

O USO DO TEMPO LIVRE POR ALUNOS DE GRADUAÇÃO: O QUE ELES FAZEM?

UNDERGRADUATE STUDENTS' FREE TIME USE: WHAT DO THEY DO?

USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE PREGRADO: ¿QUÉ HACEN?

Bruno Vilas Boas Dias* , Ágatha Karolski Arruda**, Kátia Campos Rocha de Lima**

Resumo

Introdução: O bom uso do tempo livre por universitários pode influenciar positivamente a atividade mental, o aprendizado e o desenvolvimento social. **Objetivo:** Identificar como os acadêmicos dos cursos de Enfermagem, Biomedicina, Fisioterapia e Educação Física do Centro Universitário Campo Limpo Paulista ocupam o tempo disponível nos períodos do dia em que não estão em aula na faculdade e caracterizar os participantes do estudo. **Método:** Pesquisa descritiva, quantitativa, realizada por meio de entrevista com acadêmicos de cursos de graduação da área da saúde, de um centro universitário de um município de São Paulo. **Resultados:** Participaram 120 acadêmicos, em sua maioria do gênero feminino, com idade até 22 anos (51,66%), cursando a primeira metade do curso (72,50%). Em relação às atividades extra classe, a maioria afirmou não estudar além das aulas presenciais, os demais, acessam apenas atividades *on-line* ou estudam no máximo uma hora por semana (81,6%). Porém, a partir da segunda metade do curso, o número de alunos que se dedicavam aos estudos diminuiu, ou seja, até o 4º semestre os alunos demonstram se dedicar mais aos estudos. Fora da faculdade, a maioria referiu ocupar o tempo com várias atividades, mas dormir (40,83%), interagir em redes sociais (36,66%), acessar aplicativos de fotos e Instagram (36,66%) se destacaram como preferenciais. **Conclusão:** Os participantes do estudo, retratando a realidade brasileira, em sua maioria, estudam e trabalham, dedicando pouco tempo aos estudos durante o curso. Assim, as atividades realizadas no tempo livre elencadas, se não direcionadas adequadamente, podem interferir no aprendizado intelectual e social, na saúde física, emocional e mental, e na produtividade.

Palavras-chave: Estudantes. Tempo. Desempenho acadêmico. Aprendizagem.

Abstract

Introduction: The good use of free time by university students can positively influence mental activity, learning and social development. **Objective:** To identify how the students of the Nursing, Biomedicine, Physiotherapy and Physical Education courses at Centro Universitário Campo Limpo Paulista occupy the time available during the periods of the day when they are not in class at college and characterize the study participants. **Method:** Descriptive, quantitative research, conducted through interviews with undergraduate students in the health area, at a university center in a city in São Paulo. **Results:** 120 students participated, mostly female, aged up to 22 years (51.66%), taking the first half of the course (72.50%). In relation to extra-class activities, the majority stated that they did not study beyond the face-to-face classes, the others said they only access online activities or study a maximum of one hour per week (81.6%). However, from the second half of the course onwards, the number of students who dedicated themselves to studies decreased, that is, until the 4th semester, students showed more dedication to studies. Outside college, most reported taking up time with various activities, but sleeping (40.83%), interacting on social networks (36.66%), accessing photo apps and Instagram (36.66%) stood out as preferred. **Conclusion:** The study participants, portraying the Brazilian reality, mostly study and work, devoting little time to studies during the course. Thus, the activities carried out in free time listed, if not properly directed, can interfere with intellectual and social learning, physical, emotional and mental health, and productivity.

Keywords: Students. Time. Academic performance. Learning.

