

Lazer: uma ocupação significativa em estudantes de terapia ocupacional

Leisure: a significant occupation in occupational therapy students

Ocio: una ocupación importante en los estudiantes de terapia ocupacional

Recebido: 14/08/2021 | Revisado: 19/08/2021 | Aceito: 22/08/2021 | Publicado: 24/08/2021

Mariana da Silva Acácio

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6880-2072>
Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, Brasil
E-mail: marianaacacio123@gmail.com

Monique Carla da Silva Reis

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8815-3938>
Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, Brasil
E-mail: moniquecsto@gmail.com

Sarah Lins de Barros Moreira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4310-5251>
Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, Brasil
E-mail: sarah_lab@hotmail.com

Ana Elizabeth dos Santos Lins

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5636-838X>
Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, Brasil
E-mail: elizabethlins@hotmail.com

Maria Aparecida de Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3298-7658>
Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, Brasil
E-mail: cidasouza987@gmail.com

Adriana Reis de Barros

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5404-9737>
Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, Brasil
E-mail: arbarros17@yahoo.com.br

Resumo

O lazer é uma ocupação não obrigatória realizada no tempo livre e relacionado à oposição ao trabalho. Podendo estar associado ao ócio, devido ao processo cultural, ou seja, a definição desta atividade pode variar de um grupo social para outro. A ocupação é concebida como um fator subjetivo para o sujeito, sendo também o eixo central da Terapia Ocupacional. Este estudo teve como finalidade analisar as práticas e concepções de lazer dos estudantes de Terapia Ocupacional de uma Universidade Pública do Nordeste. Estudo de caráter exploratório e qualitativo. Composta por uma entrevista semiestruturada, com eixos de discussão voltados para as atividades de lazer. Os dados foram analisados e categorizados com base na Teoria de Bardin. As atividades de lazer foram agrupadas e divididas em duas categorias finais - atividades de lazer realizadas dentro do ambiente domiciliar e atividades de lazer realizadas fora do ambiente domiciliar. A atividade de lazer mais praticada foi 'assistir' - filmes, séries e programas de variedades. A realização delas acontecem de forma segmentada, ou seja, quando os estudantes possuem um tempo livre para a sua realização, não sendo, necessariamente, atividades já programadas. Dois obstáculos que foram identificados como agente dificultador para a realização das atividades de lazer foram: tempo livre e questões financeiras. As atividades de lazer têm uma importante função para um bom desempenho ocupacional e por trazer para a vida dos estudantes, bem-estar e qualidade de vida.

Palavras-chave: Estudantes; Atividades de lazer; Tempo livre; Desempenho ocupacional.

Abstract

Leisure is a non-mandatory occupation performed in free time and related to opposition to work. It may be associated with leisure, due to the cultural process, that is, the definition of this activity may vary from one social group to another. Occupation is conceived as a subjective factor for the subject, being also the central axis of Occupational Therapy. This study aimed to analyze the leisure practices and conceptions of Occupational Therapy students at a Public University in the Northeast. Exploratory and qualitative study. Composed of a semi-structured interview, with discussion axes focused on leisure activities. Data were analyzed and categorized based on Bardin's Theory. Leisure activities were grouped and divided into two final categories - leisure activities performed within the home environment and leisure activities performed outside the home environment. The most practiced leisure activity was 'watching' - movies, series and variety programs. The realization of them happens in a segmented way, that is, when students have free time to carry them out, not necessarily being already scheduled activities. Two obstacles that were identified as a hindering agent for the performance of leisure activities were: free time and financial issues. Leisure

activities play an important role for good occupational performance and for bringing well-being and quality of life to students' lives.

Keywords: Students; Leisure activities; Free time; Occupational performance.

Resumen

El ocio es una ocupación no obligatoria realizada en el tiempo libre y relacionada con la oposición al trabajo. Puede estar asociado al ocio, debido al proceso cultural, es decir, la definición de esta actividad puede variar de un grupo social a otro. La ocupación se concibe como un factor subjetivo para el sujeto, siendo también el eje central de la Terapia Ocupacional. Este estudio tuvo como objetivo analizar las prácticas y concepciones de ocio de los estudiantes de Terapia Ocupacional de una Universidad Pública del Nordeste. Estudio exploratorio y cualitativo. Compuesto por una entrevista semiestructurada, con ejes de discusión centrados en actividades de ocio. Los datos se analizaron y categorizaron según la teoría de Bardin. Las actividades de ocio se agruparon y dividieron en dos categorías finales: actividades de ocio realizadas en el entorno del hogar y actividades de ocio realizadas fuera del entorno del hogar. La actividad de ocio más practicada era "mirar": películas, series y programas de variedades. La realización de los mismos ocurre de forma segmentada, es decir, cuando los estudiantes tienen tiempo libre para realizarlos, no siendo necesariamente actividades ya programadas. Dos obstáculos que se identificaron como un agente entorpecedor para la realización de actividades de ocio fueron: el tiempo libre y las cuestiones económicas. Las actividades de ocio juegan un papel importante para el buen desempeño ocupacional y para brindar bienestar y calidad de vida a los estudiantes.

Palabras clave: Estudiantes; Actividades de ocio; Tiempo libre; Desempeño ocupacional.

1. Introdução

A palavra "lazer" deriva do *latim* LICERE que significa “aquilo que é permitido, lícito, o que pode ser feito” (Houaiss, 2001). Segundo o dicionário Galvez (2005), significa “tempo de que se pode dispor sem prejuízo das ocupações ordinárias”.

No Brasil, outras definições são propostas, como Dilguerian (1998), Ferreira (1999) e o Collins (2004), que trazem significados semelhantes a palavra lazer, e que difere de o significado da palavra recrear, que também vem do *latim* RECREARE e significa “restaurar, renovar, recuperar.”

Na constituição Brasileira do ano de 1988, o lazer é considerado um direito social, este é demonstrado no artigo 6º com a emenda de 2015 refere:

“São direitos sociais a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o transporte, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta constituição.”

Atualmente, existem posicionamentos acerca do conceito de lazer que podem se divergir. O lazer está ligado à oposição ao trabalho, assim como ao divertimento e à descontração, no entanto, para alguns, o trabalho pode ser tão satisfatório, seguindo essas características citadas anteriormente que o próprio trabalho acaba se tornando lazer (Gama & Santos, 1991).

O lazer também pode vir a ser associado ao ócio. Neste contexto, Dumazeidier (1969) traz o significado de ócio como semelhança à definição de lazer utilizada atualmente, ou seja, englobando atividades com descontração e divertimento as quais possuem uma participação voluntária por parte do indivíduo que a está realizando.

