

Juliana Cardoso Stum\*  
Jorge Castellá Sarriera

## INTRODUÇÃO

O presente trabalho é um recorte de uma atividade de intervenção feita pelo Grupo de Pesquisa em Psicologia Comunitária (GPPC) da UFRGS, para promover o bem-estar de adolescentes. A atividade em questão consiste em um levantamento sobre qual é a percepção de bem-estar atribuída pelo adolescente nas suas atividades.

A literatura aponta que a capacidade de organizar bem o tempo e a percepção de aproveitamento do tempo influenciam o bem-estar dos adolescentes (Sarriera, Paradiso, Abs, Soares, Silva & Fiuza, 2013). O bem-estar subjetivo refere-se a como o indivíduo avalia sua vida e os domínios que dela fazem parte, em termos cognitivos e afetivos (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Um dos aspectos que vem sendo estudado pelo GPPC e que pode estar associado ao bem-estar de adolescentes é o tempo livre. A literatura aponta que o tempo pode ser dividido em diferentes categorias, dentre as quais, tempo livre (atividades recreativas, intelectuais, físicas e sociais), obrigatório (atividades domésticas, escolares, fisiológicas e de cuidado) e comprometido (atividades religiosas e políticas) (Zamora, Toledo, Santi & Martínez, 1995). Entende-se ainda como tempo livre o tempo em que os indivíduos podem escolher as atividades que desejam realizar (Sarriera, Tatim, Coelho & Bucker, 2007) e o tempo no qual não estão envolvidos em atividades escolares e/ou de trabalho (Barros, Coscarelli, Coutinho & Fonseca, 2002).

Uma vez que o tempo livre pode ser influenciado por aspectos contextuais e sociais, acredita-se que meninos e meninas possam ter preferência por atividades diferentes.

## OBJETIVO

Esse trabalho tem como objetivo descrever as diferenças e semelhanças entre as atividades que os adolescentes realizam no seu tempo livre e como percebem a relação das mesmas com o seu bem-estar, de acordo com o sexo.

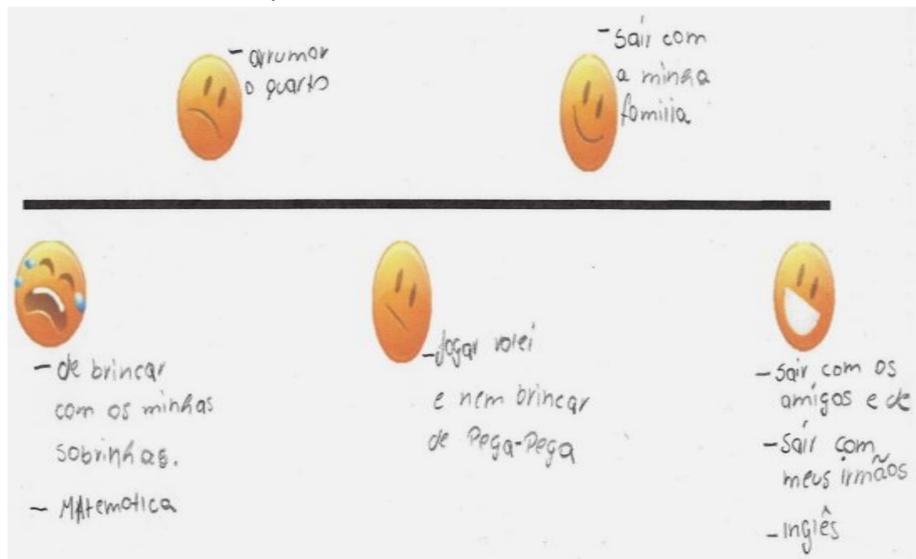
## MÉTODO

### Amostra

- 11 meninas e 13 meninos de uma escola pública de Porto Alegre.
- Faixa etária de 11 a 16 anos.

### Instrumento

- A atividade “Tempo Livre e Bem-Estar” consiste em uma linha com cinco *emoticons* que representam um contínuo de bem-estar, variando de “muito triste” a “muito feliz”. Onde os adolescentes deveriam elencar suas atividades diárias, de acordo com nível de bem-estar percebido.



### Coleta de dados

- Dados retirados de uma intervenção realizada pelo GPPC-UFRGS.
- A intervenção foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Psicologia da UFRGS
- Coleta feita nas escolas, após o consentimento dos responsáveis através do TCLE.

### Análise de dados

- Análise de Conteúdo categorial (Bardin, 1977) a partir da transcrição e análise da atividade “Tempo Livre e Bem-Estar”.
- Critério de categorização: frequência ponderada, sendo que a frequência de cada atividade citada foi quantificada e agrupada em categorias *a priori* (tempo livre, comprometido e obrigatório).
- Foram atribuídas valências para cada atividade, de acordo com o bem-estar apontado, sendo a de menor bem-estar multiplicada por 1 e assim sucessivamente, de 1 a 5.

## Análise de Dados - Exemplo

Tempo livre utilizado com atividades recreativas, intelectuais, físicas e sociais	Frequência das respostas					Frequência ponderada					Total
	X1	X2	X3	X4	X5	X1	X2	X3	X4	X5	
Ir ao shopping	0	0	0	2	6	0	0	0	8	30	38
Viajar	0	0	0	1	2	0	0	0	4	10	14
Mexer celular	0	0	1	0	5	0	0	3	0	25	28
Ouvir música	0	0	0	2	1	0	0	0	4	5	9
Estudar	0	0	0	1	0	0	0	0	4	0	4

## RESULTADOS

- Os resultados foram agrupados em categorias definidas *a priori*.
- Os resultados indicaram que os adolescentes, de ambos os sexos, percebem maior bem-estar nas atividades de tempo livre.

