

O USO DO TEMPO EM UMA POPULAÇÃO DE ADULTOS JOVENS UNIVERSITÁRIOS: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO

THE TIME USE IN AN ACADEMIC COMMUNITY OF YOUNG ADULTS: AN EXPLORATORY STUDY

Mariane Cristina Lourenço, marianec.lourenco@gmail.com

Maria Luisa Guillaumon Emmel (orientadora)

Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, SP

Submetido em 19/01/2016

Revisado em 22/01/2016

Aprovado em 18/03/2016

RESUMO: O tempo é um recurso fundamental, distribuído igualmente entre todos, utilizado de diferentes maneiras. A forma como as pessoas organizam e distribuem seu tempo afeta o bem-estar econômico e social, gerando impactos sobre sua família e comunidade onde vivem. Este estudo objetivou compreender como jovens universitários, de 19 a 24 anos, organizam e utilizam seu tempo. Tratou-se de um estudo exploratório, feito com 19 universitários, 10 do sexo masculino e 9 do sexo feminino, selecionados de forma aleatória entre cursos da área de exatas e humanas de uma universidade pública do interior do Estado de São Paulo. Foram utilizados três instrumentos de coleta: um Questionário de Caracterização, o WHOQOL-Bref – instrumento para análise da qualidade de vida – e um Diário de Atividades, preenchido em dois dias: quarta-feira e domingo. Os resultados apontaram para atividades semelhantes durante a semana e finais de semana. A amostra despendeu pouco tempo com atividades esportivas e de lazer. Em relação a este último, destacaram-se as atividades de lazer passivo: ouvir música, assistir televisão e navegar na internet. Os dados de qualidade de vida indicaram melhor qualidade na dimensão Relações Sociais e menor índice na dimensão Meio Ambiente. Considera-se preocupante o baixo número de horas dedicadas às atividades físicas e a predominância do lazer passivo, o que afeta a qualidade de vida. Este estudo forneceu também indicações de

comportamentos e estilos de vida deste grupo, contribuindo para possíveis intervenções que visem a prevenção de doenças, ressignificação das ocupações e do próprio cotidiano e melhoria na qualidade de vida.

Palavras – chave: Adulto Jovem; Qualidade de Vida; Satisfação Pessoal; Tempo

ABSTRACT: Time is an essential resource used in different ways and it is distributed among all equally. The way people organize and distribute their time affects the economic and social well-being, creating impacts on their family and the community where they live. This study had aimed understanding how some undergraduate students, between 19 to 24 years old, organized and used their time. This was an exploratory research, made with 19 university students; 10 male people and 9 female people, who were selected in a random way, between the Courses of the Exact Sciences and Humanities from a public University in a city of the State of São Paulo. It was used three collection instruments: a Characterization Questionnaire, an instrument to analysis the quality of life – WHOQOL-Bref – and an Activities Diary, that was filled in two days: Wednesday and Sunday. The results indicate similar activities during the week and on the weekends. The sample dispended a few time on sports activities (or physical exercises) and the leisure activities. Respecting to the leisure, it was noted the passive leisure activities: listen to music, watch TV and browsing on the internet. The data of life quality indicate a better quality in Social Relations dimension and smaller indices in Environment dimension. It's considered worrisome the low number of hours dedicated to physical activities and the predominance of passive leisure, that affects the quality of life. This research provided indications about behavior and lifestyle of this group, contributing for possible interventions which aim the prevention diseases, the reframing of activities and the own daily and the improving in the quality of life.

Keywords: Young Adult; Quality of Life; Personal Satisfaction; Time

INTRODUÇÃO

A noção de tempo está tão fortemente arraigada no cotidiano das pessoas, que poucos pensam sobre seu significado e relevância. No entanto, a forma como as pessoas organizam e distribuem seu tempo afeta o bem-estar econômico e social e tem impactos sobre sua família e a comunidade onde vivem (CAVALCANTI; PAULO; HANY, 2010).

