

Uso do tempo e satisfação de vida em universitários: um estudo na Terapia Ocupacional

Mariane C. Lourenço ¹; Maria Luísa G. Emmel ²

1. Estudante de IC da Universidade Federal de São Carlos, Departamento de Terapia Ocupacional; [*marianec.lourenco@gmail.com](mailto:marianec.lourenco@gmail.com)

2. Professora Titular do Departamento de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de São Carlos, orientadora da IC.

Palavras Chave: Uso do Tempo, Estilo de Vida, Adultos Jovens

Introdução

O tempo é um recurso fundamental, distribuído igualmente entre todos. A forma como as pessoas organizam e distribuem seu tempo tem impactos sobre sua família e comunidade onde vivem. Os estudos sobre Uso do Tempo trazem resultados sobre ocupações e padrões de vida (ZEMKE, 2004). Compreender como determinada população faz uso do tempo que possui, atribuindo a ele sentidos e significados, pode fornecer indicações sobre qualidade e estilo de vida deste grupo, contribuindo para possíveis intervenções que visem a prevenção de doenças, ressignificação de atividades e do cotidiano. A fase do ciclo de vida denominada Adulto Jovem, alvo desta pesquisa, é considerada por Osório (2001) como uma fase que ainda traz conflitos e grandes mudanças, tais como uma ruptura mais interna em relação aos genitores; o desenvolvimento de amizades adultas; além da escolha de uma carreira e o desenvolvimento da mesma, que pode se dar em uma cidade diferente, com pessoas desconhecidas. Todas essas mudanças delineiam a construção de um estilo de vida individual. Barreto et al (2009) em seu estudo com universitários, concluiu que há um baixo nível de comportamentos saudáveis na população estudada pois, apesar do conhecimento acumulado e difundido socialmente a respeito da importância de adotar-se hábitos saudáveis, esta população considera difícil desenvolver um modo de vida mais saudável. Profissionais de Terapia Ocupacional trabalham para melhorar o cotidiano das pessoas e buscar que elas sejam mais saudáveis e tenham maior satisfação com suas atividades diárias, porém não se conhece como estes profissionais estão se preparando pessoalmente para terem, eles próprios, uma vida mais satisfatória e saudável. Sendo assim, o presente estudo se propôs a analisar o Uso do Tempo de uma população de universitárias de Terapia Ocupacional com idade entre 19 e 24 anos, tendo os seguintes objetivos: Compreender como universitárias de Terapia Ocupacional organizam seu tempo; Analisar quais atividades diárias proporcionam mais satisfação e quais atividades são mais significativas para esta amostra.

Resultados e Discussão

O estudo foi realizado com 34 estudantes de graduação de Terapia Ocupacional, do sexo feminino. Foram utilizados um Questionário de Caracterização Individual e um Diário de Atividades que marca o tempo gasto nas atividades do dia-a-dia. Os dados do Diário permitiram a análise de atividades que foram divididas em cinco categorias : 1. *Atividades de Vida Diária e Atividades Instrumentais de Vida Diária (AVDs e AIVDs)*; 2. *Atividades Espirituais e/ou Religiosas*; 3. *Atividades Educacionais*; 4. *Atividades Esportivas* e 5. *Atividades de Lazer/Diversão*. Os principais resultados apontam um maior número de horas despendido com a categoria *AVDs e AIVDs*, entendendo que esta categoria contém atividades básicas da rotina destes indivíduos, tais como alimentação, sono e

higiene pessoal, com média de 16 horas/dia. A segunda categoria que despendeu mais tempo foi *Lazer/ Diversão*, com uma dedicação média de 8 horas/dia. Destas 8 horas, 85,4%, ou seja, 6 horas e 50 minutos, foram dedicadas a atividades classificadas como “Lazer Passivo” – ouvir música, assistir programas audiovisuais; navegar pela internet; descansar, bater papo e fazer leitura. Na categoria *Atividades Educacionais* 90% dos sujeitos realizaram a atividade “Estar em sala de aula”. Na categoria *Atividades Espirituais e/ ou Religiosas*, 59% dos sujeitos utilizaram seu tempo com orações, meditações e leituras com caráter espiritual/ religioso. Por fim, chama a atenção a categoria *Atividades Esportivas*, na qual apenas 35% dos sujeitos relataram praticar alguma atividade física. Os dados referentes ao lazer passivo, somados a esta baixa frequência de atividades físicas mostram-se surpreendentes e preocupantes, uma vez que esta população apresenta hábitos de vida pouco saudáveis que podem comprometer sua saúde e qualidade de vida. Em relação à satisfação e significância, a categoria que mostrou gerar maior satisfação foi a categoria *Atividades Espirituais e/ou Religiosas*, seguida por *Atividades Esportivas*. A categoria com menor índice de satisfação foi a categoria *Atividades Educacionais*. Já na significância, a categoria que apresentou ter maior significado, foi a categoria *Atividades Espirituais e/ou Religiosas*, seguida pela categoria *Atividades Educacionais*. As categorias com menor índice de significância foram *Atividades de Lazer e Atividades Esportivas*.

Os dados mostram que é despendido um grande número de horas com atividades pouco satisfatórias, como é o caso das *Atividades Esportivas*. Além disso, foi possível perceber que nem todas as atividades significativas eram satisfatórias. Chama a atenção, também, o predomínio do lazer passivo – aquele que não exige uma movimentação do aparelho musculoesquelético.

Conclusões

Considera-se que tal estudo respondeu as questões as quais se propôs, além de ter chamado a atenção para a importância dos profissionais terapeutas ocupacionais se deterem mais atentamente aos fatores relacionados ao uso do tempo como indicadores de estilos e qualidade de vida. Pela importância dessa temática dentro da profissão, é preciso ressaltar a necessidade de outras pesquisas que possam acrescentar aos resultados obtidos nesta pesquisa e avançar nesta temática junto à Terapia Ocupacional.

Agradecimentos

Financiamento : CNPQ

Referências:

BARRETO, S.M.; PASSOS, V.M.A.; GIATTIL, L. Comportamento saudável entre adultos jovens no Brasil. *Rev. Saúde Pública*. v.43 (supl. 2). p.9-17. 2009.

OSÓRIO, C.M.S. Adultos jovens, seus scripts e cenários. In: EIZIRIK, C.L.; KAPCZINSKI, F.; BASSOLS, A.M.S. O Ciclo da Vida Humana: uma perspectiva psicodinâmica. São Paulo: Artmed, 2001. p.141-158

ZEMKE, R. Time, Space, and the Kaleidoscopes of Occupation. *American Journal of Occupational Therapy*. v.58. p.:608-620. 2004.

