

## AUTOPERCEPÇÃO DE JOVENS RESIDENTES NO BRASIL SOBRE SUAS ATIVIDADES DE LAZER<sup>1</sup>

Recebido em: 09/04/2024

Aprovado em: 06/02/2025

Licença: 

*Caroline Fernanda Bella Peruzzo*<sup>2</sup>

Universidade Federal de São Carlos (UFSCar)

São Carlos – SP – Brasil

<https://orcid.org/0000-0003-0323-7970>

*Luzia Iara Pfeifer*<sup>3</sup>

Universidade Federal de São Carlos (UFSCar)

São Carlos – SP – Brasil

<https://orcid.org/0000-0002-1826-1968>

*Claudia Maria Simões Martinez*<sup>4</sup>

Universidade Federal de São Carlos (UFSCar)

São Carlos – SP – Brasil

<https://orcid.org/0000-0002-8997-2767>

**RESUMO:** Atividades de lazer geram prazer e bem-estar. Este estudo objetivou identificar preferências de atividades de lazer em jovens e as possíveis influências da idade e gênero. Pesquisa exploratória, transversal, quali-quantitativa, com 50 jovens, entre 14 e 23 anos. Os jovens realizaram uma atividade de lazer e responderam questões sobre a atividade realizada. Demonstraram-se interessados na atividade (98%), de bom humor (98%), animados (96%) e se divertindo (96%). As atividades escolhidas foram artísticas (48%), esportivas (32%), musicais (12%) e em telas (8%). Não houve associação entre faixa etária e escolha da atividade. As meninas escolheram com maior frequência (58%) as artísticas, e os meninos as esportivas (47,6%), sem associação entre sexo e atividades.

**PALAVRAS-CHAVE:** Autopercepção. Jovens. Atividades de lazer.

<sup>1</sup> Este estudo recebeu apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES - Finance Code 001.

<sup>2</sup> Mestre em Terapia Ocupacional, Universidade Federal de São Carlos, LEPTOI: Laboratório de Ensino e Pesquisa em Terapia Ocupacional, Infância e Adolescência.

<sup>3</sup> Livre docente pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Docente do departamento de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de São Carlos e Professora Sênior do departamento de Neurociências e ciências do Comportamento da FMRP-USP. Coordenadora do Grupo de pesquisa - LEPTOI: Laboratório de Ensino e Pesquisa em Terapia Ocupacional, Infância e Adolescência.

<sup>4</sup> Doutora em Educação - Metodologia do Ensino, Universidade Federal de São Carlos. Docente Titular Sênior.

## **SELF-PERCEPTION OF YOUNG PEOPLE RESIDENTS IN BRAZIL ABOUT THEIR LEISURE ACTIVITIES**

**ABSTRACT:** Leisure activities generate pleasure and well-being. This study aimed to identify leisure activity preferences in young people and the possible influences of age and gender. This is an exploratory, cross-sectional, qualitative-quantitative study with 50 young people aged between 14 and 23. The young people undertook a leisure activity and answered questions about the activity. They were interested in the activity (98%), in a good mood (98%), excited (96%) and having fun (96%). The activities chosen were artistic (48%), sporting (32%), musical (12%) and on screens (8%). There was no association between age group and choice of activity. Girls chose artistic activities more often (58%) and boys chose sporting activities (47.6%), with no association between gender and activities.

**KEYWORDS:** Self-perception. Young people. Leisure activities.

### **Introdução**

O lazer se refere a realização de alguma atividade, em um determinado período de tempo, a qual seja de livre escolha do sujeito e não esteja ligada às obrigações profissionais, familiares e sociais (Almeida, 2021), referindo-se às ações, escolhidas de forma espontânea pelo sujeito, para serem realizadas em seu tempo livre (Silva e Ferraz, 2017), cuja recompensa é a satisfação pessoal e coletiva provocada pela situação ou momento (Marcellino, 1996), gerando prazer e bem estar (Queiroz e Souza, 2009).

Os estudos sobre o lazer no Brasil vêm permeando várias áreas do conhecimento, notando-se cada vez mais a expansão para as áreas da saúde e educação (Queiroz e Souza, 2009). As pesquisas têm se voltado às questões relacionadas à ocupação do tempo livre (em contraponto às ações obrigatórias), aos espaços públicos e privados voltados à expressão lúdica, e às práticas sociais que envolvem os interesses culturais e de prazer a partir da realidade de cada sujeito e aos fatores ambientais no qual está inserido (Campos *et al.*, 2021).

