



Estudo da qualidade do tempo livre de estudantes durante a pandemia de covid-19

**Fernando Dorneles Gindri¹
Bruna de Franceschi Schirmer Gindri²**

Resumo: Em tempos de pandemia de Covid-19 houve um aumento no tempo livre para a maioria da população. Frente a isso, com escolas e universidades fechadas, os estudantes tiveram mais tempo ocioso para executar suas atividades fora desses ambientes. Assim, sabendo da importância do uso adequado do tempo livre, foi desenvolvido o estudo em questão, buscando analisar o aproveitamento desse período, focado no público de estudantes. O trabalho foi realizado através de uma pesquisa quali-quantitativa, com a aplicação de um questionário online confidencial, com o objetivo de verificar o uso do tempo livre de estudantes, através da relação entre o período antes e durante o atual cenário pandêmico. Os dados da pesquisa apontam que a maioria dos estudantes ficou confinada com suas famílias em algum momento da pandemia, colocando esses jovens diante de uma realidade diferente do que estavam acostumados, ficando mais tempo no interior de suas residências, os forçando à adaptação de novos hábitos de rotina para aproveitar seu tempo livre, que consequentemente, os levaram a aumentar a utilização de meios virtuais. Os resultados da pesquisa apontam que as atividades escolhidas pelos estudantes para desfrutar do tempo livre durante o confinamento, muitas vezes, não foram inteligentes e sadias, interferindo assim, negativamente na sua saúde mental. Essas atitudes contribuíram para o surgimento de diferentes sinais psíquicos como estresse, alteração no sono, ansiedade, tédio, alteração de humor etc. Para amenizar os sintomas trazidos pela pandemia, muitos jovens aumentaram seu consumo de álcool como uma válvula de escape para atual situação pandêmica.

Palavras-chave: Tempo Livre; Estudantes; Pandemia.

Study of the quality of students free time during the covid-19 pandemic

Abstract: In the time of the Covid-19 pandemic, there was an increase in free time for the majority of the population. Faced with this, with schools and universities closed, students had more idle time to perform their activities outside these environments. Thus,

¹ MBA em Business Intuition pela AMF. Engenheiro Civil pela UFSM. Bacharel em Física com Ênfase em Física Médica pela UFN. fernandogindri@gmail.com

² Doutoranda em Distúrbios da Comunicação Humana (UFSM). Mestre em Distúrbios da Comunicação Humana - Linha de Pesquisa: Audição e Equilíbrio - Diagnóstico, Habilitação e Reabilitação - UFSM (2012). Bacharel em Direito - AMF (2020). Fonoaudióloga pela Universidade Federal de Santa Maria (2009). schirmer.bf@gmail.com

knowing the importance of the adequate use of free time, the study in question was developed, seeking to analyze the use of free time, focused on the student audience. The work was carried out through a qualitative and quantitative research, with the application of a confidential online questionnaire, with the objective of verifying the use of students' free time, through the relationship between the period before and during the current pandemic scenario. The survey data show that most students were confined to their families at some point during the pandemic, placing these young people in a different reality than they were used to, staying longer inside their homes, forcing them to adapt to new habits routine to enjoy their free time, which consequently led them to increase the use of virtual media. The research results show that the activities chosen by students to enjoy their free time during confinement were often not intelligent and healthy, thus interfering negatively in their mental health. These attitudes contributed to the emergence of different psychic signs such as stress, changes in sleep, anxiety, boredom, changes in mood etc. To alleviate the symptoms brought by the pandemic, many young people increased their consumption of alcohol as an way for the current pandemic situation.

Keywords: Free time; Students; Pandemic.

Calidad em radiología: um caminho hacia la mejora continua

Resumen: En tiempos de la pandemia de Covid-19 hubo un aumento del tiempo libre para la mayoría de la población. Ante esto, con escuelas y universidades cerradas, los estudiantes tuvieron más tiempo libre para realizar sus actividades fuera de estos entornos. Así, conociendo la importancia del uso adecuado del tiempo libre, se desarrolló el estudio en cuestión, buscando analizar el uso de este período, enfocado al público estudiantil. El trabajo se llevó a cabo a través de una investigación cualitativo-cuantitativa, con la aplicación de un cuestionario en línea confidencial, con el fin de verificar el uso del tiempo libre por parte de los estudiantes, a través de la relación entre el período anterior y durante el escenario pandémico actual. Los datos de la encuesta muestran que la mayoría de los estudiantes estuvieron confinados con sus familias en algún momento durante la pandemia, poniendo a estos jóvenes en una realidad diferente a la que estaban acostumbrados, permaneciendo más tiempo en sus hogares, obligándolos a adaptarse a nuevos hábitos de rutina para disfrutar su tiempo libre, lo que les llevó a incrementar el uso de los medios virtuales. Los resultados de la encuesta muestran que las actividades elegidas por los estudiantes para disfrutar del tiempo libre durante el confinamiento a menudo no eran inteligentes y saludables, lo que interfiere negativamente con su salud mental. Estas actitudes contribuyeron a la aparición de diferentes signos psíquicos como estrés, trastornos del sueño, ansiedad, aburrimiento, cambios de humor, etc. Para paliar los síntomas que traía la pandemia, muchos jóvenes aumentaron su consumo de alcohol como válvula de escape a la actual situación pandémica.

Palabras clave: Tiempo libre; Estudiantes; Pandemia.

1. Introdução

O surgimento do ócio veio com o advento da sociedade industrial, ao qual o relógio trazido pela maquinaria utilizada nas indústrias, veio fragmentar o tempo de vida dos

trabalhadores, dividindo-o em: tempo de trabalho e o de não trabalho ou livre (AQUINO; MARTINS, 2007).

Conforme a ótica Ontopsicológica, o conceito de tempo livre pode ser entendido por: “[...] uma oportunidade de fazer melhor, aprender outras coisas, qualificar os instrumentos, os meios da própria personalidade profissional e humana a aumentá-la, [...] é um potencial à disposição: é preciso saber investi-lo bem” (MENEGHETTI, 2013, p. 228-229). Ainda conceituado pelo autor, “O escopo do tempo livre é aquele de centrar mais a unidade consigo mesmo, para qualificar o investimento dessa unidade operativa no próprio ambiente de responsabilidade ou de investimento” (MENEGHETTI, 2010, p. 428).

Atualmente, o tempo livre aumentou para a maioria da população, devido ao surgimento de Covid-19. Em 11 de março de 2020 a Organização Mundial da Saúde (OMS) elevou o estado de contaminação para a pandemia de Covid-19, doença causada pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A mudança de classificação não se deveu à gravidade da doença, mas sim, devido à alta transmissibilidade e à disseminação geográfica rápida que o Covid-19 apresentou (WHO, 2020). Frente a esse cenário, no Brasil a pandemia impactou na vida social da população como um todo, afetando o âmbito educacional, a saúde, a economia e o lazer. A pandemia impôs um modelo de distanciamento social, que resultou em menor circulação de pessoas nas cidades, no desenvolvimento em larga escala do trabalho remoto e em uma diminuição do convívio com outras pessoas. Assim, o resultado do fechamento de locais para a vivência do tempo livre e do lazer (praças, cinemas, bares, teatros, parques, programações ao ar livre etc.), foi a adoção de uma vida mais doméstica (MONTENEGRO et al., 2020).

