



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
“JÚLIO DE MESQUITA FILHO”
Faculdade de Ciências - Bauru



LUANA MARCELA FERREIRA CAMPANHÃ

A INFLUÊNCIA DE PRÁTICAS DE LAZER NA VIDA DE UNIVERSITÁRIOS: SUA IMPORTÂNCIA PARA A MELHORA DA ANSIEDADE, VARIAÇÕES DE HUMOR E O EFEITO DESSAS VARIÁVEIS NO DESENVOLVIMENTO ACADÊMICO DURANTE E APÓS A PANDEMIA DA COVID-19

Bauru
2023

LUANA MARCELA FERREIRA CAMPANHÃ

**A INFLUÊNCIA DE PRÁTICAS DE LAZER NA VIDA DE UNIVERSITÁRIOS: SUA
IMPORTÂNCIA PARA A MELHORA DA ANSIEDADE, VARIAÇÕES DE HUMOR E O
EFEITO DESSAS VARIÁVEIS NO DESENVOLVIMENTO ACADÊMICO DURANTE E
APÓS A PANDEMIA DA COVID-19**

ORIENTADOR: PROF. ME. GABRIEL DE SOUZA ZANINI

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
a Faculdade de Ciências da Universidade
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” -
Campus de Bauru, para obtenção do grau de
Licenciado em Educação Física.

Bauru

2023

C186i

Campanhã, Luana Marcela Ferreira

A influência de práticas de lazer na vida de universitários: sua importância para a melhora da ansiedade, variações de humor e o efeito dessas variáveis no desenvolvimento acadêmico durante e após a pandemia da covid-19 /

Luana Marcela Ferreira Campanhã. -- Bauru, 2023

77 p. : tabs.

Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura - Educação Física) -
Universidade Estadual Paulista (Unesp), Faculdade de Ciências, Bauru
Orientador: Gabriel de Souza Zanini

1. Lazer. 2. Humor (Psicologia). 3. Ansiedade. 4. Estudantes universitários
Atitudes. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca da Faculdade de Ciências, Bauru.

Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de aproveitar este espaço para expressar minha profunda gratidão a todas as pessoas que desempenharam papéis essenciais em minha jornada acadêmica e pessoal.

À minha família, especialmente minha mãe, Tatiana, meu padrasto Glauber, minha irmã Yasmin, minha tia Grasielle e meus parentes mais próximos, vocês foram a base sólida sobre a qual construí meus sonhos e ambições. Seu apoio inabalável e amor foram meu farol nos momentos desafiadores.

Um agradecimento muito especial à minha parceira, minha melhor amiga e companheira, Mayra. Seu apoio incondicional e amor moldaram minha jornada de maneira permanente. Seu encorajamento me impulsionou a alcançar mais do que eu jamais imaginaria.

A todas as minhas amigas e amigos de graduação, a jornada universitária foi enriquecida por cada um de vocês. Em especial, quero expressar minha gratidão às famílias do peito que se tornaram parte integrante da minha vida as equipes de handebol e atletismo. Vocês foram mais do que colegas; foram amigos e aliados inseparáveis em nossa jornada dentro da Unesp.

Quero agradecer a todos os docentes, que auxiliaram em minha formação. E a equipe do LEDOC, que me acolheram, orientaram e continuam a contribuir para o meu crescimento acadêmico. Sua dedicação e conhecimento são inestimáveis, e minha jornada acadêmica foi imensamente beneficiada pela orientação que vocês proporcionaram.

Ao meu orientador, Gabriel Zanini, e a Bianca Fernandes, devo um agradecimento especial. Sua orientação e mentoreamento foram cruciais para meu crescimento acadêmico. Suas valiosas contribuições moldaram meu caminho e me permitiram alcançar novas alturas.

Cada um de vocês teve um impacto profundo na minha jornada, e eu sou profundamente grata por todo o apoio, orientação e amizade que compartilhamos. Sem a sua ajuda e influência positiva, esta conquista não teria sido possível.

Muito obrigada!

RESUMO

A presente monografia teve como objetivo identificar a influência de práticas de lazer na vida de universitários e sua importância para a melhora da ansiedade, e nas variações de humor bem como entender o efeito dessas variáveis no desenvolvimento acadêmico durante e após a pandemia da covid-19. A pesquisa em questão é de caráter quanti-qualitativo e buscou investigar como práticas de lazer podem afetar o humor e a ansiedade de estudantes universitários e como essas variáveis podem influenciar em suas atividades acadêmicas. Para delineamento dos participantes do estudo foi enviado um e-mail institucional, enquanto que, para coleta de dados foi utilizado um questionário online com questões abertas e fechadas por meio da plataforma Google Forms. As respostas foram analisadas estatisticamente e submetidas à análise categorial temática. Desta análise de dados surgiram resultados importantes como os desafios enfrentados pelos estudantes universitários, os achados destacam que a sobrecarga é o principal problema e se torna uma "tripla jornada" que muitos estudantes enfrentam ao equilibrar obrigações acadêmicas, profissionais e pessoais. Além disso, em nossa análise das correlações entre atividades de lazer, humor e ansiedade durante e após a pandemia, observamos resultados notáveis. As atividades esportivas emergiram como um fator positivo para a saúde mental dos estudantes após a pandemia, reduzindo os sintomas de depressão e aumentando o vigor. Por outro lado, identificamos correlações entre atividades sociais e distúrbios de humor após a pandemia, indicando que um aumento nas atividades sociais estava associado a um aumento nos sintomas de depressão e ansiedade. Esse fenômeno pode ser atribuído a pressões sociais, expectativas elevadas ou conflitos interpessoais que podem ter surgido durante a pandemia. Estes achados reforçam o papel das atividades de lazer na vida dos estudantes, fornecendo uma pausa necessária das demandas acadêmicas e oportunidades para relaxar e socializar. Os depoimentos dos estudantes destacam a importância do lazer para seu bem-estar, ressaltando como o lazer é percebido como um mecanismo crucial para aliviar o estresse e promover o bem-estar dos estudantes. Portanto, o equilíbrio entre atividades sociais e esportivas durante o lazer é um aspecto crucial a ser considerado ao apoiar a saúde mental dos estudantes. Concluiu-se que, este estudo destacou a influência positiva das atividades de lazer no bem-estar dos estudantes universitários após a pandemia, com reduções notáveis na depressão e aumento no vigor. No entanto, observamos correlações entre atividades sociais e distúrbios de humor, mostrando que os jovens ainda estão voltando a se acostumar com as interações sociais. Com isso, é possível entender a importância de apoiar a saúde mental dos estudantes universitários, enfatizando a necessidade de estratégias equilibradas que considerem os diversos aspectos de suas vidas acadêmicas e emocionais.

Palavras-chave: Práticas de Lazer, Níveis de humor, Ansiedade, Estudantes Universitários.

ABSTRACT

This monograph aimed to identify the influence of leisure practices in the lives of university students and their importance in improving anxiety and mood swings, as well as understanding the effect of these variables on academic development during and after the covid-19 pandemic. . The research in question is quantitative and qualitative in nature and sought to investigate how leisure practices can affect the mood and anxiety of university students and how these variables can influence their academic activities. An institutional email was sent to identify study participants, while an online questionnaire with open and closed questions was used to collect data using the Google Forms platform. The responses were statistically analyzed and subjected to thematic categorical analysis. Important results emerged from this data analysis, such as the challenges faced by university students. The findings highlight that overload is the main problem and becomes a "triple journey" that many students face when balancing academic, professional and personal obligations. Furthermore, in our analysis of correlations between leisure activities, mood and anxiety during and after the pandemic, we observed notable results. Sports activities have emerged as a positive factor for students' mental health after the pandemic, reducing symptoms of depression and increasing vigor. On the other hand, we identified correlations between social activities and mood disorders after the pandemic, indicating that an increase in social activities was associated with an increase in depression and anxiety symptoms. This phenomenon can be attributed to social pressures, high expectations or interpersonal conflicts that may have arisen during the pandemic. These findings reinforce the role of leisure activities in students' lives, providing a needed break from academic demands and opportunities to relax and socialize. The students' testimonies highlight the importance of leisure for their well-being, highlighting how leisure is perceived as a crucial mechanism for relieving stress and promoting students' well-being. Therefore, the balance between social and sporting activities during leisure time is a crucial aspect to consider when supporting students' mental health. It was concluded that this study highlighted the positive influence of leisure activities on the well-being of university students after the pandemic, with notable reductions in depression and increases in vigor. However, we observed correlations between social activities and mood disorders, showing that young people are still getting used to social interactions again. With this, it is possible to understand the importance of supporting the mental health of university students, emphasizing the need for balanced strategies that consider the different aspects of their academic and emotional lives.

Keywords: Leisure Activities, Mood Levels, Anxiety, University Students.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
2. OBJETIVOS	11
2.1 Objetivo Geral.....	11
2.2 Objetivos Específicos	11
3. REVISÃO DE LITERATURA.....	12
3.1 Dimensões do lazer.....	12
3.2 Lazer e qualidade de vida	16
4. METODOLOGIA.....	22
4.1 Contexto da Pesquisa.....	24
4.2 Caracterização dos Participantes	24
4.3 Técnicas de Coleta	25
4.4 Análise dos Dados	26
5. RESULTADOS E DISCUSSÕES	28
5.1 Equilíbrio entre Estudos, Trabalho e Lazer dos Estudantes Universitários.....	28
5.2 Mudanças nos Hábitos de Lazer dos Estudantes	32
5.3 Níveis de Humor e Ansiedade dos Estudantes	38
5.4 Relações Complexas: Atividades de Lazer, Humor e Ansiedade	41
5.5 Percepção dos Participantes a Respeito do Lazer e seu Desenvolvimento Acadêmico	46
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	50
6.1 Limitações do Estudo.....	51
REFERÊNCIAS	51
APÊNDICE A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e Questionário Eletrônico	64

1. INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019, a cidade de Wuhan, na China, foi o epicentro do início da epidemia de COVID-19, que rapidamente se espalhou por diversos países, tornando-se um grande desafio para a saúde pública global (GUNDIM *et al.*, 2020). No Brasil, o primeiro óbito relacionado à doença foi registrado em 17 de março de 2020, apenas 20 dias após o primeiro caso. Nesse período, a OMS já havia declarado a COVID-19 como uma pandemia e a China estava trabalhando para controlar a situação (BERTI *et al.*, 2020).

Em vista disso, Vieira *et al.* (2020) apresenta inúmeras atitudes que foram empregadas para o enfrentamento da COVID-19, as quais exigiram uma grande mudança nos hábitos e comportamentos da sociedade brasileira. A principal medida adotada foi o isolamento social, estabelecido através de decretos Federais, Estaduais e Municipais, com o fechamento do comércio e escolas, e liberando apenas atividades que sejam essenciais, consideradas indispensáveis ao atendimento das necessidades da população. Em todo o mundo, normas semelhantes foram tomadas pelos países.

E por decorrência deste isolamento muitos problemas para a prática de atividades de lazer, socialização e interação social surgem, trazendo com sigo muitos distúrbios psicológicos para a população, Gundim *et al.* (2020) identifica alguns fatores que levam a uma piora da saúde mental dos indivíduos, como por exemplo; uma fragilidade muito mais acentuada nas pessoas.

Entendendo isso, pode-se dizer que o lazer se torna indispensável para a qualidade de vida dos indivíduos, principalmente quando essas práticas estabelecem um nível de bem estar. No estudo de Newman, Tay e Diener (2014), eles observam que o lazer desempenha um papel crucial no nosso bem-estar psicológico e na satisfação com a vida. Os autores evidenciaram que a participação em atividades de lazer é altamente valorizada pelas pessoas, visto que contribui para um estado positivo e bem-estar geral. É inegável que o lazer é uma parte fundamental da vida humana, capaz de proporcionar momentos de alegria e descontração que nos ajudam a enfrentar os desafios diários com mais leveza.

E dentro deste cenário, a população universitária foi muito afetada, pois, instituições de ensino superior se depararam com a ameaça de perder diversos períodos letivos, o que gerou um impacto significativo na vida acadêmica dos estudantes. A incerteza em relação a cursos, tarefas, seminários e defesas de teses adiadas causou um aumento nos casos de ansiedade e pânico entre a comunidade universitária (GUNDIM *et al.*, 2020).

Os estudantes, que antes estavam habituados ao ensino presencial, foram confrontados com um desafio duplo: a necessidade de isolamento social e a adaptação ao aprendizado remoto. A realidade vivida por conta da pandemia da COVID-19 trouxe mudanças significativas na vida dos alunos, tanto no aspecto econômico quanto no social e emocional. O equilíbrio individual e coletivo foi abalado por transformações traumáticas, exigindo uma rápida adaptação e resiliência por parte dos estudantes. (VIEIRA, K. M. *et al.*, 2020).

Dessa maneira, o lazer e as práticas corporais se tornam ferramentas fundamentais para a melhora da ansiedade e humor de jovens universitários. O trabalho de Vieira, Romera e Lima (2018), traz estudos que observaram uma diminuição no estresse e inúmeros benefícios para a qualidade de vida dos jovens que vivenciam algum tipo de prática corporal e outros estudos que citam o lazer como método de enfrentamento em relação ao estresse.

Em meio às atividades praticadas, temos algumas modalidades esportivas como a caminhada, corrida. As quais são de fácil acesso e podem ser práticas em diversos locais, elas apresentam benefícios importantes para saúde física e mental. Outra modalidade muito praticada por universitários é a musculação, a qual além de trazer melhoras fisiológicas está associada a um aumento positivo das interações sociais e também pode ser prática em locais abertos (SOUSA, 2012; MIELKE *et al.*, 2010).

Porém, quando abordamos o lazer, outras diversas atividades podem ser realizadas durante o tempo livre, tais como leitura, ouvir música, ir em peças de teatro/cinema, assistir TV e frequentar ambientes sociais. Essas modalidades podem estar relacionadas aos benefícios fisiológicos que influenciam o humor e o bem-estar, além de promoverem apoio e envolvimento social, estimulando o aspecto intelectual e artístico dessas práticas (VIEIRA; ROMERA; LIMA, 2018).

Entretanto, algumas dessas atividades realizadas em ambientes fechados se tornaram difíceis de ocorrer presencialmente por conta dos bloqueios e restrições, o que levou alguns jovens a priorizar estratégias digitais para manter o lazer e a qualidade de vida. Sendo assim, um estudo de Riboldi *et al.* (2023) buscou entender o papel das intervenções digitais na promoção da saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19, algumas intervenções observadas visam desde técnicas de prática mente-corpo, meditação até a leitura de livros de autoajuda. Os achados indicam que são atividades potencialmente eficazes para a melhora da qualidade de vida de jovens estudantes.

Em vista disso, o desenvolvimento acadêmico e a prática de atividades de lazer estão intrinsecamente interligadas, como mencionado essas práticas podem melhorar os indicadores de saúde mental reduzindo a ansiedade e o estresse, melhorando o humor e a autoestima as

quais auxiliam no funcionamento cognitivo. Sabendo disso, podemos entender de modo geral que o sucesso acadêmico dos alunos universitários está muito ligado às notas e a presença nas aulas e essas atividades podem trazer uma grande influência positiva na vida acadêmica desses jovens. Corroborando com essas ideias, Vasold, Deere e Pivarnik (2019), mostraram uma correlação favorável em seus estudos entre comportamentos positivos de saúde, e a participação em práticas de lazer por meio de esportes recreativos e seu impacto no sucesso acadêmico.

Visando compreender um pouco melhor essa relação, é importante entendemos que o estresse está muito interligado ao desenvolvimento acadêmico, ambientes onde existe uma sobrecarga de trabalho e pressão social muito grande são capazes de acarretar consequências negativas as quais podem atingir níveis excessivamente elevados de estresse, isso, pode acarretar a uma adoção de diversos comportamentos não saudáveis tanto no âmbito acadêmico quanto emocional. O trabalho de Gustems-Carnicer, Calderón e Calderón-garrido (2019) verifica que as características apresentadas são muito presentes nos jovens universitários, e eles constataam que a prevalência do estresse observada no estudo tem um efeito negativo na aprendizagem dos estudantes universitários, resultando em uma série de sintomas, como transtorno de ansiedade, sintomas depressivos e dificuldades cognitivas, as quais prejudicam o desenvolvimento acadêmico.

E como enfrentamento desse estresse e melhora na aprendizagem podemos novamente enfatizar as práticas de lazer como sendo uma ótima opção, modalidades tais qual a ginástica e a dança são muito efetivas quando pensamos em estímulos cognitivos, benefícios físicos, psicológicos, sociais e culturais (JÚNIOR, 2022). Essas práticas são um recurso para diminuição da tensão por meio de expressão corporal e podem auxiliar os jovens a lidar com muitos processos complexos, inclusive no desenrolar das atividades acadêmicas, as quais podem ser tratadas com mais leveza e clareza. Na dissertação de Cardoso (2021), a autora demonstra que a vivência com práticas de dança ajudou jovens universitários no enfrentamento de adversidades durante sua trajetória, incluindo o mercado de trabalho.

Sendo assim, pretendo entender como o contato dos estudantes com as práticas de lazer e um maior contato social influenciaram nos níveis de humor e ansiedade e os efeitos que essas variáveis causaram nas atividades acadêmicas e para o retorno das aulas presenciais após o período de pandemia. A proposta também é identificar se durante o período de pandemia as atividades de lazer dos estudantes foram afetadas, se sim o que mudou? E após esse período com a volta das atividades presenciais, essas práticas mudaram novamente?

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

O objetivo do trabalho foi identificar a influência de práticas de lazer na vida de universitários e sua importância para a melhora da ansiedade, e nas variações de humor bem como entender o efeito dessas variáveis no desenvolvimento acadêmico durante e após a pandemia da covid-19.

2.2 Objetivos Específicos

- Observar como as práticas de lazer podem atuar na melhora dos níveis de humor e ansiedade dos estudantes universitários;
- Examinar as mudanças nas opções de lazer dos estudantes universitários em decorrência da pandemia.

