

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

HÁBITOS DE LAZER E FÍSICOS ESPORTIVOS DOS UNIVERSITÁRIOS

SAULO GREGORY VASCONCELOS MADRUGA

**JOÃO PESSOA/PB
2011**

SAULO GREGORY VASCONCELOS MADRUGA

HÁBITOS DE LAZER E FÍSICOS ESPORTIVOS DOS UNIVERSITÁRIOS

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, como exigência parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

ORIENTADORA: Prof.^a Dr.^a M^a DILMA SIMÕES BRASILEIRO

JOÃO PESSOA
2011

M183h Madruga, Saulo Gregory Vasconcelos.

Hábitos de lazer e físicos esportivos dos universitários / Saulo Gregory Vasconcelos Madruga. - - João Pessoa: [s.n.], 2011.

68f.: il. -

Orientadora: Dilma Simões Brasileiro.

Monografia (Graduação) – UFPB/CCS.

SAULO GREGORY VASCONCELOS MADRUGA

HÁBITOS DE LAZER E FISICOS ESPORTIVOS DOS UNIVERSITÁRIOS

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, como exigência parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Data da defesa: ____ de _____ de ____
Resultado: _____

Banca Examinadora

M^a Dilma Simões Brasileiro
UFPB/CCS/DEF

Prof.^aDr.^a _____

Tereza Carmen F. Onofre
Faculdade Maurício de Nassau

Prof.^a _____

Priscila Pinto
UFPB/CCS/DEF

Prof.^a Ms _____

Dedico este trabalho a Deus, que direciona o meu viver, mostrando a direção que devo seguir, caminhando sempre ao meu lado.

Dedico ainda aos meus amados pais, Sebastião e Veralúcia, por todo o incentivo e força dado, e por sempre terem acreditado em mim, não mim deixando nunca desistir. Sem vocês nada seria possível.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus que me guia em todos os momentos da minha vida.

A minha família, principalmente aos meus pais por todo apoio, força e amor, tornando possível minha caminhada até aqui.

Aos meus amigos e colegas de curso, em especial a Bárbara, Tayse, Eriana, Alesandra e Helen, pela cumplicidade, por todos os momentos que compartilhamos, pela ajuda e amizade.

A minha orientadora M^a Dilma Simões Brasileiro por ter me aberto às portas do LAECOS e por todos os ensinamentos e orientação.

Ao professor Cazuza por ter me passado todo o conhecimento necessário para realização das análises estatísticas desse estudo.

E a todos que contribuíram e torceram pelo meu sucesso.

*“A alegria da chegada é superior aos percalços
que encontramos na caminhada”.*

Sebastião Madruga

RESUMO

Este estudo teve como objetivo conhecer os hábitos de lazer e físico-esportivos dos universitários do Centro de Ciências Humanas Letras e Artes (CCHLA) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). O instrumento utilizado foi um questionário, com uma amostra de 354 universitários. Os resultados apontam que os universitários ingressantes (45,2%) e concluintes (53,3%) estão satisfeitos com o seu lazer, embora se apresentem às vezes estressados, ingressantes (53,4%) e concluintes (58,5%). As atividades de lazer mais realizadas são navegar na internet e escutar música. Tanto os ingressantes (58,4%) como os concluintes (57,0%), na sua maioria, não praticam atividade física. Dentre os praticantes, a maioria afirma praticar musculação, sendo essa prática de 3 a 4 vezes por semana e por motivos de saúde e de estética. Conclui-se que a maioria dos universitários do estudo tem hábitos de lazer voltados para atividades pouca ativas, sendo maioria de não praticantes de atividade física.

Palavras Chaves: Atividades Físicas. Atividades de Lazer. Universitários.

ABSTRACT

This study aimed to know the leisure and physical-sport habits of collegians of the Humanities, Literature and Arts Center (CCHLA) of the Federal University of Paraiba (UFPB). The instrument used was a questionnaire with a sample of 354 collegians. The results show that the freshman (45.2%) and graduating (53.3%) students are satisfied with their leisure, although they are stressed some times, freshmen (53.4%) and graduating (58.5%). To surf on the internet and to listen to the music are the leisure activities they most do. Both the freshmen (58.4%) and the graduating (57.0%), mostly do not practice physical activity. Among those who practice, the majority says to practice weight lifting 3-4 times a week and for health and aesthetic reasons. It is concluded the most of the collegians who took part of the study have leisure habits related with little active activities, and most of them do not practice physical activities.

Key words: Physical Activity. Leisure Activities. Collegians.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Distribuição dos universitários por período e curso do CCHLA/UFPB... 16

Tabela 2 - Perfil socioeconômico dos universitários..... 17

Tabela 3 - Comparação da classificação do lazer e do nível de estresse na vida dos universitários ingressantes e concluintes..... 18

Tabela 4 - Comparação das frequências das atividades realizadas em casa durante a semana, nos finais de semana fora de casa e durante as férias pelos universitários ingressantes e concluintes..... 19

Tabela 5 - Hábitos de atividades físico-esportivas dos universitários..... 20

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Motivos para prática da atividade física dos universitários ingressantes e concluintes.....	20
---	----

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	123
MÉTODOS	155
RESULTADOS	166
DISCUSSÃO	20
CONCLUSÃO	244
REFERÊNCIAS	255
APÊNDICE	288
Apêndice A: Questionário hábitos de lazer e físicos esportivos	29
Apêndice B: Termo de consentimento livre e esclarecido.....	322
ANEXO	344
Anexo A – Normas da revista da Educação Física - UEM.....	355
Anexo B – Certidão de aprovação do comitê de ética	41
Anexo C - Declaração do coordenador do laboratório	42
Anexo D - Projeto de pesquisa.....	43

HÁBITOS DE LAZER E FÍSICO ESPORTIVOS DOS UNIVERSITÁRIOS

LEISURE AND PHYSICAL SPORT HABITS OF THE COLLEGIANS

Saulo Gregory Vasconcelos Madruga* Maria Dilma Simões Brasileiro**

RESUMO

Este estudo teve como objetivo conhecer os hábitos de lazer e físico-esportivos dos universitários do Centro de Ciências Humanas Letras e Artes (CCHLA) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). O instrumento utilizado foi um questionário, com uma amostra de 354 universitários. Os resultados apontam que os universitários ingressantes (45,2%) e concluintes (53,3%) estão satisfeitos com o seu lazer, embora se apresentem às vezes estressados, ingressantes (53,4%) e concluintes (58,5%). As atividades de lazer mais realizadas são navegar na internet e escutar música. Tanto os ingressantes (58,4%) como os concluintes (57,0%), na sua maioria, não praticam atividade física. Dentre os praticantes, a maioria afirma praticar musculação, sendo essa prática de 3 a 4 vezes por semana e por motivos de saúde e de estética. Conclui-se que a maioria dos universitários do estudo tem hábitos de lazer voltados para atividades pouca ativas, sendo maioria de não praticantes de atividade física.

Palavras Chaves: Atividades Físicas. Atividades de Lazer. Universitários.

ABSTRACT

This study aimed to know the leisure and physical-sport habits of collegians of the Humanities, Literature and Arts Center (CCHLA) of the Federal University of Paraíba (UFPB). The instrument used was a questionnaire with a sample of 354 collegians. The results show that the freshman (45.2%) and graduating (53.3%) students are satisfied with their leisure, although they are stressed some times, freshmen (53.4%) and graduating (58.5%). To surf on the internet and to listen to the music are the leisure activities they most do. Both the freshmen (58.4%) and the graduating (57.0%), mostly do not practice physical activity. Among those who practice, the majority says to practice weight lifting 3-4 times a week and for health and aesthetic reasons. It is concluded the most of the collegians who took part of the study have leisure habits related with little active activities, and most of them do not practice physical activities.

Key words: Physical Activity. Leisure Activities. Collegians.

*Graduando do Curso de Licenciatura Plena da Universidade Federal da Paraíba;

**Professora Doutora do Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

INTRODUÇÃO

Na sociedade contemporânea, a divulgação dos benefícios das atividades de lazer e das atividades físico-esportivas tem aumentado significativamente, principalmente nos meios de comunicação de massa. Esta divulgação tem estimulado a procura por estas atividades, já que as mesmas estão associadas ao bem-estar e a contribuição para um estilo de vida saudável. Efetivamente, as atividades físicas e de lazer incentivam uma integração entre necessidades humana e prazer, provenientes dos vários aspectos positivos das vivências dos praticantes.

A repercussão positiva destas práticas está relacionada ao modelo de vida assumido pelas populações ocidentais deste século XVIII. O desenvolvimento da urbanização, o processo de industrialização e o avanço das ciências e tecnologia têm influenciado para que a população, em sua grande maioria, assuma hábitos que comprometam a qualidade de vida, principalmente nos grandes centros urbanos.

A grande ênfase no trabalho, em detrimento de outros valores mais humanos e sociais, associados ao cotidiano de vida, tem conduzido a população ao sedentarismo e a falta de tempo para o lazer. Neste sentido, estes fatores que têm contribuído para a deterioração da qualidade de vida nos espaços urbanos têm gerado como consequência, uma busca por mudanças no estilo de vida.

Entretanto, na contemporaneidade se vive uma crise de valores, já que os benefícios associados a um estilo de vida saudável, que promovem qualidade de vida, não são compatíveis com as exigências do modelo adotado no mundo do trabalho globalizado. Estas contradições, que podemos analisar como valores do mundo moderno e valores do mundo pós-moderno, produzem uma encruzilhada, já que as exigências do mundo do trabalho associadas à eficiência, conhecimento e produtividade não são incompatíveis com maior tempo para o lazer e para as necessidades afetivo-sociais.

Os valores modernos de produtividade racionalista, a concepção positivista de mundo, as verdades estabelecidas que se iniciaram com a Ilustração no século XVIII, entram em um processo de crise, mais acentuadamente a partir da segunda metade do século XX (BRASILEIRO, 2007). Como afirma esta autora, para Lyotard as sociedades entram na idade da sociedade pós-industrial e as culturas entram na idade pós-moderna.

O tempo de lazer neste processo de transição de uma sociedade moderna para uma sociedade pós-moderna é entendido como o tempo destinado às experiências subjetivas, materializadas em atividades físico-esportivas, artísticas, turísticas e recreativas que formam

parte de uma estrutura social. São vivências manifestadas por um período de tempo, sem caráter obrigatório. É assim mesmo, uma parte do tempo para autossatisfação, com um grau relativamente elevado de escolha individual dentro do contexto social.

Estas vivências de lazer, que permitem ao indivíduo experimentar as emoções mais latentes, fora da rotina do cotidiano e que favorecem o aumento da autoestima e das relações sociais, podem ser experimentadas assim, por meio das práticas físico-esportivas. Estas práticas podem contribuir na diminuição do estresse e da ansiedade, proporcionando uma melhor qualidade de vida para as pessoas (CAVALCANTE et al., 2007; SILVA et al., 2010). Santos e Venâncio (2006) também corroboram com esta perspectiva, acrescentando que a atividade física e o lazer podem trazer efeitos benéficos, tais como a prevenção do aparecimento de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, osteoporose, entre outras doenças.

Entretanto, a realidade de encruzilhada entre os valores do mundo do trabalho moderno e os valores presentes no mundo pós-moderno, também se repete no mundo de preparação para o trabalho, ou seja, nas salas de aula das universidades. Nesta realidade, a qualidade de vida do estudante universitário fica prejudicada, pois para conseguir uma melhor colocação no futuro campo profissional, esses estudantes ocupam o tempo livre com mais estudos, restringindo assim o tempo para a prática de atividade física e de lazer, assim como para a vida pessoal (OLIVEIRA; GUIMARÃES, 2009).

Neste sentido, com base nas evidências apontadas na literatura, este estudo parte da pressuposição de que a exigência dos cursos superiores na atualidade contribui para que a maior parte do tempo dos universitários seja dedicada aos estudos, comprometendo assim o tempo de lazer e de práticas físico-esportivas. Esse estilo de vida adotado pelos universitários traz como consequência um comprometimento de sua qualidade de vida. Com base nesta pressuposição, este estudo tem como objetivo conhecer os hábitos de lazer e físico-esportivos dos universitários do Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes (CCHLA) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB).

Um estudo sobre os hábitos de lazer e físico-esportivos dos universitários poderá contribuir para a compreensão do cotidiano desses jovens e para a reflexão sobre o papel da universidade na formação integral dos universitários. Novas habilidades, atitudes e valores são cada vez mais demandadas na sociedade atual. A universidade, como instituição formadora, alinhada com as transformações de seu tempo, tem muito a contribuir com a qualidade de vida dos universitários.

MÉTODOS

A base populacional desta pesquisa foi composta pelos universitários ingressantes e concluintes matriculados no período letivo 2011.2 nos cursos do Centro de Ciências Humanas Letras e Artes (CCHLA) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB).

