

## COMPREENSÃO DOS/AS ESTUDANTES ACERCA DOS SIGNIFICADOS E PRÁTICAS QUE COMPÕEM O LAZER

Recebido em: 14/06/2023

Aprovado em: 28/08/2023

Licença: 

*Aline Dockhorn de Lima*<sup>1</sup>

Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD)

Dourados – MS – Brasil

<https://orcid.org/0000-0002-1469-3077>

*Cássia Cristina Furlan*<sup>2</sup>

Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD)

Dourados – MS – Brasil

<https://orcid.org/0000-0002-8175-9320>

**RESUMO:** O Lazer é uma dimensão da cultura construída socialmente e engloba vivência de inúmeras manifestações. Nesse sentido, o objetivo deste estudo é analisar a compreensão de universitários/as regularmente matriculados no curso de Educação Física da Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD) sobre o lazer e verificar como os/as mesmos/as usufruem do lazer, com enfoque para a prática de atividades físicas nesses momentos. Trata-se de um estudo quanti-qualitativo, com a aplicação de questionário pela plataforma online Google Forms. Pode-se concluir que os/as estudantes explicitam alguns sentidos e características do lazer advindos da perspectiva de tempo livre, o consideram uma prática totalmente relevante, consideram a atividade física como lazer, e no geral são fisicamente ativos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividades de lazer. Atividade física. Universitários.

### UNDERSTANDING THE STUDENTS ABOUT THE MEANINGS AND PRACTICES THAT COMPOSE THE LEISURE

**ABSTRACT:** Leisure is a socially constructed dimension of culture and can encompass the experience of countless manifestations of culture. In this sense, the aim of this study is to analyze the understanding of college students regularly enrolled in the Physical Education course at the Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD) about leisure and verify how they enjoy leisure time, focusing on the practice of physical activities at these times. This is a quantitative-qualitative study, with the application of a questionnaire through the online platform Google Forms. It can be concluded that students explain some meanings and characteristics of leisure from the perspective of free time, consider it a totally relevant practice, consider physical activity as leisure, and, in general are physically active.

<sup>1</sup> Graduada em Educação Física na Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD).

<sup>2</sup> Doutora em Educação pela Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD). Líder do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Física e Cultura(s) – EDUCA.

**KEYWORDS:** Leisure activities. Physical activity. College students.

## **Introdução**

O conceito de lazer está ligado com diversas acepções no senso comum, como recreação, tempo livre, liberado ou disponível (MENDES, 2009). Pensar nesses conceitos nos auxiliam a buscar definições dos significados do lazer.

Este pode ser considerado um momento utilizado para se distrair, “esquecer” das obrigações e relaxar após as tensões geradas durante todos os dias visando recuperar as energias para enfrentar os desafios cotidianos. Nesse contexto, usufruir dos momentos de lazer pode ser uma maneira de diminuir tensões geradas no dia a dia (WERNECK, 2008). É preciso a compreensão de que, como um conceito polissêmico, abarca uma série de possibilidades que não se restringem ao descanso e ao divertimento, mas que podem possibilitar a emergência de valores questionadores da sociedade como um todo, contribuindo para mudanças de ordem moral e cultural (MARCELLINO, 1998). A fruição do lazer pode ter grande influência na qualidade de vida do/a cidadão/ã, tanto pessoal como profissionalmente (AGUIAR; BONINI, 2015). No entanto, considerando-se que lazer não é usufruído da mesma forma por todo mundo, ele tem significados diferentes para cada pessoa (NUNES *et al.*, 2014), e a forma como se vivencia pode provocar tanto efeitos positivos como negativos (a exemplo da fruição em atividades que arriscam a vida, como vícios, alcoolismo, etc.) e se praticado de uma maneira positiva pode proporcionar uma melhora na saúde física, mental e social, sendo relacionado à forma como cada um usufrui desse tempo (AQUINO; MARTINS, 2007).

Na atualidade, a partir das exigências de uma sociedade capitalista que acaba por priorizar condições econômicas como fundamentais à qualidade de vida, muitas pessoas procuram meios para ascensão social e, entre elas, a busca de qualificação através de

cursos superiores (AGUIAR; BONINI, 2015). Assim, em muitos aspectos, o tempo livre é utilizado em sua proporção mínima para a fruição do lazer devido a dedicação ao trabalho, estudos, família e outras condições enfrentadas no dia a dia (VEGA, 1979; AGUIAR; BONINI, 2015).

Neste sentido, o público universitário foi o foco da pesquisa, devido ao fato de muitos/as realizarem mais de uma função, ou seja, trabalham em um turno e estudam em outro, e alguns/algumas são chefes de famílias, ocupando grande parte do seu tempo em obrigações e atribuições e, assim, o tempo livre para a fruição do lazer acaba por ser reduzido ou utilizado apenas como um escape para recuperar as energias demandadas nas diferentes obrigações do dia a dia.

Nesta perspectiva o estudo elenca como problema de pesquisa: Qual a compreensão dos/as estudantes acerca dos significados e práticas que compõem o lazer?

Assim, nesta pesquisa realizamos uma análise sobre a compreensão dos/as acadêmicos/as do curso de Educação Física da Universidade Federal da Grande Dourados - UFGD acerca das concepções, significados e práticas que compõem o lazer. Para tanto, objetivamos identificar a compreensão dos estudantes sobre o tema lazer; detectar de que modo usufruem dos momentos de lazer; verificar se a compreensão do lazer difere em relação ao gênero, faixa etária e classe social; e identificar se o lazer se relaciona com a prática de atividade física.

### **Lazer na Contemporaneidade: Significados e Concepções**

Na contemporaneidade, a vida de muitas pessoas é organizada com base no tempo disponível e possível para ser utilizado para a realização de tarefas cotidianas. Quando refletimos sobre concepções de lazer, categorias como tempo livre e o trabalho nos auxiliam a buscar definições dos significados do lazer. O tempo livre é o tempo

liberado do trabalho, porém, nem todo tempo livre é lazer, já que no tempo liberado do trabalho existem inúmeras obrigações e necessidades a serem realizadas (NUNES *et al.*, 2014). Lazer vem sendo entendido como o tempo oposto ao trabalho (WERNECK, 2008), podendo ser o tempo utilizado para fazer o que quiser, sem obrigações, sem ter necessariamente compensação pela sua fruição. No entanto, conforme Werneck (2008), não se pode refletir sobre o lazer isolado da dinâmica social mais ampla, visto refletir contradições e múltiplas formas de alienação e de marginalização presentes em nosso meio. Nessa dimensão, nem todo tempo supostamente livre das obrigações pode ser entendido dentro da dinâmica do tempo de lazer, principalmente se este assumir dimensões de recuperação das energias, das frustrações e fuga dos problemas desprovida de crítica ou reflexão, reproduzindo, nessa direção, uma maneira alienada de manutenção da estrutura social vigente.