3. REVISÃO DE LITERATURA

3.1 Dimensões do lazer

O lazer detém uma enorme relevância para a nossa sociedade e passa por diferentes óticas de estudo por ser muito complexo e possuir diversas interpretações e significados. Uma das principais discussões a respeito do lazer se acentuou em meados do século XIX, na Europa, proveniente da Revolução Industrial. As transformações históricas foram cruciais para impulsionar a produção de conceitos e teorias que visavam definir o lazer como um momento oposto ao trabalho, mas ainda assim, intimamente ligado ao sistema industrial capitalista. Com as mudanças políticas e sociais, a implantação do modelo fabril e a organização do trabalho em fábricas alteraram significativamente o tempo social (ALVES JUNIOR E MELO, 2013).

Sendo assim, é interessante ressaltar que a produção de conteúdo a respeito do lazer em meados do século XIX foi fundamental para consolidar a imagem do mesmo. O conceito de lazer foi amplamente explorado, estudado e pesquisado a partir de uma perspectiva específica, lazer oposto ao trabalho. No entanto, ao ser considerado como a única possibilidade, essa concepção negligencia outros aspectos da sociedade. É essencial considerar abordagens mais abrangentes e inclusivas que possam capturar a diversidade de significados e experiências associadas ao lazer, permitindo uma compreensão mais completa e enriquecedora desse aspecto fundamental da experiência humana (ELIZALDE; GOMES, 2010).

Ademais, a visão tradicional do lazer como uma esfera oposta ao trabalho tem se diluído nos contextos da vida coletiva do século atual. Na época presente, o entendimento do lazer está se tornando mais complexo, pois surge a necessidade de compreender até que ponto o trabalho e a vida doméstica se misturam sem se tornarem nocivos para as pessoas. Isso é especialmente evidente em situações como o trabalho home office, que foi amplamente adotado durante o período de pandemia da COVID-19 (PEREIRA et al., 2020; LOSEKANN; MOURÃO, 2020). Essas mudanças no cenário social e de trabalho tornam imprescindível uma análise mais abrangente das múltiplas dimensões do lazer, incluindo suas interações com outras esferas da vida social e sua importância para a sociedade humana (GOMES, 2014).

Além de um contraponto ao trabalho, o lazer por muitas vezes é rotulado como algo dispensável, a ideia de um tempo para si sem nenhum tipo de produção é vista como ócio. Porém, o lazer é uma necessidade humana indispensável para todos nós. Essas não se restringem apenas às coisas básicas que precisamos para sobreviver. Os autores Max-Neef, Elizalde e Hopenhayn (1986) argumentam que as necessidades não podem ser limitadas dessa maneira.

Eles descrevem as necessidades humanas como uma constante tensão entre carência e potência. Isso significa que as pessoas estão sempre equilibrando a sensação de falta (carência) com o desejo de melhorar e realizar seu potencial (potência). O entendimento tradicional de necessidades como simples carências, especialmente no contexto fisiológico (como a necessidade de comida, abrigo, etc.), é um ponto de vista limitado.

Contudo, as necessidades também têm um aspecto de potencialidade. Isso significa que elas não são apenas coisas que nos faltam; elas também motivam e mobilizam as pessoas. As necessidades são forças internas que impulsionam a ação e incentivam as pessoas a se envolverem em práticas sociais específicas em suas culturas para satisfazê-las. Em resumo, as necessidades humanas são mais complexas do que apenas carências físicas. Elas envolvem um equilíbrio entre o que nos falta e o que nos motiva, influenciando nossas ações e interações sociais de maneira profundamente enraizada em cada cultura (MAX-NEEF; ELIZALDE; HOPENHAYN, 1986).

Portanto, de acordo com essas necessidades e as possíveis formas de satisfazê-las podemos introduzir a ideia de categorias nas quais as necessidades humanas podem ser agrupadas para uma melhor compreensão. As "categorias existenciais" (ser, ter, fazer, estar) e as "categorias axiológicas" (subsistência, proteção, afeto, entendimento, participação, lazer, criação, identidade e liberdade) são mencionadas por Max-Neef, Elizalde e Hopenhayn (1986) como formas de classificar essas necessidades. E pode-se ressaltar que a falta de satisfação adequada de qualquer necessidade humana resulta em pobreza. Essa pobreza não está restrita apenas ao aspecto material, mas abrange diversos domínios da vida, como falta de afeto, entendimento, lazer, entre outros (GOMES, 2014).

Com isto posto, conseguimos conhecer e entender algumas formas de satisfazer essas necessidades comentadas anteriormente. De acordo com os autores Max-neef; Elizalde; Hopenhayn (1986) existem certos tipos de satisfatores de necessidades os quais foram criados e modificados ao longo do tempo pelas pessoas.

Alguns desses podem ser os satisfatores violadores ou destrutivos, essa ideia se refere a situações em que a busca por satisfazer uma necessidade específica acaba tendo um efeito contraditório. Os autores Max-neef; Elizalde; Hopenhayn (1986) enfatizam que em vez de efetivamente suprir a necessidade, esses satisfatores acabam destruindo a possibilidade de sua própria satisfação e, além disso, prejudicam a capacidade de atender a outras necessidades de maneira adequada. Um exemplo que pode ilustrar esse conceito é o de uma festa ou partida esportiva que termina em violência. Nesse caso, as pessoas podem ter a necessidade de se divertir, socializar ou competir, mas a violência que surge acaba destruindo a própria

experiência de satisfação dessas necessidades. Além disso, a violência cria efeitos colaterais negativos que podem prejudicar outras necessidades, como a segurança pessoal, a convivência pacífica e o bem-estar geral.

Seguindo, temos os satisfatores inibidores é possível dizer que esses satisfatores se relacionam com as inúmeras situações, atividades ou escolhas que, precisamos lidar nos dias cotidianos e devido à sua natureza excessiva, acabam prejudicando a capacidade de satisfazer outras necessidades. Em vez de equilibrar e atender a uma variedade de necessidades, esses satisfatores inibidores concentram-se excessivamente em uma única necessidade, o que resulta na supressão ou na impossibilidade de satisfazer outras necessidades. Um exemplo é a entrega excessiva à televisão como uma opção de lazer passivo, essa característica pode levar a outro satisfator o chamado pseudo satisfator o qual tem uma característica consumista a fim de suprir as necessidades através de mercadorias. A combinação de ambas leva a inibição da satisfação de outras necessidades. Essas outras necessidades podem incluir interações sociais, atividades físicas, desenvolvimento intelectual ou criativo, entre outras coisas (GUILLEN-ROYO, 2020; GOMES, 2014).

Finalizando o entendimento sobre as necessidades humanas, nos direcionamos aos satisfatores singulares os quais proporcionam à satisfação de uma única necessidade específica. Por exemplo, praticar alguma atividade com foco exclusivo em um objetivo particular ou participar de uma atividade de lazer com a única intenção de preencher uma lacuna de tempo. Embora essa abordagem singular seja legítima, e não existe problema algum com ela, é possível que essa concentração em apenas uma necessidade, nos leve a perder outras oportunidades de desfrutar de diferentes experiências (GOMES, 2014; CORIOLANO, 2020).

Sendo assim, podemos utilizar de outro tipo de satisfatores, os satisfatores sinérgicos eles operam de forma a satisfazer uma necessidade específica de tal maneira que instigam e contribuem simultaneamente para a satisfação de outras necessidades, criando uma abordagem saudável e interessante. Essas formas de lazer não apenas satisfazem múltiplas necessidades de maneira integrada, mas também reforçam e enriquecem nossa experiência humana. A sinergia entre necessidades ressalta a complexidade intrínseca da busca humana por satisfação e enriquecimento, demonstrando como as atividades podem ser mais do que meras respostas isoladas, mas sim oportunidades para um crescimento multifacetado. Um exemplo são as atividades físicas em grupo; Participar de aulas de dança, esportes coletivos ou grupos de exercícios não apenas promove a saúde física, mas também oferece oportunidades para interação social, construção de relacionamentos, senso de pertencimento e até mesmo expressão criativa (SAMPAIO *et al.*, 2022; GOMES, 2014).

O lazer possui múltiplas facetas, desde suas ambiguidades e contradições até a sua importância como necessidade humana e dimensão cultural, destacando os elementos que o compõem. Posto isto, o lazer é uma esfera rica e complexa, repleta de conflitos, tensões, contradições e complexidades. Isso significa que no âmbito do lazer, diferentes forças e perspectivas muitas vezes coexistem, resultando em lógicas distintas que podem estar em conflito umas com as outras. Sua natureza cultural é como uma trama intrincada, onde elementos tradicionais e inovadores, conformismo e resistência, coexistem e se manifestam ao longo do tempo e do espaço. Isso cria uma ambiguidade fundamental: em alguns momentos, o lazer pode simplesmente reproduzir a ordem social existente, enquanto em outros momentos pode ser uma fonte de novas criações e ideias (GOMES, FARIA, 2005).

Mas o elemento principal que envolve o lazer são suas vivências lúdicas de manifestações culturais no tempo e espaço social. Isso reforça que o lazer não é apenas uma atividade isolada, mas sim uma forma de engajar-se com as diversas expressões culturais disponíveis em um contexto social específico. Composta por três elementos interconectados, o lazer é definido em sua totalidade. A ludicidade, como característica central, impulsiona a natureza divertida das atividades, enquanto as manifestações culturais, que abrangem expressões criativas e culturais, enriquecem e contextualizam a experiência do lazer. O terceiro componente, o tempo/espaço social, oferece o contexto vital em que o lazer é vivenciado. Juntos, esses elementos colaboram harmoniosamente para moldar a complexidade e a polivalência da experiência de lazer, conferindo-lhe uma natureza entrelaçada e enriquecedora (DEBORTOLI, 2002; ELIZALDE, 2010).

Em conclusão, o lazer se revela como uma necessidade intrínseca à humanidade, uma dimensão fundamental da cultura que se manifesta por meio de uma gama diversificada de práticas sociais vividas de maneira lúdica. Sua presença é constante na vida cotidiana, dessa maneira, devemos saber equilibrar as atividades rotineiras. Pois, satisfazer apenas uma necessidade específica ou nenhuma pode levar a consequências negativas, limitando a experiência de outras necessidades importantes. A diversificação nas atividades que escolhemos para satisfazer nossas necessidades é muito importante, a fim de evitar a supressão ou inibição de outras áreas essenciais de nossa vida. Através dessa compreensão abrangente, torna-se evidente que o lazer é mais do que uma mera pausa nas obrigações diárias; ele constitui uma expressão rica da experiência humana, refletindo a nossa busca inerente por expressão, interação e enriquecimento cultural.

3.2 Lazer e qualidade de vida

A relação entre lazer e qualidade de vida tem ganhado cada vez mais respaldo entre estudiosos e inúmeras outras pessoas em âmbito global. Isso ocorre porque o lazer desempenha um papel importante na promoção da felicidade, a qual na maioria dos casos se reverte para diversas melhorias na qualidade de vida das pessoas. Por exemplo, a pesquisa conduzida por (LIU; DA, 2020) traz evidências que apontam para a conexão entre o lazer e a sensação de felicidade. Essa ligação é reforçada por perspectivas como a de Kelly (1996), que sugeriu que o impacto do lazer na qualidade de vida pode superar outras áreas de comportamento e experiência. Nesse sentido, a compreensão do lazer como um elemento intrinsecamente ligado à qualidade de vida se fortalece.

Dito isso, é importante salientar que a qualidade de vida, de acordo com a Organização Mundial de Saúde – OMS, não se limita apenas a um ponto de vista, mas engloba a percepção geral de bem-estar e satisfação de uma pessoa em relação a vários aspectos de sua vida, incluindo seu ambiente cultural, valores pessoais, metas e preocupações. Essa definição ampla ajuda a compreender a complexidade desse conceito e como ele pode variar de pessoa para pessoa (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2007; WHOQOL GROUP, 1995). Sendo assim, é essencial observar todos os tipos de lazer que proporcionam essa satisfação na vida das pessoas.

O lazer contribui para melhorar os aspectos emocionais, sociais, físicos e culturais dos indivíduos. Isso significa que ele tem um impacto positivo nos níveis de humor e estresse das pessoas, nas relações sociais, na saúde física e na apreciação da cultura. Ele também oferece a oportunidade de implementar intervenções direcionadas à prevenção de problemas de saúde. Por exemplo, programas de atividades físicas em espaços de lazer podem ajudar na prevenção de doenças crônicas, como diabetes e doenças cardíacas (SILVA, *et al.*, 2013).

Em vista disso, a atividade física como lazer se torna essencial para garantir o bem-estar físico, mental e psicológico de uma pessoa. Isso significa que ela não apenas ajuda a manter um corpo saudável, mas também contribui para uma mente equilibrada e psicologicamente saudável. A atividade física possui efeitos benéficos para a saúde geral de uma pessoa. Ela não apenas mantém o corpo em forma, mas também beneficia o sistema imunológico, prolonga o estado ativo e melhora o desempenho físico e mental (OBIDOVNA; SULAYMONOVICH, 2022). Corroborando com o que foi dito, um estudo observou vinte anos de achados na literatura demonstrando melhora na qualidade de vida e satisfação com a vida de mulheres pós-menopausa que praticavam exercícios físicos como caminhada e exercícios resistidos (MARQUEZINI *et al.*, 2022).

Outra modalidade de atividade física que ganha destaque entre as pessoas é a dança. Ela oferece um ambiente descontraído e divertido, onde as pessoas podem se sentir à vontade. Além disso, a dança proporciona oportunidades para interações sociais significativas com outros praticantes que compartilham características culturais diversas (OLIVEIRA, *et al.*, 2017). Enquanto se movimentam ao ritmo da música, os integrantes daquele espaço também têm a chance de expressar suas emoções. Essa experiência vai além do exercício físico, pois ajuda a melhorar a qualidade de vida dessas pessoas, muitas vezes permitindo que deixem de lado problemas como timidez, ansiedade e depressão (OLIVEIRA, *et al.*, 2017). Assim, a dança se torna uma ferramenta valiosa para promover o bem-estar e contribuir para uma melhor qualidade de vida. Uma pesquisa analisou os fatores emocionais e psicológicos de idosos frequentadores de clubes de dança de salão, demonstrando uma grande satisfação e melhorias nos perfis psicológicos ao participar das atividades de dança (OLIVEIRA, *et al.*, 2017).

De modo semelhante a modalidade mencionada anteriormente o esporte desempenha um papel fundamental como uma forma de lazer, contribuindo de maneira significativa para a qualidade de vida das pessoas. Ao participar de atividades esportivas, os indivíduos não apenas desfrutam de momentos de diversão e entretenimento, mas também colhem uma série de benefícios para o seu bem-estar físico e mental. Primeiramente, o esporte promove a saúde física, ajudando a manter um corpo ativo e saudável. Além disso, o esporte desempenha um papel vital na promoção da saúde mental. Participar de atividades esportivas pode aliviar o estresse, melhorar o humor e aumentar a autoestima. O senso de conquista ao atingir metas esportivas e a interação social que muitas vezes acompanha o esporte também são fatores que contribuem para uma mente saudável (DAYKIN *et al.*, 2017). As interações sociais através da prática esportiva, trazem a oportunidade de compartilhar de interesses semelhantes, fortalecendo laços sociais e construindo relacionamentos (CLARK; KOSCIW, 2022). Isso é particularmente importante em um mundo onde o isolamento social é um desafio crescente.

Como já definimos anteriormente, as atividades rotineiras de uma pessoa determinam diretamente sua saúde, a qual não é apenas física, mental ou emocional, são todas ao mesmo tempo. Sendo assim, a saúde é resultado de possibilidades e dentro deste leque temos, novamente salientando, a importância do lazer para a saúde das pessoas (CARVALHO, 2001; SILVA *et al.*, 2020). Porém, com a implementação das medidas de isolamento social em decorrência da pandemia de Covid-19, as atividades diárias das pessoas foram severamente restritas, incluindo aquelas relacionadas ao lazer, como a frequência em academias ou escolinhas de esportes (CARVALHO, 2001; SILVA *et al.*, 2020). Como resultado, muitos indivíduos tiveram que repensar suas atividades e buscar novas opções dentro das limitações

impostas pela situação de isolamento. Isso tem um impacto significativo na escolha das pessoas, já que suas opções de lazer foram drasticamente reduzidas, limitando-as principalmente ao espaço de suas casas ou a atividades ao ar livre que não envolvam aglomeração. Essa mudança tem implicações importantes tanto para o lazer quanto para a saúde (CARVALHO, 2001; SILVA *et al.*, 2020).

Dessa maneira, a importância de atividades ao ar livre durante a pandemia foi evidente. Com as restrições de movimento e o aumento do isolamento social, muitas pessoas tiveram menos oportunidades de interagir com outras e de se manterem ativas. Os espaços verdes oferecem uma solução valiosa para esses desafios, a exposição a esses ambientes naturais está associada a uma redução do risco de estresse, depressão e ansiedade. Além disso, interagir com espaços verdes pode ter efeitos positivos que promovem o bem-estar físico, social e psicológico (WICKS *et al.*, 2022; MARCONCIN *et al.*, 2022).

Locais como esse proporcionam um ambiente seguro para a prática de atividades físicas, como caminhadas e corridas, que são essenciais para a saúde física. Além disso, a conexão com a natureza oferece benefícios psicológicos, aliviando o estresse e melhorando o estado de ânimo, o que é particularmente relevante em tempos de crise como a pandemia. O estudo de Bustamante *et al.* (2022) demonstrou que durante a primeira onda da pandemia da COVID-19, o envolvimento dos idosos em pequenos espaços verdes e atividades ao ar livre contribuiu significativamente para a sua saúde mental e bem-estar.

Além de tudo que já foi exposto, diversas iniciativas criativas e culturais foram desenvolvidas para oferecer opções de lazer em casa. Essas iniciativas de lazer em casa desempenharam um papel crucial em minimizar a ausência de espaços e equipamentos de lazer durante a pandemia, oferecendo oportunidades de sociabilidade, atividades físicas, enriquecimento intelectual, artesanato e turismo. Inúmeros projetos virtuais trouxeram uma ampla gama de conteúdos culturais, incluindo museus, música, arte, dança e literatura para o público em geral. Essas iniciativas tiveram um grande impacto, com milhares de visualizações em questão de meses. A criação de sites para compras de produtos locais e a realização de eventos drive-in, como sessões de cinema e shows, proporcionaram entretenimento seguro dentro das restrições da pandemia, demonstrando a capacidade do lazer de se adaptar e promover o bem-estar mesmo em tempos desafiadores (CLEMENTE; STOPPA, 2020).

