



LAZER E SAÚDE MENTAL: DESAFIOS DE ESTUDANTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIATURA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE – UFRN

LEISURE AND MENTAL HEALTH: CHALLENGES FOR STUDENTS OF THE PHYSICAL EDUCATION DEGREE COURSE AT THE FEDERAL UNIVERSITY OF RIO GRANDE DO NORTE – UFRN

OCIO Y SALUD MENTAL: DESAFÍOS PARA ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD FEDERAL DE RIO GRANDE DO NORTE – UFRN

Marineide Ferreira da Silva


<https://orcid.org/0000-0003-3376-8342> 


<https://lattes.cnpq.br/4877456563161009> 

Universidade Federal do Rio Grande do Norte (Natal, RN – Brasil)

marineide.silva.028@ufrn.edu.br

Priscilla Pinto Costa da Silva

<https://orcid.org/0000-0001-6200-5614> 

<http://lattes.cnpq.br/1363896566076787> 

Universidade Federal do Rio Grande do Norte (Natal, RN – Brasil)

priscilla.pinto@ufrn.br

Resumo

Atualmente, observa-se uma crescente frequência dos chamados Transtornos Mentais Comuns (TMC) na população mundial. As maiores incidências dos TMC ocorrem durante o período de transição para a vida adulta do indivíduo. As práticas de atividades físicas/práticas corporais são conhecidas por seus efeitos positivos na qualidade de vida e, também, no bem-estar dos praticantes. O lazer pode ser classificado em cinco “interesses culturais”: lazers físicos, artísticos, manuais, intelectuais e sociais, e, a esta classificação pode ser acrescentado o lazer turístico e o lazer virtual. Apesar deste aumento de casos de TMC, ainda são escassos os estudos que associam as temáticas saúde mental e graduandos da área da saúde, e menos ainda aos estudantes de Educação Física. Desta forma, este trabalho tem por objetivo analisar a relação entre a saúde mental e a rotina acadêmica dos estudantes do curso de Educação Física Licenciatura da Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN. Este é um estudo de caráter descritivo com abordagem qualitativa. Utilizou-se de coleta de dados da população estudada, por meio de questionário sociodemográfico e entrevista semiestruturada. Os dados foram analisados com estatísticas descritivas (frequência e porcentagens) e processados em um programa de análises estatísticas. Para as questões abertas, utilizou-se a análise de conteúdo temático-categorial dividido em duas categorias, e estas subdivididas em unidades de significados. A análise dos dados revelou que os estudantes universitários enfrentam desafios relacionados ao desempenho acadêmico e à gestão do tempo, e que a prática de atividades de lazer é de fundamental importância na manutenção de sua saúde mental e física.

Palavras-chave: Educação Física; Saúde Mental; Desempenho Acadêmico.

Abstract

Currently, there is an increasing frequency of the so-called Common Mental Disorders (CMD) in the world population. The highest incidence of CMD occurs during the transition period to adulthood. Physical activities/body practices are known for their positive effects on the quality of life and also on the well-being of those who practice them. Leisure can be classified into five “cultural interests”: physical, artistic, manual, intellectual and social leisure, and to this classification can be added tourist leisure and virtual leisure. Despite this increase in cases of CMD, there



are still few studies that associate the themes of mental health and undergraduate students in the health area, and even fewer with Physical Education students. Thus, this study aims to analyze the relationship between mental health and the academic routine of students in the Physical Education degree course at the Federal University of Rio Grande do Norte – UFRN. This is a descriptive study with a qualitative approach. Data collection from the study population was performed using a sociodemographic questionnaire and semi-structured interviews. The data were analyzed using descriptive statistics (frequency and percentages) and processed using a statistical analysis program. For the open-ended questions, thematic-categorical content analysis was used, divided into two categories, which were subdivided into units of meaning. Data analysis revealed that university students face challenges related to academic performance and time management, and that practicing leisure activities is of fundamental importance in maintaining their mental and physical health.

Keywords: Physical Education; Mental Health; Academic Performance.

Resumen

Actualmente, existe una frecuencia cada vez mayor de los llamados Trastornos Mentales Comunes (TMC) en la población mundial. La incidencia más alta de CMD ocurre durante el período de transición del individuo a la edad adulta. Las prácticas de actividad física/corporal son conocidas por sus efectos positivos en la calidad de vida y también en el bienestar de quienes la practican. El ocio se puede clasificar en cinco “intereses culturales”: ocio físico, artístico, manual, intelectual y social, y a esta clasificación se suma el ocio turístico y el ocio virtual. A pesar de este aumento de casos de TMC, todavía son pocos los estudios que asocian los problemas de salud mental con los graduados sanitarios, y menos aún con los estudiantes de Educación Física. Por lo tanto, este trabajo tiene como objetivo analizar la relación entre salud mental y rutina académica de estudiantes de la carrera de Educación Física de la Universidad Federal de Rio Grande do Norte – UFRN. Se trata de un estudio descriptivo con enfoque cualitativo. Se utilizó la recolección de datos de la población estudiada, mediante un cuestionario sociodemográfico y entrevistas semiestructuradas. Los datos fueron analizados con estadística descriptiva (frecuencia y porcentajes) y procesados en un programa de análisis estadístico. Para las preguntas abiertas se utilizó el análisis de contenido temático-categorico, dividido en dos categorías, y estas subdivididas en unidades de significado. El análisis de datos reveló que los estudiantes universitarios enfrentan desafíos relacionados con el rendimiento académico y la gestión del tiempo, y que la práctica de actividades de ocio es de fundamental importancia para mantener su salud física y mental.

Palabras claves: Educación Física; Salud Mental; Rendimiento Académico.

INTRODUÇÃO

Atualmente, observa-se uma crescente prevalência dos chamados Transtornos Mentais Comuns (TMC) na população mundial. Esta expressão foi criada por Goldberg e Huxley (1992) para nomear sintomas como “insônia, ansiedade, depressão, irritabilidade, dificuldade de concentração, esquecimento, fadiga e queixas somáticas”. Embora possa causar danos à saúde do indivíduo, não é classificado como uma doença nos documentos oficiais de classificação médica (Rodrigues, 2014, p. 297).

Dados da Organização Mundial de Saúde (2024) apontam que o Brasil é o país com o maior número de pessoas ansiosas: 9,3% da população (Brasil, 2024). “Estima-se que a prevalência de TMC no Brasil seja de 12% a 15% em todas as faixas etárias” (Grether *et al.*, 2019, p. 2). Além disso, os TMC são considerados como a principal causa por incapacidade, e em média, pessoas com condições graves de saúde mental morrem em 10 a 20 anos mais cedo comparado a população em geral (Brasil, 2024).



