

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA  
GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

UILA CASTANHEIRA QUEIROZ RIBEIRO

**PRÁTICAS DE LAZER DE ESTUDANTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

UBERLÂNDIA

2019

UILA CASTANHEIRA QUEIROZ RIBEIRO

PRÁTICAS DE LAZER DE ESTUDANTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Faculdade de Educação  
Física da Universidade Federal de  
Uberlândia, como requisito obrigatório à  
obtenção do diploma de Bacharel e  
Licenciado em Educação Física.  
Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Gabriela Machado  
Ribeiro

UBERLÂNDIA

2019

## PRÁTICAS DE LAZER DE ESTUDANTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Faculdade de Educação  
Física da Universidade Federal de  
Uberlândia, como requisito obrigatório à  
obtenção do diploma de Bacharel e  
Licenciado em Educação Física.  
Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Gabriela Machado  
Ribeiro

Uberlândia, 25 de Julho de 2019.

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Gabriela Machado Ribeiro- UFU/MG

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Giselle Helena Tavares – UFU/MG

---

Prof. Me. Marcus Vinícius Patente Alves – PITÁGORAS/MG

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço aos meus pais, pelo amor, incentivo e apoio incondicional.

A minha irmã e melhor amiga por estar ao meu lado em todos os momentos.

A minha orientadora, pelo empenho dedicado à elaboração deste trabalho.

E por último agradeço aos meus amigos da octogésima primeira turma, que estiveram presentes durante toda graduação.

## **LISTA DE GRÁFICOS E TABELAS**

|           |                                                                 |
|-----------|-----------------------------------------------------------------|
| TABELA 1  | O lazer para os estudantes                                      |
| TABELA 2  | Práticas de lazer no início e na fase final da graduação        |
| TABELA 3  | Atividade que gostaria de realizar no tempo livre e não realiza |
| GRÁFICO 1 | Atividades realizadas no tempo livre atualmente                 |
| GRÁFICO 2 | Motivo de não realizar as atividades que gostaria               |
| GRÁFICO 3 | Estudantes que trabalham                                        |
| GRÁFICO 4 | Relevância da prática do lazer                                  |
| GRÁFICO 5 | Gasto mensal com lazer                                          |

## SUMÁRIO

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| 1. INTRODUÇÃO.....                                | 8  |
| 2. TEMPO LIVRE E LAZER: CONCEITOS.....            | 8  |
| 3. ESTUDOS SOBRE O LAZER DOS UNIVERSITÁRIOS ..... | 10 |
| 4. MÉTODOS.....                                   | 11 |
| 4.1. COLETA DE DADOS .....                        | 12 |
| 4.2. ANÁLISES.....                                | 12 |
| 5. RESULTADOS E DISCUSSÃO .....                   | 12 |
| 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....                     | 21 |
| REFERÊNCIAS .....                                 | 22 |
| ANEXOS .....                                      | 25 |
| ANEXOS 1 .....                                    | 26 |
| APÊNDICES .....                                   | 32 |
| APÊNDICE 1 .....                                  | 33 |
| APÊNDICE 2 .....                                  | 36 |

## **PRÁTICAS DE LAZER DE ESTUDANTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

### **LEISURE PRACTICES OF STUDENTS OF THE PHYSICAL EDUCATION COURSE**

### **PRÁCTICAS DE OCIO DE ALUMNOS DEL CURSO DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

**Resumo:** Este estudo teve como objetivo investigar quais são as práticas de lazer dos estudantes do último ano do curso de Licenciatura/Bacharelado em Educação Física. Para tanto, foi realizada a coleta de dados por meio da aplicação de um questionário on-line com 64 estudantes. Essa pesquisa é de abordagem qualitativa, do tipo descritiva explicativa. Concluiu-se que os estudantes associam o lazer ao tempo livre e que as atividades mais realizadas são assistir séries/filmes, dormir, usar as redes sociais, sair com os amigos e praticar esportes. Constatou-se que a maioria das atividades realizadas em casa, o que pode se relacionar ao fato de que a maior parte dos alunos trabalham e estudam, justificando a falta de tempo e o cansaço apontados pelos estudantes.

**Palavra Chave:** Práticas de Lazer; Tempo Livre; Estudantes de Educação Física

**Abstract:** This study aimed to investigate the leisure practices of students of the last year of the in Physical Education course. To do so, the data collection was performed through the application of an online questionnaire with 64 students. This research is qualitative, descriptive and explanatory. It is concluded that students associate leisure with free time and that the most done activities are watching series / movies, sleeping, using social networks, going out with friends and practicing sports. It was found that the activities performed at home, which can be related to the fact that most of the students work and study, justifying the falt of time and tiredness pointed out by the students.

**Keywords:** Leisure Practices; Free time; Physical Education Students

**Resumen:** Este estudio tuvo como objetivo investigar las prácticas de ocio de los estudiantes del último año del curso de Educación Física. Para ello, la recolección de datos se realizó a través de la aplicación de un cuestionario en línea con 64 estudiantes. Esta investigación es cualitativa, descriptiva y explicativa. Se concluye que los estudiantes asocian el ocio con el tiempo libre y que las actividades más exitosas son ver series / películas, dormir, usar redes sociales, salir con amigos y practicar deportes. Se encontró que las actividades realizadas en el hogar pueden estar relacionadas con el hecho de que la mayoría de los estudiantes trabajan y estudian, lo que justifica la falta de tiempo y el cansancio señalado por los estudiantes.

**Palabrasclave:** Prácticas de ócio; Tiempo libre; Estudiantes de Educación Física

## 1. INTRODUÇÃO

É cada vez mais comum os estudantes da graduação enfrentarem uma exaustiva jornada dupla, pois além dos estudos, grande parte dos universitários também trabalha. Sendo assim, conciliar os estudos com a jornada de trabalho torna a rotina cansativa e estressante, o que se intensifica quando o curso é integral.

Segundo a V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES (2019), em 2018 o percentual de estudantes trabalhadores foi de 29,9%, sendo 24,4% estagiários.

A respeito das dificuldades que interferem em suas vidas e no contexto acadêmico, percebe-se que estudar, realizar trabalhos estudantis e o tempo de deslocamento prejudicam esses estudantes trabalhadores. Mas o que mais afeta a trajetória acadêmica dos estudantes, conforme o estudo acima mencionado é a jornada de trabalho.

Além desses dados, a pesquisa mostra indícios de cada universidade e oferece a realização de comparativos e direcionamentos para desenvolvimento da gestão. No perfil dos estudantes da Universidade Federal de Uberlândia, a pesquisa revela que 30% dos estudantes trabalham.<sup>1</sup>

Considerando essa realidade e voltando à atenção para os estudantes que estão cursando Educação Física na Universidade Federal de Uberlândia, onde o curso é integral e grande parte dos estudantes trabalha, surgiu o interesse de investigar quais atividades estes estudantes realizam no tempo livre das obrigações acadêmicas e de trabalho. Assim, o objetivo deste estudo foi investigar quais são as práticas de lazer dos estudantes do último ano do curso de Licenciatura/Bacharelado em Educação Física.

## 2. TEMPO LIVRE E LAZER: CONCEITOS

Para Rolim (1989) quando um sujeito está livre das obrigações do trabalho, dos deveres familiares, sociais, econômicos, políticos e religiosos, se está em um intervalo de tempo nomeado “tempo livre”. Porém não basta se encontrar nesse intervalo de tempo, para caracterizar o tempo livre se faz necessário realizar algo que lhe dê prazer.

Sobre o tempo livre, Bacal (2003, p. 20) diz que “tempo livre, é a denominação atual de uma parcela do tempo liberado do trabalho, entendido como tempo de que o

---

<sup>1</sup> Fonte: <http://www.comunica.ufu.br/noticia/2019/05/pesquisa-revela-perfil-do-estudante-universitario-brasileiro>. Acesso em 02 jul. 2019.

homem dispõe legalmente. ”

Para Maya (2008 p. 34) “tempo livre significa aquele tempo de não trabalho em que não há uma atividade imposta desde fora ou autoimposta, quando o indivíduo pode escolher livremente aquilo com que deseja ocupar-se (ou não se ocupar). ”

Assim, o tempo livre é o tempo que o homem está livre das obrigações do trabalho, das obrigações acadêmicas ou de serviços domésticos, podendo realizar qualquer atividade, seja de lazer ou não.