Os critérios para inclusão dos cursos participantes da pesquisa foram: os cursos serem presenciais; ministradas nos turnos diurnos; possuírem uma estrutura similar entre eles e turmas de ingressantes e concluintes. Sendo assim, a amostra foi composta por os universitários ingressantes e concluintes dos cursos de Psicologia, Serviço Social, História, Comunicação Social com habilitação em Radialismo e em Jornalismo, Ciências Sociais, Teatro e Artes Visuais.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde (CCS) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), pelo protocolo CEP/CCS nº 0225/11 (ANEXO B). Todos os participantes da pesquisa foram solicitados a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE B) de acordo com resolução a 196/96 do Conselho Nacional de Saúde.

Para obtenção do quantitativo real de universitários ingressantes e concluintes foi solicitado às coordenações de cada curso uma relação dos universitários matriculados nas disciplinas com o maior número de discente, tanto no primeiro quanto no último período. Resultando em uma amostra de 354 universitários, constituindo 219 ingressantes e 135 concluintes. A margem de erro da amostra foi de +- 5% e um nível de confiança de 95,5%.

O processo de amostragem foi estratificado por curso e período, elaborado em três fases: 1. Contato com as coordenações dos cursos: levantamento da quantidade de aluno por curso e período; 2. Definição da representatividade amostral; 3. Aplicação do questionário: entrevista aleatória com universitários pertencentes ao primeiro e último período dos cursos participantes da pesquisa.

Tabela 1: Distribuição dos universitários por período e curso do CCHLA/UEPB

Cursos	Nº curso	(%)curso	Períodos	Nº período	(%)período
Psicologia	59	16,7	Ingressantes	39	17,8
			Concluintes	20	14,8
Serviço Social	58	16,4	Ingressantes	36	16,4
			Concluintes	22	16,3
História	48	13,6	Ingressantes	33	15,1
			Concluintes	15	11,1
Radialismo	41	11,6	Ingressantes	24	11,0
			Concluintes	17	12,6
Jornalismo	38	10,7	Ingressantes	24	11,0
			Concluintes	14	10,4
Ciências Sociais	47	13,3	Ingressantes	28	12,8
			Concluintes	19	14,1
Teatro	40	11,3	Ingressantes	20	9,1
			Concluintes	20	14,8
Artes Visuais	23	6,5	Ingressantes	15	6,8
			Concluintes	8	5,9
Total	354	100	Ingressantes	219	61,9
			Concluintes	135	38,1

O estudo piloto para o teste do questionário e sua aplicabilidade foi realizado com 30 universitários com características semelhantes aos pertencentes ao estudo. Na coleta de dados, em novembro de 2011, os universitários responderam ao questionário elaborado especificamente para este estudo, e aplicado aos universitários de maneira voluntária e anônima. Este instrumento está dividido em três dimensões e composto por 23 questões, sendo 17 questões fechadas e 06 questões abertas. A primeira dimensão está relacionada aos hábitos de lazer e uso do tempo livre dos universitários. A segunda dimensão está relacionada aos hábitos de prática das atividades físicas. A terceira dimensão refere-se ao perfil socioeconômico dos entrevistados.

Todas as análises foram realizadas por meio do Programa Estatístico Paswstatistics 18 (SPSS, versão 18). Depois da confecção de uma base de dados no programa EpiData 3.1 e introdução dos dados nesta base, realizou-se uma análise descritiva (frequência e percentagem) no SPSS. Também foi realizado o teste do qui-quadrado (χ^2) para analisar as diferenças significativas das variáveis entre os períodos e cursos estudados, tendo nível de significância de $p=0,005$.

RESULTADOS

O gênero feminino foi predominante dentre os universitários que participaram do estudo, tanto para o grupo de universitários ingressantes (57,5%), como para concluintes (68,9%). Constatou-se uma variação na idade dos entrevistados entre 16 e 55 anos, com uma média de 22,77 anos (DP=6,44).

Na tabela 2 pode-se observar a caracterização da amostra em relação ao gênero, a faixa etária, ao estado civil e com quem o indivíduo reside. Observa-se que a maior parte dos ingressantes tem idade entre 15 e 20 anos, Solteiros e ainda *Morando com Familiares*. Já os concluintes, a maioria encontra-se com idade entre 20 e 25 anos, Solteiros e também *Morando com Familiares*. Constatou-se ainda na tabela 2 uma diferença em relação à ocupação dos universitários, onde maior parte dos ingressantes (78,9 %) afirma *Não Trabalhar e/ou Estagiar*, já entre os concluintes, apenas (32,3%) afirmaram *Não Trabalhar e/ou Estagiar*.

Tabela 2 – Perfil socioeconômico dos universitários

Descrição	Ingressantes		Concluintes	
	n	%	n	%
Gênero				
Feminino	126	57,5	93	68,9
Masculino	93	42,5	42	31,1
Faixa Etária*				
15 I—20 anos	119	55,1	4	3,0
20 I—25 anos	52	24,1	92	69,7
25 I—30 anos	26	12,0	21	15,9
30 I—35 anos	7	3,2	4	3,0
35 ou mais	12	5,6	11	3,0
Estado Civil**				
Solteiro	188	86,2	116	88,1
Casado/Mora Junto	26	11,9	14	10,4
Divorciado	3	1,4	2	1,5
Viúvo	1	0,5	0	0,0
Reside***				
Sozinho	11	5,1	1,2	9,0
Família	157	72,4	92	71,6
Amigos	25	11,5	13	9,7
Marido/Mulher/ Companheiro	24	11,1	13	9,7
Trabalha/Estagia****				
Sim	46	21,1	90	67,7
Não	172	78,9	43	32,3

* Para seis pesquisados não se dispunha desta informação

** Para dois pesquisados não se dispunha desta informação

*** Para três pesquisados não se dispunha desta informação

**** Para três pesquisados não se dispunha desta informação

Na tabela 3 pode-se observar a comparação entre universitários ingressantes e concluintes, a respeito da classificação do lazer e do nível de estresse. Essa classificação, tanto do lazer como do nível de estresse, faz referência à percepção dos universitários em relação a estas duas variáveis. Os dados apontam que não há uma diferença estatisticamente significativa em relação à como eles vêm o seu lazer. Entretanto, ambos os grupos, ingressantes (45,2%) e concluintes (53,3%), houve um maior quantitativo em classificar o lazer como *Bem*, dentro de uma escala que variou de *Muito Bem* a *Muito Mal*.

Já em relação à classificação do nível de estresse, um maior quantitativo de ingressantes (53,4%) e de concluintes (58,5%) se percebeu *Às vezes Estressado*, dentro de um parâmetro pré-estabelecido de *Sem Estresse* à *Sempre Estressado*.

Tabela 3: Comparação da classificação do lazer e do nível de estresse na vida dos universitários ingressantes e concluintes

Classificação do Lazer *	Ingressantes		Concluintes		P**
	n	%	n	%	
Bem	99	45,2	72	53,3	0,086
Razoavelmente bem	71	32,4	47	34,8	
Mal	48	21,9	16	11,9	
Classificação do Nível de Estresse					
Sem estresse	59	26,9	21	15,6	0,035
Às vezes estressado	117	53,4	79	58,5	
Sempre estressado	43	19,6	35	25,9	

*Para um pesquisado não se dispunha desta informação

**Qui-quadrado

A tabela 4 apresenta os dados comparativos das frequências em relação aos hábitos de lazer dos universitários ingressantes e concluintes, quando estão em casa durante a semana, quando estão fora de casa nos finais de semana e durante as últimas férias. Em relação à frequência das atividades realizadas em casa durante a semana, foi observada uma diferença estatisticamente significativa ($p = 0,015$) apenas na frequência de *Ver TV*. A maior parte dos ingressantes afirma que durante a semana, quando está em casa, sempre assistem TV. Já os concluintes, um maior quantitativo afirma apenas às vezes assistir TV durante a semana. Constatou-se ainda uma maior frequência entre os universitários, nas atividades de lazer durante a semana de *Escutar Música* (72,1%) pelos ingressantes e de *Acessar a Internet* (80,3%) pelos concluintes, sendo essa opção também citada pelos ingressantes (71,9%).

Verifica-se em relação às frequências das atividades realizadas fora de casa nos finais de semana, uma diferença estatisticamente significativa apenas na frequência da atividade *Ir à Igreja* ($p = 0,002$) e na frequência da atividade *Ir ao Teatro* ($p = 0,013$).

Ainda na Tabela 4, verifica-se que, a respeito da frequência das atividades realizadas nas últimas férias, há uma diferença estatisticamente significativa nas opções das atividades *Estudar* ($p = 0,004$) e *Trabalhar* ($p = 0,027$). Apesar dessa diferença ser estatisticamente significativa, à opção *Estudar* foi à atividade menos realizada pelos universitários de ambos os grupos durante as últimas férias, tanto para os ingressantes (13,3%) como para os concluintes (18,8%). A opção mais realizada por eles durante as férias foi *Navegar na Internet*, tanto para os ingressantes 73,7% como para os concluintes 75,4%.

Tabela 4: Comparação das frequências das atividades realizadas em casa durante a semana, nos finais de semana fora de casa e durante as férias pelos universitários ingressantes e concluintes

	Ingressantes						Concluintes						P*
	Nunca		Às vezes		Sempre		Nunca		Às vezes		Sempre		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Atividades realizadas em casa durante a semana													
Ver TV	8	3,7	91	41,9	118	54,4	7	5,2	79	58,5	49	36,3	0,015
Acessar a internet	2	0,9	59	27,2	156	71,9	2	1,5	24	18,2	106	80,3	0,361
Escutar música	3	1,4	57	26,5	155	72,1	5	3,7	51	38,6	76	57,6	0,062
Conversar com os amigos**	3	1,4	105	48,8	107	49,8	6	4,6	68	52,3	56	43,0	0,344
Descansar (dormir)	4	1,9	93	43,1	119	55,1	4	3,0	6,9	52,3	59	44,77	0,171
Estudar	4	1,9	90	41,7	122	56,5	1	0,8	48	36,4	83	62,9	0,499
Conversar com a família	5	2,3	85	39,4	126	58,3	2	1,5	50	37,3	82	61,2	0,974
Atividades realizadas fora de casa nos finais de semana													
Viagens	62	28,8	133	61,8	20	9,3	22	16,7	98	74,2	12	9,1	0,073
Frequentar bar/boates	76	35,2	106	49,1	34	15,7	38	28,8	62	47,0	32	24,2	0,095
Ir à praia***	25	11,4	147	69,4	40	18,8	13	9,8	96	72,7	23	17,4	0,300
Passeios	23	10,7	134	62,3	58	26,9	11	8,2	95	70,9	28	20,9	0,623
Ir ao Shopping	18	8,4	149	69,6	47	21,9	14	10,6	100	75,8	18	13,6	0,387
Ir à Igreja	47	21,9	96	44,7	72	33,5	49	36,8	56	42,1	28	21,1	0,002
Ir ao cinema	98	45,6	106	49,3	11	5,2	10	7,6	93	70,4	29	22,0	0,429
Visitar amigos/familiares	77	35,8	100	46,5	38	17,7	3	2,3	69	52,2	60	45,4	0,616
Ir ao teatro	62	28,8	133	61,8	20	9,3	50	37,9	63	47,7	19	14,3	0,013
Praticar Atividade Física	76	35,2	106	49,1	34	15,7	50	37,3	63	47,0	21	15,7	0,949
Atividades realizadas durante as férias													
Foi à praia	41	19	110	50,9	65	29,7	19	14,1	70	51,9	46	34,1	0,278
Estudou	83	38,1	106	48,6	29	13,3	29	21,8	79	59,4	25	18,8	0,004
Trabalhou****	109	50,7	50	23,2	56	26	43	32,8	34	25,9	54	41,3	0,027
Navegou na internet	4	1,8	53	42,8	160	73,7	1	0,7	32	23,8	101	75,4	0,481
Foi ao shopping	33	15,3	130	60,5	52	24,2	26	19,4	82	61,2	26	19,4	0,789
Visitou amigos e familiares	9	4,1	102	47	106	48,9	7	5,2	62	46,2	65	48,5	0,877
Praticou atividade física	65	30	98	45,2	54	24,9	46	34,6	57	42,9	30	22,6	0,899
Foi a festas****	26	12,3	113	53,3	73	34,5	22	16,4	66	49,3	46	34,3	0,586
Descansou/ Assistiu TV	7	3,2	57	26,3	153	70,5	2	1,5	53	39,3	80	59,3	0,138

*Qui-quadrado

** Variável com maior n de não resposta (n=9)

***Variável com maior n de não resposta (n=10)

****Variáveis com maior n de não resposta (n=8)

No que diz respeito à prática da atividade física, não foi encontrado em nenhuma das variáveis analisadas, diferenças estatisticamente significativas. Ambos os grupos, ingressantes e concluintes, apresentaram um maior quantitativo de *Não Praticantes* (58,4%) e (57,0%), respectivamente. Dentre os praticantes, a maioria, tanto de ingressantes (41,1%) quanto de concluintes (37,5%), afirmou praticar de *3 a 4 Vezes* por semana, sendo a prática mais citada à *Musculação* como atividade mais realizada, tanto para os ingressantes (30,6%) como para os concluintes (28,6%). Os *Amigos* foram à companhia mais citada para as práticas das atividades físico-esportiva sem ambos os grupos, ingressantes (26,5%) e concluintes (25,2%) (Tabela 5).