Nessa situação se encontra uma grande parcela de indivíduos da população brasileira: os jovens estudantes, que tiveram que alterar suas rotinas diárias devido ao fechamento das instituições de ensino e se voltaram para o ambiente doméstico. Logo, o tempo se tornou mais disponível para a maioria dos estudantes que ficaram em casa, tendo que desenvolver formas para despender o seu tempo livre, mesmo que conciliado com o ensino a distância e ensino remoto (online). Desse modo, nos dias de confinamento, pensar e repensar na essência do tempo livre se faz mais necessário em períodos de pandemia.

Portanto, o presente trabalho tem por objetivo, verificar quais são as alternativas que os estudantes adotaram para aproveitar o seu tempo livre. Fazendo uma relação entre o

uso do tempo livre no período anterior à pandemia, comparando-o ao tempo que lhes está sendo ofertado durante ao atual cenário pandêmico. E, com isso, verificar quais são os malefícios trazidos pelas escolhas que não são úteis para os participantes da pesquisa.

2. Desenvolvimento Teórico

2.1 Tempo Livre

2.1 Trabalho, ócio, tempo livre e lazer

Para CASTILHO et al. (2020), o indivíduo depende do seu trabalho para garantir a sua sobrevivência, estando este trabalho sempre ligado ao conceito de passagem do tempo.

O ócio é tão antigo quanto o trabalho, para MENEGHETTI (2010) o conceito de ócio está relacionado a um empenho intelectual, de consciência, moral e subjetivo.

Os momentos de *vacatio* (falta de ação) eram momentos nos quais os antigos latinos habitualmente se dedicavam ao ócio, a um espaço do tempo reservado exclusivamente a si mesmos, no qual readministrar as próprias ideias, a própria posição, a própria organização de si mesmos e de si mesmos em meio aos outros, em meio às coisas da sociedade, em meio às coisas do mundo. (MENEGHETTI, 2010, p. 425)

Para FERREIRA (2010), o ócio tem origem com o advento da sociedade industrial. Pois, após a Revolução Industrial teve-se a distinção entre vida e trabalho, com o surgimento do tempo livre como sendo uma conquista da classe operária frente à exploração do capital, e com isso, ficou evidente a separação entre tempo de trabalho (produção dos meios para a própria sobrevivência) e o de não trabalho ou livre (atividades contrárias ao trabalho).

O conceito de lazer está relacionado ao tempo para executar as atividades que se voltam à recomposição física e mental, ou seja, é o tempo utilizado para se desenvolver, além do tempo do trabalho (AQUINO; MARTINS, 2007).

O lazer é um direito previsto na declaração dos direitos humanos, feito em um período pós Segunda Guerra Mundial, sendo um direito que está previsto na Constituição

Brasileira de 1988, conforme consta no artigo 6º: “São direitos sociais a educação, a saúde, o trabalho, a moradia, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta constituição” (BRASIL, 1988), ou seja, o lazer é garantido por lei. Porém, o brasileiro não se vê no direito de usufruir deste lazer, não o vendo como um direito social ou como uma possibilidade de oportunizar esse direito entendido como um dever de estado (RECHIA, 2020).

Para MONTENEGRO et al. (2020) o lazer pode ser entendido como uma necessidade humana, uma dimensão da vida social e da cultura, a qual envolve múltiplas vivências culturais, nas quais a atitude lúdica é predominante, como as brincadeiras, esportes, passeios, virtualidades, artes, turismo, etc. Além disso, o lazer pode ser considerado não sendo só um tempo isolado, ou mesmo ausente de tensões e contradições, mas que se relaciona com outras dimensões da vida social, como: educação, trabalho, política, etc. Portanto, as práticas de lazer ensinam algo no âmbito da crítica ou da conformação, atuando, assim, na educação e na formação de sujeitos.

O tempo livre pode estar relacionado ao consumo de atividades consideradas de descanso e lazer, atividades essas ligadas ao entretenimento e ao divertimento. A sobra de tempo abre espaço para diferentes modos de usar e de desfrutar do que é ofertado pela indústria do entretenimento, cultura, moda, turismo, esporte, etc. Com o incremento dos serviços de entretenimento e de diversão, o tempo de lazer mais uma vez se incorpora ao tempo produtivo, uma vez que, se transforma em tempo de consumo (FIGUEIREDO e SARÉ, 2014).

2.1.2 Tempo livre dos jovens

O tempo livre conceituado por Meneghetti (2013), pode ser explicado como sendo:

[...] uma possibilidade de organizar, inventar, renovar, melhorar: é um ato de vontade coerente com amor profundo ao ser que se é. É uma tarefa, um espaço a ser desenhado. Quem, em vez disso, afirma não saber o que fazer, está fora. (MENEGETTI, 2013, p. 229)

Para Meneghetti (2017) o local que o jovem está inserido, a circunstância que ele está vivendo, são situações que geram o início de um período de perda ou de uma desorganização de si mesmos, que ocorrem diversas vezes, mas principalmente durante o tempo livre. Muitas vezes os jovens se encontram sem prestar atenção na própria vida, ou

seja, em si mesmos e vem a vontade de se distanciar, pois, não se sabe como desenvolver a si próprio. Para o autor:

Quando se está em ação, fazendo as coisas ou por dever, ou por necessidade, ou por contrato, ou por prazer, tudo pode ir bem. Mas, quando acontece de ter o tempo “nu e cru” e não se sabe como ou onde investi-lo, se procura um ponto onde distrair-se e evadir de si mesmo. (MENEGHETTI, 2017, p.101-102)

Portanto, durante o tempo livre dos jovens se faz necessária a adoção de medidas para não se distanciar de si mesmos (estar ao vazio). Gerir o tempo livre, se tornou muito importante em períodos de incertezas geradas pela pandemia de Covid-19.