Padilha (2004, p. 221), todavia alerta para o perigo de pensar o tempo livre apenas como sinônimo de alegrias, felicidades, descanso ou liberdade de escolhas. Pensar dessa forma pode reforçar uma “concepção de sociedade que vê a cura da alienação e do cansaço do trabalho no tempo de lazer”. A autora ainda ressalta a importância de considerar que as formas de ocupação e usos do tempo livre são distintas entre as classes sociais e mesmo no interior de uma mesma classe, uma vez que as oportunidades não são iguais, tanto as de trabalho quanto as de vivência do tempo livre.

No que se refere ao lazer, para Gomes (2003) esse é a manifestação de culturas, como jogar, passear, viajar, praticar esportes, também é a forma de artes, como dança, teatro, cinema, música. Além de incluir o ócio e outras possibilidades.

Gomes (2014) defende o lazer como uma necessidade humana, onde se concretiza na ludicidade e pode ser realizada de muitas formas, conforme os interesses dos sujeitos. A autora explica que (2004) o lazer é composto por quatro elementos inter-relacionados, sendo:

*Tempo*, que corresponde ao usufruto do momento presente e não se limita aos períodos institucionalizados para o lazer (final de semana, férias, etc.); *Espaço-lugar*, que vai além do espaço físico por ser um “local” do qual os sujeitos se apropriam no sentido de transformá-lo em ponto de encontro (consigo, com o outro e com o mundo) e de convívio social para o lazer; *Manifestações culturais*, conteúdos vivenciados como fruição da cultura, seja como possibilidade de diversão, de descanso ou de desenvolvimento; *Ações*, que são fundadas no lúdico – entendido como expressão humana de significados da/na cultura referenciada no brincar consigo, com o outro e com a realidade. (GOMES, 2004, p. 124).

Então pode-se dizer que o lazer é um tempo de descontração, onde o indivíduo pode realizar qualquer atividade, desde sair e se divertir, ficar em casa e descansar até aprender algo voluntariamente desenvolvendo alguma habilidade.

### 3. ESTUDOS SOBRE O LAZER DOS UNIVERSITÁRIOS

O lazer dos estudantes universitários vem sendo temática de estudo de diversos pesquisadores. A partir do levantamento realizado por Rosado *et al* (2018), foram encontrados catorze estudos relacionados ao lazer dos universitários, a maioria produzido nos últimos três anos. Os autores explicam que a maioria teve autoria coletiva, autores vinculados à Universidades Públicas, majoritariamente de São Paulo, principalmente ligados à área da Psicologia. Os estudos voltam-se ao tipo de atividades desenvolvidas por estudantes nos momentos de lazer e o maior número de publicações ocorreu na revista *Licere*<sup>2</sup>.

Nunes *et al* (2014) teve como objetivo de sua pesquisa, investigar as atividades de lazer desenvolvidas por universitários e o grau de satisfação e autonomia para realização delas. Participaram do estudo 273 estudantes universitários. Foi verificado que o conceito de lazer é ligado ao tempo livre de obrigações e que a decisão das atividades de lazer está ligada com o sexo, se o sujeito trabalha e se tem filhos, além do status socioeconômico.

Aguiar e Bonini (2015) em seu estudo teve como objetivo demonstrar a importância que os universitários dão ao lazer e entender como eles passam seu tempo disponível com atividades descontraídas e que causam bem-estar. Para a pesquisa, foi aplicado um questionário composto de questões abertas e fechadas para averiguar a realidade cotidiana dos entrevistados. Os resultados obtidos indicam que os universitários têm pouco tempo para o lazer e acabam aproveitam o tempo livre, especialmente, para descansar, aproveitar a família e realizar atividades que relaxam.

No estudo de Vale *et al* (2014) o objetivo foi verificar como os universitários, da pós-graduação de Fortaleza-CE realizam suas atividades de lazer no dia a dia. Foi aplicado um questionário sociodemográfico, a Escala das Atividades de Hábitos de Lazer (EHL) junto de uma questão focando nas principais atividades desenvolvidas no cotidiano. A partir dos resultados foi observado que a média de atividades de lazer entre o público investigado foi baixa. O que mais se destacou entre as atividades de lazer foram navegar na internet e ler livros. As atividades que os sujeitos realizam na maior parte do tempo estão relacionadas ao estudo e o trabalho.

Nogueira, Silva, Brasileiro (2014) em seu estudo tiveram como objetivo entender o significado de lazer e tempo livre com universitários da área da saúde de uma

---

<sup>2</sup> A Revista *Licere* é o principal periódico nacional de divulgação dos estudos do lazer

universidade pública do Nordeste. O estudo foi de caráter descritivo-exploratório realizado com dois grupos. Os resultados mostram uma dicotomia entre tempo de estudo e de lazer na percepção da organização do tempo dos dois grupos. O excesso de atividades acadêmicas devido à falta de tempo livre é o principal obstáculo para as vivências de lazer e as práticas físico-esportivas.

Os estudos mencionados demonstram que a exaustiva rotina entre os compromissos acadêmicos e profissionais reduzem o tempo de lazer dos estudantes.

Devido à esta de falta de tempo, pode-se notar que as atividades mais comuns são mais tranquilas, que demandam menos esforço físico como por exemplo: leitura, navegar na internet e descansar.

Além dos estudos mencionados acima, foram encontrados estudos relacionando o lazer de universitários com o uso de drogas (TINÔCO, 2018), o lazer de universitários com experiências consideradas comuns globalmente (CABEZA; NUERE; DOISTUA, 2014) e o lazer dos universitários no contexto digital (MARQUES, 2015).

Assim, considerando a realidade atual dos estudantes universitários e a literatura sobre a temática, o interesse deste estudo foi investigar quais são as práticas de lazer dos estudantes do último ano do curso de Licenciatura/Bacharelado em Educação Física. A escolha desses estudantes para a realização da pesquisa, foi motivada pelo fato dos mesmos terem disciplinas relacionadas ao lazer em sua grade curricular e terem a possibilidade de atuar profissionalmente nesta área após a conclusão do curso.

#### **4. MÉTODOS**

Esta pesquisa é de abordagem qualitativa, do tipo descritiva explicativa. Segundo Gil (2007, p.42) “as pesquisas descritivas têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis. ” Sobre o tipo de pesquisa explicativa o autor diz que “essas pesquisas têm como preocupação central identificar os fatores que determinam ou que contribuem para a ocorrência dos fenômenos. ”

Gil (2007, p. 43) também diz que a pesquisa explicativa pode ser a sequência da descritiva “posto que a identificação dos fatores que determinam um fenômeno exige que este esteja suficientemente descrito e detalhado.” Foram convidados a participar do estudo estudantes regularmente matriculados no curso de Educação Física Licenciatura/Bacharelado da Universidade Federal de Uberlândia.

Para a realização do estudo foram convidados estudantes do último ano (8º, 9º período e possíveis formandos). Para a inclusão dos sujeitos os critérios foram: ser acadêmico do curso de Licenciatura/Bacharelado em Educação Física, estar no último ano de graduação e regularmente matriculados. Do total de 70 possíveis participantes, participaram 64 estudantes (35 homens e 29 mulheres) com idades entre 20 a 52 anos. Os alunos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e responderam voluntariamente um questionário composto por questões fechadas e abertas relacionadas a sua compreensão sobre o que é lazer, suas práticas de lazer no início e na fase final da graduação.

#### **4.1. Coleta de dados**

A coleta dos dados foi realizada por meio da aplicação de um questionário *on-line* da plataforma Google Forms, enviado no período de abril a maio de 2019. O instrumento englobou questões direcionadas para identificar quais as práticas de lazer dos estudantes de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia e questões relacionadas à informações pessoais (idade, cidade de origem, se trabalha ou não), sobre o que é o lazer, o que realiza no tempo livre, com quem e onde costuma passar seu tempo livre, atividades que realizava no início e fim do curso, quantas vezes na semana pratica atividades de lazer, quanto gasta com lazer entre outras.

#### **4.2 Análises**

Os dados obtidos pelos questionários foram transferidos para o software Excel sendo utilizados para análise descritiva. A técnica de análise foi a “Análise de Conteúdo” proposta por Bardin (2011). A análise de conteúdo caracteriza-se como:

Um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando a obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens. (Bardin, 2011, p. 47).