As maiores incidências dos TMC ocorrem durante o período de transição para a vida adulta do indivíduo, e podem ser desencadeados ou agravados por determinados contextos, dentre eles o período universitário (Moreira *et al.*, 2020). E, apesar disso, a universidade não deve ser considerada como a única responsável pela ocorrência de TMC na vida dos estudantes, deve-se considerar também o histórico de vida, condições sócio-histórico-econômica e experiências anteriores, dentre outros fatores (Moreira *et al.*, 2020). É válido ressaltar que o período universitário é um período transitório, o qual os indivíduos se preparam para as responsabilidades da vida adulta e para o mercado de trabalho.

Os tratamentos para os TMC, geralmente, envolvem psicoterapias e, em algumas situações, a indicação de medicamentos. Além disso, a prática de exercício físico regular é conhecida por seus efeitos positivos na qualidade de vida e, também, no bem-estar dos praticantes, inclusive às pessoas que apresentam condições de ansiedade e depressão, isso porque, há a liberação de endorfina, que é justamente o hormônio responsável pela sensação de bem-estar (Maximiano *et al.*, 2020).

Estudiosos como Dumazedier (2004) e Norbert e Dunning (1992) apontam que as atividades no contexto do lazer são realizadas no tempo livre, contudo nem todo o tempo livre é destinado para o lazer. A discussão sobre o aumento do tempo livre, tem sido um fenômeno importante, para pensar mudanças sociais, econômicas e suas implicações na saúde do indivíduo.

A abordagem de Dumazedier (2004) sobre o lazer destaca a importância para o desenvolvimento humano e o equilíbrio entre trabalho e descanso. O autor classifica o lazer em cinco "interesses culturais": lazeres físicos, artísticos, práticos/manuais, intelectuais e sociais. Além disso, complementam essa classificação os conceitos de lazer turístico (Camargo, 1998) e lazer virtual (Schwartz, 2003), que ampliam a compreensão do lazer no contexto contemporâneo, alinhando-se à análise fenomenológica das experiências vividas pelos indivíduos.

Apesar do aumento nas últimas décadas de casos de TMC na população, e a população acadêmica, principalmente os estudantes da área da saúde, estarem vulneráveis a vários fatores que podem estar associados ao surgimento e/ou agravos dos TMC, ainda são escassos os estudos que associam as temáticas saúde mental e graduandos da área da saúde, e menos ainda aos estudantes de Educação Física.



Desta forma, este trabalho tem por objetivo analisar a relação da saúde mental e a rotina acadêmica, associando às práticas de lazer e atividade física quanto ao modo e a frequência dessas práticas realizadas pelos estudantes do curso de Educação Física Licenciatura da Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN.

METODOLOGIA

O presente estudo faz parte de um projeto de pesquisa de caráter descritivo com abordagem qualitativa, e, segundo Polit e Hunglet (1995), as pesquisas de abordagem qualitativa partem do princípio de que o conhecimento sobre as pessoas só é possível do pressuposto da descrição da experiência humana como ela é vivenciada pelos próprios indivíduos, proporcionando espaço ao rico potencial das percepções subjetivas dos seres humanos.

A coleta de dados foi realizada entre julho e agosto de 2023, após parecer favorável (nº 5.837.753) do comitê de ética (CAAE: 64207022. 7. 0000.5537), e para a seleção dos indivíduos participantes da pesquisa, foi adotado como critério de inclusão, graduandos do curso de Educação Física licenciatura, ambos os sexos, a partir de 18 anos. Como critério de exclusão, estudantes com menos de 50% do curso concluído.

Para a coleta de dados foram utilizados dois instrumentos, um questionário sociodemográfico com questões elaboradas específicas para a pesquisa e relacionadas à idade, gênero, raça/etnia, escolaridade, estado civil, convivência/moradia, filhos, trabalho e renda. E, uma entrevista semiestruturada, a qual, conforme Minayo (1999), envolve questões relacionadas ao tema estudado, e o pesquisador pode incluir outras perguntas, abertas e fechadas, para o melhor entendimento de um assunto determinado para a obtenção de dados.

Para este estudo, a entrevista semiestruturada tinha quatro questões orientadoras, são elas: como você avalia seu desempenho acadêmico neste momento? Na sua percepção, o que pode melhorar na sua rotina para que seu desempenho acadêmico esteja dentro das suas expectativas? Quais as atividades no contexto do lazer você mais vivencia? Qual a frequência destas atividades? Exemplo: até 1 vez por semana; até 3 vezes por semana; mais de 5 vezes por semana.

As respostas foram gravadas com duração média de 15 minutos e posteriormente transcritas na íntegra. A população pesquisada foi composta por 20 estudantes do curso Educação Física licenciatura da UFRN. E, como ferramentas para a coleta de dados, questionário





sociodemográfico e entrevista semiestruturada, foi utilizado o *Google Forms* e, posteriormente, feita a transcrição das narrativas dos entrevistados.

Os dados foram analisados com estatísticas descritivas (frequência e porcentagem) e processados em um programa de análises estatísticas. Para as questões abertas, utilizou-se a análise de conteúdo temático-categorial (Bardin, 1977), dissociando o discurso em categorias relacionadas ao objeto de pesquisa. Sendo assim, inicialmente foi realizada uma leitura flutuante do material de análise, em seguida identificadas e codificadas as categorias empíricas existentes nas respostas, finalizando os resultados obtidos e interpretados.

Na sequência, foram criadas duas categorias e unidades de significados (divididas dentro de cada categoria-temática), que são elementos unitários de conteúdo a ser submetido à classificação (Moreira, 2005). E, para melhor organização, mantendo-se o anonimato dos participantes, as respostas foram ordenadas de 1 a 20 com a letra E antes do número referente à palavra estudante.

Dessa forma, para as entrevistas foram elaboradas duas categorias a priori, a saber: Desempenho acadêmico que trata das percepções e experiências dos estudantes em relação ao seu desempenho universitário e se de alguma forma este desempenho informado afeta sua saúde mental ou vice-versa. A segunda categoria estabelecida foi Atividades no contexto do lazer, que busca analisar a participação e frequência dos estudantes em várias atividades informadas por eles, além de buscar entender como, e se essas atividades influenciam a saúde mental, bem-estar, socialização e equilíbrio entre vida acadêmica e pessoal destes graduandos.

Para a categoria de Desempenho Acadêmico, os estudantes foram indagados acerca de como eles avaliavam o próprio desempenho acadêmico. Para melhor análise deste questionamento, as respostas foram classificadas, posteriormente, em quatro (4) unidades de significados: Desempenho satisfatório, Desempenho satisfatório com ressalvas, Desempenho quase satisfatório e Desempenho não satisfatório.

Os participantes foram abordados nas dependências do Departamento de Educação Física – UFRN, informados dos objetivos, da confidencialidade das respostas e da participação voluntária, conforme os aspectos éticos da Resolução Nº 466/MS de 2012. Aqueles que se dispuseram a participar assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Pela análise sociodemográfica dos dados coletados, a maior frequência em idade ficou para a faixa etária de 18 a 25 anos de idade, 60% dos participantes. Dos 20 entrevistados 50% se considera pardo e a maioria, 60%, são do sexo feminino, sendo que 70% dos participantes encontram-se na condição solteiro; 85% não têm filhos. A maior frequência, 70% dos entrevistados, informaram morar com a família.