Como afirma Delfino (2009), o tempo pode ser visto como um vetor que organiza toda a vida social. Para Doimo et al (2008),

[...] o tempo é um recurso fundamental e não renovável, igualmente partilhado, pois todos possuem as mesmas vinte e quatro horas num dia. Assim, a medida do uso do tempo pode tornar-se uma unidade internacional, podendo ser usada em diferentes culturas para qualificar os tipos, a duração, a sequência e a coordenação das atividades humanas (pag. 1134)

Mas nem sempre o tempo teve esta conotação tão significativa. Foi a partir da Revolução Industrial, no século XIX, que o tempo, ou melhor, a administração e o seu uso, ganharam relevância e centralidade nas ações humanas (DELFINO, 2009). Foi quando o vetor “tempo” passou a ser associado à produtividade - daí a expressão “tempo é dinheiro”.

As pesquisas sobre o uso do tempo se originaram das ciências sociais, no entanto governos internacionais rapidamente reconheceram o valor das informações geradas por eles, tendo em vista o gerenciamento dos negócios.

Delfino (2009) afirma que o objetivo básico dos estudos sobre o uso do tempo é a compreensão de como determinada sociedade organiza e estrutura seu tempo, trazendo informações, características e possíveis demandas da mesma. Além de compreender a organização de determinada sociedade, os estudos sobre uso do tempo geram reflexões acerca da organização do cotidiano individual, da influência da cultura, do lugar e das relações sociais nas ocupações diárias e no tempo dedicado às mesmas (DELFINO, 2009).

Para Farnworth (2003), a Terapia Ocupacional tem uma longa, embora fragmentada associação com o uso do tempo como algo central para o seu embasamento filosófico. Segundo a autora, o tempo está no centro da terapia ocupacional, tanto na teoria quanto na prática, uma vez que a ocupação humana é desenvolvida dentro de espaços de tempo. O tempo, e seu uso, refletem como nossos valores são traduzidos ocupacionalmente (FARNWORTH, 2003).

Para a autora, estudar o Uso do Tempo é questionar-se a respeito do que o ser humano faz e por que. O uso do tempo é um indicador de qualidade de vida, podendo indicar, ainda, as adaptações dos indivíduos para as exigências do cotidiano. Entender como as pessoas usam seu tempo é, também, uma forma de medir a evolução de sua saúde (FARNWORTH, 2003).

No Brasil, os estudos relacionando Terapia Ocupacional e Uso do Tempo, embora ainda escassos, vêm crescendo e ganhando espaço no cenário científico. Uma das primeiras pesquisas sobre o Uso do tempo realizada por terapeutas ocupacionais no Brasil foi a de Emmel et al (2002), que investigou a forma como operários de uma indústria utilizavam o seu tempo com as ocupações cotidianas (EMMEL et al, 2002).

De acordo com Carvalho e Machado (2006), a maioria dos estudos brasileiros sobre uso do tempo envolve populações adultas e idosas. Poucas são as pesquisas de uso do tempo com crianças desenvolvidas no Brasil (NUNES et al., 2013)

Adultos jovens e uso do tempo

A fase do Ciclo de Vida conhecida como Adulto Jovem vai dos 20 aos 40 anos (BEE, 1997) e, embora não traga os conflitos e crises de identidade da fase anterior (adolescência), tem suas próprias demandas e, ao contrario do que se pode deduzir, não é um período de tranquilidade e estabilidade (BEE, 1997).

Como aponta Osório (2001), é nessa etapa que as pessoas irão se inserir, de fato, no mundo do trabalho e das outras responsabilidades individuais. A autora traz o fenômeno da terceira individualização, correspondente a uma ruptura mais interna do que externa em relação aos genitores. Ao contrário da adolescência, na qual o sujeito passa por um período de desidealização de seus pais, mas ainda é dependente dos mesmos não só financeiramente, mas psicologicamente; na fase Adulto Jovem, o

indivíduo alcança uma independência funcional, que permite a ele um melhor relacionamento com os genitores, podendo ou não manter uma proximidade geográfica (OSÓRIO, 2001).

A fase do adulto jovem se caracteriza, também, pelo desenvolvimento de amizades adultas, mais difíceis de serem mantidas; desenvolvimento da capacidade para a intimidade emocional e sexual: tornar-se pai / mãe em termos biológicos e psicológicos; desenvolvimento de formas adultas de brincar, pois o brincar é a base do criar, do descobrir, essenciais na vida artística e científica; tomada de consciência da limitação do tempo e da morte pessoal, ou seja, as conquistas psicológicas do sujeito são acompanhadas por uma maior consciência da mortalidade (OSÓRIO, 2001).