Resumen

Introducción: El buen uso del tiempo libre por parte de los estudiantes universitarios puede influir positivamente en la actividad mental, el aprendizaje y el desarrollo social. **Objetivo:** Identificar como los estudiantes de los cursos de Enfermería, Biomedicina, Fisioterapia y Educación Física en el Centro Universitario Campo Limpo Paulista ocupan el tiempo disponible durante los períodos del día en que no están en clase en la universidad y caracterizar a los sujetos de estudio. **Método:** Investigación descriptiva, cuantitativa, realizada a través de entrevistas con estudiantes universitarios en el área de la salud, desde un centro universitario en una ciudad de São Paulo. **Resultados:** 120 estudiantes eran en su mayoría mujeres, de hasta 22 años (51,66%). Estaban estudiando la primera mitad del curso (72,50%). En relación con las actividades extra-clase, la mayoría declaró que no estudiaban más allá de las clases presenciales, los demás, solo acceden a actividades en línea o estudian un máximo de una hora por semana (81,6%). Sin embargo, a partir de la segunda mitad del curso, el número de estudiantes que se dedicaron a los estudios disminuyó, es decir, hasta el 4to semestre, los estudiantes mostraron una mayor dedicación a los estudios. Fuera de la universidad, la mayoría informó haber tomado tiempo con diversas actividades, pero dormir (40,83%), interactuar en redes sociales (36,66%), acceder a aplicaciones de fotos e Instagram (36,66%) se destacó como la preferencia. **Conclusión:** Los sujetos de estudio, que retratan la realidad brasileña, en su mayoría estudian y trabajan, dedicando poco tiempo a los estudios durante el curso. Por lo tanto, las actividades realizadas en el tiempo libre enumeradas, si no se dirigen adecuadamente, pueden interferir con la salud y productividad intelectual, social, física, emocional y mental.

Palabras clave: Estudiantes. Tempo. Rendimiento académico. Aprendizaje.

* Enfermeiro. Mestre em Ciências da Saúde. Professor de graduação em Enfermagem do Centro Universitário Campo Limpo Paulista, Campo Limpo Paulista-SP e do Centro Universitário Padre Anchieta de Jundiá-SP, Brasil. Contato: bruno.dias@faccamp.br

**Acadêmica do curso de graduação em Enfermagem do Centro Universitário de Campo Limpo Paulista, Campo Limpo Paulista-SP, Brasil.

INTRODUÇÃO

Ingressar no Ensino Superior (ES) e tornar-se um acadêmico é frequentemente acompanhado por acontecimentos singulares na vida dos estudantes, assim como, permeado por mudanças que exigem esforços de ajustamento pessoal. Diferentes variáveis influenciam nesse processo que é complexo e multidimensional. Nesse sentido, a saída da casa dos pais, a mudança de cidade^{1,2}, o distanciamento da família, as transformações no grupo de amizades³ e a troca do ambiente escolar para o universitário⁴ são algumas das mudanças vividas por universitários. O ingresso no ES traz novas responsabilidades, gera alterações na maneira de organizar o tempo para executar as atividades acadêmicas e as de lazer⁵.

As concepções de tempo dedicado ao trabalho, ao estudo e tempo livre são sempre bem aceitas, principalmente no campo da saúde. Tempo livre é entendido também como “tempo socialmente supérfluo”, aquele relacionado ao que é ocioso e “tempo socialmente disponível”, habitualmente denominado “lazer”, o qual é mediado pela velocidade decorrente das transformações emergentes do mundo contemporâneo⁶⁻⁸. O tempo neste estudo será utilizado também sob a concepção de construção social, cotidiana e histórica.

É relevante que pesquisadores investiguem e tangenciem as noções que os estudantes têm em relação ao tempo disponível que possuem e o espaço pelo qual percorrem e nele constroem suas histórias e preparações profissionais, pois é comum ouvir dos estudantes que a faculdade lhes toma muito tempo e, a partir daí, listarem uma série de motivos que entendem justificar tal usurpação do tempo pelos estudos.

Atualmente, a tecnologia interfere em vários sentidos na vida cotidiana. Diversão, entretenimento (redes sociais), obrigação (*e-mails* e grupos de trabalho em aplicativos) e o trabalho (como os famosos *home office*) se intercalam, reorganizando (ou se misturando) no tempo livre e no tempo útil, nos diferentes espaços sociais, privados, públicos, acadêmicos, residenciais, entre outros. A diversão e o entretenimento, portanto, podem ser compreendidos como o espaço de tempo que concede primazia ao prazer e aos sentidos em contraponto ao momento de trabalho e tempo útil⁹.

Sendo assim, ocupar o tempo ganha um significado importante que merece espaço científico no meio acadêmico,

já que os estudantes realizam inúmeras atividades, muitas vezes simultâneas, e nem sempre se desligam do ambiente da faculdade. O tempo, ocupado intensamente, torna-se produtivo e distintivo quando em sala de aula, estudando ou trabalhando, justificando sua utilização. Todavia, o tempo livre, embora não produtivo, no sentido vulgar da palavra, gera também um valor social tão ou mais importante, pois pode ser usado de maneira sábia pelo acadêmico para socializar-se, por exemplo, o que é essencial para a saúde mental, dentre outros fatores^{10,11}.