Tempo Obrigatório (TFP = 130)	Tempo Livre (TFP = 286)	Tempo Comprometido (TFP = 9)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Atividades domésticas (63):</b> Cozinhar (13)</li> <li>• <b>Atividades escolares (33):</b> Estudar inglês (8)</li> <li>• <b>Atividades fisiológicas (34):</b> Dormir (16)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Atividades lúdicas (130):</b> Jogar videogame (31)</li> <li>• <b>Atividades intelectuais (13):</b> Escrever (4)</li> <li>• <b>Atividades físicas (70):</b> Jogar futebol (33)</li> <li>• <b>Atividades sociais (73):</b> Viajar (11)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir para o projeto (9)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Atividades domésticas (64):</b> Limpar a casa (18)</li> <li>• <b>Atividades escolares (36):</b> Estudar matemática (10)</li> <li>• <b>Atividades fisiológicas (30):</b> Dormir (14)</li> <li>• <b>Atividades de cuidado (7):</b> Cuidar de crianças (5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Atividades lúdicas (70):</b> Mexer no celular (28)</li> <li>• <b>Atividades intelectuais (19):</b> Desenhar (8)</li> <li>• <b>Atividades físicas (18):</b> Jogar vôlei (6)</li> <li>• <b>Atividades sociais (120):</b> Ir ao shopping (38)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir para o projeto (8)</li> </ul>

**Legenda:**  
TFP = Total da Frequência Ponderada

## DISCUSSÃO

- Os resultados desse estudo corroboram achados anteriores que apontam associações entre melhores ou piores níveis de bem-estar de acordo com o tipo de atividade (Holder, Coleman & Sehn, 2009).
- Conforme apontado na literatura, há diferenças na preferência de atividades de tempo livre entre meninas e meninos, sendo que as meninas participam mais de atividades sociais e os meninos se envolvem mais em atividades esportivas e lúdicas (Bonato, Sarriera & Wagner, 2012).
- A construção social reforça a preferência por atividades de acordo com o gênero. Os meninos preferem atividades de lazer que reforcem a agressividade e a competição, como esportes (Bonato, et al., 2012; Eder & Parker, 1987) e atividades lúdicas (Formiga, Ayroza & Dias, 2006), e as meninas preferem atividades que desenvolvam habilidades interpessoais, como atividades sociais (Bonato, et al., 2012; Eder & Parker, 1987).
- Intervenções para promover o bem-estar de adolescentes através do seu tempo livre devem levar em consideração essas diferenças.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

- A partir da percepção dos adolescentes quanto a sua satisfação com as atividades realizadas, acredita-se que diferentes formas de administrar o tempo podem contribuir para o seu bem-estar.
- Compreender a percepção dos adolescentes sobre as atividades que realizam pode auxiliar na identificação das atividades mais prazerosas e, conseqüentemente, na promoção de seu bem-estar.
- Na atividade realizada na intervenção, pode-se estimular a reflexão sobre a forma como organizam seu tempo a medida que foi realizado esse panorama inicial das atividades.

## REFERÊNCIAS

- Bardin, L. (2006). Análise de conteúdo (L. de A. Rego & A. Pinheiro, Trans.). Lisboa: Edições 70. (Obra original publicada em 1977).
- Barros, R., Coscarelli, P., Coutinho, M. & Fonseca, A. (2002) O uso do tempo livre por adolescentes em uma comunidade metropolitana no Brasil. *Adolescência Latinoamericana*, 3(2), 25-36.
- Bonato, T. N., Sarriera, J. C., & Wagner, A. (2012). Hábitos de lazer e autoconceito em adolescentes. *Tempo livre e lazer na adolescência: Promoção da saúde, intervenção e pesquisa*, 1, 125-154. Porto Alegre: Editora Sulina.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Eder, D. & Parker, S. (1987) The cultural production and reproduction of gender: the effect of extracurricular activities on peer-group culture. *Sociology of Education*, 60, 200-213.
- Formiga, N. S., Ayroza, I. & Dias, L. (2006) Escala das atividades de hábitos de lazer: construção e validação em jovens. *Revista Psicologia da UFRGS*, 6(2), 71-79.
- Holder, M. D., Coleman, B., & Sehn, Z. L. (2009). The contribution of active and passive leisure to children's well-being. *Journal of Health Psychology*, 14, 378-386.
- Sarriera, J. C., Tatim, D. C., Coelho, R. P. S., Bucker, J. (2007). Uso do tempo livre por adolescentes de classe popular. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 20(3), 361-367.
- Sarriera, J. C., Paradiso, A. C., Abs, D., Soares, D. H. P., Silva, C. L., Fiuza, P. J. (2013). O bem-estar pessoal dos adolescentes através do seu tempo livre. *Estudos de Psicologia*, 18(2), 285-295.
- Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., & Winefield, A. (2010). Leisure activities and adolescent psychological well-being. *Journal of Adolescence*, 33, 173-186.
- Zamora, R., Toledo, B., Santi, L., & Martínez, A. (1995). El tiempo libre y la recreación: estudio en adolescentes uruguayos. In Organización Panamericana de la Salud. *La salud del adolescente y del joven*, 533-544. Washington, DC: OPAS.