### **5. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Participaram do estudo 64 estudantes, sendo 54,7 % homens e 45,3% mulheres, com idade média de 25 anos, variando de 20 a 52 anos. O perfil da amostra indica que

desses 64 estudantes, 25% mudou-se para Uberlândia para ingressar na Universidade Federal de Uberlândia. Cerca de 84,4% são solteiros, 9,4% são casados e 6,2% outros tipos de relacionamento. Apenas 9,4% dos estudantes tem filhos, 96,9% moram em Uberlândia e 73,4% trabalham.

Ao serem questionados sobre o que é lazer, os estudantes responderam, majoritariamente:

TABELA 1 – O lazer para os estudantes

| Lazer para os estudantes                     | Percentual | Dimensão               |
|----------------------------------------------|------------|------------------------|
| <b>Tempo Livre com atividades prazerosas</b> | 23,4%      | <b>Tempo e Atitude</b> |
| <b>Tempo Livre</b>                           | 23,4%      | <b>Tempo</b>           |
| <b>Momento livre de obrigações</b>           | 18,8%      | <b>Tempo</b>           |
| <b>Atividades Prazerosas</b>                 | 17,2%      | <b>Atitude</b>         |
| <b>Descanso e diversão</b>                   | 14,1%      | <b>Tempo e Atitude</b> |
| <b>Prática lúdica e recreativa</b>           | 3,1%       | <b>Atitude</b>         |

Fonte: Dados da pesquisa

A partir da tabela 1 é possível perceber que 20,3% relacionam com dimensão da atitude – destacando que “*Lazer é qualquer atividade, que possa realizar fora do horário de trabalho, em casa ou ambientes abertos, envolvendo esportes ou não, que traga relaxamento físico e mental (estudante 64); é um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pôde-se entregar de livre vontade (estudante 50) ”*.

Outros 42,2% dos respondentes associam o lazer com a dimensão do tempo, como demonstra as seguintes respostas – “*é o tempo livre, fora das obrigações do dia-a-dia (estudante 5); o tempo disponível para realizar atividades fora do âmbito do trabalho/ estudo (estudante 9); é o momento de descanso (estudante 25) ”*.

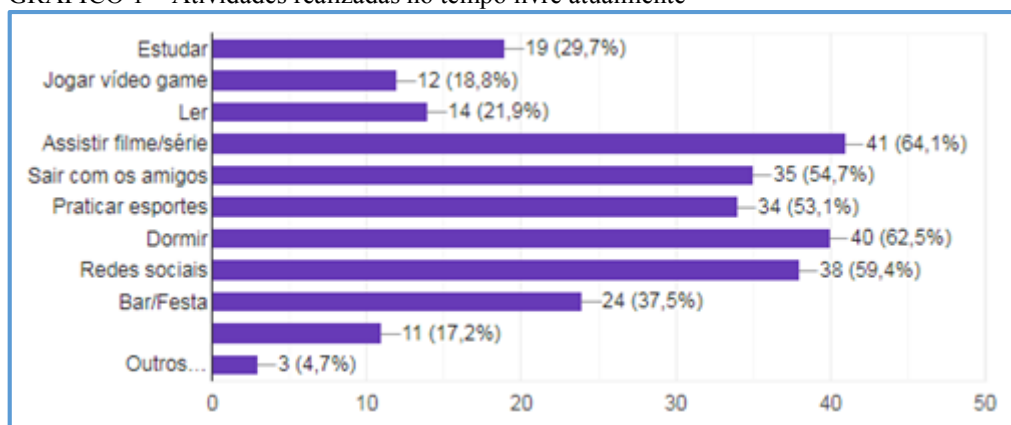
Já 37,5% relacionam o lazer com a dimensão tempo e atitude respondendo que – “*lazer é usar seu tempo livre para realizar uma atividade que te proporcione prazer (estudante 1); atividades prazerosas que praticamos em horários livres no dia-a-dia*

(estudante 39); momento em que eu devo fazer aquilo que me dê prazer, longe de qualquer obrigação (estudante 53) ”.

Segundo Marcellino (2000), o lazer pode ser classificado como tempo e atitude. Relacionado ao tempo, “considera as atividades desenvolvidas no tempo liberado do trabalho ou no “tempo livre”, não só das obrigações profissionais, mas também dos familiares, sociais e religiosas”. O lazer como atitude, “será caracterizado pelo tipo de relação verificada entre o sujeito e a experiência vivida, basicamente a satisfação provocada pela atividade” (MARCELLINO, 2000, p. 8).

Quando questionados sobre as atividades que mais gostam de praticar em seu tempo livre, responderam que preferem assistir séries/filmes (64,1%), dormir (62,5%), uso de redes sociais (59,4%), sair com amigos (54,7%) e prática de esportes (53,1%) (Gráfico 1).

GRÁFICO 1 – Atividades realizadas no tempo livre atualmente



Fonte: Dados da pesquisa

Pode-se observar que as práticas mais citadas são realizadas em casa, podendo associar ao fato de que grande parte dos estudantes estudam e trabalham, ficando mais cansados para realizar certas atividades, preferindo as que não demandam tanta energia.

Ao serem questionados sobre quais práticas de lazer realizavam no início do curso e quais costumam realizar atualmente, 81,3% dos estudantes responderam que praticavam esportes, entretanto, atualmente esse percentual é de 53,1%, evidenciando uma diminuição de 28,2% (Tabela 2).

TABELA 2 – Práticas de lazer no início e na fase final da graduação

| Atividades | Início do Curso | Final do Curso |
|------------|-----------------|----------------|
| Estudar    | 31,3%           | 29,7%          |

|                              |       |       |
|------------------------------|-------|-------|
| <b>Jogar vídeo game</b>      | 29,7% | 18,8% |
| <b>Ler</b>                   | 26,6% | 21,9% |
| <b>Assistir filme/série</b>  | 57,8% | 64,1% |
| <b>Sair com os amigos</b>    | 67,2% | 54,7% |
| <b>Praticar esportes</b>     | 81,3% | 53,1% |
| <b>Dormir</b>                | 46,9% | 62,5% |
| <b>Redes Sociais</b>         | 50%   | 59,4% |
| <b>Bar/Festa</b>             | 51,6% | 37,5% |
| <b>Atividades Religiosas</b> | 12,5% | 17,2% |
| <b>Viajar</b>                | 3,2%  | 0%    |
| <b>Outros</b>                | 0%    | 4,7%  |

Fonte: Dados da pesquisa

As atividades que tiveram uma diminuição da prática foram práticas esportivas (28,2%) frequentar bares e festas (14,1%); jogar videogame (10,9%); sair com amigos (12,5%); ler (4,7%). Entre as práticas que houve um aumento destaca-se dormir (15,6%), uso das redes sociais (9,4%) e participação em atividades religiosas (4,7%).

Dumazedier (1980) explica que o lazer contempla 5 conteúdos principais, dividindo-os a partir de áreas de interesse. Assim, apresenta os *interesses físicos, práticos/manuais, intelectuais, artísticos e sociais*.

O *interesse físico* é a participação e a contemplação do indivíduo em atividades físico-esportiva que envolvam movimento corporal. Já o *manual* está relacionado a atividades de manipulação, como artesanato, costurar, culinária e outros. Sobre o *intelectual* são atividades que não são obrigatórias, ler algo do próprio interesse, como uma revista, um jornal, um livro, qualquer atividade que envolva o intelecto. O *interesse artístico* engloba música, teatro, artes plásticas, entre outros. Por fim, o *interesse social* que seria encontrar pessoas, promover a socialização, podendo conciliar com os outros interesses.

Segundo Camargo (1992, p 27), o *lazer turístico* está relacionado a “conhecer novos lugares, novas formas de vida e, além de tudo, poder num curto período alterar a rotina cotidiana, utilizando o tempo nobre de férias e fins de semanas.” Conforme o autor a cidade em que se vive é o principal espaço turístico. Como ir a “shoppings-centers, independente de como se julgue o seu valor cultural, bem como a visita a parques, museus, a frequência a shows, restaurantes, constituem alguns dos itens principais do turismo local ” (CAMARGO, 1992, p 27).