Desse modo, é importante refletir sobre os usos do tempo entre os acadêmicos, com foco reflexivo sobre o valor do tempo livre. Convencionalmente se espera um uso relacionado à vivência do prazer e à sociabilidade, de forma que seja produtor de felicidade¹¹.

O interesse científico pela temática do tempo livre e lazer é relativamente recente. Nas últimas décadas, surgiram publicações abordando o assunto e que proliferaram no Brasil e no mundo. Grupos de pesquisadores têm se debruçado sobre questões que envolvem o tempo livre a partir de diversas orientações e vertentes, interessados, principalmente, na forma como esse tempo se insere nas relações entre os indivíduos e os grupos sociais. Segundo Faria e Ramos⁸ e Nodari et al.¹², no Brasil se destacam os estudos do francês Joffre Dumazedier, considerado o criador da sociologia do lazer, que o entendia como não-obrigatoriedade das ações nele realizadas e onde três funções básicas caracterizariam esse tempo: o descanso, a diversão e o desenvolvimento, ou seja, o lazer seria um tempo compensador de tensões.

Nesse contexto, este estudo teve por objetivo: identificar como os acadêmicos dos cursos de Enfermagem, Biomedicina, Fisioterapia e Educação Física do Centro Universitário Campo Limpo Paulista ocupam o tempo disponível nos períodos do dia em que não estão em aula na faculdade, além de caracterizar os participantes do estudo.

MATERIAL E MÉTODO

O estudo obedece a uma abordagem quantitativa, descritiva, do tipo exploratória, não intencional e probabilística, do qual participaram acadêmicos do Centro Universitário Campo Limpo Paulista localizado na cidade de Campo Limpo Paulista, no interior de São Paulo. A amostra foi composta aleatoriamente, mediante autorização dos coordenadores pedagógicos dos cursos. Os cursos escolhidos

foram Enfermagem, Biomedicina, Fisioterapia e Educação Física, contendo 30 acadêmicos de cada curso, independente do gênero, devidamente matriculados nos cursos supracitados do primeiro ao sétimo semestre.

As entrevistas foram agendadas previamente e realizadas antes ou no intervalo das aulas de modo a não interferir no cronograma dos professores. Os acadêmicos responderam a dois questionários semiestruturados elaborados previamente, sendo um referente às características sociodemográficas, contendo sete questões, e o outro contendo uma questão aberta referente ao objetivo do estudo. O tempo para as respostas foi de 15 minutos. Os dados coletados foram agrupados em tabelas e gráfico para discussão à luz da literatura.

A pesquisa atendeu as recomendações da Resolução MS/CNS 466/12 sendo aprovada pelo Comitê de Ética do Centro Universitário Campo Limpo Paulista, sob parecer 3.280.780.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Prevaleceram pessoas do sexo feminino dentre os cursos pesquisados, sendo 96 (80%) mulheres e apenas 24 (20%) homens. Os homens tendem a optar por cursos de exatas e tecnologias e as mulheres optam por graduações que envolvem ciências humanas e biológicas¹³.

Muito se pode concluir disso, uma vez que a sociedade molda as mulheres para seguirem a vida numa linha mais voltada ao cuidado dos outros, em casa ou junto a família, enquanto os homens, como produtores da sociedade, optam mais por cursos que envolvem tecnologia e ciências exatas. A Enfermagem é uma profissão em que o gênero feminino é predominante. Isso porque há uma relação histórica entre esse predomínio e o cuidado que é produto da profissão.

Em relação à idade, ao se analisar os dados, obteve-se um número maior de alunos jovens com idade até os 22 anos (51,66%), seguido por 23 a 28 anos (30%) e alunos com 34 anos ou mais (13,33%). Alunos com idade entre 29 a 34 anos corresponderam apenas a 5% dos participantes (Tabela 1).

Tabela 1 - Idade dos participantes da pesquisa, n=120 Campo Limpo Paulista-SP, Brasil, 2019

Idade	N	%
até 22 anos	62	51,66
23 a 28 anos	36	30
29 a 34 anos	06	5
34 ou mais	16	13,33

A dificuldade existente antigamente para ingressar numa instituição de ensino superior e a falta de conhecimento da população no passado sobre o assunto faziam o ingresso na faculdade ocorrer mais tarde¹⁴. No estudo, essa realidade se mostrou diferente, pois os alunos com idade superior a 29 anos são minoria na instituição (18,33%).