Com relação ao nível de escolaridade, 80% dos participantes informaram estar cursando o nível superior incompleto (primeira graduação), os 20% restantes estão distribuídos em ser a segunda graduação e pós-graduação (lato sensu); 65% possuem função de trabalho remunerada, sendo que desses 5% com carteira assinada; informal/autônomo representam 30%; 5% funcionário público, 15% bolsistas, 10% estágios, e 35% não exercem função remunerada. Sobre a renda total da família, houve variação de menos de um salário-mínimo até acima de seis salários-mínimos, com a maior frequência 65% para acima de um salário-mínimo até quatro salários-mínimos.

Em comparação com outros estudos, que analisaram a qualidade de vida e a saúde mental de estudantes graduandos da área da saúde (Lima *et al.*, 2021; Labegalini *et al.* 2016; Moura *et al.*, 2016), em que a população estudada apresenta maior frequência para faixa etária similar aos dados deste estudo. Conforme o estudo de Moura *et al.* (2016), a maior porcentagem da população representa o sexo feminino, sem filhos, solteira que não possuem função remunerada

Para Moura *et al.* (2016), o que pode explicar o maior número de solteiros é o fato de que, no caso, as mulheres têm optado por casar mais tarde dando prioridade a sua formação profissional e a inserção no mercado de trabalho. E, com relação aos graduandos que somente estudam, segundo o autor, pode estar relacionado a carga horária em período integral, o que reduz as possibilidades de trabalhos remunerados. O que pode ser comparado a coleta de dados do presente estudo que somados as funções de trabalho informal/autônomo, bolsistas, estágios e sem função remunerada 85% não possuem trabalho fixo com uma carga horária estabelecida ou, no caso de estágios e bolsistas, função que correlacione ao próprio curso.

Bampi *et al.* (2013), em seu estudo cujo objetivo é conhecer a percepção sobre a qualidade de vida de graduandos de enfermagem, observou que 96,4% dos jovens não trabalham, apenas estudam, de acordo com este dado, isso pode ocorrer devido à





predominância da inserção dos jovens nas universidades provenientes do ensino médio cujo sustento financeiro advém das famílias.

Após análise dos dados coletados, 25% das respostas dos estudantes avaliadas se classificaram conforme a unidade de significado Desempenho satisfatório, 25% estavam dentro da classificação da unidade de significado Desempenho satisfatório com ressalvas, 35% Desempenho quase satisfatório e 15% na unidade de significado Desempenho não satisfatório. As unidades de significados foram desenvolvidas conforme semelhanças de sentido nos relatos dos participantes.

Dentro da mesma perspectiva de categoria foi questionado aos estudantes sobre o que pode ser melhorado para que seu desempenho acadêmico esteja dentro das suas expectativas. Para este questionamento, as respostas foram classificadas em cinco (5) unidades de significados: Gestão do Tempo e Organização, Saúde Mental e Bem-Estar, Condições de Estudo e Ambiente Acadêmico, Equilíbrio entre Estudo e Vida Pessoal, e, Desafios com o Transporte. Sendo assim, a maior frequência ficou para a unidade de significado Equilíbrio entre Estudo e Vida Pessoal 40% de respostas que corresponderam a esta classificação.

Dois questionamentos foram relevantes para fazer a análise associando à categoria de Atividade no contexto do lazer. Um dos questionamentos é sobre quais as atividades no contexto do lazer os estudantes mais vivenciam e a pergunta seguinte é sobre a frequência dessas atividades praticadas. Para estes questionamentos, foram classificadas as respostas em cinco (5) unidades de significados: Atividades ao ar livre e/ou turísticas; Atividades sociais; virtuais e/ou intelectuais; Atividades artísticas; relaxamento e/ou manuais; Atividades esportivas em ambiente fechado e frequência das atividades.

Dessa forma foi visto que a unidade de significado Atividades ao ar livre e/ou turísticas ficou com sete (7) respostas de práticas dentro dessa classificação. Para a unidade de significado Atividades sociais, virtuais e/ou intelectuais, onze (11) narrativas e Atividades artísticas; relaxamento e/ou manuais, a frequência de dez (10) respostas; e, também a frequência das respostas, onze (11), para a unidade de significado Atividades esportivas em ambiente fechado. Com relação a frequência das atividades praticadas pelos graduandos, a maior frequência das respostas dos estudantes, ficou entre 5 ou mais vezes por semana e até 3 vezes por semana, total de doze (12) respostas que estão dentro desses quesitos, ficando seis (6) respostas para cada um. Além disso, é relevante destacar que houve respostas de práticas relacionadas ao lazer de 2 vezes ao mês e 1 vez a cada 15 dias.



Para a escolha de atividades de lazer, cada indivíduo percebe-se de forma distinta, envolve para tanto, sensações, emoções, necessidades físicas, próprios interesses, formas de expressões e, também criatividade. Sendo assim, pode-se dizer que a corporeidade está relacionada às vivências e experiências corporais, então considera-se que além da estrutura física, há a amplitude simbólica, cultural e social envolvidas. Le Breton (2007. p. 7), destaca que “moldado pelo contexto social, cultural em que o ator se insere, o corpo é o vetor semântico pelo qual a evidência da relação com o mundo é considerada [...]. Antes de qualquer coisa, a existência é corporal.” Assim, pode ser compreendido que a corporeidade é o elo na construção da relação do corpo com o mundo.

Ao analisar as respostas da unidade de significado Desempenho satisfatório, foi visto que, a percepção que os estudantes têm com relação ao próprio desempenho acadêmico é muito positiva, como no exemplo a seguir do entrevistado(a) E06: “Bem satisfatório, acho que está de acordo com a saúde mental que eu observo e eu estou, eu acredito que eu estou conseguindo alcançar os meus objetivos, né, o que eu me proponho para cada componente e, também para o semestre em si, né, para a unidade.”

Em outro estudo (Moreira *et al.*, 2020), o qual o objetivo era investigar a qualidade de vida e o sofrimento psíquico de graduandos de sete cursos da área da saúde, foi observado que 61,2% dos estudantes não estavam satisfeitos com o próprio rendimento acadêmico, devido a vários fatores, tais, como: sofrimento psíquico, sobrecarga e exaustão, e tempo reduzido. Conforme a coleta de dados deste estudo, 50% dos participantes compreendem que seu desempenho acadêmico, de certa forma, está satisfatório (25% satisfatório e 25% satisfatório com ressalva). Também foi observado que 35% dos graduandos consideram o seu rendimento acadêmico quase satisfatório e 15% não satisfatório, como na narrativa do(a) participante E12: “Ele está regular, não está como já foi um dia, mas também não está péssimo, está regular.” E, também a narrativa do(a) participante E9:

Eu avalio meu desempenho acadêmico de forma muito baixa, no caso, além de estar com poucas disciplinas academicamente falando, então acaba não tendo muita tarefa para fazer e acabo não tendo como avaliar se estou bem, mas se pensar nas necessidades de conclusão de curso está completamente parado e necessitando correr, assim, menos de um mês para tentar dar certo.