Em suma, existe uma estreita ligação entre lazer e qualidade de vida, onde é possível enfatizar como o lazer não só promove a felicidade, mas também melhora os aspectos emocionais, sociais, físicos e culturais das pessoas. Compreendendo a qualidade de vida como uma percepção global de bem-estar, o lazer assume um papel diversificado, proporcionando

satisfação em várias áreas da vida. Atividades físicas, como esportes e dança, são essenciais, contribuindo para o bem-estar físico e mental, além de promover a interação social e expressão emocional. A pandemia impôs desafios ao lazer, incentivando a busca por alternativas criativas ao ar livre e em espaços verdes, que se mostraram vitais para a saúde mental. Iniciativas culturais e de lazer em casa também surgiram, demonstrando a adaptação do lazer em tempos desafiadores. Assim, o lazer desempenha um papel crucial na qualidade de vida, destacando sua importância durante a pandemia e a necessidade de expandir as opções de lazer para atender às demandas em constante evolução da sociedade.

3.3 Os diferentes tipos de lazer dos universitários e seu impacto no bem-estar

Neste contexto, é fundamental direcionar nossa atenção para a relação entre o lazer dos universitários e seu impacto no bem-estar, expandindo a discussão sobre lazer que foi abordada anteriormente. Os anos da vida universitária são um período crítico, em que os estudantes enfrentam desafios acadêmicos e pessoais significativos. Durante esse período, o lazer desempenha um papel crucial, não apenas como uma pausa bem-vinda das demandas acadêmicas, mas também como um fator que influencia diretamente a qualidade de vida dos jovens universitários. Ao explorar como o lazer afeta o bem-estar desses estudantes, podemos compreender melhor os impactos mais amplos que o lazer tem na sociedade, à medida que esses jovens se tornam adultos que contribuem ativamente para suas comunidades e para o mundo. De maneira correlacionada, um estudo destacou como a prática de atividade física no lazer pode influenciar a maneira como os estudantes universitários percebem o estresse, com aqueles que se exercitam regularmente tendo maior probabilidade de avaliá-lo de maneira positiva. Isso ressalta a importância do exercício como um potencial fator de enfrentamento do estresse na vida dos jovens universitários (PIRAJÁ *et al.*, 2010).

O ambiente do ensino superior apresenta uma série de desafios psicossociais para os estudantes, como a falta de professores, estruturas precárias, cobranças intensas e até situações de discriminação. Esses fatores podem impactar negativamente a saúde mental dos estudantes, levando a sintomas de ansiedade e depressão. A ansiedade, caracterizada por uma antecipação de ameaças futuras, e a depressão, que envolve sentimentos de tristeza e desânimo, são condições que podem surgir em resposta a esses estressores (BEZERRA; SIQUARA; ABREU, 2018). No entanto, práticas de atividades de lazer podem promover a saúde mental, como a participação em atividades físicas, as quais vão além dos exercícios regulares, podendo ser

atividades esportivas em grupo, como handebol, vôlei e basquete que não apenas integram socialmente os estudantes, mas também ajudam a reduzir a ansiedade.

De fato, estudos mostraram que os estudantes que se envolvem em atividades físicas têm índices menores de ansiedade e depressão, como mostra o trabalho de Trigueiro e Caldas (2022), onde o envolvimento dos alunos universitários com atividades de lazer coletivas e exercícios físicos trouxeram bem-estar e melhora para a saúde mental dos jovens. Além disso, outras atividades que fortalecem o contato social, como atividades artísticas em grupo e voluntariado, também desempenham um papel importante na promoção da saúde mental entre os estudantes do ensino superior (TRIGUEIRO; CALDAS, 2022). Portanto, o estímulo a essas atividades pode ser fundamental para o bem-estar psicossocial dos estudantes universitários.

Considerando todos os pontos abordados é evidente que os estudantes do ensino superior participam de atividades de lazer sempre quando possível, sendo os conteúdos culturais e sociais os mais frequentemente fomentados. E como mencionado, esses conteúdos culturais englobam uma variedade de interesses, incluindo atividades artísticas, intelectuais, físicas e sociais. No entanto, destaca-se que as festas open bar e bares em geral, que são eventos caracterizados pelo consumo abundante de bebidas alcoólicas e que enfatizam a sociabilidade e diversão, são uma das experiências sociais mais prevalentes, embora essas festas sejam consideradas importantes pelos jovens estudantes, é importante ressaltar que o consumo excessivo de álcool nessas ocasiões pode acarretar problemas sérios de saúde (MARTINELLI; RIBEIRO; SILVA, 2023).

Além dos conteúdos sociais mencionados acima, é importante ressaltar os conteúdos de cunho cultural, como as atividades artísticas em grupo que desempenham um papel significativo na vida dos estudantes universitários. Engajar-se em atividades como música, dança, teatro, pintura, entre outras, não apenas oferece entretenimento, mas contribui de maneira substancial para o bem-estar psicossocial dos estudantes. A expressão artística proporciona uma forma única de comunicação e conexão com os outros, criando um ambiente propício para o compartilhamento de emoções, ideias e experiências. Portanto, promover e valorizar essas atividades artísticas em grupo é essencial para criar um equilíbrio nas experiências de lazer dos estudantes, incentivando a diversificação das atividades e a adoção de práticas que não apenas promovam a saúde, mas também enriqueçam suas vidas e relações interpessoais (QUEIROZ; SOUZA, 2009).

Entretanto, as práticas comentadas acima tiveram uma pausa ou fluxo afetado por conta da pandemia de COVID-19 a qual trouxe mudanças significativas na vida dos estudantes universitários em todo o mundo, afetando profundamente suas experiências de lazer. Com as

medidas de isolamento social e as restrições à mobilidade, os tradicionais espaços e atividades de lazer foram reconfigurados, exigindo adaptações criativas para manter um equilíbrio saudável entre os estudos e as atividades recreativas. Nesse novo contexto, as preferências e necessidades dos estudantes evoluíram, dando origem a novas formas de lazer que se encaixassem nas diretrizes de distanciamento social e promovessem o bem-estar físico e mental. Em relação a essas práticas de lazer, a pesquisa de Carvalho e Montenegro (2022) identificou algumas barreiras enfrentadas pelos estudantes universitários. As principais barreiras foram as questões financeiras e a falta de recursos juntamente com a escassez de tempo sendo as principais dificuldades apontadas MONTENEGRO (2022).

Porém, como um recurso mais acessível, ouvir música foi uma das atividades predominantes no lazer desses jovens. Além disso, a pesquisa destacou o crescente papel do uso da internet no lazer, mostrando que as pessoas pesquisadas têm um interesse por mais atividades relacionadas às práticas corporais, assim como atividades artísticas durante o tempo de lazer, as quais foram cada vez mais pesquisadas com ajuda da internet (CARVALHO et al., 2022).

Sendo assim, durante a pandemia os estudantes do ensino superior recorreram amplamente à música como uma valiosa fonte de lazer e bem-estar. A música é uma ferramenta acessível, de baixo custo e universalmente apreciada por todos. Essa é uma questão importante principalmente quando levamos em conta a dificuldade que os estudantes universitários têm para procurar ajuda em questões de saúde mental e as várias barreiras financeiras que essa população enfrenta. Nesse contexto, é interessante explorar a audição musical como uma prática relevante de lazer para apoiar o bem-estar dos alunos durante períodos de isolamento social e também em outros desafios (KRAUSE *et al.*, 2021).

Em resumo, o lazer dos estudantes universitários se destaca como um meio importante para o seu bem-estar, especialmente durante um período crítico de desafios acadêmicos e psicossociais, além das dificuldades trazidas pela COVID-19. Os vários estudos demonstram que o lazer desempenha um papel significativo no bem-estar desses jovens, influenciando diretamente sua qualidade de vida. Atividades como exercícios físicos, atividades artísticas em grupo e práticas sociais são fundamentais para promover a saúde mental e o equilíbrio psicossocial desses estudantes.

4. METODOLOGIA

Como o objetivo do presente estudo foi identificar e analisar as percepções de jovens universitários sobre sua relação com práticas de lazer e qual foi sua importância para a melhora da ansiedade, variações de humor e o efeito dessas variáveis no desenvolvimento acadêmico durante e após a pandemia da COVID-19, a abordagem adotada para a pesquisa foi a quanti-qualitativa a qual se caracteriza em uma abordagem metodológica que reconhece a importância das abordagens quantitativa e qualitativa na análise de fenômenos complexos (BRÜGGEMANN; PARPINELLI, 2008).

Ambas as abordagens são consideradas complementares, em vez de contraditórias ou contínuas, do ponto de vista metodológico. No entanto, elas são distintas em sua natureza epistemológica, sendo igualmente válidas como métodos científicos. A relação entre a abordagem quantitativa, que se concentra na objetividade, e a abordagem qualitativa, que explora a subjetividade, não é vista como uma dicotomia ou oposição, nem se limita a um espectro contínuo. Pelo contrário, essas duas abordagens são vistas como complementares, permitindo uma análise abrangente dos diferentes aspectos das relações sociais. A pesquisa quantitativa pode gerar questões a serem exploradas qualitativamente, ou de maneira contrária (BRÜGGEMANN; PARPINELLI, 2008).

Entretanto, muitos esforços foram feitos para destacar a pesquisa quantitativa e qualitativa como abordagens de pesquisa concorrentes e, frequentemente, há debates sobre qual delas é superior. Esses debates criaram uma divisão metodológica que parece ser incompatível, em que alguns defendem a superioridade da pesquisa qualitativa sobre a quantitativa, e vice-versa. No entanto, alguns pesquisadores discordam dessa visão de dicotomia e incompatibilidade entre as abordagens quantitativas e qualitativas (BAUER; GASKELL; ALLUM, 2008, p. 32-33).

Santos Filho (1995), por exemplo, argumenta que várias abordagens de pesquisa são igualmente válidas e não estão em conflito direto. Em vez disso, ele defende que é importante reconhecer a complementaridade dessas abordagens, pois cada uma delas tem objetivos e propósitos distintos na pesquisa. Ou seja, cada abordagem tem suas próprias forças e limitações e pode ser útil em diferentes contextos de pesquisa, dependendo dos objetivos do estudo. Portanto, a ideia é que não deve haver uma competição entre essas abordagens, mas sim um reconhecimento de que elas podem ser usadas de forma complementar para obter uma compreensão mais completa dos fenômenos sociais em estudo.

Entendendo isso, uma perspectiva filosófica de Gramsci (1995, p. 50) argumenta que, ao escolher trabalhar com dados quantitativos em uma pesquisa, isso não significa ignorar a importância da qualidade dos dados. Pelo contrário, ele argumenta que abordar o aspecto quantitativo dos fenômenos permite lidar com o aspecto qualitativo de maneira mais concreta e realista. Ele sugere que a objetividade em pesquisa é alcançada por meio da intersubjetividade, ou seja, por meio do que é comum aos seres humanos. Ele enfatiza que, nas condições da vida humana, qualidade e quantidade estão intrinsecamente ligadas. Ambas as abordagens estão preocupadas em estudar fenômenos reais e atribuir significado concreto aos dados coletados. Portanto, ambas são relevantes e complementares (REZENDE SOUZA; MICELI KERBAUY, 2017).

Gamboa (1995) menciona a preocupação com a tendência de reduzir as abordagens de pesquisa a apenas duas categorias (quantitativa e qualitativa) e excluindo outras possíveis abordagens. Ele argumenta que essa simplificação não é adequada e que devemos superar os dualismos técnicos e metodológicos falsos. Em vez disso, ele propõe a conciliação entre as abordagens de pesquisa, reconhecendo a utilidade das abordagens qualitativas e quantitativas e superando as dicotomias epistemológicas existentes entre elas.

Além disso, este estudo incorporou procedimentos metodológicos adicionais, incluindo pesquisa bibliográfica e pesquisa de campo. A pesquisa de campo, em particular, envolveu questionários com questões abertas e fechadas com o objetivo de investigar as experiências de jovens universitários. Procurou-se compreender como essas experiências se relacionaram com suas práticas de lazer durante e após o período da pandemia de COVID-19. Além disso, explorou-se a relevância dessas práticas de lazer na gestão da ansiedade, variações de humor e como essas variáveis influenciaram o desenvolvimento acadêmico desses estudantes.

A pesquisa bibliográfica, visando embasar a temática desta monografia, foi conduzida utilizando diversas bases de dados científicas e acadêmicas, incluindo o Google Acadêmico, Scielo e o Periódico da Capes. Na busca por literatura relevante, foram empregadas combinações de palavras-chave, tais como "lazer de universitários" em conjunto com "qualidade de vida" ou "lazer na pandemia" e "lazer e saúde mental". A pesquisa se restringiu a um período de 37 anos, de 1986 a 2023, considerando que estudos relacionados ao lazer e suas dimensões têm sido abrangentes nesse intervalo de tempo. A seleção dos estudos baseou-se na leitura dos resumos, avaliando sua correspondência com o tema e os objetivos da pesquisa em questão. Aqueles que não estavam relacionados ao ambiente universitário ou não abordavam práticas de lazer foram excluídos, sendo realizada a leitura completa dos textos selecionados para fundamentação teórica deste trabalho.

4.1 Contexto da Pesquisa

O projeto em questão foi idealizado em meio a pandemia, no ano de 2021. O tema surgiu como uma ideia para um trabalho envolvendo pesquisa de campo, pois com o contexto pandêmico nos vimos em um momento de muita tensão sem ânimo e disposição para inúmeras atividades, o que estava afetando outros aspectos em nossas vidas (VIEIRA *et al.*, 2020; VICTORIA *et al.*, 2013). Além disso, na época a principal premissa da pesquisa envolvia entender como os estudantes estavam lidando com a ansiedade, estresse e os níveis de humor, durante o isolamento e a escolha de utilizar essas variáveis se deu por conta da matéria de Psicologia em Educação Física (ROHLFS *et al.*, 2008).

Sendo assim, a pesquisa começou a tomar forma e se estendeu para as três outras faculdades existentes no campus UNESP-Bauru, Faculdade de Ciências (FC), Faculdade de Engenharia de Bauru (FEB) e Faculdade de Arquitetura, Artes e Comunicação (FAAC). Então, com essa expansão diversos cursos participaram e os participantes foram divididos em dois grupos de alunos universitários, os que estavam trabalhando e estudando e os estudantes desempregados/focados apenas no estudo, a idade média dos alunos foi de 20 a 25 anos. A principal metodologia utilizada para contatar os alunos e entender as suas experiências foi o compartilhamento de questionários via e-mail institucional.

E após esse período, surgiu a oportunidade de continuar a pesquisa refazendo os questionários com os alunos interessados e procurando saber mais sobre os seus momentos de lazer ou a falta deles. Isso tudo sendo retomado após o período de pandemia, com o intuito de observar quais seriam as maiores mudanças na vida dos envolvidos com a pesquisa anteriormente, se houve melhora com relação ao que foi visto antes ou piora e como seu envolvimento com o lazer pode ter ajudado ou a falta dele pode ter atrapalhado.

Um ponto interessante é que muitas vezes observamos trabalhos de licenciatura buscando entender o desenvolvimento, lazer e saúde de escolares. Mas também é importante levar essas preocupações para outros âmbitos educacionais, como os ambientes universitários. Sendo assim, esse trabalho buscou abordar esses pontos de vista.

4.2 Caracterização dos Participantes

Para compor o grupo de participantes, um único critério foi utilizado: os alunos deveriam estar matriculados em algum curso do campus UNESP-Bauru. A partir desse critério, o grupo se constituiu da seguinte maneira: 30 jovens universitários sendo eles 20 estudantes do

gênero feminino e 10 do gênero masculino, os convidados tinham a idade média de 21 anos, abrangendo diferentes cursos, incluindo a Faculdade de Ciências (FC), com 22 participantes, a Faculdade de Arquitetura, Artes e Comunicação (FAAC), com 7, e a Faculdade de Engenharia de Bauru (FEB), com 1 aluno.

Os dados foram coletados em dois momentos distintos, em abril de 2021 e julho de 2023, para a obtenção dos dados, os alunos responderam um questionário por meio do formulário eletrônico on-line (APÊNDICE A), pela plataforma Google Forms, ambos realizados de maneira remota. Os estudantes foram convidados via e-mail institucional para a coleta de dados. Todos os discentes que participaram deste estudo aceitaram o termo de consentimento livre e esclarecido, garantindo o anonimato e a confiabilidade dos dados.

O questionário foi administrado de forma remota, utilizando plataformas online. Isso foi uma adaptação necessária devido à situação de pandemia de COVID-19, que impossibilitou o contato presencial com os participantes. Além disso, para manter a consistência, o questionário foi utilizado novamente após esse período de isolamento mais rigoroso. Dessa forma, a coleta de dados foi facilitada pela utilização de um formulário eletrônico através da plataforma Google, disponibilizado por e-mail ou link. Essa abordagem proporcionou agilidade e assegurou a eficiência no processo de coleta de dados, que, de outra forma, não seria possível de ser realizado presencialmente (MOTA, 2019).

O questionário eletrônico foi desenvolvido utilizando questões abertas e fechadas de múltipla escolha, com a finalidade de entender os tipos de lazer atrelados aos estudantes e a evolução do comportamento da variação de humor e indicadores de ansiedade ao decorrer da pandemia e de suas atividades acadêmicas.

4.3 Técnicas de Coleta

Para a condução deste estudo, empregou-se o questionário como instrumento de coleta de dados. Este instrumento consiste em uma série organizada de perguntas que requerem respostas escritas, sem a presença física de um entrevistador. Esse método se mostrou pertinente e adequado para compreender as variáveis dos entrevistados neste trabalho, especialmente considerando o contexto da pandemia de COVID-19. Ele proporciona aos participantes a flexibilidade de responder no momento que considerem mais conveniente (GIL, 1999, p. 128-129; MARCONI; LAKATOS, 2003, p. 201-202).

