

**INSTITUTO FEDERAL CATARINENSE – *CAMPUS*
ARAQUARI**

**ANA LUIZA F. DE BORBA, BRENO LUÍS F. DE LIMA,
NATHÁLIA SCHULTZ, RAFAELA V. DE LIMA, YASMIN G.
GADOTTI**

**O LAZER NA VIDA DOS ESTUDANTES DO
INSTITUTO FEDERAL CATARINENSE – *CAMPUS*
ARAQUARI**

**ARAQUARI/SC
2017**

**ANA LUIZA F. DE BORBA, BRENO LUÍS F. DE
LIMA, NATHÁLIA SCHULTZ, RAFAELA V. DE
LIMA, YASMIN G. GADOTTI**

**O LAZER NA VIDA DOS ESTUDANTES DO
INSTITUTO FEDERAL CATARINENSE –
CAMPUS ARAQUARI**

Trabalho de Fundamentação do Projeto de Iniciação Científica Integrado (PIC-QUIMI) apresentado ao Instituto Federal Catarinense – *Campus* Araquari como parte complementar à matriz curricular do Curso Técnico em Química Integrado ao Ensino Médio.

**ARAQUARI/SC
2017**

Os buracos negros não são tão pretos quanto parecem. Eles não são prisões eternas, como se acreditava. As coisas podem tanto sair de um buraco negro por onde entraram, como possivelmente ir para outro universo. Então, se você sentir que está em um buraco negro, não desista – há uma saída.

(HAWKING, 2018)

RESUMO

O lazer é de grande importância na rotina do ser humano já que ele ameniza os efeitos negativos da grande quantidade de tarefas diárias, colocando entre elas alguma atividade prazerosa que aprimora e desperta outros conhecimentos, surpresas e experiências para a vida daquele que a pratica. Desse modo, com este projeto buscamos estudar a relação do lazer com a vida dos discentes e como o conciliam aos afazeres já que, numa escala tão crescente, ano após ano, as atividades que são propostas aos estudantes aumentam. Através desse projeto despertou-se a necessidade de abordar as doenças (ou mesmo sintomas) causadas pela ausência do lazer, usando como metodologia questionários de perguntas diretas que possibilitaram obter dados sobre a ausência ou a presença do lazer, trazendo assim para discussão os problemas associados ao tema. A pretensão foi de entrevistar discentes e propor melhorias aos cursos do IFC, implantando momentos de conversa sobre os problemas circulantes e atividades estimuladoras do lazer. As análises dos dados obtidos revelaram como a entrada no meio acadêmico diminuiu o tempo para a vivência do lazer, como a consequência dessa diminuição se refletiu de forma física, em forma de sintomas diversos, ou no agravamento de problemas que já existiam e que a carga horária é um problema em todos os cursos, em seus anos iniciais e finais.

Palavras-chave: Lazer; Estudo; Saúde mental.

SUMÁRIO

1 TEMA	06
1.2 Delimitação do Tema	06
2 OBJETIVO GERAL	07
2.1 Objetivo Específico	07
3 INTRODUÇÃO	08
4 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	09
5 METODOLOGIA	12
6. RESULTADOS DA PRIMEIRA ETAPA - TERCEIROS ANOS	14
6.1 Resultado de análise do público geral	14
6.2 Resultado de análise do curso Técnico em Agropecuária	17
6.3 Resultado de análise do curso Técnico em Informática	21
6.4 Resultado de análise do curso Técnico em Química	25
7. RESULTADOS DA SEGUNDA ETAPA - PRIMEIROS ANOS	30
7.1 Resultado de análise do público geral	30
7.2 Resultado de análise do curso Técnico em Agropecuária	33
7.3 Resultado de análise do curso Técnico em Informática	36
7.4 Resultado de análise do curso Técnico em Química	40
8 CONCLUSÃO	45
9 REFERÊNCIAS	47
Anexo A: Resultado de análise do público geral dos terceiros anos	49
Anexo B: Resultado de análise curso técnico em agropecuária dos terceiros anos	53
Anexo C: Resultado de análise curso técnico em informática dos terceiros anos	57
Anexo D: Resultado de análise curso técnico em química dos terceiros anos	61
Anexo E: Resultado de análise do público geral dos primeiros anos	65
Anexo F: Resultado de análise curso técnico em agropecuária dos primeiros anos ...	69
Anexo G: Resultado de análise curso técnico em informática dos primeiros anos	73
Anexo H: Resultado de análise curso técnico em química dos primeiros anos	77
Anexo I: Questionário	81

1. TEMA

O lazer na vida dos discentes.