Um conceito que pode ser relacionado ao de lazer é o de tempo livre. Segundo Adorno (1995), o tempo livre do trabalho, trata-se de um tempo em que as pessoas desejam fazer algo que não seja relacionado ao trabalho. Muitas vezes o trabalho pode ser tão prazeroso podendo assim, ser considerado ou não com trabalho. Portanto, quando se fala do “tempo não-livre” o mesmo pode estar sendo, ou não, uma atividade produtiva. Com isso, é importante mencionar que há um termo que é compreendido a partir de pontos de vista diferenciados.

Autores que estudam o lazer, consideram-no como um estilo de vida, que independe de um “tempo livre”, não apenas do trabalho, mas também de todas as outras atividades como: eventos familiares, políticos e outros. E assim qualquer hora poderia ser lazer, até mesmo no trabalho, contanto que este propicie uma satisfação provocada pela experiência em si (Marcellino, 2000).

Segundo Martinelli (2011), nas atividades cotidianas as pessoas não param para analisar sobre suas atividades, ou seja, em como estão sendo realizadas, quais funções estão sendo empenhadas, e o que essas atividades trazem de significado para sua vida. Por exemplo, trabalhar em um local que não traz nenhum sentido para o indivíduo, que trabalha por trabalhar; ou até mesmo pessoas que saem com grupos para se entreter, mas não se divertem, pois não se sentem bem no ambiente são exemplos que se encontra no cotidiano de muitos, o que configura como o “fazer por fazer” ou “fazer porque todos fazem”.

Camargo (1998) traz em seu livro que o lúdico enfrenta diversos preconceitos existentes no dia a dia. Mesmo estando no século 21, muitos acreditam que o lúdico e o divertimento são para as pessoas que possuem boas condições financeiras, ligando esse primeiro preconceito ao fato de que alguns acham que o lazer está ligado diretamente ao aspecto financeiro. Outro preconceito existente é de que o trabalho deve vir sempre à frente do lúdico para que possa haver mais produtividade em sua vida. Porém, quando trata o trabalho em primeiro lugar acaba esquecendo que antes do trabalho existe uma pessoa e que esta pessoa acaba sendo deixada de lado pelo trabalho em que ela realiza. E ainda seguindo essa mesma linha de raciocínio, colocar que a diversão pode atrapalhar o dever, não considera, dessa forma, que o divertimento é uma forma de relaxar para que os sujeitos sejam mais produtivos em atividades laborais seguintes.

American Occupational Therapy Association (AOTA) (2015, p.22) classifica o lazer como: “Atividade não obrigatória que é intrinsecamente motivada e realizada durante o tempo livre, ou seja, o tempo não comprometido com ocupações obrigatório, tais como trabalho, autocuidado e sono”.

Mediante aos conceitos de lazer já citados neste texto, pode-se assim abordar o envolvimento com a Terapia Ocupacional, uma profissão que lida diretamente com as atividades e o desempenho ocupacional no cotidiano das pessoas. Para o desenvolvimento deste trabalho, usou-se a definição da AOTA (2015) para classificar as atividades de lazer. O Terapeuta Ocupacional deve em todo caso, não considerar o lazer como uma mera ocupação, mas trazer uma reflexão e uma compreensão da atividade para vida do cliente (Martinelli, 2011).

O desempenho ocupacional “é a realização da ocupação selecionada resultante da transação dinâmica entre o cliente, o contexto e o ambiente, e a atividade ou ocupação” (AOTA, 2015, p. 14). É dividido em três grupos: contextos de desempenho (cultural, social, físico cultural), área de desempenho (autocuidado, produtividade e lazer) e componentes de desempenho (afetivo, cognitivo e físico) (Law et al., 2009).

A Terapia Ocupacional tem condições de oferecer um suporte nas atividades de lazer dos indivíduos. A profissão pode auxiliar efetivamente na educação para o lazer, contribuindo para uma melhor qualidade de vida através das atividades de lazer (Freire, 2001).

O lazer como uma ocupação é pouco visto pelos estudantes e com isso tem pouco investimento nessa área. Então é preciso demonstrar quais as atividades de lazer dos estudantes de Terapia Ocupacional de uma universidade pública, para assim ser visto, se essas formas interferem ou não no desempenho ocupacional. Além de que o Lazer é uma das ocupações que estão sob o domínio da Terapia Ocupacional. Segundo Nunes et al (2014) sugere que surjam mais pesquisas relacionadas ao lazer, sendo esse um grande auxiliador na qualidade de vida dos indivíduos.

Esta pesquisa teve como objetivo analisar as práticas e concepções de lazer por estudantes de Terapia Ocupacional de uma Universidade Pública do Nordeste.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo exploratório de caráter qualitativo. Bardin (2016) foi o referencial teórico-metodológico utilizado para analisar os resultados. A aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) ocorreu no dia 23 de agosto de 2019, com o parecer de número 14749419.9.0000.5011. Desta feita, a pesquisa de campo ocorreu nos meses entre novembro de 2019 e janeiro de 2020.

A pesquisa foi composta por uma entrevista semiestruturada, construída pelas próprias autoras da pesquisa. Os estudantes participantes foram sorteados. Utilizamos essa técnica de seleção devido ao grande número da amostra para a entrevista. Logo, após o sorteio, os estudantes selecionados foram convidados a participar da entrevista. A saturação da amostra ocorreu quando as falas se tornaram muito semelhantes, sendo necessário realizar outra seleção. A amostra total foi de 16 estudantes.

A entrevista semiestruturada continha os seguintes eixos de discussão: definição de lazer; gerenciamento das atividades de lazer, caso não realize o que impede tal processo. As autoras deste estudo criaram o instrumento e para haver uma maior confiabilidade de aplicação foram utilizadas entrevistas-piloto, para certificar se as perguntas eram compreensíveis e assim obter dados mais fidedignos.

As entrevistas ocorreram em lugares privativos, dentro da própria Universidade. Para que houvesse uma maior privacidade, só ficavam dentro da sala o entrevistado e o entrevistador. As entrevistas foram gravadas por equipamento específico para captação de áudio e transcritos na íntegra.

Os dados da pesquisa foram analisados e categorizados mediante a análise de conteúdo com categorias temáticas “a categorização é uma operação de classificação de elementos constitutivos de um conjunto, por diferenciação e, seguidamente, por reagrupamento, com critérios previamente definidos” (Bardin, 2016, p.147).

As categorias foram exemplificadas em quadros, depois de analisadas, a partir dos estudos de Silva e Fossá (2015), realizando uma leitura em profundidade e posteriormente transformando os dados em categorias iniciais, intermediárias e por fim, em categorias finais com os agrupamentos dos temas.

Segundo Bardin (2016), a análise de conteúdo deve seguir alguns princípios, dentre eles estão: a pré-análise; a exploração do material e o tratamento dos dados. A seguir, nos resultados, essas três fases que regem a análise de conteúdo serão exemplificadas de acordo com a realização da pesquisa.