Além disso, algumas questões que compunham questionário eram direcionadas especificamente para observar as variações de humor e ansiedade, um exemplo é a Escala de

Humor de Brunel (BRUMS). Desenvolvida para permitir uma rápida mensuração do estado de humor em populações compostas por adultos e adolescentes (TERRY; LANE; FOGARTY, 2003). Adaptada do Profile of Mood States – POMS (MCNAIR; LORR; DROPPLEMAN, 1971) validado para o português por Rohlf *et al*, (2008) com valores de consistência interna (alfa de Cronbach) superiores a 0,70 para todos os construtos da escala, composta por 24 indicadores simples de humor, a BRUMS inclui sensações como raiva, disposição, nervosismo e insatisfação, perceptíveis pela pessoa avaliada. Os participantes indicam seu estado atual em relação a essas sensações em uma escala de 5 pontos (de 0 = nada a 4 = extremamente). A soma das respostas para cada construto gera um escore variando de 0 a 16 para cada estado de humor. A pergunta guia é 'Como você se sente agora', embora outras formulações como 'Como você têm se sentido nesta última semana, inclusive hoje', ou 'Como você normalmente se sente' também possam ser utilizadas."

São observados seis estados subjetivos e transitórios de humor: Tensão (T), Depressão (D), Raiva (R), Vigor (V), Fadiga (F) e Confusão Mental (C). Os fatores T, D, R, F e C são considerados fatores negativos e o Vigor classificado como fator positivo. O Distúrbio Total de Humor (DTH) é dado pela seguinte fórmula: $DTH = (T+D+R+F+C) - V + 100$ (MORGAN *et al.*, 1987). O perfil de humor com alto valor de vigor e baixos valores para as outras variáveis, são denominadas “Perfil de Iceberg” que representa uma saúde mental positiva (MORGAN *et al.*, 1987).

Em sequência temos o Inventário de Ansiedade Traço e Ansiedade Estado (IDATE). O IDATE (BIAGGIO; NATALÍCIO, 1979) é um questionário de autoavaliação dividido em duas partes: uma avalia a ansiedade-traço (referindo-se a aspectos de personalidade) e a segunda avalia a ansiedade-estado (referindo-se a aspectos sistêmicos do contexto). Cada seção consiste em 20 afirmações. Ao completar o questionário, o indivíduo é solicitado a avaliar cada afirmação usando uma escala tipo Likert com quatro opções variando de 1 a 4. O termo 'ESTADO' refere-se a como o sujeito se sente no momento, enquanto 'TRAÇO' indica como ele se sente geralmente. As pontuações de cada seção variam de 20 a 80 pontos. Estas pontuações podem indicar diferentes graus de ansiedade: baixo (0-30), moderado (31-49) e alto (50 ou mais). Quanto menor o escore, menor o grau de ansiedade percebido.

4.4 Análise dos Dados

A pesquisa foi concebida para abranger a complexidade do fenômeno estudado, adotando tanto uma abordagem qualitativa quanto uma análise quanti-qualitativa. A pesquisa

qualitativa, pautada na compreensão aprofundada dos comportamentos e experiências dos participantes, foi conduzida com base em interações detalhadas em seus ambientes naturais (BOGDAN; BIKLEN, 1994, p. 16). Utilizou-se o método de categorização, agrupando conceitos afins e enfatizando a importância do contexto e das interconexões entre os indivíduos e a realidade social (GOMES, 2010).

Simultaneamente, a análise quanti-qualitativa integrou elementos quantitativos e qualitativos, buscando uma compreensão holística e aprofundada do fenômeno (Thiollent, 1984; May, 2004, p. 146). Para a análise estatística, empregou-se o software SPSS 26.0 para Windows (SPSS Inc., Chicago, IL., EUA). O SPSS, abreviação para Statistical Package for the Social Sciences, é uma ferramenta estatística amplamente utilizada em pesquisas. Ele facilita a coleta, organização e interpretação de dados, oferecendo uma variedade de testes estatísticos. A versão 26.0 refere-se a uma edição específica deste software.

Este conjunto de ferramentas permitiu a realização de testes como Shapiro-Wilk e Levene. O teste de Shapiro-Wilk foi utilizado para avaliar se os dados seguem uma distribuição normal, verificando se eles têm uma forma que se assemelha a uma curva de sino, característica de muitas distribuições naturais. O teste de Levene foi empregado para avaliar a homogeneidade das variâncias, ou seja, se diferentes amostras têm variações semelhantes. Isso é crucial para garantir comparações confiáveis entre grupos.

Além disso, foi aplicado o teste t de Student pareado, que permite comparar as médias de duas amostras relacionadas, neste caso, para identificar diferenças nas variáveis do estado de humor entre o pré e o pós-exercício. Os resultados foram expressos como média $\pm$ desvio padrão, e o nível de significância foi estabelecido em $P < 0,05$, indicando que os resultados são considerados estatisticamente significativos se a probabilidade de ocorrerem ao acaso for inferior a 5%.

Essa abordagem híbrida possibilitou uma análise abrangente, combinando a riqueza da perspectiva qualitativa com a precisão das análises quantitativas, para uma compreensão mais completa do fenômeno em estudo.

5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

5.1 Equilíbrio entre Estudos, Trabalho e Lazer dos Estudantes Universitários

Nesta seção, os resultados da pesquisa serão expressos através de diversas tabelas, organizando-os de maneira mais clara e acessível para as análises. A Tabela 1 destina-se a apresentar os dados demográficos dos estudantes universitários envolvidos no estudo.

Tabela 1. Dados demográficos dos participantes do estudo.

Variáveis (n=30)	
Idade (anos)	21,8 ± 2,6
Área de Estudo n (%)	30 (100)
Ciências	22 (73,3)
Humanas	7 (23,3)
Engenharia	1 (3,3)
Gênero n (%)	
Masculino	10 (33,3)
Feminino	20 (66,7)
Situação Ocupacional n (%)	
Estudo	4 (13,3)
Trabalho e Estudo	26 (86,7)

O estudante universitário enfrenta uma variedade de desafios e pressões significativas em seu ambiente acadêmico. Estes podem ser decorrentes das altas demandas de sua instituição de ensino, que frequentemente exige a conclusão de um grande número de disciplinas em prazos específicos, ou da crescente concorrência no mercado de trabalho. Além disso, questões de natureza pessoal e familiar, como o receio do insucesso profissional e a busca por reconhecimento, também contribuem para o cenário de ansiedade e depressão (VICTORIA *et al.*, 2013). A pesquisa de Victoria *et al.* (2013) examinou a influência desses fatores na experiência dos estudantes universitários, dividindo a análise em três categorias distintas: por tipo de curso, por gênero e por área de conhecimento.

Foi observado então que indivíduos que frequentam faculdades distintas podem apresentar níveis diferentes de ansiedade, mas todas sempre demonstram exigir dos estudantes. Áreas que são voltadas a licenciatura, por exemplo, requerem uma responsabilidade muito grande por também trabalharem na formação de outros alunos, e a rotina de ensino muitas vezes são estressantes e cansativas, sem contar na falta de infraestrutura, extensa jornada de trabalho e a falta de perspectiva financeira. Os estudantes que se envolvem na área da saúde também são mais propensos a desenvolver transtornos emocionais e essas são as principais causas de colapsos suicidas (VICTORIA *et al.*, 2013).

Dentro das faculdades que analisamos, esses quesitos podem se encaixar tanto na FC quanto na FAAC, pois as duas trabalham muito com o público. A que mais se distancia é a faculdade de engenharia, porém como já mencionado todas as áreas proporcionam de alguma maneira dificuldades para os alunos. Além do que, tais desafios podem impactar profundamente a capacidade dos estudantes de desfrutar de atividades de lazer, uma vez que o estresse associado à vida acadêmica muitas vezes compete diretamente com o tempo disponível e o desejo de participar em tais atividades. As atividades de lazer, por sua vez, desempenham um papel fundamental na vida desses estudantes, proporcionando uma pausa necessária das demandas acadêmicas e um meio de relaxamento e recuperação. Explorar a relação entre esses fatores e o impacto sobre as atividades de lazer dos estudantes é crucial, uma vez que uma compreensão mais profunda desse vínculo pode fornecer diferentes percepções para o desenvolvimento de estratégias de apoio à saúde mental e à qualidade de vida desses jovens universitários.

Outros pontos interessantes a serem ressaltados sobre as questões demográficas ficam a cargo do gênero dos participantes da pesquisa (tabela 1). Estudos têm demonstrado que a sobrecarga emocional, a intensa rotina da mulher que se inseriu no mercado de trabalho, mas ainda continua sendo a principal responsável por cuidar da casa, da família e de si mesma, somado à sensação de não dar conta de todas as tarefas são os principais fatores que contribuem para a diferença de gênero nas experiências de ansiedade e depressão. Estudos realizados por Bangasser et al. (2010) também indicam que essa diferença de gênero não é atribuível apenas a fatores históricos e culturais. De acordo com esses autores, as mulheres são duas vezes mais vulneráveis que os homens aos transtornos relacionados ao estresse devido a razões biológicas. Além disso, pesquisas realizadas por Andrade, Andrade, Aiana e Silveira (2006) sugerem que as diferenciações hormonais, que surgem no início da adolescência, por volta dos 11 a 14 anos, desempenham um papel fundamental nessa disparidade de gênero.

Portanto, é fundamental considerar as questões de gênero nas análises das atividades de lazer dos estudantes universitários, uma vez que essas questões podem ter um impacto significativo em suas experiências e, conseqüentemente, em sua saúde mental e bem-estar. Compreender a relação entre gênero, ansiedade, depressão e atividades de lazer é um passo importante para desenvolver estratégias de apoio eficazes que atendam às necessidades específicas de todos os estudantes, independentemente de seu gênero, proporcionando uma experiência equitativa e saudável de lazer.

Além disso, a maioria dos participantes era ativa no mercado de trabalho, muitas vezes devido a estágios remunerados, refletindo uma renda média. Estes resultados indicam que os estudantes frequentemente possuíam compromissos acadêmicos e profissionais que limitavam o tempo disponível para atividades de lazer, tornando este contexto particularmente relevante para a investigação em questão (tabela 1).

Um trabalho associado a tripla jornada escrito por Pirrolas (2017), mostra a importância da conciliação da tripla jornada para a preservação dos direitos de cidadania e no bem-estar, permitindo a constante atualização pessoal, social e profissional que impulsiona o desenvolvimento individual (Guerreiro et al, 2006; Chambel, 2009; Guerreiro e Pereira, 2006). A conciliação da tripla jornada, na perspectiva de Oliveira e Temudo (2008), abrange a coexistência ou conflito de papéis socialmente reconhecidos, notadamente a harmonização da carreira profissional com os compromissos acadêmicos, o que assume particular relevância para os estudantes universitários. Isso significa que eles frequentemente enfrentam desafios em equilibrar o trabalho, os estudos e a vida pessoal, uma tarefa que pode ser especialmente desafiadora.

Estudantes universitários enfrentam desafios adicionais ao tentar equilibrar seus estudos com compromissos de trabalho e responsabilidades pessoais. Essa conciliação implica na habilidade de utilizar o espaço e o tempo pessoal como uma forma de afirmação individual. Eles se veem frequentemente lidando com a dualidade entre as responsabilidades acadêmicas e profissionais, bem como as demandas da vida pessoal e social. Essa balança delicada pode ter impactos significativos em sua saúde mental e bem-estar. Portanto, é essencial considerar essa interseção entre as várias esferas da vida dos estudantes universitários ao explorar como as atividades de lazer podem servir como um meio de alívio do estresse, apoio à saúde mental e promoção do bem-estar, ajudando-os a desenvolver estratégias eficazes de conciliação e enfrentamento desses desafios específicos.

No trabalho de Pirrolas (2017), quando os participantes foram questionados sobre o tempo de lazer, verificou-se que a maioria dos estudantes universitários, independentemente de

gênero e regime de curso, dispõe de algum tempo de lazer. No entanto, ao analisar as atividades realizadas durante o tempo de lazer, descobriu-se que a maioria dos estudantes opta por atividades como descansar, passear, visitar familiares, ir ao cinema, passear com amigos e praticar esportes. Isso reflete a importância do lazer como uma forma de relaxamento e socialização, o que pode ser particularmente relevante para estudantes que enfrentam uma carga acadêmica desafiadora e equilibram suas responsabilidades de trabalho e vida pessoal. Podemos identificar essa importância em algumas falas dos alunos, como por exemplo:

Sim! É sempre bom ter referências, então tirar um tempo para ler, ver um filme, conhecer um lugar novo, sempre me ajuda a abrir o olhar para o que tá à minha volta.

Sim. Os efeitos psicológicos são os mais positivos pois me sinto menos ansiosa, mais feliz e focada. Nenhum efeito negativo.

5.2 Mudanças nos Hábitos de Lazer dos Estudantes

Ao identificar o perfil dos participantes da pesquisa, passamos a outro momento que buscou compreender melhor estes indivíduos sob a ótica do lazer e seus conteúdos culturais (tabela 2).

Tabela 2. Dados de Lazer dos estudantes durante o período de estudo

Variáveis	Período	Frequência (n/%)	Sig.
Atividades Esportivas	Base	Coletivo (18/60); Individual (10/33)	0,014*
	Follow-up	Coletivo (15/50); Individual (15/50)	
Tempo Atividades Esportivas	Base	<3x semana (16/56,6); >3x semana (14/43,4)	0,109
	Follow-up	<3x semana (16/56,6); >3x semana (14/43,4)	
Atividades Artísticas/Intelectuais	Base	Artísticas (24/80); Intelectuais (6/20)	0,301
	Follow-up	Artísticas (22/73,3); Intelectuais (8/26,7)	
Tempo Atividades Artísticas/Intelectuais	Base	<3x semana (4/13,3); > 3x semana (26/43,3)	0,048*
	Follow-up	<3x semana (20/83,7); > 3x semana (10/33,3)	
Relações Pessoais	Base	Casa de parentes e amigos (19/53,3); Clubes, Bares e Parques (11/36,6)	0,354

Tempo de Atividades de Relações Pessoais	Follow-up	Casa de parentes e amigos (13/43,3); Clubes, Bares e Parques (17/56,3)	0,034*
	Base	<3x semana (26/53,3); > 3x semana (14/46,7)	
	Follow-up	<3x semana (25/83,3); > 3x semana (5/16,7)	
	Base	Jogos (11/36,7); Internet (5/16,7); Redes Sociais (14/46,7)	
Atividades Virtuais	Follow-up	Jogos (9/30); Internet (4/13,3); Redes Sociais (17/56,7)	0,601
	Base	<3x semana (1/3,3); >3x semana (29/96,7)	
	Follow-up	< 3x semana (6/20); >3x semana (24/80)	
	Base		

Legenda – *. p < 0,05; **. p < 0,01

Observando a tabela 2, com as análises estatísticas, podemos começar a compreender um pouco sobre as mudanças nos hábitos e nas práticas de lazer dos alunos. No início da pandemia, as atividades esportivas coletivas eram mais populares (Coletivo 18/60) em comparação com atividades individuais (Individual 10/33). No final da pandemia, ambos os tipos de atividades se igualaram em coletivo (15/50) e individual em (15/50). A igualdade na preferência entre atividades esportivas coletivas e individuais no final da pandemia pode ser atribuída em parte às restrições que limitaram a capacidade de se envolver em atividades esportivas em grupo. Essas restrições, como distanciamento social e fechamento de instalações esportivas, podem ter influenciado a decisão dos estudantes de se voltar para atividades individuais que são mais

facilmente praticadas em um ambiente controlado e solitário.

Não houve mudanças significativas na frequência de atividades esportivas entre o início e o final da pandemia, sugerindo que a pandemia pode não ter afetado significativamente o tempo dedicado a essas atividades.

O estudo de Franco e Sousa (2018), anterior a pandemia, identificou alguns fatores interessantes para a mudança de práticas esportivas, uma dessas variáveis é a faixa etária dos universitários que desempenhou um papel importante na escolha das atividades físicas. Estudantes mais jovens parecem preferir esportes coletivos e atividades que envolvem força muscular, motivados pela estética e saúde. Em contrapartida, estudantes de faixas etárias mais avançadas tendem a optar pela caminhada, refletindo um foco diferente na manutenção da saúde e no bem-estar.

Essas descobertas indicam a complexidade da relação entre a pandemia, como idade na escolha das atividades físicas durante o lazer. A pandemia não apenas influenciou as preferências, mas também realçou a capacidade de adaptação dos estudantes em face das restrições. A idade também desempenha um papel crucial na determinação das atividades preferenciais, pois durante a pandemia essa mudança de foco mencionada acima pode ter influenciado as escolhas das práticas.

Um outro estudo de Silva (2022) mostrou que pessoas anteriormente ativas em esportes coletivos optaram por continuar de alguma forma ativos durante a pandemia. Algumas dessas pessoas após esse período voltaram a apenas as práticas coletivas, mas isso pode mostrar que o hábito de praticar exercícios de maneira individual na pandemia vista no presente estudo levou os estudantes a continuarem com estas atividades em seus momentos de lazer.

Com relação às atividades artísticas e intelectuais, não houve mudanças significativas na preferência por essas atividades, sugerindo que os estudantes mantiveram suas preferências ao longo da pandemia.

No entanto, houve um aumento significativo no tempo dedicado a atividades artísticas/intelectuais após a pandemia. No início, a maioria dos estudantes fazia isso mais de 3 vezes por semana, e no final da pandemia, esse número aumentou para mais de 3 vezes semanais. Isso pode indicar que os estudantes buscaram atividades criativas e intelectuais para preencher o tempo principalmente após a pandemia.

O aumento na frequência de atividades artísticas/intelectuais sugere que os estudantes buscaram se manter entretidos com suas atividades favoritas, principalmente após as restrições impostas pela pandemia. Como muitas atividades ao ar livre ou sociais foram limitadas, os estudantes procuraram alternativas para preencher seu tempo. As atividades artísticas e

intelectuais podem ter se mostrado mais acessíveis e seguras para continuar em um ambiente de distanciamento social e após esse período os estudantes continuaram com essas práticas e incluíram atividades artísticas/intelectuais em público como a ida ao cinema.

Correlacionando esses achados com o estudo de Souza e Witter (2010), é notável que ambos os estudos mostram que os interesses artísticos/intelectuais, como leitura, cinema e televisão, permanecem notavelmente estáveis ao longo dos anos e durante após a pandemia. Isso pode indicar que essas atividades desempenham um papel fundamental na vida dos participantes dos dois estudos e que são resistentes a mudanças. A estabilidade desses interesses ao longo do tempo demonstra a importância contínua dessas atividades na vida dos estudantes, independentemente do contexto que estão vivendo no momento.

