



## **Hábitos de Lazer em Servidores do IFCE, campus Canindé-CE.**

**Eliane Maria Sousa Ferreira<sup>1</sup>, Ana Nicolle Lima de Vasconcelos<sup>2</sup>, Ana Cristina Luiz Soares<sup>3</sup>, Dircelene Sousa Honorato<sup>4</sup>, Hudineia Pereira Sousa<sup>5</sup>, Déborah Santana Pereira<sup>6</sup>.**

<sup>1,2,3,4,5</sup>Graduandos do curso de Licenciatura em Educação Física do IFCE – campus Canindé. e-mail: [elianeferreira10@gmail.com](mailto:elianeferreira10@gmail.com)<sup>1</sup>

<sup>6</sup>Docente do curso de Licenciatura em Educação Física do IFCE – campus Canindé. e-mail: [deborahsan@gmail.com](mailto:deborahsan@gmail.com)<sup>6</sup>

**Resumo:** O lazer é entendido como um momento de descanso, divertimento e também como um momento de desenvolvimento pessoal e social. O lazer se mostra indispensável na vida das pessoas, combatendo doenças e proporcionando uma melhor qualidade de vida aos mesmos. O presente estudo objetiva avaliar a prática dos hábitos de lazer em servidores públicos do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará - campus Canindé. Foi utilizado o Questionário de Escala de Hábitos de Lazer (EHL) adaptado de Formiga (2005), em que foram entrevistadas 64, de uma população de 86 pessoas. A amostra tem uma média de idade 33,64 anos, com maioria do sexo masculino (62,5%) e 37,5% de mulheres. Os hábitos de lazer mais praticados pelos servidores do IFCE, campus Canindé, foram os Hábitos de Lazer Hedonistas, os hábitos mais imediatistas, com 50% de preferência, em segundo lugar ficaram os Hábitos Instrutivos, com 36%, e por último, com 14%, os Hábitos Lúdicos, onde se encontra as práticas esportivas. O presente estudo pode averiguar que os Hábitos relacionados às Atividades Físicas foram os menos escolhidos, podendo assim contribuir para o fomento de projetos de extensão relacionado às práticas físicas na presente instituição.

**Palavras-chave:** Hábitos de Lazer, IFCE, Servidores.



## 1. INTRODUÇÃO

O Lazer pode ser definido não apenas um momento de descanso ou divertimento, mas também como um momento de desenvolvimento pessoal e social, considerada como uma menor parte no lazer. Onde a pessoa pode optar pela atividade ou pelo ócio (MARCELINO, 2006).

A classe social, o nível de instrução, a faixa etária, o sexo, entre outros fatores, limitam o lazer a uma minoria da população, principalmente se consideramos a frequência na prática e sua qualidade. Destacamos aqui a Classe Social que acaba por permitir que somente pessoas de melhores condições financeiras, tenham acesso a certas opções de lazer. Para ilustrar esse fato pode-se observar que de modo geral cinemas, teatros e outros estabelecimentos do gênero são visitados apenas por um público da sociedade, ocasionalmente a parcela mais rica, e o Sexo, que por conta do machismo, o homem ainda atualmente tem mais opções de lazer, ao ser comparado com a mulher, desde um simples futebol a uma mesa de bar com os amigos. Enquanto a mulher permanece sendo desfavorecida devido a sua dupla jornada de trabalho e as obrigações matrimoniais. Estes são indicadores indesejáveis e necessitam ser atacados por uma política que objetive a democratização cultural (MARCELLINO apud GODTSFRIEDT, 2010).

A prática do lazer trás consigo inúmeros benefícios relacionados à saúde, tanto física quanto mental. Estudos realizados pelo Ministério do Trabalho japonês indicaram que Karoshi, “*morte por excesso de trabalho*”, indica um quadro clínico extremo (ligado ao estresse ocupacional) com morte súbita por patologia coronária isquêmica ou cérebro vascular, as mortes foram associadas a longas horas de trabalho, trabalho por turnos, trabalho e horários irregulares. A maioria das vítimas trabalhava longas horas, equivalentes a mais de 3000 horas por ano, pouco antes do falecimento (CARREIRO, 2007).