1.2 Delimitação do tema

O lazer na vida dos discentes dos Cursos Técnicos Integrados ao Ensino Médio do Instituto Federal Catarinense – *Campus* Araquari.

2. OBJETIVO GERAL

Analisar como os discentes do IFC – *Campus* Araquari compreendem, entendem e lidam com o lazer.

2.1 Objetivos Específicos

- Pesquisar como alunos dos Cursos Técnicos Integrados (Agropecuária, Informática e Química) têm lidado com o lazer.
- Registrar como os alunos organizam seu tempo, dentro da realidade acadêmica.
- Abordar as doenças que estão relacionadas à falta de lazer e estudar medidas para o Instituto que possam ajudar a melhorar a saúde mental do discente.

3. INTRODUÇÃO

O lazer é necessário na vida das pessoas, pois ele funciona como um momento em que são colocadas em prática atividades que não são rotineiras por conta dos diversos compromissos existentes na vida de uma pessoa.

Desse modo, decidimos abordar o lazer na vida dos estudantes deste Instituto já que se tem consciência de que os compromissos em suas vidas são muitos e que alguns sofreram ao terem de abdicar de algumas atividades que lhes davam lazer; em contrapartida, alguns conseguiram se organizar, a pretensão era também estudar como eles se organizaram. Nesta pesquisa, buscamos compreender como o ser humano lida com a sobrecarga de atividades, como ela lhe prejudica e se é possível lidar com ela, trabalhando com sintomas como náuseas, dores musculares, mudança de personalidade causada pela ausência de lazer até problemas mais graves como a ansiedade e a depressão.

Além de pontuar o que os estudiosos explicitam acerca da importância do lazer, este trabalho apresenta dados sobre como os estudantes do IFC lidam com a diminuição, ausência ou não do lazer em suas rotinas, coletados a partir do instrumento de pesquisa (ANEXO I). Para melhor compreensão, os resultados desta pesquisa foram divididos em duas etapas. Na primeira, estão computadas as análises dos questionários aplicados aos alunos dos terceiros anos, divididos em análises gerais e análises específicas, acerca de cada curso, na primeira análise foram computadas todas as respostas objetivas e seus dados formaram os resultados preliminares. A seguir, houve a computação das respostas abertas de cada curso individualmente e assim, feitos gráficos para agropecuária, para informática e para química. A segunda etapa descreve os dados dos questionários aplicados aos primeiros anos e ela segue a mesma didática usada nos terceiros anos, de forma que existem as análises de todos os cursos e logo após, a análise de forma individual.

Para melhor elucidação dos dados, resolvemos expor no interior do trabalho os gráficos que merecem destaque devido à importância dos dados. Os demais gráficos estão expostos como anexos.

4. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Brenner (2005), Dayrell (2005) e Carrano (2005), em uma pesquisa realizada com jovens envolvendo diversas categorias, de escolaridades diferentes, apontaram que aqueles com nível superior relataram como obstáculo para realização do lazer a falta de tempo decorrente do nível escolar em que se encontram. Nos demais níveis, esse obstáculo fica em segundo lugar logo após a falta de dinheiro.

Nessa pesquisa, esses autores deixam claras as diferenças entre os jovens de acordo com as situações de vida e com os processos sociais que reafirmam a diversidade cultural. Ao mesmo tempo, denunciam que bases socioeconômicas diferentes incidem sobre as possibilidades de lazer.

Os autores trazem também o lazer como um momento em que a liberdade de escolha é o essencial; em que opinião, identidade, descobertas de potencialidade e inserção efetiva nas relações em sociedade é descoberta, aprimorada e formada.

O lazer carrega também a existência do tempo liberado das obrigações cotidianas para que conteúdos escolhidos possam aparecer e neles se possa aprender também.