Dados divulgados pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP)¹⁵ referem que a média de idade da maioria dos ingressantes no ensino superior em 2010 foi de até 26 anos, havendo semelhança com os dados obtidos nesta pesquisa, que evidenciou superioridade de estudantes de idade de até 28 anos com 98 (81,66%) dos participantes.

Em relação à escolha do curso, os resultados obtidos apontam 113 (94,16%) alunos que alegaram ter escolhido o curso por conta própria e 7 (5,83) foram motivados por familiares e amigos (Tabela 2).

Tabela 2 - Escolha do curso e motivação para a escolha, n=120, Campo Limpo Paulista-SP, Brasil, 2019

	A opção pelo curso, foi sua?	
	N	%
Sim	113	94,16
Não	7	5,83
Quem o motivou?		
Família	6	5
Amigos	1	0,83

O processo de escolha profissional após o capitalismo acontece mais de acordo com as aptidões do próprio ser, uma vez que a pessoa já tem consciência de que o tempo de vida investido na carreira profissional poderá ser para vida toda, mudando a visão antiga de que o adolescente precisa sempre seguir a profissão dos familiares e dar continuidade à história da família. Assim, passa a assumir ele mesmo as rédeas da própria vida, dado esse que tende sempre a crescer, pois os adolescentes passaram cada vez mais a escolher os cursos de graduação por vocação¹⁶. Apesar disso, 7 participantes (5,83%) escolheram a partir das indicações e opiniões de familiares (5%) ou por indicação de amigos (0,83%). Ainda há os que preferem não escolher, influenciados pelo convívio social e familiar¹⁶.

A escolha por um curso de graduação geralmente é influenciada pelo perfil socioeconômico do estudante. Pessoas com baixa renda justificam a escolha do curso por oportunidade de inserção no mercado de trabalho mais rápida e relação candidato/vaga menor, tendo mais facilidade

de ingressar na faculdade e concluí-la com êxito. Já para estudantes com alta renda familiar, o equilíbrio financeiro de base possibilita que a escolha seja direcionada a um curso que requer mais investimento com algum retorno no futuro, após anos de estudos, proporcionando, assim, para essa classe, a alternativa de várias tentativas de ingresso no curso escolhido, cuja relação candidato/vaga é sempre maior e o curso mais disputado¹⁷.

A Tabela 3 apresenta a quantidade de alunos que aceitaram participar da pesquisa, divididos por semestre sem a separação por curso, uma vez que não foi estipulado previamente qual período de cada curso seria abordado. Assim, o resultado final foi: 12 (10%) alunos do 1º semestre, 28 (23,33%) do 2º semestre, 27 (22,5%) do 3º semestre, 20 (16,66%) do 4º semestre, 8 (6,66%) do 5º semestre, 11 (9,16%) do 6º semestre e 14 (11,66%) do 7º semestre.

Tabela 3 - Quantidade de participantes divididos por semestre, n=120, Campo Limpo Paulista-SP, Brasil, 2019

Semestre	N	%
1º	12	10
2º	28	23,33
3º	27	22,50
4º	20	16,66
5º	8	6,66
6º	11	9,16
7º	14	11,66

A divisão dos alunos por semestre possibilitou encontrar dados relevantes quanto ao tempo que dedicam ao estudo. Para melhor compreensão, optou-se por dividir os participantes da seguinte forma: do 1º ao 4º semestre (72,5%) e do 5º ao 7º semestre (27,5%). Com isso, foi possível analisar que os universitários, no início da graduação, se empenham mais nos estudos do que os que estão há mais de dois anos frequentando a faculdade (Tabela 4).

Tabela 4 - Tempo dedicado ao estudo segmentado em dois tempos, n=120, Campo Limpo Paulista-SP, Brasil, 2019

Semestre	N	%
1º ao 4º	87	72,5
Não estuda	03	
Atividades <i>on-line</i>	13	
Estudo 1 hora/semana	29	
Estudo 2 horas/semana	32	
Outros	10	
5º ao 7º	33	
Não estuda	06	
Atividades <i>on-line</i>	07	
Estudo 1 hora/semana	10	
Estudo 2 horas/semana	09	
Outros	01	

Os dados mostram que o tempo de estudo de 2 horas semanais é maior entre os alunos do 1º ao 4º semestre (36,78%) comparado à mesma categoria de alunos do 5º ao 7º semestre (27,27%). O tempo de estudo de 1 hora semanal do 1º ao 4º semestre (33,33%) foi maior do que os estudantes do 5º ao 7º (30,30%). Já em relação às atividades realizadas *on-line*, os resultados para os alunos do 1º ao 4º semestre foram superiores (14,94%) aos de 5º ao 7º (21,21%).

