



## SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA XXVIII SIC

paz no plural



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2016: SIC - XXVIII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2016
<b>Local</b>	Campus do Vale - UFRGS
<b>Título</b>	Promovendo bem-estar com o uso do tempo livre na rotina de adolescentes
<b>Autor</b>	JULIANA CARDOSO STUM
<b>Orientador</b>	JORGE CASTELLA SARRIERA

## Promovendo bem-estar com o uso do tempo livre na rotina de adolescentes

Juliana Cardoso Stum - autora

Jorge Castellá Sarriera - orientador

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

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. A forma como os adolescentes administram seu tempo livre se relaciona com seu bem-estar. O tempo pode ser dividido entre obrigatório, comprometido e livre. Entende-se como tempo livre um tempo sem compromisso, atrelado ao conceito de liberdade, satisfação, prazer, ausência de regras, desenvolvimento de autonomia e ausência de controle do meio externo. Estudos realizados com adolescentes apontam associações entre melhores ou piores níveis de bem-estar de acordo com o tipo de atividade e o interesse para realizá-la. 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. Os dados analisados fazem parte de uma intervenção realizada pelo Grupo de Pesquisa em Psicologia Comunitária (UFRGS), com objetivo de promover o bem-estar em adolescentes. A intervenção foi proposta a partir de uma pesquisa maior com aproximadamente 4500 crianças e adolescentes. A partir desses dados levantaram-se indicadores de bem-estar para a realização de uma intervenção, considerando direitos, ambiente e comunidade, uso do tempo livre e tecnologias, espiritualidade, autoconceito e relacionamentos interpessoais. Serão analisados, neste trabalho, os dados de uma atividade da temática de “tempo livre e tecnologias”. No total, participaram dessa intervenção 24 adolescentes, com idades entre 11 e 16 anos, sendo 11 meninas e 13 meninos de uma escola pública do município de Porto Alegre. A atividade consiste em uma linha com cinco *emoticons* que representam um contínuo de bem-estar, variando de “muito triste” a “muito feliz”. Foi solicitado que os adolescentes classifikassem as atividades de tempo livre que eles realizam de acordo com cada um dos *emoticons*. Os resultados foram transcritos e analisados através de análise de conteúdo. As atividades foram divididas através de três categorias definidas *a priori*. Para cada *emoticon* foi atribuída uma valência que variou de 1 (para a *emotion* “muito triste”) a 5 (para a *emoticon* “muito feliz”). A frequência de cada atividade foi multiplicada pela sua correspondente valência, de forma a diferenciar as atividades que apresentam maior ou menor bem-estar. As atividades foram divididas de acordo com a literatura, a saber: tempo obrigatório (atividades domésticas, escolares, fisiológicas e de cuidado), tempo comprometido (religiosa e social), e tempo livre (atividades sociais, intelectuais, físicas e lúdicas). Os resultados indicaram que as atividades de tempo livre promovem maior bem-estar para ambos os sexos, sendo que as meninas participam mais de atividades sociais e os meninos se envolvem mais em atividades esportivas e lúdicas. Os resultados corroboram achados anteriores que verificaram a preferência dos meninos por atividades lúdicas, como jogar videogame e as meninas por atividades sociais, como ir ao shopping. Ainda que meninos e meninas se diferenciem em termos de preferência por atividades, percebe-se que o tempo livre é um aspecto importante para o bem-estar de ambos os sexos.