Uma discussão interessante a ser considerada é o papel da universidade na mudança dos interesses culturais dos alunos. O estudo de Souza e Witter (2010) foca no ingresso a faculdade como uma possível oportunidade para a busca de novos interesses artísticos/intelectuais, porém é relatado que a universidade não parece ter introduzido mudanças substanciais nesses interesses. De maneira parecida, o presente estudo constata que muitos desses interesses de jovens universitários ainda são os mesmos, mas com a pandemia eles aumentaram esse consumo.

Outro fator semelhante nos dois estudos é que mais da metade dos alunos trabalhava e estudava, sendo assim eles enfrentavam limitações de tempo e recursos, e isso poderia influenciar seus interesses e atividades artísticos/intelectuais. Isso sugere que o contexto socioeconômico, cultural junto ao período de pandemia desempenhou um papel significativo em suas escolhas e oportunidades de lazer. Essas limitações podem ter influenciado a estabilidade dos interesses culturais e corroboram com seu aumento.

Seguindo, falando um pouco sobre as relações pessoais dos universitários, como visitar parentes e amigos, elas permaneceram consistentes ao longo da pandemia sem muitas diferenças.

Porém, houve uma mudança significativa na frequência dessas atividades. No início da pandemia, (26/53,3) dos participantes relataram se envolver em atividades de relações pessoais menos de 3 vezes por semana, enquanto (14/46,7) estavam envolvidos mais de 3 vezes por semana. Ao final da pandemia, houve uma mudança significativa nos padrões. Agora, (25/83,3) dos participantes relatam se envolver em atividades de relações pessoais menos de 3 vezes por semana, enquanto (5/16,7) estão envolvidos mais de 3 vezes por semana.

Diversos trabalhos apontam para uma importância muito grande dos jovens para com suas relações sociais e os sentimentos de pertencimento e felicidade que essas interações podem

ocasionar, como no trabalho de Santos (2021) que aborda os sentimentos e emoções dos graduandos com relação às aulas remotas. Muitos destacam que a falta de interações entre os colegas dentro do campus e a falta de motivação e sentimentos ruins vem interferindo em seus estudos e seu desenvolvimento acadêmico.

Entretanto, os nossos participantes demonstraram uma baixa adesão a essas relações sociais após a pandemia. Isso pode estar relacionado a principalmente fatores psicológicos e a prevenção, mesmo após o afrouxamento das medidas de isolamento social. Embora a necessidade de interações sociais para o bem-estar dos estudantes seja amplamente reconhecida, a pandemia trouxe uma série de desafios psicológicos e cuidados pós-pandemia. Os estudantes podem estar lidando com sentimentos de medo e insegurança, mesmo após o afrouxamento das medidas de isolamento social.

Além disso, a pesquisa de Siqueira *et al.* (2023) revela que a saúde mental dos universitários é um aspecto crítico a ser priorizado e que a pandemia pode ter agravado suas vulnerabilidades. Nesse sentido, tanto o trabalho de Siqueira *et al.* (2023) quanto o de Francisco *et al.* (2021) buscam mostrar que investir em medidas de redução de riscos, estratégias de prevenção e manejo do sofrimento psíquico é essencial não apenas durante a pandemia, mas também no período pós-pandemia. Isso destaca a importância de serviços de apoio psicológico e programas de saúde mental nas universidades para apoiar os estudantes nesse processo.

Sobre as atividades virtuais, como uso de redes sociais, permaneceram populares, com uma ligeira mudança na preferência ao longo da pandemia, mas nada muito significativo.

Porém, a frequência de atividades virtuais permaneceu alta, mas houve uma mudança significativa no final da pandemia. No início da pandemia, apenas (1/3,3) dos participantes relataram se envolver em atividades virtuais menos de 3 vezes por semana, enquanto expressivos (29/96,7) estavam envolvidos mais de 3 vezes por semana. Ao final da pandemia, houve uma mudança significativa nos padrões, agora, (6/20) dos participantes relatam se envolver em atividades virtuais menos de 3 vezes por semana, enquanto (24/80) estão envolvidos mais de 3 vezes por semana.

Como pudemos observar a utilização de mídias virtuais foi muito maior do que o habitual no período de pandemia. Mas de maneira geral, as mídias virtuais desempenham um papel fundamental como ferramentas estratégicas na promoção da saúde dos jovens, graças à sua funcionalidade como meio de disseminação de informações na sociedade moderna. Nestas plataformas, as trocas simbólicas que permitem a comunicação de natureza diversa são mediadas por signos intimamente ligados ao progresso tecnológico. Em um mundo cada vez mais digitalizado, as mídias virtuais servem como canais onde os jovens podem não apenas se

conectar com seus pares, mas também acessar uma infinidade de recursos que vão se relacionar à sua saúde e ao bem-estar (SOARES DIAS VERMELHO *et al.*, 2014; MAUCH *et al.*, 2020)

A natureza dinâmica das redes sociais permite que os jovens fiquem atualizados sobre diversos assuntos e durante a pandemia pode auxiliar de alguma forma nos sentimentos negativos, com a troca de mensagens, jogos em grupos e muitos outros serviços. Com o simples toque de um dedo, eles podem acessar recursos valiosos que anteriormente poderiam ser de difícil alcance (SOARES DIAS VERMELHO *et al.*, 2014; MAUCH *et al.*, 2020)

No entanto, é importante notar que a mesma evolução tecnológica que permite essa troca de informações também traz problemas, como a propagação de discursos de ódio, o sentimento de impunidade por estar em um ambiente online, esses conteúdos podem ser prejudiciais e causar danos psicológicos a outras pessoas. O estudo de Santos (2021), averiguou os impactos do uso de internet e mídias sociais sobre a saúde mental dos adolescentes durante a pandemia de Covid-19 muitos dos problemas mencionados foram observados por conta do aumento do uso dessas ferramentas virtuais.

Entendendo os achados apresentados, a queda no número de usuários de mídias virtuais após a pandemia pode ser atribuída a uma possível fadiga digital ou à redução no uso excessivo de mídias virtuais. Durante o período da pandemia, a utilização de mídias virtuais ultrapassou significativamente os níveis habituais. No entanto, a natureza dinâmica das redes sociais e outras plataformas online desempenhou um papel crucial em manter os jovens atualizados sobre diversos assuntos e auxiliou de alguma forma no entretenimento, proporcionando interações sociais por meio de mensagens, jogos em grupos e uma série de outros serviços.

Entretanto, deve-se destacar que essa mesma evolução tecnológica que permitiu essa ampla troca de informações também gerou desafios. A propagação de discursos de ódio e o sentimento de impunidade no ambiente online tornaram-se problemas evidentes, e esses conteúdos prejudiciais podem causar danos psicológicos a outras pessoas. Conforme demonstrado no estudo de Santos (2021), os impactos do aumento do uso da internet e das mídias sociais na saúde mental dos adolescentes durante a pandemia se tornaram evidentes. Assim, a queda no uso de mídias virtuais após o período crítico da pandemia pode ser um reflexo da busca por um equilíbrio saudável entre a vida digital e a qualidade das interações, considerando os impactos negativos que o uso excessivo dessas ferramentas pode acarretar. Portanto, a relação entre o uso das mídias virtuais e a saúde mental dos jovens continua sendo um tópico relevante e em constante evolução.

5.3 Níveis de Humor e Ansiedade dos Estudantes

Após compreendermos os perfis e as práticas de lazer dos participantes da pesquisa, passamos a observar melhor os níveis de humor e ansiedade destes alunos (tabela 3).

Tabela 3. Valores dos dados comportamentais dos participantes emparelhados.

	Variáveis	Período	Média	Média Teste	T	Sig.
IDAE	Ansiedade	Base	46,83			
		Follow-up	44,8	2,03 ± 1,13	0,95	0,348
	Tensão	Base	9,30 ± 3,81			
		Follow-up	7,51 ± 4,03	1,80 ± 1,01	1,79	0,08
BRUMS	Depressão	Base	9,00 ± 4,31			
		Follow-up	5,63 ± 4,45	3,36 ± 0,941	3,58	0,001**
	Raiva	Base	8,47 ± 4,01			
		Follow-up	5,57 ± 4,43	2,90 ± 1,12	2,63	0,013*
	Vigor	Base	5,43 ± 2,67			
		Follow-up	8,37 ± 3,07	-1,93 ± 0,72	-2,68	0,012*
	Fadiga	Base	11,47 ± 3,96			
		Follow-up	10,07 ± 3,81	1,41 ± 1,03	1,39	0,173
	Confusão	Base	9,67 ± 3,71			
		Follow-up	6,40 ± 3,53	3,26 ± 0,88	3,71	0,001**
	DTH	Base	142,47 ± 18,46			
		Follow-up	127,80 ± 18,56	14,66 ± 4,32	3,38	0,002**

Legenda – DTH. Distúrbio total de humor; *. $p < 0,05$; **. $p < 0,01$.

Analisando as variáveis estatísticas da tabela 3, podemos começar a compreender um pouco sobre as alterações nos níveis de humor e ansiedade dos alunos ao longo de toda a pesquisa. A pandemia de COVID-19 trouxe consigo uma série de desafios sem precedentes, afetando a vida de pessoas em todo o mundo. Os estudantes universitários não foram uma exceção, enfrentando dificuldades em sua rotina acadêmica e em suas vidas pessoais. Os

resultados do nosso estudo refletem essa realidade, mas também trazem resultados positivos, sugerindo uma melhora significativa nos níveis de humor após o período da pandemia.

Muitos desses achados positivos podem ser observados, como por exemplo reduções significativas nas médias de depressão (redução de 62,5%; $t = 3,58$; $p = 0,001$), raiva (redução de 65,7%; $t = 2,63$; $p = 0,013$), confusão (redução de 66,7%; $t = 3,71$; $p = 0,001$) e Distúrbio Total de Humor (DTH) (redução de 89,9%; $t = 3,38$; $p = 0,002$). Além disso, o vigor aumentou significativamente (aumento de 57,8%; $t = -2,68$; $p = 0,012$), indicando um aumento na energia e vitalidade dos participantes após a pandemia.

De acordo com os achados de Maia e Dias (2020), durante a pandemia, houve uma clara deterioração no bem-estar emocional dos estudantes universitários. Estudos anteriores, já haviam apontado para as repercussões negativas do isolamento social, incluindo o aumento de ansiedade, estresse e angústia. Não foi surpresa, portanto, que observamos uma alta proporção de estudantes relatando alterações em seus níveis de humor e sentimentos de angústia e ansiedade nesse período.

Porém em nossa pesquisa, foi possível identificar uma grande melhora dos estudantes após todo esse período de estresse. Diferente dos achados de Teles (2021), onde ele observou a influência do período de confinamento e desconfinamento na satisfação com a vida, depressão, ansiedade e estresse em praticantes adultos de modalidades de fitness, os seus resultados mostram que restrições impostas pelo confinamento afetaram negativamente a saúde mental de muitos, levando a um aumento nas pontuações médias de perturbação psicológica assim como no presente estudo, mas existiu uma dificuldade em retornar a essas variáveis a níveis positivos.

Embora ambos os estudos tenham examinado o impacto do período de confinamento e desconfinamento nas dimensões psicológicas dos participantes, as amostras diferem em relação ao perfil de atividades de lazer. Enquanto o estudo de Teles concentrou-se em praticantes adultos de modalidades de fitness, nossa pesquisa envolveu uma amostra de estudantes universitários que abraçaram uma ampla variedade de atividades de lazer. Além do exercício, nossos participantes também desfrutaram de música, jogos, atividades sociais por meio de plataformas online, exercícios ao ar livre individuais e outras formas de lazer. Essa diversidade de atividades pode ter contribuído para as diferenças nos resultados emocionais observados entre os dois estudos.

Outro estudo que observou esse aumento significativo na perturbação psicológica, como ansiedade, depressão e estresse, entre os estudantes universitários durante o período pandêmico foi Felipe *et al.* (2021). Embora, naquela época, o mundo ainda estivesse contabilizando os impactos humanos da pandemia, o medo e a incerteza resultantes do aumento nos casos

positivos para COVID-19 contribuíram para o aumento das pontuações médias de perturbação psicológica. Isso ocorreu, mesmo que os estudantes universitários não fossem considerados um grupo de alto risco em termos de letalidade.

No entanto, agora após esses sentimentos alarmantes de medo e uma diminuição acentuada nas sensações de confusão, a recuperação notável dos níveis de humor e bem-estar psicológico dos nossos participantes após o período da pandemia é notável. Observamos reduções significativas nas médias de depressão, raiva, confusão e Distúrbio Total de Humor (DTH), além de um aumento substancial no vigor dos participantes. Esses resultados são consistentes com o estudo de Cruz *et al.* (2008) que sugere que a prática de exercícios físicos pode contribuir para a promoção de estados positivos de humor e redução de estados negativos, mesmo em momentos de transições e desafios acadêmicos.

Os resultados do estudo de Cruz *et al.* (2008). também destacam a capacidade de atividades físicas para influenciar positivamente o bem-estar psicológico. Da mesma forma, nossos achados sugerem que as atividades de lazer durante o estudo tiveram um impacto notável na saúde mental dos estudantes, contribuindo para a melhoria significativa de seus níveis de humor. Essa recuperação é de suma importância, pois destaca a resiliência dos estudantes.

No entanto, quando observamos as variáveis IDATE (Ansiedade), BRUMS (Tensão) e BRUMS (Fadiga) após o período da pandemia, não encontramos diferenças estatisticamente significativas, apesar das tendências observadas. Isso sugere a complexidade das dimensões emocionais e comportamentais, que podem ser influenciadas por uma série de fatores. Por exemplo, a diminuição não significativa na média de ansiedade pode ser atribuída à resiliência e à capacidade de adaptação dos estudantes diante de situações de estresse prolongado, bem como a influência de vários fatores, como apoio social, acesso a recursos de saúde mental e características individuais.

Porém, ainda assim não existiu uma melhora significativa na ansiedade. De maneira similar, o estudo de Andrade e Pires (2020) procurou compreender os níveis de ansiedade e identificar os potenciais fontes de estresse em estudantes da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ) durante o período acadêmico. Os principais achados evidenciam níveis de ansiedade bem altos, e os principais causadores são as atividades acadêmicas e as relações sociais dos jovens universitários. Na presente pesquisa os causadores dessa prevalência nos níveis de ansiedade também podem estar relacionados ao meio acadêmico, tanto no início da pandemia com as incertezas do que iria acontecer, o ensino remoto e o medo da contaminação como ao final da pandemia com as voltas as aulas presenciais, que possivelmente geraram outros tipos de preocupação, como a volta as relações sociais entre outros. Outros pontos a serem observados são as não significâncias das médias de tensão e

fadiga, que podem ser resultado da subjetividade dessa percepção mencionada acima, influenciada por fatores externos e variações individuais. E embora a diminuição numérica na média de fadiga e tensão não tenham alcançado significância estatística, sugere-se que as atividades de lazer e estratégias adotadas durante o período de pandemia podem ter contribuído para essa pequena diminuição. Porém, a falta de significância pode ser devida à variabilidade individual na percepção da fadiga e tensão, além da quantidade de participantes, indicando que, com um número maior, essa diferença poderia se tornar estatisticamente significativa.

Por outro lado, um trabalho feito por Bandeira (2022) verificou uma alta prevalência de fadiga em estudantes de medicina e do ponto de vista do trabalho, essa sensação pode ser caracterizada como um estado de exaustão, desinteresse nas tarefas e uma falta de motivação para continuar. Como resultado, isso pode levar a uma diminuição da eficácia e uma menor disposição para estabelecer ou perseguir metas, isso pode refletir na falta de motivação para fazer atividades físicas. Esses resultados podem indicar que além das variabilidades individuais e um número menor de participantes do presente trabalho, os níveis de práticas de lazer não foram efetivas para melhorar tanto a fadiga quanto a tensão, pois quanto maior a dificuldade de manter as tarefas em dia maior poderá ser a preocupação com relação às atividades não finalizadas, mantendo assim as duas variáveis sem uma significância positiva, mesmo após a pandemia.

Essas análises sublinham a importância de considerar a resiliência, a capacidade de adaptação e a complexidade das dimensões emocionais e comportamentais. À medida que continuamos investigando fatores que podem ter contribuído para as mudanças, mesmo que sutis, nos níveis de humor e ansiedade, destacamos a importância da saúde mental dos estudantes universitários e seu potencial para recuperação e embora a pandemia tenha sido um período desafiador, os resultados do nosso estudo indicam que, com o tempo e o apoio adequado, os estudantes universitários podem se recuperar emocionalmente. Esses achados também destacam as práticas de lazer como apoio à saúde mental durante e após crises.

5.4 Relações Complexas: Atividades de Lazer, Humor e Ansiedade

Depois de analisar os perfis, padrões de atividades de lazer e níveis de humor e ansiedade dos estudantes, nos direcionamos a seguir a explorar as correlações entre as variáveis comportamentais e de lazer durante os momentos do estudo, conforme apresentado na tabela 4.

Tabela 4. Correlação entre as variáveis comportamentais e de lazer durante os momentos do estudo.

Variáveis	Atividades Esportivas	Atividades Intelectuais	Atividades Sociais	Atividades Virtuais	DTH1	DTH2	Ansiedade 1	Ansiedade 2
Atividades Esportivas	1	0,33	0,66	-0,441**	0,002	-0,679*	0,045	0,093
Atividades Intelectuais		1	0,176	-0,402*	0,333	0,135	0,347	-0,026
Atividades Sociais			1	-0,117	-0,165	0,404*	-0,165	0,892
Atividades Virtuais				1	0,487	-0,007	0,132	0,576
DTH 1					1	0,142	0,734**	0,205
DTH 2						1	0,218	0,628**
Ansiedade 1							1	0,163
Ansiedade 2								1

Legenda - *. Correlação é significativa no nível 0,05; **. Correlação é significativa no nível 0,0

Ao examinar as variáveis estatísticas dessa tabela, começamos a identificar nuances nas correlações entre humor, comportamento e lazer ao longo do período da pesquisa.

Os resultados de nossa investigação refletem fielmente essa realidade, mostrando evidências das adversidades que esses estudantes experimentaram durante o período da pandemia. No entanto, é importante notar que, ao lado desses desafios, nossos resultados também revelaram aspectos positivos, sugerindo uma correlação positiva e significativa entre o humor dos alunos e suas práticas de lazer.