Tabela 5: Hábitos de atividades físico-esportivas dos universitários

	Ingressantes		Concluintes		P*
	n	%	n	%	
Prática atividade física					
Sim	91	41,6	58	43,0	0,794
Não	128	58,4	77	57,0	
Frequência da prática por semana**					
1 a 2 Vezes	29	32,2	18	32,1	0,610
3 a 4 Vezes	37	41,1	21	37,5	
Mais de 5 vezes	24	26,6	17	30,3	
Atividades realizadas					
Academia-Musculação	30	30,6	15	26,8	0,793
Academia-Ginástica	13	13,3	10	17,9	
Caminhadas/Corrida	24	24,5	14	25,0	
Esportes Coletivos	20	20,4	8	14,3	
Esportes Individuais	11	11,2	9	16,1	
Com quem realiza					
Amigos	58	26,5	34	25,2	0,196
Sozinho	37	16,9	28	20,7	0,421
Grupo matriculado na atividade	31	14,2	23	17,0	0,491
Profissional da área	38	17,4	22	16,3	0,466
Companheiro (a)***	9	4,1	6	4,4	0,306

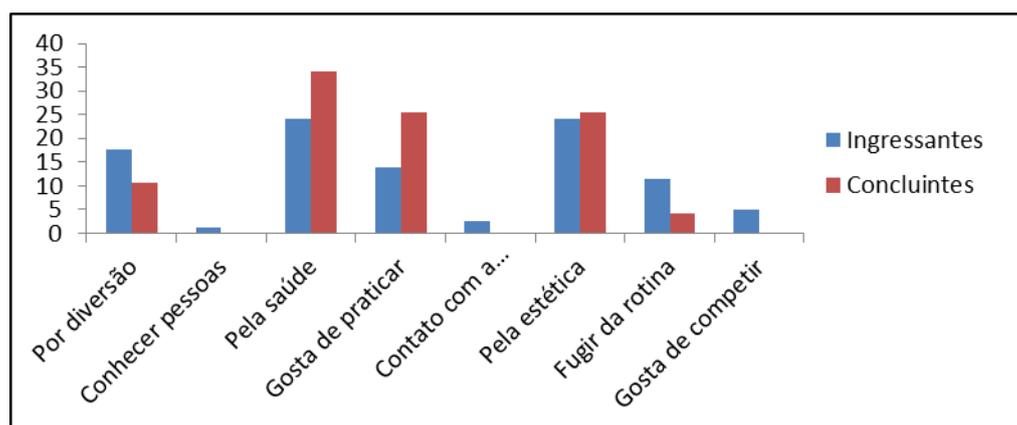
* Qui-quadrado

** Para três pesquisados não se dispunha desta informação

*** Variável com maior n de não resposta (n=6)

Como apresentado na Figura 1, os motivos mais citados para a prática da atividade física pelos universitários foram à busca *Pela Saúde* e *Pela Estética*, sendo os ingressantes 24,1% e 24,1% e os concluintes 34,0% e 25,5%, respectivamente.

Figura 1: Motivos para prática da atividade física dos universitários ingressantes e concluintes



DISCUSSÃO

Os dados obtidos neste estudo revelam que apesar de haver uma diferença estatisticamente significativa em relação à classificação do nível de estresse na vida dos

universitários ingressantes e concluintes, um maior quantitativo de ambos os grupos classificam-se como *Às vezes estressado*. Estes dados corroboram com o estudo realizado por Milsted, Amorim e Santos (2009), com universitários de psicologia, em que mais de 71% dos universitários que participaram dessa pesquisa apresentaram estresse. De acordo com os estudos de Monteiro, Freitas e Ribeiro (2007); Milsted, Amorim e Santos (2009); Bargadi e Hutz (2011), o estresse na vida dos universitários se deve, em sua maioria, aos próprios afazeres acadêmicos. Para Moraes et al. (2010), o estresse pode influenciar na produção e desempenho acadêmico dos estudantes, debilitando a capacidade de raciocínio, memorização, motivação e interesse com relação ao processo de aprendizagem.

Porém, apesar dos malefícios, o estresse é algo que está presente na vida de todos os seres humanos, sendo o mesmo entendido como qualquer mudança que ponha o indivíduo fora da sua normalidade, de seu conforto (MAURO et al., 2000). O estresse está presente também nas situações alegres, não estando presente apenas nos momentos ruins da vida. A forma como as pessoas encaram as diversas situações da vida, o estresse, vai depender de cada um. Existem pessoas que são mais eficientes e produtivas quando trabalham sobre pressão, podendo assim pequenas doses de estresse aumentar sua motivação, ajudando-o a vencer a competitividade dos dias atuais (CHIAVENETO, 2000).

Portando, é necessário que os universitários aprendam a lidar com o estresse diário, não se deixando abater pelo momento, procurando sempre o equilíbrio entre as atividades, o descanso e a diversão. Neste contexto, Pondé e Caroso (2003) afirmam que as atividades de lazer têm um importante papel na proteção da saúde mental das pessoas, sendo fator de proteção contra os efeitos estressores.

Percebeu-se em relação à classificação do lazer, que apesar de um maior quantitativo de universitários se considerarem às vezes estressados, em sua maioria, os universitários entrevistados classificam seu lazer como *Bem*. Desta forma, entende-se que eles estão procurando administrar o estresse em sua vida, buscando o equilíbrio sobre suas atividades diárias.

Analisando os hábitos de lazer durante a semana, os dados apontam uma diferença estatisticamente significativa apenas na atividade *ver TV*. Nesta variável, um maior quantitativo de ingressantes (54,4%) afirma *sempre* assistir TV, enquanto a maioria dos concluintes (58,5%) afirma só assistir *às vezes*. Estes resultados podem estar relacionados ao fato dos universitários concluintes estarem na fase de conclusão de curso e ainda se encontrarem trabalhando ou estagiando, restringindo assim o seu tempo para assistir TV, enquanto os ingressantes ainda não têm essas preocupações.

As atividades mais realizadas pela maioria (72,1%) dos universitários ingressantes durante a semana, quando estão em casa, é *escutar música*. Este resultado pode ser consequência dos universitários entrevistados pertencerem à área de humanas, já que esta área tem uma relação muito próxima com a cultura musical. Corroborando com este estudo, pesquisa realizada por Queiroz e Souza (2009), com jovens e adultos de Porto Alegre/RS, os resultados apontaram que mais de um terço das respostas indicaram preferências para as atividades de lazer relacionadas à música.

Já opção mais realizada durante a semana, segundo mais de 80% dos universitários concluintes é *Acessar a Internet*, sendo esta opção também bastante mencionada pelos ingressantes (71,9%). Resultado este semelhante ao encontrado por Cardoso e Rocha (2011), onde se constatou que a atividade mais realizada pelos jovens era o acesso a internet. Segundo Paim et al. (2004), o uso da internet é a atividade intelectual mais praticada pelos acadêmicos hoje em dia, constituindo-se de grande importância na sociedade globalizada, visto que é fonte de pesquisa e informação imediata dos acadêmicos.

Nos últimos anos, com o avanço da tecnologia, os hábitos e costumes das pessoas, a cada dia se modifica, o uso da internet é o grande contribuidor para essa mudança. A internet está cada vez mais presente no cotidiano das pessoas. A rapidez e a destreza da troca de informações possibilita a realização de diversas atividades, sendo o acesso à internet não apenas a atividade mais realizada pelos universitários, mas também a atividade mais realizada pela maioria dos jovens (XAVIER; TEIXEIRA; SILVA, 2011). Ainda segundo estes autores, o número de indivíduos que acessam a internet vem aumentando paulatinamente.

A tabela 4 também apresenta que, em relação às atividades realizadas fora de casa nos finais de semana pelos universitários, há uma diferença estatisticamente significativa na atividade *Ir à igreja e Ir ao Teatro*. Considerando que o maior número de entrevistados foi do sexo feminino (tabela 2), pode-se analisar este resultado a partir do envolvimento das mulheres com as vivências religiosas. Neste sentido, Dumazedier (1999) também aponta que há uma maior predominância nas práticas de lazer relacionadas às atividades religiosas nos indivíduos do sexo feminino.

Já a respeito da frequência da ida ao teatro, maior parte dos universitários afirmam não irem ou irem apenas às vezes ao teatro. Esse resultado necessita de uma análise mais pormenorizada, pois os universitários dos cursos de humanas, do CCHLA, são os universitários que estão mais próximos dos cursos relacionados às artes, com são os cursos de teatro, música, artes visuais, entre outros. Resultado semelhante foi encontrado em estudo realizado por Cardoso e Rocha (2011) que observou que as atividades culturais, como ir ao

teatro e a museus, são as atividades menos procuradas pelos jovens entrevistados. Corroborando também com estudo de Carvalho (2006), o qual ao relacionar às atividades realizadas por universitários no uso do tempo livre, a ida ao teatro mostrar-se diminuída, com apenas 7% dos entrevistados.

No que diz respeito aos hábitos de lazer realizados durante as férias, os dados apontam que a atividade menos realizada por ambos os grupos de universitários foi estudar. É sabido que nos dias hodiernos, os cursos universitários, de modo geral, têm exigido mais dedicação de tempo e estudos, criando expectativas de resultados e ansiedade nos universitários. É esperado que no período de férias os universitários busquem outras atividades distintas do estudo para uso do tempo livre. Dessa forma, as atividades mais realizadas por eles nesse período (Tabela 4), foram *Descansar/Assistir TV* e o *Acesso à internet*.

Outra diferença estatisticamente significativa encontrada no que diz respeito às férias é a opção de atividade *Trabalhou*, onde um maior quantitativo de concluintes (41,3%) afirma terem trabalhado durante as férias, já os ingressantes mais de 50% afirmam não terem trabalhado. Resultado este já esperado, devido ao fato dos concluintes já terem em sua maioria experiência, estarem na busca de sua independência, já terem passado ou estão passando pelo estágio obrigatório do curso superior, como também por possuírem um maior conhecimento adquirido no decorrer da vida universitária.

Os resultados a respeito dos hábitos físico-esportivos indicaram que não há diferenças estatisticamente significativas entre ingressantes e concluintes em nenhuma das variáveis analisadas. Tal resultado pode estar relacionado à amostra ser composta por um maior quantitativo de indivíduos do gênero feminino, onde desde crianças apresentam um nível de atividade física inferior, comparados aos indivíduos do gênero masculino, sendo tal resultado também encontrado em diversos estudos (PITANGA; LESSA, 2005; MIELKE et al., 2010; SOUSA; SANTOS; JOSÉ, 2010).

Dentre os praticantes de atividade física um maior quantitativo, tanto de ingressantes (41,1%) quanto de concluintes (37,5%), revelou praticar de *3 a 4 vezes por semana* (tabela 5), sendo a atividade mais realizada pela maioria também de ambos os grupos à *musculação*, ingressantes (30,6%) e concluintes (26,8%). Provavelmente este resultado está relacionado ao aumento das responsabilidades diárias pelos universitários, pela entrada no mercado de trabalho, pelo aumento da responsabilidade, resultando assim, na diminuição do tempo livre destinado para a prática de atividade física. Dados esses também foram encontrados em outros

estudos (SALVE, 2007; CORTE-REAL, et al., 2008; MARCONDELLI; COSTA; SCHHMITZ, 2008; CORSEUIL; PETROSKI, 2010; MARTINS, et al., 2010).

Além disso, constatou-se que a preferência para a companhia para as práticas da atividade física tantos para os ingressantes (26,5%) quanto os concluintes (25,2%), um maior quantitativo dentre os praticantes, revelaram preferir praticar com os amigos. Resultado esse também obtido por Corte-Real (2008), em estudo realizado com universitários do Porto, Portugal, onde mais da metade (66,7%) dos entrevistados revelaram que preferem praticar atividade física com os amigos.

Administrar as diversas atividades acadêmicas é algo que consome bastante tempo da vida dos universitários, diminuindo assim, o tempo para a prática da atividade física e de lazer. Esta falta de tempo também é percebida no convívio com os amigos. Dessa forma, muitos universitários aproveitam para praticar atividade física com os amigos, fazendo dessa uma situação de encontro entre eles, sendo esse um momento não apenas de exercitar-se, mais de encontro com os amigos, para descontrair e se divertir.

Os resultados mais citados em relação aos motivos para práticas de atividades físicas, segundo os universitários praticantes de ambos os grupos, foram pela saúde e pela estética. Estes dados também foram encontrados em estudo realizado por Salve (2007), com universitários da UNICAMP. Neste estudo foi identificado que os motivos que levaram os universitários a praticar atividade física foram combate ao estresse, manutenção do condicionamento físico, estética, saúde e melhor qualidade de vida. NAHAS (2010) afirma que nas sociedades modernas, os valores de aptidão física, corpo esbelto estão em alta. As razões de se exercitar de acordo com o autor corroboram com as encontradas no estudo, são elas: controle de peso, estética corporal, prevenção ou controle de doenças, controle do estresse, diversão, fortalecimento da autoestima e por socialização.