Além dos conteúdos abordados por Camargo (1992) e Dumazedier (1980), Schwartz (2003) fala sobre o *lazer virtual*, relacionando com o uso da rede internet de comunicação e de jogos virtuais. “Com o desenvolvimento virtual, pode-se percorrer lugares, guardando-se as devidas proporções de significado, participar de eventos, conhecer pessoas, apreender determinados dados culturais (SCHWARTZ, 2003, p. 27).” O uso da internet, das redes sociais, jogos virtuais entre outros englobam o lazer virtual.

A partir das respostas dos estudantes sobre o que fazem no tempo livre podemos identificar que 64,1 % dos estudantes relacionam suas atividades de lazer com o interesse artístico, 59,4% com o virtual, 54,7% associam com o interesse social e 53,1% com o interesse físico.

Destacou-se nas respostas dormir como uma atividade de lazer, podemos explicar a partir dos chamados 3Ds apresentados por Dumazedier (2001). O autor destaca que o lazer tem três funções principais, as quais seriam o descanso; divertimento e desenvolvimento.

“O descanso libera-se da fadiga. Neste sentido, o lazer é um reparador das deteriorações físicas e nervosas provocadas pelas tensões resultantes das obrigações cotidianas e, particularmente, do trabalho” (DUMAZEDIER, 2001, p. 32). O divertimento está ligado a fadiga e ao tédio. “Poderá ser um fator de equilíbrio, um meio de suportar as disciplinas e as coerções necessárias à vida social ” (DUMAZEDIER, 2001, p. 33). E por último o desenvolvimento “ pode ainda criar novas formas de aprendizagem (learning) voluntária, a serem praticadas durante toda a vida e contribuir para o surgimento de condutas inovadoras e criadoras” (DUMAZEDIER, 2001, p. 34).

Dumazedier (2001, p. 34) explica que as três funções estão ligadas, mesmo quando parecem contrapor uma a outra. Essas funções podem aparecer uma de cada vez ou ao mesmo tempo no mesmo cenário de lazer. Sendo assim, dormir com 62,5% está relacionado ao descanso, à prática de esportes e sair com amigos estão relacionadas ao divertimento e por último ler está ligado ao desenvolvimento pessoal.

Ao responderem sobre as atividades que gostariam de realizar, mas não realizam, destacou-se consideravelmente dentro das respostas dos estudantes a prática de esportes (Tabela 3).

TABELA 3 – Atividade que gostaria de realizar no tempo livre e não realiza

| Atividade | Número de sujeitos |
|-----------|--------------------|
| Viajar    | 12,5%              |

|                                                 |       |
|-------------------------------------------------|-------|
| <b>Parque de diversões</b>                      | 1,6%  |
| <b>Estudar/Ler</b>                              | 6,2%  |
| <b>Assistir Filme/Série</b>                     | 4,7%  |
| <b>Praticar esporte</b>                         | 29,7% |
| <b>Dormir</b>                                   | 4,7%  |
| <b>Sair</b>                                     | 6,2%  |
| <b>Cinema</b>                                   | 4,7%  |
| <b>Cachoeira</b>                                | 3,1%  |
| <b>Realiza todas as atividades que gostaria</b> | 26,6% |

---

Fonte: Dados da pesquisa

Ao responderem sobre as atividades que gostariam de realizar, mas não realizam, destacou-se consideravelmente a prática de esportes (29,7%).

Desses 29,7% dos estudantes que gostariam de realizar a prática de esportes, mas não realizam, 52,6% tem como motivo de não praticarem esportes a falta de tempo, 15,8% não praticam pelo cansaço, 15,8% é devido a condição financeira, 10,5% não tem companhia e 5,3% é devido à falta de local apropriado.

Em relação a esse dado, é relevante considerar que quando se fala de Educação Física o imaginário social remete a prática de esportes ou a realização de alguma atividade física. Embora a área seja muito mais abrangente, devido a organização curricular dos cursos de Educação Física contemplar disciplinas práticas como atletismo, natação, vôlei entre outras, que envolvem práticas corporais, a relação dos estudantes desse curso com a prática esportiva é bastante estreita.

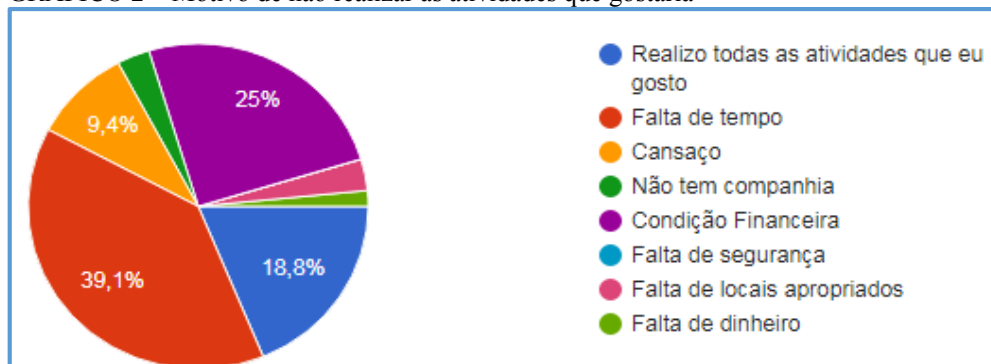
Figueiredo (2004) diz que o vínculo entre Educação Física e saúde e Educação Física e esporte é o principal motivo dos alunos encolherem o curso. Em seu estudo, a autora conta que entre os anos de 1988 e 2000, no início do semestre recebiam os ingressantes com a pergunta: por que escolheram cursar Educação Física. Grande parte das respostas afirma que é devido a afinidade com o esporte de alto nível ou pela relação com o esporte na escola.

Para Folle *et al* (2009) mesmo que tenha muitos fatores que influenciam na decisão pelo curso de Educação Física, o esporte parece ser um dos que mais motivam a

escolha pela área. De acordo com os estudos relatados acima, podemos entender que o motivo principal pela decisão de ingressar no curso de Educação Física, está relacionado a prática esportiva.

Ao responderem sobre outras atividades que gostariam de realizar, mas não as fazem maioria dos voluntários justificaram que o fato de não as realizarem, é devido à falta de tempo (39,1%), condição financeira (25%) ou pelo cansaço (9,4%) (Gráfico 2).

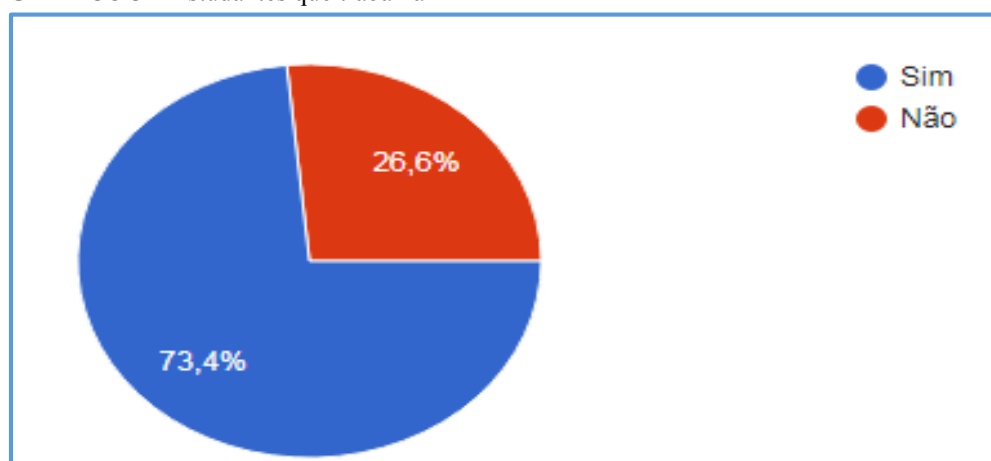
GRÁFICO 2 – Motivo de não realizar as atividades que gostaria



Fonte: Dados da pesquisa

Ao serem questionados se trabalham 73,4% dos voluntários responderam que sim e 26,6% que não (Gráfico 3).

GRÁFICO 3 – Estudantes que trabalham



Fonte: Dados da pesquisa.