A narrativa do(a) participante E9, demonstra que apesar de estar próximo ao término do curso, autoavalia seu desempenho não satisfatório, ainda que informe redução das demandas acadêmicas, apresenta certo desânimo com as demandas de conclusão do curso, o que pode ser entendido que há uma “autopressão” relacionada à urgência de concluir o curso



e ao mesmo tempo estar percebendo que não está avançando com as demandas prioritárias para a conclusão. Conforme Moreira *et al.* (2020) foi constatado uma relação significativamente negativa entre as vivências acadêmicas e a vulnerabilidade emocional, sendo assim, quanto pior a percepção que os graduandos têm com relação às suas experiências dentro da universidade maior o risco de TMC.

É interessante observar que na unidade de significado Desempenho satisfatório com ressalva estão reunidas narrativas de desempenhos satisfatórios não plenamente, contudo, ainda sim, satisfatório. Como no relato a seguir do(a) entrevistado(a) E14: "Eu tô indo bem, é, apesar de precisar faltar um pouco demais, às vezes isso também mexer comigo, me deixa um pouco ansiosa. Mas, é, acredito que agora eu esteja indo melhor também do que na pandemia, por exemplo."

A forma como os estudantes percebem suas experiências acadêmicas está muito conectado às suas vivências corporais e emocionais. Conforme Merleau-Ponty (1999), a percepção é a base da experiência humana e o corpo é o meio pelo qual o indivíduo interage com o mundo.

Para a melhor compreensão e análise desta categoria foi relevante outro questionamento referente aos fatores que podem melhorar o desempenho acadêmico, sendo então informados pelos graduandos os fatores que necessitam de mudanças. A primeira unidade de significado deste questionamento, Gestão do Tempo e Organização, alguns estudantes relataram sobrecarga com as atividades de diferentes áreas em suas rotinas, pressão por diferentes e excessivas demandas diárias, necessidade de mudanças quanto a própria gestão de tempo e organização, e até certa "culpa" por atentarem para as demandas de outras áreas de suas vidas, por sentirem-se, de certa forma, "negligentes" com as demandas acadêmicas, como no relato a seguir do(a) participante E19: "Eu deveria acabar dando prioridade, diminuir a demanda que eu tenho, né, trabalho, escola, família, tudo isso é muita pressão. Então eu tenho que priorizar para conseguir fazer minhas atividades da melhor forma."

Conforme Silva, Silva e Rodrigues Júnior (2023), as características de trabalho atuais, bem como, a forma que a sociedade lida com as atividades laborais conduz ao adoecimento da maioria da população trabalhadora. Sabe-se que, historicamente, a necessidade por melhores condições de vida fazia com que muitos trabalhadores fossem explorados, inclusive com jornadas de trabalhos com mais de 16 horas diariamente em



atividades repetitivas, não tendo direito ao descanso. Hoje, ao contrário há mais entendimento sobre o lazer, além de leis trabalhistas que garantem o descanso periódico remunerado do trabalhador e o pagamento de salário nos dias feriados, como a lei nº 605, de 5 de janeiro de 1949.

O referido estudo coloca que, a sociedade atual se caracteriza como a sociedade do cansaço e que os indivíduos possuem muitas atividades obrigatórias cotidianamente e para gerenciá-las exigem muito de si mesmos. Os autores citam como exemplo indivíduos que acumulam atividades de trabalho (ter um emprego fixo e um emprego autônomo), havendo uma sobrecarga de atividades laborais o que reduz o tempo dedicado ao lazer.

Em alguns relatos de graduandos do presente estudo, como a narrativa do(a) participante E19, o(a) qual diz que necessita reduzir as demandas, inclusive, trabalho, é perceptível que há sobrecarga de atividades, além de outras demandas, trabalho e estudo, e, possivelmente contribui para a redução do tempo dedicado ao lazer. Compreende-se que há graduandos que necessitam trabalhar, inclusive para continuarem estudando, sendo assim, dependendo do contexto econômico-social ao qual o indivíduo estiver inserido, em muitos casos não é uma realidade que possa ser alterada com brevidade, consequentemente, mantendo mais tempo de sobrecarga, gerando estresse e a possibilidade de ocorrência de TMC.

Os relatos sobre a gestão do tempo, a necessidade de maior organização e a sobrecarga de atividades refletem a percepção dos graduandos sobre suas capacidades e limites corporais. A corporeidade é relevante para compreender a experiência dos estudantes na rotina acadêmica e as estratégias que eles utilizam para estarem, manterem-se e sentirem-se bem. Damiano *et al.* (2021, p. 1) inclusive especifica que “os cinco maiores estressores são o conteúdo extenso, a falta de tempo para estudar, a privação do sono, a autocobrança excessiva por boas notas e a falta de tempo para o lazer”.

O estudo de Labegalini (2016) teve como objetivo analisar o percurso da educação dialógica sobre lazer e saúde mental desenvolvida em mídia virtual, em graduandos de enfermagem, com relatos semelhantes sobre a dificuldade de organização das atividades acadêmicas, mesmo os estudantes priorizando às demandas do curso, inclusive não privilegiando as atividades de lazer.

Para Bresolin *et al.* (2020) em seu estudo cujo objetivo é a identificação da intensidade de sintomas depressivos e os fatores associados a estes sintomas em estudantes





universitários da área da saúde, sentimento de culpa estão envolvidos em possíveis sinais de depressão, e conforme resultados do instrumento utilizado no referido estudo, 4,4% dos estudantes informaram sentir culpa por todas as coisas negativas ocorridas.

Outros relatos, dentro desta unidade de significado, apontam sobrecarga com as demandas diárias, necessidade de reorganização do tempo e das demandas, isso fica evidente mediante narrativas de permutas de horários das atividades acadêmicas para a madrugada, surgindo a preocupação com a saúde mental, justamente pela utilização de um horário importante e específico para o sono para a execução de outras atividades, conforme relato da participante E5, a qual faz a sua primeira graduação, está em estágio remunerado e possui dois filhos: "Distribuir melhor as tarefas e organizar melhor o meu tempo, porque acaba que, como eu tenho muitas demandas domésticas durante o dia, eu deixo as coisas da faculdade para fazer já na madrugada e isso não é bom para minha saúde mental" (E5).