O lazer está diretamente relacionado a outros domínios da vida social, estando ligado a outros espaços de atuação das pessoas, que influenciam na forma como administram suas atividades (MARCELLINO, 1996).

Para entender melhor sobre o que é o lazer nas sociedades ocidentais (em uma perspectiva moderna) e conseqüentemente quais são suas definições e significados, é preciso olhar para o processo de consolidação da sociedade capitalista e da constituição das lutas trabalhistas, no período da revolução industrial.

Nesse contexto, conforme Werneck (2008), a polarização de uma classe detentora do capital e que prioriza a manutenção de seus privilégios e a concentração do poder e uma classe operária que clama por melhores condições de vida e de trabalho, com salários dignos, distribuição de renda justa, redução da jornada de trabalho, mais segurança na prática de seus ofícios e oportunidade de emprego para todos, propiciam a ascensão do conceito de lazer. Quando a carga horária de trabalho começa a ser

reduzida e alguns direitos passam a ser conquistados pela classe trabalhadora, seguido do processo acelerado de urbanização de cidades, observamos diversas transformações no decorrer dos anos e a emergência do conceito de lazer.

Após a revolução industrial, com diversas mudanças nas relações de trabalho, o conceito de ócio, tempo livre e lazer começaram a ter papel organizacional, considerando o novo contexto da época, quando o trabalho passou a ocupar o lugar de atividade dominante.

Bramante (1998) afirma que o lazer representa uma grandeza privilegiada da expressão humana em momentos adquiridos, concretizado por meio de práticas individuais criativas. Sendo assim, é o momento em que uma pessoa age livremente fazendo o que deseja e sente prazer através da ludicidade num tempo desprendido de qualquer obrigação.

Conforme Werneck (2004), o lazer é o crescimento da cultura durante sua construção no âmbito social, por meio de quatro elementos: o “tempo”, que refere-se a fruição dos instantes atuais e não só aos momentos determinados para o lazer; o “espaço-lugar”, que corresponde a algo que transcende o lugar físico determinado para encontros, seja com pessoas, animais ou com si próprio, que seria utilizados para a prática do lazer; “manifestações culturais”, momentos utilizados de forma que contribua positivamente no usufruto da cultura de diferentes maneiras, pela diversão, descanso ou desenvolvimento; “ações”, que são fundamentados na ludicidade, expressão humana a partir do brincar.

Para muitos/as, a prática do lazer acaba sendo associada diretamente ao consumo, já que muitos/as relacionam a falta de dinheiro para não o praticar. Nesta dimensão o conceito de lazer fica limitado apenas à acontecimentos que necessitam de

recurso financeiro, como shows, cinema, sair com amigos para espaços privados, entre outros (BRAGA; SANTOS, 2019).

No tempo livre, momento em que é possível desfrutar a vida em uma dimensão desobrigada, prazerosa, voluntária e lúdica, na maioria das vezes, em um mundo saturado de informações e que insere o ser humano em uma lógica de consumo e ganho de dinheiro, em muitos aspectos, acabamos sendo privados dessa dimensão devido à uma série de obrigações cotidianas (WERNECK, 2008).

Na sociedade capitalista os trabalhadores assalariados precisam trabalhar cada vez mais para tentar conquistar uma vida melhor (VEGA, 1979). Jovens estão cada vez mais preocupados com a produtividade e o mundo do trabalho, e estão buscando novas formas de obter conhecimento técnico para melhoria das condições de vida. Com a intenção de ser mais bem remunerado no mercado de trabalho, os cidadãos procuram se qualificar e, muitos destes buscam o ensino superior (NEGREIROS, 2017). Assim, cada vez mais estão aumentando a quantidade de pessoas que adentram no ensino superior (AGUIAR; BONINI, 2015).

Dadas as condições de muitos estudantes universitários que exercem as duas atividades (trabalham e estudam), o tempo livre acaba sendo reduzido a uma proporção mínima, não apenas pelo trabalho, mas por todas as condições enfrentadas no dia a dia, desde o transporte até as burocracias exigidas atualmente (VEGA, 1979; AGUIAR; BONINI, 2015).

### **Fruição do Lazer: Uma Questão de Gênero**

Conforme Pinto (2004), o tempo não existe sem a pessoa, tal como um consenso cultural, o tempo é humano. O tempo de lazer como experiência lúdica surge através da independência dos indivíduos, de suas escolhas, sonhos e da troca com o outro, uma

experiência social única e expressiva que instiga o desenvolvimento de tomada de decisões dentro do contexto social. A experiência lúdica requer auto análise e objetivo, pois depende de um olhar crítico-criativo das circunstâncias de prática no meio vivido.

O lazer tem diferentes significados para cada pessoa (NUNES *et al.*, 2014). É fácil observar que homens e mulheres ainda não dispõem das mesmas condições e possibilidades e que histórica e culturalmente tem vivenciado relações desiguais nos âmbitos público e privado, mesmo que estejam ocupando (e/ou buscando ocupar) posições sociais similares e igualitárias nas sociedades contemporâneas. Na estrutura social são delegados à mulher funções sociais baseadas no estereótipo da feminilidade, com foco para a maternidade e o casamento (com isso, inclui-se também o trabalho doméstico), o que dimensiona a sua existência (ou parte dela) ao espaço privado e, em muitos aspectos também acaba por limitar suas escolhas em relação ao lazer, vinculando-as a espaços destinados culturalmente ao que se denomina de feminino. Enquanto que para os homens, em uma estrutura social que delega funções baseadas na noção de provedores e chefes de família, ou seja, funções de domínio público, muitas vezes a fruição do lazer acaba assumindo contornos distintos, diferentes daqueles da mulher (ALMEIDA *et al.*, 2012).

Na atualidade, mulheres cada vez mais estão ocupando espaço no mercado de trabalho, assim aquele modelo familiar patriarcal sofreu algumas alterações, tendo muitas vezes a mulher assumido a figura de chefe de família (ALMEIDA *et al.*, 2012). Mas a mulher, mesmo desempenhando trabalho remunerado, assumindo funções dentro e fora do espaço doméstico, tem sido ainda responsabilizada, quase que exclusivamente, pelas funções de cuidado e manutenção da casa e pela criação e educação dos filhos (SAFFIOTI, 1987). Nesse contexto, a dinâmica do lazer em seus atravessamentos de gênero precisa também ser analisadas no contexto da fruição do lazer, visto que em uma

sociedade ainda desigual, é preciso olhar para o modo como homens e mulheres desfrutam do tempo livre para uma compreensão ampliada do tema.

