostrou-se uma experiência positiva, capaz de aproximar pessoas e fortalecer laços sociais. Esses encontros favorecem a troca de ideias e criam um ambiente de incentivo para continuar lendo, o que também contribui para o bem-estar coletivo.

A leitura é mais que decodificar palavras; ela promove a interação do indivíduo com a informação, ajudando a formar cidadãos críticos e conscientes do seu papel na sociedade (Escorpeli, 2011)

Além disso, os resultados também ajudaram a traçar um pouco do perfil dos participantes. A pesquisa mostrou que a maioria dos leitores é do gênero feminino e que ainda existe uma preferência por livros físicos, mesmo com o avanço das leituras digitais com a tecnologia. Também é possível observar que a leitura é mais comum entre pessoas jovens adultos, o que mostra que ainda há diferença de acesso e incentivo entre os grupos. Esses pontos ajudam a entender que o impacto positivo da leitura não depende só do gosto

individual, mas também das oportunidades que cada pessoa tem de se aproximar dos livros e de viver experiências de leitura que façam sentido em seu dia a dia.

## **THE IMPACT OF READING HABITS ON THE WELL-BEING OF INDIVIDUALS IN A CITY IN SOUTHERN MINAS GERAIS**

### **ABSTRACT**

The study addresses the impact of the reading habit on the well-being of individuals residing in a city in the south of Minas Gerais. This approach is necessary due to the importance of this habit and its benefits to society, making it essential to investigate its main influences on the daily lives of these individuals. That said, the study aims to analyze reading groups, observing the impacts generated on the individuals' sense of well-being and comparing them with people who do not engage in this habit. Supported by a literature review on the benefits of reading, the research was structured through the application of a questionnaire containing demographic information, contextual questions, and the use of the Subjective Well-Being Scale (SWBS) as a measurement instrument. The research was conducted with two reading groups — one in person, held in a public library, and the other online, organized by a higher education institution — and with non-reading citizens. Finally, the analysis revealed a discrepancy in the data, showing higher well-being among the non-reader group. These results lead to considerations that the benefits of reading may extend to areas beyond subjective well-being, and it can still be considered a valuable activity due to its positive impact on cognition, memory, creativity, and vocabulary development in its practitioners.

**Keywords:** Reading. Well-being. Benefits.

### **7 REFERÊNCIAS**

BARBOSA FILHO, Fábio; PESSÔA, Sérgio. Perfil dos consumidores de material de leitura no Brasil. *Cadernos de Pesquisa*, v. 53, n. 192, p. 1-10, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cp/a/MVb89gqM4tpjddsNjHzqPyN/>. Acesso em: 23 jun. 2025.

Depresbiteris, L. (1997). Avaliação da aprendizagem: Revendo conceitos e posições. Em C. P. Sousa (Org.), **Avaliação do rendimento escolar** (6ª ed.; pp. 51-52). Campinas: Papyrus.

OLIVEIRA, K. L. DE .; SANTOS, A. A. A. D.. Compreensão em leitura e avaliação da aprendizagem em universitários. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 18, n. 1, p. 118–124, jan. 2005.

OLIVEIRA, Maria. Funções da leitura para estudantes de graduação. Portal PUC, n.p. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-85571996000100009>. Acesso em: 16 de março de 2025.

ESCORPELI, Angêla Maria Pereira. A importância da leitura como prática social. 2011. Monografia (Especialização em Educação do Campo) - Universidade Federal do Paraná, setor Litoral. Disponível em: Acervo Digital UFPR - GSpace. Acesso em: 22. jun. 2025

PEIXOTO PEREIRA MARTINS, HERMELINDA; RODRIGUES QUARESMA MARTINS, Camila; WILLIAN BRUNELLI VIÇOSI, Paulo; SATHLER SILVA MOTA, Sammya. LEITURA E BEM-ESTAR: o papel dos clubes de leitura na saúde mental. *Revista Sociedade Científica*, [S. l.], v. 7, n. 1, p. 4560–4565, 2024. DOI: 10.61411/rsc202477817. Disponível em: <https://journal.scientificsociety.net/index.php/sobre/article/view/778..> Acesso em: 16 jun. 2025.

ZACARIAS, Ezequiel de Souza; PASSOS, Edimildo de Jesus Barroso. A importância da leitura para o desenvolvimento intelectual e social do indivíduo. 2017. Trabalho de conclusão de Curso (Graduação em Letras - Português/Inglês) - Universidade Federal do Amazonas, Manaus, 2017.