A crescente difusão de informações a respeito da saúde, corpo e as formas de movimento, resultam num aumento da consciência dos benefícios da prática da atividade física, apesar da porcentagem elevada de não praticantes, os mesmos reconhecem os benefícios provenientes da sua prática.

CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo apontam que quase não há diferenças significativas entre universitários ingressantes e concluintes, no que diz respeito aos hábitos de lazer e físico-

esportivos. Verificou-se que a maioria dos ingressantes e dos concluintes está satisfeita com seu lazer, estando esse lazer vinculado a atividades como navegar na internet, ir à igreja e escutar música. Constatou-se ainda que a maioria de ambos os grupos não praticam atividade física. Dentre os praticantes, a maioria afirma praticar musculação, sendo essa prática de 3 a 4 vezes por semana e por motivos de saúde e de estética.

Desse modo, concluí-se que a maioria dos universitários deste estudo, tem hábitos de lazer pouco ativo, não praticando atividade física. Assim sendo, colocando-os em situação de risco para o desenvolvimento de várias doenças, especialmente as doenças crônicas degenerativas. Comportamento esse, preocupante já que nos referimos a jovens, futuros disseminadores.

Portanto, sugere-se que os órgãos responsáveis das universidades contemplem em suas políticas, estratégias para promoção de qualidade de vida para os universitários, por meio das práticas de atividade física e de lazer. O estímulo para a adoção de hábitos mais saudáveis, por meio de políticas e programas que promovam o lazer, seja nas suas manifestações físico-esportivas, artísticas e/ou turísticas, contribui para uma formação humana, indo além da reprodução/produção de conhecimentos técnicos e científicos.

REFERÊNCIAS

BARDAGI, M. P.; HUTZ, C. S. Eventos estressores no contexto acadêmico: uma breve revisão da literatura Brasileira. **Interação Psicológica**, Florianópolis, v. 15, n. 1, p. 111-119, 2011.

BRASILEIRO, M. D. S. **El deporte y el turismo de litoral: entre los cambios sociales**. Granada: Editorial Universidad de Granada, 2007.

CARDOSO, R. L.; ROCHA, C. M. F. A relação do público jovem com o rádio na atualidade. **Comunidade, Mídia e Consumo**, São Paulo, v. 8, n. 22, p. 167-186, jul. 2011.

CAVALCANTE, B. S. et al., Perfil do estilo de vida dos acadêmicos recém- ingressados no curso de educação física da Universidade Federal do Ceará. In: FÓRUM INTERNACIONAL DE QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE, 6., 2007, Curitiba. **Revista Científica JOPEF**. Disponível em: <http://www.revistajopef.com.br/artigos_revista_2007.pdf>. Acesso em: 30 nov. 2011.

CARVALHO, R. I. B. Televisão e Cinema na Educação Superior. In: Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação, 29., 2006, Brasília. **Anais eletrônicos do Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação**. Brasília: UnB, 2006. Disponível em: <<http://www.intercom.org.br/papers/nacionais/2006/resumos/R0464-1.pdf>>. Acesso em: 15 nov. 2011.

CHIAVENATO, I. **Gestão de pessoas**. 3 ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

CORTE-REAL, et al. Práticas desportiva de estudantes universitários: o caso da universidade do Porto. **Rev. Port. Cien. Desp**, Porto, Portugal, v. 8, n. 2, p. 219-228, 2008.

CORSEUIL, M. W.; PETROSKI, E. L. Baixos níveis de aptidão física relacionada à saúde em universitários. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v. 24, n. 1, p. 49-54, mar., 2010.

DUMAZEDIER, J. **Sociologia Empírica do Lazer**. São Paulo: Perspectiva, p.113-129, 1999.

MARCONDELLI, P.; COSTA, T. H. M.; SCHMITZ, B. A. S. Nível de atividade física hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestre da área da saúde. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 21, n. 1, p. 39-47, jan./fev., 2008.

MARTINS, M. C. C. et al. Pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física em estudantes universitários de universidade públicas. **Arq. Bras. Cardiol.**, Teresina, v. 95, n. 2, p. 192-193, 2010.

MAURO, M. Y. C. M. et al. O Estresse e a Prática de Enfermagem: Quando Parar e Refletir? – Uma Experiência com Estudantes de Enfermagem. **Acta paul. enferm.**, São Paulo, v. 13, Número Especial, Parte II, p. 44-48, 2000.

MORAIS, M. L. et al. Estudos exploratório das escalas de estresse, ansiedade e depressão: orientação para a saúde psicológica na universidade e seus efeitos sobre o rendimento acadêmico – Um estudo com estudante do IEAA/UFAM. **Rev. Semana Educa**, Vale do Rio Madeira, v. 1, n. 1, 2010.

MONTEIRO, C. F. S.; FREITAS, J. F. M.; RIBEIRO, A. A. P. O estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí. **Esc. Anna Nery R. Enferm**, Teresina, v. 11, n. 1, p. 66-72, 2007.

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

MILSTED, J. G.; AMORIM, C.; SANTOS, M. Nível de estresse em alunos de psicologia do período da noite. In: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO – EDUCERE, 9., 2009, Curitiba. **Anais eletrônicos do IX Congresso Nacional de Educação – EDUCERE**. Curitiba: PUCPR, 2009. Disponível em: <http://www.pucpr.br/eventos/educere/educere2009/anais/pdf/3289_1469.pdf>. Acesso em: 13 nov. 2011.

OLIVEIRA, J. A. C.; GUIMARÃES, L. A. M. Qualidade de vida de estudantes universitários de educação física. **PULSAR**, Jundiaí, v. 1, n.2, 2009.

PAIM, M.C. et al. Atividades de lazer praticadas por acadêmicos da UFSM no seu tempo livre. **Rev. EFDeportes**, Buenos Aires, n. 69, feb., 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd69/ufsm.htm>>. Acesso em: 1 nov. 2011.

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

PITANGA, F. J. G.; LESSA, I. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 3, p. 870-877, maio/jun. 2005.

SANTOS, G. L. A. dos.; VENÂNCIO, S. E. Perfil do estilo de vida de acadêmicos concluintes em educação física do centro universitário do leste de Minas Gerais. **MOVIMENTUM – Revista Digital de Educação Física**, Ipatinga, v.1, ago/dez. 2006.

SALVE C, G, M. A prática do exercício físico: Um comparativo entre os alunos de graduação em uma universidade da cidade de campinas. **O mundo da saúde**. São Paulo, v. 31, n. 4, p. 478-484, out./dez., 2007.

SILVA, R. S. et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência e Saúde**, Pelotas, v. 15, n. 1, p. 115-120, 2010.

SOUSA, T. F.; SANTOS, S. F. S.; JOSÉ, H. P. M. Barreiras percebidas à prática de atividade física no Nordeste do Brasil. **Pensar a Prática**, Goiânia, v.13, n. 1, p. 1-15, jan./abr. 2010.

XAVIER, M. C.; TEIXEIRA, C. R.; SILVA, B. P. S. Aplicação das tecnologias da informação e comunicação (TICs) na educação e os diversos desafios do educador. **Dialogia**, São Paulo, v. 9, n. 1, p. 105-115, 2011.

Endereço para correspondência:

Saulo Gregory Vasconcelos Madruga. Rua: Domingues Alves, 136, Bairro Cristo Redentor, CEP 58071690, João Pessoa, Paraíba - Brasil. E-mail: saulogregory_net@hotmail.com.

Maria Dilma Simões Brasileiro. Universidade Federal da Paraíba, Centro de Ciências da Saúde, Campus I. Departamento de Educação Física, Campus Universitário, Castelo Branco, CEP 58000000, João Pessoa, Paraíba – Brasil. E-mail: dsbrasileiro@gmail.com

APÊNDICE

APÊNDICE A: QUESTIONÁRIO HÁBITOS DE LAZER E FÍSICOS ESPORTIVOS

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PROJETO: HÁBITOS DE LAZER DOS UNIVERSITÁRIOS DO CCS E CCHLA

Este estudo visa analisar os hábitos de lazer dos universitários do CCS e CCHLA, com o objetivo de identificar os hábitos e as necessidades dos universitários em relação as suas práticas, procurando promover possíveis intervenções. Você foi escolhido aleatoriamente para responder este questionário. O anonimato e a confidencialidade das respostas serão mantidos. A sinceridade nas respostas é muito importante para os resultados da pesquisa. Obrigado pela sua colaboração!

Curso: _____

Período: () Ingressante () Concluinte

Sexo: () M () F

HÁBITOS DE LAZER

1º) Como você se sente atualmente em relação ao seu lazer?

- (1) Muito bem
- (2) Bem
- (3) Razoavelmente bem
- (4) Mal
- (5) Muito mal

2º) Como você classifica o nível de estresse em sua vida?

- (1) Sem estresse
- (2) Raramente estressado
- (3) Às vezes estressado, vivendo razoavelmente bem
- (4) Quase sempre estressado
- (5) Sempre estressado, com dificuldades para enfrentar a vida diária

3º) Diga, por ordem de importância, dois lugares preferidos para as práticas de lazer:

LOCAL	1º	2º
1-Clube		
2-Condôminio onde mora		
3-Praia		
4-Shopping		
5-Cinema		
6- Teatro		
7-Ginásio		
8-Praça		
9-Igreja		
10-Casa		
11-Bares/boates		

4º) Quando você está em casa durante a semana, diga com que frequência você costuma realizar estas atividades:

LOCAL	Nunca	Raramente	Às vezes	Quase sempre	Sempre
Frequência ⇨	0	1-2 vezes	3-4 vezes	5-6 vezes	7 ou + vezes
1- Assistir tv					
2- Acessar a internet					
3- Escutar música					
4- Conversar com os amigos (presencial)					
5- Descansar/dormir					
6- Estudar					
7- Conversar com a família					

5º) Quando você não está em casa nos finais de semana, diga com que frequência você costuma realizar estas atividades:

ATIVIDADES	Nunca	Raramente	Às vezes	Quase sempre	Sempre
Frequência →	0	1-2 vezes	3-4 vezes	5-6 vezes	7 ou + vezes
1- Viajar					
2- Frequentar bar/boates					
3- Ir à praia					
4- Passeios (calçadinhas, praça, beira da praia, etc.)					
5- Ir ao Shopping					
6- Ir à Igreja					
7- Ir ao cinema					
8- Visitar amigos/familiares/namorado(a)					
9- Ir ao teatro					
10- Praticar atividades físico-esportivas					

9º) Nas suas últimas férias (janeiro 2011), qual a frequência da realização destas atividades?

ATIVIDADES	Nunca	Raramente	Às vezes	Quase sempre	Sempre
Frequência →	0	1-2 vezes	3-4 vezes	5-6 vezes	7 ou + vezes
1- Ir à praia					
2- Estudar					
3- Trabalhar					
4- Navegar na internet					
5- Ir ao shopping					
6- Visitar amigos e familiares					
7- Praticar atividade física ou esportiva					
8- Ir às festas					
9- Descansar/assistir tv					

HÁBITOS FÍSICO -ESPORTIVOS

7º) Nos últimos três meses, você tem praticado alguma atividade física?

(1) Não

(2) Sim

8º) Diga dois motivos, por ordem de importância, que levaram você à prática dessa/s atividade/s física/s:

ATIVIDADES	1º	2º
NÃO PRÁTICA ATIVIDADE FÍSICA		
1-Por diversão ou passar o tempo		
2-Para conhecer outras pessoas e fazer amigos		
3-Pela saúde		
4-Porque gosta de atividades físicas		
5-Por estar em contato com a natureza		
6-Por estética/ estar em forma		
7-Para fugir da rotina		
8-Porque gosta de competir		

9º) Com qual frequência você pratica essa/s atividade/s física/s por semana?

(0) NÃO PRÁTICA ATIVIDADE FÍSICA

(1) Uma vez

(2) Duas vezes

(3) Três vezes

(4) Quatro vezes

(5) Cinco vezes

(6) Seis ou sete vezes

10º) Qual/is é/são atividade/s realizada/s?

R: _____

11º) Ainda em relação à prática de atividades físicas, você geralmente realiza:

FORMA DE REALIZAR	Não	Sim
NÃO PRÁTICA ATIVIDADE FÍSICA		
1- Sozinho		
2- Com amigos		
3- Com companheiro(a)/esposo(a)		
4- Com profissionais da área		
5- Com o grupo matriculado na atividade		

12°) Onde você realiza frequentemente essa/s atividade/s?

LOCAL	Nunca	Raramente	Às vezes	Quase sempre	Sempre
Frequência ⇨	0	1-2	3-4	5-6	7 ou + vezes
NÃO PRÁTICA ATIVIDADE FÍSICA					
1- Na academia					
2- Na rua					
3- Em casa					
4- No ginásio					
5- Na praça					
6- No clube					
7- Na praia					

13°) Diga dois motivos, por ordem de importância, para você não praticar atividade física ou esportiva:

MOTIVOS	1°	2°
PRÁTICA ATIVIDADE FÍSICA		
1-Não gosta		
2-Preguiça		
3- Por falta de segurança		
4-Falta de infra-estrutura no bairro		
5-Falta de tempo		
6-Falta de dinheiro		
7-Não vê utilidade nem benefícios		

14°) Você pratica alguma atividade física ou esportiva na Praça de Esportes da UFPB?