### **Inatividade Física e o Lazer**

Também o tema do sedentarismo no lazer tem merecido destaque sendo considerado a inatividade física durante momentos de lazer e, considerando o recorte de gênero, o sexo feminino tem prevalência no sedentarismo no lazer (PITANGA; LESSA, 2005). O sedentarismo é uma das consequências da falta de atividade física, e pode afetar negativamente os indivíduos, contribuindo para o desenvolvimento de diversos distúrbios como a ansiedade, transtornos alimentares, comportamento compulsivo e obsessivo, doenças psíquicas como a depressão, além de outros fatores de grande preocupação, como o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, como hipertensão e diabetes. Nesse sentido, a prática de atividade física regular pode ser muito benéfica à saúde (JESUS *et al.*, 2014).

O lazer tem sido considerado uma tática para a promoção da saúde (BACHELADENSKI; MATIELLO JÚNIOR, 2010; BRASIL, 2014), visto que pode ser voltado à prática de atividades físicas de maneira prazerosa e voluntária, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e reduzindo vulnerabilidades e riscos à saúde, sendo considerado como um dos componentes determinantes nos níveis de saúde da população, conforme estabelece a Lei nº 8.080/1990 (BRASIL, 1990), que dispõe sobre condições para promoção, proteção e recuperação da saúde e sobre organização e funcionamento de serviços correspondentes. Importante destacar, conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS) que saúde não significa apenas ausência de doenças, mas sim um completo bem-estar físico, mental e social (SILVA, 2015).



Segundo Silva (2015), saúde física está relacionada ao bom condicionamento físico, além de manutenção dos sistemas vitais do organismo. Saúde mental é “ausência de disfunções mentais que desequilibram o bem-estar e as capacidades do indivíduo em lidar com os desafios e interações sociais diários” (SILVA, 2015, p. 09). E a saúde social é a capacidade de o indivíduo ter relação interpessoal de forma satisfatória com outras pessoas no mesmo ambiente.

O lazer tem grande importância na qualidade de vida do cidadão. Mas a prática do lazer pode ter consequências positivas e negativas, a depender da forma como cada um utiliza esse tempo. Nesse contexto, pode ser utilizado de uma forma que desenvolva seus potenciais e pode auxiliar no aumento do bem-estar ou também ser utilizado de modo negativo, a exemplo da fruição do tempo disponível com consumo excessivo de substâncias nocivas, vícios e outros modos de fruir o tempo que acabam prejudicando o seu desenvolvimento pessoal (AQUINO; MARTINS, 2007).

Nesse contexto, as relações entre o lazer e a prática de atividades físicas podem ser benéficas para a promoção da saúde dos indivíduos, proporcionando a melhoria da qualidade de vida e a construção de hábitos saudáveis (DIAS *et al.*, 2020). Por essa via, dentre as dimensões da fruição do lazer, tornar as pessoas ativas fisicamente no lazer é importante tarefa e tem sido foco das políticas públicas no Brasil. Alguns estudos (DIAS *et al.*, 2020; MIELKE *et al.*, 2021) tem apontado um crescimento na prevalência de atividades físicas no lazer. No entanto, Mielke *et al.* (2021) sugere que há a necessidade de um olhar atento para as desigualdades sociodemográficas (idade, gênero, posição socioeconômica, etc.) quanto à fruição da atividade física nos momentos de lazer no contexto brasileiro.

Conforme Werneck (2008, p.5), “a qualidade de vida almejada pelo lazer em seu sentido social, histórico, cultural e político assume, pois, os princípios da qualidade

sociocultural, elemento chave na batalha por condições dignas para todos”, sendo necessário consciência no sentido de desenvolver uma educação para e pelo lazer que abrace o seu papel multicultural, a diversidade e a democratização social visando a igualdade.

## **Materiais e Métodos**

O presente estudo “Compreensão dos/as estudantes acerca dos significados e práticas que compõem o lazer” trata-se de uma pesquisa de caráter quanti-qualitativo do tipo descritivo, tendo em vista a descrição das características da população estudada e a relação com a prática do lazer e atividades físicas, as quais as informações obtidas foram registradas, analisadas, classificadas e interpretadas. Para Minayo e Sanches (1993, p.247), é desejável que as relações sociais possam ser analisadas “[...] em seus aspectos mais “ecológicos” e “concretos” e aprofundadas em seus significados mais essenciais. Assim, o estudo quantitativo pode gerar questões para serem aprofundadas qualitativamente, e vice-versa”, o que justifica o enfoque quanti-qualitativo nesta pesquisa.

A população alvo do estudo foram 37 acadêmicos/as regularmente matriculados/as no curso de Educação Física da Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD). Para participação do estudo, foi solicitado aos participantes o aceite no formulário digital constituído pelo Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Como instrumento de pesquisa, foi desenvolvido um questionário o qual foi inserido na plataforma online *Google Forms* para análise e categorização dos dados, sendo enviado o link aos/às alunos/as do curso. O questionário foi composto por questões visando caracterização da amostra estudada (dados sobre gênero, idade,

religião, cidade de residência, estado civil, filhos/as, ano de ingresso na universidade, se exercia alguma atividade remunerada e o tempo dedicado a essa função diariamente) e, posteriormente, questões visando atender diretamente aos objetivos da pesquisa (compreensão do significado do lazer, relevância, atividades vivenciadas no tempo de lazer e tempo dedicado a elas, motivos que dificultam a fruição do lazer, diferenças de gênero e as relações entre lazer e atividade física). A tabulação e análise dos dados foram realizadas no software *Excel for Windows* versão 2010, que permitiu análise estatística descritiva. Também utilizamos análise de conteúdo (BARDIN, 1974), visando categorizar as informações obtidas pelas questões dissertativas a fim de verificar o entendimento dos acadêmicos/as quanto ao lazer.

## Resultados e Discussão

Na tabela 1, observa-se a caracterização da amostra segundo o gênero, idade e se possuem filhos. Percebe-se que 65% da amostra era do sexo masculino, enquanto 35% do sexo feminino.

**Tabela 1:** Características da amostra (n= 37)

Variáveis	n	%
<b>Gênero</b>		
Homens	24	65
Mulheres	13	35
<b>Faixa etária (anos)</b>		
18-25	21	57
26-35	12	32
36-55	4	11
<b>Possui filhos</b>		
Sim	11	30
Não	26	70
<b>Filhos X Gênero</b>		
Feminino	5	45
Masculino	6	55

Fonte: dados da pesquisa

Quanto a faixa etária, 57% possuem entre 18 e 25 anos, seguidos de 32% que tem entre 26 e 35 anos e 11% que tem entre 36 e 55 anos. Em relação a possuir filhos, 70% não tem filhos enquanto 30% possuem filhos, e entre aqueles que tem filhos 45% são mulheres e 65% são homens.