O Lazer caracteriza-se como possibilidade de realização pessoal, pois depende da própria escolha do indivíduo e de seus interesses, proporcionando um viver mais

feliz. Contudo, nem sempre é visto como algo importante na vida das pessoas e é um tema pouco abordado e valorizado (Martinelli, 2011). Embora o lazer seja responsável por sensações de prazer e bem-estar, ainda ocupa um espaço curto na rotina da maioria das pessoas, sendo muitas vezes limitado apenas aos fins de semana (Queiroz e Souza, 2009; Gomes, 2014).

Estudos apontam que o envolvimento em atividades de lazer apresenta associação com maiores escores de qualidade de vida, bem-estar subjetivo e satisfação com a vida (Lima e Moraes, 2018). Desta forma, o lazer desempenha um importante papel na promoção do bem-estar e, portanto, contribui como fator de proteção à saúde mental, por meio da diminuição do estresse, promovendo sensação de satisfação, qualidade de vida, autodeterminação e apoio social, principalmente quando envolve a troca com outras pessoas (Pondé e Caroso, 2003).

Os jovens constroem suas próprias normas, expressões culturais e modo de ser, principalmente durante o tempo livre e na participação de atividades de lazer (Campos *et al.*, 2021), na busca de momentos prazerosos e alegres que resultem positivamente na formação integral de cada sujeito (Silva e Ferraz, 2017). De modo geral, eles investem muito tempo em atividades de lazer (Formiga; Ayroza e Dias, 2005), as quais são influenciadas por fatores extrínsecos (contexto sociocultural, condições socioeconômicas) e por fatores intrínsecos (valores, motivação, disposição e percepção individual) (Pondé e Caroso, 2003).

Diante das mudanças sociais cada vez mais frequentes e velozes no cotidiano das pessoas no Brasil, levantam-se as seguintes questões de pesquisa: Quais as atividades de lazer de jovens que residem no Brasil têm realizado em seu cotidiano? Há influência da idade e do gênero nestas escolhas?

## **Objetivo**

Identificar as preferências de atividades de lazer em jovens residentes nas cinco regiões do Brasil e verificar possíveis influências da idade e gênero nestas escolhas..

## **Método**

Esta é uma pesquisa exploratória, transversal, não experimental, de análise qualitativa a qual seguiu todos os critérios éticos de pesquisas com seres humanos (aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa parecer nº 5.332.357). A pesquisa foi iniciada em outubro de 2022 e teve duração até março de 2023.

## **Participantes**

Trata-se de uma amostra de conveniência não probabilística. Os participantes foram recrutados por meio de divulgação nas redes sociais e, posteriormente, por meio da técnica “bola de neve” (Vinuto, 2014) em que pessoas e jovens conhecidos indicavam outros participantes e, assim, sucessivamente até compor toda a amostra. Participaram 50 jovens, de ambos os sexos, com idades entre 14 e 23 anos, de desenvolvimento típico, residentes nas cinco regiões do Brasil (Sudeste, Sul, Norte, Nordeste e Centro-Oeste).

## **Instrumentos**

### **Miniexame do Estado Mental – MEEM (Folstein *et al.*, 1975)**

Este instrumento foi empregado somente como critério de exclusão caso a pessoa apresentasse déficit cognitivo. É um dos testes mais empregados em todo mundo para avaliar a função cognitiva e rastreamento de quadros de demência. Quanto à

pontuação do teste, abaixo de 18 corresponde para baixa e média escolaridade e 26 para alta escolaridade (Bertolucci *et al.*, 1994).

O MEEM foi aplicado nos jovens do estudo a fim de garantir a ausência de déficits cognitivos para que fosse possível compreender e preencher corretamente as perguntas do SEAS-Br. Todos os participantes apresentaram escores dentro do padrão esperado, levando em consideração o seu nível de escolaridade.

### **Experiências Autorrelatadas de Ambientes de Atividade (SEAS-BR)**

É uma medida de autorrelato de jovens sobre suas experiências em atividades recreativas ou de lazer (King *et al.*, 2013). O SEAS é composto por 22 itens e cada item pode ser classificado dentro de uma escala Likert de 7 pontos (variando de: *concordo totalmente* até *discordo totalmente*). Nesta pesquisa foi utilizada a versão adaptada transculturalmente para o Brasil (Peruzzo, 2021). Segue abaixo um exemplo de pergunta constante no instrumento.

**Figura 1:** Exemplo de um item do referido instrumento.

A. No geral, qual seu humor quando estava fazendo a atividade? Eu senti...

	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>0</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	
	Concordo totalmente	Concordo	Concordo um pouco	Nem concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo	Concordo totalmente	

De bom humor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	De mau humor	n/a O
Animado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Entediado	n/a O

**Fonte:** King *et al.* (2013). Self-reported Experiences of Activity Settings. Licenciado pela Holland Kids Rehabilitation Hospital. Adaptado transculturalmente por Peruzzo (2021).