A fase da pré-análise, foi constituída por leituras flutuantes, sendo elas as primeiras leituras dos textos/documentos que serviram de base para a pesquisa. Logo após a realização das leituras flutuantes, foram escolhidos os documentos que compuseram os resultados, estes foram retirados das entrevistas (transcrições); assim como também das respostas do questionário, realizado com todos os estudantes do curso de Terapia Ocupacional feito na primeira etapa desta pesquisa. Foram utilizados ainda, diários de campo, fornecendo dados acerca das expressões, e indicadores de emoções dos participantes da pesquisa (Bardin, 2016).

A próxima fase da análise dos dados consistiu em explorar os dados, o *corpus*, da pesquisa. Vale salientar que os dados que aparecem na pesquisa, tornam-se gerais para a população estudada, visto que segue variáveis permitindo que os participantes estejam em situações semelhantes (Bardin, 2016).

O tratamento e, por conseguinte, a interpretação dos dados, também fazem parte da análise de conteúdo produzida por Bardin (2016). Nesta fase, foi importante ter seguido todos os padrões citados anteriormente para que os dados fossem fidedignos, tanto na questão da escolha das categorias, assim como nos recortes das falas dos participantes.

3. Resultados e Discussão

3.1 Categorização quanto às falas dos discentes

Neste subtítulo, serão encontradas as categorizações quanto às falas dos discentes. Dentro das categorizações quanto aos tipos de atividades de lazer realizada pelos estudantes (3.1.1), encontra-se as categorias iniciais (C.I.), no Quadro 1, apresentando as atividades de lazer mais citadas pelos estudantes; as categorias intermediárias (C.IT.), no Quadro 2, que é composta pela junção das C.I., ou seja, as atividades de lazer que se assemelham na categoria inicial formaram as categorias intermediárias e as categorias finais (C.F.), Quadro 3, composta pela junção das C.IT., assim como a as C.IT. foram formadas pelas C.I. .

Logo em seguida, dando continuidade à categorização quanto às falas dos estudantes, encontra-se o subtópico intitulado: Conceito de lazer (3.2). Um dos eixos de discussão da entrevista estruturada foi a definição de lazer, por isso foi importante trazer como subtópico do trabalho e assim entender como os estudantes classificam estas atividades.

O subtópico “Motivos para a baixa satisfação nas atividades de lazer e sugestão para melhorar” - 3.3 – aborda uma temática presente nas entrevistas, em que os estudantes abordaram algumas sugestões que poderiam ser realizadas para assim melhorarem seus momentos de lazer, visto que foi evidenciado pelas falas e pelas expressões no momento da entrevista que os estudantes não estavam totalmente satisfeitos com as atividades que estavam praticando.

3.1.1 Caracterização quanto aos tipos de atividades de lazer realizadas pelos estudantes

Dentre as atividades de Lazer mais citadas pelos estudantes nas entrevistas, foi elaborado um quadro (Quadro 1) com essas atividades, para assim, facilitar a visualização dos resultados. Os significados que aparecem na tabela referem-se aos significados atribuídos pelos estudantes, de cada atividade em si. A estrutura desse quadro a foi baseada nos resultados do estudo de Silva e Fossá (2015) e também foi embasada na Teoria de Bardin (2016).

Quadro 1 - Atividade, significado e categoria.

	ATIVIDADE	SIGNIFICADO	CATEGORIA
1	Assistir Netflix/plataforma de streaming	Programas de streaming para assistir filmes e séries.	I
2	Assistir séries	Série é um tipo de programa televisivo ou programa online com número pré-definido de capítulos por temporada, chamada de episódio (resultado da pesquisa).	I
3	Sair para conversar	Momento de descontração em que duas ou mais pessoas saem de suas localidades para conversar (resultado da pesquisa).	II
4	Visitar amigos	Sair de sua localidade até a casa de uma pessoa que é tão considerável que a chama de amigos (resultado da pesquisa).	II
5	Ficar em casa	Não sair de seu lar e ficar realizando algo ou até mesmo ficar sem fazer nada (resultado da pesquisa).	III
6	Sair com amigos	Sair de casa e ir para algum lugar com os amigos (resultado da pesquisa).	II
7	Ir à praia	Praia é um conceito que faz referência à beira mar. Muito comum no Brasil e principalmente em Alagoas (resultado da pesquisa).	II
8	Ir ao shopping	Ir a um local que contém um conjunto de estabelecimentos de diferentes bens de consumo (resultado da pesquisa).	II
9	Ficar com amigos	Ficar em companhia dos amigos, seja em casa ou em qualquer outro lugar que se encontrem (resultado da pesquisa).	II e III
10	Sair	Sair de uma localidade a outra. Podendo ser planejado ou não (resultado da pesquisa).	II
11	Assistir	Do sentido de ver ou ouvir algo, como filme, concerto, teatro, show. Mas pelas falas o assistir é no sentido de filmes e séries (resultado da	I

		pesquisa).	
12	Praticar exercícios	É a prática de qualquer atividade que mantém ou aumenta a aptidão física em geral, e tem o objetivo de alcançar a saúde e também a recreação (resultado da pesquisa).	IV
13	Praticar esportes	A atividade física consiste em qualquer movimento do corpo, enquanto o exercício físico equivale ao movimento repetitivo e programado com o propósito de contribuir com a saúde. E dentre as atividades físicas estão os esportes.	IV
14	Beber	Ingestão de líquidos, principalmente bebidas alcoólicas (resultado da pesquisa).	II e III
15	Programas sociais com os amigos	Sair com amigos para programas de convívio social, como por exemplo, bares, restaurantes e entre outros (resultado da pesquisa).	II
16	Ir à Igreja	Ir a um local onde a fé pode ser expressa, não se limitando a uma única religião (resultado da pesquisa).	II
17	Jogar vídeo game	Prática de jogar por meio de aparelhos que vão auxiliar nos diferentes tipos de jogos. Muito comum atualmente, entre crianças e jovens (resultado da pesquisa).	III
18	Conhecer lugares novos	Sair para admirar e explorar novos lugares e até mesmo novas culturas (resultado da pesquisa).	II e IX
19	Dormir	Uma atividade que não deveria, segundo alguns autores, ser colocada no meio das atividades de Lazer, visto que, dormir é uma outra ocupação humana, assim como o lazer, as atividades produtivas e de autocuidado (resultado da pesquisa).	III e V
20	Estar com familiares e amigos	Ficar na companhia da família e dos amigos e que faz sentir-se bem (resultado da pesquisa).	III e VIII
21	Assistir filmes	Hábito de assistir filmes que podem ser em aplicativo ou de canais abertos e fechados (resultado da pesquisa).	I
22	Banho de piscina	Tomar banho em um tanque com instalações próprias para natação. Piscina é um ambiente aquático e coletivo (resultado da pesquisa).	VII
23	Sair com o “boy”	“Boy” expressão norte-americana que em sua tradução significa, menino. Mas a frase quer dizer que a pessoa vai sair com o namorado (resultado da pesquisa).	II
24	Cinema	Ir a um local onde se passam filmes antigos, assim como também filmes que são estreias, nacionalmente e internacionalmente (resultado da pesquisa).	I e II
25	Ouvir música	Prática de ouvir sons que fazem bem, escolhendo a melhor categoria musical que lhe agrada (resultado da pesquisa).	I e III
26	Encontrar amigos	Encontra-se para ficar em companhia de amigos, seja em sua própria casa ou em lugares comuns a ambos os lados, como restaurantes, shoppings, dentre outros (resultado da pesquisa).	II
27	Teatro	Ambiente conhecido historicamente por apresentação de peças e afins (resultado da pesquisa).	I e II
28	Ficar com esposo e filho	Permanecer na companhia do cônjuge e de seu filho (resultado da pesquisa).	III e VIII
29	Levar filho para brincar	Levar o filho para brincar, podendo ou não brincar com ele em um parque por exemplo (resultado da pesquisa).	II e VIII
30	Ir com a família à praia	Ir com os parentes, chamados de família, para a beira mar, chamado praia. Podendo ou não entrar no mar (resultado da pesquisa).	II e VIII
31	“Coisas mais atoa”	Sem definição exata. Porém, pelo sentido das falas quer dizer fazer qualquer coisa que não exija muito da capacidade intelectual (resultado da pesquisa).	II e III
32	Estar na natureza	Encontrar-se em ambientes mais abertos com ar puro, rodeado de árvores (resultado da pesquisa).	VI
33	Trilhas	Passagem pela natureza, entre árvores e em forma de exploração, indo de um lugar a outro (resultado da pesquisa).	VI
34	Passear	Sair de casa para espalhar, sem preocupações e explorando lugares (resultado da pesquisa).	II