**Tabela 2:** Atividade remunerada e horas trabalhadas

		n	%
<b>Exerce atividade remunerada</b>			
Sim		26	70
Não		11	30
<b>Atividade remunerada X Gênero</b>			
<b>Masculino</b>		(n=24)	%
Sim		18	75
Não		6	25
<b>Feminino</b>		(n=13)	%
Sim		8	62
Não		5	38
	Masculino	Feminino	
<b>Horas trabalhadas (diária)</b>			
Até 4 horas	1		5
De 4 á 6 horas	4	1	13
Até 8 horas	5	4	24
Mais de 8 horas	8	3	30
Não Trabalha	3	5	30

**Fonte:** dados da pesquisa

Sobre exercer alguma atividade remunerada, 70% dos/as entrevistados/as responderam que sim, exercem algum tipo de atividade remunerada. Separando por gênero, 62% das mulheres que responderam ao questionário exercem atividade remunerada, enquanto que dos homens investigados 75% deles exercem algum tipo de atividade remunerada. Dos acadêmicos pesquisados que exercem atividades remunerada 30% trabalham mais de 8 horas diárias, enquanto 24% trabalham até 8 horas diárias, 13% trabalham entre 4 e 6 horas diárias e 5 % trabalham até 4 horas por dia

Nos últimos anos, enquanto a ocupação dentro do mercado de trabalho para o sexo masculino teve uma considerável regressão, as mulheres estão cada vez mais

conquistando esses espaços, aumentando assim o número de mulheres que exercem atividades remuneradas (HIRATA, 2004).

**Tabela 3:** Relevância, frequência e dificuldades para exercer o lazer

			n	%
	Masculino	Feminino		
<b>Relevância do lazer</b>				
Totalmente relevante	16	11	27	73
Relevante	8	2	10	27
<b>Frequência de Atividade de Lazer</b>				
De 1 a 2 vezes ao mês	1	2	3	8
De 1 a 3 vezes ao mês	2	3	5	14
De 3 a 6 vezes ao mês	4	5	9	24
Diariamente	17	3	20	54
<b>Dificuldades para exercer a prática do lazer<sup>3</sup></b>				
Cansaço	18	8	26	70
Falta de espaços para fruição do lazer	9	9	18	49
Falta de dinheiro	10	5	15	41
Desinteresse	6	4	10	27
Falta de Companhia	7	3	10	27
Falta de tempo	3	1	4	11
Covid	1		1	3
Trabalhos da faculdade	1		1	3

**Fonte:** dados da pesquisa

Sobre a relevância do lazer, os/as estudantes compreendem a sua importância, sendo que 73% responderam considerar o lazer totalmente relevante e 27% relevante. Ao perguntar sobre a frequência da prática do lazer 54% relataram que praticam o lazer diariamente, enquanto 24% praticam de 3 a 6 vezes por mês, 14% de 1 a 3 vezes por mês e 8% responderam que praticam de 1 a 2 vezes por mês. Nesse contexto, importante ressaltar que entre aqueles que praticam o lazer diariamente, há um número muito maior de homens que mulheres. Em relação as dificuldades encontradas para exercer o lazer, o cansaço foi o fator que teve maior índice (70%), em seguida a falta de

<sup>3</sup> Essa questão permitia marcar mais de uma alternativa. Portanto, representam as opções mais escolhidas pelos/as participantes do estudo. Nesse sentido, a porcentagem ressalta escolhas, levando-se em consideração, para cada alternativa, 100% dos participantes.

espaço para a fruição do lazer (49%), a falta de dinheiro (41%), desinteresse (27%), falta de companhia (27%), falta de tempo (11%) covid-19 (3%) e trabalhos da faculdade (3%).

Resultado semelhante foi encontrado no estudo de Martoni e Schwartz (2006) realizado com acadêmicos dos cursos de fisioterapia, odontologia e psicologia, onde os estudantes também consideraram o lazer “totalmente relevante” e “relevante”. E em relação a frequência de atividade de lazer os autores constataram que o maior índice de vivência dos estudantes foi de uma a duas vezes por semana.

**Tabela 4:** Prática e frequência de atividades físicas

			<b>n</b>	<b>%</b>
	Masculino	Feminino		
<b>Você pratica atividades físicas?</b>				
Sim	22	12	34	92
Não	2	1	3	8
<b>Prática de atividade física X Gênero</b>				
Feminino			12	92
Masculino			22	92
<b>Frequência de Atividades Físicas</b>				
1 a 2 vezes na semana	1	4	5	13
3 a 4 vezes na semana	11	6	17	43
Mais de 5 vezes na semana	10	2	14	36
Não pratico	2	1	3	8

**Fonte:** dados da pesquisa

Observa-se que ao perguntar se os estudantes praticam algum tipo de atividade física, 92% responderam que sim, apenas 8% não pratica nenhum tipo de atividade física. E não houve diferença em porcentagem entre os gêneros sobre a prática de atividades físicas, ambos obtiveram a mesma porcentagem de 92%. Em relação a frequência em que praticam, 43% praticam de 3 a 4 vezes por semana, 36% praticam mais de 5 vezes por semana e 13% praticam de 1 a 2 vezes na semana.

É possível observar que o público pesquisado é, em sua maioria, fisicamente ativo, tanto homens como mulheres. Dado esse que pode ter relação com o fato de

serem acadêmicos do curso de educação física e que a pandemia não foi um fator que os/as impediu de praticar alguma atividade, porém é um grupo pequeno, podendo confrontar esse resultado com o da literatura, que contrasta essa relação equitativa em relação a prática de atividade física por homens e mulheres, demonstrando que as mulheres são fisicamente menos ativas no tempo de lazer. Nos estudos de Santos *et al.* (2017) e Colares, Franca e Gonzalez (2009), é observado que a prática de atividade física pelo público do sexo masculino foi maior em relação ao sexo feminino.

Nesse estudo, homens e mulheres estão fisicamente ativos igualmente, em porcentagem. Independente de não constatar diferença relacionado à gênero e atividades física, autores como Lima *et al.* (2019) e Knuth *et al.* (2011), descreveram que apesar de apontar um crescimento considerável relacionado as atividades físicas entre as mulheres, os homens ainda constituem a grande parte dos fisicamente ativos.

No presente estudo verificou-se a prevalência da realização de atividades físicas em grande parte da amostra estudada (92%), observam-se resultados semelhantes em trabalhos realizados com acadêmicos do curso de Educação Física em diferentes estudos.