- (1) Não
(2) Sim

15°) Qual atividade você pratica?

R: _____

16°) Qual/is atividade/s física ou esportiva/s que você gostaria que fosse oferecida na UFPB? _____

PERFIL SÓCIO ECONONÔMICO

17°) Qual a sua idade: ____anos.

18°) Qual o seu estado civil?

- (2) Solteiro
(3) Casado/mora junto
(4) Divorciado/a
(5) Viúvo/a

19°) Qual o bairro onde você reside?

R: _____

20°) Com quem você reside?

- (1) Sozinho
(2) Família
(3) Amigos
(4) Marido/mulher; companheiro (a)

21°) Você está trabalhando ou estagiando?

- (1) Não
(2) Sim

22°) Que tipo de atividade você realiza?

- (1) Trabalho
(2) Estágio remunerado
(3) Estágio voluntário
(4) Não estou trabalhando nem estagiando

23°) Você fez o ensino fundamental e médio em escola?

- (1) pública
(2) privada
(3) maior parte do tempo pública
(4) maior parte do tempo privada

OBRIGADO PELA SUA PARTICIPAÇÃO!!!

N° do questionário: _____

Entrevistador: _____

Hora: _____

APÊNDICE B: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado (a) Amigo (a)

Este estudo visa analisar os hábitos de lazer e físico-esportivos dos universitários dos cursos do Centro de Ciências Humanas Letras e Artes da Universidade Federal da Paraíba e está sendo desenvolvido por Saulo Gregory Vasconcelos Madruga, aluno do Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, sob a orientação da Professora Dr. M^a Dilma Simões Brasileiro. O objetivo do estudo é identificar os hábitos e as necessidades de lazer e físico-esportivas dos universitários dos respectivos cursos, procurando promover possíveis intervenções.

Solicitamos a sua colaboração para que participe da realização da pesquisa respondendo o questionário, a entrevista. Esclarecemos que você foi escolhido aleatoriamente, sua participação no estudo é voluntária e, portanto, você não é obrigado (a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na Instituição.

Solicitamos também sua permissão para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Informamos que essa pesquisa não oferece riscos previsíveis para a saúde, nem colocará de forma alguma a sua integridade física e moral em situações de vergonha ou constrangimento.

O pesquisador estará a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido (a) e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

Assinatura do Participante da Pesquisa ou Responsável Legal

Assinatura da Testemunha

Atenciosamente,

Assinatura do Pesquisador Responsável

Assinatura do Pesquisador Participante

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor entrar em contato:

- Pesquisadora responsável - Maria Dilma Simões Brasileiro. Departamento de Educação Física - Universidade Federal da Paraíba - Cidade Universitária - João Pessoa/PB - Brasil - CEP 58051900 Telefone: 83-32167695, e-mail: dsbrasileiro@gmail.com.
- Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba (UFPB) – Campus I, Cidade Universitária. CEP: 58.051-900, bloco – Arnaldo Tavares, sala – 812. Telefone: 3216-7791, e-mail: eticacssufpb@hotmail.com.

ANEXO

ANEXO A - NORMAS DA REVISTA DA EDUCAÇÃO FÍSICA - UEM

Diretrizes para Autores

A “Revista da Educação Física/UEM” é um periódico de publicação trimestral que objetiva divulgar a produção do conhecimento relacionado à área da Educação Física. Está aberta aos professores de educação física e aos profissionais de áreas afins que desejam veicular as suas produções nas seguintes seções: artigo original; artigo de revisão e artigo de opinião. **ARTIGOS ORIGINAIS:** . São trabalhos resultantes de pesquisa científica apresentando dados originais de descobertas com relação a aspectos experimentais ou observacionais de característica médica, bioquímica e social, e inclui análise descritiva e ou inferências de dados próprios. Sua estrutura é a convencional que traz os seguintes itens: Introdução, Métodos, Resultados, Discussão e Conclusão. . **Revisão sistemática e meta-análise** - Por meio da síntese de resultados de estudos originais, quantitativos ou qualitativos, objetiva responder à pergunta específica e de relevância para a Educação Física. Descreve com pormenores o processo de busca dos estudos originais, os critérios utilizados para seleção daqueles que foram incluídos na revisão e os procedimentos empregados na síntese dos resultados obtidos pelos estudos revisados (que poderão ou não ser procedimentos de meta-análise). . **Revisão narrativa/crítica** - A revisão narrativa ou revisão crítica apresenta caráter descritivo-discursivo, dedicando-se à apresentação compreensiva e à discussão de temas de interesse científico para a área da Educação Física. Deve apresentar formulação clara de um objeto científico de interesse, argumentação lógica, crítica teórico-metodológica dos trabalhos consultados e síntese conclusiva. Deve ser elaborada por pesquisadores com experiência no campo em questão ou por especialistas de reconhecido saber. **ARTIGO DE OPINIÃO:** Serão encomendados pelo Conselho Editorial a indivíduos de notório saber na área de Educação Física e Ciências do Esporte, que emitirão sua opinião pessoal sobre assuntos de particular interesse. • Todos os artigos submetidos serão avaliados por ao menos dois revisores com experiência e competência profissional na respectiva área do trabalho e que emitirão parecer fundamentado, os quais serão utilizados pelos Editores para decidir sobre a aceitação do mesmo. Os critérios de avaliação dos artigos incluem: originalidade, contribuição para corpo de conhecimento da área, adequação metodológica, clareza

e atualidade. Os artigos aceitos para publicação poderão sofrer revisões editoriais para facilitar sua clareza e entendimento sem alterar seu conteúdo. • O artigo submetido a publicação deverá observar a Lei de Direito Autoral, n.9.610, de 19 de fevereiro de 1998, bem como a revisão em Língua Portuguesa e Inglesa, e o estilo, são de responsabilidade exclusiva dos autores. • **A Revista da Educação Física/UEM requer que todos os procedimentos apropriados para obtenção do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) dos sujeitos para participação no estudo tenham sido adotados. Não há necessidade de especificar os procedimentos, mas deve ser indicado no texto, na seção “Método”, que o consentimento dos sujeitos foi obtido e indicação de que o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, envolvendo Seres Humanos, bem como, citar o número do parecer ou protocolo de aprovação. Estudos que envolvem experimentos com animais devem conter uma declaração na seção “Método”, que os experimentos foram realizados em conformidade com a regulamentação sobre o assunto adotada no país.** • Os autores se obrigam a declarar a cessão de direitos autorais e que seu manuscrito é um trabalho original, e que não está sendo submetido, em parte ou no seu todo, à análise para publicação em outra revista. Esta declaração será exigida no momento da submissão do artigo no Sistema Eletrônico de Editoração de Revistas (SEER). • A revista se reserva o direito autorial. Permite citações de seus conteúdos em outros veículos de informação técnico-científica, desde que seja citada a fonte. • Os trabalhos enviados serão, preliminarmente, examinados pelo Conselho Editorial. Havendo necessidade de reformulação, serão encaminhados ao autor para as modificações necessárias, com prazo de 15 dias para devolução. Em seguida, serão encaminhados para até três consultores ad hoc. Aqueles aceitos serão agrupados na seção em que melhor se enquadrarem, no número que estiver sendo preparado ou em outro seguinte. • Ao autor principal, que tenha seu artigo publicado, será fornecido um exemplar impresso do respectivo número da revista. **Normas para Apresentação dos Trabalhos** Aspectos gerais Para facilitar o trabalho de análise dos consultores, os textos enviados para publicação deverão: a) ser digitado em editor de texto “word for windows” 6.0 ou posterior, fonte “Times New Roman”, tamanho 12, com espaçamento 1,5 cm entre linhas; b) conter no máximo 20 laudas, incluindo figuras, gráficos, tabelas e referências bibliográficas; c) o trabalho deverá ser formatado em A4 e as margens inferior, superior, direita e esquerda deverão ser

de 2,5 cm; d) tabelas, figuras e gráficos deverão ser inseridos no texto, logo depois de citados; e) as figuras e as tabelas deverão ter preferencialmente 7,65 cm de largura e não deverão ultrapassar 16 cm; f) os trabalhos deverão ser submetidos por este Sistema On-Line. Títulos e resumos A primeira folha, não numerada, deverá conter: a) título do trabalho em português e em inglês deve ser conciso e explicativo que represente o conteúdo do trabalho; b) deverão ser indicados os nomes completos dos autores (no máximo seis autores), logo abaixo do título em inglês, listados em ordem de proporcionalidade do envolvimento no estudo. Em nota de rodapé e utilizando * (asterisco) deverão constar os seguintes itens: tipo de vínculo, última titulação, departamento e instituição a que cada autor pertence, como por exemplo: Professor Doutor do Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Piauí; c) resumo em português e em inglês, com no máximo 150 palavras, seguido de até 3 palavras-chave em ambas as línguas. Usar obrigatoriamente os termos dos Descritores em Ciências da Saúde (<http://decs.bvs.br>); d) ao final do texto, após as referências, acrescentar endereço completo dos autores, inclusive eletrônico e indicar o autor para correspondência. Texto Quanto ao texto, exige-se: a) nas citações textuais, recomenda-se a norma NBR-10520/2001. A entrada de autores nas referências deverá ser idêntica da citação no texto. O sobrenome do autor deverá ser escrito somente com a primeira letra maiúscula, seguido do ano da publicação da literatura utilizada, como no exemplo: Seidhl e Zannon (2004); b) caso o nome do autor e o ano estejam entre parênteses, deverão estar separados por vírgula e ponto e vírgula entre autores, em letras maiúsculas como no exemplo: (ROMANZINI et al., 2005; SANTINI; MOLINA NETO, 2005); c) os quadros, as tabelas e as figuras, incluídos no texto após citados, deverão ser numerados em algarismos arábicos (com suas respectivas legendas); d) os pontos gráficos e as linhas não deverão ser coloridos; deverão estar legíveis e simplificados para facilitar a redução; e) não utilizar notas de rodapé no texto. Referências As referências, contendo somente os autores citados no trabalho, deverão ser apresentadas em ordem alfabética ao final do trabalho, de acordo com as normas da ABNT-NBR-6023-2000. Os títulos dos periódicos devem ser digitados por extenso. Exemplo: International Archives of Occupational and Environmental Health Index Medicus (List of Journals Indexed: <http://www.nlm.nih.gov/tsd/serials/lji.html>) pode ser utilizado para consulta. Exemplos: **Livro** MOREIRA, W. W. **Educação física escolar**: uma abordagem

fenomenológica. 2. ed. Campinas: Editora da Unicamp, 1992. SHUMWAY-COOK, A.; WOOLLACOTT, M. H. **Controle motor: teoria e aplicações práticas**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2003. **Capítulo de Livro** MOUTINHO, Carlos Alberto. La enseñanza del voleibol – la estructura funcional del voleibol. In: GRAÇA, Amândio; OLIVEIRA, José. **La enseñanza de los juegos deportivos**. Barcelona: Paidotribo, 1998. cap. 2, p. 40-63. **Dissertação/Tese** BARROS, A. M. **A prática pedagógica dos professores de educação física e o tratamento da dimensão conceitual dos conteúdos**. 2006. 71f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade)-Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2006. DUARTE, M. **Análise estabilográfica da postura ereta humana quasi-estática**. 2000. Tese (Doutorado em Educação Física e Esporte)-Departamento de Biodinâmica do Movimento do Corpo Humano, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2000. **Artigos de Periódico** ONLAND-MORET, N. C. et al. Age at menarche in relation to adult height. **American Journal of Epidemiology**, Baltimore, v. 162, no. 7, p. 623-632, 2005. SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 580-588, mar./abr. 2004. **Anais de Eventos** NASCIMENTO, J. V.; GRAÇA, A. A evolução da percepção de competência profissional de professores de Educação Física ao longo da carreira docente. In: CONGRESSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO DESPORTO DOS PAÍSES DE LÍNGUA PORTUGUESA, La Coruña, 6., 1998. **Anais...** La Coruña: INEF Galícia, 1998. p. 320-335. **Artigos de Jornal** GOLEADORA, equipe já é menos vazada que os times masculinos. **Folha de São Paulo**, São Paulo, 21 de ago. 2004. Caderno Atenas, p. 3. **Documentos federais, estaduais e municipais** RIO DE JANEIRO. Secretaria de Estado de Educação e Cultura. **Programa estadual de Educação Física – 1987/1990**. Rio de Janeiro: ECEF/SEEC-RJ, 1987. Mimeografado. **Documentos eletrônicos** RABSKA, D. **Tecnica di Tiro Avanzata per arco ricurvo**. Disponível em: (<http://www.galdelli.it/tecnicaditiroavanzataperarcoricurve.pdf>). Acesso: 19 maio 2008. SILVA, A. I. da; ROMERO, E. F.; TAKAHASHI, K. Análisis de los tests empleados por al FIFA para evaluar a sus árbitros. **Lecturas en Educación Física y Deportes**, año 8, n. 49, junio, 2002. Disponível em: (<http://www.efdeportes.com>). Acesso em: 10 de ago. 2002.