Nesta questão, merece destaque o sedentarismo, considerado um dos males desse século, podendo ser identificado quando não há participação em atividades físicas nos momentos de lazer. Defini-se aqui atividade física como qualquer movimento realizado pelo corpo, que ocasiona um gasto energético (CASPERSEN, 1985 *apud* PITANGA, 2005). O lazer é um dos últimos motivos que motivam as pessoas a fazerem uma prática física, levando a acreditar que as pessoas não praticam atividades físicas como uma forma de lazer ou convivência, e sim como mais uma de suas atividades obrigatórias (FERREIRA *et al* 2011).

A jornada de trabalho pode contribuir para a não realização de uma prática física no lazer. O estilo de vida e hábitos de lazer de trabalhadores brasileiros é de que 45,4% dos entrevistados afirmaram não realizar qualquer forma de atividade física no lazer (exercícios físicos, esportes, danças ou artes marciais). A proporção de trabalhadores classificados como inativos no lazer foi maior os trabalhadores com 40 anos ou mais e do sexo masculino (NAHAS, 2009). Nunes e Barros (2004) em seus estudos averiguaram que trabalhadores da Universidade de Brasília têm uma prevalência de sedentarismo em seus hábitos de lazer maior do que trabalhadores de uma fábrica (NUNES e BARROS, 2004).

Desta forma, o presente estudo objetiva verificar as atividades relacionadas aos hábitos de lazer dos servidores públicos do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará - campus Canindé-CE.

## 2. MATERIAL E MÉTODOS

Esse estudo é caracterizado como uma pesquisa descritivo-exploratória, onde demarca características ou delinea um perfil de um determinado grupo ou população (GAYA, 2008). A pesquisa também se caracteriza como quantitativa e transversal.



O Universo da pesquisa é constituído por 86 servidores do IFCE de Canindé-CE. Nessa pesquisa, foi usado o universo, no entanto será declarada uma perda amostral de 22 pessoas devido à recusa na participação, já que a pesquisa é caracterizada como uma pesquisa não-probabilística por adesão, ficando assim uma amostra de 64 entrevistados.

Foi utilizado como instrumento a Escala de Hábitos de Lazer (EHL) adaptada de Formiga (2005), que eram perguntados ao entrevistado quais seus hábitos quando não estavam trabalhando ou fazendo alguma obrigação. O questionário foi utilizado por meio da escala de *Likert*, escalas somadas, onde requer do entrevistado concordância ou discordância para as afirmações, isso acontece através de uma escala numérica, que pode ir de 1 a 5, 5 a 1, +2 a -2, passando pelo zero (BRANDALISE, 2005).

O questionário aplicado continha 6 itens, onde o 0 (zero) equivalia a Nunca e 05 (cinco) equivalia a Sempre. Também continham no questionário perguntas como Idade, Escolaridade, Função e Estado Civil. Houve a aplicação do TCLE. Logo após a autorização, foi realizada a aplicação dos questionários, sendo que os objetivos, juntamente com os procedimentos metodológicos foram apresentados de início aos participantes, ressaltando o caráter anônimo da pesquisa.

Este estudo obedece a todos os critérios presentes na resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde – CNS, no que se refere à pesquisa envolvendo seres humanos, (BRASIL, 1996). Os dados obtidos na pesquisa foram analisados mediante o uso do programa Excel versão 2003, que foram apresentados por meio de tabelas e gráficos. .

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A média de idade dos entrevistados é de 33,64 (9,15  $\pm$ dp), caracterizando assim, uma amostra jovem. Os indivíduos da amostra são compostos por 62,5% de homens e 37,5% do gênero feminino, vendo assim que o sexo masculino é predominante nesta instituição.

Os Hábitos Hedonistas são caracterizados por serem atividades que trazem prazer individual e imediato. No que diz respeito aos Hábitos Lúdicos são atividades que se utiliza de jogos, brinquedos e passeios, divertimento em geral, apresentando assim, um caráter instrumental do lazer. Já os Hábitos Instrutivos enfatiza o crescimento e o desenvolvimento intelectual, social e econômico (FORMIGA *et al* 2005).