2.2 Pandemia de covid -19

Com o decreto da Organização Mundial da Saúde (OMS) em 11 de março de 2020, que o Covid-19, doença causada pelo novo Coronavírus, foi classificada como pandemia (WHO, 2020), a população brasileira começou a sentir os efeitos desta, devido às mudanças abruptas em seus cotidianos impostas pela doença. Pois, se fez necessária a adoção de medidas de segurança em saúde para a população em geral no Brasil, que se tornaram partes integrantes da vida do brasileiro, tais como: o uso de máscara, o uso de álcool em gel, o distanciamento social; à medida que a pandemia avançava em alguns momentos chegou-se a adotar os bloqueios totais (“lockdown”), medidas de isolamento social para pessoas que testaram positivo para a doença, fechamento do comércio, fechamento de escolas, entre outras medidas adotadas de acordo com os protocolos em saúde indicados pelos estados e municípios. Sendo o objetivo dessas estratégias, o de reduzir o contato físico entre as pessoas, e assim, diminuir o risco de transmissão da doença para promover o achatamento da curva de crescimento dos casos de Covid-19 (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

Uma vez que à pandemia foi decretada pela OMS, diversos estados começaram a tomar as devidas providências frente à propagação da doença. No Rio Grande do Sul não foi diferente, com a chegada de Covid-19 foi publicado no diário oficial do Estado o decreto de lei Nº 55.118 em 16 de março de 2020 (GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL, 2020), dispondo as medidas emergenciais de prevenção da transmissão de Covid-19, no âmbito do Poder Executivo. Assim, foi formado um comitê gestor do Plano de Prevenção e Contingenciamento em Saúde de Covid-19 e de

providências emergenciais, que dentre outras iniciativas, determinou a suspensão imediata das atividades educacionais no Estado, induzindo o fechamento compulsório das instituições de ensino públicas e privadas.

Com o fechamento das instituições de ensino públicas e privadas, a fim de evitar a disseminação de Covid-19, os estudantes tiveram que adaptar suas rotinas diárias de estudos, as levando para os seus ambientes domésticos. Assim, sem deslocamentos até as instituições de ensino, o tempo se tornou mais disponível para estes estudantes, tendo que saber administrar a nova forma de ensino em conjunto com os seus momentos de tempo livre.

Tanto para os estudantes quanto para a população em geral, o distanciamento social trazido pela pandemia de Covid-19, gerou uma redução da mobilidade urbana e da sociabilidade. Esse fato gerou como resultado o aumento na virtualização das relações sociais e a maior utilização de tecnologias para o cumprimento de diversas tarefas, como: estudos, atividades laborais e de lazer (MONTENEGRO et al., 2020).

Diante das transformações sociais, econômicas, ambientais e culturais provocadas pela pandemia de Covid-19, é de fundamental importância avaliar os efeitos desse fenômeno sobre a vida dos estudantes, principalmente, no que tange o gerenciamento do seu tempo livre antes e durante o período pandêmico.

3. Metodologia

O estudo foi realizado através de uma pesquisa exploratória, com natureza quali-quantitativa.

A coleta de dados foi feita através de um questionário online, desenvolvido na plataforma Google Forms, elaborado pelo próprio autor da pesquisa. Para chegar até o público alvo, o questionário foi disponibilizado para os contatos do autor através de uma rede social de troca de mensagens instantâneas (WhatsApp), e-mail e perfis na rede social (Facebook), de modo a tentar atingir a maior quantidade de estudantes. O início da pesquisa foi no dia 22 de setembro de 2020 e finalizado o recebimento de respostas no dia

02 de outubro de 2020, gerando um total de 10 dias com o questionário online para coleta de dados. Nesse período, obteve-se um total de 57 questionários respondidos.

O método utilizado para interpretação das informações foi o dedutivo, conhecendo os estudantes e, confrontando o uso do seu tempo livre, para um período antes da pandemia com relação ao período durante a pandemia.

4 Resultados e discussões

4.1 Conhecendo o público alvo

A pesquisa se inicia realizando as perguntas direcionadas ao conhecimento do público alvo (*Bloco 1*).

Para o início da caracterização da amostra, foi solicitada a idade dos estudantes. Os resultados obtidos mostram de que a maioria da amostra é formada por 34 estudantes (59,65%) na faixa etária de “até 20 anos”, seguida por 21 estudantes (36,84%) que estão na faixa etária de “21 a 30 anos” e 2 estudantes (3,51%) possuem acima de “30 anos”. Dessa forma, verifica-se que a amostra é formada por três faixas etárias distintas, tendo um domínio da faixa etária de “até 20 anos”.

Seguindo com a análise, foi perguntado aos entrevistados o que eles realizam enquanto estudantes. Os resultados apontam que a maioria da amostra é formada por estudantes do Ensino Superior, totalizando 24 estudantes (42,11%), seguida por 19 estudantes (33,33%) do Ensino Médio ou Técnico integrado ao Médio, depois por 7 estudantes (12,28%) de Curso preparatório para o vestibular e, se obteve a mesma quantidade (7 estudantes) para as outras modalidades de ensino, formadas por Ensino Fundamental, Ensino Técnico, Curso de inglês, 2ª graduação e Pós-graduação. Assim, pode-se verificar que a amostra é composta por ciclos de ensino diversificados, portadores de diferentes níveis de conhecimento, que enriquecem a pesquisa.

4.2 Período antes e durante a pandemia

Os resultados apresentados nesta seção, estão relacionados ao período antes (*Bloco 2*) e durante a pandemia (*Bloco 3*). Neste último bloco, as perguntas são relacionadas ao tempo de distanciamento social.

4.2.1 Período durante a pandemia

Primeiramente, foi perguntado aos estudantes se eles tomaram alguma medida de distanciamento social em algum momento da pandemia. Pode-se verificar que a maioria formada por 47 estudantes (82,46%), seguiram as medidas de distanciamento social solicitadas pelos órgãos de saúde e se mantiveram em suas residências, tendo em vista que essa seria uma nova normalidade durante a pandemia. Por outro lado, 10 estudantes (17,54%) não realizaram o distanciamento social. A não escolha do distanciamento social fica a critério de cada indivíduo, porém pode trazer consequências danosas a si próprio e/ou ao coletivo, garantindo a circulação da doença, tanto dentro quanto fora do ambiente em que estão isolados (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

Seguindo com a análise do período durante a pandemia, foi perguntado aos estudantes, por quanto tempo eles ficaram reclusos em suas residências. Os resultados mostram que dos 57 estudantes que responderam o questionário, a maioria deles, composta por 19 estudantes (33,33%) ficaram isolados “mais de 121 dias”, seguida por 12 estudantes (21,05%) que ficaram de “91 a 120 dias”, depois por 10 estudantes (17,54%) que ficaram de “61 a 90 dias” e 6 estudantes (10,53%) que ficaram de “31 a 60 dias”. Por último, dos 10 estudantes que indicaram não terem realizado o distanciamento social, 6 deles (12,28%) ficaram reclusos em suas residências por “até 30 dias” e apenas 3 estudantes (5,26%) não realizaram isolamento. Os resultados mostraram que a maioria dos estudantes seguiu o recomendado pelos órgãos de saúde, realizando algum tipo de distanciamento social, mesmo que em alguns casos por pouco tempo, para evitar a disseminação do vírus de Covid-19 (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

4.2.2 Período antes *versus* período durante a pandemia

Nesta seção, foram feitas perguntas para o período anterior à pandemia e, a título comparativo, foram realizadas as mesmas perguntas para o período durante a pandemia, confrontando estes resultados.