O grupo de alunos que referiram não estudar fora do ambiente da faculdade se mostrou maior para os de 5º ao 7º semestre (18,18%) do que os de 1º ao 4º (3,44%), demonstrando outra vez que os alunos, a partir da segunda metade dos cursos, dedicam-se menos aos estudos.

A categoria "Outros" abrange respostas diversas em relação ao tempo de estudo. A esse respeito, estudantes do 1º ao 4º semestre apontaram maior quantidade de tempo (11,49%) para 3 horas, 4 horas, 5 horas, 7 horas, 8 horas, 10 horas e 14 horas de tempo de estudo. Já os alunos do 5º ao 7º semestre (3,03%) alegaram empregar 30 minutos de tempo de estudo. Esse número baixo de horas de estudo pode ser justificável se o aluno trabalha em média 8 horas/dia, semanalmente.

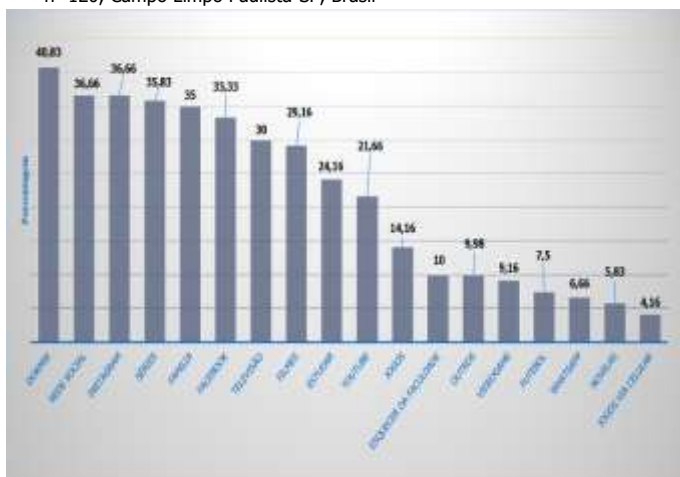
Os dados obtidos na pesquisa evidenciam que estudantes pertencentes ao 5º ao 7º semestre estudam menos do que os que estão no início dos cursos abordados. São 68 (56,66%) alunos que assumiram não estudar, acessar apenas atividades *on-line* ou estudar no

máximo uma hora por dia. O dado é interessante e preocupante para os coordenadores pedagógicos e professores que atuam nos referidos cursos. Identificou-se que os alunos que estão na segunda metade do curso em diante geralmente se interessam por conteúdos específicos de suas disciplinas, preparando-se para estágios curriculares e o mercado de trabalho. Motivos como cansaço, muitas obrigações acadêmicas como provas e trabalhos levam a crer que deva haver maior atenção dos alunos em sala de aula e menos horas de estudo fora do ambiente acadêmico.

Outro aspecto que merece destaque é que a maioria dos estudantes ingressantes são jovens e podem buscar mais atividades de lazer não relacionadas aos estudos no tempo ocioso. O perfil dos participantes do estudo é de trabalhadores que, para poderem honrar suas obrigações financeiras, dentre elas o pagamento da faculdade privada, trabalham durante o dia e até mesmo à noite.

O Gráfico 1 apresenta dados, em porcentagem, referente às respostas que os estudantes deram sobre como usam o tempo livre. Cabe lembrar que dos 120 alunos abordados, a maioria escolheu por mais de uma opção, assim, a somatória dos dados é maior que o total de respondentes ao questionário. A ação mais apontada pelos estudantes foi dormir (40,83%), seguida pelo uso das redes sociais (36,66%), aplicativo de fotos via celular e *Instagram* (36,66%), assistir séries ou seriados (35,83%), ficar com a família (35%), uso do *Facebook* (33,33%), assistir programas pela televisão (30%), assistir filmes (29,16%) e estudar (24,16%).