Condições para submissão

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

1. Os arquivos para submissão estão em formato Microsoft Word, OpenOffice ou RTF (desde que não ultrapasse os 2MB)
2. Todos os endereços de páginas na Internet (URLs), incluídas no texto (Ex.: <http://www.eduem.uem.br>) estão ativos e prontos para clicar.
3. O texto está em 1,5 cm; usa uma fonte de 12-pontos; emprega itálico ao invés de sublinhar (exceto em endereços URL); com figuras e tabelas inseridas no texto, e não em seu final. Com número máximo de 20 laudas.
4. O texto segue os padrões de estilo e requisitos bibliográficos descritos em Diretrizes para Autores, na seção Sobre a Revista.
5. A identificação de autoria do trabalho será removida do arquivo e da opção Propriedades no Word pelo editor responsável da revista, garantindo desta forma o critério de sigilo da revista, pois a avaliação cega é realizada por pares.
6. O autor deverá informar no corpo do texto (métodos/metodologia) o número do parecer de aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, bem como, que os sujeitos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.
7. O autor que submeteu o artigo para avaliação deve enviar via correio a Declaração de Transferência dos Direitos Autorais da Submissão para a Revista da Educação Física/UEM. Sem o recebimento desta declaração o processo de avaliação será arquivado.
8. O autor que submeteu o artigo para avaliação deve enviar via correio a Carta de confirmação de elaboração da submissão dos autores envolvidos na construção do artigo. Deve constar nesta carta que a submissão não está sendo avaliada por outro periódico ou que tenha sido publicado anteriormente. As assinaturas não podem ser digitalizadas e sim de próprio punho. Sem o recebimento desta carta o processo de avaliação será arquivado.

Declaração de Direito Autoral

DECLARAÇÃO DE ORIGINALIDADE E CESSÃO DE DIREITOS AUTORAIS
Declaro que o artigo intitulado (incluir o título do artigo), sob o ID (incluir o número do ID do artigo) é original, não tendo sido submetido à publicação em qualquer outro periódico nacional ou internacional, quer seja em parte ou em sua totalidade. Declaro, ainda, que uma vez publicado na **Revista da Educação Física**, editada pela Universidade Estadual de Maringá, o mesmo jamais será submetido por mim ou por qualquer um dos demais co-autores a qualquer outro periódico. Através deste instrumento, em meu nome e em nome dos demais co-autores, porventura existentes, cedo os direitos autorais do referido artigo à Universidade Estadual de Maringá e declaro estar ciente de que a não observância deste compromisso submeterá o infrator a sanções e penas previstas na Lei de Proteção de Direitos Autorais (Nº9610, de 19/02/98).

Local, data, nome e assinatura de todos os autores.

Enviar para o entederço:

Universidade Estadual de Maringá

Departamento de Educação Física

Revista da Educação Física/UEM

Av. Colombo, 5790

87020-900 - Maringá - PR - Brasil

<http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis>

revdef@uem.br

[+55\(44\)3011-4470](tel:+55(44)3011-4470)

ISSN 0103-3948 (impresso) e ISSN 1983-3083 (on-line) e-mail: revdef@uem.br

ANEXO B - CERTIDÃO DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA**

CERTIDÃO

Certifico que o Comitê de Ética em Pesquisa, do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – CEP/CCS aprovou por unanimidade na 8ª Reunião realizada no dia 22/11/2011, o projeto de pesquisa intitulado: “HÁBITOS DE LAZER E FÍSICO ESPORTIVOS DOS UNIVERSITÁRIOS”, da Pesquisadora Maria Dilma Simões Brasileiro. Protocolo nº. 0225/11.

Outrossim, informo que a autorização para posterior publicação fica condicionado à apresentação do resumo do estudo proposto à apresentação do Comitê.

Maria Dilma Simões Brasileiro
Pesquisadora
CEP/CCS/2011

ANEXO C - DECLARAÇÃO DO COORDENADOR DO LABORATÓRIO



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA (UFPB)
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
LABORATÓRIO DE ESTUDOS EM LAZER, ESPORTE,
CORPO E SOCIEDADE



João Pessoa, 25 de Novembro de 2011

DECLARAÇÃO

Declaro para os devidos fins que o(a) aluno(a) Saulo Gregório Vasconcelos Maduega, matrícula n° 10822551, do curso de Licenciatura Plena em Educação Física (UFPB), integrou o Laboratório de Estudos em Lazer, Esporte, Corpo e Sociedade (LAECOS), durante os períodos 2010.2 e 2011.1, sob a coordenação da Professora Dr^a Maria Dilma Simões Brasileiro.

x Maria Dilma Simões Brasileiro
Maria Dilma Simões Brasileiro
(coordenadora do LAECOS)

ANEXO D - PROJETO DE PESQUISA

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

SAULO GREGORY VASCONCELOS MADRUGA

HÁBITOS DE LAZER E FÍSICO ESPORTIVOS DOS UNIVERSITÁRIOS

JOÃO PESSOA

2011

SAULO GREGORY VASCONCELOS MADRUGA

HÁBITOS DE LAZER E FÍSICO ESPORTIVOS DOS UNIVERSITÁRIOS

Projeto de pesquisa apresentado como requisito para conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física, sob orientação da Prof.^a Dr.^a Maria Dilma Simões Brasileiro.

Orientador: Prof.^a Dr.^a Maria Dilma Simões Brasileiro

JOÃO PESSOA

2011

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	47
2	REVISÃO DE LITERATURA.....	49
2.1	DESCOBRINDO O LAZER	49
2.2	A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E DO LAZER NA SAÚDE DOS INDIVÍDUOS	50
2.3	A VIDA DO UNIVERSITÁRIO NOS DIAS ATUAIS	52
3	METODOLOGIA	54
3.1	CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA	54
3.2	POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	54
3.3	INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS.....	55
3.4	TRATAMENTO DOS DADOS	55
3.5	CONSIDERAÇÕES ÉTICAS.....	56
3.6	FINANCIAMENTO.....	56
4	CRONOGRAMA	57
5	ORÇAMENTO	58
	REFERÊNCIAS.....	59
	APÊNDICE	62
	ANEXO.....	66

1 INTRODUÇÃO

Na sociedade moderna, a busca pelo lazer e pela atividade física tem se tornado frequente. Estas práticas têm estimulado a procura por atividades que propiciem o bem estar e a satisfação pessoal, no intuito de buscar condições favoráveis à qualidade de vida. Assim, as atividades físicas e de lazer incentivam uma integração entre necessidade e o prazer, provenientes dos vários aspectos positivos das vivências dos praticantes.

Por outro lado, o desenvolvimento da urbanização e industrialização e com o avanço das ciências e tecnologia, a procura por atividades físicas e de lazer torna-se indispensável para a população (BERTINI, 2004). Devido a este avanço tecnológico, o tempo de trabalho diminui e conseqüentemente, o tempo livre passa a estar mais disponível para a população. Neste sentido, Lago (2009) afirma que a partir da revolução industrial houve profundas modificações em relação ao tempo dos trabalhadores. Segundo este autor, os horários de trabalho foram reestruturados e o trabalhador passou utilizar seu tempo com outras atividades, incluindo as práticas de lazer.

Sarriera et al. (2007) afirma que o tempo livre é um momento em que o ser humano, por meio das atividades de sua livre escolha, sente sensação de liberdade, podendo estas práticas serem realizadas individualmente ou em grupo. O lazer atualmente é uma forma das pessoas utilizarem esse tempo livre, permitindo ao indivíduo a oportunidade de experimentar emoções mais latentes, fora da rotina do cotidiano.

O lazer e a atividade física contribuem no aumento da autoestima e bem estar geral, diminuindo também o estresse e a ansiedade, proporcionando assim uma melhor qualidade de vida para as pessoas (CAVALCANTE et al, 2007; SILVA et al., 2010). Santos e Venâncio (2006) também corroboram com esta perspectiva, acrescentando que a atividade física e o lazer podem trazer efeitos benéficos, tais como a prevenção do aparecimento de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, osteoporose, entre outras doenças.

A pesar da conscientização cada vez maior da contribuição do lazer e da atividade de física para a qualidade de vida das pessoas, o mercado de trabalho, e a sua preparação no meio universitário, não tem colaborado para a obtenção de hábitos saudáveis. A exigência do campo profissional dos cursos superiores na

atualidade exige que a maior parte do tempo dos universitários seja dedicada aos estudos. Diante dessa realidade, a qualidade de vida do estudante universitário fica prejudicada, pois para conseguir uma melhor colocação no futuro campo profissional, esses estudantes ocupam o tempo livre com mais estudos, restringindo assim o tempo livre para a prática de atividade física e de lazer, assim como para a vida pessoal (OLIVEIRA E GUIMARÃES, 2009). Por outro lado, as práticas das culturas ocidentais contemporâneas, valorizando o consumo de drogas e álcool nos momentos de lazer, têm contribuído para comportamentos considerados de risco no tempo livre, ocorrendo assim instabilidade em relação ao psicossocial (JOIA, 2010).

Neste sentido, este estudo tem como objetivo conhecer os hábitos de lazer e físico-esportivos dos universitários do Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes (CCHLA) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Mais especificamente, busca-se analisar como os universitários do CCHLA/UFPB usam o seu tempo livre durante a semana, os fins de semana e as férias; identificar as práticas, modos e frequência das atividades físico-esportivas dos universitários, além de descrever o perfil socioeconômico dos universitários do CCHLA da UFPB.

Um estudo sobre os hábitos de lazer e físico-esportivos dos universitários é de grande relevância, pois contribui a compreender sobre o cotidiano desses jovens e no papel da universidade na formação integral dos universitários. Novas habilidades, atitudes e valores são cada vez mais demandadas na sociedade atual. A universidade, como instituição formadora, alinhada com as transformações de seu tempo, tem muito a refletir sobre seus planos e ações para a formação dos universitários.

Também se espera que essa pesquisa contribua com outros estudos sobre os hábitos dos universitários. Enquanto em outros países as pesquisas sistemáticas nessa área vêm se realizando com excelente qualidade, no Brasil, apenas nas últimas décadas, é que o lazer vem se constituindo como área de pesquisa e produção de conhecimento.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 DESCOBRINDO O LAZER

A Revolução Industrial originou uma série de transformações que levaram a uma nítida delimitação entre lazer e trabalho. Gomes (2003) afirma que a delimitação da jornada de trabalho acabou distinguindo o tempo de trabalho do tempo livre. Ainda de acordo com autora citada, embora o lazer não tenha surgido nessa época, às transformações que ocorreram nesse período foram cruciais para o desenvolvimento do lazer.

O lazer no início da modernidade era considerado algo supérfluo. Entretanto, foram às conquistas trabalhistas e uma nova concepção de homem e de sociedade, que contribuíram para que o lazer seja percebido a partir de novos referenciais. A definição mais clássica do lazer utilizada no Brasil é a Dumazedier (1976), o qual considera o lazer como

“um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou, ainda, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais” (DUMAZEDIER, 1976, p.34).

Para Marcellino (2006, p.8), o lazer é “[...] as atividades desenvolvidas no tempo liberado do trabalho, ou no “tempo livre”, não só das obrigações profissionais, mas também das familiares, sociais e religiosas”. Para ele, o lazer além de ser o momento de descanso e divertimento, também auxilia no desenvolvimento das relações interpessoais do indivíduo, estando às escolhas das atividades de lazer ligadas as influências históricas, sociais e culturais na qual o indivíduo está envolvido.

Ainda segundo Marcelino (2006), o lazer pode ser classificado de acordo com seis áreas fundamentais: os **interesses artísticos**, nos quais predominam a imaginação, a busca da beleza, as emoções, onde os sentimentos são representados pela pintura, dramatização e outros. Os **interesses intelectuais**, que procuram informações objetivas e racionais, caracterizados pela leitura, cursos e

outros; os **interesses físicos**, dentre os quais estão incluídos os passeios, a ginástica, a pesca, as atividades de movimento; os **interesses manuais**, relacionados à capacidade e manipulação, como o artesanato entre outros; os **interesses turísticos**, que buscam o conhecimento de novos lugares e pessoas; os **interesses sociais**, que buscam contatos através do convívio social, sendo representados pelos bares, bailes, cafés e outros.

Em uma análise mais empírica do lazer, Beuter, Alvin e Mostardeiro (2005) realizou um estudo com acadêmicos do primeiro e oitavo semestre do curso de Enfermagem da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Este estudo constatou que as atividades de lazer desenvolvidas pelos acadêmicos abrangem as áreas de interesse artístico, social e intelectual de forma predominante. As outras áreas de lazer, classificadas por Marcellino (2006), forma pouco citadas pelos acadêmicos.

Em outro estudo conduzido por Pratta e Santos (2007), com adolescentes entre 14 e 20 anos, cursando o ensino médio em escolas da rede pública e privada na cidade de São Carlos (SP), constatou-se uma associação entre o tipo de lazer praticado pelos adolescentes e a incidência do uso de substâncias psicoativas, não sendo incluídas dentre essas substâncias, o álcool e tabaco. Dentre as atividades de lazer mais citadas os autores identificaram, dentre os usuários de drogas, ouvir música, assistir televisão e sair com amigos. Já entre os não usuários, as atividades mais frequentes foram, além de ouvir música e ver televisão, praticar esportes e sair com a família. Constando assim, que o lazer poder estar diretamente relacionado ao estilo de vida dos indivíduos, sendo influenciado pelas condutas.