## Procedimentos de Coletas de Dados

Os participantes foram informados sobre as etapas da pesquisa e, após entendimento e consentimento em participar da pesquisa, solicitou-se a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para os jovens acima de 18 anos e, para os jovens menores de idade foi solicitado a assinatura do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE), assim como a assinatura dos responsáveis do TCLE. Somente após estes procedimentos é que se deu início à coleta de dados.

A primeira etapa consistiu na aplicação do Miniexame do Estado Mental (MEEM) (Brucki *et al.*, 2003) de forma remota a fim de avaliar as questões cognitivas e compreensão mínima para responder o instrumento Self Reported Activity Settings (SEAS). Após a conferência do resultado do MEEM, com pontuação acima de 29 para verificação se não havia déficit intelectual (Brucki *et al.*, 2003), foram dadas as

informações acerca dos procedimentos a serem seguidos e enviado para os jovens o link do instrumento via *Google Forms*.

Os jovens precisavam escolher uma atividade de lazer do seu interesse, executá-la com tempo mínimo de duração de 15 minutos e, posteriormente, preencher o instrumento via *Google Forms*.

Após a realização da atividade de lazer, os jovens, ao iniciarem o preenchimento do *Google Forms*, informavam sobre os dados pessoais, a atividade realizada, se a mesma era formal ou informal, o local em que a atividade foi realizada, se teve parceiros na realização da atividade e, em seguida, sobre as questões do SEAS-Br relacionadas à autopercepção do jovem sobre a atividade realizada.

É importante destacar que o instrumento original, desenvolvido no Canadá, foi projetado para aplicação presencial. No entanto, a pesquisadora entrou em contato com os autores do instrumento original para verificar a possibilidade de adaptar a pesquisa para o formato remoto, a fim de comparar a aplicabilidade em ambas as modalidades. A resposta foi benéfica, e este estudo será apresentado apenas os resultados obtidos na versão remota, sendo parte de um estudo maior.

### **Procedimentos de Análise dos Dados**

Os dados foram inicialmente tabulados em *Planilha do Excel*, para possibilitar as análises de frequência e porcentagens. Todas as atividades de lazer realizadas pelos participantes foram analisadas e categorizadas posteriormente por três pesquisadoras de modo independente.

Realizou-se análise de associação entre os grupos de sexo e faixa etária por meio do teste do Qui-quadrado (Normando; Tjäderhane e Quintão, 2010), onde os dados tabulados na Planilha do excel, foram rodados no SPSS 21.

## **Resultados**

### **Caracterização dos Jovens da Amostra**

A amostra foi composta por 50 jovens entre 14 e 23 anos de idade, dos quais 27 (54%) eram maiores de 18 anos, sendo a maioria do sexo feminino (29 - 58 %). O fato de a coleta ter sido realizada de modo remoto permitiu a participação de jovens das 5 regiões do Brasil, embora com maior frequência dos procedentes da região Sudeste (48%), seguidos da região Norte (20%), Nordeste (12%), Centro-Oeste (12%), e Sul (8%).

### **Caracterização Quanto aos Tipos de Atividades de Lazer Realizadas pelos Jovens**

As atividades de lazer realizadas foram de livre escolha dos jovens. A maioria (72%) escolheu uma atividade considerada entre muito à extremamente familiar, e também as realizaram em um ambiente/local (66%) entre muito à extremamente familiar.

A grande maioria dos participantes declararam que estavam interessados na realização da atividade (98%) e que durante a realização da mesma sentiram estar de bom humor (98%), animados (96%) e se divertindo (96%). As atividades foram classificadas, pelas pesquisadoras, em 4 categorias, cujas definições encontram-se abaixo:



**I – Atividades em telas:** refere-se a atividades que envolvam meios eletrônicos e telas multicoloridas, tais como computadores, videogames, televisão, tablets, celulares, itens esses usados para brincar, aprender e comunicar (Paiva e Costa, 2015; Queiroz; Ruas e Santana, 2021).

**II – Atividades musicais:** refere-se a atividades sonoras disponíveis em diferentes meios (TV, rádios, etc) e através de diferentes situações do convívio social, possibilitando a formação integral do sujeito (Tomiazzi; Faria e Gitahy, 2013).

**III – Atividades artísticas, culturais e outros entretenimentos (incluindo passeios):** refere-se a atividades que envolvem espetáculos musicais, teatro, dança, artes visuais, performance, histórias, entre outros (Silva, 2015).