Compreender as principais ocupações/atividades desta faixa etária, bem como suas crises, permite identificar demandas e fatores que possam comprometer a qualidade de vida dos mesmos.

Ocupação e Qualidade de Vida

Entende-se que a Qualidade de Vida é um constructo subjetivo, composto por inúmeras variáveis e definido pela ONU como sendo “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (Fleck et al., 2000).

A percepção do sujeito sobre sua qualidade de vida está, muitas vezes, relacionada àquilo que o indivíduo faz ao longo de seu dia, como ele se sente estando engajado no rol de ocupações que compõem seu cotidiano. Kielhofner (2002) defende a ideia de que o ser humano possui uma necessidade biológica para a ação. Além disso, cada pessoa possui diferentes pensamentos e sentimentos relacionados ao fazer, por exemplo, senso de habilidade, valor atribuído à tarefa e satisfação em realizar aquilo.

Os valores atribuídos às tarefas vêm da convicção que temos, desde nossa infância, de que certas coisas devem ser feitas. No curso de nosso desenvolvimento, a nossa cultura nos ensina crenças e compromissos que significam aquilo que é bom, certo e importante a ser feito. Desta forma, adquirimos nossas convicções pessoais,

ou seja, nossos pontos de vista sobre as ocupações e ações que julgamos importantes. Estas ocupações e ações fazem parte de nossos valores e ganham significados em nosso cotidiano. (KIELHOFNER, 2009).

Percebe-se que, entre este rol de ocupações e ações repletas de significados, algumas são vistas de forma mais prazerosa do que outras. Kielhofner (2002) chamou estas ocupações de interesses, é nelas que encontramos satisfação. De acordo com o autor, os interesses refletem gostos individuais construídos ao longo de um ciclo que inclui antecipação, escolha, experiência e interpretação das ações. Pode-se perceber o interesse quando damos preferência por fazer determinada atividade em lugar de outra.

Os estudos sobre o uso do tempo trazem resultados internacionais sobre ocupações e padrões sobre como as pessoas passam o tempo nos mais diversos locais (Zemke, 2004). Compreender como determinada população faz uso do tempo que possui, atribuindo a ele sentidos e significados, pode fornecer indicações de comportamento e do estilo de vida deste grupo, contribuindo para possíveis intervenções que visem a prevenção de doenças, ressignificação das ocupações e do próprio cotidiano, e melhora na qualidade de vida.

Tais pressupostos são compatíveis com a especificidade e singularidade da terapia ocupacional. O foco da ação da terapia ocupacional é o cotidiano do sujeito. Compreender como o indivíduo realiza as ocupações em seu dia-a-dia e como isto se relaciona com seu meio social e cultural possibilita identificar problemáticas. Entender como o ser humano faz uso do tempo que possui, engajando-se em ocupações mais ou menos significativas, traz a percepção de como seu cotidiano está estruturado e quais problemáticas podem estar interferindo em sua qualidade de vida.

OBJETIVOS

O presente estudo teve por objetivo geral investigar como adultos jovens, compreendidos na faixa etária entre 19-24 anos e vinculados a uma instituição de ensino superior, organizavam e utilizavam seu tempo, tanto durante a semana quanto nos finais de semana e como isso influenciava na satisfação e qualidade de vida dos mesmos.

Como objetivos específicos, buscou-se descrever as ocupações que faziam parte do cotidiano destes jovens; identificar as ocupações que consideravam significativas e as ocupações que lhes davam satisfação; e verificar se há diferenças significativas entre o tempo gasto em cada atividade durante a semana e nos finais de semana.

METODOLOGIA

Tratou-se de um estudo descritivo exploratório que trabalhou com uma amostra de 19 sujeitos, alunos de uma universidade pública no interior do estado de São Paulo. Esta amostra foi composta por dez universitários do sexo masculino e nove do sexo feminino, todos eles na faixa etária entre 19 e 24 anos.