Conforme o estudo de Castilho *et al.* (2015), sobre a investigação da privação do sono dos estudantes da área de saúde, a privação de sono pode levar a diferentes alterações no organismo, tais como estresse, ansiedade e falta de concentração, além disso pode causar ansiedade e sintomas de depressão em grau leve. Estes autores colocam que a privação de sono foi responsável por alterar o desempenho acadêmico dos graduandos, devido a uma maior incidência de sonolência diurna. Vários são os fatores que levam a privação de sono, dentre elas, alta carga horária, complementação de estudos à noite etc. "A má qualidade de sono pode estar associada à utilização do tempo de sono para cumprir compromissos ligados ao estudo, como a realização de pesquisa na internet para elaboração de trabalhos" (Castilho, 2015, p. 118).

Foram analisadas as respostas da unidade de significado Saúde Mental e Bem-Estar, e alguns participantes relataram a necessidade de ter mais tempo ocioso em sua rotina, isto pois, conciliam muitas atividades diárias e conseqüentemente leva ao esgotamento do tempo livre, causando o temor de que isso possa impactar a saúde mental, conforme relato a seguir do(a) participante E13: "Ter tempos mais ociosos, é, como eu concilio muito a faculdade com trabalho, excesso de trabalho, e eu acabo ficando muito sobrecarregado, com pouco tempo livre pra mim mesmo, para o lazer, isso acaba diretamente prejudicando a minha saúde mental".

Alguns estudos sobre lazer e saúde mental relacionados a graduandos da área da saúde, como Bresolin (2020), Maximiano (2020), observaram conforme os dados coletados que



a carga horária exigida pelo curso, atividades acadêmicas, rotinas de estudo e a realização de trabalhos que necessitam ser feitos fora da grade curricular de horários, podem sobrecarregar o estudante. Em um dos estudos (Maximiano, 2020), 70,7% dos graduandos trabalham, além das demandas da graduação. Estes autores compreendem que a sobrecarga de atividades pode ser um fator estressor e que pode também desencadear sintomas de ansiedade, ademais com altas demandas de atividades, juntamente com a inatividade física, estilo de vida e níveis de sintomas de ansiedade e depressão, são considerados como fatores de risco para que possam surgir ou se agravar em várias doenças, sobretudo as doenças crônico-degenerativas.

Para a unidade de significado Condições de Estudo e Ambiente Acadêmico, foi visto que alguns relatos estavam voltados às dificuldades acadêmicas e institucionais como a falta de professores em algumas disciplinas, falta de estímulo para os estudos e consequentemente impacto negativo no desempenho acadêmico. De acordo com o relato do(a) estudante E12, a seguir: "Ah, acredito que estou passando por algumas dificuldades na faculdade em relação às aulas, falta de professores e falta de estímulos mesmo para eu estudar. Acredito que se tivesse um pouco mais de estímulo para o estudo, meu desempenho acadêmico eu iria melhorar."

Andrade (2014), cujo estudo tem o objetivo de descrever os diferentes processos que interferem no sofrimento psíquico dos graduandos, entende que a relação entre professor e aluno, a forma de atuação do corpo docente, qualidade do ensino, fragmentação do saber, distanciamento da prática e teoria, metodologia de ensino, estrutura curricular são importantes fatores que podem constituir problemas durante a formação dos graduandos.

A unidade de significado Equilíbrio entre Estudo e Vida Pessoal reuniu vários relatos que sugerem fatores que os estudantes entendem que podem melhorar, caso haja mudança, seu desempenho no curso, como a necessidade de maior dedicação, ter ou elevar o tempo para praticar atividade física, melhorar a qualidade de sono e alimentação, e conseguir estudar em casa. Como mostra as narrativas a seguir: "Eu acho que eu só conseguiria chegar nesse nível de dizer que eu estaria satisfeita com o desempenho acadêmico, se eu conseguisse me dedicar integralmente a academia, mas eu não, não posso" (E15). "Acredito que talvez, é, apesar de fazer educação física, às vezes não me sobra tempo de praticar exercício físico e isso com certeza melhoraria bastante" (E14). "Acho que dormi melhor, estudar em casa, principalmente isso" (E8). "Alimentação e sono" (E7). "Acredito que um volume menor de trabalho, de carga horária de trabalho" (E16).





No estudo de Bresolin (2020) foi percebido que 4,8% dos graduandos tinham alterações no tempo e qualidade do sono. Os estudantes informaram dormir a maior parte do dia ou acordar uma ou duas horas mais cedo e não conseguirem voltar a dormir. Para Moreira (2020), o tempo reduzido foi considerado a principal dificuldade na vida dos estudantes universitários, com o índice de 55,7%, de relatos sobre este fator, sendo visto como uma interferência negativa na qualidade do sono, na falta de energia para as práticas de atividades físicas, nas relações sociais, além de piora na qualidade de vida. Além disso, Moreira (2020) destaca que a falta de tempo também prejudicou um dos fatores essenciais para o bom rendimento acadêmico, a qualidade da alimentação.

Além do mais, conforme Castilho (2015), a redução do sono envolve a desregulação hormonal de controle da fome e da saciedade. O sono regular permite a quantidade de leptina (saciedade) no organismo, mantendo o equilíbrio entre fome e saciedade. Quando há a privação de sono a leptina reduz, aumenta a grelina (fome), fazendo com que o organismo tenha uma necessidade por alimentos mais calóricos e gordurosos.

As observações de Bresolin (2020) e Moreira (2020) reforçam a complexidade dessa relação, apontando que as alterações no tempo e na qualidade do sono em muito afetam a disposição e a capacidade dos estudantes de aderirem às atividades físicas e sociais, além do impacto negativo com relação a qualidade de vida e a alimentação. Sendo ainda, esse ciclo, intensificado pela falta de tempo entre as demandas acadêmicas e pessoais, considerado, então, como um fator predominante que compromete o sono e, conseqüentemente, a saúde física e mental.

Castilho (2015) aprofunda essa análise ao associar a privação do sono com a desregulação hormonal que afeta os padrões alimentares, e que a falta de sono restaurador pode levar a escolhas alimentares menos saudáveis, criando um círculo vicioso de má alimentação e falta de energia/disposição.

Dessa forma, entende-se que a integração de práticas que promovam a saúde física e mental, como a atividade física regular, o sono de qualidade e uma alimentação balanceada, deve ser incentivada e apoiada pelas instituições educacionais. Isso não apenas melhora o desempenho acadêmico, mas também prepara os estudantes para lidar com as pressões e desafios da vida pessoal e acadêmica.

Desafios com o Transporte é uma unidade de significado, a qual os estudantes citam as dificuldades para melhorar o desempenho acadêmico relacionado ao meio de



transporte utilizado para o deslocamento à universidade ou para o retorno à residência, distância e o tempo gasto para esta finalidade diariamente, como pode ser representado com o relato do(a) participante E2: "Acredito que o maior desafio para mim seria a questão de tempo no dia a dia. Acredito que se eu tivesse melhores condições de transporte aí eu conseguiria ter melhor desempenho nos estudos, pois gasto muito tempo de locomoção."