35	Ir à festas	Ir para lugares mais movimentados, podendo ser festas familiares/particulares ou festas mais casuais, como shows e dentre outras categorias (resultado da pesquisa).	II
----	-------------	--	----

*Os significados foram compilados a partir das falas dos entrevistados, por isso, ‘resultado da pesquisa’. Fonte: Autores (2020).

As atividades que compõem o Quadro 1, chamadas também de categorias iniciais, são as palavras retiradas na íntegra das entrevistas transcritas. Essas categorias iniciais formaram as categorias intermediárias e esta última as categorias finais. As categorias que foram discutidas com referenciais teóricos mais amplamente foram as categorias finais, visto que são as categorias principais deste estudo.

Em síntese, existem as categorias iniciais, dessas agrupam-se em grupos as que são mais semelhantes, formando assim as categorias intermediárias. Logo em seguida, agrupam-se as categorias intermediárias, aquelas que mais se assemelham, para assim serem formadas as categorias finais (Silva & Fossá, 2015).

Algumas dessas atividades elencadas no Quadro 1 foram repetidas pelos participantes, não necessitando serem repetidas no quadro. As categorias iniciais são palavras que os estudantes relataram em suas falas, repetidas algumas vezes e a partir delas foram compiladas para criar esta categoria. E a partir das categorias iniciais, unem-se as palavras (categorias) que se assemelham para assim criar as categorias intermediárias (Quadro 2).

Quadro 2 - Categorias iniciais transformadas em categorias intermediárias.

CATEGORIA INICIAL	CATEGORIA INTERMEDIÁRIA
1-Assistir Netflix 2-Assistir séries 11- Assistir 21-Assistir filmes 24-Cinema 27-Teatro	I – Assistir
3-Sair para conversar 4-Visitar amigos 6-Sair com amigos 7-Ir à praia 8-Ir ao shopping 10-Sair 14-Beber 15-Programas sociais com os amigos 16-Ir à Igreja 18-Conhecer lugares novos 23-Sair com o “boy” 24-Cinema 26-Encontrar amigos 27-Teatro 29-Levar filho para brincar 30-Ir com a família à praia 31-“Coisas mais atoa” 34-Passear 35- Ir à festas	II- Atividades fora do ambiente domiciliar
5-Ficar em casa 9-Ficar com amigos 14-Beber 17-Jogar vídeo game 19-Dormir 20-Estar com familiares e amigos 25-Ouvir música 28-Ficar com esposo e filho 31-“Coisas mais atoa”	III- Atividades em ambiente domiciliar
12- Praticar exercícios 13-Praticar esportes	IV- Prática de esportes
19- Dormir	V- Atividade não considerada lazer (de acordo com a AOTA (2015))

32- Estar na natureza 33-Trilhas	VI- Atividades na natureza
22- Banho de piscina	VII- Atividade em ambiente aquático
20-Estar com familiares e amigos 28-Ficar com esposo e filho 29-Levar filho para brincar 30-Ir com a família à praia	VIII- Atividades com familiares
18-Conhecer lugares novos	IX – Atividades de exploração

Fonte: Autores (2020).

Para a categorização das categorias finais, foi necessário agrupar novamente as categorias intermediárias, seguindo o mesmo critério das iniciais para as intermediárias.

O intuito de criar as categorias de forma separada (inicial, intermediária e final) foi para exemplificar o passo a passo metodológico da pesquisa, e assim exemplificar melhor como chegou nas categorias que agora serão discutidas mais amplamente.

As categorias finais, posteriormente, apresentarão as falas dos discentes relacionando as atividades com suas falas nas entrevistas. A falta ou não de organização do tempo foi um dos pontos mais utilizados pelos estudantes para explicar por que realizavam algumas atividades mais que outras, tais como, assistir. Sendo assim, o agrupamento das categorias intermediárias forma duas categorias finais (Quadro 3), a saber:

Quadro 3 - Categorias intermediárias transformadas em categorias finais

CATEGORIAS INTERMEDIÁRIAS	CATEGORIAS FINAIS
I- Assistir III- Atividades em ambiente domiciliar V- Atividade não considerada Lazer VII- Atividade no ambiente aquático VIII- Atividade com familiares	1ª CATEGORIA FINAL ATIVIDADES DE LAZER REALIZADAS DENTRO DO AMBIENTE DOMICILIAR
II-Atividades fora do ambiente domiciliar VI- Atividades na natureza VII- Atividades no ambiente aquático VIII- Atividades com familiares IX- Atividades de exploração	2ª CATEGORIA FINAL ATIVIDADES DE LAZER REALIZADAS FORA DO AMBIENTE DOMICILIAR

Fonte: Autores (2020).

3.1.1.1 Atividades de lazer realizadas dentro do ambiente domiciliar

Segundo Camargo (2002), as pessoas tendem a ficar mais em casa em seu tempo livre, contudo a pesquisa retrata uma realidade investigada há 18 anos, não existem pesquisas atuais sobre as prevalências de locais para o lazer. Mas existem relatos qualitativos de que as pessoas preferem estar mais em casa do que fora dela, o que, conseqüentemente, acarreta o lazer ser realizado dentro de casa.