Uma parte dos dados foi coletada no próprio campus da universidade e outra parte dos dados foi preenchida pelos sujeitos em suas residências. Foram utilizados três instrumentos para a coleta dos dados:

1- Questionário de Caracterização dos Sujeitos. Foi aplicado junto aos sujeitos no primeiro encontro e permitiu conhecer diferentes características do sujeito, tais como tipo de transporte que utilizavam, com quem moravam e nível socioeconômico.

2- Diário de Atividades. Trata-se de um formulário que relaciona um rol de ocupações juntamente com o tempo dedicado às mesmas, pessoa com a qual a atividade foi realizada e grau de significância e satisfação atribuídas à ocupação (EMMEL, 2012). Os sujeitos preencheram o diário com as ocupações realizadas durante o dia, e também foram anotados: o tempo gasto com a execução de cada uma das atividades, quem estava com a pessoa enquanto a atividade era realizada, o local onde a atividade foi feita e se alguma outra atividade era realizada concomitantemente. Os participantes preencheram este diário durante dois dias, sendo um dia da semana e um do final de semana. Os dias para o preenchimento foram sorteados e esta amostra o fez às quartas e aos domingos.

3- WHOQOL- Bref. Trata-se de um instrumento criado pelo Grupo WHOQOL, desenvolvido e validado de forma transcultural envolvendo simultaneamente centros de estudos de diversos países (FLECK et al, 2000; MORENO et al, 2006). O WHOQOL-Bref é composto por quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Seu objetivo é quantificar, mediante as avaliações do sujeito, sua

Qualidade de Vida. Este instrumento foi aplicado junto aos sujeitos na entrevista inicial, juntamente com o Questionário de Caracterização.

Os dados colhidos através do Diário de Atividades foram organizados em planilhas e analisados a partir de estatística descritiva, com dados de porcentagens de frequências. Cruzamentos entre tipos de atividades, tempo, significado e satisfação foram realizados. Os dados do WHOQOL foram processados com a ajuda de metodologia específica para este instrumento.

RESULTADOS E DISCUSSÃO-

Diário de Atividades

Dentre os diversos tipos de ocupações abordadas no Diário de Atividades, o presente artigo relatará as análises feitas com as ocupações intituladas como “educacionais”, “esportivas” e “lazer/diversão”, com o objetivo de traçar um paralelo entre o uso do tempo, tempo livre, satisfação e qualidade de vida.

Durante a semana, como já esperado, houve uma maior dedicação com as “Atividades Educacionais”, sobretudo a atividade de “estar em sala de aula cumprindo carga horária da graduação”, atividade realizada por 17 dos 19 sujeitos (89,5%), com uma média de 5 horas de dedicação por sujeito.

Na categoria “Atividades Esportivas”, apareceram citadas “caminhada”, “ginastica/academia/ musculação”, e “artes marciais”. Faz-se importante explicar que foram consideradas “Atividades Esportivas” aquelas em que havia a prática de algum esporte a partir de uma iniciativa própria ou por motivos de recomendação médica. Levou-se em consideração o uso do aparelho musculoesquelético e o fato de que são ocupações nas quais há um engajamento ativo do sujeito.

Por fim, na categoria “Lazer e Diversão”, percebeu-se uma maior frequência em: “ouvir música”, “assistir programas audiovisuais”, “navegar pela internet” “descansar” e “bater papo”. Dentre estas, a atividade “navegar pela internet” foi a de maior frequência, sendo realizada por 16 dos 19 sujeitos (84,2%), com uma média de 4 horas para cada sujeito.

No final de semana, as “Atividades Educacionais” tiveram uma acentuada queda. As “Atividades Esportivas” também sofreram uma redução, limitando-se à

“caminhada” realizada por apenas um sujeito (5,3%). As atividades de “Lazer e Diversão” permaneceram praticamente as mesmas. Destaca-se a atividade de navegar pela internet, única atividade realizada por todos os sujeitos no final de semana, com uma média de três horas por pessoa.