Primeiramente, foi perguntado aos estudantes com quem eles residiam antes e durante a pandemia. Os resultados mostram que 27 estudantes (47,37%), mesmo antes da pandemia, já se encontravam em sua maioria residindo com seus familiares (pai, mãe, irmãos, tios, avós etc.) e para o tempo que ficaram isolados este índice passou para 75,44%, subindo para 43 estudantes residindo com seus familiares. Este aumento de 16 estudantes (28,07%) durante o período de pandemia, pode ser explicado pelo fato de muitos estudantes residirem fora de suas cidades natais, e assim, podem ter retornado para seus lares, seguindo as medidas de distanciamento social indicados pelos órgãos de saúde, para reduzir os índices de contágio de Covid-19.

Alguns dos participantes da pesquisa residiam sozinhos, antes da pandemia havia 20 estudantes (35,09%) e durante a pandemia o índice reduziu para 8 estudantes (14,04%) - redução de 21,05%. Já outros participantes da pesquisa dividem sua residência (casa ou apartamento) com alguma pessoa, sendo antes da pandemia 6 estudantes (10,53%) residiam com colegas de residência e durante a pandemia este item reduziu para 2 estudantes (3,51%) - redução de 7,02%. Essas reduções, podem estar relacionadas ao retorno desses estudantes para a casa de seus familiares, ao qual este item teve um aumento durante o período de pandemia, devido à adoção de medidas de distanciamento social indicadas pelas autoridades em saúde das suas regiões.

A fim de fazer uma análise mais aprofundada sobre o uso do tempo livre dos estudantes, foram feitas perguntas de múltipla escolha com alternativas referentes ao aproveitamento deste tempo livre antes da pandemia e, em um segundo momento do trabalho, foi feita a mesma pergunta para o período durante a pandemia.

Nas próximas seções, serão apresentadas as alternativas assinaladas pelos respondentes da pesquisa, que apresentaram aumento, estabilidade e redução nos índices percentuais, durante o atual cenário pandêmico, se comparadas ao período anterior à

pandemia. Na última seção, serão apresentados os resultados obtidos para o estudo da saúde mental dos estudantes, através do comparativo entre os referidos períodos.

4.2.3 Alternativas com aumento percentual

Os resultados mostram que para o período durante a pandemia, a alternativa “Lendo livros” teve um maior crescimento de 31,58%, escolhido por 30 estudantes (52,63%) e, antes da pandemia, por 12 estudantes (21,05%). Isso mostra que a maioria dos estudantes escolheu uma ótima forma de aproveitar seu tempo livre. Porém, não podem adotar qualquer livro para ler e sim aqueles que lhe agradam para estudá-lo. Se os jovens leem um bom livro e entendem alguns capítulos, ganham uma maior eficiência de si mesmos, assim como, um melhor domínio e uma melhor consciência, onde o saber é poder para quem está lendo e não para os outros e, a partir do indivíduo, nascem tantas outras coisas boas (MENEGETTI, 2010). Para MENEGETTI, (2010, p. 428) “[...] uma boa leitura que amplia o mundo e amplia a estratégia de pensar, a estratégia de como investir a própria personalidade no espaço próximo, como qualificar a própria psicologia territorial, como tornar uno para depois multiplicar-se.”

A alternativa “Refletindo sobre a vida” obteve um aumento percentual considerável durante a pandemia de 31,58% se comparado ao período anterior. A disponibilidade de tempo livre gerada pela pandemia de Covid-19, levou os estudantes a pensarem mais sobre suas vidas. Porém, isso leva ao encontro do explanado por Meneghetti (p.101, 2017) “Quantas vezes nos encontramos a ter que nos dar conta da própria vida, isto é, de si mesmos, e vem a vontade de distrair-se porque um não sabe como empenhar a si mesmo”. Nesse contexto, se faz o vazio do tempo livre, em que esses momentos de solidão geram tédio e vazio no indivíduo, não enaltecendo seu Em Si ôntico.

Outro item a ser destacado que obteve um aumento de 24,56% durante a pandemia, foi o de “Realização de cursos online ou presenciais (inglês, pós-graduação, técnicos etc.)”. Durante a pandemia, as atividades presenciais foram proibidas como medida de prevenção ao avanço de Covid-19. Onde, até o momento, o distanciamento social é uma das melhores alternativas para coibir o avanço do vírus (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020). O tempo livre gerado pelo distanciamento, levou alguns estudantes da pesquisa a enriquecerem seus

conhecimentos, na área em que atuam, para o trabalho ou a título de conhecimento em outras áreas, através da realização de cursos online durante a pandemia.

Uma alternativa escolhida que merece destaque é o de preparar os próprios alimentos, “Cozinhando”, que teve um aumento de 21,05% durante a pandemia se comparado ao período anterior ao pandêmico. Com o advento da pandemia, os jovens ficaram mais tempo no interior de suas residências, desenvolvendo mais as suas habilidades na cozinha.

O item “Cuidando da casa (limpeza, lavando louças/roupas etc.)” obteve um aumento de 10,52% durante a pandemia, se comparado ao período de normalidade. Os estudantes tiveram maior tempo ocioso para se dedicar à casa, aumentando os cuidados com as suas roupas e residência. Outro fato que pode estar relacionado a esse aumento, é que a pandemia restringiu o acesso de pessoas externas para realizar as tarefas domésticas, passando a serem realizadas pelos estudantes, para aqueles que adotaram as medidas de distanciamento social, evitando trazer o vírus para o interior de suas residências.

Os itens descritos anteriormente “Cozinhando” e “Cuidando da casa” obtiveram um incremento significativo durante o período pandêmico, ou seja, durante a maior disponibilidade de tempo imposta pela pandemia. Fato este que pode ser considerado positivo, pois se dedicaram mais a si mesmos e a enaltecer sua alma (Em Si ôntico). Isso leva ao encontro de MENEGHETTI (2010), dizendo que “o tempo livre é a ocasião [...] de verificar se tudo está em ordem, de fazer aquelas coisas que recuperam, que unificam, que fazem uno dentro e de acompanhá-las com algo que dá alimento espiritual [...]”

O item “Cuidando do animal de estimação” teve um incremento de 14,04% durante o período de pandemia. Isso leva a crer, que os estudantes com um maior tempo disponível em suas residências, devido às medidas de distanciamento social adotadas, utilizaram seu “animalzinho” como uma forma de compensar a solidão e preencher seu tempo livre os cuidando. Assim como aqueles que não tinham um animal, partiram para aquisição ou para a adoção, a fim de obter um conforto para solidão em tempos de confinamento. Desde o início da pandemia, os índices de adoção de animais de estimação tiveram um acréscimo significativo se comparados ao período anterior à pandemia (DIVINO, 2020).

Alguns jovens procuram ocupar o seu tempo livre “dormindo”, dedicando-se a isso tanto em tempos de normalidade, por 57,89% dos estudantes, quanto em tempos de

pandemia, para 70,18% dos respondentes da pesquisa. Este acréscimo de 12,29% durante a pandemia, pode estar associado ao maior tempo ocioso disponível, no interior de seus domicílios, as levando a aumentar o período que se dispuseram a dormir. Na ótica ôntica podemos associar o tempo destinado a dormir com a preguiça, como sendo o tempo despendido para o não aproveitamento com outras atividades que façam o indivíduo ser mais, ou seja, realizando o potencial do seu próprio Em Si ôntico. Para Meneghetti a preguiça:

Significa parar a si mesmo e não procurar tornar-se mais. Não digo que seja um mal ou perigo, porém é autolímite onde o sujeito se contenta de ser medíocre. É um sair do jogo do devir, dos riscos, dos problemas, isto é, daquela luta que se pode vencer. Mas, a preguiça não é uma realização, não é um ponto de chegada. É uma estagnação, é um fazer-se gratuito limitado no momento (MENEGHETTI, p. 57 - 58, 2017).