Assistir é a atividade que mais prevalece dentre os jovens entrevistados, pode ser por comodidade de ficar em casa e realizar algo prazeroso como também pode ser por questões financeiras e para evitar gastos, ficar em casa é a melhor opção. Como demonstra a pesquisa de Lourenço et al. (2016), o tempo em que os estudantes passam diante das telas (celulares, computadores e televisões) é muito significativo, aproximadamente entre oito em cada dez estudantes universitários estão expostos ao comportamento sedentário. Leite e Faro (2006) também pontuam para a questão de atividades relacionadas à televisão serem as mais realizadas no momento de lazer.

Segundo os relatos coletados nas entrevistas, as atividades realizadas dentro do ambiente domiciliar, tais como assistir, são realizadas como atividades de segundo plano, usadas para distração.

Estudo realizado por Oliveira e Rosa (2016) demonstrou que seus participantes elencaram o lazer em subcategorias: Lazer completo e lazer incompleto. No lazer completo, estavam as atividades que causavam uma maior “excitação”, como as realizadas em finais de semana e feriados com familiares e/ou amigos. E dentre as atividades que estavam atreladas ao lazer incompleto estavam: assistir, ler, ouvir música e outras. Por serem atividades “prazerosas e, no entanto, rotineiras”.

Pesquisas como a de Sanches, Silva e Silva (2018) relata que os estudantes, principalmente, os que se encontram em estágio obrigatório possui um alto nível de estresse, acarretando assim em menos tempo para atividades de lazer e descanso, por conta de todas as outras obrigações acadêmicas vistas como mais importantes durante este período.

“A falta de tempo. Parece que o dia tem menos horas do que era “pra” ter. Ai “tá” sempre fazendo alguma coisa, durante o dia todo e a noite também, sempre tem alguma demanda de estágio, ou de estudo, e no final de semana eu trabalho, então é mais difícil um pouquinho (entrevistada 10).”

“...nessa correria de final de semestre, eu não ‘tô’ conseguindo aproveitar muito esse momento de lazer... (entrevistado 4)”

“... existem outras obrigações que ‘tá’ lá. Questões de família, minhas questões pessoais mesmo, de por exemplo de estágio, e aí você vem todo cheio de problemas, por exemplo esse ano, a residência (prova), documentação, arrumar isso, arrumar aquilo, fazer um trabalho aqui, um trabalho ali ‘pra’ arrumar um dinheiro, então você sai ‘catando’ coisas e aí quando você vem pensar no lazer é quando você está totalmente exausto... (entrevistado 5)”

De acordo com Silva Filho, Santos, Souza, Constâncio e Munaro (2020) a ausência da realização de atividades de lazer pode impactar diretamente na causalidade do estresse que é um dos fatores mais prejudiciais à Saúde, quando se trata de estudantes do ensino superior, esse fator tende a aumentar, devido às demandas acadêmicas. O nível de estresse, segundo Linard et al. (2019), pode acarretar futuros transtornos mentais, afetando assim, sobretudo, a qualidade de vida dos estudantes.

“...é uma rotina que cansa muito, então a gente vem ‘pra cá’ de manhã, aí fica a manhã e fica a tarde, a gente almoça aqui, a gente convive basicamente nesse espaço. Ai a gente chega em casa e estuda ou faz um trabalho, então não descansa tanto assim, a gente não tem um bom tempo ‘pra’ gente... (entrevistado 6)”

“Eu acho que é uma questão de tempo, porque como da minha casa ‘pra cá’ (faculdade), meus estágios ‘é’ longe, aí quando eu chego em casa, eu chego cansado... (entrevistado 4)”

“Eu acredito hoje, na minha visão, eu acho desnecessário o curso ser integral [...] são muitas exigências para pouco tempo, entende? [...] é muita demanda ‘pra’ pouco tempo (entrevistada 1)”

Outro fator importante a ser relatado é que essa pesquisa acontece com estudantes da área da saúde, que é um público que requer bastante atenção por se tratar de uma população que mesmo com todo conhecimento sobre hábitos saudáveis, estes não são efetivamente realizados em sua rotina diária (Linard et al., 2019).

“... quando você vai pensar no lazer, é quando você está totalmente exausto, “cê” fala assim, hoje não quero ver nada na minha frente...” (entrevistado 5)”

“...com a rotina assim, com a sobrecarga da faculdade eu não consigo fazer muito bem isso (lazer)... porque como a gente passa o dia todinho aqui na faculdade, meio que quando a gente chega em casa ‘tá’ saturada, cansada e não tem mais tempo de fazer nada... (entrevistada 8)”.

“...eu passo mais o dia inteiro sozinha, né?! Eu ‘tô’ pagando disciplina, mas passo o dia inteiro sozinha, então meu esposo trabalha, meu filho vai para a escola a tarde, aí eu acabo ficando sozinha, então não tenho muita, vamos dizer, vontade (entrevistada 11)”.

3.1.1.2 Atividades de lazer realizadas fora do ambiente domiciliar

Quando se fala nas atividades externas, geralmente, trata-se de atividades que requerem algum custo. De certa maneira, ao sair de casa o indivíduo já gasta, mesmo que o mínimo possível. Seja com a passagem do ônibus ou com gasolina. Seja com um lanche comprado no local, ou seja, um lanche preparado com as coisas que têm em casa. Rocha e Rocha (2012) abordam em seu estudo as restrições quanto às atividades de lazer, seja pelo tempo, seja pelos compromissos ou seja por questões financeiras. Os autores apontam que algumas restrições estão ligadas diretamente à falta de divulgação de tais atividades.

Dos entrevistados, a maioria respondeu que um dos maiores impeditivos de realizar atividades de lazer é o fator financeiro. Quando perguntado o que faz no lazer, os estudantes respondem que é assistir, ou ler, ou até mesmo visitar os amigos. Entretanto, quando se pergunta sobre o que eles gostariam de fazer, eles respondem utilizando atividades fora do ambiente domiciliar, as quais apresentam um custo maior, como, por exemplo, viajar, sair, ir para pousadas, dentre outras atividades.

Vale salientar que estudos recentes como o do perfil dos estudantes dos Institutos Federais do Brasil (Franco & Cunha, 2017) demonstra que os estudantes sobrevivem com uma renda *per capita* entre meio e um salário-mínimo.

“...eu acho que na sua cabeça, quando você pensa em lazer, você pensa em uma coisa, uma atividade mais complexa, então... ou viajar, ou você pensa “ah Pernambuco é bem ali pertinho, ah eu vou para Pernambuco, vou gastar pouco, eu vou gastar uns 300 reais com tudo incluso, mas quando você chega lá, você quer ir para o barzinho, você quer ir pra lá, pra cá” (aspas do entrevistado). Aí quando você começa a juntar tudo, aí eu vou gastar “tanto” (aspas do entrevistado) aí eu fico em casa (Entrevistado 5)”.