Santana (2006, p. 1) deixa claro o conceito de lazer:

É normalmente definido como uma série de atividades que o ser pode praticar em seu tempo livre, ou seja, naquele momento em que não está trabalhando, em tarefas familiares, religiosas ou sociais, e que lhe proporcionam prazer. Neste contexto, ele tem a oportunidade de relaxar, descansar, se distrair, exercer alguma forma de recreação. É preciso não esquecer, porém, que o lazer não é apenas um grupo qualquer de ocupações sem propósito algum senão preencher o tempo livre do sujeito. Ele pode e deve, como a animação cultural, ter uma conotação crítica e até mesmo transformadora da ordem instituída, mesmo que isso implique em desconstruir antigos mitos e convenções. Assim, o lazer não pode ser meramente definido como algo impreterivelmente desvinculado do trabalho profissional ou de qualquer outra atividade do ser humano.

O sociólogo Marcelino (2012) ressalta esse conceito ao afirmar que o lazer não é um tempo sem fazer nada e sim, um tempo fazendo algo que satisfaça a pessoa, independentemente do que seja.

Para além desses conceitos de lazer, surge o seguinte questionamento: como encaixar esse tempo em uma rotina escolar assoberbada? Nessa linha de pensamento, o autor Oleias (*apud* LIMA, 2007, p. 3) conceitua o lazer como:

Em sua forma ideal, seria um instrumento de promoção social, servindo para auxiliar no rompimento da alienação do trabalho, apresentando-se politicamente como um mecanismo inovador aos trabalhadores na medida em que estabelece novas perspectivas de relacionamento social, promove a integração do ser humano livremente no seu contexto social, onde este meio serviria para o desenvolvimento de sua capacidade crítica, criativa e transformadora e, proporcionar condições de bem-estar físico e mental do ser humano.

Então, nessa perspectiva, o lazer apresenta-se como um investimento para o funcionamento desse ser humano nas suas tarefas obrigatórias de forma melhor e mais prestativa. Sendo assim, para Requixa (1999), na área de educação, o lazer atua como um excelente e sutil instrumento para conduzir o indivíduo ao seu desenvolvimento, crescimento de interesses e vasta dimensão sobre suas responsabilidades. Podemos então concluir que a educação, sendo de grande importância para a formação do indivíduo, tende a encontrar resultados mais satisfatórios quando colocada em situações juntamente com o lazer.

Logo, o benefício do lazer, adicionado ao contexto escolar, ajuda no bem-estar psicológico e no desenvolvimento pessoal dos alunos. É claro e de grande importância que a escola e os indivíduos compartilhem e unifiquem suas necessidades em busca da certa concepção de lazer. Diante disso, o lazer pode ser visto sobre outro aspecto, já que ele tem influência no bem-estar psicológico do indivíduo, que nos leva a seguinte indagação: a que problemas o indivíduo está sujeito quando há falta de lazer? É possível que o contexto atue para tornar adolescentes suscetíveis a doenças como a depressão e o transtorno de ansiedade.

A médica Silva (2016) traz em seu livro um estudo realizado por Fleitlich-Bilyke e Goodman que evidenciou o transtorno depressivo com prevalência em estudantes de escolas públicas em relação aos de escola particular. Eles também trouxeram dados alarmantes como o de que o suicídio ocupa terceiro lugar entre as causas de morte entre jovens de 15 a 24 anos. Diante disso, a médica destaca que a depressão altera de forma visível os relacionamentos familiares, os sociais e o desempenho escolar desses jovens, além de propensão ao uso de álcool, drogas e riscos de suicídio. Vale ressaltar que a depressão, em alguns casos, não vem sozinha e por isso Silva (2016, p.99) adverte:

Infelizmente, crianças e adolescentes costumam apresentar outros transtornos emocionais ligados ao seu quadro de depressão. Denominamos essa situação de comorbidade, ou seja, quando uma condição clínica acompanha outra, tornando o quadro clínico mais complexo, com características mais abrangentes e solicitando uma atenção mais apurada e um tratamento mais detalhado.

Segundo Silva (2016), a depressão pode ser separada em três causas: biológicas, genética e psicológica/ambiental respectivamente acontecendo em mudanças bioquímicas e variações de hormônios, vulnerabilidade herdada para o aparecimento da depressão e influência de todas as situações vividas por uma pessoa ao longo de sua existência e aos acontecimentos antes e durante o seu processo depressivo. É claro que mesmo nos casos em que se tem a ênfase de uma dessas causas, o quadro de depressão acontece com a interação de todos esses grupos.