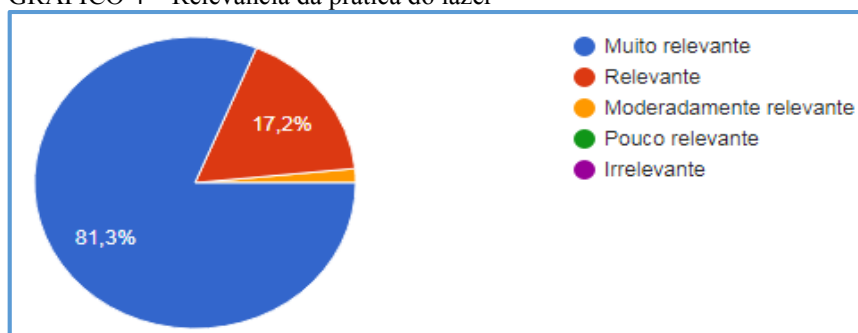
É importante pontuar que o curso de Educação Física em questão é em horário integral e, em virtude de contemplar conjuntamente as formações em Licenciatura e Bacharelado, totaliza uma carga horária de 4.310 horas, distribuídas em disciplinas obrigatórias, optativas e atividades complementares, com média de 8 disciplinas por período ao longo de 09 semestres.

A extensa carga horária do curso somada ao fato de 73,4% dos participantes da pesquisa trabalharem, explica o interesse em atividades que são realizadas em casa, como assistir série/filme, dormir e usar as redes sociais (gráfico 1). O que também explica a falta de tempo e o cansaço apontados como limitantes para a realização das práticas que gostariam de realizar.

Os resultados mostram que 54,7% dos estudantes costumam ter atividades de lazer de uma à duas vezes na semana, 28,1% de três à quatro vezes, 14,1% tem diariamente e 3,1% consideram não ter atividade de lazer.

Dos 64 estudantes 81,3% consideram o lazer muito relevante, 17,2% acham relevante e 1,5% moderadamente relevante (Gráfico 4).

GRÁFICO 4 – Relevância da prática do lazer



Fonte: Dados da pesquisa

Martoni e Schwartz (2006) em um estudo com 45 universitários, divididos em três grupos conforme o curso que estão matriculados (Fisioterapia, Odontologia e Psicologia), observou a compreensão dos sujeitos em relação a importância do lazer, mostrou a frequência de lazer dos estudantes e apontou se há diferença entre estudantes que trabalham e que não trabalham.

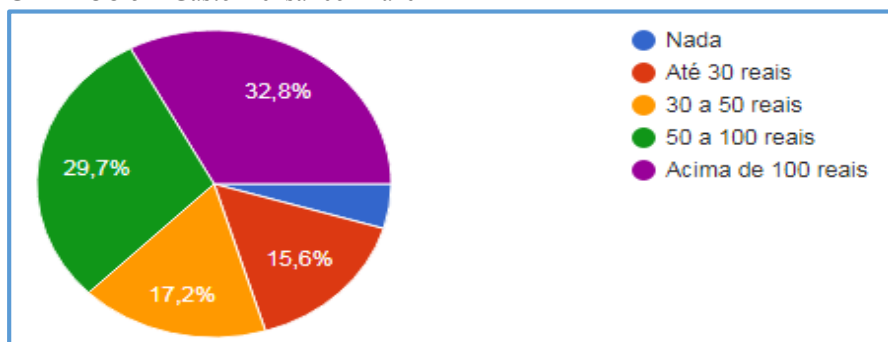
Referente a importância do lazer, os autores observaram que na Fisioterapia 46,66% determinaram o lazer como “Totalmente relevante” e “Relevante”. Ocorreu o mesmo com Psicologia e Odontologia variando de 40% a 60%. Sobre os dados da frequência das atividades de lazer, na amostra do curso de Fisioterapia 66,67% realizam o lazer de uma a duas vezes por semana. O mesmo ocorreu com os outros cursos, em que 53% realizam com a mesma frequência. Sobre os sujeitos que trabalham e os que não trabalham, pôde-se observar que os sujeitos que trabalham tendem a realizar o lazer de uma maneira diferente em relação aqueles que não trabalham.

Em comparação com o estudo de Martoni e Schwartz (2006), a maioria dos universitários de ambos os estudos praticam o lazer de uma a duas vezes na semana e

consideraram o lazer muito relevante e relevante.

Quando questionados sobre quanto gastam com lazer 32,8% dos estudantes responderam que gastam acima de 100 reais, 29,7% de 50 a 100 reais, 17,2% de 30 a 50 reais, 15,6% até 30 reais e 4,7% não gastam nada (Gráfico 5).

GRÁFICO 5 – Gasto mensal com lazer



Fonte: Dados da pesquisa

Na pesquisa de Oliveira, Silva e Mareto (2014) foram investigadas as atividades de lazer de estudantes universitários, com o objetivo de verificar se as atividades estão ligadas ao consumo. Trezentos estudantes responderam ao questionário, as atividades mais citadas como principal forma de lazer foram: frequentar academia (30,2%), frequentar bares (29%), festas open bar (22,8%), assistir televisão (22,2%) e viajar (18,5%). Também foi perguntado aos estudantes qual o gasto mensal com lazer, 60,6% responderam que gastam mensalmente de 10 a 100 reais e 44,4% revelaram gastar de 151 a 200 reais por mês. Pode-se notar que a maioria das atividades de lazer dos entrevistados demandam gastos.

Além de atividades gratuitas, o lazer pode estar relacionado ao consumo. Muitas atividades de lazer envolvem gastos, seja ir ao cinema, ir em festas, sair com amigos para comer ou até mesmo viajar entre outras. A partir desses dados pode-se notar que a maioria dos estudantes tem algum gasto com o lazer, sendo apenas 4,7% respondendo que não tem gastos.

É necessário reconhecer, tal como explica Santos (2008, p. 149) que o lazer é uma atividade econômica que tem capacidade de criar novas oportunidades, seja de produtividade e de multiplicação de lucros. O lazer está em todos os lugares, nas ruas, nos barcos, jornais, cinema, na televisão, procurando diversificar, contribuindo para a fuga da monotonia do cotidiano.

Como o autor traz, o lazer está presente em todos os lugares, oferecendo várias opções para onde ir e o que fazer. Essa variedade contribui para fugir da mesmice, dando

a oportunidade para os indivíduos conhecerem novos lugares e realizarem novas atividades.

É pertinente pontuar que esse cenário também pode evidenciar o consumo de mercadorias, o qual é explicado por Padilha (2006, p.135) como um mergulho em fantasias e status social, na medida em que os objetos passaram a ser adquiridos não pelo seu valor seu uso, mas pelo significado social de sua posse. Consumi-los passa a ser sinônimo de alcance de satisfação e felicidade.

Trazendo essa discussão sobre o lazer como uma atividade econômica, fica o questionamento: é necessário o consumo para usufruir do lazer? Conciliar a prática de lazer com o consumo diminui as oportunidades de praticá-lo. Embora a maioria dos estudantes realizem atividades ligadas ao consumo durante o lazer, ao serem questionados, apontam que a condição financeira é um dos principais obstáculos em sua realização. Sendo assim, associar a prática de lazer diretamente ao consumo, seria restringir ou impedir aqueles que não possuem essas condições de ter acesso ao lazer.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A investigação buscou identificar as práticas de lazer dos estudantes do último ano do curso de Licenciatura/Bacharelado em Educação Física, os dados deste estudo revelam que para a maioria dos estudantes, o conceito de lazer está relacionado ao tempo livre e as atividades realizadas nele, em acordo com o entendimento de Marcellino (2000) sobre o lazer e as dimensões *tempo* e *atitude*.

Em que pese se reconheça as limitações do instrumento de coleta de dados, notou-se que as respostas dos estudantes do curso de Educação Física não se diferenciam da resposta de estudantes de outros cursos (MARTONI; SCHWARTZ, 2006; NUNES *et al*, 2014), evidenciando um certo senso comum ao discorrerem sobre concepções de lazer. Esse aspecto é preocupante visto que a temática do lazer faz parte da sua formação acadêmica e é um possível campo de atuação profissional.

Os resultados mostram que as atividades que os estudantes mais gostam de realizar são: assistir série/filmes, dormir, usar as redes sociais, sair com os amigos e praticar esportes.

Outro dado relevante, foi em relação as atividades que gostariam de realizar, mas não realizam. Nesse aspecto, se destacou, significativamente, a ‘prática de esportes’, sendo a falta de tempo o principal motivo de não a realizarem. A falta de tempo, está

ligada ao fato de que 73,4% dos estudantes trabalham, tendo que conciliar o trabalho com a extensa carga horária do curso.