Essa análise das correlações fornece uma visão interessante dos efeitos das atividades de lazer como um meio de melhora dos níveis de humor e ansiedade durante e após a pandemia. Portanto, observando a tabela 4 podemos ver que existe uma grande correlação negativa entre atividades esportivas e atividades virtuais durante todo o período da pesquisa sugerindo que os estudantes que estavam envolvidos em atividades esportivas durante o período do estudo tendiam a se envolver menos em atividades virtuais. De maneira semelhante isso também acontece com as atividades intelectuais e virtuais, onde existe essa correlação negativa entre as duas. Sugerindo que as atividades intelectuais tiveram uma prevalência um pouco maior do que as virtuais.

É sabido que a prática de atividade física regular não é apenas benéfica para a saúde física, mas também desempenha um papel fundamental na promoção do bem-estar mental e emocional. Ela oferece um pacote completo de vantagens que influenciam positivamente a saúde em sua totalidade (AGAPITO, 2011). Sabendo disso, utilizar o tempo de lazer para essas práticas é importante, mas se dedicar a outras atividades também pode ser gratificante, assim como já observamos na presente pesquisa. Sendo assim, um trabalho realizado por Pedroso *et al.* (2023) verificou que durante a pandemia, muitos estudantes universitários se mantiveram ativos praticando inúmeras atividades, como caminhadas, musculação, dança entre outros e de maneira parecida eles também observaram a realização de atividades virtuais por esses mesmos jovens. Esses resultados corroboram tanto com a prática de atividades esportivas vistas no estudo atual, como também na continuidade do uso de mídias virtuais.

Entretanto, essas correlações entre atividades esportivas, atividades intelectuais e atividades virtuais durante os momentos do estudo podem estar ligadas às várias etapas que os participantes passaram durante e após a pandemia. Primeiramente, a preferência por atividades esportivas pode ser uma resposta à busca de alívio do estresse e da pressão associados ao ambiente acadêmico, em especial durante a pandemia e ao ensino remoto. A prática regular de atividades físicas tem sido reconhecida por seus efeitos de redução do estresse e melhorando o humor (AZEVEDO *et al.*, 2020). Portanto, não é surpreendente que os estudantes tenham recorrido a essas atividades como uma forma de lidar com as tensões que o cenário pandêmico trouxe.

Além disso, outra possível explicação para essa relação é que os estudantes podem ter percebido a importância de se desconectar das telas após longas horas de aulas e atividades online, buscando assim uma mudança de ritmo. Essa pausa nas atividades virtuais poderia ser uma estratégia consciente para melhorar a qualidade do tempo livre e evitar o esgotamento devido ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos.

No entanto, é notável que, embora as atividades virtuais tenham diminuído, elas não foram completamente eliminadas. Isso pode ser devido ao reconhecimento dos benefícios sociais e de relaxamento que as atividades virtuais ainda podem proporcionar, mesmo quando em menor intensidade. Eles podem servir como uma ponte para manter conexões sociais e oferecer uma válvula de escape durante um período desafiador.

Entendendo a relevância das atividades esportivas para os participantes da pesquisa em todos os períodos que ela foi realizada, podemos compreender a grande correlação significativa entre as atividades esportivas e o DTH 2, que é a análise dos distúrbios de humor após a pandemia. Essa relação negativa indica que a participação em atividades esportivas foi benéfica

para a saúde mental dos estudantes, reduzindo os sintomas de depressão e outros e melhorando os níveis de vigor. Isso sugere que o exercício físico e as atividades esportivas podem desempenhar um papel importante na promoção do bem-estar emocional na vida dos estudantes universitários.

Esses resultados sugerem que atividades esportivas desempenharam um papel positivo na saúde mental dos estudantes após a pandemia, o que está alinhado com pesquisas anteriores que destacaram os benefícios psicológicos do exercício (TELES, C. P. M. *et al.*, 2022).

Observando a tabela 4, destacamos a correlação significativa entre atividades sociais e DTH 2. Essa correlação sugere que o aumento na participação em atividades sociais desempenhou um aumento nos sintomas de depressão ou outros distúrbios de humor após o período da pandemia. Isso sugere que, os estudantes que estavam mais envolvidos em atividades sociais após o período de pandemia experimentaram um aumento nos sintomas de distúrbios de humor, incluindo depressão e ansiedade. Essa descoberta contrasta com a expectativa de que as atividades sociais proporcionaram um ambiente de apoio e bem-estar psicológico. Porém, já constatamos anteriormente nesta pesquisa que a porcentagem de práticas sociais diminuíram consideravelmente após a pandemia.

Uma possível explicação para essa correlação é que, embora as atividades sociais forneçam oportunidades para interações sociais, elas podem ter sido acompanhadas por fatores de estresse não identificados que afetaram negativamente o bem-estar emocional dos estudantes. Pressões sociais, expectativas elevadas ou conflitos interpessoais podem ter desempenhado um papel no aumento dos sintomas de distúrbios de humor. Além disso, é importante levar em consideração o contexto pandêmico ao interpretar essa correlação. Durante a pandemia, os estudantes tiveram que adaptar as suas atividades sociais às restrições de distanciamento social e a outras limitações impostas pelas medidas de segurança. Isso poderia ter levado a mudanças na natureza das interações sociais e potencialmente a um aumento no estresse entre os estudantes, assim como mostra o estudo de Carvalho e Sousa (2021).

Prosseguindo com os resultados e discussões, eles revelaram correlações positivas significativas entre os DTHs e os níveis de ansiedade em dois momentos distintos da pesquisa. No primeiro caso, observamos uma correlação significativa entre DTH 1 e Ansiedade 1, enquanto, no segundo, a correlação ocorreu entre DTH 2 e Ansiedade 2 (tabela 4). Uma interpretação possível dessas correlações positivas é que os DTHs podem desencadear ou exacerbar a ansiedade. A incerteza e a adversidade associadas à pandemia podem ter contribuído para sintomas de depressão e ansiedade entre os estudantes. A preocupação

constante, as mudanças na rotina e as pressões acadêmicas podem ter contribuído para esses sentimentos.

O aumento dos DTHs pode estar relacionado a uma resposta ao estresse prolongado que muitos estudantes experimentaram durante a pandemia e no período subsequente. Como podemos ver no estudo de Oliveira, E. N. *et al.* (2022) o estresse crônico pode ser um gatilho para o desenvolvimento de ansiedade, e essas correlações podem refletir o efeito cumulativo desse estresse prolongado. Além disso, é importante considerar que a relação entre ansiedade e DTH pode ser recíproca. Ou seja, uma vez que os sintomas de um aumentam, eles podem contribuir para o aumento dos sintomas do outro. Nesse cenário, como mostra o trabalho de Coutinho *et al.* (2022) a manutenção do bem-estar emocional após esse tipo de estresse é desafiadora.

Adicionalmente, ao analisar as conclusões do estudo de Estrada-Araoz *et al.* (2023) em uma universidade privada peruana, é possível observar que os estudantes relatam níveis moderados de estresse durante o período pós-pandemia. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse, como desânimo, tristeza, preocupação exacerbada e irritabilidade, estão interligados e são frequentemente experimentados por esses jovens. Esses resultados corroboram com os sentimentos de ansiedade e DTH observados após a pandemia como já comentado.

Em última análise, a compreensão das complexas interações entre DTH e ansiedade é fundamental para o desenvolvimento de intervenções eficazes e para garantir que os estudantes tenham acesso ao apoio necessário para enfrentar os desafios emocionais durante períodos de crise, como a pandemia de COVID-19.

É importante notar que, apesar de nosso estudo ter identificado correlações significativas entre várias variáveis comportamentais e de lazer, houve também casos em que as correlações não atingiram significância estatística. Isso reflete a complexidade das experiências dos estudantes durante a pandemia, em que múltiplos fatores podem influenciar seu bem-estar emocional. Por exemplo, não observamos correlações significativas entre atividades intelectuais e sociais, sugerindo que os estudantes têm liberdade para escolher entre diferentes tipos de atividades de lazer, independentemente de suas naturezas sociais ou intelectuais. Além disso, a falta de correlação entre atividades intelectuais e os níveis de distúrbios de humor nos momentos iniciais e posteriores da pesquisa indica que fatores adicionais, como eventos externos ou características individuais, podem ter exercido uma influência mais forte. Essas descobertas ressaltam a necessidade de considerar a complexidade do contexto da pandemia e a influência de múltiplos fatores na saúde mental dos estudantes.

5.5 Percepção dos Participantes a Respeito do Lazer e seu Desenvolvimento Acadêmico

Para obter uma compreensão abrangente do impacto das atividades de lazer na vida acadêmica dos estudantes, recorreremos diretamente às vozes dos próprios participantes. Suas respostas revelaram uma série de percepções e experiências relacionadas ao lazer e os estudos durante o período da pesquisa.

Em uma das questões abertas direcionadas aos estudantes sobre como eles percebiam o papel das atividades de lazer em suas vidas acadêmicas, eles compartilharam:

É sempre bom ter referências, então tirar um tempo para ler, ver um filme, conhecer um lugar novo, sempre me ajuda a abrir o olhar para o que tá à minha volta.

Outro estudante enfatizou o impacto positivo do lazer na clareza mental, dizendo:

Consigo me concentrar mais, pois minha cabeça está mais limpa de toda negatividade e pressão do dia a dia.

Isso sugere que as atividades de lazer não são apenas uma fuga agradável, mas também atuam como um mecanismo de autocuidado, promovendo um ambiente mental mais saudável para lidar com os desafios acadêmicos. Essa perspectiva parece destacar a importância do lazer como uma forma de alívio do estresse, proporcionando um espaço para que os estudantes possam desconectar-se das demandas acadêmicas e, conseqüentemente, melhorar seu foco e desempenho nos estudos. Assim como demonstra o estudo de Maciel *et al.* (2023) existe uma elevada concordância entre os participantes em relação à interface de lazer e o desenvolvimento do bem-estar físico, psicológico e espiritual. Os estudantes enfatizaram como o lazer vivenciado de forma consciente pode influenciar positivamente sua saúde e bem-estar em várias dimensões, essas conexões fortalecem a compreensão de que as atividades de lazer potencializam estratégias de enfrentamento, resiliência, melhoram o desempenho acadêmico e promovem a percepção de bem-estar.

A literatura, representada pelo estudo de Pirajá *et al.* (2010), fortalece essa perspectiva. Ele demonstrou que estudantes que praticam atividades físicas, apresentaram uma maior

prevalência de autopercepção de estresse positivo. Essa conexão entre atividade física e estresse positivo destaca o impacto benéfico do lazer ativo na saúde mental dos estudantes. O estudo sugere que o envolvimento em atividades físicas durante o tempo de lazer é uma estratégia de enfrentamento e resiliência para lidar com o estresse acadêmico.

Essas descobertas reforçam a ideia de que o lazer e o bem-estar dos estudantes estão interconectados. O lazer consciente, incluindo atividades físicas, pode funcionar como uma estratégia poderosa para promover o bem-estar emocional, o desempenho acadêmico e a resiliência dos estudantes universitários. O lazer não é apenas uma fuga agradável, mas um mecanismo de autocuidado.

Essas percepções compartilhadas pelos estudantes demonstram que o lazer desempenha um papel multifacetado em suas vidas acadêmicas, proporcionando não apenas entretenimento, mas também benefícios tangíveis para sua saúde mental e desempenho acadêmico. No entanto, para complementar essa visão é fornecer uma base sólida para nossa discussão, buscaremos referências bibliográficas que abordem a relação entre atividades de lazer e sucesso acadêmico, bem como o impacto do lazer na saúde mental dos estudantes. Vamos construir uma discussão sólida e bem fundamentada para destacar a importância do equilíbrio entre lazer e estudos na vida dos estudantes universitários.

Porém, as percepções compartilhadas pelos estudantes destacam a complexidade da relação entre o lazer e a vida acadêmica. Em um extremo, alguns reconhecem o valor do lazer como uma fonte de alívio do estresse, um momento para recarregar as energias e uma maneira de melhorar seu foco nos estudos. No entanto, no outro extremo, alguns estudantes sentem que o tempo dedicado ao lazer é desperdiçado e que deveria ser utilizado de forma mais produtiva em relação às responsabilidades acadêmicas como nas passagens a seguir:

Na verdade, ela mais me atrapalha do que ajuda, pois o tempo que gasto jogando deveria ser usado de forma mais responsável para desacumular as coisas da faculdade.

O que eu faço para meu lazer me distrai e por isso fico menos estressado para realizar as atividades da graduação. Como efeito negativo, o tempo dedicado ao lazer é perdido e fica mais corrido para eu fazer o resto das responsabilidades em outros momentos.

Com um pouco de lazer, consigo fazer os deveres com a cabeça mais fresca, por outro lado, sempre sinto que em vez de estar descansando ou em lazer, eu devo estar trabalhando em algo ou sendo útil em algo, trazendo com isso a cansaça e a ansiedade.

As respostas dos alunos ressaltam o desafio de encontrar o equilíbrio entre o tempo dedicado às atividades de lazer e as responsabilidades acadêmicas. Para alguns, o lazer é visto como um tempo "perdido", enquanto outros percebem o lazer como uma maneira de se recarregar e aprimorar o desempenho acadêmico. Essa dualidade reflete a complexidade da relação entre o lazer e os estudos, enfatizando a importância de encontrar um equilíbrio que atenda tanto às necessidades pessoais quanto às acadêmicas.

Essa dicotomia evidencia a pressão que os estudantes enfrentam para alcançar um rendimento acadêmico excepcional, muitas vezes às custas do equilíbrio entre vida pessoal e acadêmica. Essas percepções, embora ambíguas, refletem uma realidade na qual os estudantes enfrentam pressões acadêmicas significativas e a necessidade de encontrar um equilíbrio saudável. No entanto, é fundamental que as instituições acadêmicas ofereçam apoio e orientação para ajudar os estudantes a superar essa visão deturpada do lazer e a encontrar um equilíbrio que promova tanto o desempenho acadêmico quanto o bem-estar pessoal.

O estudo de Arruda (2019) traz passagens valiosas para a discussão sobre a percepção dos estudantes em relação ao lazer e como isso se relaciona com suas responsabilidades acadêmicas. O contraste nas respostas dos alunos ilustra a dualidade de visões sobre o lazer. Alguns estudantes veem o lazer como uma maneira de aliviar o estresse e recarregar suas energias, o que pode contribuir para um melhor desempenho acadêmico. No entanto, outros encaram o lazer como uma distração que atrapalha seu rendimento acadêmico, e sentem que o tempo gasto nas atividades de lazer poderia ser usado de forma mais produtiva para cumprir suas obrigações acadêmicas.

Essa dualidade reflete a pressão que os estudantes enfrentam para alcançar um desempenho acadêmico excepcional. A percepção de que o lazer pode ser uma "perda de tempo" está alinhada com a ideia de produtividade constante, comum na sociedade atual. Além disso, a preocupação de que o tempo de lazer poderia ser mais útil em tarefas acadêmicas destaca como os estudantes podem se sentir pressionados a atender a padrões de alto rendimento (ARRUDA, 2019).

Segundo Ribeiro (2012), ao refletir sobre o tempo livre, é inevitável discutir as relações produtivas e as extensas jornadas de trabalho e obrigações, o que muitas vezes condiciona o lazer a uma lógica de produtividade. As crescentes medidas de controle que regulam e limitam o tempo livre das pessoas também nos levam a questionar a existência da capacidade de imaginação, liberdade e criatividade durante os breves momentos dedicados ao lazer.

De maneira semelhante, Aquino e Martins (2007) destacam que, devido aos avanços tecnológicos e à aceleração característica da sociedade atual, a busca por mais tempo tornou-se uma tendência. No entanto, esse tempo adicional nem sempre é destinado ao lazer, ou atividades suaves e prazerosas. Muitas vezes, esse tempo extra é alocado para compromissos adicionais, resultando em agendas cada vez mais preenchidas. Nesse contexto, os jovens se encontram em uma encruzilhada, divididos entre as obrigações impostas por suas atividades laborais e o desejo de se libertar dessas tarefas para desfrutar de momentos pessoais significativos.

Sendo assim, é fundamental reconhecer a importância de encontrar um equilíbrio saudável entre o lazer e as responsabilidades acadêmicas. O lazer desempenha um papel crucial no bem-estar dos estudantes e pode melhorar seu desempenho acadêmico quando vivenciado de maneira equilibrada.

As respostas dos alunos enfatizam a importância de cultivar uma visão saudável do lazer, onde ele seja percebido como um componente fundamental do bem-estar. Ao reconhecer que o lazer pode proporcionar alívio do estresse e melhorar a concentração, os estudantes podem evitar as armadilhas da culpa associadas ao tempo gasto em atividades de lazer e, em vez disso, abraçar o lazer como uma ferramenta para otimizar o equilíbrio entre vida acadêmica e pessoal.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa procurou realizar uma compreensão aprofundada dos desafios enfrentados pelos estudantes universitários em diferentes áreas de estudo. A análise dos dados demográficos, incluindo informações sobre gênero, idade, áreas de estudo e situação ocupacional dos 30 participantes, ilumina as complexidades que cercam a vida acadêmica. Esses desafios variam desde a sobrecarga acadêmica até às preocupações pessoais e familiares, destacando a diversidade de experiências enfrentadas pelos estudantes.

As atividades de lazer emergem como elementos vitais na vida dos estudantes, proporcionando uma pausa necessária das demandas acadêmicas e oportunidades para relaxar e socializar. As percepções dos estudantes enfatizam a importância do lazer como um mecanismo de autocuidado, melhorando sua saúde mental e capacidade de concentração nos estudos. O lazer consciente, incluindo atividades físicas, é visto como uma ferramenta poderosa para promover o bem-estar emocional e o desenvolvimento acadêmico.

As mudanças nos hábitos de lazer dos estudantes durante e após a pandemia refletem a necessidade de adaptação a novas restrições e desafios. Além disso, destacam a importância contínua de atividades artísticas/intelectuais e do uso de mídias virtuais na vida dos estudantes. As atividades de lazer desempenharam um papel crucial na manutenção do contato social e na busca por informações durante esse período desafiador.