Outra escolha dos jovens para passar o seu tempo livre, que obteve um acréscimo de 7,01% durante a pandemia, foi o de “Assistindo programas de TV”. Para Meneghetti (2017), a escolha de programas televisivos pouco inteligentes, são escolhas estúpidas, ao qual este momento de solidão gerado pelo tempo livre, levam o vazio e tédio para suas vidas, evadindo-se de si mesmos. Assim, ao invés de estar fazendo alguma atividade criativa que engrandeça seu Em Si ôntico, estão se dedicando ao vazio, ficando mais distantes da sua essência para crescer.

O item “Navegando na internet (vendo assuntos aleatórios)” já era a escolha de 61,54% dos estudantes antes da pandemia e teve um incremento de 5,27% durante esse período. Antes da pandemia a internet já se mostrava essencial na vida dos estudantes como atividade realizada durante o tempo livre. Porém, com o distanciamento social, a internet continuou fazendo parte do cotidiano dos estudantes reclusos em suas residências, preservando sua saúde e a de seus familiares. Assim, parece indiscutível que a internet e outros aparatos digitais assumiram o protagonismo na viabilização do acesso aos interesses culturais próprios de cada indivíduo. Mas, não se pode atribuir o aumento no consumo de internet somente às vivências ligadas à diversão, também se ampliaram os usos relacionados ao trabalho, ao estudo e às compras online (CASTILHO et al., 2020).

Para Meneghetti (p.21, 2014) “a web – que seja a droga, a imagem ou a internet – é de qualquer modo uma alteridade que não tem contato com o princípio-base pelo qual vivemos”.

“[...] o Em Si ôntico é a informação-base que escreve todo o resto: o ser humano, para estar bem, deveria continuar a composição e a evolução da própria vida sempre em conformidade e em conexão com essa informação-base, do plano biológico àquele psicológico, àquele ôntico. [...] A Ontopsicologia descobriu a presença do monitor de deflexão, por isso, a internet é a natural web do monitor de deflexão, que não serve nem respeita a realidade: a internet faz ao seu modo, não está conexas com o real, mas sim com o imaginário escolhido sem base natural” (MENEGETTI, p. 23, 2014).

Assim, para o autor Meneghetti (p.24, 2014) a internet propicia um distanciamento do indivíduo da sua informação-base: “[...] se o indivíduo está fora do contato da sua informação-base, está mal, as contas não conferem, caem todas as virtudes e lhe permanece em pé apenas uma, a esperança, isto é, a segurança que tudo andar bem”. Dessa forma, o jovem que utiliza seu tempo livre para navegar pela internet e passar seu tempo, o leva a verificar uma realidade diferente da sua e a absorvendo como sua, se distanciando de quem ele realmente é, não enaltecendo a si próprio, ou seja, o seu Em Si ôntico.

A alternativa “Utilizando plataformas de streaming (Netflix, Amazon etc.)” já era utilizada por 82,46%, sendo o item escolhido pela maioria dos estudantes mesmo antes da pandemia. Em tempos de pandemia não poderia ser diferente a sua utilização, obtendo um aumento de 3,51%, sendo escolhido por 85,96% dos estudantes. Pelos resultados, pode ser visto que na sociedade atual, tem-se uma privação das vivências cotidianas, limitadas ao ambiente doméstico, utilizando equipamentos tecnológicos (televisores, smartphones, computadores, tablets etc.) conectados à internet para poder usufruir das plataformas de streaming, como meio de lazer realizado durante o tempo livre. Nesse contexto, estes equipamentos tecnológicos são utilizados como mediadores de seu contato com a realidade, o que significa reduzir sensivelmente o contato com a sociedade que estão inseridos (MONTENEGRO et al., 2020).

Para Meneghetti (p. 360, 2010), “O filme é o espelho da vida”. Ainda para o autor,

“O filme mais adequado é aquele que, em escala mundial, tem um certo resultado, atrai, agrada, provoca inevitável discussão. Além de todas as possíveis especulações a respeito de recursos, cores, movimento etc., de fato, entra um

motivo enriquecedor que se faz de “coeficiente emocional”, uma quase sutil necessidade nos espectadores de assistir o filme”. (MENEGETTI, p.357, 2010)

Assim, é importante que se assistam filmes que estejam de acordo com a sua personalidade e tragam crescimento, não o levando para o vazio de si mesmo e, conseqüentemente, a regressão.

4.2.4 Alternativas com estabilidade percentual

Pelos resultados apresentados, pode-se verificar que o uso das redes sociais, já era bem difundida sua utilização entre o público alvo da pesquisa antes da pandemia, se manteve com a mesma frequência de uso durante o período pandêmico. Esse fato indica que o consumo das mídias sociais continua sendo um condicionante da vida das pessoas, tanto para tempos de normalidade quanto para tempos de pandemia.

Para Meneghetti (2013, p. 127) “O mundo digital leva os jovens fora da existência individual e os agrupa segundo código memético de um sistema não síncrono com o humano, e os isola para fazê-los robôs que se auto eliminam da vida em si”. Dessa forma, o indivíduo capaz de interpretar, agir, selecionar e controlar as mídias sociais, executará as suas ações conforme estas e, conseqüentemente, as mídias passarão a controlar os indivíduos tornando-os alienados a elas.

Para Meneghetti (2014, p. 20) os jovens quando consomem as mídias sociais, não tem continuidade com o seu princípio-base, com o seu próprio íntimo, seu Em Si ôntico: “Mesmo quando comem ou bebem, fazem-no sempre no interior de um “reality show”. E mesmo aqueles para os quais tudo isso poderia não interessar, de fato, são condicionados por esse tipo de realidade”. Assim, para Meneghetti (p. 21, 2014) “os jovens, existem, mas pensam segundo um outro que não existe”.

4.2.5 Alternativas com redução percentual

O item que apresentou uma redução expressiva de 63,16%, durante o atual cenário pandêmico foi a alternativa “divertindo-se com amigos”, antes da pandemia 45 estudantes (78,95%) ocupavam seu tempo livre desta forma e durante a pandemia apenas 9 estudantes (15,79%) continuaram utilizando esta forma de aproveitamento de tempo. Assim,

confirmando que a maioria dos estudantes realizaram as medidas de segurança indicadas pelos órgãos de saúde, mantendo-se mais longe do convívio direto com seus amigos e evitando a disseminação do vírus (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

Esta redução da utilização do tempo livre para estar se divertindo com os amigos, pode ser considerada de forma benéfica, tanto na ética da saúde quanto na Ontopsicológica. Pois, reduzindo o contato com outros jovens durante os momentos de solidão gerados pelo tempo livre durante a pandemia, o jovem não irá atrás de ocasiões estúpidas para se evadir de si mesmos.