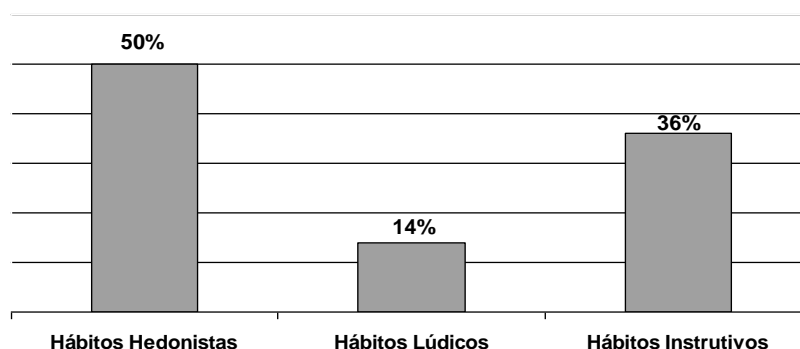


Figura 1: Perfil dos Hábitos de Lazer em porcentagem

Dentre os Hábitos de Lazer mais escolhidos pelos participantes, ficou em primeiro, os Hábitos Hedonistas (hábitos solitários e imediatistas), com 50%, em segundo lugar segue-se os Hábitos Instrutivos (leitura, estudos, realização de cursos e etc.) com 36% e em terceiro lugar, os Hábitos Lúdicos (atividade físicas, passeios e etc.), com 14%. (Ver Figura 1).

Os resultados podem sugerir que os entrevistados tendem a escolher uma forma de lazer mais imediatista e individualista por não terem um maior tempo livre para usufruir de um lazer mais Lúdico. Talvez isso ocorra devido à maioria dos servidores não terem moradia na cidade de Canindé, tendo assim que se deslocar todos os dias para o município onde residem.

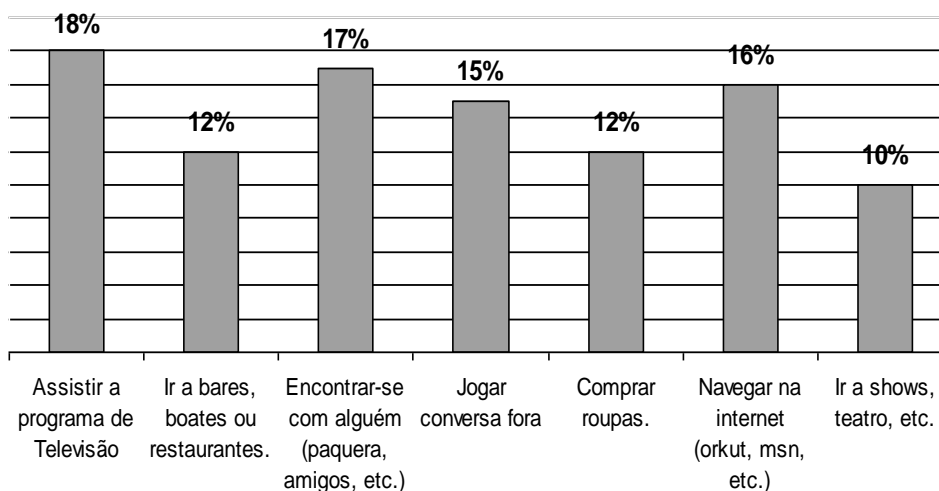
Por esse local ser uma Instituição de Ensino, a amostra contou com um relevante número de professores que estão sempre buscando a atualização de seus estudos, fazendo com que seu tempo de lazer seja de certa forma, escasso.

A escolha pelos Hábitos de lazer Hedonistas vem a contribuir com o sedentarismo, pois as pessoas acabam por optarem por atividades que não exijam delas grande esforço, contribuindo assim, para a inatividade física. Pitanga e Lessa (2005), em seu artigo que fala do sedentarismo no lazer, corrobora com o presente trabalho, cerca de 72,5% não praticam atividades físicas em seu momento de lazer, em uma amostra de 2.292 pessoas com idade entre 20 a 94 anos. (PITANGA e LESSA, 2005).