**VI – Atividades esportivas ou físicas:** refere-se a atividades que envolvem o condicionamento físico, flexibilidade, resistência, redução de peso, força muscular, entre outros fatores importantes para o desenvolvimento. Podemos citar nesse campo atividades como: caminhar, correr, pedalar, brincar, subir escadas, dançar, passear com animais de estimação, praticar esportes, lutas, ginásticas, yoga, judô, capoeira, artes circenses, entre outros (Gonçalves; Martins e Mello, 2021; Brasil, 2021).

#### **Caracterização Quanto aos Tipos de Atividades de Lazer Realizadas pelos 50 Jovens Participantes da Pesquisa (100%)**

**Tabela 1:** Frequência das atividades de lazer realizada pelos jovens participantes em cada categoria de lazer

<b>CATEGORIAS</b>	<b>Atividade de lazer realizadas</b>	<b>Quantidade /Frequência</b>
<b>I -Atividades em telas/virtuais</b>	Assistir um filme Assistir um episódio de anime Assistir série de tv Jogo no computador	<b>4 (8%)</b>
<b>II – Atividades musicais</b>	Canto Tocar violão Tocar na missa Aula de música Composição Aula de violão	<b>6 (12%)</b>

<b>III – Atividades artísticas, culturais e outros entretenimentos (incluindo passeios)</b>	Sair com os amigos (2) Leitura (3) Projeto Praia para todos Caminhada com cachorra Caminhada ao fim do dia Pintura Jogo de cartas (2) Stand up Show de música (2) Almoço na casa de uma amiga Shopping Passeio Passeio a cavalo com amigos Ir à praia Soltar pipa Viagem para praia Visita ao museu Bloco de carnaval Piscina do clube	<b>24 (48%)</b>
<b>VI – Atividades esportivas e de condicionamento físico</b>	Treino de academia Pedalar Dançar Andar de skate Jogar basquete Nadar Jogar vôlei Jogar futebol Correr Corrida na praia Aula de jiu jitsu Musculação Aula de jazz Andar de patins Beach tênis Treino de futebol	<b>16 (32%)</b>

**Fonte:** Elaborado pelas autoras.

Na amostra geral, assim como demonstrada na tabela 1 acima, a maioria das atividades escolhidas foram as artísticas, culturais e outros entretenimentos (48%), seguidos das atividades esportivas (32%), musicais (12%) e atividades em telas/virtuais (8%). Não houve associação entre a faixa etária e as escolhas das atividades, com resultados muito semelhantes entre os grupos e com uma análise por meio do Qui-quadrado apontando um  $p = .982$ .

Quanto ao gênero, observa-se diferença na frequência na escolha das atividades de lazer, sendo que as meninas escolheram com maior frequência às atividades artísticas **culturais e outros entretenimentos (incluindo passeios)** (62,06%), e com menor

frequência as atividades esportivas (17,24%), telas/virtuais (10,34%) e musicais (10,34%). Já os rapazes optaram com maior frequência pelas atividades **esportivas e de condicionamento físico** (47,6%), seguido das atividades artísticas **culturais e outros entretenimentos (incluindo passeios)** (33,33%), dos musicais (14,28%) e em uma frequência mais baixa atividades de telas/virtuais (4,76%). Apesar destas diferenças, não houve associação entre o sexo e as escolhas das atividades, já que a análise por meio do teste Qui-quadrado apontou um  $p = .171$ .

Quanto aos parceiros dos jovens na realização da atividade, verificou-se que a maioria realizou a atividade junto com amigos (36%), seguido de outros (26%), sozinho (20%) e com parentes (18%). Quando analisadas as respostas que preencheram outros, estes correspondiam a pessoas que frequentam determinado espaço como, por exemplo, um clube ou academia, alunos e professores/instrutores. Assim, a maioria dos jovens escolheu atividades para serem realizadas com parceiros ou em grupos (78%), como pode ser observada no quadro 1 a seguir:

**Quadro 1:** Atividades realizadas individualmente x grupo/parceiros

ATIVIDADES INDIVIDUAIS	ATIVIDADES EM GRUPO/PARCEIROS
Leitura (3), Academia, Caminhada, Andar de bicicleta, Pintura, Jogar basquete, Correr, Jogo no computador	Ir ao cinema, Canto, Quermesse, Projeto praia para todos, Jogo de cartas (2), Show (3), Andar de skate, Almoço na casa de uma amiga, Shopping, Passeio, Jogo de futebol, Andar de cavalo, Corrida na praia, Bloquinho de carnaval, Social com os amigos da faculdade, Tocar violão, Assistir série (2), Aula de música, Natação, Campeonato de vôlei, Composição, Aula de violão, Vôlei na piscina, Aula de jiu jitsu, Academia, Aula de jazz, Beach tênis, Treino de futebol, Caminhada com a minha cachorra, Dança, Tocar na missa, Ir à praia (2), Soltar pipa, Museu, Andar de patins