A análise dos níveis de humor e ansiedade dos estudantes durante e após a pandemia destaca a importância da saúde mental dos estudantes. Os resultados mostram uma melhora significativa no humor após a pandemia, mas a ansiedade permaneceu complexa. As atividades de lazer são mencionadas como um apoio crucial à saúde mental durante e após crises, sublinhando seu impacto positivo.

As correlações entre atividades de lazer, humor e ansiedade dos estudantes durante a pandemia evidenciam a complexidade das interações emocionais. Atividades esportivas, por exemplo, parecem ter um impacto positivo na saúde mental, enquanto atividades sociais ainda estão caminhando para voltarem ao que eram, mas para os participantes dessa pesquisa ainda são atividades que se associam a sintomas de depressão e ansiedade. A resiliência e a capacidade de adaptação dos estudantes são aspectos importantes a serem considerados ao analisar essas interações.

Em resumo, este trabalho destaca a importância de reconhecer os desafios enfrentados pelos estudantes universitários e a relevância do equilíbrio entre as obrigações acadêmicas, o trabalho e o lazer. Além disso, sublinha o papel vital das atividades de lazer na promoção do

bem-estar e da saúde mental dos estudantes, particularmente durante períodos desafiadores, como a pandemia de COVID-19. O estudo demonstra a resiliência dos estudantes e sua capacidade de se adaptar a desafios emocionais, oferecendo percepções valiosas para as instituições de ensino e os formuladores de políticas. Isso fornece uma base sólida para futuras pesquisas e intervenções na área.

6.1 Limitações do Estudo

Uma das principais limitações do estudo é a amostra. O estudo envolveu 30 participantes, o que, embora seja uma amostra relevante, pode não representar adequadamente a diversidade de estudantes universitários em termos de idade, gênero, áreas de estudo e situação ocupacional. Uma amostra maior e mais diversificada poderia fornecer uma visão mais abrangente dos desafios e experiências dos estudantes.

Além disso, a natureza transversal do estudo, que captura informações em um único momento no tempo, pode não captar completamente as mudanças ao longo do tempo. Os hábitos e as percepções dos estudantes podem variar em resposta a eventos específicos, como a pandemia de COVID-19. Estudos longitudinais, que acompanham os participantes ao longo de um período mais longo, podem fornecer insights adicionais sobre a evolução dessas questões ao longo do tempo.

Por fim, a pesquisa pode ter sido influenciada por fatores externos não controlados, como mudanças na política acadêmica ou medidas governamentais em resposta à pandemia de COVID-19. Isso pode ter impactado as respostas e os hábitos dos estudantes de maneiras não diretamente relacionadas ao estudo.

Apesar dessas limitações, o estudo oferece uma visão sobre as experiências dos estudantes universitários e destaca a importância do equilíbrio entre estudos, trabalho e lazer em seu bem-estar. As limitações identificadas fornecem oportunidades para pesquisas futuras que possam abordar essas questões com maior profundidade e detalhe.

REFERÊNCIAS

AGAPITO, J. Ação Dos Exercícios Físicos Regulares No Controle Da Ansiedade Em Diferentes Populações. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 2, p. 246–

254, 2011. Disponível em: <http://rbpfex.com.br/wp-content/uploads/2008/11/pfex_82_n8v2_pp_246_254.pdf%5Cnhttp://diadorim.ibict.br/handle/1/506>.

ALVES JUNIOR, EDMUNDO DE DRUMMOND; MELO, VICTOR ANDRADE DE. A emergência do lazer. In: MELO, Vitor Andrade de; JUNIOR, Edmundo De Drummond Alves. Introdução ao lazer. 2. ed. Barueri, São Paulo: Editora Manole, cap. Capítulo 1, p. 07-26, 2013. ISBN 978-85-204-3647-9.

ANDRADE, A. M. DE; PIRES, E. U. AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE ANSIEDADE DOS ESTUDANTES DA UFRRJ. *Trabalho.En(Cena)*, v. 7, p. 248–268, 2020.

ANDRADE, L. H. S. G. DE; VIANA, M. C.; SILVEIRA, C. M. Epidemiologia dos transtornos psiquiátricos na mulher. *Revista Psiquiatria Clínica*, v. 33, n. 2, p. 43–54, 2006.

AQUINO, C. A. B.; MARTINS, J. C. O. Ócio, lazer e tempo livre na sociedade do consumo do trabalho. *Revista Mal-estar e Subjetividade*, Fortaleza, v.12, n.2, p.479-500, set. 2007.

ARRUDA, T. F. DE. “A obrigação de produzir aliena a paixão de criar”: sentidos de lazer por jovens universitários. *ATTENA - Repositório Digital da UFPE*, p. 1–132, 2019.

AZEVEDO, L. G. DE *et al.* PREVALÊNCIA DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DE SAÚDE. *Revista Científica UNIFAGOC*, v. I, p. 30–38, 2020.

BANDEIRA, V. M. ESTUDO DOS FATORES SOCIOAMBIENTAIS ASSOCIADOS À FADIGA E NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESTUDANTES DE MEDICINA. *TEDE - Sistema de Publicação Eletrônica de Teses e Dissertações. PUC Goiás*, p. 1–75, 2022.

BANGASSER, D.A. *et al.* Sex differences in corticotropin-releasing factor receptor signaling and trafficking: potential role in female vulnerability to stress-related psychopathology, *Molecular Psychiatry*, New York, v.15, n.9, p.896– 904, 2010.

BAUER, MARTIN W.; GASKELL, GEORGE; ALLUM, NICHOLAS C. Qualidade,

quantidade e interesses do conhecimento: evitando confusões. In: _____. (Org.). Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático. Petrópolis: Vozes, 2008.

BERTI, M. *et al.* Relato de tristeza / depressão , nervosismo / ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. v. 29, n. 4, p. 1–12, 2020.

BEZERRA, M. L. O.; SIQUARA, G. M.; ABREU, J. N. S. Artigo original. *Rev Psi Divers Saúde*, v. 7, n. 2, p. 235–244, 2018.

BIAGGIO, A. M. B.; NATALÍCIO, L. Manual para o inventário de ansiedade Traço-Estado (IDATE). *Rio de Janeiro: CEPA*, v. 15, 1979.

BOGDAN, R.; BIKLEN, S. *Investigação qualitativa em educação* Porto: Porto Editora, 1994.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. Brasília; 2006. (Série B. Textos Básicos de Saúde).

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE. Departamento de Análise de Situação em Saúde. Saúde Brasil 2006: uma análise da situação de saúde no Brasil. Brasília; 2006.

BRÜGGEMANN, O. M.; PARPINELLI, M. Â. Utilizando as abordagens quantitativa e qualitativa na produção do conhecimento USING QUANTITATIVE AND QUALITATIVE APPROACHES IN KNOWLEDGE PRODUCTION UTILIZANDO LOS ABORDAJES CUANTITATIVO Y CUALITATIVO EN LA PRODUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO Utilizando as abord. *Rev Esc Enferm USP*, v. 42, n. 3, p. 563–571, 2008. Disponível em: <www.ee.usp.br/reeusp/563www.scielo.br/reeusp>.

BUSTAMANTE, G. *et al.* Health and Place Mental health and well-being in times of COVID-19 : A mixed-methods study of the role of neighborhood parks , outdoor spaces, and nature among US older adults. *Health and Place*, v. 76, n. April, p. 102813, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2022.102813>>.

CARDOSO, E. C. D. S. DIALOGIA DOS CORPOS: TRAJETÓRIAS DE CORPOS DANÇANTES DE JOVENS UNIVERSITÁRIOS AMAZÔNIDAS. *sistebib - sistema de bibliotecas da universidade federal do amazonas*, p. 119, 2021.

CARVALHO, A. F. M. DE; SOUSA, G. G. DE. Os efeitos psicológicos do distanciamento social causado pelo novo Coronavírus em estudantes universitários. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 8, p. e9710817245, 2021.

CARVALHO, A. H. A. DE; MONTENEGRO, G. M. O LAZER DE UNIVERSITÁRIOS E UNIVERSITÁRIAS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19. *Revista Educação em Foco*, v. 27, p. 1–13, 2022.

CARVALHO, Y.M. Atividade física e saúde: onde está e quem é o “sujeito” da relação? *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, v.22, n. 2, p. 9-21, 2001.

CHAMBEL, M. e SANTOS, M.. Práticas de conciliação e satisfação no trabalho: mediação da facilitação do trabalho na família – Estudos de psicologia, vol.26, nº3, p.275- 286, 2009.

CLARK, C. M.; KOSCIW, J. G. Engaged or excluded: LGBTQ youth’s participation in school sports and their relationship to psychological well-being. *Psychology in the Schools*, v. 59, n. 1, p. 95–114, 2022.

CLEMENTE, A. C. F.; STOPPA, E. A. Lazer Doméstico em Tempos de Pandemia da Covid-19. *LICERE - Revista Do Programa De Pós-graduação Interdisciplinar Em Estudos Do Lazer*, v. 23, n. 3, p. 460–484, 2020.

CORIOLOANO, L. N. Ócio, lazer e turismo: avanços e recuos das formas do entretenimento humano. *Brazilian Journal of Development*, v. v.6, n. Vol. 6 No. 7 (2020), p. 46244–46262, 2020.

COUTINHO, M. DA P. DE L. *et al.* Pandemia por Covid-19 e Saúde Mental de Estudantes Universitários: Uma Análise Psicossociológica. *Revista de Psicologia da IMED*, v. 14, n. 2, p. 1–17, 2022.

CRUZ, J. F. A. *et al.* Avaliação de dimensões psicológicas nos comportamentos de exercício e actividade física em estudantes universitários: Características psicométricas de medidas de atitudes e estados de humor associados à prática desportiva. *Actas da XIII conferência internacional de avaliação psicológica: Formas e contextos.*, p. 1–21, 2008. Disponível em: <<http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/8304>>.

DAYKIN, N. *et al.* What works for wellbeing in culture and sport? Report of a DELPHI process to support coproduction and establish principles and parameters of an evidence review. *Perspectives in Public Health*, v. 137, n. 5, p. 281–288, 2017.

DEBORTOLI, J.A.O. Linguagem: marca da presença humana no mundo. In: CARVALHO, A. *et al.* (Org.). Desenvolvimento e aprendizagem. Belo Horizonte: Editora UFMG/PROEX-UFMG, p.73-76, 2002.

ELIZALDE, R.; GOMES, C. Ocio y recreación en América Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación. *Revista Polis*, Santiago, v.9, n.26, p.1-20, 2010. Disponível em: . Acesso em: 14 ago. 2023.

ELIZALDE, R. Resignificación del ocio: Aportes para un aprendizaje transformacional. *Revista Polis*, Santiago, v.9, n.25, p.437-460, 2010. Disponível em: . Acesso em: 14 ago. 2023.

ESTRADA-ARAOZ, E. G. *et al.* Estado emocional no pós-pandemia: Depressão, ansiedade e stress em estudantes universitários Peruanos. *Universidad Y Sociedad*, v. 15, n. 4, p. 175–181, 2023.

FELIPPE, T. DE O. *et al.* O estresse do estudante de Medicina durante a pandemia de COVID-19. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 9, p. e58310918372, 2021.

FRANCISCO, L. P. L. *et al.* Impactos da pandemia no estudo e dinâmica de vida de universitários brasileiros. *ConjecturaS*, v. 21, p. 336–395, 2021.

FRANCO, D. C.; SOUSA, T. F. DE. Arquivos de Ciências do Esporte Atividades físicas praticadas no lazer por universitários : prevalências e fatores associados Physical activities practiced in leisure time among undergraduate : prevalences and associate. *Arquivos de Ciências do Esporte*, v. 6, n. 2, p. 78–81, 2018.

GAMBOA, Sílvio Sanchez. Quantidade-qualidade: para além de um dualismo técnico e de uma dicotomia epistemológica. In: SANTOS FILHO, José Camilo; GAMBOA, Sílvio Sanchez (Org.). Pesquisa educacional: quantidade-qualidade. São Paulo: Cortez, 1995.

GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GOMES, C. L. LAZER: NECESSIDADE HUMANA E DIMENSÃO DA CULTURA. *Revista Brasileira de Estudos do Lazer*, v. v. 1, n. jan./abr, p. 3–20, 2014.

GOMES, A. M. R.; FARIA, E. L. Lazer e diversidade cultural. Brasília: SESI/DN, 2005.
HALL, S. et al. (Org.). Da diáspora: identidades e mediações culturais. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2003.

GRAMSCI, A. Concepção dialética da história. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1995

GUERREIRO, M. D. e ABRANTES. Transições Incertas – Os jovens perante o trabalho e a família. 2.^a edição, Lisboa, CITE, 2007.

GUERREIRO, M. D.; LOURENÇO, V. e PEREIRA, I.. Boas Práticas de Conciliação entre Vida Profissional e Vida Familiar. 4.^a edição, Lisboa, CITE, 2006.

GUILLEN-ROYO, M. Applying the fundamental human needs approach to sustainable consumption corridors : participatory workshops involving information and communication technologies. *Sustainability: Science, Practice and Policy*, v. 16, n. 1, p. 114–127, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1080/15487733.2020.1787311>>.

GUNDIM, V. A. *et al.* Saúde Mental De Estudantes Universitários Durante a Pandemia De Covid-19. *Revista Baiana de Enfermagem*, v. 35, p. 1–14, 2020.

GUSTEMS-CARNICER, J.; CALDERÓN, C.; CALDERÓN-GARRIDO, D. Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. *European Journal of Teacher Education*, v. 42, n. 3, p. 375–390, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.1080/02619768.2019.1576629>>.

JÚNIOR, C. C. E. G. UZZO. A MODALIDADE DE RITMOS COMO PRÁTICA DE RECREAÇÃO E LAZER NOS ESPAÇOS PÚBLICOS DA REGIÃO METROPOLITANA DE BELÉM. *Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer - UFMG*, v. 25, n. 4, p. 334–353, 2022.

KELLY, JR. . *Lazer* (3ª ed.). Boston, MA : Allyn & Bacon, 1996. [Google Scholar]

KRAUSE, A. E. *et al.* Music Listening Predicted Improved Life Satisfaction in University Students During Early Stages of the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, v. 11, n. January, p. 1–9, 2021.

LIU, H.; DA, S. The relationships between leisure and happiness-A graphic elicitation method. *Leisure Studies*, v. 39, n. 1, p. 111–130, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1080/02614367.2019.1575459>>.

LOSEKANN, R. G. C. B.; MOURÃO, H. C. DESAFIOS DO TELETRABALHO NA PANDEMIA COVID-19: QUANDO O HOME VIRA OFFICE CHALLENGES FOR WORKERS IN THE COVID-19 OUTBREAK: WHEN HOME TURNS OFFICE. *semanticscholar*, v. 28, p. 71–75, 2020. Disponível em: <<https://www.semanticscholar.org/paper/DESAFIOS-DO-TELETRABALHO-NA-PANDEMIA-COVID-19%3A-O-Losekann-Mourão/35336bcd5819a909f4c9f48614471ec59c623f8>>.

MACIEL, M. G. *et al.* Lazer e bem-estar espiritual em universitários. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, v. 2, n. 1, p. 271–282, 2023.

MAIA, B. R.; DIAS, P. C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, v. 37, p. 1–8, 2020.

MARQUEZINI, R. P. *et al.* Exercício físico e qualidade de vida em mulheres pós-menopausa: uma revisão integrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 15, n. 7, p. 1–10, 2022. Disponível em: <http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&apud=S1665-

70632019000200185>.

MARTINELI, I. M. DE G.; RIBEIRO, L. S.; SILVA, J. V. P. DA. Vida universitária e atuação do associativismo no lazer estudantil. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 45, p. 1–8, 2023.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. Fundamentos de metodologia científica. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

MAUCH, A. G. D. *et al.* A utilização das redes sociais digitais no cuidado psicossocial infantojuvenil, diante da pandemia por Covid-19. *Revista Health Residencies Journal*, v. 2, p. 1–18, 2020.

MAX-NEEF, M.; ELIZALDE, A.; HOPENHAYN, M. Desarrollo a escala humana: una opción para el futuro. *Revista Development Dialogue*, 1986.

MAY, Tim. Pesquisa social: questões, métodos e processos. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

MCNAIR DM; LORR M; DROPPLEMAN LF. Manual profile of mood states. Published online, 1971.

MIELKE GI. *et al.* Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas. *Rev. bras. ativ. fís. e saúde* 2010; 15(1):57-64.

MORGAN, W. P. *et al.* Psychological monitoring of overtraining and staleness. *British journal of sports medicine*, v. 21, n. 3, p. 107–114, 1987.

MOTA, J. S. Utilização do google forms na pesquisa acadêmica. *Humanidades & Inovação*, Palmas, v. 6, n. 12, p. 371-373, set. 2019.

NEWMAN, D. B., TAY, L., & DIENER, E. Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, v.15, p. 555–578, 2014.

OBIDOVNA, D. Z.; SULAYMONOVICH, D. S. Physical activity and its impact on human

health and longevity. *Достижения Науки И Образования*, n. 2 (82), p. 120–126, 2022.

OLIVEIRA, D. V. DE *et al.* Investigação dos fatores psicológicos e emocionais de idosos frequentadores de clubes de dança de salão. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 20, n. 6, p. 797–804, 2017. Disponível em: <<http://www.scielo.br/j/rbgg/a/ybtjHG9SqB9JM7thGLCdwxr/abstract/?lang=pt>>.

OLIVEIRA, E. N. *et al.* “NÃO VOU NADA BEM”: SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS NO CONTEXTO DA COVID-19. *Gestão E Desenvolvimento*, v. 30, p. 113–135, 2022.

OLIVEIRA, M. e TEMUDO, E. Mulheres Estudantes Trabalhadoras na Universidade do Porto – Uma Licenciatura ‘fora de tempo’ ou ‘sem tempo’?. *Ex-aequo*, n.º18, p. 147-173, 2008.

PEDROSO, D. G. *et al.* Tempo de tela e prática de atividade física entre universitários durante a pandemia. *Mundo da Saude*, v. 47, p. 1–9, 2023.

PEREIRA, MD; OLIVEIRA, LC de; COSTA, CFT; BEZERRA, CM de O.; PEREIRA, MD; SANTOS, CKA dos; DANTAS, EHM A pandemia de COVID-19, isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, [S. l.], v. 7, pág. e652974548, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i7.4548. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4548>. Acesso em: 8 nov. 2023.