Gráfico 1 - Atividades realizadas pelos estudantes em horários extraclasses, n=120, Campo Limpo Paulista-SP, Brasil



Os estudantes universitários tendem a sofrer influência de dois processos para a regularização do sono. Um deles é o fator claro-escuro que regula biologicamente a vontade de dormir de uma forma simples: no claro a pessoa se mantém acordada e no escuro são produzidos hormônios que a induzem ao sono¹⁸. É demonstrado que o ciclo claro-escuro entra em conflito com o segundo fator, uma vez que os universitários optam por preferir equilibrar a vida acadêmica durante a semana fazendo trabalhos acadêmicos durante o horário noturno que, teoricamente, é o momento mais livre deles, do que dormir de forma apropriada. O conflito decorrente dessas condições pode trazer para os alunos uma série de problemas e vícios, sendo um deles os afetivos, pois existe uma relação entre a qualidade do sono e sintomas ansiosos¹⁹.

Sendo assim, é possível perceber que a escolha dos estudantes em dormir no tempo livre pode ser decorrente da privação do início natural do ciclo claro-escuro (sono-vigília) e que acontece diariamente durante a semana, quando se tem uma obrigatoriedade maior em cumprir afazeres cotidianos. Já aos finais de semana ou no tempo livre, os estudantes se sentem mais descompromissados e conseguem escolher melhor o que fazer durante o dia, optando em sua maioria em regular o sono nesse período.

A população jovem brasileira está inserida no uso das redes sociais de forma intensa, situação que possibilita a formação de uma grande rede de contatos e busca de informações sem que se tenha a necessidade de locomoção ou grandes esforços, mostrando que o conceito de rede social é proporcionar conhecimentos diferenciados, seja em relação a conteúdo acadêmico ou profissional, seja para distração ou lazer. A grande possibilidade de divertimento e compartilhamento com a rede de amigos que esse recurso traz, atrai os jovens a utilizar essa forma para passar o tempo livre²⁰.

A pesquisa evidenciou que o uso do *Facebook*, *Instagram*, *Youtube*, *WhatsApp*, jogos via celular, séries que são encontradas por meio de aplicativos de celular e outras redes sociais, indica que a população jovem opta por estar conectada nos horários de lazer, tornando as redes sociais a segunda maior escolha dos estudantes para ocupar o tempo livre. Esse resultado tende a ser cada vez mais destacado, uma vez que o uso das redes sociais ocasiona para as pessoas uma vasta possibilidade de

distração sem sair do ambiente onde se encontram, proporcionando um relaxamento físico enquanto utilizam essa ferramenta, embora ela também lhes traga desgaste mental.

Dentre as opções para preencher o tempo livre, alguns optam por estar junto à família, tanto no sentido de cuidar das pessoas do ciclo familiar quanto para fortalecer vínculos⁵. A família é fator primordial na formação da pessoa, sendo importante para a construção da identidade ou a forma com que se apresenta no mundo, pois é onde o indivíduo encontra afeto e proteção, assim como subsídios indispensáveis para aprender a viver. Embora sujeita a mudanças no decorrer do tempo, a família ainda ocupa um lugar muito importante na vida pessoal¹⁵. Escolher ficar com a família tem algo maior do que só uma escolha, é o convívio que faz com que os estudantes possam encontrar paz e calma num conjunto de indivíduos específicos e que, de forma fraterna, os acolherá e compreenderá de alguma maneira a condição de universitário²⁰.

Embora alguns universitários se esqueçam temporariamente da faculdade nos momentos de lazer, a maneira como se portam no âmbito acadêmico acaba influenciando as conquistas futuras na sua vida profissional, pois os que se envolvem com mais afinco no que é oferecido pela faculdade têm um crescimento intelectual e social maior em relação aos que optam por não seguir esse caminho e apenas fazem o que é obrigatório, como assistir aulas e realizar trabalhos acadêmicos^{17,21}. O processo de adaptação à vida universitária pode ser um estressor, de acordo com a forma que os universitários se portam nessa nova fase, e a busca por novos amigos e as recreações do grupo social podem dificultar sua adaptação, mesmo que seja um curso escolhido a partir de aptidões pessoais^{17,21}.