Em seu artigo, Caroso (2003) e Pondé (2003) trazem a pesquisa de Raghebe e Mckinney com 343 estudantes, em que identificaram uma maior participação deles em atividades de lazer, associada à baixa percepção de estresse acadêmico. Eles conseguiram trazer à tona a conversa e o estudo sobre como lazer pode atuar como fator de proteção contra sintomas psicológicos. Porém, eles afirmam que a depressão, atuando na vida do indivíduo, tira seu prazer, sua vitalidade, chegando ao ponto de reduzir ou impossibilitar o seu querer e o acesso ao lazer.

Diante disso, é preciso atentar para as características que o lazer possui que permitem essa atividade ser prazerosa e protetora, elas são: sensação de satisfação, autodeterminação e apoio social. Em seu artigo, Caroso (2003) e Pondé (2003) apontam que o apoio social é de suma importância na valorização da companhia durante essas práticas de lazer e de que a autodeterminação e a sensação de liberdade permitem ao indivíduo colocar nessas práticas seus gostos e afeições.

Com vasto conhecimento e formação na área, a psicóloga Silveira (2017) ressalta que, ao ter consciência de organizar a vida acadêmica e pessoal, cada um, em seu devido momento, tem de encontrar um caminho para usufruir do lazer e pede: “não deixem de viver!”. Já em seus livros, Tiba (2005) e Wise (2004) atentam para a importância de o ser humano ser compreendido e ensinado, a sua necessidade de desfrutar de momentos leves e que possam incentivá-lo, além de estimular sua criatividade, saindo por momentos de suas atividades rotineiras.

O lazer é, portanto, um momento de desenvolvimento, aprimoração e liberdade de criação em uma rotina obrigatória.

5. METODOLOGIA

Nosso projeto teve como intuito estudar o lazer na vida dos estudantes do Técnico Integrado ao Ensino Médio para que, assim, possamos abordar as consequências da falta dele na vida dos discentes, consequências tais como sintomas e doenças. Desse modo, aplicamos questionários, a fim de que pudéssemos comparar os estudantes dos anos iniciais aos dos anos finais, contemplando a fala daqueles que acabam de entrar na vida acadêmica e daqueles que estão saindo, analisando suas cargas horárias procurando verificar se há algum elemento alarmante que seja resultante da falta do lazer.

Os questionários continham perguntas diretas, abertas e fechadas, referentes ao curso e ao seu tempo fora do Instituto. Foi realizado um teste piloto para avaliar o instrumento de pesquisa, uma de nossas propostas iniciais, com um estudante de cada curso, porém mais da metade dos questionários que foram disponibilizados não retornaram.

Em relação à aplicação dos questionários em horários de aulas regulares, os professores que lecionavam naquele determinado momento foram receptivos por já estarem previamente cientes da nossa ida nas turmas. Todo o processo de aplicação dos questionários foi realizado em dois dias consecutivos no período vespertino, após o término do horário regular de aula.

A primeira etapa do projeto foi executada com o público dos terceiros anos de todos os cursos e do quarto ano da Química. Nesse processo, os alunos de terceiros e quarto anos foram receptivos e concederam respostas em boa parte satisfatórias e com grande interesse vindo dos alunos respondentes.

A aplicação de questionários ocorreu com 10 alunos em cada turma de agropecuária e informática, já no terceiro ano da química foram aplicados 15 questionários e 14 no quarto ano, pela ausência de um questionário, que foi aplicado pela coorientadora desse projeto, a psicóloga Carolina.

Algumas alterações na proposta inicial tiveram de ser feitas, como a inclusão do terceiro ano da química - que trouxe resultados altamente preocupantes no sentido em que os alunos se encontraram motivados a fazer o questionário para expressar suas dificuldades. Nas turmas de primeiros anos, a aplicação dos questionários foi em boa parte satisfatória, porém alguns alunos demonstraram pouco interesse e seriedade. Foram aplicados 10 questionários em cada turma de primeiro ano da agropecuária e

informática; já no primeiro ano da química a proposta inicial era a de aplicar 30 questionários, porém foram aplicados 29 resultados pela ausência da resposta de um aluno.

Com base nos dados coletados, foram feitos gráficos que forneceram informações preliminares para que, então, pudéssemos trabalhar para o estudo e para a construção de mudanças possíveis.

