

LAZER E SAÚDE MENTAL: CONTRIBUIÇÃO PARA ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM

Objetivos

Identificar as atividades de lazer entre acadêmicos de Enfermagem de uma Universidade.

Métodos

Estudo exploratório-metodológico, de abordagem quantitativa, realizado no ano de 2021. Aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa. Utilizou-se um formulário sociodemográfico junto ao questionário 'Inventário de Lazer Sério: (SLIM)'¹, que avalia as qualidades do lazer sério, através de Escala Likert.

Resultados e Discussões

Responderam, a esta pesquisa, 96 participantes, predomínio estudantes do sexo feminina, nota-se com idade média de 20,9 anos que se autodeclararam em maioria como pardas e brancas. Referente ao lazer, 98,9% alegam que influencia positivamente na saúde mental, e 23,2% relatam que possuem dificuldades para praticar como: falta de tempo, ausência de local apropriado, falta de dinheiro, indisposição e não tratar o lazer como prioridade.

Agrupou-se os interesses culturais de lazer², como frequentes temos as modalidades físico e esportivo, artístico e intelectual. Através do SLIM foram analisadas as dimensões: prazer, considerada mais significativa referente à frequência das respostas em concordo e concordo totalmente (4/5), representando 91,1% do total e as demais dimensões respectivamente: Satisfação profunda somou 86,7%; Renovação 85,4%; Enriquecimento pessoal 81%. Calculou-se o Alpha de Cronbach (Tabela 1), e obteve-se valores consistentes dos itens múltiplos dentre as dimensões avaliadas. Os achados vão de encontro com estudos nacionais e internacionais referentes ao lazer³.

Tabela 1 – Alpha de Cronbach das dimensões do SLIM.

Dimensão do SLIM	α referência	α obtido
Prazer	0,89	0,93
Satisfação profunda	0,90	0,89
Identidade	0,89	0,87
Enriquecimento pessoal	0,87	0,89
Renovação	0,94	0,92
Autorrealização	0,86	0,88

* α : Alpha de Cronbach

Fonte: dados da pesquisa

Considerações Finais

Conclui-se através das dimensões do SLIM que o lazer é promotor de bem-estar mental, visto que a realização deste aflora nos acadêmicos os sentimentos de prazer, renovação, satisfação profunda e enriquecimento pessoal. Tendo as atividades físico e esportivas, artísticas e intelectuais preferência. **Contribuições ou implicações para a Enfermagem:** Sendo assim torna-se necessário repensar institucional as demandas pedagógicas para formação do enfermeiro considerando este estudo com discussão do lazer no âmbito acadêmico, para que proporcione um ambiente saudável para a saúde mental dos acadêmicos de Enfermagem.

Referências

1. Gasparino RC, de Brito Guirardello E, Aiken LH. Validation of the Brazilian version of the Nursing Work Index-Revised (B-NWI-R). J Clin Nurs [Internet]. 2011 Dec;20(23–24):3494–501. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.165-2702.2011.03776.x>
2. Buzacarini, Cíntia & Correa, Evandro. (2015). Lazer dos “estudantes universitários”. Conexões. 13. 15. 10.20396/conex.v13i2.8640653.
3. Madrona, Pedro & Prieto Ayuso, Alejandro & Silva, Sheila & Olivares, Jaime & Jurado, Miguel & Diaz Suarez, Arturo. (2019). Habits and behaviours related to the health in adolescents during their leisure time. Anales de Psicología. 35. 140-147. 10.6018/analesps.35.1.301611.