Os Hábitos Lúdicos são um tipo de lazer, que se enquadra nas práticas de atividades físicas, pois é a parte prática do lazer, e foi o hábito de lazer menos escolhido pelos participantes da pesquisa, com apenas 14% de preferência. (Ver Figura 01)

O artigo de Inatividade Física no lazer, de Martins *et al* (2009), corrobora com os resultados do presente estudo, onde a prevalência de inatividade física no lazer foi de 54,6%, em uma população de 3.280, consideradas elegíveis. Levando a acreditar que o principal responsável pela não prática de uma atividade física no momento do lazer, é a falta de tempo.

Os Hábitos Instrutivos foram o segundo mais escolhido, com 36%. Sugere-se que por se tratar de uma instituição de ensino, muitos entrevistados têm o hábito de ler, hábitos que possam trazer alguma instrução, que traga alguma aprendizagem durante o seu lazer.

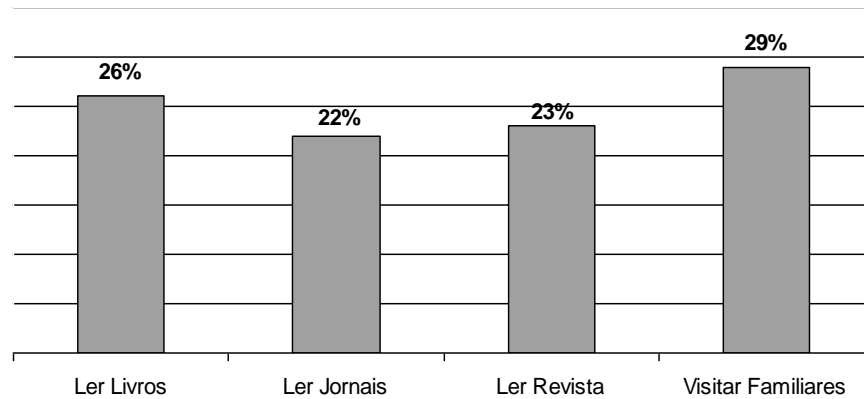


**Figura 2: Hábitos de Lazer Hedonistas**

Os hábitos Hedonistas são conhecidos como hábitos individualistas e imediatistas, e entre todos os itens, o mais escolhido foi: Assistir a programa de Televisão, com 18%. Dentre todos os hábitos hedonistas, podemos aferir que o ato de assistir Televisão, é um dos hábitos mais solitários e imediatos que possa existir. Em terceiro lugar, com 16%, vem a opção de navegar na internet, um dos hábitos mais entrosados no cotidiano das pessoas hoje em dia.

Com 17% ficou a opção Encontrar-se com alguém (paquera, amigos, etc.), em terceiro com 16%, navegar na internet (orkut, MSN, etc.), logo depois vem Jogar conversa fora, contar

piadas, etc., com 15%. Em seguida vem Ir a bares, boates e restaurantes, juntamente com Comprar roupas, com 12%. E por último, com 10%, Ir a shows, teatro e etc.

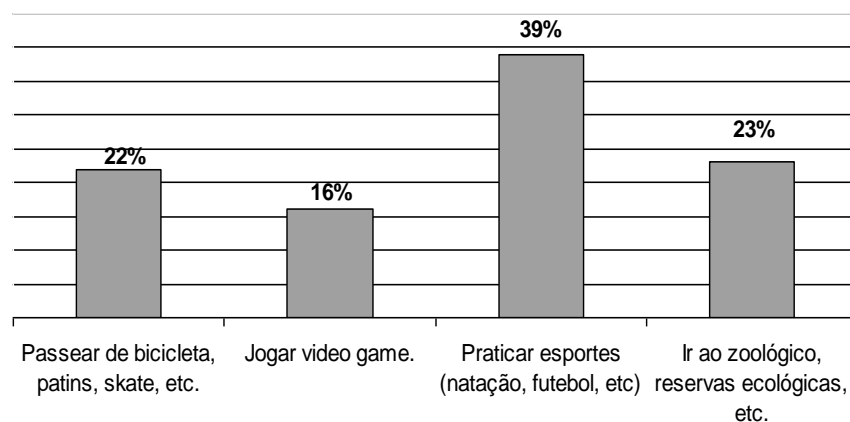


**Figura 3: Hábitos de Lazer Instrutivos**

Os Hábitos Instrutivos são hábitos que trazem alguma aprendizagem cognitiva. Com 29%, o item visitar familiares foi o mais escolhido. É sabido que muitos servidores não residem na cidade de Canindé, porém, ficam alguns dias na cidade, mesmo assim eles se dedicam a sempre quando podem, a visitar seus familiares, mesmo com a rotina de viagens diárias, que poderiam deixá-los cansados.