6. RESULTADOS DA PRIMEIRA ETAPA – TERCEIROS ANOS

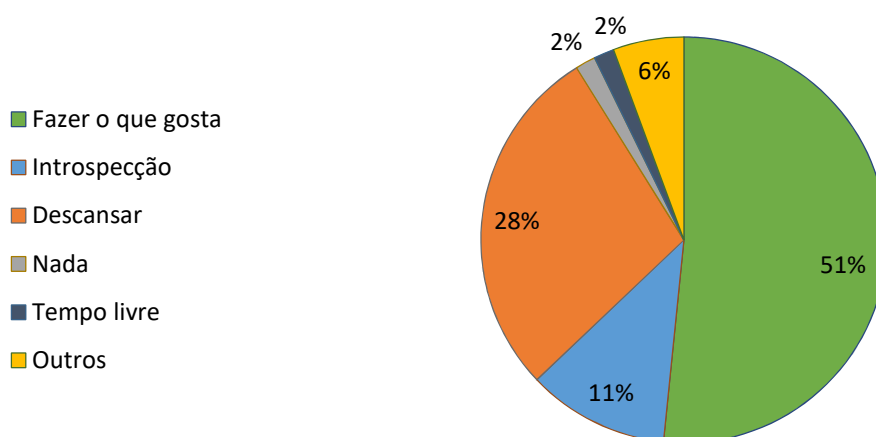
Os gráficos a seguir apresentam as respostas das perguntas objetivas dos questionários, sendo divididos em categorias para melhor compreensão. Dividem-se de forma que possamos avaliar cada curso e suas especificidades de maneira detalhada e geral, englobando todos os cursos para uma visão mais ampla dos dados.

6.1. Resultado de análise do público geral

Após serem aplicados 89 questionários para todos os terceiros e quarto ano, sendo 30 questionários para o Técnico em Agropecuária, 30 para o Técnico em Informática e 29 para o Técnico em Química, por ausência de um questionário, obtivemos os seguintes resultados de forma geral:

Gráfico 1A:

1- O que é lazer para você?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Como vemos acima, a maioria dos alunos dos três cursos considera lazer fazer aquilo que gosta e descansar, apenas uma pequena parcela desse público considera introspecção, nada ou atribui outros significados para o lazer.

É explícito no anexo A, no gráfico 2A, que a maioria dos alunos possuía mais de duas horas de lazer em sua rotina antes de ingressar no Instituto Federal Catarinense - *Campus Araquari*, no entanto, conforme anexo A no gráfico 3A, houve a alteração do

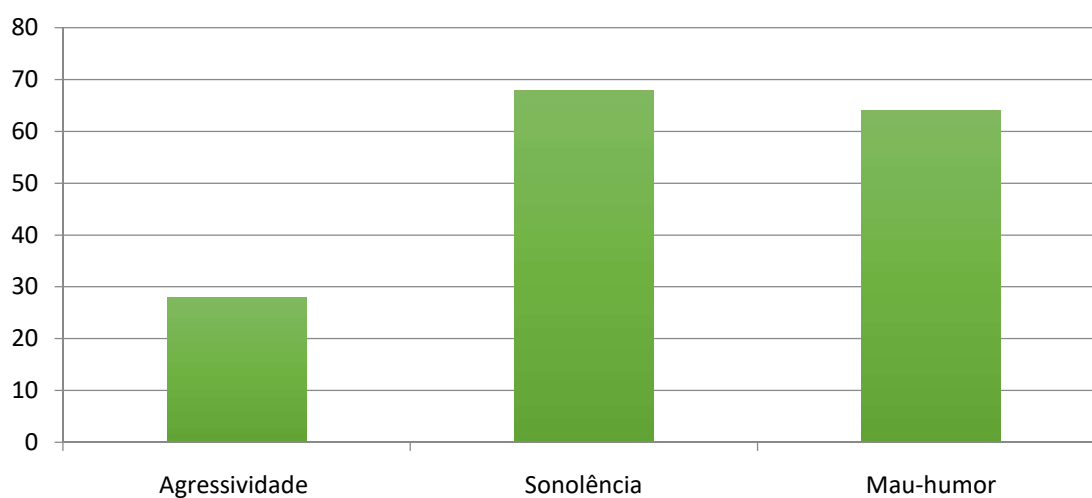
tempo dedicado ao lazer após ingressar no instituto. De uma forma ampla e sem levar em consideração seus respectivos cursos, vemos que duas horas que antes era o tempo predominante dedicado ao lazer agora é uma das menores porcentagens.