Desta forma, foi observado que a maior parte dos estudantes relacionam as práticas de lazer com atividades que podem ser realizadas em casa. Isso ocorre, devido ao fato supracitado de que a grande maioria dos estudantes precisam conciliar os estudos com o trabalho, não restando muito tempo para a prática de lazer.

Concorda-se com o entendimento de Gomes (2014) a respeito do lazer como uma necessidade humana, de que o ser humano precisa da ludicidade, seja imaginando algo ou se divertindo e o lazer é o momento de extravasar essa necessidade da vivência do lúdico. Então, o lazer é necessário para todos, especialmente, para os estudantes de Educação Física que, em virtude da sua formação acadêmica, podem atuar como profissionais nessa área.

## REFERÊNCIAS

AGUIAR, Carla Alessandra Branca Ramos Silva; BONINI, Luci Mendes de Melo. **Dignidade humana e o direito ao lazer entre universitários do alto tietê**. Licere, Belo Horizonte, v.18, n.2, jun/2015.

ANDIFES. **V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES**. Uberlândia, 2019. Disponível em: <http://www.comunica.ufu.br/noticia/2019/05/pesquisa-revela-perfil-do-estudante-universitario-brasileiro>. Acesso em 02 jul. 2019.

BACAL, Sarah. **Lazer e o Universo dos Possíveis**. 1º Edição. São Paulo: Aleph, 2003.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

CABEZA, Manuel Cuenca.; NUERE Cristina Ortega; DOISTUA Joseba. **Sobre o global e o local nas práticas de lazer: um estudo sobre estudantes universitários na Espanha e na América Latina**. Revista Brasileira de Estudos do Lazer. Belo Horizonte, v. 1, n. 2, p.86-104, ago. 2014.

CAMARGO, Luiz Octávio Lima. **O que é lazer**. 3º Edição. São Paulo: Brasiliense, 1992

DUMAZEDIER, Joffre. **Lazer e cultura popular**. 3º Ed. São Paulo: Perspectiva, 2001.

DUMAZEDIER, Joffre. **Valores e conteúdos culturais do lazer**. São Paulo: SESC, 1980.

FIGUEIREDO, Zenólia Christina Campos. **Formação docente em Educação Física: experiências sociais e relação com o saber**. Movimento, Porto Alegre, v. 10, n. 1, p. 89-111, janeiro/abril de 2004

FOLLE, Alexandra *et al.* **Construção da Carreira Docente em Educação Física: Escolhas, Trajetórias e Perspectivas.** Movimento, Porto Alegre, v. 15, n. 01, p. 25-49, janeiro/março de 2009.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

GOMES, Christianne Luce. **Lazer: necessidade humana e dimensão da cultura.** Revista Brasileira de Estudos do Lazer. Belo Horizonte, v. 1, n.1, p.3-20, jan./abr. 2014.

GOMES, Christianne Luce. **Significados de recreação e lazer no Brasil: Reflexões a partir da análise de experiências institucionais no âmbito das políticas públicas (1926-1964).** Belo Horizonte: Faculdade de Educação/UFMG, 2003. (Tese, Doutorado em Educação).

GOMES, Christianne Luce. Verbetes Lazer – Concepções. *In:* GOMES, Christianne Luce. (Org.). **Dicionário Crítico do Lazer.** Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2004. p.119-126.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Estudos do Lazer.** 2º Edição. Campinas: Autores Associados, 2000.

MARQUES, Jane Aparecida. **Lazer de jovens universitários no contexto digital.** Contemporanea | comunicação e cultura - v.13 – n.01 – jan-abr 2015 – p. 84-105.

MARTONI, Flávia Regina; SCHWARTZ, Gisele Maria. **O lazer na vida do estudante universitário.** Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 97 - Junio de 2006.

MAYA, Paulo Valério Ribeiro. **Trabalho e tempo livre: uma abordagem crítica.** *In:* JACQUES, Maria da Graça Correa. *et. al.* (org.). **Relações Sociais e Ética.** [online]. Rio de Janeiro: Centro Edelstein de Pesquisas Sociais, 2008, p. 31 - 47.

NOGUEIRA, Giovanna Mingareli; SILVA, Priscilla Pinto Costa; BRASILEIRO, Maria Dilma Simões. **Significado de lazer e práticas físico-esportivas dos universitários.** Rev Bras Ativ Fis e Saúde, Pelotas/RS, 19(1):35-45, Jan/2014.

NUNES, Maiana Farias Oliveira. *et al.* **Satisfação e autonomia nas atividades de lazer entre universitários.** Psicol. teor. prat. vol.16 no.1 São Paulo abr. 2014.

OLIVEIRA, Márcia Botelho; SILVA, Neuza Maria; MARETO, Renato. **Lazer e consumo na percepção dos estudantes universitários.** Ciências Sociais Unisinos, São Leopoldo, Vol. 50, N. 1, p. 86-96, jan/abr 2014.

PADILHA, Valquiria. Verbetes Tempo Livre – Concepções. *In:* GOMES, Christianne Luce. (Org.). **Dicionário Crítico do Lazer.** Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2004. p.218-221.

ROLIM, Liz Cintra. **Educação e Lazer: a aprendizagem permanente.** São Paulo: Ática, 1989.

ROSADO, Daniela Gomes *et al.* **O lazer de universitários: uma análise de produção.** Belo Horizonte, v.21, n.3, set/2018.

SANTOS, Norberto Pinto. Lazer, espaço e lugares. *In*: SANTOS, Norberto Pinto; GAMA, António. **Lazer da libertação do tempo à conquista das práticas**. Imprensa da Universidade de Coimbra, p 145-163, 2008.

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

TINÔCO, Derick dos Santos. **Fatores de proteção ao uso de drogas entre universitários: o papel do lazer**. *Licere*, Belo Horizonte, v.21, n.3, set/2018.

VALE, Sílvia Fernandes *et al.* **Os lazeres dos universitários dos cursos de pós-graduação de Fortaleza-CE**. *Licere*, Belo Horizonte, v.17, n.4, dez/2014

## **ANEXOS**

## **Anexos 1**

### **NORMAS TÉCNICAS DA REVISTA MOVIMENTO**

**TÍTULO DO ARTIGO NA LÍNGUA ORIGINAL (PORTUGUÊS, INGLÊS, ESPANHOL OU FRANCÊS; TIMES NEW ROMAN 12, CENTRALIZADO)**

**TITLE OF ARTICLE IN THE SECOND LANGUAGE (PORTUGUESE, ENGLISH, SPANISH OR FRENCH; 12PT TIMES NEW ROMAN, CENTERED)**

**TÍTULO DEL ARTÍCULO EN EL TERCER IDIOMA (PORTUGUÉS, INGLÉS O ESPAÑOL; TIMES NEW ROMAN 12, CENTRALIZADO)**

**Resumo:** Apresentar ao leitor os objetivos, metodologia, resultados e conclusões do artigo, de tal forma que possa dispensar a consulta ao original. Deve ser constituído de uma sequência de frases concisas e objetivas, não ultrapassando 150 palavras. Times New Roman 12, espaço simples, justificado.

**Palavras-chave:** utilizar os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Disponível em: <http://decs.bvs.br/>; Palavra 1. Palavra 2. Palavra 3. Palavra 4.

**Abstract:** Present readers with goals, methodology, results and conclusions of the article so that they do not need to consult the original. It shall consist of a sequence of concise and objective sentences, not exceeding 150 words. 12pt Times New Roman, single spaced, justified.

**Keywords:** Use the Descriptors in Health Sciences (DeCS). Available at: <http://decs.bvs.br/>; Word 1. Word 2. Word 3. Word 4.

**Resumen:** Presentar al lector los objetivos, metodología, resultados y conclusiones del artículo, de tal forma que no necesite consultar el original. Debe ser constituido de una secuencia de frases concisas y objetivas, no superando las 150 palabras. Times New Roman 12, espacio simple, justificado.

**Palabras clave:** utilizar los Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS). Disponible en: <http://decs.bvs.br/>; Palabra 1. Palabra 2. Palabra 3. Palabra 4.

## 1 INTRODUÇÃO

O texto deve ser formatado em Times New Roman, corpo 12, espaço 1,5 justificado. Deve haver uma linha de espaço entre o título e o primeiro parágrafo. O primeiro parágrafo de cada item deve apresentar entrada de 1,25, conforme este modelo. O tamanho para artigos originais e ensaios não devem exceder a 6.000 palavras com espaço, incluindo resumos e referências bibliográficas. A revista Movimento adota as seguintes normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas:

- a) Artigo de periódico NBR 6022/2003;
- b) Resumo NBR 6028/03;
- c) Referências NBR 6023/02;
- d) Citações NBR 10520/02;
- e) Numeração progressiva NBR 6024/12.