“[...] um indivíduo enche o vazio com um outro pobre de vida, que pode ser um amigo ou amiga, que igualmente não tem nada para fazer, não sabe como encher ou “matar” o tempo. Observando a vida de muitos jovens, nota-se uma constante fuga de si mesmos e pouco a pouco, as circunstâncias, a sociedade, a vida os consomem. [...] No tempo livre, o jovem faz igualmente: chama e procura alguém para o qual ele de algum modo é precioso. Porém, depois se torna como aqueles que procurou” (MENEGETTI, p. 102, 2017).

Outros itens relacionados ao tempo livre que merecem destaque e tiveram redução durante a pandemia, são: “Prática de atividades físicas (bicicleta, caminhadas, corridas, academia etc.)” – queda de 10,53%, “Realizando trabalhos voluntários” – queda de 8,78%, e “Atividades junto à natureza” – queda de 3,51%. Estas quedas percentuais, provavelmente, estão ligadas às medidas de distanciamento social adotadas pelos estudantes, aos quais, ficaram mais restritos ao convívio com os demais entes dos grupos que faziam parte antes da pandemia de Covid-19, reforçando as medidas indicadas pelos órgãos em saúde (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

4.2.6 Estudo da saúde mental dos estudantes

Como grande parte dos estudantes, em algum momento, ficou confinada em casa após o início da pandemia até o dia que responderam o questionário, se fez necessário o estudo de sua saúde mental, para o período anterior a pandemia, assim como, obter a mesma informação para o período durante a pandemia.

Os resultados mostram que desde antes do início da pandemia os estudantes já apresentavam sinais de saúde mental abalada. Pois, a maioria do público alvo assinalou

que já estava com a saúde mental “Regular” antes da pandemia, formado por 20 estudantes (35,09%). Já para o período durante a pandemia, a saúde mental continuou abalada para aqueles que a consideravam regular, obtendo-se até um acréscimo de 1,75%, passando para 21 estudantes (36,84%). Além do explanado acima, as demais alternativas assinaladas sobre saúde mental, apresentadas a seguir, comprovam a existência de alguma alteração nesse item pesquisado:

- “Ótima”: Redução significativa de 17,54%, formada por 12 estudantes (21,05%) antes da pandemia e reduzindo para 2 estudantes (3,51%) no período pandêmico;
- “Boa”: Redução de 8,77%, formada por 18 estudantes (31,58%) antes da pandemia e reduziu para 13 estudantes (22,81%) para o período pandêmico;
- “Ruim”: Aumento de 8,77%, formada por 6 estudantes (10,53%) antes da pandemia e elevou para 11 estudantes (19,30%) para o período pandêmico;
- “Péssima”: Aumento de 15,79%, formada por 1 estudante (1,75%) antes da pandemia e elevado para 10 estudantes (17,54%) para o período pandêmico.

A redução da qualidade da saúde mental dos estudantes pode estar associada a maior reclusão em suas residências. Pois, uma das medidas de enfrentamento ao vírus de Covid-19 é o distanciamento social, que a princípio, é visto como uma das formas de tratamento para a doença e, para todo tratamento existe um efeito colateral, efeito este que está sendo sentido pelos estudantes, com o surgimento dos efeitos psíquicos indesejados (FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ, 2020).

Nesse contexto, procurou-se identificar quais sintomas relacionados a doenças psíquicas, associadas ao distanciamento social, que os estudantes apresentaram durante o período da pandemia. Entre os sintomas mais frequentes que surgiram para a maioria dos 57 estudantes respondentes, destacou-se o item “Estresse” escolhido pela maioria formada por 44 estudantes, gerando um percentual de 77,19%, seguido de “Alteração de sono” apontado por 42 estudantes (73,68%), “Ansiedade” assinalado por 40 estudantes (70,18%), “Tédio” escolhido por 38 estudantes (66,67%), “Alteração de humor” escolhido por 35 estudantes (61,40%), “Irritabilidade” assinalado por 33 estudantes (57,89%), “Angústia” formado por 32 estudantes (56,14%), “Tristeza” escolhido por 29 estudantes (50,88%).

Os efeitos negativos da pandemia na saúde mental dos estudantes, pode estar associado ao distanciamento social. Pois, os indivíduos reclusos em suas residências, se

informando através das mídias sobre o avanço da pandemia, sabendo dos altos níveis de contágio do vírus, das milhares de mortes, e das notícias frequentes de falta de equipamentos e leitos nos hospitais, os estudantes podem ter somatizado todas estas informações a suas rotinas de reclusão, podendo provocar vários danos a sua saúde mental e acometendo ao surgimento de sinais psíquicos (FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ, 2020).

Isso nos leva a identificar outro fator que pode agravar a saúde mental dos respondentes, ainda relacionado ao distanciamento social, cujo tempo gerado por este, os leva a procurar práticas para aproveitar o tempo livre, que podem, não ser benéficas para o indivíduo. Na ética ôntica:

Quando se tem tempo livre é preciso aprender alguma coisa que pode ser um instrumento de vantagem no futuro, tendo inventividade de não se deixar jamais no vazio de si mesmo. Quando acontece essa psicologia do vazio, que depois os outros chamam de depressão, projeção, angústia etc., é preciso conseguir parar um momento dentro de si mesmo, e encontrar alguma coisa para restabelecer o contato com o próprio Em Si ôntico. (MENEGHETTI, p.107-108, 2017)

Assim, o agravamento da saúde mental dos estudantes e, conseqüentemente, o surgimento de doenças psíquicas durante a pandemia de Covid-19, estão relacionadas também, às escolhas mal geridas feitas pelos indivíduos para aproveitar seu tempo livre, que tiveram grande aumento durante ao atual cenário pandêmico.

No estado biológico, a vida é sempre movimento. Quando ao invés se experimenta o tédio, isso é conseqüência de escolhas mal feitas. O vazio, o não sentido, a depressão, a angústia, o medo, a desvalorização de si mesmos, tudo isso depende da estrutura do Eu lógico-histórico, aquele Eu consciente que está sujeito ao monitor de deflexão, aos estereótipos, aos campos semânticos negativos, às tantas preguiças etc. Portanto, a tristeza nasce não daquilo que o sujeito é, mas daquilo que ele pensa. Por isso, é importante saber andar além do Eu consciente, encontrar o momento de contato com o aspecto ontológico de nós mesmos (Em Si ôntico) [...] A alma tem recursos extraordinários, porém é preciso fazer contato. (MENEGHETTI, p.108-109, 2017)

Associado ao aparecimento de alguns sinais de doenças psíquicas, após longos períodos de falta de convívio social, surgiu a preocupação de verificar o consumo de álcool e de cigarro para o período antes e durante a pandemia. Uma vez que, o uso de psicoativos pode estar associado ao surgimento destas doenças psíquicas.