No anexo A gráfico 4A, vemos que a maioria dos alunos relata ter demorado entre pouco e médio tempo para se acostumar com a carga horária e a quantidade de atividades da escola. Mesmo não sendo uma das maiores porcentagem, é chocante ver o número de alunos que ainda não se acostumou com esta rotina – cabe lembrar que esse público já está nesta rotina há quase três anos.

Além disso, observa-se, no anexo A gráfico 5A, que mais da metade dos alunos leva de 30 minutos a 1 hora em seu deslocamento até o instituto, em contrapartida uma parcela muito pequena de alunos leva mais de 2 horas. Visto que, anexo A gráfico 6A, as atividades predominantes no tempo de deslocamento até a escola são dormir, ouvir música e conversar com alguém. Vemos também que alguns alunos dedicam esse tempo com afazeres da escola como estudar para provas e trabalhos. Ainda assim, como visto anexo A gráfico 7A, um número maior de alunos vê o tempo de deslocamento até a instituição como um momento para se usufruir do lazer, seja ouvindo música ou conversando com alguém, mas temos alunos que não consideram estar usufruindo do lazer e sim apenas aproveitando o tempo para estudar e tentar colocar o sono em dia.

Gráfico 8A:

7- Que mudanças de comportamento você notou por conta da diminuição do lazer?

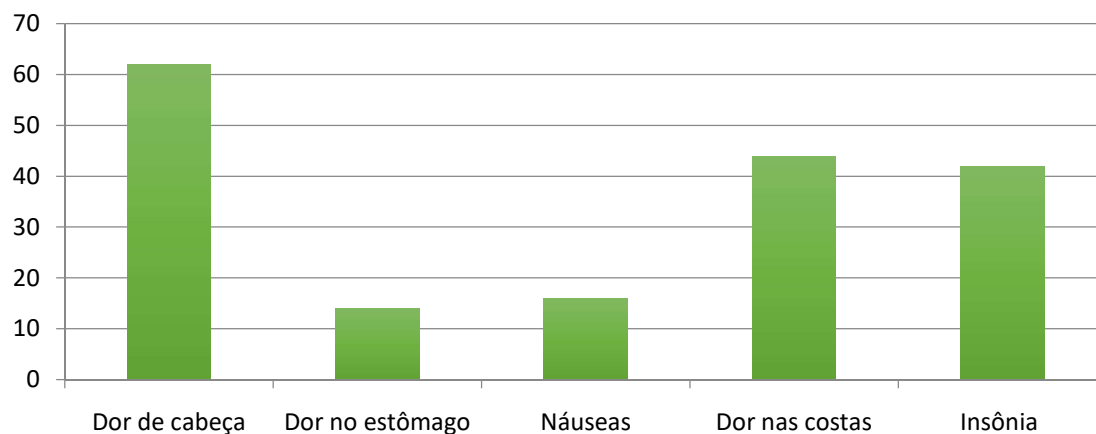


Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

É possível ver acima que as mudanças de comportamento mais apontadas decorrentes da diminuição de lazer são a sonolência e o mau-humor, sendo a agressividade a menos ocorrente. Ainda que não seja possível apontar que a diminuição do usufruto do lazer seja a única responsável pela aparição desses sintomas, não se pode também negar que estejam associados à melhora da saúde mental com que o lazer poderia contribuir.

Gráfico 9A:

8- Você se estressa muito com a escola? De que formas você sente isso no seu corpo? (78) Sim (9) Não



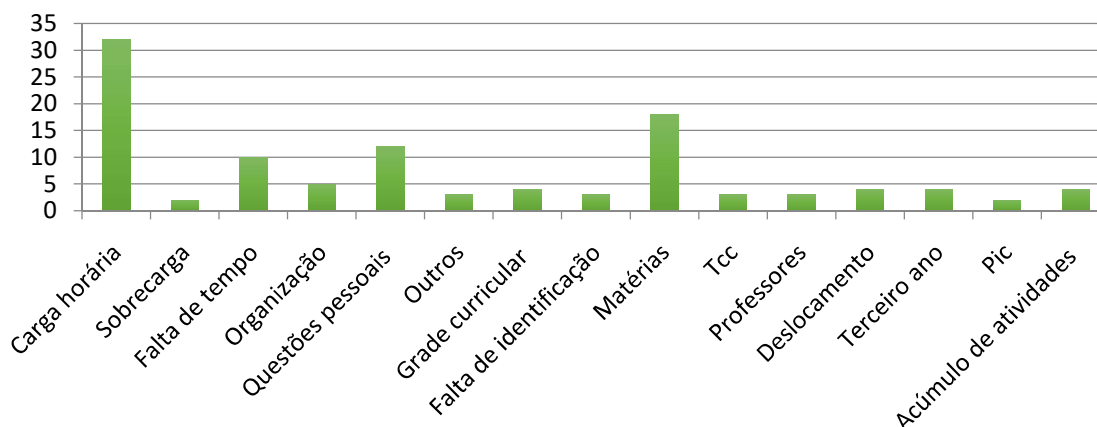
Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Acima, podemos observar que o estresse da rotina escolar demonstra-se na forma de dores de cabeça, dores nas costas e insônia na maioria dos alunos, e em segundo plano na forma de dores de estômago e náuseas.