PIRAJÁ, G. DE A. *et al.* Autoavaliação positiva de estresse e prática de atividades físicas no lazer em estudantes universitários brasileiros. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 18, n. 6, p. 740–749, 2010.

PIRROLAS, O. A. C. Conciliação da Tripla Jornada: Como os estudantes trabalhadores conciliam a vida profissional - vida pessoal / familiar – escola. *Instituto Politécnico de Setúbal Escola Superior de Ciências Empresariais, Dissertação*, p. 1–98, 2017.

QUEIROZ, M. N. G. DE; SOUZA, L. K. DE. ATIVIDADES DE LAZER EM JOVENS E

ADULTOS: UM ESTUDO DESCRITIVO. *LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer*, v. 12, n. 43, p. 1–21, 2009.

REZENDE SOUZA, K.; MICELI KERBAUY, M. T. Abordagem quanti-qualitativa: superação da dicotomia quantitativa-qualitativa na pesquisa em educação. *Educação e Filosofia*, v. 31, n. 61, p. 21–44, 2017.

RIBEIRO, G.M. Políticas de esporte e lazer: o papel da universidade em questão. Dissertação (mestrado) - Programa de pós-graduação em Educação física. Universidade Federal de Pelotas, 2012.

RIBOLDI, I. *et al.* Digital mental health interventions for anxiety and depressive symptoms in university students during the COVID-19 pandemic: A systematic review of randomized controlled trials. *Revista de Psiquiatria y Salud Mental*, Psycho-COVID: Long-term effects of COVID19 pandemic on brain and mental health, v. 16, p. 47–58, 2023. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888989122000684>>.

ROHLFS, I. C. P. D. M. *et al.* Brunel mood scale (BRUMS): An instrument for early detection of overtraining syndrome. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, v. 14, n. 3, p. 176–181, 2008.

SAMPAIO, C. A. C. *et al.* Desenvolvimento à Escala Humana (DEH). Perspectivas para Pensar a Arte , Atividade Física e Alimentação Enquanto Satisfatores Sinérgicos. *Journal of Social, Technological and Environmental Science*, v. v.11, p. 188–201, 2022.

SANTOS, C. DOS. Covid-19 e saúde mental dos adolescentes: Vulnerabilidades associadas ao uso de internet e mídias sociais. *Holos (Natal, RN)*, v. 3, p. 1–14, 2021a.

SANTOS FILHO, José C. Pesquisa quantitativa versus pesquisa qualitativa: o desafio paradigmático. In: SANTOS FILHO, José Camilo; GAMBOA, Sílvia Sanchez (Org.). Pesquisa educacional: quantidadequalidade. São Paulo: Cortez, 1995.

SANTOS, T. L. DOS. VIDA EMOCIONAL E FORMAÇÃO UNIVERSITÁRIA ANTES E DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: A PERSPECTIVA DE JOVENS ESTUDANTES

DO CAMPUS SERTÃO DA UFAL. *RIUFAL - Repositório Institucional da UFAL*, p. 1–76, 2021.

SILVA, E. A. P. C. DA *et al.* ESPAÇOS PÚBLICOS DE LAZER NA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. *LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer*, v. 16, n. 2, p. 1–18, 2013.

SILVA, M. J. P. V. C. DA. Avaliação dos efeitos da pandemia Covid-19 na intenção de participação, expectativas e barreiras à prática desportiva de estudantes universitários. *UBIBLIORUM - Repositório digital da UBI*, p. 1–58, 2022. Disponível em: <<https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/12521>>.

SILVA, C. L. DA *et al.* Os dias entre o teto e o chão da casa lazer e práticas corporais no contexto brasileiro em tempos da Covid-19. *Licere - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer - UFMG*, v. 23, n. 3, p. 57–92, 2020. Disponível em: <<https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/25111%0Ahttps://fi-admin.bvsalud.org/document/view/jcdwk>>.

SIQUEIRA, D. F. DE *et al.* Saúde mental de estudantes universitários do sul do Brasil durante a pandemia da COVID-19. *Revista Saúde (Sta. Maria)*, v. 49, 2023.

SOARES DIAS VERMELHO, S. C. *et al.* Redes Sociais Digitais e a promoção da Saúde do Jovem. *Informática na educação: teoria & prática*, v. 17, n. 1, p. 91–110, 2014.

SOUZA, J. R. S. DE; WITTER, G. P. ATIVIDADES CULTURAIS ENTRE INGRESSANTES E CONCLUINTES DE UM CURSO DE PSICOLOGIA. *BOLETIM DE PSICOLOGIA*, v. 60, n. 11, p. 217–228, 2010.

SOUSA TF. Atividades físicas praticadas no lazer por universitários de uma instituição pública do Nordeste do Brasil. *Rev. Bras Ativ Fis e Saúde*, v. 17, n. 2), p. 25-131, 2012.

TELES, C. P. M. *et al.* Arte e atividade física como fatores protetores da saúde mental de estudantes de medicina. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 15, p. e16111537012, 2022.

TELES, R. J. G. A influência dos efeitos dos períodos de confinamento e desconfinamento, na satisfação da vida, depressão, ansiedade e stress em praticantes adultos, de atividades de fitness. *INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO*, p. 1–70, 2021.

TERRY PC; LANE AM; FOGARTY GJ. Construct validity of the Profile of Mood States — Adolescents for use with adults. *Psychol Sport Exerc*, v. 4 n. 2 p. 125-139 2003. doi:[https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00035-8](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00035-8)

THE WHOQOL GROUP. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Soc. Sci. Med*, v. 41, p. 1403-10, 1995.

THIOLLENT, Michel Jean-Marie. Aspectos qualitativos da metodologia de pesquisa com objetivos de descrição, avaliação e reconstrução. *Cadernos de Pesquisa*, São Paulo, n. 49, p. 45-50, 1984

TRIGUEIRO, E. S. DE O.; CALDAS, G. F. R. Saúde mental e ansiedade em estudantes universitários. *Editora Científica Digital*, v. 1, p. 50–63, 2022.

VASOLD, K. L.; DEERE, S. J.; PIVARNIK, J. M. Club and Intramural Sports Participation and College Student Academic Success. *Recreational Sports Journal*, v. 43, n. 1, p. 55–66, 2019.

VICTORIA, M. S. DA *et al.* NÍVEIS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM GRADUANDOS DA UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO (UERJ). *Encontro Revista de Psicologia*, v. 16, n. 25, p. 163–175, 2013a.

VICTORIA, M. S. *et al.* Níveis de ansiedade e depressão em graduandos da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). *Encontro: Revista de Psicologia*, v. 16, n. 25, p. 163–175, 2013b.

Disponível

em:

<<http://www.pgsskroton.com.br/seer/index.php/renc/article/viewFile/2447/2345>>.

VIEIRA, K. M. *et al.* Vida de Estudante Durante a Pandemia: Isolamento Social, Ensino Remoto e Satisfação com a Vida. *EaD em Foco*, v. 10, n. 3, 2020.

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.

WICKS, C. *et al.* Psychological benefits of outdoor physical activity in natural versus urban environments : A systematic review and meta-analysis of experimental studies. *Appl Psychol Health Well-Being*, v. 14, n. January, p. 1037–1061, 2022.

WHO. Carta de Ottawa, In: Brasil. Ministério da Saúde/FIOCRUZ. Promoção de saúde: Cartas de Ottawa, Adelaide, Sundsvall e Santa Fé de Bogotá. Ministério da Saúde/IEC, Brasília, p.11-18, 1986.

APÊNDICE A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e Questionário Eletrônico

CONVITE PARA PARTICIPAR

Você está sendo convidado (a) para participar de um estudo que busca compreender os fenômenos da variação de humor durante os efeitos de isolamento social. Para participar do estudo, você passará por avaliações previamente informadas, buscando compreender o estado atual e cada variável do estudo. Você tem total liberdade para retirar-se da pesquisa quando quiser. Solicitamos ainda sua autorização para divulgação dos dados obtidos, reforçamos ainda que haverá o sigilo com dados pessoais e identidade. Agradecemos a vossa participação e colaboração.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Acredito ter sido suficientemente informado(a) a respeito das informações que li ou que foram lidas para mim sobre o estudo. Eu discuti com os pesquisadores responsáveis e está claro para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, quais são seus desconfortos, riscos e a garantia de confidencialidade dos meus dados. Entendo que sempre que eu tiver dúvidas elas serão esclarecidas e que minha participação é isenta de despesas. Concordo voluntariamente em fazer parte deste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades ou prejuízo ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido.

Aceita participar da pesquisa?

- ☐ Sim, eu aceito.
- ☐ Não aceito.

Questões pessoais e socioeconômicas



Descrição (opcional)

E-mail. *

Texto de resposta curta

Nome Completo. *

Texto de resposta curta

Sexo *

- ☐ Masculino.
- ☐ Feminino.
- ☐ Prefiro não me identificar.

Qual Faculdade você frequenta na Unesp Bauru? *

- ☐ Faculdade de Ciências (FC).
- ☐ Faculdade de Engenharia de Bauru (FEB).
- ☐ Faculdade de Arquitetura, Artes e Comunicação (FAAC).

Você trabalha e cursa a faculdade ou apenas está cursando a faculdade? *

- ☐ Estou trabalhando e cursando a faculdade.
- ☐ Apenas curso a faculdade.

Escala de humor durante a pós-pandemia da COVID-19



Abaixo está uma lista de palavras que descrevem sentimentos. Por favor, leia tudo atentamente. Em seguida assinale, em cada linha, o círculo que melhor descreve como você se sente nas últimas quatro semanas da pandemia, inclusive hoje. Tenha certeza de sua resposta para cada questão, antes de assinalar.

ESCALA

0 = NADA

1 = UM POUCO

2 = MODERADAMENTE

3 = BASTANTE

4 = EXTREMAMENTE

Considerando as quatro últimas semanas, como você se sente em relação aos itens dessa lista? *0 = Nada, 1 = Um pouco, 2 = Moderadamente, 3 = Bastante, 4 = Extremamente *

	0	1	2	3	4
Apavorado	☐	☐	☐	☐	☐
Animado	☐	☐	☐	☐	☐
Confuso	☐	☐	☐	☐	☐
Esgotado	☐	☐	☐	☐	☐
Deprimido	☐	☐	☐	☐	☐
Desanimado	☐	☐	☐	☐	☐
Irritado	☐	☐	☐	☐	☐
Exausto	☐	☐	☐	☐	☐
Inseguro	☐	☐	☐	☐	☐
Sonolento	☐	☐	☐	☐	☐
Zangado	☐	☐	☐	☐	☐
Triste	☐	☐	☐	☐	☐

Ansioso	☐	☐	☐	☐	☐
Preocupado	☐	☐	☐	☐	☐
Com disposição	☐	☐	☐	☐	☐
Infeliz	☐	☐	☐	☐	☐
Desorientado	☐	☐	☐	☐	☐
Tenso	☐	☐	☐	☐	☐
Com raiva	☐	☐	☐	☐	☐
Com energia	☐	☐	☐	☐	☐
Cansado	☐	☐	☐	☐	☐
Mal-humorado	☐	☐	☐	☐	☐
Alerta	☐	☐	☐	☐	☐
Indeciso	☐	☐	☐	☐	☐

Avaliação de Ansiedade Traço

Este questionário tem como finalidade avaliar seu perfil de ansiedade frente as ultimas semanas.

Leia cada pergunta atentamente, o número que melhor descreve a frequencia do que você sente:

1 = UM POUCO

2 = MODERADAMENTE

3 = BASTANTE

4 = EXTREMAMENTE

1 = Um pouco, 2 = Moderadamente, 3 = Bastante, 4 = Extremamente *

	1	2	3	4
Sinto-me bem	☐	☐	☐	☐
Canso-me facilme...	☐	☐	☐	☐
Tenho vontade de ...	☐	☐	☐	☐
Gostaria de ser tão...	☐	☐	☐	☐
Perco oportunidad...	☐	☐	☐	☐
Sinto-me descans...	☐	☐	☐	☐
Sou calmo(a), pon...	☐	☐	☐	☐
Sinto que as dificul...	☐	☐	☐	☐
Preocupo-me dem...	☐	☐	☐	☐
Sou feliz	☐	☐	☐	☐
Deixo-me afetar m...	☐	☐	☐	☐

Não tenho confian...	☐	☐	☐	☐
Sinto-me seguro(a)	☐	☐	☐	☐
Evito ter que enfre...	☐	☐	☐	☐
Sinto-me deprimid...	☐	☐	☐	☐
Estou satisfeito(a)	☐	☐	☐	☐
Ideias sem import...	☐	☐	☐	☐
Levo os desaponta...	☐	☐	☐	☐
Sou uma pessoa e...	☐	☐	☐	☐
Fico tenso(a) e per...	☐	☐	☐	☐

Recordatório - Práticas de lazer nos períodos de pré-pandemia, pandemia e pós-pandemia.



Este questionário tem como objetivo analisar os diferentes níveis de lazer em jovens universitários. Por meio deste método vamos buscar listar e entender quais eram e quais são as práticas de lazer mais relevantes para os alunos graduandos e para isto dois períodos distintos serão verificados: pandemia e pós-pandemia. Sendo assim, leia atentamente as questões e responda de acordo com os períodos.

Com relação a pandemia quais eram seus principais interesses físico-esportivos? *

- ☐ Esportes coletivos (futebol, voleibol, basquetebol, handebol).
 - ☐ Esportes individuais (ciclismo, tênis, natação, atletismo, lutas e corrida).
 - ☐ Exercícios Físicos (musculação, caminhada).
 - ☐ Outros...
-

Quantos dias da semana você se dedicava a esta atividade? *

- ☐ 2 à 3 vezes semanais.
- ☐ 3 à 4 vezes semanais.
- ☐ 4 à 5 vezes semanais.
- ☐ 5 à 6 vezes semanais.
- ☐ Outros...

Com relação a pandemia quais eram seus principais interesses artísticos/intelectuais? *

- ☐ Cinema/Teatro.
- ☐ Leituras (livros, revista e jornais).
- ☐ Televisão.
- ☐ Shows/Apresentações.
- ☐ Outros...

Quantos dias da semana você se dedicava a esta atividade? *

- ☐ 2 à 3 vezes semanais.
- ☐ 3 à 4 vezes semanais.
- ☐ 4 à 5 vezes semanais.
- ☐ 5 à 6 vezes semanais.
- ☐ Outros...

Com relação a pandemia quais foram suas principais relações sociais? *

- ☐ Festas/Eventos.
- ☐ Casas noturnas.
- ☐ Parques/Áreas verdes.
- ☐ Bares/Clubes.
- ☐ Outros...

Quantos dias da semana você se dedicava a esta atividade? *

- ☐ 2 à 3 vezes semanais.
- ☐ 3 à 4 vezes semanais.
- ☐ 4 à 5 vezes semanais.
- ☐ 5 à 6 vezes semanais.
- ☐ Outros...

Com relação a pandemia quais foram seus principais interesses virtuais? *

- ☐ APPS/SITES.
- ☐ Jogos Eletrônicos.
- ☐ Redes sociais.
- ☐ Outros...

Quantos dias da semana você se dedicava a esta atividade? *

- ☐ 2 à 3 vezes semanais.
 - ☐ 3 à 4 vezes semanais.
 - ☐ 4 à 5 vezes semanais.
 - ☐ 5 à 6 vezes semanais.
 - ☐ Outros...
-

Com relação a pós-pandemia quais são seus principais interesses físico-esportivos? *

- ☐ Esportes coletivos (futebol, voleibol, basquetebol, handebol).
- ☐ Esportes individuais (ciclismo, tênis, natação, atletismo, lutas e corrida).
- ☐ Exercícios Físicos (musculação, caminhada).
- ☐ Outros...

Quantos dias da semana você se dedica a esta atividade? *

- ☐ 2 à 3 vezes semanais.
- ☐ 3 à 4 vezes semanais.
- ☐ 4 à 5 vezes semanais.
- ☐ 5 à 6 vezes semanais.
- ☐ Outros...

.....

Com relação a pós-pandemia quais são seus principais interesses artísticos/intelectuais? *

- ☐ Cinema/Teatro.
- ☐ Leituras (livros, revista e jornais).
- ☐ Televisão.
- ☐ Shows/Apresentações.
- ☐ Outros...

Quantos dias da semana você se dedica a esta atividade? *

- ☐ 2 à 3 vezes semanais.
- ☐ 3 à 4 vezes semanais.
- ☐ 4 à 5 vezes semanais.
- ☐ 5 à 6 vezes semanais.
- ☐ Outros...

Com relação a pós-pandemia quais foram suas principais relações sociais? *

☐ Festas/Eventos.

☐ Casas noturnas.

☐ Parques/Áreas verdes.

☐ Bares/Clubes.

☐ Outros...

Quantos dias da semana você se dedica a esta atividade? *

☐ 2 à 3 vezes semanais.

☐ 3 à 4 vezes semanais.

☐ 4 à 5 vezes semanais.

☐ 5 à 6 vezes semanais.

☐ Outros...

Com relação a pós-pandemia quais são seus principais interesses virtuais? *

- ☐ APPS/SITES.
- ☐ Jogos Eletrônicos.
- ☐ Redes sociais.
- ☐ Outros...

Quantos dias da semana você se dedica a esta atividade? *

- ☐ 2 à 3 vezes semanais.
- ☐ 3 à 4 vezes semanais.
- ☐ 4 à 5 vezes semanais.
- ☐ 5 à 6 vezes semanais.
- ☐ Outros...

Barreiras do lazer e seus efeitos no desempenho acadêmico.



Esta seção se refere as suas percepções sobre as influências do lazer no seu cotidiano acadêmico e quais as maiores dificuldades ou facilidades são encontradas para sua prática.

Quais são as principais dificuldades enfrentadas para que você inicie alguma prática de lazer? ^{*}
Caso não exista nenhuma barreira, explique o porquê você acha que isso ocorreu.

Texto de resposta longa

Essa prática de lazer está trazendo algum benefício para a sua graduação e seu ^{*}
desenvolvimento como aluno universitário? Quais são esses efeitos positivos? Existe algum
efeito negativo?

Texto de resposta longa

Obrigada por participar!

Qualquer dúvida entrar em contato com o pesquisador responsável Prof MS Gabriel Zanini
e-mail gabriel.zanini@unesp.br