Nessa perspectiva, o lazer representa um fenômeno social e cultural que torna-se visível em diferentes contextos, apresentando-se de forma dinâmica sendo marcado pela diversidade das distintas identidades de cada grupo social.

2.2 A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E DO LAZER NA SAÚDE DOS INDIVÍDUOS

A evolução histórica da saúde promoveu o aprimoramento de seu conceito, em que sua concepção não é vista apenas como ausência de doença, mais sim

como o conjunto do bem-estar físico, mental e social, juntamente com a qualidade de vida (BUSS, 2000).

Nos últimos tempos, surgiram inúmeros estudos científicos que demonstram a estreita relação entre a saúde e a qualidade de vida dos indivíduos (MINAYO; HARTZ e BUSS, 2000; SOUZA e COSTA, 2011; TORRES et al., 2011). Segundo Buss (2000), muitos componentes da vida social que contribuem para uma vida com qualidade são também fundamentais para que indivíduos e populações alcancem um perfil elevado de saúde. Ainda de acordo com o mesmo autor, proporcionar saúde significa evitar doenças e prolongar a vida, garantir meios e condições que desenvolvam a qualidade da vida, ampliando a capacidade de autonomia e o padrão de bem-estar.

A maioria das pessoas nos dias de hoje se preocupa com sua saúde. A adoção de hábitos saudáveis está cada vez mais associado ao cotidiano da população. Deste modo, o lazer e atividade física tornaram-se sinônimo de uma melhoria na qualidade de vida, visto que o tempo sem trabalho, o tempo livre, pode ser aproveitado para atividades físicas e/ou as atividades sem obrigação e compromisso, que proporcionam prazer.

A qualidade de vida está diretamente ligada ao prazer pessoal. O indivíduo que está feliz com o seu físico, com o seu psicológico e sua vida social, conseqüentemente tem uma boa qualidade de vida, pois todos os domínios estão satisfatórios (ECAVE et. al., 2009). De acordo com Tani (2002) qualidade de vida é muito mais do que apenas o atendimento das necessidades básicas de sobrevivência, alimentação, vestuário, trabalho e moradia. Implica em um conjunto de fatores, tais como ter saúde física e mental, relações sociais harmoniosas e construtivas, educação permanente, relacionamento respeitoso e amigável com o meio ambiente, tempo livre para o lazer e oportunidades para usufruir da cultura em sua plenitude.

Esta perspectiva sustenta-se na evidência de que as atitudes de cuidar da promoção e manutenção da própria saúde ou de não cuidar, são comportamentos aprendidos, favorecendo ou não a prevenção e promoção da qualidade de vida e do bem-estar psicossocial em todos os aspectos da convivência saudável (COLARES; FRANCA e GONZALES, 2009). Ao longo da vida, esses comportamentos apreendidos ou adquiridos, são determinantes na qualidade de vida dos indivíduos

tendo uma relação direta com a saúde especialmente por sua relação com as doenças crônicas.

Alguns estudos investigaram as condutas de saúde entre jovens universitários e verificaram que o sedentarismo, o consumo de álcool, tabaco, drogas ilícitas, entre outras condutas de risco, fazem parte do estilo de vida da grande maioria dos universitários (COLARES; FRANCA e GONZALES, 2009; JOIA, 2010; PEIXOTO et al., 2011).

Nahas (2010) ressalta que o sedentarismo não acarreta apenas problemas estéticos, mas causa também várias doenças. Dentre elas estão às doenças crônico-degenerativas, obesidade e diabetes. Corroborando com tal afirmação, Guedes, Santos e Lopes (2006), afirma que a prática habitual de atividade física é caracterizada como componente importante do estilo de vida, aliado à promoção e manutenção da saúde.

Neste sentido, a literatura afirma os diversos benefícios da atividade física para a saúde e qualidade de vida (ROLIM, 2007; MORENO; CERVELLÓ e MORENO, 2008). Tais benefícios não estão apenas restritos à saúde física, mas também aos aspectos psicossocial sendo, sobretudo, um fator de proteção para uma série de doenças crônicas não transmissíveis (BAUMAN; BAUMAN e TOLENTINO, 2009).

2.3 A VIDA DO UNIVERSITÁRIO NOS DIAS ATUAIS

As exigências de um perfil profissional atualizado, detentor de conhecimentos tecnológicos, gerais e de conhecimentos em uma área específica, têm contribuído para que o universitário se dedique cada vez mais a sua formação profissional, comprometendo assim, sua qualidade de vida. O trabalho tornou-se algo primordial para que o indivíduo seja respeitado perante a sociedade, sendo a escolaridade um diferencial na inserção no mercado de trabalho.

Neste sentido, a universidade muitas vezes é a porta de entrada para a vida profissional, tal fato tem elevado a busca pelo ensino superior. Muitos dos universitários, devido a sua situação financeira e a busca por melhores qualificações profissionais acabam tendo que conciliar o estudo e o trabalho, essa jornada conseqüentemente limita o tempo livre para o lazer, prática de atividade física e para a vida pessoal.

Largura (2000) afirma que é necessário um equilíbrio entre esse tempo de trabalho e lazer, e que, assim como no trabalho, deve haver uma aprendizagem para o lazer como uma forma de melhor uso do tempo livre, já que essa falta de tempo para o lazer associado à rotina estressante da vida acadêmica e de trabalho vem agravando sérios problemas de saúde para os universitários.

Os efeitos prejudiciais da carga curricular e em alguns casos também de trabalho sobre a vida dos universitários foram confirmados em uma pesquisa realizada por Fiorotti, Rossoni e Miranda (2010), com estudantes de medicina. Na pesquisa o autor identificou que a maioria dos universitários entrevistados se sentiam sobrecarregados e com pouco tempo para atividades físicas e de lazer.

Corroborando com tais resultados, Joia (2010) em estudo realizado com jovens universitários de uma faculdade da Bahia percebeu que maior parte dos universitários participantes do estudo apresentava irregularidade e/ou falta da prática atividade física. Dentro deste contexto, o estudo de Santos e Venâncio (2006), com acadêmicos concluintes do curso de Educação Física do Centro Universitário do Leste de Minas Gerais (Unileste - MG) aponta que o nível de atividade física dos entrevistados deixa a desejar, apesar dos mesmos estarem diretamente ligados a prática de atividade física.

Portanto, é percebido que na maioria das universidades brasileiras não existe, uma política de promoção do lazer, como também não existe uma política clara para o desporto universitário. Projetos de lazer para universitários, com o objetivo de contribuir para a elevação da qualidade de vida e para o processo de formação humana, pautado na construção da cidadania crítica e elevando o compromisso do acadêmico com seu bem estar biopsicossocial, estão sendo negligenciados pela política universitária.

Os universitários não têm em sua maioria, uma formação crítica e humana, pois, a formação recebida está voltada quase que exclusivamente para o trabalho e a reprodução do que foi aprendido. Portanto, a visão de que o universitário deve apenas adquirir conhecimentos específicos sobre sua a área de atuação é ultrapassada. Apesar de o mercado de trabalho exigir especialização na área, o mesmo em alguns casos exige um conhecimento também da informática, boa comunicação, bom relacionamento com os outros e até mesmo boa aparência. Faz-se então, necessário o reconhecimento de que o trabalho não é a única atividade do cotidiano das pessoas, sendo necessária uma reconfiguração do ensino superior,

onde compreenda outras habilidades e atitudes, que não esteja apenas relacionado ao trabalho.

3. METODOLOGIA

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

O presente estudo trata de uma pesquisa de caráter descritivo-exploratório. A abordagem a ser utilizada será a quantitativa que, segundo RICHARDSON (1989), justifica-se por se tratar de um método de quantificação nas coletas e tratamento dos dados, por meio de técnicas estatísticas, com a intenção de garantir uma margem de segurança quanto às inferências.

3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população desta pesquisa será composta pelos universitários matriculados no período letivo 2011.2 nos cursos do Centro de Ciências Humanas Letras e Artes (CCHLA) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB).

Os critérios para inclusão dos cursos participantes da pesquisa serão: as aulas deverão ser presenciais; ministradas nos turnos diurnos; os cursos deverão ter uma estrutura similar entre eles e possuírem turmas de ingressantes e concluintes. Sendo assim, farão parte da amostra os universitários ingressantes e concluintes dos cursos de Psicologia, Serviço Social, História, Comunicação Social com habilitação em Radialismo, Comunicação Social com habilitação em Jornalismo, Ciências Sociais, Teatro e Artes Visuais.

A amostra será estratificada por curso e período, elaborada em três fases: 1) Contato com as coordenações dos cursos: junto às coordenações dos cursos obteremos a relação de alunos matriculados nas disciplinas com o maior número de discente, tanto no primeiro quanto no último período; 2) Definição da representatividade amostral de acordo com o cálculo amostral; 3) Aplicação do questionário: entrevistaremos aleatoriamente os estudantes pertencentes ao primeiro e último período dos cursos do CCHLA.

3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

Utilizaremos um questionário construído com 23 questões, sendo 17 questões fechadas e 06 questões abertas. O instrumento foi elaborado especificamente para este estudo. O questionário será aplicado aos universitários de maneira voluntária e anônima, de acordo com a amostra elaborada para o estudo.

A primeira parte da pesquisa de campo consistirá na aplicação de um teste piloto com 30 universitários, de características semelhantes aos pertencentes ao estudo, para posteriormente, após as mudanças necessárias, serem aplicados nos sujeitos da pesquisa. O início da coleta está previsto para o dia 15/11/2011 com término em 30/11/2011.

O questionário é dividido em três dimensões. A primeira dimensão refere-se ao perfil socioeconômico dos entrevistados, ou seja, idade, gênero, estado civil, estadia/trabalha, com quem reside. A segunda dimensão está relacionada aos hábitos de lazer propriamente dito e uso do tempo livre, ou seja, atividades que realizam durante a semana, fim de semana e férias. A terceira dimensão está relacionada aos hábitos de atividades físicas, ou seja, se praticam estas atividades, o tipo, o lugar, a frequência, a forma e com quem.

3.4 TRATAMENTO DOS DADOS

Os questionários serão analisados por meio do programa estatístico Paswstatistics 18 (SPSS, versão 18). Depois da confecção de uma base de dados no programa EpiData 3.1 e introdução dos dados na base de dados, realizaremos uma análise descritiva (frequência e percentagem) no SPSS. Também será utilizado o teste do qui-quadrado (χ^2) para explorar as diferenças significativas entre os períodos e cursos estudados. Será considerada uma margem de erro da amostra de +/- 5% e um nível de confiança de 95%.

3.5 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

Todos os participantes da pesquisa serão solicitados a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (anexo) de acordo com resolução a 196/96 do Conselho Nacional de Saúde.

3.6 FINANCIAMENTO

Justificativa: O relator solicitou que acrescentasse a metodologia o item financiamento, porém o presente estudo será custeado pelo o aluno participante Saulo Gregory Vasconcelos Madruga do referido projeto.

5 ORÇAMENTO

Produto	Quantidade	Valor Unitário	Valor Total
Resma Papel Ofício A4	02	R\$ 12,00	R\$ 24,00
Impressão	3	R\$ 0,10	R\$ 0,30
Xerox	700	R\$ 0,10	R\$ 70,00
Canetas	40	R\$ 0,50	R\$ 20,00
Total			R\$ 114,30*

*Todas as despesas desse projeto serão de responsabilidade do pesquisador participante.

REFERÊNCIAS

BAUMAN, C. D.; BAUMAN, J. M.; TOLENTINO, G. P. O impacto de um programa de atividade física nos níveis de depressão de mulheres diagnosticadas com câncer de mama. In; CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE e CONGRESSO INTERNACIONAL DO ESPORTE, 16, 2009, Salvador **Anais do XVI CONBRACE e III CONICE**. Bahia, 2009. Disponível em: <<http://www.rbceonline.org.br/congressos/index.php/CONBRACE/XVI/paper/viewFile/617/418>>. Acesso em 29 set. 2011.

BEUTER, M.; ALVIM, N. A. T.; MOSTARDEIRO, S. C. T. S. O lazer na vida de acadêmicos de enfermagem no contexto do cuidado de si para o cuidado do outro. **Texto Contexto Enferm**, Rio Grande do Sul, v. 14, n. 2, p. 222- 228, abr. -jun. 2005.

BERTINI, V. M. R. Lazer e cultura popular, segundo o pensamento de Joffre Dumazedier. In: MELO, V. A.; SILVA, M. C.; PERES, F. F. (Org.). **V Seminário Lazer em debate - o lazer e a animação cultural**. Rio de Janeiro, 2004. p. 70-77.

BUSS, P. M.; Promoção da saúde e qualidade de vida. **Rev. Ciências da saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 5, n.1, p. 163-177, 2000.