Bresolin (2020) identificou em seu estudo que, conforme as variáveis sociodemográficas, houve uma maior frequência para depressão em estudantes que utilizavam ônibus para se locomover até a instituição de ensino. Além disso, fora as obrigações diárias, os estudantes que moram mais distantes, também apresentam desgaste físico e mental devido à locomoção diária, conforme Maximiano (2020). Sabe-se que vários fatores podem estar associados ao estresse relacionado ao uso do transporte público, como o tempo gasto no percurso, sendo necessário limitar o tempo de sono devido aos horários das rotas, além disso, o tempo de espera e possíveis atrasos e imprevistos, lotação em horário de pico, trânsito lento, falta de segurança, dentre outros fatores.

As dificuldades relatadas referentes a esta unidade de significado podem afetar diretamente o desempenho acadêmico dos graduandos no sentido de que o dispêndio de tempo e energia no deslocamento diminuem o tempo disponível para o estudo e outras atividades da academia e, também, em um menor aproveitamento das aulas. Compreende-se que a rotina diária desgastante e o ambiente estressante do trânsito e dos transportes públicos podem agravar sintomas de saúde mental nos indivíduos. Além disso, sabe-se que a necessidade de ajuste no tempo de sono afeta a disposição e a concentração dos estudantes ao longo do dia.

Através desse entendimento, percebe-se que os estudantes que passam muito tempo no deslocamento do trânsito possuem menos tempo para participar de atividades de lazer, e isso pode gerar o aumento da sensação de cansaço e estresse, o que pode reduzir a disposição e a motivação para a participação das atividades de lazer, ou seja, seria como a transformação do tempo livre em mais uma fonte de preocupação em vez de tranquilidade.

O relato dos estudantes sobre seu desempenho acadêmico e necessidades de mudanças mostra como suas percepções influenciam suas ações e sentimentos. De acordo com Nóbrega (2005, p. 64), "o esquema corporal é a maneira de exprimir que o corpo está no mundo, não como coisa, mas como presença viva, em movimento". Ou seja, a ideia fenomenológica de que o corpo não é apenas um objeto no mundo, mas um meio de



comunicação e ação, isso fica claro nas narrativas dos estudantes mediante suas percepções sobre a importância de equilibrar atividades acadêmicas, pessoais com as práticas de lazer para o cuidado de si e consequentemente da saúde mental.

Com relação a categoria temática Atividades no contexto do lazer, cada participante relatou as atividades no contexto do lazer mais praticadas por eles, e concomitante a isso, a frequência praticada. Os relatos foram distribuídos conforme as unidades de significados pertencentes, e essas desenvolvidas conforme a semelhança de sentidos das narrativas dos graduandos, independente de quantidade, ou seja, relatos do mesmo participante podem ter sido distribuídos para mais de uma unidade de significado.

Dessa forma, a frequência observada com relação às respostas dos estudantes sobre a frequência de práticas dessas atividades 5 ou mais vezes por semana e até 3 vezes por semana obtiveram seis (6) respostas para cada uma destas classificações, o restante das respostas foram distribuídas em outras frequências: 2 a 3 vezes por semana (2); 3 vezes por semana (4); de 1 até 2 vezes por semana (2); 3 a 4 vezes por semana (2); 4 a 5 vezes por semana (1); 2 vezes ao mês (1); 1 vez a cada 15 dias (1).

Conceituar especificamente o que seria lazer não é fácil. De acordo com Bramante (1998, p. 9), "o lazer pode ser entendido como uma proporção que prioriza a expressão humana dentro de um espaço de tempo adquirido, sendo vivenciada por meio de uma prática pessoal criativa, de prazer não repetitiva no tempo e/ou espaço, e que seu eixo essencial é a ludicidade." Conforme este autor, o lazer é aumentado pelo seu poder de socialização e determinado, principalmente, por uma imensa motivação própria do indivíduo, sendo marcado pela percepção de liberdade. É válido dizer que o lazer está relacionado às oportunidades de acesso aos bens culturais, os quais são determinados, em muitos casos, "por fatores socio-político-econômico e influenciados por fatores ambientais" (Bramante, 1998, p. 9).

Apesar da grande variedade de informações quanto às atividades no contexto do lazer praticadas pelos discentes e a frequência dessas atividades, percebe-se que a maioria compreende a importância de reservar um momento no dia para praticar uma atividade de lazer. Alguns relatos sobre a frequência de atividades praticadas são bem discrepantes, pois há relatos de estudantes que praticam atividades mais de 5 vezes por semana e até 2 a 3 vezes em um único dia, em contrapartida, há relatos de estudantes que praticam atividades no contexto do lazer 2 vezes ao mês e, também uma vez a cada 15 dias. O envolvimento em



atividades no contexto do lazer pode mitigar efeitos negativos relacionados à saúde mental, como por exemplo o estresse (Takiguchi *et al.*, 2023).

As discrepâncias nos relatos sobre a frequência de atividades praticadas pelos estudantes podem ser atribuídas às diferentes percepções que cada indivíduo possui sobre o que é lazer. Alguns estudantes podem ver o lazer como uma oportunidade frequente de se engajar em atividades físicas. Em compensação, outros podem considerar o lazer como um evento esporádico. Essas variações nas percepções pessoais de lazer influenciam diretamente nas respostas dos estudantes sobre a frequência de suas atividades, constituindo uma variedade de práticas e percepções individuais sobre o que constitui lazer e como ele deve ser integrado em suas rotinas.

É importante destacar que o período da pandemia de COVID-19 transformou significativamente as dinâmicas de tempo livre e trabalho/estudo, afetando diretamente a saúde mental de diversas populações, incluindo estudantes universitários. De acordo com o estudo que trata sobre as percepções e práticas do lazer relacionados à saúde mental durante o período pandêmico, Nascimento, Lucena e Silva (2024), colocam que devido a rapidez do avançar da Covid-19 e, também, a execução dos processos de tentativas de contenção da propagação da doença, geraram muita tensão e pânico na população e consequentemente traumas emocionais, TMC dentre outros sintomas.

Para Torres *et al.* (2021), no estudo sobre a saúde mental de estudantes universitários na pandemia de COVID-19, o isolamento social e mudança repentina das demandas acadêmicas do ensino presencial para o remoto contribuíram para a intensificação de sintomas de TMC, como ansiedade e depressão, ao mesmo tempo em que reduziram as oportunidades de vivência de lazer ativo e coletivo.

A narrativa do(a) participante E14 demonstra um pouco dessa tensão no período pandêmico quando diz que “acredito que agora eu esteja indo melhor também do que na pandemia”. Ou seja, apesar das dificuldades emocionais enfrentadas no tempo presente, ainda assim, a sensação é de progresso em relação ao passado recente, uma vez que o contexto pandêmico trouxe vários fatores que agravaram o desgaste emocional e prejudicaram o desempenho acadêmico.