Os dados do Diário mostraram frequência de cada categoria de atividade, tanto na semana, quanto no final de semana, da seguinte maneira:

Tabela 1 : Porcentagem de sujeitos que realizaram as atividades, distinguindo-se semana e final de semana

Categoria	Frequência na semana	Frequência no final de semana
Atividades Educacionais	89,5%	26,3%
Atividades Esportivas	8,8%	5,3%
Lazer/ Diversão	51,6%	47,3%

Chamou atenção a baixa frequência de “Atividades Esportivas”. Silva et al (2007) realizaram um estudo com alunos de graduação da Universidade Federal de Juiz de Fora para investigar o nível de atividade física destes alunos e comparar estes níveis entre alunos de diferentes cursos e períodos diversos. Os autores concluíram que alunos do sexo masculino possuíam um maior nível de atividade física, sendo possível observar um percentual mais elevado de indivíduos insuficientemente ativos entre as mulheres. No estudo aqui conduzido constatou-se que esses sujeitos, ao contrário do que se poderia esperar, praticam muito poucas atividades esportivas. Considerando-se que se trata de uma população jovem, cuja preocupação com a saúde do corpo é uma tônica na cultura brasileira, este resultado mereceu destaque.

Outros estudos parecem reforçar os resultados aqui encontrados. Barreto et al (2009) investigaram a taxa de comportamentos saudáveis entre adultos jovens brasileiros, analisando o nível e atividade física, alimentação e tabagismo. Foram realizadas entrevistas por telefone com mais de 14 mil sujeitos na faixa etária entre 18 e 29 anos, nas 27 capitais brasileiras. Os resultados indicaram uma baixa prevalência de comportamentos saudáveis entre os jovens estudados. Além disso, os comportamentos saudáveis foram influenciados “por características

sociodemográficas (sexo, idade, escolaridade e estado civil), pela disponibilidade de local para praticar esporte e a auto avaliação de saúde”

De acordo com Vitta et al (2006)

A atividade física contribui para o aumento da satisfação de vida, da saúde percebida, da saúde mental, das funções cognitivas, da autoestima e do senso de auto eficácia (...). Ela facilita comportamentos promotores de saúde e produz mudanças positivas sobre como as pessoas avaliam sua saúde, propiciando aumento no grau de independência, alto níveis de integração social, aumento da autoestima (...) (VITTA et al, 2006, pág. 25)

Barreto et al (2009) concluem que os baixos níveis de comportamentos saudáveis, entre eles o exercício físico, na população adulto jovem estudada deve-se ao fato de que, apesar do conhecimento acumulado e difundido socialmente a respeito da importância de adotar-se hábitos saudáveis, é difícil desenvolver um modo de vida mais saudável. Isto porque vários fatores de risco relacionados ao prazer são disseminados na mídia e reforçados pelo consumismo da sociedade atual, uma sociedade que dissemina a ideia do prazer rápido, fácil e comprável.

Além disso, analisando melhor as atividades que mais aparecem na categoria “Lazer/ Diversão” percebeu-se uma maior frequência em determinadas atividades, as quais predominaram tanto na semana, quanto no final de semana. Na tabela 2 pode-se observar as cinco atividade de lazer mais frequentes para esta população e a porcentagem de indivíduos que realizaram tais atividades.

Tabela 2 – Atividades de Lazer/ Diversão mais frequentes

Atividade	Frequência Geral (semana e final de semana)
Navegar pela internet	92,1%
Ouvir música	52,7%
Assistir programas audiovisuais	52,7%

Bater papo	44,8%
Descansar	34,2%

Pode-se notar uma predominância de ocupações consideradas como lazer passivo, ou seja, aquele lazer o qual não nos obriga a estarmos fisicamente ativos. Se olharmos na tabela acima, todas as ocupações listadas poderiam ser classificadas como “lazer passivo”.

Buscando-se compreender como esta população qualificava suas ocupações, pediu-se para que eles classificassem-nas em um grau de satisfação e significância para as ocupações. A Tabela 3 traz os resultados desta classificação, obtidos em cada categoria.

Tabela 3 – Grau de satisfação e significância atribuídos a cada categoria

Categoria	Satisfação	Significância
Atividades Educacionais	39.4%	88,25%
Atividades Esportivas	100%	83,3%
Lazer/ Diversão	83,2%	72,8%

Pode-se observar que o menor índice de satisfação foi atribuído à categoria de “Atividades Educacionais” que, por outro lado, teve o segundo maior índice de significância. A categoria que apresentou maior índice de satisfação foi “Atividades Esportivas”.