Uma estratégia que pode ser testada no Brasil é a criação de *sites* que promovam o contato entre os alunos de uma mesma instituição, com foco no processo de adaptação à universidade. Nos Estados Unidos, verificou-se que o uso de um *site* com essa proposta contribuiu para a percepção dos estudantes sobre a universidade como um lugar onde é possível encontrar os recursos necessários para a resolução dos problemas enfrentados. Além disso, o contato entre calouros pode constituir uma importante fonte de informação, capaz de auxiliar na transição para o ES²².

Segundo Hurtado et al.²³, é fundamental conhecer as opções que os estudantes universitários têm para investir em

seu tempo livre em um contexto em que as possibilidades dos universitários estão condicionadas a regras da sociedade que determinam certos estilos de vida, num amplo horizonte de atividades sociais e ocupações pessoais. Para estes autores, o problema do tempo livre e do tipo de consumo cultural dos estudantes reflete os aspectos essenciais de uma sociedade em crise. As universidades devem propiciar uma generalização das condições acadêmicas para reduzir e potenciar a formação integral de seus estudantes mediante uma oferta de condições em que as expectativas, pela participação mais ativa, possibilitem que os mesmos possam empregar meios e canais de comunicação de acordo com a linguagem e a maneira que os jovens de hoje em dia representam o mundo.

As atividades de lazer realizadas por acadêmicos no tempo livre, tanto podem trazer consequências positivas quanto negativas. Nesse sentido, visando ao bem-estar e a produtividade, recomendam-se o descanso e sono regular, as práticas esportivas e religiosas, leituras edificantes, cuidados com a saúde e a alimentação, trabalhar e investir tempo na própria funcionalidade, vivenciar a natureza, assistir filmes, ir ao teatro, acessar as redes, desenvolver ações junto à família, amigos e sociedade, dialogar, brincar e sorrir, dentre outras coisas.

CONCLUSÃO

Este estudo possibilitou identificar aspectos relacionados à utilização do tempo livre pelos acadêmicos de um centro universitário. É certo que o ambiente acadêmico contabiliza cobranças, realiza atividades avaliativas periódicas e busca primar pelo cumprimento de prazos relacionados à frequência às aulas e a apresentação de trabalhos. Inseridos nesse contexto, os universitários geralmente se sobrecarregam, sofrem de ansiedade e buscam espairar exercendo outras atividades. Contudo, para que não haja interferência nos estudos e no aprendizado, é preciso saber administrar o tempo, dividindo-o entre as obrigações acadêmicas e o lazer, tendo em vista evitar tensões e prejuízos.

Embora as pesquisas já realizadas, mais trabalhos que busquem retratar a otimização do tempo pelos estudantes, tanto voltados ao lazer quanto aos estudos, devem ser desenvolvidos, principalmente pelo fato do ensino a distância permitir que as pessoas,

independentemente da idade ou tempo dedicado ao trabalho, possam estudar.

Em um momento em que o ensino a distância e o trabalho remoto ganham cada vez mais espaço na vida acadêmica, é salutar que se busque entender mais sobre o emprego do tempo livre e como conciliar adequadamente as atividades diárias e as obrigações estudantis. É importante incentivar os universitários para a adoção de uma cultura e educação como busca de relaxamento, prazer e felicidade.