Os demais hábitos são hábitos de leitura. Dumont fala que “o processo da leitura de romances deduz-se que pode existir algum aprendizado, pois trata-se de uma atividade prazerosa, que induz o espairecer, o divagar” (DUMONT, 2000, p.122). A leitura falada no texto, refere-se a um hábito de leitura desinteressado, que mesmo assim tem um aprendizado, podemos aferir que os 26%, que optaram por Ler livros, não os leem por distração, e nem romances, e sim, livros técnicos, onde eles de certa forma são obrigados a ler.

Os 23% (Ler revistas) e os 22% (Ler jornais), esses dados sim, podemos dizer que já é um hábito de leitura um pouco mais desinteressado, onde há mais lazer do que obrigação. Pode-se assim deduzir que ao se buscarem informações para o trabalho através de um texto, ele pode está se informando e se divertindo ao mesmo tempo (DUMONT, 2000).



**Figura 4: Hábitos de Lazer Lúdicos**



Os Hábitos Lúdicos são formados pelos seguintes itens: Passear de bicicleta, patins, skate, etc., Jogar vídeo game, Praticar esportes (natação, futebol, etc.), Ir ao zoológico, reservas ecológicas, etc.

No presente trabalho, os hábitos lúdicos, foram os menos escolhidos, ressaltando assim, a inatividade física durante o momento do lazer. A prevalência de inatividade física no tempo destinado ao lazer em mulheres foi de 40,8% e nos homens 52%, em um estudo realizado entre os funcionários de uma Universidade no Rio de Janeiro, com o objetivo de descrever um perfil de morbidade física e mental, contou com uma amostra de 3.740. (SALLES-COSTA et al 2003)

Pode-se observar que a prática de esportes liderou as opções dos Hábitos Lúdicos, com um percentual de 39%. Elias (1995) citado por Salles-Costa (2003) diz que o esporte enfatiza a competição, fazendo com que haja um deslocamento de conflitos da vida coletiva para uma arena específica, onde há a existência de regras pré-estabelecidas.

Em segundo lugar, observa-se a escolha de Ir ao zoológico, reservas ecológicas, etc., com 23% acompanhado de Passear de bicicleta, patins, skate, etc., com 22%, podendo assim, supormos que há uma busca para isolar-se do dia a dia corrido, cheios de atividades e acompanhados do estresse, e ir em busca de áreas verdes, onde há um ambiente de paz, calmo, tranquilo. Em último ficou Jogar vídeo game, com a menor pontuação de todos os hábitos, 53 pontos, uma porcentagem de 16%.

#### 4. CONCLUSÕES

A amostra de presente estudo passa da idade que caracteriza os jovens, acima de 30 anos e observando assim que os Hábitos Lúdicos foram os menos escolhidos, aferimos que com o aumento da idade, as práticas físicas vão diminuindo, talvez, por excesso de trabalho, cuidados com a casa, com os estudos, e o cansaço físico e mental que tais atividades trazem, fazendo com que nossa amostra fique sem motivação para uma prática física.

Os Hábitos Hedonistas foram os hábitos mais escolhidos, podendo assim deduzir que por vivermos em mundo tão corrido, onde as coisas acontecem de forma tão rápida, não é de se surpreender, que os hábitos de lazer também tenham que acontecer de forma tão imediatista.

Por ser uma Instituição de Ensino, os Hábitos Instrutivos não poderiam ficar como última opção, pois é um local, onde a todo o tempo é estimulada a busca pelo conhecimento, ficando como o segundo hábito de lazer mais praticado por nossa amostra. Presumi-se também que a prática de esportes, sendo um hábito Lúdico, ficou entre os menos escolhidos. Esse dado se torna interessante porque na presente instituição há o curso de Educação Física, concluindo assim, que poderia haver mais projetos de extensão nessa área, de haver práticas regulares de algumas atividades físicas para os servidores do IFCE, campus Canindé.