Nos estudos de Mielke *et al.* (2010), Silva (2011) e Santos *et al.* (2017), todos realizados com estudantes do curso de Educação Física (tanto licenciatura quanto bacharelado), obtiveram como resultados a prevalência de atividades físicas entre os/as acadêmicos/as. No estudo de Mielke *et al.* (2010), 90% dos estudantes são fisicamente ativos nos momentos de lazer. O estudo de Silva (2011), observou que no curso de licenciatura 88,6% dos estudantes fazem a prática de atividades físicas, enquanto que no bacharel 90,2%. E o estudo de Santos *et al.* (2017), verificou que no curso de licenciatura os alunos fisicamente ativos foram cerca de 64,5% enquanto que no bacharel 68,4%.

**Tabela 5:** Atividade física como forma de lazer

			n	%
	Masculino	Feminino		
<b>A prática de atividade física é uma forma de lazer, para você?</b>				
Sim	21	12	33	89
Não	3	1	4	11
<b>O que você costuma fazer durante seus momentos de lazer?<sup>4</sup></b>				
Atividades e/ou exercícios físicos	18	7	25	68
Passear/interagir	7	8	15	41
Assistir (TV, vídeos, filmes e séries)	6	4	10	27
Jogos eletrônicos	3	1	4	11

**Fonte:** dados da pesquisa

Questionados sobre considerar as atividades físicas como forma de lazer, 89% dos/as participantes responderam que consideram esses momentos como lazer, apenas 11% responderam que não consideram, justificando que não sentem prazer em praticá-la, mas que entendem a necessidade e a importância, portanto praticam atividades físicas como obrigação e para a promoção da saúde.

Quando perguntados sobre o que costumam fazer durante seus momentos de lazer, os mais citados foram alguns tipos de atividades físicas, entre eles: esportes, musculação, ciclismo, corrida, caminhada, entre outros, com 68% das preferências, passear e interagir com amigos e familiares 41% de preferência, assistir programações da TV, filmes, vídeos e series 27%, e jogos eletrônicos com 11 % das preferências.

Em revisão de literatura realizada acerca do lazer em universitários da área da saúde (VIEIRA; ROMERA; LIMA, 2018), notou-se uma predileção por práticas corporais no tempo livre, em relação aos demais interesses no contexto do lazer,

<sup>4</sup> Essa questão permitia marcar mais de uma alternativa. Portanto, representam as opções mais escolhidas pelos/as participantes do estudo. Nesse sentido, a porcentagem ressalta escolhas, levando-se em consideração, para cada alternativa, 100% dos participantes.



havendo pouco conhecimento sobre os diferentes conteúdos do lazer. Uma possibilidade para essa predileção, segundo o estudo, é que a prática de atividades físicas e esportivas tem sido associada a benefícios de efeitos fisiológicos sobre o corpo humano, sendo eventualmente mais estudada e mais evidenciada nas falas dos universitários, por proporcionar facilidade na mensuração de tempo de fruição dessas práticas. Pelas evidências do estudo, os/as autores/as sugerem a importância de maior associação entre lazer e saúde dos estudantes universitários, potencializando a adoção do lazer na busca da melhoria da qualidade de vida, considerando-se também que esses/as universitários/as atuarão como disseminadores das vivências no contexto do lazer e suas relações com a atividade física e a qualidade de vida.

No estudo de Dias-da-Costa *et al.* (2005), os autores notaram que a inatividade física entre adultos nos momentos de lazer é significativamente predominante. Por conta dessa inatividade predominante entre adultos, apesar de alguns estudos apontarem um ligeiro crescimento (DIAS *et al.*, 2020; MIELKE *et al.*, 2021), alguns autores (DEL DUCA *et al.*, 2014) sugerem que ações de promoção da atividade física devem considerar os distintos interesses populacionais para o estímulo à sua prática no lazer, além de considerar as desigualdades sociodemográficas presentes no exercício da escolha (quando essa é possível), na fruição do lazer.

No presente estudo, nota-se que 89% dos estudantes consideram a prática de atividades físicas como lazer, e ao serem questionados sobre o que realizam durante seus momentos de lazer, a prática de alguma atividade física está nas respostas dos entrevistados como a mais citada, fator preponderante para refletirmos sobre a importância do incentivo à prática de atividade física não somente como uma obrigação, visando benefícios à saúde, mas como fruição da cultura corporal, desenvolvimento de aspectos da ludicidade e do prazer advindos dessas práticas. Resultado similar foi

encontrado no estudo de Sá *et al.* (2019), também realizado com acadêmicos/as de educação física, que observaram que os universitários consideram a atividade física como uma prioridade na vida deles, e 72,1% desses estudantes declaram que gostam e praticam atividades físicas de lazer.

Uma explicação para essa diferença relacionada a inatividade física em um público geral e suficiência de atividade física entre estudantes de educação física, é que normalmente quando um indivíduo ingressa na faculdade de educação física ele já tem o hábito de praticar atividades físicas no seu cotidiano, e por gostar de ser e estar ativo fisicamente escolhe como carreira a área da educação física (BIELEMANN *et al.*, 2007).

Santos *et al.* (2017), diz que é ideal que os estudantes do curso de educação física alcancem pelo menos o mínimo do recomendado para a prática de atividades físicas em prol dos benefícios a saúde. E Bielemann *et al.* (2007), concorda com essa ideia, desde que esses estudantes sejam futuros profissionais da área da saúde, nada mais justo que adotem comportamentos positivos em relação as práticas de atividades físicas em seu dia a dia.

Gostar de praticar atividades físicas no lazer é um fator de suma importância, já que quando o indivíduo sente prazer em realizar essas atividades o mesmo tende a ser fisicamente mais ativo que os demais que não consideram a atividade física como lazer (SÁ *et al.*, 2019).

**Tabela 6:** Qual atividade física praticada

			n	%
	Masculino	Feminino		
<b>Qual ou quais atividades físicas você pratica? <sup>5</sup></b>				
Esportes	12	2	14	38
Musculação	7	4	11	30
Corrida	8	3	11	30
Caminhada	2	7	9	24
Lutas	5		5	14
Ciclismos	3	2	5	14
Funcional	2		2	5
Danças	1	1	2	5
Trilha	1		1	3
Calistenia	1		1	3

**Fonte:** dados da pesquisa

Entre as atividades físicas praticadas citadas estão os esportes (38%), musculação (30%), corrida (30%), caminhada (24%), lutas (14%), ciclismo (14%), funcional (5%), danças (5%), trilha (3%) e calistenia (3%).