Os dados mostraram que uma atividade pode ser muito significativa mas pouco satisfatória. Por outro lado, as classificações nas categorias “Atividades de Lazer/Diversão” e “Atividades Esportivas” mostraram que certas ocupações podem ser consideradas muito satisfatórias e menos significativas. Ainda assim, revendo os dados obtidos, constata-se que, mesmo sendo considerada uma atividade que causa alta satisfação, a “Atividade Esportiva” foi muito pouco praticada neste grupo.

Qualidade de Vida- WHOQOL-Bref

Na primeira questão do instrumento WHOQOL-Bref, os participantes precisavam responder à seguinte pergunta: “Como você avaliaria sua qualidade de vida?”. 11 sujeitos (57,9%) avaliaram com sendo “Boa” e cinco deles (26,3%) avaliaram como “Muito Boa”. Os outros 15,8% (3 sujeitos) avaliaram como “Nem ruim nem boa” ou “Ruim”.

Por ser um instrumento de cunho subjetivo que leva em consideração a percepção do próprio indivíduo sobre sua qualidade de vida, o WHOQOL indicou índices acima dos esperados e considerados, de certa forma, positivos (todos acima de 65%).

Quando se analisam as dimensões no detalhe, os resultados indicam uma melhor qualidade na dimensão Relações Sociais (78,5%). Esta dimensão avalia as facetas “Relações pessoais”, “apoio social” e “atividade sexual”. O menor índice de qualidade de vida foi na dimensão Meio Ambiente, que avalia as facetas “segurança física”, “ambiente no lar”, recursos financeiros”, cuidados de saúde”, “informação”, recreação e lazer”, “ambiente físico” e “transporte” (CHACHAMOVICH, FLECK, 2008). Neste ponto, nota-se uma convergência com os resultados do Diário de Atividades, que registrou a preponderância do lazer passivo, com baixa atividade física dos participantes.

Se por um lado a modernização proporcionou melhoras significativas na vida das pessoas, através de melhorias na saúde, educação, estrutura das cidades, transporte, saneamento básico, eletrodomésticos, computadores, internet... A mesma contribuiu para que o ser humano se habituassem a estar cada vez menos ativo nas ocupações de seu dia a dia. (Bim e Junior, 2005). Os autores citam Nahas (2001), que afirma que:

(...) a mecanização, a automação e a tecnologia dos computadores nos têm eximido, em grande parte, das tarefas físicas mais intensas no trabalho e nas atividades da vida diária. Da mesma forma, as muitas opções do chamado lazer passivo, como a televisão e os jogos eletrônicos, têm reduzido muito a parcela de tempo livre em

que somos ativos fisicamente (Nahas¹, 2003, p. 23 apud Bim e Junior, 2005).

Para os estudiosos da ocupação humana, tais resultados surpreendem, uma vez que se trata de uma população jovem, cujos hábitos de vida não são tão saudáveis e podem comprometer o futuro desta população. Considerando-se as relações existentes entre ocupação, uso do tempo e qualidade de vida, este estudo foi sensível a ponto de demonstrar tais relações e suas implicações com a qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo buscou compreender como a população de adultos jovens organizava e utilizava seu tempo e como isso influenciava na sua satisfação e qualidade de vida dos mesmos. Foi possível identificar as principais ocupações que compunham o cotidiano dos sujeitos em questão, bem como os graus de satisfação e significância atribuídos a cada atividade.

O estudo permitiu que fossem apreendidos aspectos da vida dos sujeitos estudados, sinalizando para diferentes estilos de vida a partir do uso que fazem de seu tempo. Os principais resultados apontaram que, em sua maioria, os jovens adultos em questão dedicam-se minimamente às atividades físicas e hábitos saudáveis, chamando a atenção para o grande número de horas em que estão envolvidos em ocupações consideradas como lazer passivo.

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 novos conhecimentos aos resultados obtidos nesta pesquisa e avançar nesta temática junto a terapia ocupacional. Como toda pesquisa, esta tratou de uma população específica e por esta razão, os resultados aqui obtidos não permitem generalizações e devem ser

¹ NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003.

interpretados à luz desta amostra. Ainda assim, apontou aspectos relevantes para a compreensão do uso do tempo nesta população, que foram coerentes com os dados encontrados na literatura.