É de grande interesse, ser averiguado mais a fundo as práticas físicas, pois, por haver um curso de Educação Física no campus e diversos projetos de extensão para os próprios servidores, tal hábito fazer parte dos hábitos menos escolhidos é bem peculiar.

Faz se necessárias mais pesquisas nessa área, delimitando mais ainda os hábitos de lazer dos servidores, não só deste campus, mas de outros no Estado do Ceará, e até mesmo do Norte e Nordeste.

#### REFERÊNCIAS

BRANDALISE, Loreni Teresinha. **Modelo de medição de percepção e comportamento: uma revisão.** [S.l. : s.n.], 2005;



BRASIL, Conselho Nacional de Saúde - Resolução 196/96. **Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas Envolvendo Seres Humanos**. 1996. Disponível: <http://www.bioetica.ufrgs.br/res19696.htm#pesq> Acesso: 25/03/2012.

CARREIRO, L. M. **Morte por excesso de trabalho (Karoshi)**. Rev. Trib. Reg. Trab. 3ª Reg., Belo Horizonte, v.46, n.76, p.131-141, jul./dez.2007;

DUMONT, Lígia Maria Moreira. **Lazer, leitura de romances e imaginário**. Perspect. cienc. inf., Belo Horizonte, v. 5, n. 1, p.177-123, jan./jun. 2000;

FERREIRA, Eliane Maria Sousa; de VASCONCELOS, Ana Nicolle Lima; FREITAS, Marcilene Abreu; PEREIRA, Déborah Santana. Motivos de adesão e manutenção à prática de musculação nas academias de Canindé-CE. In: VI Congresso de Pesquisa e Inovação da Rede Norte e Nordeste de Educação Tecnológica, 2011, Natal-RN. **Anais**, p.142-153, 2011;

FORMIGA, Nilton Soares; AYROZA, Igor; DIAS, Lunna. **Escala das atividades de hábitos de lazer: construção e validação em jovens**. PSIC - Revista de Psicologia da Vetor Editora, v.6, nº. 2, p.71-79, jul./dez. 2005;

GAYA, Adroaldo. (Org.); Daniel Garlipp... [et al.]. **Ciências do movimento humano: introdução à metodologia da pesquisa**. Porto Alegre: Artmed, 2008;

GODTSFRIEDT, J. **Prática do lazer: uma revisão de conceitos, barreiras e facilitadores**. Rev. digital, Buenos Aires, ano 14, nº 142, 2010. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd142/pratica-do-lazer-uma-revisao-de-conceitos.htm> Acesso: 13.03.2012;

MARCELLINO, Nelson Carvalho. In: TANI, Go.; BENTO, Jorge Olímpio.; PETERSEN, Ricardo Demétrico de Souza. (Org.) **Pedagogia do esporte**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

MARTINS, Taís Gaudêncio; de ASSIS, Maria Alice Altenburg; NAHAS, Markus Vinícius; GAUCHE, Heide; MOURA, Erly Catarina. **Inatividade Física no lazer de adultos e fatores associados**. Rev. Saúde Pública. 43(5): 814-24; 2009;

NAHAS, Markus V. *et al.* **Estilo de vida e hábitos de lazer dos trabalhadores das indústrias brasileiras: relatório geral**. Brasília: SESI/DN. 2009;

NUNES, José Odair Meireles. BARROS, Jônatas de França. **Fatores de risco associados à prevalência de sedentarismo em trabalhadores da indústria e da Universidade de Brasília**. Revista Digital – Buenos Aires – Ano 10 – Nº 69 – Febrero de 2004. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/> Acesso: 16.06.2012;

PITANGA, Francisco José Gondim; LESSA, Inês. **Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 21 (3): 870-877, ,mai-jun, 2005;

SALLES-COSTA, Rosana. HEILBORN, Maria Luiza. WERNECK, Guilherme Loureiro. FAERSTEIN, Eduardo. LOPOES, Claudia S. **Gênero e prática de atividade física de lazer**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 19 (sup. 2), 2003.



**VII CONNEPI**

Congresso Norte Nordeste de Pesquisa e Inovação  
PALMAS - TOCANTINS - 2012

19 a 21 de outubro - Ciência, tecnologia e inovação: ações sustentáveis para o desenvolvimento regional