Entre as atividades físicas praticadas pelos/as estudantes, esportes foram os mais citados. Percebe-se que o esporte praticado no lazer é diferenciado e se distancia da prática esportiva profissional (MARQUES; ALMEIDA; GUTIERREZ, 2007). Como ressalta Ricalde (2007), o esporte no lazer tem caráter inclusivo, onde todas as pessoas podem praticá-lo, sem exclusão por idade, gênero, raças e capacidades físicas, e também de caráter adaptativo, onde a prática do esporte pode ser realizada em qualquer lugar, desde quadras esportivas até mesmo lugares adaptados como parques, terrenos ou quintal de casa, ou na rua.

Alguns valores definem o esporte praticado no lazer. Segundo Oliveira (2002), no esporte no lazer também existe a competição, mas sem a rivalidade excessiva, há valorização da competição e não o resultado, tem caráter desobrigatório e cooperativo, é

<sup>5</sup> Essa questão permitia marcar mais de uma alternativa. Portanto, representam as opções mais escolhidas pelos/as participantes do estudo. Nesse sentido, a porcentagem ressalta escolhas, levando-se em consideração, para cada alternativa, 100% dos participantes.

realizado por prazer e há a valorização do caráter lúdico. Para Marques (2005), a prática pela prática é o motivo da realização do esporte como lazer.

Dentre as questões dissertativas temos algumas respostas dos/as investigados/as. Quando questionados/as sobre o entendimento acerca do lazer, algumas compreensões são explicitadas.

Lazer é o tempo livre que a pessoa tem livre que fuja da rotina de trabalho entre outros afazeres. É o momento em que a pessoa busca alternativas para descansar, divertir e etc (M23).

Momentos no qual podemos fazer algo relacionado ao descanso, entretenimento, distração (M22).

Tudo o que podemos fazer ou exercer fora do horário de trabalho ou até mesmo em fora de responsabilidades propriamente dita (F22).

Os/as acadêmicos, em geral, explicitam algumas funções elencadas por diversos estudos na área, que vão interliga-lo aos momentos de distração, descanso e desenvolvimento da personalidade, a exemplo das classificações realizados por Dumazedier (1979). Nessa perspectiva, como apontado por Gomes (2004), a compreensão do lazer como o tempo subtraído da jornada de trabalho foi alvo de reflexões, especialmente na segunda metade do século XX. Como salienta a autora,

É importante enfatizar que, na vida cotidiana, nem sempre existem fronteiras absolutas entre o trabalho e o lazer, tampouco entre o lazer e as obrigações profissionais, familiares, sociais, políticas. Afinal, não vivemos em uma sociedade composta por dimensões neutras, estanques e desconectadas umas das outras, como o conceito de lazer proposto por Dumazedier nos faz pensar (WERNECK, 2004, p.123).

Nesse contexto, talvez fosse mais correto falar em tempo disponível, ao invés de tempo livre, já que tempo algum pode ser considerado livre de coação ou normas de conduta social (MARCELLINO, 1996).

Indagados sobre a existência de diferença entre o usufruto do lazer entre homens e mulheres, é possível observar três potenciais respostas, os que dizem que sim, existe

diferença, os que não observam diferença e os que dizem que depende da situação pode existir diferença entre os gêneros.

Na pergunta, “Você considera que há diferenças em relação a fruição (ação de aproveitar ou usufruir de alguma oportunidade; desfrutar) do lazer por homens e mulheres? Explique”, algumas respostas representam essas três dimensões.

Para aqueles/as que consideram que há diferenças, algumas falas afirmam:

Os homens conseguem mais momentos ou oportunidades de lazer do que as mulheres devido as ações de cuidados com os filhos, que em grande parte dos casos as mulheres se encarrega mais (M32).

Sim, ainda existe uma estrutura social que posiciona a mulher como responsável pelo zelo do lar, o que toma tempo e energia. Felizmente nos últimos tempos vem diminuindo consideravelmente tal estrutura - homem também vem tomando para si tais responsabilidades, mas não ainda a ponto de erradica-la (M23).

Sim. A mulher tem menos tempo de lazer pela sobrecarga de trabalho dentro e fora de casa (F28).

Sim, principalmente se a mulher tiver filhos (F26).

Quanto aqueles/as que não verificam diferenças, as falas pontuam:

Não. Pois cada um tem sua opção do que fazer ou não, e isso relativamente depende de um para o outro (M24).

Não, a oportunidade de realizar tarefas não está diretamente ligada ao gênero e sim ao tempo disponível da pessoa (M20).

Não, acho apenas que os interesses as vezes são distintos (F25).

Essas falas, de algum modo, acabam desconsiderando as relações apontadas nas primeiras percepções apresentadas, visto que desconsideram que tempo disponível e escolhas também podem ser resultado de relações desiguais estabelecidas nesses momentos e, como apontam diversos estudos (SOUZA; NICOLOSI; SILVA, 2018; NEUBERT; AGUIAR, 2010; SALLES-COSTA *et al.*, 2003), o olhar para as questões de gênero e as desigualdades ainda decorrentes dessa relação precisam ser consideradas nesse debate, mesmo que, como apontado nos dados da pesquisa, não sejam perceptíveis nesse grupo especialmente investigado.

E, nesse contexto também se inserem as percepções que apontam que as questões de gênero independem, no contexto da fruição do lazer.

Não necessariamente entre homens e mulheres, mas de indivíduo para indivíduo, levando em consideração que cada indivíduo vê lazer de uma maneira, essa maneira pode variar de pessoa para pessoa (M24).

Rapaz, não se limita a gênero, creio que estende a pessoas, várias pessoas diferentes, gostos diferentes, não é ser mulher ou homem que vai justificar isso, mulher pode gostar de futebol aos finais de semana, homem pode gostar de cozinhar ou fazer compras no shopping, coisas que são estigmas considerados femininos ou masculinos, isso não influencia em nada, creio a cultura de criação desses indivíduos influencia nesses aspectos, agora gênero não, não tenho conhecimento amplo do assunto, mas gênero no lazer é meramente insignificante, ser homem ou mulher não te impede de fazer algo, mas sim restrições culturais e sociais presas na sociedade que já avançam tempos e tempos (M21).

Acho que depende muito, as vezes podem ter os mesmos gostos ou diferentes, acho que o lazer não é relacionado ao gênero e sim aos gostos pessoais de cada indivíduo (F19).

Dessas últimas falas, ressaltamos que apesar de o conceito de gênero não estar devidamente compreendido pelos/as acadêmicos/as, há explicitação quando aos condicionantes relacionados às desigualdades de gênero, quando se afirmam, por exemplo, que restrições culturais e sociais interferem na escolha dos indivíduos, nos estigmas daquilo que é considerado feminino e masculino. Ou seja, mesmo sem definir claramente o conceito, as falas se coadunam à percepção de que questões de gênero podem interferir na fruição do lazer, dado que existem ainda restrições culturais e sociais, algumas das quais já salientamos ao longo desse trabalho.