As normas da ABNT devem ser consultadas caso não seja encontrado no presente modelo o exemplo necessário.

Use a forma completa do nome de todas as organizações e entidades normalmente conhecidas por suas siglas na primeira ocorrência com a sigla entre parênteses e, subsequentemente, basta usar a sigla. Por exemplo, Conselho Nacional de Pesquisa (CNPq). Números de um a dez devem ser escritos por extenso. Termos estrangeiros, nomes de obras (livros, periódicos, filmes, programas, por exemplo) devem ser marcados em *itálico* assim como as expressões *et al.* e *In*: utilizadas nas citações e referências.

As notas de conteúdo no rodapé devem ser inseridas com fonte Times New Roman, corpo 10, espaço 1,0, justificado, conforme exemplo<sup>3</sup>. Não serão aceitas notas bibliográficas de rodapé, que devem estar relacionadas na lista final de referências e tampouco as expressões *id*, *idem*, *ibid*, *ibidem*, *cf*.

## 2 EXEMPLOS DE CITAÇÕES

Cada referência textual deve corresponder a uma referência completa na lista de referências ao final do corpo do texto. Confira antes de encaminhar o artigo se todas as citações estão presentes. As citações diretas devem ser feitas na língua do artigo. No caso de citações de livros em outras línguas, o autor deve traduzir e indicar na referência (tradução nossa). Dentro da citação os autores devem aparecer em ordem alfabética.

- a) Citação indireta no corpo do texto, um autor ou entidade: (SOBRENOME, ano) ou (NOME DA ENTIDADE POR EXTENSO, ano);

---

<sup>3</sup> Uma nota de rodapé é um breve texto que apresenta comentários a respeito de algum trecho do corpo do artigo.

- b) Citação indireta no corpo do texto, autores e obras distintas: (SOBRENOME, ano; SOBRENOME, ano);
- c) Citação indireta no corpo do texto, dois autores de uma obra: (SOBRENOME; SOBRENOME, ano);
- d) Citação direta até três linhas: “O presente artigo será encaminhado para a revista Movimento, publicação científica da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.” (SOBRENOME, ano, p. 00).
- e) Citação direta até três linhas com grifo do autor ou grifo nosso: “O presente artigo será encaminhado para a revista Movimento, **publicação científica** da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.” (SOBRENOME, ano, p. 00, grifo nosso).
- f) Para omitir parte de citação direta: “[...] encaminhado para a revista Movimento, publicação científica da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul que tem como principal finalidade [...] e difundir a produção acadêmica de pesquisadores.” (SOBRENOME, ano, p. 00).
- g) Citação direta longa (mais de três linhas) deve ser destacada do corpo do texto, sem aspas:

Utilize Times 11 espaço simples justificado com recuo de parágrafo à esquerda de 4cm. A citação direta é a cópia exata de um texto. Caso o documento original contenha algum tipo de grifo, como uma palavra em negrito, em itálico ou sublinhado, a sua citação deve ter esse tipo de grafia, acrescentada com a observação “grifo do autor”. (SOBRENOME, ano, p. 00).

As citações retiradas de entrevistas ou depoimentos dos pesquisados devem seguir a mesma norma.

### 3 ILUSTRAÇÕES

A diferença entre o Quadro e Tabela reside mais no fato de que na tabela o dado numérico é parte principal e para as demais informações, utiliza-se a forma de Quadro. Devem ser numeradas em algarismos arábicos, sequenciais, inscritos na parte superior, precedida da palavra que a caracteriza. Colocar um título por extenso, inscrito no topo da tabela/quadro/figura, para indicar a natureza e abrangência do seu conteúdo. A fonte deve ser colocada imediatamente abaixo da tabela/quadro/figura para indicar a autoridade dos dados e/ou informações da tabela, precedida da palavra Fonte.

#### 3.1 EXEMPLO DE QUADRO

**Quadro 1**– Dados sobre a circulação (Times New Roman 10 pontos, espaçamento simples).

| Nome | Dados 1 | Dados 2 | Dados 3 |
|------|---------|---------|---------|
|      |         |         |         |

|                            |  |  |  |
|----------------------------|--|--|--|
| Times New Roman, 10 pontos |  |  |  |
|                            |  |  |  |
|                            |  |  |  |

Fonte: Instituto de Circulação – www.inc.org.br (Times New Roman, 8 pontos, espaçamento simples).

### 3.2 EXEMPLO DE TABELAS

Tabela é uma “[...] forma não discursiva de apresentar informações das quais o dado numérico se destaca como informação central” (ASSOCIAÇÃO..., 2011, p. 4). Devem ser inseridas o mais próximo possível do trecho a que se referem e padronizadas conforme o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Devem se restringir ao mínimo necessário e deve ser citada a fonte.

Na edição final do artigo os revisores poderão aconselhar alterações na quantidade e tamanho das tabelas a fim de se manter o padrão da revista.

**Tabela 1** – Título da tabela Dados sobre a circulação (Times New Roman 10 pontos, espaçamento simples)

| Nome        | Dados 1 | Dados 2 | Dados 3 |
|-------------|---------|---------|---------|
| Categoria1  | 01,1    | 01,2    | 01,3    |
| Categoria 2 | 02,1    | 02,2    | 02,3    |
| Categoria 3 | 03,1    | 03,2    | 03,3    |
| Total       | 6,3     | 6,6     | 6,9     |

Fonte: dados da pesquisa (Times New Roman, 8 pontos, espaçamento simples).

### 3.3 EXEMPLO DE FIGURA

No caso da formatação das figuras (imagens, gráficos, esquemas ou outras ilustrações), deve-se utilizar as mesmas especificações de posicionamento, de tamanho das fontes, de título e de origem das informações (fonte dos dados). As figuras devem estar com resolução entre 200 e 300 dpi.

### 3.4 DOCUMENTO SUPLEMENTAR

Além de inseridos no texto, tabelas/quadros/figuras devem ser encaminhados como documentos suplementares pelo sistema de submissão da revista em formato JPG com resolução entre 200 e 300 dpi. O mesmo deve ser feito com arquivos de áudio ou imagens em movimento.

## REFERÊNCIAS

Na lista final devem constar os documentos citados no texto conforme a NBR 6023 e estar ordenada alfabeticamente.

As referências devem estar em Times New Roman 12 com espaço simples e espaço 1,0 entre referências, alinhadas à esquerda, observando a marcação de negrito específica para os exemplos que constam nas instruções para autores.

Se o documento estiver online, obrigatoriamente seu *link* deve estar ativo e constar a data de acesso.

Devem ser descritos por extenso: os prenomes dos autores, os títulos de revistas e entidades.

Confira com atenção se todas as obras citadas no texto estão referenciadas de forma completa nas Referências.

Exemplos:

ADELMAN, Miriam. Mulheres no esporte: corporalidades e subjetividades. **Movimento**, v. 12, n. 1, p.11-29, jan./abr. 2006.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 14724**: Informação e documentação: trabalhos acadêmicos: apresentação. Rio de Janeiro, 2011.

BRASIL. Decreto n.º 60.450, de 14 de abril de 1972. Regula a prática de educação física em escolas de 1º grau. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, v. 126, n. 66, p. 6056, 13 abr. 1972. Seção 1, pt. 1.

CRUZ, Isabel *et al.* (Org.). **Deusas e guerreiras dos jogos olímpicos**. 4. ed. São Paulo: Porto, 2006. (Coleção Fio de Ariana).

GOELLNER, Silvana. Mulher e Esporte no Brasil: fragmentos de uma história generificada. In: SIMÕES, Antonio Carlos; KNIJIK, Jorge Dorfman. **O mundo psicossocial da mulher no esporte**: comportamento, gênero, desempenho. São Paulo: Aleph, 2004. p. 359-374.

HERNANDES, Elizabeth Sousa Cagliari. Efeitos de um programa de atividades físicas e educacionais para idosos sobre o desempenho em testes de atividades da vida diária. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 2, n. 12, p. 43-50, 05 jun. 2004. Disponível em: <[http://www.rbcm.org/revista/art\\_03.html](http://www.rbcm.org/revista/art_03.html)>. Acesso em: 5 jun. 2004.