“Assim, eu acho que hoje é um pouco difícil você separar os dois [lazer e condições financeiras] né?! Porque eu acho que hoje, basicamente a gente tem uma ideia de, não se a gente for fazer uma coisa bem, a gente precisa sair, precisa lanchar, aí assim, tudo é um custo, mesmo que a gente, tenta fazer as coisas mais caseiras, mais ‘baratas’. Sempre no fim a gente vai gastar alguma coisa, então eu acho sim que está ligado com a questão financeira (Entrevistada 6)”.

Ir a praias também pode ser considerada uma atividade de lazer, elencada no Quadro 1, realizada fora do ambiente domiciliar. Segundo Verde, Santana, Mello e Cavalcante (2020), a busca por atividades nesses ambientes têm aumentado paulatinamente, devido à variedade de ações que podem ser realizadas, tais como: admirar paisagens, caminhadas, banhos de mar, entre outros.

Portanto, pode-se perceber que diante dos relatos, as atividades realizadas dentro do ambiente domiciliar muitas vezes são tidas como “válvulas de escape”, pois se pudessem eles estariam realizando outras atividades.

Percebe-se em algumas falas dos entrevistados, principalmente os mais jovens que saíram da escola (ensino médio) e entraram diretamente na Universidade, um pouco de inexperiência e imaturidade no sentido de colocar a faculdade/curso como algo central na vida e não algo que complementa a vida.

“... porque na vida você tem que seguir prioridades, né? Então, é você realmente reconhecer que existe momentos na sua vida em que a faculdade lhe restringe realmente de sua vida social, do seu lazer, dos seus amigos, se não estão no seu cotidiano... (Entrevistado 2)”.

“Tempo” foi uma palavra muito utilizada pelos entrevistados. Quando fazia uma pergunta sobre o que realizava no lazer, eram respondidas com outra pergunta: com que tempo? *“Nós não temos tempo (Entrevistado 16)”*.

A má distribuição do tempo, ou a ausência dele, como é mais abordado no dia a dia e relatado pelos entrevistados, faz com que algumas atividades como o lazer acabam sendo colocadas em segundo plano, quando se pergunta o que impede de realizar o lazer, alguns entrevistados responderam:

“... particularmente, eu sou mãe, eu agora estou estudando e assim, eu tomo conta da casa, todas as responsabilidades da casa, então assim, né?! É bem corrido (Entrevistada 13)”.

“Na minha vida eu acho que eu ‘dô’ mais prioridade a faculdade em si né?! E deixo, eu acho, o lazer um pouco de lado, o que eu acho normal, porque querendo ou não é faculdade, tem que dar aquele empenho maior. Então eu acho, que eu acabo pensando quase 80% - 90% o que é que eu vou fazer amanhã na faculdade do que pensar, ‘nossa no meu meu sábado, o que eu vou fazer? Vou sair? Sabe?!’ ...Então assim, lazer eu faço quando eu tenho tempo, quando eu tenho uma ‘brechazinha’ no tempo (Entrevistada 6)”.

A porcentagem de estudantes que praticam esportes e o caracteriza como atividade de lazer, apresentou um número reduzido, comparado aos programas de entretenimento. Por isso, a prática de esportes pode ser caracterizada dentro das duas categorias finais apresentadas anteriormente (atividades realizadas dentro e fora do ambiente domiciliar), e não configurando em uma nova categoria.

A prática de esporte e exercícios físicos como atividade de lazer dentro do contexto de autores da Terapia Ocupacional é relativo, visto que o número de entrevistados que caracterizou a atividade física e prática de esportes como atividades de lazer, foi um número muito pequeno, podendo não se um resultado satisfatório para essa pesquisa.

A palavra lazer traz consigo uma variedade de significados e vai depender impreterivelmente das preferências e dos juízos de valores que cada indivíduo carrega em seu interior. O lazer pode fazer parte de um significado de espaços, como por exemplo, “espaços de lazer” no condomínio ou no bairro que habita. Assim como também pode ser empregada a palavra lazer em outras situações como por exemplo, seções de jornais, títulos de revistas e afins. Portanto, o lazer pode ser algo significativo ou não para cada pessoa (Marcelino, 2000).

3.2 Conceito de lazer

Levando em consideração o conceito de atividades de lazer, denominado pela AOTA (2015), percebeu-se que os estudantes denominam o lazer de forma diferente, contudo, não deixam de considerar o sentido geral que a AOTA transmite. Como pode ser percebido nas falas a seguir:

“Lazer pra mim, é o tempo que eu tenho pra me distrair, ficar tranquila, sem preocupações” (Entrevistada 1).

“Pra mim, lazer é tudo aquilo que me faz se sentir bem, faz eu me sentir leve, sem responsabilidade, é estar com meus amigos, é estar no meu canto de paz, onde eu posso me sentir à vontade sem pressão nenhuma” (Entrevistada 4).

“Atividades voltadas para a questão da ludicidade e momentos contemporâneos que são necessários ‘pro’ dia a dia do indivíduo” (Entrevistada 7).

“...muitas vezes é um momento de fuga da realidade” (Entrevistada 10).

Como pode ser observado, superficialmente, a partir das falas dos entrevistados, o lazer possui significados diferentes para cada indivíduo. No entanto, ao aprofundar a análise, o significado geral é o bem-estar. Porém, a forma como o sujeito vai ter seu bem-estar é diferente de pessoa para pessoa.

O conteúdo virtual também tem sido um assunto abordado pelos estudantes como uma das formas de lazer. Segundo Schwartz (2003), este conteúdo, introduzido pelo uso da internet, como as redes sociais, tem entrado em uso exacerbado pela sociedade atual.

Os estudantes relataram em suas falas o que significava a palavra lazer e falaram de sua importância, no entanto quanto à satisfação classificou-a como regulares ou baixas.

“Eu acho que é uma coisa estável. Poderia melhorar, né? Mas é uma coisa estável (Entrevistada 7)”.

“uma nota de zero a dez para meu lazer... ‘humm’ 6 (Entrevistada 9)”.

“...não tão boas... dá ‘pra’ melhorar (Entrevistada 4)”.

O estudo de Testa (2020) relatou que o lazer poderia ser estimulado ainda na fase escolar dos indivíduos, para que os mesmos possuíssem uma maior qualidade de vida com as práticas de atividades prazerosas no cotidiano.

As relações sociais existentes entre os seres humanos, desde o nascimento até a sua morte, gerenciam todas as escolhas que são realizadas. Portanto, no lazer, a situação não se diferencia, ou seja, a forma que cada pessoa vê, presencia e executa seu lazer vêm do meio do qual existe. As decisões são tomadas devido ao meio que no caso é considerado como o capitalismo, por exemplo, “o descanso na praia, antes compreendido como o encontro com a tranquilidade, foi transformado em comércio de comidas e bebidas, anúncios visuais, alto-falantes” e dentre outras características que podem ser encontradas (Iwanowick, 1997).