REFERÊNCIAS

1. Assis AD, Oliveira AGB. Vida universitária e saúde mental: atendimento às demandas de saúde e saúde mental de estudantes de uma universidade brasileira. *Cad Bras Saúde Mental* [Internet]. 2010 [citado em 19 out. 2019]; 2(4-5):159-77. Disponível em: <http://incubadora.periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/1113>
2. Sulkowski ML, Joyce DJ. School psychology goes to college: the emerging role of school psychology in college communities. *Psychol Schools*. 2012; 49(8):809-15.
3. Credé M, Niehorster S. Adjustment to college as measured by the student adaptation to college questionnaire: a quantitative review of its structure and relationships with correlates and consequences. *Educ Psychol Review*. 2012; 24:133-65.
4. Hagenauer G, Volet SE. Teacher-student relationship at university: an important yet under-researched field. *Oxf Rev Educ*. 2014 May 4; 40(3):370-88.
5. Teixeira MAP, Dias ACG, Wottrich SH, Oliveira AM. Adaptação à universidade em jovens calouros. *Psicol. Esc. Educ* [Internet]. 2008 [citado em 14 nov. 2019]; 12(1):185-202. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-85572008000100013>
6. Marx K. A miséria da filosofia. São Paulo: Martin Claret; 2008.
7. Marx K. *Grundrisse*. São Paulo: Boitempo Editorial; 2011.
8. Faria JH, Ramos CL. Tempo dedicado ao trabalho e tempo livre: os processos sócio-históricos de construção do tempo de trabalho. *RAM, Rev Adm Mackenzie*. 2014; 15(4):47-74.
9. Herschmann M, Kischinhevsky MA. A geração podcasting e os novos usos do rádio na sociedade do espetáculo e do entretenimento. *Rev Famecos*. 2008; 15(37):101-6.
10. Veblen TA. *Teoria da classe ociosa*. Rio de Janeiro: Pioneira; 1965.
11. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. Censo revela que o acesso cresceu na década 2001-2010. [Internet]. [citado em 18 out. 2019]. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/component/tags/tag/32044-censo-da-educacao-superior>
12. Nodari MPM, Rosa EM, Nascimento CRR, Guerra VM. Os usos do tempo livre entre jovens de classes populares. *Psic: Teor e Pesq* [Internet]. [citado em 30 set. 2019]; 32(4):e324215. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102.3772e324215>
13. Pinto EJS, Carvalho MEP, Rabay, G. As relações de gênero nas escolhas de cursos superiores. *Rev Tempos e Espaços em Educ* [Internet]. 2017 [citado em 30 set. 2019]; 10(22):47-58. Disponível em: <https://seer.ufs.br/index.php/revtee/article/view/6173/pdf>. DOI.org/10.20952/revtee.v10i22.6173
14. Corbucci PR. *Evolução do acesso de jovens à educação superior no Brasil*. Brasília, DF: IPEA; 2014. [Internet]. [citado em 30 set. 2019]. Disponível em: http://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/3021/1/TD_1950.pdf
15. Nunes MFO, Pires JG, Azevedo MC, Hutz CS. Satisfação e autonomia nas atividades de lazer entre universitários. *Psic: Teor e Pesq* [Internet]. 2014 [citado em 30 set. 2019]; 16(1):91-103. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872014000100008&lng=pt&tlng=pt
16. Lewandowski MF. *Processo da escolha profissional de adolescentes: trabalho da psicologia*. Santa Rosa, RS: Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul; 2014. [Internet]. [citado em 30 set. 2019]. Disponível em: <https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/2886/TCC.pdf?sequence=1>
17. Martins FS, Machado DC. Uma análise da escolha do curso superior no Brasil. *Rev Bras Estudos de População* [Internet]. 2018 [citado em 30 set. 2019]; 35(1):e0056. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbepop/v35n1/0102-3098-rbepop-35-01-05-e0056.pdf>
18. Almondes KM, Araujo JF. Padrão do ciclo sono-vigília e sua relação com a ansiedade em estudantes universitários. *Estudos de Psicol* [Internet]. 2003 [citado em 22 set. 2019]; 8(1):37-43. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/epsic/v8n1/17233.pdf>
19. Castro VGC, Oliveira TA, Garcia TC. Redes sociais: possibilidade de informação ou mera distração? In: *Anais do Congresso Nacional Universidade, EAD e Software Livre*. [Internet]. [citado em 22 nov. 2019]; 1(3):1-5. Disponível em: <http://www.periodicos.letras.ufmg.br/index.php/ueads/article/view/2927/2886>
20. Pinto SG. *Relações entre família, trabalho e lazer: o caso dos professores da Universidade Federal de Viçosa* [dissertação]. Viçosa, MG: Universidade Federal de Viçosa; 2008. [Internet]. [citado em 04 out. 2019]. Disponível em: <https://www.locus.ufv.br/bitstream/handle/123456789/3305/texto%20completo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
21. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund ULF. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet* [Internet]. 2012 [citado em 04 out. 2019]; 380(9838):247-57. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22818937/>
22. DeAndrea DC, Ellison, NB, LaRose R, Steinfield C, Fiore A. Serious social media: on the use of social media for improving students' adjustment to college. *Internet and Higher Education* [Internet]. 2012 [citado em 04 out. 2019]; 15:15-23. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2011.05.009>
23. Hurtado CAH, Cadavid CD, Vásquez AMS, Porrás JSV. Consumo cultural y uso del tiempo libre en estudiantes lasallistas. *Rev Lasallista de Investigación* [Internet]. 2008 [citado em 16 out. 2019]; 5(2):36-47. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69550206>

Envio: 10/11/2019

Aceite: 29/04/2020