Durante a pandemia, de acordo com Musse (2022), no estudo referente a avaliação do impacto da pandemia de COVID-19 sobre a saúde mental de profissionais de saúde e da população geral brasileira, foi visto que o confinamento por 4 semanas representou um alto



risco para sintomas ansiosos e um risco aumentado para sintomas depressivos. Para a autora, as consequências do isolamento social, e, também a diminuição da atividade física e a não exposição à luz solar foram considerados contribuintes para os sintomas de TMC.

Portanto, compreende-se que o período da pandemia de COVID-19 foi um período que contribuiu para o surgimento ou agravamento de sintomas de TMC. E, a transição para o trabalho remoto, além da suspensão das atividades presenciais nas universidades geraram novos desafios, como a falta de separação entre os ambientes de trabalho, lazer e estudo, o que contribuiu para o aumento da pressão psicológica e a redução do tempo de lazer.

Outro ponto que deve ser observado é que, decidir um curso na universidade não é tarefa fácil, além de ser algo de extrema importância, em boa parte das vezes os recém-universitários estão sob pressão dos pais, amigos e familiares, e com muitas dúvidas quanto ao futuro, o que pode envolver muito sentimentos, emoções e gerar estresses que a medida do tempo pode levar a sintomas de TMC.

Dentro deste contexto de pressão, dúvidas e estresses enfrentados pelos novos universitários é relevante a manutenção da saúde mental e da tranquilidade, haja vista esses estudantes estarem em uma transição para uma nova rotina em suas vidas, neste sentido é importante o envolvimento de estratégias que beneficie os graduandos quanto à sua saúde mental e o conforto diário. As práticas de lazer são conhecidas por oferecer oportunidades de desconexão das pressões diárias, como exemplo as pressões acadêmicas e sociais. Essas práticas podem envolver práticas corporais, relaxamento, o que pode reduzir os níveis de estresse, ansiedade nesses indivíduos.

Harari (2018, p. 56) discute a crescente pressão que as pessoas enfrentam no mundo moderno, resultante de várias mudanças sociais, econômicas e tecnológicas. De acordo com o autor, "mudanças são sempre estressantes, e o mundo frenético do início do século XXI gerou uma epidemia global de estresse." Dessa forma, o aumento dos TMC descrito no texto reflete essa pressão, ou seja, o autor também observa o estresse, e, pode-se considerar como consequência desse estresse, sintomas de ansiedade e depressão como epidemias globais, como ocorre atualmente, exacerbadas pelas demandas da vida moderna, incluindo a pressão acadêmica e a competição no mercado de trabalho.

Para Harari (2018, p. 40) "desde o início da revolução industrial, para cada emprego perdido para uma máquina pelo menos um novo emprego foi criado, e o padrão de vida subiu consideravelmente." Dessa forma, pode ser entendido que há atualmente uma "autopressão"





das pessoas relacionada a responsabilidade do seu sucesso profissional, a começar desde a escolha do curso e a entrada na universidade.

Bauman (2001) considera que inúmeros benefícios estão associados a modernidade, porém várias preocupações também, e dentre elas a instabilidade das funções no mercado de trabalho e o sucesso financeiro, e para isso a escolha de profissões que possam ser mais duradouras e/ou mais rentáveis. Atualmente é crescente as profissões rápidas, que surgem a partir de uma ideia, planejamento, e não deixam claro a continuação futura dessas profissões, como Youtubers, Ubers, Influencers. E isso estaria relacionado ao que o autor menciona como “modernidade líquida” ou pode-se dizer, profissões líquidas ou novas profissões, conforme o autor, “O trabalho não pode mais oferecer o eixo seguro em torno do qual envolver e fixar autodefinições, identidades e projetos de vida” (Bauman, 2001, p. 131).

Dessa maneira, a pressão por escolher um curso que proporcione uma carreira bem-sucedida, dentre outros fatores já mencionados, favorece uma grande preocupação por parte dos estudantes, possivelmente elevando ainda mais momentos de estresse e sintomas de ansiedade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise deste estudo demonstrou que a maioria dos estudantes compreende a importância da prática de lazer para seu rendimento acadêmico. Dentro das possibilidades de tempo em suas rotinas, buscam fazer atividades/práticas de lazer adequando a melhor frequência diária. Além disso, as práticas corporais que são, também, forma de práticas de lazer, são reconhecidas como práticas relevantes para a saúde mental e física, auxiliando na prevenção, inclusive, de doenças crônicas não transmissíveis e aliviando o estresse dos indivíduos.

Foi visto que a maioria dos entrevistados consideram seu desempenho acadêmico quase satisfatório. E para que este desempenho esteja dentro das suas expectativas, compreendem a necessidade de equilíbrio entre estudos e vida pessoal. Além disso, a maioria informou que das atividades no contexto do lazer, as mais praticadas por eles, estão relacionadas as atividades sociais, virtuais e/ou intelectuais, e esportivas, sendo praticadas em 5 ou mais vezes por semana e 3 vezes por semana.



Este estudo leva a reflexões importantes sobre um tema tão atual na sociedade, que é a saúde mental. Inclusive, observando a forma como o período pandêmico afetou a saúde mental de estudantes universitários e da população em geral.

É importante dizer que o estudo contou com uma pequena parcela de participantes, dessa forma, entende-se que um maior número de voluntários poderia apresentar resultados mais sólidos. No entanto, é possível perceber que mediante a análise deste estudo, já se obtém resultados significativos sobre o assunto.

Logo, dada a importância deste assunto, é interessante que estudos adicionais sobre esta temática aconteçam para contribuir de forma consistente sobre a relação das atividades acadêmicas e o lazer, evitando assim, possíveis sintomas relacionados a problemas de saúde mental e TMC.

Sendo assim, este estudo contribui para a compreensão das relações complexas entre desempenho acadêmico, saúde mental e lazer entre graduandos da área da saúde, especificamente, do curso de educação física licenciatura. As descobertas reforçam a importância de um amplo suporte que aborda não apenas as necessidades acadêmicas, mas também os aspectos emocionais e conforto dos graduandos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, João Brainer Clares de *et al.* Contexto de formação e sofrimento psíquico de estudantes de medicina. **Revista brasileira de educação médica**, v. 38, n. 2, p. 231-242, 2014.

BAMPI, Luciana Neves da Silva *et al.* Percepção sobre qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. **Revista gaúcha de enfermagem**, v. 34, n. 1, p. 125-132, 2013.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa, Portugal: Edições 70, 1977.