## **Conclusão**

Como vimos neste estudo, o lazer é entendido pelos/as universitários/as o tempo despendido das obrigações e que pode proporcionar prazer por meio da ludicidade e desobrigatoriedade, quando passível de ser usufruído. Foi possível verificar que o público investigado é constituído por a maioria do sexo masculino e a maioria dos/as pesquisados (homens e mulheres) exercem atividade remunerada, são fisicamente

ativos, compreendem o sentido e características do lazer a partir das noções de tempo livre e consideram uma prática totalmente relevante. Do grupo pesquisado, as questões de gênero aparecem de maneira discreta em algumas falas, explicitadas inclusive pelo desconhecimento ao debate propiciado e que se relacionam com as respostas dadas à pesquisa. Em relação à fruição do lazer, entre os/as estudantes pesquisados/as não houve diferenças significativas de gênero, onde cada um tem um tempo de lazer diferente do outro para desfrutar, mas que não implicam necessariamente na qualidade do uso desse tempo.

Considerando que os entrevistados são estudantes do curso de educação física pode ter sido esse o grande motivo de a atividade física estar tão presente no dia a dia dessas pessoas, sendo que a maioria considera esse tipo de atividade como lazer. Esse resultado é de extrema importância pois a prática de atividades físicas nos momentos de lazer pode beneficiar os indivíduos em dimensões distintas, melhorando a sua qualidade de vida.

Percebe-se que a grande maioria dos/as entrevistados/as não interligam o lazer com o consumo, quase não sendo citado o consumo com as preferências de lazer dos/as estudantes. Não foram citados também, como momentos de lazer as festas, consumo de álcool, ou aglomerações em geral, podendo esse resultado representar o momento vivenciado, em meio a uma pandemia, e talvez, se o estudo fosse realizado em outras épocas, outras respostas poderiam ter sido consideradas como lazer para esse mesmo público.

É importante ressaltar que não investigamos o conceito de trabalho para os/as participantes da pesquisa e nesse sentido, o dado se limita à perspectiva de trabalho remunerado, quando compreendemos que o trabalho doméstico, que compõe grande parte da vida das mulheres, em muitos aspectos não tem valor de trabalho, por não ser

uma prática remunerada, mas consome grande parte do tempo de mulheres, sobretudo, numa lógica patriarcal de sociedade. Portanto, caracteriza-se como uma limitação da pesquisa.

## REFERÊNCIAS

AGUIAR, Carla Alessandra Branca Ramos Silva; BONINI, Luci Mendes de Melo. Dignidade Humana e o Direito ao Lazer entre Universitários do Alto Tietê. **Licere**, v. 18, n. 2, p. 34-58, 2015.

ALMEIDA, Marco Antonio Bettine *et al.* A relação entre gênero e adesão à atividade física no lazer. **Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 9, n. 3, p. 94-102, jan./abr. 2012.

AQUINO, Cássio Adriano Braz Aguiar; MARTINS, José Clerton. De Oliveira. Ócio, lazer e tempo livre na sociedade do consumo e do trabalho. **Revista Subjetividades**, v. 7, n. 2, p. 479-500, 2007.

BACHELADENSKI, Miguel Sidenei; MATIELLO JÚNIOR, Edgard. Contribuições do campo crítico do lazer para a promoção da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 2569-2579, 2010.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo** Lisboa: Edições 70, 1974.

BIELEMANN, Renata M. *et al.* Prática de atividade física no lazer entre acadêmicos de Educação Física e fatores associados. **Revista brasileira de atividade física & saúde**, v. 12, n. 3, p. 65-72, 2007.

BRAGA, Iara Falleiros; SANTOS, Andrêza Roberta Bezerra dos. Concepções de lazer sob a perspectiva dos adultos. **Licere**, Belo Horizonte, v.22, n.4, dez/2019.

BRAMANTE, Antonio Carlos. Lazer, concepções e significados. **Licere**, v. 1, n. 1, 1998.

BRASIL. **Lei nº 8.080**, de 19 de setembro de 1990. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l8080.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8080.htm). Acesso em: 24 out. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância à Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**: PNPS: revisão da Portaria MS/GM nº 687, de 30 de março de 2006. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

COLARES, Viviane; FRANCA, Carolina da; GONZALEZ, Emília. Condutas de saúde entre universitários: diferenças entre gêneros. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 25, p. 521-528, 2009.



DEL DUCA, Giovani Firpo *et al.* Atividades físicas no lazer entre adultos de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil: estudo populacional sobre as características das práticas e seus praticantes. **Ciência & Saúde coletiva**, v.19, n.11, p.4595-4604, 2014.

DIAS, Tulio Gamio *et al.* Nível de atividade física no lazer em adultos paulistanos: uma análise de tendência de 2006 a 2016. **Rev. Bras. Epidemiologia**, v.23, p.1-13, 2020.

DIAS-DA-COSTA, Juvenal Soares *et al.* Epidemiologia da atividade física no lazer: um estudo de base populacional no sul do Brasil. **Cad. Saúde Pública**, v. 21, n. 1, p. 275-282, 2005.

DUMAZEDIER, Jofre. **Sociologia Empírica do Lazer**. São Paulo: Perspectiva, 1979.

GOMES, Christianne Luce. Lazer – ocorrência histórica. *In*: GOMES, Christianne Luce (Org.). **Dicionário Crítico do Lazer**. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2004. p.133-141.

HIRATA, Helena. O universo do trabalho e da cidadania das mulheres: um olhar do feminismo e do sindicalismo. *In*: COSTA, Ana Alice; OLIVEIRA, Eleonora Menicucci de; LIMA, Maria Ednalva Bezerra de; SOARES, Vera Soares. (Org.). **Reconfiguração das relações de gênero no trabalho**. São Paulo: CUT Brasil, 2004. p.13-20.

JESUS, Leonardo Leite de *et al.* **Atividade física e seus benefícios à saúde**. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física) - Repositório Institucional Faema, 2014. Disponível em: <http://repositorio.faema.edu.br/handle/123456789/2644>. Acesso em: 28 mar. 2021.

KNUTH, Alan Goularte *et al.* Prática de atividade física e sedentarismo em brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) 2008. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 3697-3705, 2011.

LIMA, Dartel Ferrari de *et al.* Tendência temporal da participação em atividade física no lazer na cidade de Curitiba, Brasil (2006-2015). **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 22, p.1-13, 2019.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Estudos do lazer: uma introdução**. Campinas – SP: Autores Associados, 1996.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. Lazer: concepções e significados. **Licere**, Belo Horizonte, v.1, n.1, p.37-43, 1998.