3.3 Motivos para a baixa satisfação nas atividades de lazer e sugestão para melhoria

A matriz do curso na universidade causa muitas vezes estresse, principalmente, quando o indivíduo necessita fazer uma adaptação com o corpo e principalmente com a mente aos estudantes. Com o corpo em relação ao sedentarismo e acomodação e a mente relacionado a autocobrança. O estresse pode ser uma barreira para um bom desempenho de atividades de lazer, ainda mais quando se fala em estudantes universitários. Dadas as circunstâncias, o estudante passa por uma transformação ao chegar no nível superior, com responsabilidades maiores e já visando o mercado de trabalho futuro (Mondardo & Pedon, 2005).

Uma entrevistada fez uma sugestão baseada nas suas condições pessoais, podendo ser a de grande maioria dos estudantes. Vale salientar que a mudança no Projeto Pedagógico do Curso da Universidade em questão nesse estudo, ocorreu no ano de 2015, ocorrendo a mudança de cinco para quatro anos (Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas [UNCISAL], 2015).

“A faculdade poderia mudar a matriz, para que a gente não precisasse se dedicar integral “pra” faculdade, que a gente pudesse ter a oportunidade de trabalhar, e aí a gente conseguir ter dinheiro, e uma certa independência financeira ‘pra’ gente conseguir ter uma boa qualidade de vida, assim comprando as coisas que a gente precisa, tendo atividades de lazer que a gente goste, que a gente gostaria de fazer, por exemplo, passeio, ir ‘pro’ barzinho e outras coisas, ir no shopping... (Entrevistada 9).”

“... acho que poderiam mudar um pouco, sei que estamos no curso de nível superior, que é integram e que temos muitas disciplinas (com a mudança do Projeto Pedagógico do Curso, agora chamam-se módulos e não disciplinas-grifo do autor) mas por quê não pelo menos três vezes na semana ter realmente “aquela” (aspas do entrevistado) tarde livre. Tem momentos que a agente fica aqui os três horários (Entrevistada 1).”

A sugestão da entrevista acima demonstra que se faz necessário, perante sua realidade, algumas mudanças, dentre podemos citar alguns exemplos, flexibilizar a grade curricular com aumento de horários livres para os estudantes; que a universidade possa fomentar recursos para a criação de novas bolsas de permanência, tais como monitoria e de pesquisa científica que possa contemplar uma maior parcela da população universitária.

Apesar de haver falas como as citadas anteriormente, correlacionando a falta de tempo com a matriz curricular, alguns entrevistados também colocaram como questão, a organização do próprio tempo.

“...eu acho que ‘pra’ mim seria dormir cedo ‘pra’ poder acordar cedo, e fazer por exemplo, exercício físico [...] eu não estou conseguindo dormir tempo suficiente e acabo me prejudicando (Entrevistado 4).”

“... eu acho que é tudo uma questão de organização também. Às vezes a gente fica culpabilizando muito a nossa rotina, mas as vezes, eu até faço minha autorreflexão, “ah, mas eu tenho uma praia perto aqui, que eu poderia fazer uma caminhada” (aspas da entrevistada) que poderia ser uma atividade de lazer por me proporcionar prazer, mas aí junta tudo, cansaço e tudo né?! ... (Entrevistada 8).”

“Eu preciso de organização. Mas tipo assim, ‘pra’ me organizar eu tenho que ver todas as demandas que eu tenho... (Entrevistada 10).”

A ausência de uma boa satisfação, ou a não realização adequada das atividades de lazer pode acarretar baixas no desempenho ocupacional. Autores como Costa et al. (2013) ressalta a necessidade que o ser humano possui em se ocupar e manter o equilíbrio entre as ocupações: trabalho, descanso, lazer e sono para assim haver um bem-estar biopsicossocial.

Os Terapeutas Ocupacionais são os profissionais responsáveis pela ocupação humana, sendo essencial que conheçam quais os engajamentos ocupacionais de seus pacientes/usuários e sua rotina (Lillo & Castro, 2013). No entanto, quando se analisa as falas dos estudantes nesse estudo, pode-se perceber uma desorganização na rotina para organizar o tempo de todas as atividades e assim poder realizar tudo de forma mais satisfatória.

4. Conclusão

As atividades de lazer têm uma importância significativa na vida dos estudantes, por trazer bem-estar e qualidade de vida. No entanto, a realização dela acontece de forma fragmentada, ou seja, quando os estudantes possuem um tempo livre para a sua realização, não sendo, necessariamente, atividades já programadas.

A partir das falas relatadas neste estudo, para os estudantes, as questões financeiras aparecem como um obstáculo para a realização de atividades de lazer e, assim, os mesmos realizam outras atividades no tempo livre, contudo aquelas atividades desejadas, ficam impedidas ou limitadas diante dos custos financeiros e esse é um fator que dificulta desempenho das atividades.

Os profissionais de Terapia Ocupacional lidam diretamente com as ocupações humanas dos indivíduos. Com isso, a todo o momento de sua atuação será necessário analisá-las. Analisar a rotina e as atividades que o paciente/usuário realiza no dia a dia é fundamental, e as atividades de lazer estão inclusas. Portanto, o profissional precisa estar atento a estas questões em si próprio desde a graduação para perceber nos pacientes futuros.

Sabe-se que não são apenas os fatores pessoais e interpessoais que interferem na condição e organização de vida dos sujeitos, mas também os fatores externos, como o suporte da universidade que é apontado como insuficiente pelos entrevistados. Além disso, ainda há uma “pressão” fora da Universidade, de parentes e comunidade, para com os estudantes.

Levando-se em consideração esses aspectos, faz-se necessário ressaltar a importância das atividades de lazer desde cedo para estudantes da área da Saúde, principalmente para os estudantes de Terapia Ocupacional, sujeitos dessa pesquisa, e por serem os profissionais que vão atuar nessa área de desempenho. Devem disseminar essas atividades e estimular para que sejam realizadas, visto que contribuem para um bom desempenho em outras atividades, consequentemente, contribuindo para o bem-estar biopsicossocial. Além de incentivar a organização do tempo do estudante para que haja tempo para realizar todas as atividades que são necessárias. Esta atividade deveria ainda, ser também desmistificar, de que lazer não é só se for uma atividade com custos financeiros.

Visto Ainda se faz necessário mais pesquisas nessas áreas para efetivar os resultados, visto a escassez de estudos que abordam o tema e faça relação com o desempenho ocupacional. Os dados desse estudo foram coletados antes da pandemia de COVID-19, os autores consideram relevante a investigação sobre o lazer de estudantes durante esse período e com a população de vulnerabilidade. E assim, possuir uma noção de como as atividades vem sendo desenvolvidas e se precisaram de adaptações.