CAVALCANTE, B. S. et al,. Perfil do estilo de vida dos acadêmicos recém-ingressados no curso de educação física da Universidade Federal do Ceará. In: Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde, 6., 2007, Curitiba. **Revista Científica JOPEF**. Disponível em: <http://www.revistajopef.com.br/artigos_revista_2007.pdf>. Acesso em: 30 nov. 2011.

COLARES, V.; FRANCA, C. D.; GONZALEZ E. Condutas de saúde entre universitários: diferenças entre gêneros. **Caderno de Saude Publica**, Recife, v. 25, n. 3, p. 521-528, 2009.

DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 1976.

ECAVE, C. et al,. Nível de qualidade de vida de universitários. **Revista do centro de pesquisa avançadas em qualidade de vida**, Ponta Grossa, v. 1, n. 1, 2009.

FIOROTTI, K. P.; ROSSONI, R. R.; MIRANDA, A. E. Perfil do estudante de Medicina da Universidade Federal do Espírito Santo, 2007. **Rev. bras. educ. med.**, Vitória, v. 34, n.3, p. 355-362, 2010.

GOMES, C. L. **Significados de recreação e lazer no Brasil**: reflexões a partir da análise de experiências institucionais (1926-1964). Tese (Doutorado) – Educação, Universidade Federal de Minas Gerais, Minas Gerais, 2003.

GUEDES, D. P.; SANTOS, C. A.; LOPES, C. C. Estágios de mudanças de comportamentos e prática habitual de atividade física em universitários. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Londrina, v. 8, n. 4, p. 5-15, 2006.

JOIA, L. C. Perfil do estilo de vida individual entre estudantes universitários. **Revista Movimenta**, Bahia, v. 3, n. 1, p.16 – 23, 2010.

LAGO, M. C. Lazer e qualidade de vida. **PULSAR**, Jundiaí, v. 1, n.2, 2009.

LARGURA, W. A. N. Fontes de lazer em estudantes de psicologia noturno. **PSICOUSF**, Itatiba, v. 5, n. 1, p. 73-85, 2000.

MARCELLINO, N. C. **Estudos do lazer**: uma introdução. 4ª ed. Campinas: Autores Associados, 2006.

MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 5, n.1, p. 7-18, 2000.

MORENO, J. A.; CERVELLÓ, E.; MORENO, R. Importancia de la práctica físico deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. **International Journal of Clinical and Health Psychology**, Granada, v. 8, n. 1, p.171-183, 2008.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 5. ed. rev. e atual. Londrina: Midiograf, 2010.

OLIVEIRA, J. A. C.; GUIMARÃES, L. A. M. Qualidade de vida de estudantes universitários de educação física. **PULSAR**, Jundiaí, v. 1, n.2, 2009.

PEIXOTO, V. S. et al. Uso de la marihuana entre estudiantes recién matriculados de una universidad. **Revista Psicologia.com**, Alagoas, v.12, n. 24, p. 1-11, fev/ mar, 2011.

PRATTA, E. M. M.; SANTOS, M. A. Lazer e uso de substâncias psicoativas na adolescência: possíveis relações. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 23, n. 1, p. 43-52, 2007.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social**: métodos e técnicas. São Paulo: Atlas, 1989.

ROLIM, M. K. S. B. **Auto-eficácia, estilo de vida e desempenho cognitivo de adolescentes ativos e sedentários**. 2007. 131 p. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano)– Departamento de Educação Física, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2007.

SANTOS, G. L. A. dos.; VENÂNCIO, S. E. Perfil do estilo de vida de acadêmicos concluintes em educação física do centro universitário do leste de Minas Gerais. **MOVIMENTUM – Revista Digital de Educação Física**, Ipatinga, v.1, ago/dez. 2006.

SARRIERA, J. C. et al. Significado do tempo livre para adolescentes de Classe Popular. **Psicologia, ciência e profissão**, Porto Alegre, v. 27, n. 4, p. 718-729, 2007.

SILVA, R. S. et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência e Saúde**, Pelotas, v. 15, n. 1, p. 115-120, 2010.

SOUZA, J. C.; COSTA, D. S. Qualidade de vida de uma amostra de profissionais de educação física. **J. Bras. Psiquiatr**, Mato Grosso do Sul, v. 60, n. 1, p. 23-27, 2011.

TANI, G. Esporte, educação e qualidade de vida. In: MOREIRA, W. W.; SIMÕES, R. (Orgs.). **Esporte como fator de qualidade de vida**. Piracicaba: UNIMEP, p. 103-116, 2002.

TORRES, A. R. et al. Qualidade de vida e saúde física e mental de médicos: uma auto avaliação por egressos da Faculdade de Medicina de Botucatu - UNESP. **Rev. bras. Epidemiol**, São Paulo, v. 14, n. 2, p. 264-275, 2011.

APÉNDICE

APÊNDICE A: QUESTIONÁRIO HÁBITOS DE LAZER

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PROJETO: HÁBITOS DE LAZER DOS UNIVERSITÁRIOS DO CCS E CCHLA

Este estudo visa analisar os hábitos de lazer dos universitários do CCS e CCHLA, com o objetivo de identificar os hábitos e as necessidades dos universitários em relação as suas práticas, procurando promover possíveis intervenções. Você foi escolhido aleatoriamente para responder este questionário. O anonimato e a confidencialidade das respostas serão mantidos. A sinceridade nas respostas é muito importante para os resultados da pesquisa. Obrigado pela sua colaboração!

Curso: _____

Período: () Ingressante () Concluinte

Sexo: () M () F

HÁBITOS DE LAZER

1º) Como você se sente atualmente em relação ao seu lazer?

- (1) Muito bem
- (2) Bem
- (3) Razoavelmente bem
- (4) Mal
- (5) Muito mal

2º) Como você classifica o nível de estresse em sua vida?

- (1) Sem estresse
- (2) Raramente estressado
- (3) Às vezes estressado, vivendo razoavelmente bem
- (4) Quase sempre estressado
- (5) Sempre estressado, com dificuldades para enfrentar a vida diária

3º) Diga, por ordem de importância, dois lugares preferidos para as práticas de lazer:

LOCAL	1º	2º
1-Clube		
2-Condomínio onde mora		
3-Praia		
4-Shopping		
5-Cinema		
6- Teatro		
7-Ginásio		
8-Praça		
9-Igreja		
10-Casa		
11-Bares/boates		

4º) Quando você está em casa durante a semana, diga com que frequência você costuma realizar estas atividades:

LOCAL	Nunca	Raramente	Às vezes	Quase sempre	Sempre
Frequência ⇨	0	1-2 vezes	3-4 vezes	5-6 vezes	7 ou + vezes
1- Assistir tv					
2- Acessar a internet					
3- Escutar música					
4- Conversar com os amigos (presencial)					
5- Descansar/dormir					
6- Estudar					
7- Conversar com a família					

5º) Quando você não está em casa nos finais de semana, diga com que frequência você costuma realizar estas atividades:

ATIVIDADES	Nunca	Raramente	Às vezes	Quase sempre	Sempre
Frequência →	0	1-2 vezes	3-4 vezes	5-6 vezes	7 ou + vezes
1- Viajar					
2- Frequentar bar/boates					
3- Ir à praia					
4- Passeios (calçadinhas, praça, beira da praia, etc.)					
5- Ir ao Shopping					
6- Ir à Igreja					
7- Ir ao cinema					
8- Visitar amigos/familiares/namorado(a)					
9- Ir ao teatro					
10- Praticar atividades físico-esportivas					

6º) Nas suas últimas férias (janeiro 2011), qual a frequência da realização destas atividades?

ATIVIDADES	Nunca	Raramente	Às vezes	Quase sempre	Sempre
Frequência →	0	1-2 vezes	3-4 vezes	5-6 vezes	7 ou + vezes
1- Ir à praia					
2- Estudar					
3- Trabalhar					
4- Navegar na internet					
5- Ir ao shopping					
6- Visitar amigos e familiares					
7- Praticar atividade física ou esportiva					
8- Ir às festas					
9- Descansar/assistir tv					

HÁBITOS FÍSICO -ESPORTIVOS

7º) Nos últimos três meses, você tem praticado alguma atividade física?

- (1) Não
(2) Sim

8º) Diga dois motivos, por ordem de importância, que levaram você à prática dessa/s atividade/s física/s:

ATIVIDADES	1º	2º
NÃO PRATICA ATIVIDADE FÍSICA		
1-Por diversão ou passar o tempo		
2-Para conhecer outras pessoas e fazer amigos		
3-Pela saúde		
4-Porque gosta de atividades físicas		
5-Por estar em contato com a natureza		
6-Por estética/ estar em forma		
7-Para fugir da rotina		
8-Porque gosta de competir		

9º) Com qual frequência você pratica essa/s atividade/s física/s por semana?

- (0) NÃO PRATICA ATIVIDADE FÍSICA
(1) Uma vez
(2) Duas vezes
(3) Três vezes
(4) Quatro vezes
(5) Cinco vezes
(6) Seis ou sete vezes

10º) Qual/is é/são atividade/s realizada/s?

R: _____

11º) Ainda em relação à prática de atividades físicas, você geralmente realiza:

FORMA DE REALIZAR	Não	Sim
NÃO PRATICA ATIVIDADE FÍSICA		
1- Sozinho		
2- Com amigos		
3- Com companheiro(a)/esposo(a)		
4- Com profissionais da área		
5- Com o grupo matriculado na atividade		

12°) Onde você realiza frequentemente essa/s atividade/s?

LOCAL	Nunca	Raramente	Às vezes	Quase sempre	Sempre
Frequência ⇔	0	1-2	3-4	5-6	7 ou + vezes
NÃO PRÁTICA ATIVIDADE FÍSICA					
1- Na academia					
2- Na rua					
3- Em casa					
4- No ginásio					
5- Na praça					
6- No clube					
7- Na praia					

13°) Diga dois motivos, por ordem de importância, para você não praticar atividade física ou esportiva:

MOTIVOS	1°	2°
PRÁTICA ATIVIDADE FÍSICA		
1-Não gosta		
2-Preguiça		
3-Por falta de segurança		
4-Falta de infra-estrutura no bairro		
5-Falta de tempo		
6-Falta de dinheiro		
7-Não vê utilidade nem benefícios		

14°) Você pratica alguma atividade física ou esportiva na Praça de Esportes da UFPB?

- (1) Não
(2) Sim

15°) Qual atividade você pratica?

R: _____

16°) Qual/is atividade/s física ou esportiva/s que você gostaria que fosse oferecida na UFPB? _____

PERFIL SÓCIO ECONONÔMICO

17°) Qual a sua idade: ____ anos.

18°) Qual o seu estado civil?

- (2) Solteiro
(3) Casado/mora junto
(4) Divorciado/a
(5) Viúvo/a

19°) Qual o bairro onde você reside?

R: _____

20°) Com quem você reside?

- (1) Sozinho
(2) Família
(3) Amigos
(4) Marido/mulher; companheiro (a)

21°) Você está trabalhando ou estagiando?

- (1) Não
(2) Sim

22°) Que tipo de atividade você realiza?

- (1) Trabalho
(2) Estágio remunerado
(3) Estágio voluntário
(4) Não estou trabalhando nem estagiando

23°) Você fez o ensino fundamental e médio em escola?

- (1) pública
(2) privada
(3) maior parte do tempo pública
(4) maior parte do tempo privada

OBRIGADO PELA SUA PARTICIPAÇÃO!!!

N° do questionário: _____

Entrevistador: _____

Hora: _____

ANEXO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado (a) Amigo (a)

Este estudo visa analisar os hábitos de lazer e físico-esportivos dos universitários dos cursos do Centro de Ciências Humanas Letras e Artes da Universidade Federal da Paraíba e está sendo desenvolvido por Saulo Gregory Vasconcelos Madruga, aluno do Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, sob a orientação da Professora Dr. M^a Dilma Simões Brasileiro. O objetivo do estudo é identificar os hábitos e as necessidades de lazer e físico-esportivas dos universitários dos respectivos cursos, procurando promover possíveis intervenções.

Solicitamos a sua colaboração para que participe da realização da pesquisa respondendo o questionário, a entrevista. Esclarecemos que você foi escolhido aleatoriamente, sua participação no estudo é voluntária e, portanto, você não é obrigado (a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na Instituição.

Solicitamos também sua permissão para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Informamos que essa pesquisa não oferece riscos previsíveis para a saúde, nem colocará de forma alguma a sua integridade física e moral em situações de vergonha ou constrangimento.

O pesquisador estará a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido (a) e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

Assinatura do Participante da Pesquisa ou Responsável Legal

Assinatura da Testemunha

Atenciosamente,

Assinatura do Pesquisador Responsável

Assinatura do Pesquisador Participante

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor entrar em contato:

- Pesquisadora responsável - Maria Dilma Simões Brasileiro. Departamento de Educação Física - Universidade Federal da Paraíba - Cidade Universitária - João Pessoa/PB - Brasil - CEP 58051900 Telefone: 83-32167695, e-mail: dsbrasileiro@gmail.com.
- Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba (UFPB) – Campus I, Cidade Universitária. CEP: 58.051-900, bloco – Arnaldo Tavares, sala – 812. Telefone: 3216-7791, e-mail: eticacssufpb@hotmail.com.