Para verificar o consumo de álcool dos estudantes, foi feito o questionamento aos entrevistados para o período anterior à pandemia e repetida a mesma pergunta para a fase durante o atual cenário pandêmico. A partir dos resultados, pode-se verificar um incremento de 10,53% nos índices de “consumo elevado”, anteriormente à pandemia apenas 2 estudantes (3,51%) assinalavam o consumo e, durante o atual período pandêmico passou para 8 estudantes (14,04%). Fato esse que pode ser verificado, pela possível migração dos consumidores que possuíam “consumo moderado” e obteve redução de 12,28% (antes da pandemia 18 estudantes e após reduziu para 11 estudantes) e passaram a maior ingestão de álcool durante o período pandêmico.

A adoção de medidas de distanciamento social impostas pelos órgãos oficiais de saúde, como uma medida protetiva contra o avanço da pandemia de Covid-19, gerou o fechamento de estabelecimentos comerciais (restaurantes, bares, casas noturnas, entre outros) que antes da pandemia geravam aglomerações e eram procurados pelos jovens para se encontrar com outros indivíduos do meio social que conviviam antes da pandemia. Devido à restrição do funcionamento de tais estabelecimentos, o consumo de álcool, que era realizado em espaços públicos, passou ao privado, tendo o domicílio se tornado o local de escolha para esse comportamento (GARCIA E SANCHEZ, 2020).

Diversas hipóteses têm sido levantadas buscando discutir o efeito do álcool na saúde mental durante a pandemia. Em todas elas, destaca-se que o álcool é substância depressora do sistema nervoso central, e seu consumo é fortemente associado a outros transtornos mentais. Durante o isolamento, essa associação é potencializada e pode desencadear ou exacerbar episódios depressivos e ansiosos, como também aumentar o risco de suicídio. Com o incremento do uso regular e da quantidade de álcool consumida, no longo prazo, haverá aumento da tolerância e da dependência. Os potenciais efeitos na saúde pública do isolamento em longo prazo no consumo e uso indevido de álcool ainda são desconhecidos. (GARCIA E SANCHEZ, 2020, p. 1)

Além do consumo de álcool, foi perguntado aos estudantes como eles consideram o seu consumo de cigarros antes e depois da pandemia. Os resultados obtidos mostram que o consumo de cigarros foi reduzido durante o período da pandemia. Ocorreu uma redução de 8,78% para os estudantes que se mostravam com um consumo “baixo” de cigarros, escolhido antes da pandemia por 15 estudantes (26,32%) e durante a pandemia foi reduzido para 10 estudantes (17,54%). Outro fator a ser destacado, foi a redução de 1,75% no

consumo “moderado”, antes da pandemia era a escolha de 5 estudantes (8,77%) e durante o atual cenário pandêmico reduziu para 4 estudantes (7,02%). Mas, o fator mais relevante, foi o aumento de 7,02% na quantidade de respondentes que não fuma (NA – Não se aplica) que antes da pandemia era de 36 estudantes (63,16%) e durante a pandemia passou para 40 estudantes (70,18%), indicando que mais estudantes se aliaram ao não uso do tabaco.

Esses resultados de redução nos índices de tabagismo entre os estudantes, indicam que os jovens estão apresentando um nível maior de discernimento sobre os malefícios do tabaco na sua saúde, principalmente, em tempos pandêmicos gerados por um vírus que ataca diretamente o órgão (pulmões), que é o mais prejudicado pelo uso de cigarros.

Outro fato a ser destacado, não menos importante, foi o pequeno incremento de 3,51% no consumo “elevado” de cigarros. Antes da pandemia era a escolha de 1 estudante (1,75%) e durante a pandemia passou para 3 estudantes (5,26%). Fato este que pode ser explicado pela transferência de algum consumidor que possuía consumo “moderado” e/ou “baixo” ter aumentado seu consumo de tabaco.

Na ética ôntica,

Fumar é negativo toda vez que o fumante acende um cigarro quando está tenso, apreensivo, tem muitas coisas para fazer, de tal forma que o cigarro se torna parte integrante da ação tensa do sujeito. Isto é nocivo aos pulmões, ao cérebro, à sensibilidade, a tudo o que é a constituição psiconeurológica do sujeito. (MENGHETTI, p. 270, 2011)

Com o que foi verificado acima, o uso abusivo de álcool e/ou cigarro é preocupante, ainda mais entre jovens. Para quem faz uso das drogas ilícitas, estas parecem ajudar a lidar com as preocupações acentuadas com a pandemia de Covid-19, assim como, geram a falsa impressão de auxiliarem a amenizar os sinais gerados durante o período de confinamento ou os sinais já existentes, mesmo antes do período pandêmico. Contudo, o abuso no consumo de psicoativos, a médio e longo prazo, traz riscos de dependência (GARCIA E SANCHEZ, 2020).

5. Considerações finais

A presente pesquisa teve por objetivo identificar quais foram as atividades mais desenvolvidas pelos estudantes para aproveitar o seu tempo livre, em um período marcado pela presença de Covid-19. Procurou-se quantificar quais foram as alternativas escolhidas pelos estudantes participantes da pesquisa, para o período anterior à pandemia e relacionar essas escolhas com as atividades realizadas pelos mesmos estudantes, durante a pandemia. Com esse fim e, a partir dos aportes metodológicos aplicados, 57 participantes da pesquisa compartilharam suas vivências e atividades desenvolvidas nos referidos períodos.

Primeiramente, pode-se verificar que a maioria dos estudantes (82,46%) adotou o distanciamento social como medida protetiva contra o avanço de Covid-19. Ficando a maioria, formada por 33,33%, recolhidos ao ambiente doméstico por mais de 121 dias e acompanhada de seus familiares para 75,44% dos estudantes respondentes.

No contexto do aproveitamento do tempo livre durante a pandemia de Covid-19, conclui-se que os estudantes ampliaram a execução de atividades realizadas no interior de suas residências, se comparado ao período anterior à pandemia, dedicando-se mais à leitura de livros, a reflexões sobre a vida, ao preparo do próprio alimento, aos afazeres domésticos, aos cuidados com os animais de estimação, ao sono e à realização de trabalhos manuais. No período pandêmico, como consequência da maior reclusão dos estudantes no ambiente doméstico, ocorreu o aumento na utilização do mundo virtual para a aplicação do tempo livre, destacando-se a realização de cursos online, assistir programas televisivos, navegar pela internet e a utilização de plataformas de streaming.

Pode-se verificar, ainda no ambiente virtual, que a utilização das redes sociais já se apresentava largamente difundida entre os estudantes, como um local de destaque para as vivências do tempo livre antes da pandemia, se mantendo com a mesma frequência de utilização durante esse período para a maioria dos estudantes respondentes.

Verificou-se também que algumas atividades (divertindo-se com amigos, prática de atividades físicas, realização de trabalhos voluntários e atividades junto à natureza) deixaram de ser realizadas entre os estudantes respondentes durante a pandemia. Pois,

essas atividades envolviam algum tipo de contato ou exposição ao ambiente externo que pudessem trazer riscos de exposição ao vírus.