Referências

- Adomo, T. W. (1995). Tempo livre. *Palavras e sinais*, 70-82. Vozes
- AOTA American Occupational Therapy Association. (2015). Estrutura da prática da Terapia Ocupacional: domínio & processo-traduzida. *Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo*, 26, 1-49.
- Bardin, L. (2016). *Análise de Conteúdo*. Edições, 70.
- Brasil. (2010). Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. <http://www.rimodeestudos.com.br>. http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm
- Camargo, L. O. D. L. (1998). *Educação para o lazer*. Moderna, 3.
- Collins, D. H. (2004). *Dicionário Collins: espanhol-português/português-espanhol*.
- Dilguerian, A. M. (1998). *Michaelis: moderno dicionário da língua portuguesa*.
- Ferreira, A. B. D. H. (1999). Aurélio século XXI: o dicionário da língua portuguesa. In Aurélio século XXI: o dicionário da língua portuguesa, p. 2128- 2128.
- Franco, A. M. D. P. & Cunha, S. (2017). Perfil socioeconômico dos graduandos da IFES. http://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/7649/1/Radar_n49_perfil.pdf

- Freire, T. (2001). *Ócio e tempo livre: perspectivar o lazer para o desenvolvimento*. https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/6892/RGP_7-28.pdf?sequence=1
- Galvez, J. A. (2005). Dicionário Larousse francês/português, português/francês. Larousse do Brasil.
- Gama, A., & Santos, N. P. (1991). *Tempo livre, lazer e terciário*. *Cadernos de Geografia*, 10, 99-129. https://www.researchgate.net/profile/Norberto-Santos-2/publication/313128648_Tempo_livre_lazer_e_terciario/links/5a20a69c0f7e9b4d1927f7ff/Tempo-livre-lazer-e-terciario.pdf
- Houaiss, A., Villar, M. D. S., & Franco, F. M. D. M. (2001). Dicionário Houaiss da língua portuguesa. In Dicionário Houaiss da língua portuguesa.
- Law, M., Baptiste, S., Carswell, A., McColl, M. A., Polatajko, H., & Pollock, N. (2009). Medida canadense de desempenho ocupacional (COPM). Editora UFMG.
- Leite, V. B. E., & Faro, A. C. M. (2006). Identificação de fatores associados às úlceras por pressão em indivíduos paraplégicos relacionados às atividades de lazer. *Acta Fisiatrica*, 13(1), 21-25. <https://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/download/102569/100850>
- Lillo, S. G., & Castro, L. R. (2013). Organización de la rutina diaria en estudiantes de primer nivel formativo en la escuela de terapia ocupacional. Universidad de Chile. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 13(2), 65. <https://auroradechile.uchile.cl/index.php/RTO/article/download/30216/31990>
- Lima Costa, C. M., Loureiro da Silva, A. P. L., Bentes Flores, A., Abreu de Lima, A. & Costa Poltronieri, B. (2013). O valor terapêutico da ação humana e suas concepções em Terapia Ocupacional. *Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar*, 21(1). https://www.researchgate.net/profile/Bruno-Poltronieri/publication/309544134_O_valor_terapeutico_da_acao_humana_e_suas_concepcoes_em_terapia_ocupacional/links/5864778308ae8fce490b75d7/O-valor-terapeutico-da-acao-humana-e-suas-concepcoes-em-terapia-ocupacional.pdf
- Linard, J. G., Mattos, S. M., de Almeida, I. L. S., de Araújo Silva, C. B., & Moreira, T. M. M. (2019). Associação entre estilo de vida e percepção de saúde em estudantes universitários. *Journal of Health & Biological Sciences*, 7(4), 374-381. <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/viewFile/2797/1011>
- Lourenço, C., Sousa, T., Fonseca, S., Junior, J. V., & Barbosa, A. (2016). Comportamento sedentário em estudantes Universitários. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 21(1), 67-77. <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/download/6771/5530>
- Marcellino, N.C. (2000) *Lazer e Humanização*. (3a ed.), Papirus.
- Martinelli, S. A. (2011). A importância de atividades de lazer na terapia ocupacional/the importance of leisure activities into occupational therapy. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 19(1). <http://www.cadernosdeto.ufscar.br/index.php/cadernos/article/download/429/317>
- Mondardo, A. H., & Pedon, E. A. (2005). Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. *Revista de Ciências Humanas*, 6(6), 159-180. <http://www.revistas.fw.uri.br/index.php/revistadech/article/viewFile/262/480>
- Oliveira, E. F., & Rosa, E. M. (2016). Representações sociais de lazer e de tempo livre: vivências e sociabilidades de jovens universitárias. *Psicologia e Saber Social*, 5(1), 46-67. <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/psi-sabersocial/article/viewFile/19478/17904>
- Rocha, A. R., & da Rocha, Â. (2012). Consumidores da base da pirâmide e as restrições ao lazer. *Revista Pensamento Contemporâneo em Administração*, 6(2), 1-13. <https://www.redalyc.org/pdf/4417/441742846002.pdf>
- Sanches, B. P., Silva, N. R., & Silva, M. L. (2018). Avaliação do estresse em estudantes concluintes de terapia ocupacional/Evaluation of stress in students graduating from Occupational Therapy. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 26(1). <http://www.cadernosdeto.ufscar.br/index.php/cadernos/article/viewFile/1781/969>
- Schwartz, G. M. (2003). O conteúdo Virtual do lazer-contemporizando Dumazedier. *LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer*, 6(2). <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/download/1468/1029>
- Silva, A. H., & Fossá, M. I. T. (2015). Análise de conteúdo: exemplo de aplicação da técnica para análise de dados qualitativos. *Qualitas Revista Eletrônica*, 16(1). <http://revista.uepb.edu.br/index.php/qualitas/article/viewFile/2113/1403>
- Silva Filho, B. F., Santos, R. N., Souza, A. J. de, Constâncio, J. F., & Munaro, H. L. R. (2020). Factors associated with stress in university. *Research, Society and Development*, 9(9), e480997129. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7129>
- Testa, W. L. (2020). Leisure and health education: methodological report of distance education during the Covid-19 pandemic. *Research, Society and Development*, 9(12), e19491210881. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i12.10881>
- Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoa. (2015). Projeto pedagógico do curso de Terapia Ocupacional. <https://novo.uncisal.edu.br/uploads/2019/10/ANEXO---RESOLUCAO-N-23--.pdf>
- Verde, M. R. V., Santana, L. S. G. de, Mello, M. M. C., & Cavalcante, M. M. (2020). Citizenship from the accessibility perspective: leisure in Salvador beaches, Bahia, Brazil. *Research, Society and Development*, 9(7), e242974047. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i7.4047>