MARINHO, Inezil Pena. **Introdução ao estudo de filosofia da educação física e dos desportos**. Brasília: Horizonte, 1984.

REZER, Ricardo; CARMENI, Bruno; DORNELLES, Pedro Otaviano. **O fenômeno esportivo**: ensaios crítico-reflexivos. 4. ed. São Paulo: Argos, 2005.

SANTOS, Fernando Bruno. Jogos intermunicipais do Rio Grande do Sul: uma análise do processo de mudanças ocorridas no período de 1999 a 2002. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 14., 2005, Porto Alegre. **Anais...** Porto Alegre: MFPA, 2005. v. 1, p. 236 - 240. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/6994/000538269.pdf?sequence=1>>.

Acesso em: 6 mar. 2018.

SANTOS, Fernando Bruno. **Jogos intermunicipais do Rio Grande do Sul**. 2005. 400 f. Dissertação (Mestrado) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2005.

## **APÊNDICES**

## **Apêndice 1**

**Idade:**

**Cidade de origem:**

**Turma:**

☐ 82

☐ 83

**Gênero:**

☐ Feminino

☐ Masculino

☐ Não binário

☐ Outros: \_\_\_\_\_

**Estado Civil:**

☐ solteiro(a)

☐ casado(a)

☐ separado(a)

☐ divorciado(a)

☐ viúvo(a)

**Tem filhos? Quantos?**

☐ Não tenho

☐ Um(a) filho(a)

☐ Dois Filhos

☐ Três Filhos

☐ Mais de três filhos

**Quantas pessoas moram com você?**

**Com quem você mora?**

**Qual a faixa de renda mensal da sua família?**

**Você mora em Uberlândia?**

☐ sim

☐ não

**Onde você morava antes de ingressar na UFU?**

☐ Uberlândia

☐ Outros: \_\_\_\_\_

**Qual o principal motivo que o levou a mudar-se para Uberlândia:**

- |                                       |                                                      |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Cidade Natal | <input type="checkbox"/> Universidade                |
| <input type="checkbox"/> Trabalho     | <input type="checkbox"/> Escola/Curso pré vestibular |
| <input type="checkbox"/> Família      | <input type="checkbox"/> outros: _____               |

**Você trabalha?**

- ☐ Sim  
☐ Não

**Caso sua resposta seja sim, escolha uma das opções:**

- ☐ Estágio remunerado  
☐ Estágio não remunerado  
☐ Trabalho com vínculo empregatício  
☐ Outros: \_\_\_\_\_

**Participa de atividades extracurriculares? Se sim, qual?**

- |                                    |                                |                                             |
|------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> AFRID     | <input type="checkbox"/> PET   | <input type="checkbox"/> NEPECC             |
| <input type="checkbox"/> Monitoria | <input type="checkbox"/> PIBID | <input type="checkbox"/> NUTESSES           |
| <input type="checkbox"/> PAPD      | <input type="checkbox"/> NADEP | <input type="checkbox"/> Grupos de pesquisa |
| <input type="checkbox"/> PIBIC     |                                | <input type="checkbox"/> Outros: _____      |

**O que gosta de fazer no tempo livre?**

- |                                                 |                                             |                                        |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Estudar                | <input type="checkbox"/> Sair com os amigos | <input type="checkbox"/> Dormir        |
| <input type="checkbox"/> Jogar vídeo game       | <input type="checkbox"/> Ler                | <input type="checkbox"/> Redes Sociais |
| <input type="checkbox"/> Assistir filmes/séries | <input type="checkbox"/> Praticar esportes  | <input type="checkbox"/> Outros: _____ |

**O que gosta de fazer no tempo livre atualmente?**

- |                                                 |                                             |                                        |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Estudar                | <input type="checkbox"/> Sair com os amigos | <input type="checkbox"/> Dormir        |
| <input type="checkbox"/> Jogar vídeo game       | <input type="checkbox"/> Ler                | <input type="checkbox"/> Redes Sociais |
| <input type="checkbox"/> Assistir filmes/séries | <input type="checkbox"/> Praticar esportes  | <input type="checkbox"/> Outros: _____ |

**Com quem costuma passar seu tempo livre?**

- |                                     |                                      |                                        |
|-------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pais/ Avós | <input type="checkbox"/> Amigos      | <input type="checkbox"/> Namorado (a)  |
| <input type="checkbox"/> Irmã/Irmão | <input type="checkbox"/> Sozinho (a) |                                        |
| <input type="checkbox"/> Filho (a)  | <input type="checkbox"/> Primos      | <input type="checkbox"/> Outros: _____ |

**Onde você passa seu tempo livre?**

- |                                           |                                     |                                        |
|-------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Em casa          | <input type="checkbox"/> Cinema     | <input type="checkbox"/> Universidade  |
| <input type="checkbox"/> Casa de parentes | <input type="checkbox"/> Shopping   | <input type="checkbox"/> Outros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Casa de amigos   | <input type="checkbox"/> Bar/Balada |                                        |

**Atividades que costumava fazer no início do Curso no seu tempo livre:**

- |                                                 |                                             |                                        |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Estudar                | <input type="checkbox"/> Sair com os amigos | <input type="checkbox"/> Dormir        |
| <input type="checkbox"/> Jogar vídeo game       | <input type="checkbox"/> Ler                | <input type="checkbox"/> Redes Sociais |
| <input type="checkbox"/> Assistir filmes/séries | <input type="checkbox"/> Praticar esportes  | <input type="checkbox"/> Outros: _____ |

**Das atividades que costumava fazer, tem alguma que não realiza mais?**

- |                                                 |                                             |                                        |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Estudar                | <input type="checkbox"/> Sair com os amigos | <input type="checkbox"/> Dormir        |
| <input type="checkbox"/> Jogar vídeo game       | <input type="checkbox"/> Ler                | <input type="checkbox"/> Redes Sociais |
| <input type="checkbox"/> Assistir filmes/séries | <input type="checkbox"/> Praticar esportes  | <input type="checkbox"/> Outros: _____ |

**O que é lazer para você?**

---

---

**Você costuma ter atividades de lazer?**

- ☐ Nunca  
☐ Uma a duas vezes na semana  
☐ Três a quatro vezes na semana  
☐ Diariamente

**Em média, quanto você gasta por mês com lazer?**

- ☐ Nada  
☐ Até 30 reais  
☐ 30 a 50 reais  
☐ 50 a 100 reais  
☐ Acima de 100 reais

**Sobre a prática do lazer, você acha que é:**

- ☐ Muito relevante  
☐ relevante  
☐ moderadamente relevante  
☐ pouco relevante  
☐ Irrelevante

**Tem alguma atividade que gostaria de realizar no tempo livre e não realiza? Quais?**

---

---

---

**Porque não realiza as atividades citadas na questão anterior?**

- |                                            |                                                      |                                        |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Falta de tempo    | <input type="checkbox"/> Condição Financeira         | <input type="checkbox"/> Segurança     |
| <input type="checkbox"/> Cansaço           | <input type="checkbox"/> Falta de locais apropriados | <input type="checkbox"/> Outros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Não tem companhia |                                                      |                                        |

## **Apêndice 2**

### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Você está sendo convidado a participar da pesquisa intitulada “A prática do lazer dos estudantes do último ano do curso de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia”, sob a responsabilidade da pesquisadora Uila Castanheira Queiroz Ribeiro sob a orientação da Profª Dr. Gabriela Machado Ribeiro. O objetivo desta pesquisa é investigar quais são as práticas de lazer dos estudantes do último ano do curso de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia. Para participar você deverá responder um questionário online, disponibilizado via WhatsApp. Em nenhum momento você será identificado. Os resultados da pesquisa serão publicizados no Trabalho de Conclusão de Curso da pesquisadora e/ou eventos e periódicos científicos da área. Você não terá nenhum gasto ou ganho financeiro por participar na pesquisa. Você é livre para recusar a participar do estudo ou retirar seu consentimento a qualquer momento, sem precisar justificar.

Qualquer dúvida a respeito da pesquisa, você poderá entrar em contato com: Uila Castanheira Queiroz Ribeiro, e-mail: uila\_queiroz@hotmail.com ou pelo telefone (17) 98116-3457.

Uberlândia, Abril de 2019.