MARQUES, Renato Francisco Rodrigues. Integração e bem-estar dos funcionários na empresa: Esporte como caminho. *In*: GONÇALVES, A.; GUTIERREZ, G.; VILARTA, R. (Orgs.). **Gestão de qualidade de vida na empresa**. Campinas: Ipes, 2005. p.33-46.

MARQUES, Renato Francisco Rodrigues; ALMEIDA, Marco Antonio Bettine de; GUTIERREZ, Gustavo Luis. Esporte: um fenômeno heterogêneo: estudo sobre o esporte e suas manifestações na sociedade contemporânea. **Movimento**, v. 13, n. 3, p. 225-242, 2007.

MARTONI, Flávia Regina; SCHWARTZ, Gisele Maria. O lazer na vida do estudante universitário. **Lecturas: Educación física y deportes**, n. 97, p. 13, 2006.

MENDES, Roseana. **O que é lazer?** Uma análise dos pleitos de minas gerais do programa esporte e lazer da cidade em 2007. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Programa de Pós-graduação em Educação Física, Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de fora, 2009.

MIELKE, Grégore Iven *et al.* Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 15, n. 1, p. 57-64, 2010.

MIELKE, Gregore Iven *et al.* Atividade física na população adulta brasileira: pesquisa nacional de saúde 2013 a 2019. **Rev. Bras. Epidemiologia**, v. 24, p.1-11, 2021.

MINAYO, M. C. S; SANCHES, O. Quantitativo-qualitativo: oposição ou complementaridade? **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 3, p. 239-262, jul./sep.1993.

NEGREIROS, Taíse Cristina Gomes C. de. **Capitalismo dependente e ensino superior**: um estudo sobre as políticas de ensino superior brasileiras. *In*: CONGRESSO ALAS, Uruguay, 2017.

NEUBERT, Luiz Flávio; AGUIAR, Neuma Figueiredo de. A relação entre gênero e o tempo de lazer entre os indivíduos economicamente ativos na capital mineira. SEMINÁRIO INTERNACIONAL FAZENDO GÊNERO, 9. **Diásporas, Diversidades, Deslocamentos**, 2010. Disponível em: [http://www.fg2010.wwc2017.eventos.dype.com.br/resources/anais/1277208955\\_ARQUIVO\\_L.F.Neubert&N.F.Aguiar\\_FG2010-ST38\\_.pdf](http://www.fg2010.wwc2017.eventos.dype.com.br/resources/anais/1277208955_ARQUIVO_L.F.Neubert&N.F.Aguiar_FG2010-ST38_.pdf). Acesso em: 05 mai. 2021.

NUNES, Maiana Farias Oliveira *et al.* Satisfacción y autonomía en las actividades de ocio entre los estudiantes universitarios. **Psicologia: teoria e prática**, v. 16, n. 1, p. 91-103, 2014.

OLIVEIRA, Dina Teresa Ramos de *et al.* **Por uma ressignificação crítica do esporte na Educação Física**: uma intervenção na escola pública. 2002. 160f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2002. Disponível em: <http://repositorio.unicamp.br/jspui/handle/REPOSIP/275426>. Acesso em: 16 abr. 2021.

OMS- **Organização Mundial da Saúde**. Disponível em: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Acesso em 29 Abr 2021.

PINTO, Leila Mirtes Santos de Magalhães. **Sentidos e significados de tempo de lazer na atualidade**: estudo com jovens belo-horizontinos. 2004, 199f. Tese (Doutorado em Educação) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2004. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/FAEC-85NPTE>. Acesso em: 23 mar. 2021.

PITANGA, Francisco José Gondim; LESSA, Ines. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 21, n. 3, p. 870-877, 2005.

RICALDE, Douglas Neves. **A crônica esportiva de Nelson Rodrigues**. 2007. Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/18924>. Acesso em: 30 mar. 2021.

SÁ, Rubens Matheus Ribeiro *et al.* Nível e preferências de atividade física dos acadêmicos do curso de licenciatura em educação física. *In: LINHARES, Wendel Luiz. Ciências do esporte e educação física: uma nova agenda para a emancipação.* Ponta Grossa: Atena Editora, 2019. p.388–416.

SAFFIOTI, H. I. B. **O poder do macho.** São Paulo: Moderna, 1987. 134p.

SALLES-COSTA, Rosana *et al.* Gênero e prática de atividade física de lazer. **Cadernos de Saúde pública**, v.19, p.325-333, 2003.

SANTOS, Tiago *et al.* Atividade física em acadêmicos de Educação Física: um estudo longitudinal. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 22, n. 1, p. 76-84, 2017.

SILVA, Diego Augusto Santos. Nível de atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física de uma universidade pública do nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 16, n. 3, p. 193-198, 2011.

SILVA, Luiz Augusto da. **Conceitos de atividade física e saúde.** 2015. Disponível em: <http://repositorio.unicentro.br:8080/jspui/bitstream/123456789/969/5/conceitos%20da%20atividade%20f%C3%ADsica%20e%20sa%C3%BAde.pdf> . Acesso em: 18 de abril de 2021.

SOUZA, Thaina C. Moraes; NICOLOSI, Raquel Marrafon; SILVA, André Luis Mattos. **Diferenças na prática do lazer em função do gênero: o caso dos servidores do IFSP (Campus Avaré).** 2018. Disponível em: <https://www.eduvaleavare.com.br/wp-content/uploads/2018/05/artigo14.pdf>. Acesso em: 05 mai. 2021.

VEGA, José Luiz Garcia. **Ócio e turismo.** São Paulo: Salvat, 1979.

VIEIRA, Júlia Lelis; ROMERA, Liana Abrão; LIMA, Maria Cristina Pereira. Lazer entre universitários da área da saúde: revisão de literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, p. 4221-4229, 2018.

WERNECK, Christiane Luce Gomes. Lazer, trabalho e qualidade de vida. **Motricidade.** ago. 2008. Disponível em: <http://www.motricidade.com/index.php/repositorio-aberto/42-gestao/1229-lazer-trabalho-e-qualidade-de-vida>. Acesso em: 15 fev. 2022.

WERNECK, Christiane Luce Gomes. Lazer-Concepções. *In: Dicionário Crítico do Lazer.* Belo Horizonte: Autêntica, 2004. p.119-225.

### Endereço das Autoras:

Aline Dockhorn e Lima  
Endereço eletrônico: [aline\\_dockorn@hotmail.com](mailto:aline_dockorn@hotmail.com)

Cássia Cristina Furlan  
Endereço eletrônico: [cassiafurlan@ufgd.edu.br](mailto:cassiafurlan@ufgd.edu.br)