No anexo A gráfico 10A, notamos que ouvir música, assistir a séries, praticar esportes, assistir a vídeos e jogos eletrônicos são as atividades que mais desestressam os alunos da rotina escolar e em que eles têm mais prazer.

Gráfico 11A:

**10- Você sente alguma dificuldade no seu curso? (73) Sim (16) Não,
Aponte-as:**



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

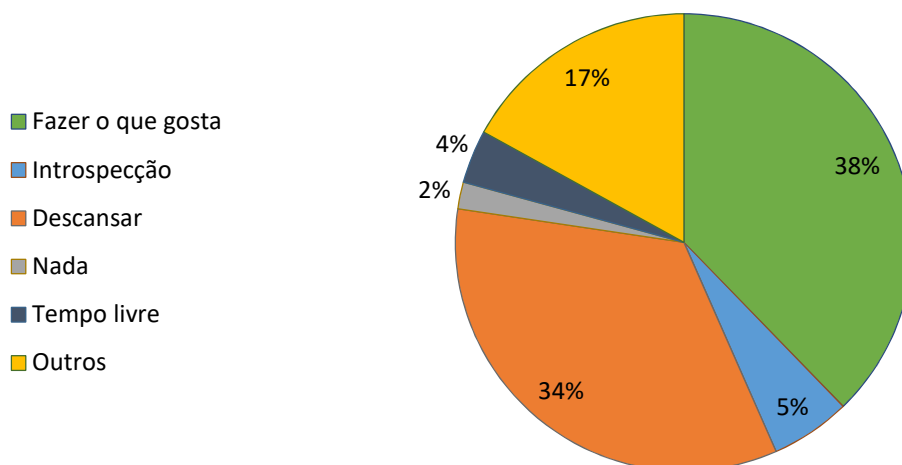
Como é possível ver acima, a maioria dos alunos, de forma geral, apresenta dificuldades em seus cursos, sendo as maiores delas a carga horária, as matérias e as questões pessoais. E é surpreendente como questões pessoais aparecem como a terceira maior dificuldade.

6.2. Resultado de análise do curso Técnico em Agropecuária

Foram aplicados 30 questionários nos terceiros anos do curso Técnico em Agropecuária, a partir das respostas obtidas alcançamos os dados expressos nos seguintes gráficos:

Gráfico 12B:

1- O que é lazer para você?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Acima é possível observar que um terço dos estudantes entrevistados considera o lazer como um tempo para o descanso, porém a maior parte, que é aproximadamente 38% das respostas, diz que é um tempo para fazer o que gosta.

É perceptível, no anexo B gráfico 13B, que a maioria dos alunos desfrutavam de mais de 2 horas para o lazer diariamente, antes de ingressarem no Instituto Federal Catarinense – *Campus Araquari*. Em relação ao anexo B gráfico 14B, notamos que houve uma diminuição no tempo para o lazer diário dos estudantes, porém a maioria deles continuam com mais de 1h30min de lazer em suas rotinas.