**Fonte:** Elaborados pelas autoras.

No quadro 1, apresentado anteriormente, foi possível perceber que existem atividades que foram realizadas tanto individualmente, como em grupo ou com parceiros, como por exemplo, a musculação (academia), jogar basquete e a caminhada

citadas por participantes diferentes. Daqueles(as) jovens que realizaram as atividades de lazer com parceiros ou em grupo, 92,3% afirmaram que tiveram uma boa relação com eles, 94,9% se sentiram pertencente ao grupo; 92,3% se sentiram valorizado/respeitado pelos parceiros ou integrantes do grupo; 84,6 se sentiram apoiado e incentivado pelos colegas; e 87,2% tiveram boas conversas com as pessoas.

Ao realizar a atividade de lazer 74% declaram que compartilharam algo especial e 64% afirmaram que esta atividade possibilitou crescimento ou mudança.

Quanto ao período de realização das atividades, a maioria realizou no período da tarde (40%), seguido da noite (38%) e pela manhã (22%).

A maioria dos jovens optou por realizar atividades categorizadas como informais (82%), tais como passeios, assistir séries ou filmes, caminhada, leitura, entre outras, e as atividades formais (18%) foram atividades envolvendo aulas – música, canto, jazz, beach tênis, treino de futebol e campeonatos.

Os resultados deste estudo trazem importantes implicações para o planejamento e a promoção de atividades de lazer para jovens, considerando seus interesses, preferências e contextos socioculturais. Como o lazer estimula a socialização, é fundamental que as atividades sejam planejadas levando em conta as diferenças de gênero e priorizando opções culturais e esportivas acessíveis, além de horários flexíveis. Isso se justifica pelo fato de que o engajamento em atividades prazerosas traz benefícios emocionais e psicológicos significativos. Os dados obtidos podem embasar políticas públicas voltadas à juventude, reforçando a necessidade de investimentos em espaços de lazer acessíveis e diversificados. Especialmente ao considerar a distribuição regional da amostra, que incluiu todas as regiões do Brasil, esses achados podem orientar a criação

de centros culturais, esportivos e comunitários, garantindo que atendam às demandas locais e promovam maior equidade no acesso ao lazer.

## **Discussão**

Cada indivíduo atribui significados particulares sobre seu estilo de vida e suas escolhas impactam sobre outros em sua volta e sobre o ambiente, consequentemente na capacidade mental, física, social, emocional, e espiritual, obtendo influência sobre o tempo, energia, dinheiro e material (Westhorp, 2003).

De acordo com os resultados, as atividades de lazer de maior frequência correspondem à categoria artísticas, culturais e outros entretenimentos, seguida da categoria atividades esportivas.

As atividades artístico-culturais no cotidiano de adolescentes, são de grande importância já que são desenvolvidas em espaços que representam lugar de pertencimento, cuidado, participação, expressão cultural e o resgate da cidadania (Souza, 2022). Essas atividades beneficiam em todos os domínios do desenvolvimento, sejam no aspecto motor, afetivo, social e cognitivo, assim como na capacidade de correlacionar habilidades e competências (Silva, 2015).

A preferência por atividades esportivas e de condicionamento físico, exhibe resultado que sugere um comportamento ativo dos adolescentes do estudo. Ainda, a maior frequência da prática de atividades pelo público masculino, corrobora com o estudo de Moura e colaboradores (2018) sobre a aderência de atividade física e de lazer em adolescentes, em que o público masculino apresentou maior interesse pelas aulas de Educação Física, assim como é o que pratica mais atividades esportivas fora do ambiente escolar. O estudo também apresenta que 63,1% dos adolescentes participantes

pratica algum esporte ou exercício físico depois do horário das aulas. No estudo de Marcino *et al.* (2022) a prática de lazer foi muito citada pelos jovens do estudo, correspondendo a 49,6%, sendo citadas atividades físicas ou esporte (78,5%) como prática de luta, academia, caminhada, futebol, vôlei, ginástica e andar de bicicleta. É de suma importância a promoção de ações de saúde que incentivem a prática de atividades de lazer por adolescentes, tais como a prática de atividade física, considerando-a como fator de proteção à saúde mental, contribuindo para a qualidade de vida e o bem-estar. O estudo traz uma reflexão sobre a necessidade de políticas públicas além da área da saúde, como de esporte e lazer, que possibilitem o acesso, a motivação e o incentivo a essa população (Marcino *et al.*, 2022).