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

BRAMENTE, Antônio Carlos. Lazer: concepções e significados. **Licere**. v. 1. n. 1. p. 9-17. 1998.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde – CNS. **CNS promoverá live sobre a saúde mental dos trabalhadores e trabalhadoras no Brasil**. Disponível <<https://conselho.saude.gov.br/ultimas-noticias-cns/2971-27-04-live-transtornos-mentais-e-adoecimento-no-ambiente-de-trabalho-como-enfrentar#:~:text=Dados%20da%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial%20de,9%2C3%25%20da%20popula%C3%A7%C3%A3o>>. Acesso em: 21 mar. 2024.





BRASIL. **Lei nº 605, de 5 de janeiro de 1949**. Dispõe sobre o repouso semanal remunerado e o pagamento de salário nos dias feriados civis e religiosos. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l0605.htm>. Acesso em: 25 nov. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Biblioteca virtual em saúde**. Disponível <<https://bvsms.saude.gov.br/oms-divulga-informe-mundial-de-saude-mental-transformar-a-saude-mental-para-todos/>>. Acesso em 21 mar. 2024.

BRESOLIN, Julia Zancan *et al.* Depressive symptoms among healthcare undergraduate students. **Revista latino-americana de enfermagem**, v. 28, p. 1-10, 2020.

CAMARGO, Luiz Otávio de Lima. **Educação para o lazer**. São Paulo: Moderna, 1998.

CASTILHO, Carla Prado *et al.* A privação de sono nos alunos da área de saúde em atendimento nas Unidades Básicas de Saúde e suas consequências. **Revista de medicina**, v. 94, n. 2, p. 113-119, 2015.

DAMIANO, Rodolfo Furlan *et al.* The root of the problem: identifying major sources of stress in Brazilian medical students and developing the Medical Student Stress Factor Scale. **Brazilian journal psychiatry**, v. 43, n. 1, p. 35-42, 2021.

DUMAZEDIER, Joffre. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva; 2004.

NORBERT, Elias, DUNNING, Eric. **A busca da excitação**. Lisboa, Portugal: Difel, 1992.

GRETHER, Eduardo Otávio *et al.* Prevalência de transtornos mentais comuns entre estudantes de medicina da Universidade Regional de Blumenau (SC). **Revista brasileira de educação médica**, v. 43, n. 1, p. 276-285, 2019.

HARARI, Yuval Noah. **21 lições para o século 21**. São Paulo: Companhia das Letras, 2018.

JESUS, Carolina Fialho de *et al.* Nível de atividade física de estudantes da área da saúde de uma instituição superior particular de Ubá-MG. **Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício**, v. 11, n. 68, p. 565-573, 2017.

LABEGALINI, Célia Maria Gomes *et al.* Pesquisa-ação educativa no Facebook®: aliando lazer e aprendizado. **Revista gaúcha de enfermagem**, v. 37, n. esp., p. 1-9, 2016.

LE BRETON, David. **A sociologia do corpo**. 2. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2007.

LIMA, Deivson Wendell da Costa *et al.* Sofrimento psíquico dos universitários de enfermagem no contexto da vida acadêmica. **Revista de enfermagem da UFSM**, v. 11, n. 23, p. 1-23, 2021.

MAXIMIANO, Vinícius da Silva *et al.* Nível de atividade física, depressão e ansiedade de estudantes de graduação em educação física. **Edições sílabas didáticas**, v. 16, p. 104-112, 2020.



MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da percepção**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 6. ed. Rio de Janeiro: Hucitec-Abrasco, 1999.

MOREIRA, Wagner Wey; SIMÕES, Regina; PORTO, Eline. Análise de conteúdo: técnica de elaboração e análise de unidades de significado. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 13, n. 4, p. 107-114, 2005.

MOREIRA, Jansen Souza *et al.* Graduandos de sete cursos de saúde: entre transtornos mentais comuns e o rendimento acadêmico. **Espaço para saúde**, v. 21, n. 2, p. 42-55, 2020.

MOURA, Ionara Holanda. Qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. **Revista gaúcha de enfermagem**, v. 37, n. 2, p. 1-7, 2016.

MUSSE, Fernanda Cristina Coelho *et al.* Violência mental: ansiedade e depressão durante a pandemia de COVID-19 no Brasil. **Saúde e pesquisa**, v. 15, n. 1, p. 1-17, 2022.

NASCIMENTO, Victor Ferreira; LUCENA, Matheus Dantas; SILVA, Priscilla Pinto Costa. Lazer e saúde mental: percepções e práticas no Rio Grande do Norte/RN. **Motrivivência**, v. 36, n. 67, p. 1-20, 2024.

NÓBREGA, Terezinha Petrúcia da. **Corporeidade e educação física: do corpo-objeto ao corpo-sujeito**. 2. ed. Natal, RN: EDUFRN, 2005.

POLIT, Denise F.; HUNGLER, Bernardete P. **Fundamentos em pesquisa em enfermagem**. 3. ed. Porto Alegre, RS: Artes Médicas, 1995.

RODRIGUES, Eder Pereira *et al.* Prevalência de transtornos mentais comuns em trabalhadores de enfermagem em um hospital da Bahia. **Rebem**, v. 67, n. 2, p. 296-301, 2014.

SILVA, Cíntia Lopes; SILVA, William Aparecido; RODRIGUES JÚNIOR, Marco Aurélio. Lazer, saúde e trabalho no contexto das sociedades atuais: produção acadêmica de 2011 a 2022. **Licere**, v. 26, n. 4, p. 33-52, 2023.

SCHWARTZ, Gisele Maria. O conteúdo virtual do lazer: contemporizando Dumazedier. **Licere**, v. 2, n. 6, p. 23-31, 2003.

SOUZA, Marcella; CALDAS, Thuanny; ANTONI, Clarissa de. Fatores de adoecimento dos estudantes da área da saúde: uma revisão sistemática. **Revista psicologia e saúde em debate**, v. 3, n. 1, p. 99-126, 2017.

TAKIGUCHI, Yuta *et al.* The relationship between leisure activities and mental health: the impact of resilience and covid-19. **Applied psychology. Health well being**, v. 15, n. 1, p. 133-151, 2023.



TORRES, Amanda Gonçalves. Covid-19 e saúde mental de universitários: revisão integrativa internacional – Campo Grande. **Revista psicologia e saúde**, v. 13, n. 4, p. 183-197, 2021.

Dados da primeira autora:

Email: marineide.silva.028@ufrn.edu.br

Universidade Federal do Rio Grande do Norte – Departamento de Educação Física. Campus Universitário, Lagoa Nova, Natal, RN, CEP 59078-970, Brasil.

Recebido em: 23/10/2024

Aprovado em: 05/12/2024

Como citar este artigo:

SILVA, Marineide Ferreira da; SILVA, Priscilla Pinto Costa da. Lazer e saúde mental: desafios de estudantes do curso de educação física licenciatura da Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN. **Corpoconsciência**, v. 28, e.18603, p. 1-22, 2024.

Apoio: PIBIC/UFRN.