Conclui-se que tanto no ambiente doméstico quanto no virtual, se as alternativas escolhidas pelos estudantes para aproveitar o seu tempo livre, forem a de enaltecer o seu interior, ou seja, enriquecer a si mesmos, não há prejuízos para os indivíduos. Porém, se tais alternativas forem realizadas evadindo-se de si mesmos, o estudante torna a realizá-las no vazio de sua existência, tangenciando do que realmente importa para evoluir e, assim, podem começar a surgir sintomas de doenças relacionadas à saúde mental.

Pode-se verificar que a maioria dos estudantes já sofria de algum quadro de instabilidade mental e psíquica antes da pandemia. Porém, durante esse período, com a adoção de medidas de distanciamento social, no interior de suas residências, pode-se averiguar que ocorreu um agravamento na saúde mental dos estudantes respondentes, culminado ao aparecimento de sintomas psíquicos como o estresse, alteração do sono, ansiedade, tédio, alteração de humor, irritabilidade, angústia, tristeza, agressividade e depressão. Associados a esses sintomas, foi constatado um aumento substancial no consumo de bebidas alcoólicas durante a pandemia, cuja utilização destas substâncias está relacionada à tentativa de reduzir os sintomas psíquicos gerados pela pandemia. Porém, o consumo de cigarros teve uma queda durante o período pandêmico. Portanto, a utilização de substâncias nocivas à saúde dos estudantes, são utilizadas como válvula de escape para os sintomas psíquicos gerados pela saúde mental fragilizada apresentadas durante a pandemia de Covid-19.

Para concluir, o presente trabalho abre algumas questões que poderão servir como motivadoras para o desenvolvimento de novos trabalhos relacionados ao tema, para um período após o término da pandemia, como: A utilização do tempo livre entre diferentes faixas etárias em um período pós pandêmico. Assim, poderá ser verificado se houve ou não uma diminuição nos sintomas psíquicos, agora apresentados e, para que os jovens se atentem sobre a importância do tempo livre para que a sua vida seja a mais saudável possível em todos os âmbitos.

6. Referências

AQUINO, B. A. C.; MARTINS, O. C. J. Ócio, lazer e tempo livre na sociedade do consumo e do trabalho. **Revista Mal-Estar e Subjetividade**, Fortaleza, v. 7, n. 2, p. 479-500, set. 2007. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482007000200013>. Acesso em 03 de set. 2020.

FERREIRA, L. C. **Trabalho, tempo livre e lazer: uma reflexão sobre o uso do tempo da população brasileira**. Paraná, 2010.

WHO. **Coronavirus disease (COVID-19) pandemic**. 2020. World Health Organization. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=Cj0KCQIAk53-BRD0ARIsAJuNhptBkFaBZli3X1KlvmmnzXp74VFp4K9LbxyVMLrDCJ6reXCQHGkaAsOuEALw_wcB>. Acesso em: 03 de set. de 2020.

OMS classifica coronavírus como pandemia. Governo do Brasil, 2020. Disponível em: <<https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/03/oms-classifica-coronavirus-como-pandemia>>. Acesso em: 07 de set. de 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Coronavírus – Covid-19: O que você precisa saber**. Governo do Brasil, 2020. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/>>. Acesso em: 07 de set. de 2020.

GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL. 16 de março de 2020. **Decreto Nº 55.118 de 16/03/2020**. Disponível em: <<https://www.diariooficial.rs.gov.br/materia?id=395443>>. Acesso em: 08 de set. 2020.

CASTILHO, César T.; RIBEIRO, Sheylazarth P.; UNGHERI, Bruno O. **Distanciamento social e tempo livre: Paradoxos vivenciados por estudantes da universidade estadual de minas gerais no âmbito do lazer**. Licere - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer (UFMG), Belo Horizonte, v.23, n.3, set/2020. Disponível em: <<https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/25216>>. Acesso em 05 de outubro de 2020.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Centro Gráfico, 1988.

RECHIA, S. **Ócio, lazer e tempo livre**: Os interesses culturais como resistência emancipatória. 2020. Disponível em: <https://medium.com/sesctv/%C3%B3cio-lazer-e-tempo-livre-os-interesses-culturais-como-resist%C3%Aancia-emancipat%C3%B3ria-e511baafd1ba>. Acesso em 03 setembro de 2020.

MONTENEGRO, M. G.; QUEIROZ, S. B.; DIAS, C. M. **Lazer em tempos de distanciamento social**: impactos da Pandemia de covid-19 nas atividades de lazer de Universitários na cidade de Macapá (AP). Licere - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer (UFMG), Belo Horizonte, v.23, n.3, set/2020. Disponível em: <<https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/24785>>. Acesso em 10 de outubro de 2020.

FIGUEIREDO, L. M.; SARÉ, P. L. **Usos e práticas do lazer e dos tempos livres**: do consumo à procura pela felicidade. Revista Brasileira de Estudos do Lazer. Belo Horizonte, v. 1, n. 3, p.148-164, set./dez. 2014.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca - ENSP. **Ansiedade, abuso de álcool, suicídios**: pandemia agrava crise global de saúde mental. Informe ENSP, 17 jun. 2020. 4p. Disponível em: <<https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/41768>>. Acesso em: 05 de outubro de 2020.

DIVINO, A. D. L. **Pandemia e o crescente aumento na adoção de animais domésticos**. Gestão & Tecnologia. Faculdade Delta. Goiás, Ano IX, v. 1 Edição 30. Jan/Jun 2020. Disponível em: <<http://faculdadedelta.edu.br/revistas3/index.php/gt/article/view/46/37>>. Acesso em: 25 de outubro de 2020.

GARCIA, Leila P., SANCHEZ, M. Z. **Consumo de álcool durante a pandemia de COVID-19: uma reflexão necessária para o enfrentamento da situação**. Informe Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 36, n.10, 26 out. 2020. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/pdf/csp/2020.v36n10/e00124520/pt>> Acesso em: 30 de outubro de 2020.

MENEGHETTI, A. **A Psicologia do Líder**. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2013. p. 320.

MENEGHETTI, A. **Psicologia Empresarial**. Recanto Maestro: FOIL, 2013. p.492.

MENEGHETTI, A. **Manual de Ontopsicologia**. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2010. p. 520.

MENEGHETTI, A. **Projeto Homem**. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2011. p. 309.

MENEGHETTI, A. **Do Humanismo Histórico ao Humanismo Perene**. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2014. p. 176.

MENEGHETTI, A. **Os Jovens e a Ética Ôntica**. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2013. p. 196.

MENEGHETTI, A. **Jovens e Realidade Cotidiana**. Recanto Maestro: Fundação Antonio Meneghetti, 2017. p. 187.

MENEGHETTI, A. **Falando aos Jovens**. 3 v. Recanto Maestro: Fundação Antonio Meneghetti, 2019.