Os padrões de escolhas embora caminhem para um processo de igualdade, ainda observa-se diferenças entre os jovens do sexo masculino e jovens do sexo feminino, na amostra estudada, o que segundo Oliveira e Rosa (2019) ocorre principalmente devido ao preconceito e educação familiar. A literatura cita a predominância, por exemplo, das meninas em atividades dentro de casa, preocupando-se com a segurança de saírem sozinhas e no auxílio de tarefas domésticas (Oliveira e Rosa, 2019; Pfeifer; Martins e Santos, 2010). Entretanto, ressalta-se que muito pode ter se alterado até os dias atuais (2023).

Embora os resultados de atividades em telas tenham sido baixos neste estudo, correspondendo a 12% na amostra geral, estudos como Oliveira *et al.* (2023), Queiroz; Ruas e Santana (2021) e Barreto *et al.* (2023), tecem críticas aos prejuízos do uso excessivo de telas por crianças e adolescentes, devido ao impacto no desenvolvimento cognitivo, social, físico e emocional. Dessa forma, os estudos destacam a importância

do uso consciente e monitorado pelos adultos, para que as tecnologias e suas constantes evoluções sejam ferramentas e não obstáculos ao desenvolvimento humano.

Analisando estudos brasileiros sobre atividades de lazer de jovens, foi possível identificar a preferência por atividades mais sedentárias tais como assistir séries, filmes, programas de TV e ficar no celular (Matias *et al.*, 2012; Acácio *et al.*, 2021). Vários pesquisadores estão abordando o modo como o uso excessivo de tecnologias afeta os jovens de forma social, afetiva e cognitiva (Silva e Ferraz, 2017). Assim, destaca-se a importância do equilíbrio nas escolhas das atividades de lazer, visando também outras atividades importantes, como o esporte, exercícios físicos, música, leitura, dança, entre outras (Matias *et al.*, 2012).

O estudo de Mielke *et al.* (2015) analisou as diferenças regionais e os fatores associados à prática de atividade física no lazer entre adultos participantes da Pesquisa Nacional de Saúde de 2013, com uma amostra de aproximadamente 63.000 adultos com 18 anos ou mais. O objetivo foi verificar a prevalência de adultos ativos no lazer em diferentes regiões do Brasil e os fatores associados a essa prática. Os resultados mostraram que a prevalência de adultos ativos no lazer variou de 21,9% no Sul a 24,4% no Centro-Oeste. Os homens foram 1,48 vezes mais ativos que as mulheres (IC95% 1,40 – 1,57), sendo a região Norte a que apresentou a maior diferença entre os sexos. A prática de atividade física no lazer também variou conforme a faixa etária: adultos com 75 anos ou mais foram 67% menos ativos do que aqueles entre 18 e 24 anos, com essa diferença sendo ainda mais acentuada na região Norte. Em relação ao nível de escolaridade, indivíduos com maior grau de instrução praticaram atividades físicas com mais frequência do que aqueles com menor nível de escolaridade, embora a menor diferença entre os grupos tenha sido observada na região Nordeste. Esses resultados

sugerem que, apesar das pequenas variações regionais, há diferenças significativas na prática de atividade física no lazer quando analisados fatores como sexo, idade e escolaridade. Isso reforça a necessidade de estratégias específicas para promover a atividade física em diferentes regiões do Brasil.

Estudos reforçam a importância do lazer como caráter de prazer, bem-estar e diversão e o quanto este proporciona interações sociais significativas. Para os jovens o que mais importava era com quem compartilhava o lazer, valorizando a importância de estar em meio a amigos, familiares e parceiros (Oliveira e Rosa, 2019; Ribeiro *et al.*, 2019; Peixoto e Knuth, 2019). Estes dados corroboram com os achados deste estudo em que a grande maioria dos jovens mencionaram ter realizado as atividades com parceiros ou em grupos.

O equilíbrio no estilo de vida considera uma inter-relação entre saúde e bem estar e se pauta na escolha de atividades que sejam significativas, tenham importância e valor para o indivíduo (Westhorp, 2003).

Neste sentido, as ações escolhidas pelos jovens repercutem não apenas em suas vidas, mas também em seu entorno (famílias, grupos, e na sociedade em geral), possibilitando alcançar um equilíbrio promotor da saúde (Westhorp, 2003).

Além disso, levando em consideração a coleta de dados de forma remota, foi possível encontrar resultados positivos no estudo em questão, capturando uma gama de atividades de lazer realizadas pelos jovens.

O estudo de Antunes *et al.* (2023) abordou as vantagens e desvantagens da coleta remota de dados. Entre as vantagens, destacam-se a eliminação da deslocação, os custos reduzidos, o maior alcance geográfico e a facilidade para agendar as entrevistas. Já as desvantagens incluem problemas com a conexão de internet, a desigualdade no



acesso à tecnologia, a falta de contato humano e a dificuldade em avaliar a ética do entrevistado. O estudo aponta que, apesar dessas limitações, as entrevistas mediadas por tecnologia têm se tornado uma alternativa cada vez mais comum em relação às entrevistas tradicionais, exigindo um planejamento adequado conforme os objetivos da pesquisa.