REFERENCIAS

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

BEE, H. **O Ciclo Vital.** Porto Alegre: Artmed, 1997. 655p.

BIM, R.H.; JUNIOR, N.N. Aptidão física relacionada à saúde de adolescentes estagiários da Universidade Estadual de Maringá. **Acta Sci. Health Sci.** Maringá. v.27. n.1 p.77-85. 2005.

CAVALCANTI, L.G.A.; PAULO, M.A.; HANY, F.E.S. A pesquisa piloto de Uso do Tempo do IBGE 2009/2010. In: Fazendo Gênero: Diásporas, Diversidades, Deslocamentos, nº9, agosto/2010, Universidade Federal de Santa Catarina. **Anais**, disponível em http://www.fazendogenero.ufsc.br/9/resources/anais/1278295122_ARQUIVO_artigoIBGE-APesquisaPilotoUsoTempoIBGE2009-2010.pdf Acesso em 21/01/2014

CHACHAMOVICH,E.; FLECK,M.P.A. Desenvolvimento do WHOQOL-BREF. In: FLECK,M.P.A. & col. A Avaliação de Qualidade de Vida: guia para profissionais da saúde. Porto Alegre: Artmed. 2008. p.75-82.

DELFINO, A. La metodología de uso del tiempo: sus características, limitaciones y potencialidades. **Espacio Abierto Cuaderno Venezolano de Sociología.** V.18, n.2, p.199-218. Abr./Jun.2009.

DOIMO,L.A.; DERNTL,A.M.; LAGO,O.C. O uso do tempo no cotidiano de mulheres idosas: um método indicador do estilo de vida de grupos populacionais. **Ciência & Saúde Coletiva.** V.13, n.4, p.1133-1143. 2008

EMMEL, M. L.; MATSUKURA,T.S.; MARTINEZ.C.M.S.; CASTRO,C.B. Qualidade de vida e promoção em saúde junto a trabalhadores: uma proposição de diagnóstico e intervenção em terapia ocupacional. **Cad. Ter. Ocup. UFSCar.** São Carlos, v.10, p.30-41, 2002.

EMMEL, M.L.G Ocupação humana e uso do tempo em atividades significativas ao longo do ciclo de vida: implicações para a qualidade de vida. Projeto de pesquisa. 2012.(uso restrito).

FARNWORTH, L. Time use, tempo and temporality: occupational therapy's core business or someone else's business. **Australian Occupational Therapy Journal**. Australia, n. 50; p.116–126, 2003.

FLECK, M. P.; et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado da qualidade de vida "WHOQOL- breaif". **Rev. Saúde Pública**. São Paulo. v.34.n.2.p.178-183. abr. 2000.

KIELHOFNER, G. Motives, Patterns, and Performance of Occupation: Basic Concepts. In: **Model of Human Occupation: Theory and Application**. 3rd ed. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2002. cap.2, p.13 -27.

_____. The model of human occupation. In: KEILHOFNER, G. (Org.). **Conceptual Foundations of Occupational Therapy Practice**. 4nd ed. Philadelphia: F. A. Davis Company, 2009. cap. 11, p. 150-174.

MORENO, A. B. et al. Propriedades psicométrica do instrumento abreviado de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde no Estudo Pró-Saúde. **Cad Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.22. n.12, p.2585-2597. dez. 2006.

NUNES, F. B. S.; FIGUEIREDO, M. O.; DELLA BARBA, P. C.; EMMEL, M. L.G. . Retratos do cotidiano de meninos de cinco e seis anos: a atividade de brincar. **Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar**, v. 21, p. 1-13, 2013.

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

SILVA,G.S.F. et al. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Rev. Bras Med Esporte**. v.13. n.1. p.39-42. jan./fev. 2007.

VITTA,A.D.; NERI,A.L.; PADOVANI,C.R. Saúde percebida em homens e mulheres sedentários e ativos, adultos jovens e idosos. **Salusvita**. Bauru. v.25 n.1 p.23-34. 2006.

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