## **Conclusão**

O presente estudo teve como finalidade identificar as preferências de atividades de lazer em jovens residentes nas cinco regiões do Brasil e verificar possíveis influências da idade e gênero nestas escolhas. Diante das análises feitas no trabalho foi possível constatar maior predominância nas atividades artísticas, culturais e outros entretenimentos, seguidos de atividades esportivas, musicais e atividades em telas/virtuais; contudo, quando comparados os gêneros houve diferença, pois os meninos tendem a ser mais ativos que as meninas, buscando mais assiduamente pelos esportes e as meninas por atividades mais passivas, preferindo atividades culturais.

A atividade de lazer atua como contribuinte para a qualidade de vida e bem-estar, demonstrando-se eficaz e necessária no dia a dia dos jovens, principalmente como fator de saúde mental. Os jovens do estudo relataram se sentir animados, interessados, promovendo também sensações de desafio, autoconhecimento, escolhas, interação, pertencimento e aprendizado de novas habilidades. Ainda, foi possível observar que grande parte dos jovens escolheram atividades para estar em meio a amigos ou outras pessoas, dados que sinalizam a importância dessas vivências na rotina.

O estudo apresenta limitações quanto a amostra, assim destaca-se a importância de uma amostra maior em diferentes regiões do Brasil, aprofundando os dados

demográficos (faixa etária, gênero, raça, etnia) e analisando também outras variáveis como socioeconômicas, nível de escolaridade, situação e configuração do núcleo familiar.

## REFERÊNCIAS

- ACÁCIO, S. M. *et al.* Lazer: uma ocupação significativa em estudantes de terapia ocupacional. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 11, p.1-15, 2021.
- ALMEIDA, M, F. O conceito de Lazer: uma análise crítica. **Norus**, Pelotas, v. 9, n.16, p. 206-229, 2021.
- ANTUNES, R. L. *et al.* Podemos marcar um meet? Reflexões sobre os usos da entrevista não presencial como técnica de coleta de dados. **Revista Pesquisa Qualitativa**, v. 11, n. 27, p. 561-583, 2023.
- BARRETO, J. M. *et al.* Os impactos do tempo de tela no desenvolvimento infantil. **Revista Saúde UNIFAN**, Goiânia, v. 3, n.1, p.58-66, 2023.
- BERTOLUCCI, F. H. P. *et al.* O Mini-Exame do Estado Mental em uma população geral: impacto da escolaridade. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, v.52, n.1, p.1-7, 1994.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico]** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54 p.: il.
- BRUCKI, D. M. S. *et al.* Sugestões para o uso do Mini-Exame do Estado Mental no Brasil. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, v.61, n.3, p.777-781 B, 2003.
- CAMPOS, A. E. *et al.* Lazer, juventude e violência: uma análise da literatura vigente. **Movimento**, v. 27, p. e27047, 2021.
- FOLSTEIN, M. F.; FOLSTEIN, S. E.; MCHUGH, P. R. "Mini-mental state": a practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. **Journal of Psychiatric Research**, v. 12, n. 3, p. 189-198, 1975.
- FORMIGA, S. N.; AYROZA. I.; DIAS. L. Escala das atividades de hábitos de lazer: construção e validação em jovens. **Psic [online]**, v.6, n.2, p. 71-79, 2005.
- GOMES, L. C. Lazer: Necessidade humana e dimensão da cultura. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, v.1, n.1, p.3-20, 2014.
- GONÇALVES, S. C.; MARTINS, R. D. L. R.; MELLO, S. A. Currículos prescritos em projetos sociais vinculados às atividades físicas e esportivas. **Revista Licere**, v.24, n.3, p. 1-28, 2021.

- KING, G. *et al.* Conceptualizing participation in context for children and youth with disabilities: an activity setting perspective. **Disabil Rehabil**, London, v. 35, n. 18, p. 1578-85, 2013.
- LIMA, F. F. R.; MORAIS, A. N. Bem-estar subjetivo de crianças e adolescentes: revisão integrativa. **Ciências Psicológicas**, v.12, n.2, p: 249 - 260, 2018.
- MARCELLINO, C. N. **Estudos do Lazer: uma introdução**. Campinas: Autores Associados, 1996.
- MARCINO, F. L. *et al.* Prática de lazer em adolescentes e fatores associados: implicações para o cuidado. **Acta Paul Enferm**, v. 35:eAPE02041, 2022.
- MARTINELLI, A. S. A importância de atividades de lazer na terapia ocupacional. **Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar**, v. 19, n.1, p. 111-118, 2011.
- MATIAS, S, T. *et al.* Hábitos de atividade física e lazer de adolescentes. **Pensar a Prática**, v. 15, n. 3, p. 551-820, 2012.
- MIELKE, I. G. *et al.* Diferenças regionais e fatores associados à prática de atividade física no lazer no Brasil: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde-2013. **Rev Bras Epidemiol**, v.18, n. 2, p:158-169, 2015.
- MOURA, F, M. *et al.* Aderência da atividade física e lazer em adolescentes. **Rev. Interdisciplin. Promoç. Saúde - RIPS**, v. 1, n. 1, p. 46-53, 2018.
- NORMANDO, D., TJÄDERHANE, L.; QUINTÃO, C. C. A. A escolha do teste estatístico - um tutorial em forma de apresentação em PowerPoint. **Dental Press Journal of Orthodontics [online]**, v. 15, n. 1, p. 101-106, 2010.
- OLIVEIRA, F, C. *et al.* Uso excessivo de telas: o impacto das telas sobre o desenvolvimento psicossocial da criança e adolescente. **Revista fit**, v.120, 2023.
- OLIVEIRA, F. E.; ROSA, M. E. Representações sociais de lazer e tempo livre de adolescentes: dualidades sem descompasso. **Psicologia e sociedade**, v. 31, p. e193010, 2019.
- PAIVA, M. N.; COSTA, S. J. A influência da tecnologia na infância: desenvolvimento ou ameaça? **Psicologia.pt – o portal dos psicólogos**, p.1-13, 2015.
- PEIXOTO, B. M.; KNUTH, G. A. Apoio social e prática de atividade física no lazer em adolescentes: um estudo de base populacional. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**, v.24:e0103. 2019.
- PERUZZO, B. F. C. **Adaptação transcultural do Self-Reported Experiences of Activity Settings (SEAS) para a Língua Portuguesa (Brasil)**. Dissertação (Mestrado em Terapia Ocupacional) – Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2021.

PFEIFER, I. L.; MARTINS, D. Y.; SANTOS, F. L. J. A Influência Socioeconômica e de Gênero no Lazer de Adolescentes. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 26, n. 3, pp. 427-432, 2010.

PONDÉ, P. M.; CAROSO, C. Lazer como fator de proteção da saúde mental. **Revista Ciência Médica**, v. 12, n.2, p.163-172, 2003.

QUEIROZ, G. N. M.; SOUZA, K. L. Atividades de lazer em jovens e adultos: um estudo descritivo. **Licere**, v. 12, n.3, 2009.

QUEIROZ, PHB.; RUAS, M. A.; SANTANA, M. I. O impacto do tempo de tela no crescimento e desenvolvimento infantil. **Revista Saúde em Foco**, n. 14, p. 169-170, 2021.

RIBEIRO, C. M. *et al.* Adolescentes: atividades de lazer no contexto familiar. In: COTES, M.; NUNES, S, F.; MUSSI, F, F, R (org.). **Lazer e meio ambiente**: pesquisa, extensão e práticas pedagógicas. Kelps, 2019.

SILVA, C. A. T.; FERRAZ, G. Kl. **Manual de lazer e recreação**: o mundo lúdico ao alcance de todos, ed. Phorte Editora, 2017.

SILVA, P. S. G. **A importância do ensino de arte no contexto escolar em uma escola de ensino fundamental**. Especialização em Ensino de Artes Visuais. Universidade Federal de Minas Gerais, 2015.

SOUZA, T. T. **Arte, cultura e saúde mental**: histórias de adolescentes vinculados a projetos artístico-culturais. Tese de Doutorado – Universidade Federal de São Carlos, 2022.

TOMIAZZI, R.; FARIA, F. C. L.; GITAHY, C. R. R. O que o referencial curricular nacional para a educação infantil esclarece sobre a educação musical no contexto escolar? **Colloquium Humanarum**, v. 10, n.especial, p. 1123-1131, 2013.

VINUTO, J. A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. **Temáticas**, v. 22, n. 44, p. 203-220, 2014.

WESTHORP, P. Exploring Balance as a Concept in Occupational Science, **Journal of Occupational Science**, v.10, n.2, p. 99-106, 2003.

#### **Endereço das Autoras:**

Caroline Fernanda Bella Peruzzo  
Endereço eletrônico: carolperuzzoto@gmail.com

Luzia Iara Pfeifer  
Endereço eletrônico: luziara@fmrp.usp.br

Claudia Maria Simões Martinez  
Endereço eletrônico: claudia@ufscar.br