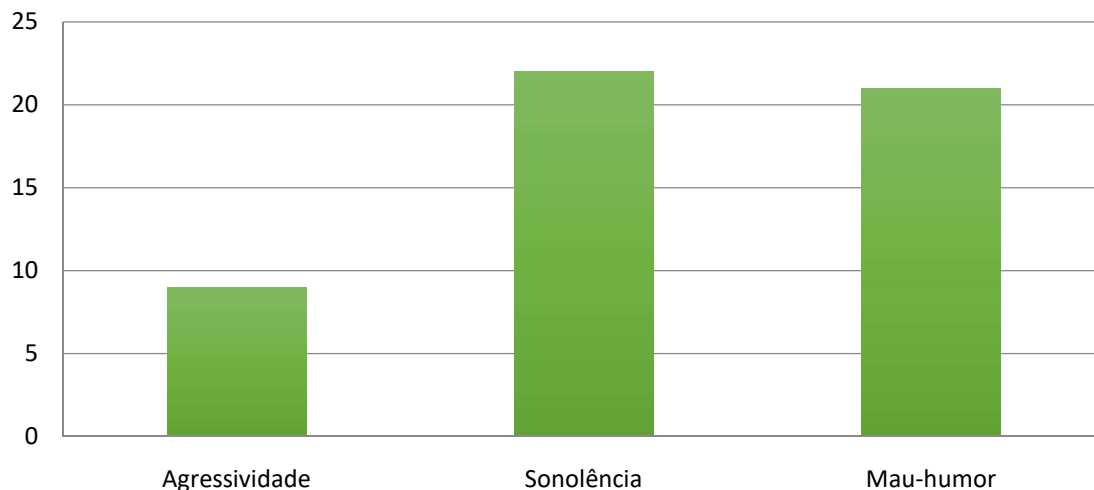
Outro ponto a ser ressaltado, no anexo B gráfico 15B, observamos que a maior parte dos alunos levou pouco ou médio tempo para se acostumarem com a carga horária, e poucos não se acostumaram, mesmo depois de três anos na instituição.

Também vemos, no anexo B gráfico 16B, que a maioria dos alunos leva 1 hora ou menos para se deslocarem de suas casas até a escola, tempo que pode ser aproveitado seja para o lazer ou não. No entanto, no anexo B gráfico 17B, observamos que a maior parte dos alunos usufruem desse tempo ouvindo música e conversando com outras pessoas, enquanto poucos utilizam esse período para a leitura. No anexo B gráfico 18B, podemos notar que, dentre os 30 entrevistados, 19 afirmam que usufruem do lazer durante o deslocamento à escola, enquanto os demais são contrários por conta de vários

fatores, podendo destacar: desconforto físico durante transporte, preocupação com compromissos escolares, impossibilidade de fazer o que gosta.

Gráfico 19B:

7- Que mudanças de comportamento você notou por conta da diminuição do lazer?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

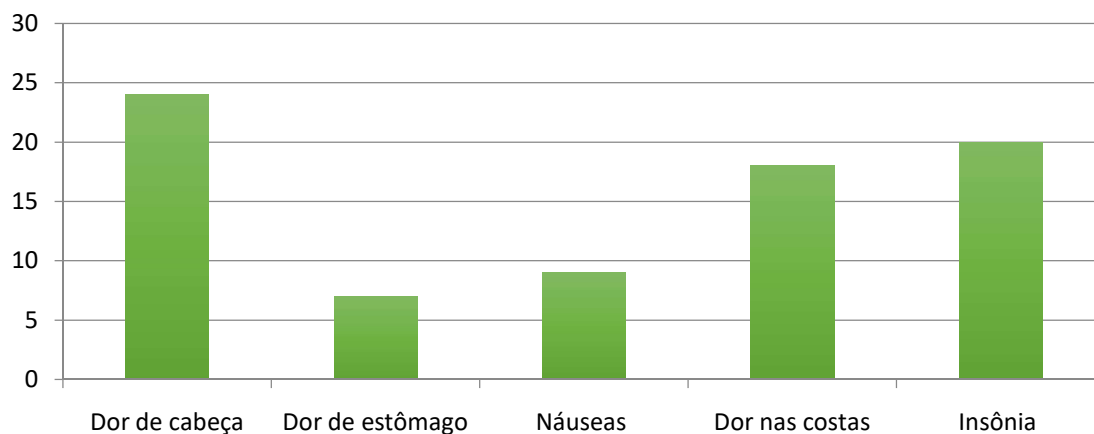
É nítido que a maioria dos alunos sente sonolência, o que provavelmente é decorrente do excesso de compromissos, que incidiu na diminuição do seu tempo para o descanso, e o mau humor. Não foram tantos os alunos que sentiram agressividade, porém alguns apontaram a irritabilidade, a ansiedade, a vontade de morrer – que apareceu duas vezes – e a tristeza profunda.

Gráfico 20B:

8- Você se estressa muito com a escola? De que formas você sente isso no seu corpo?

(27) Sim

(3) Não



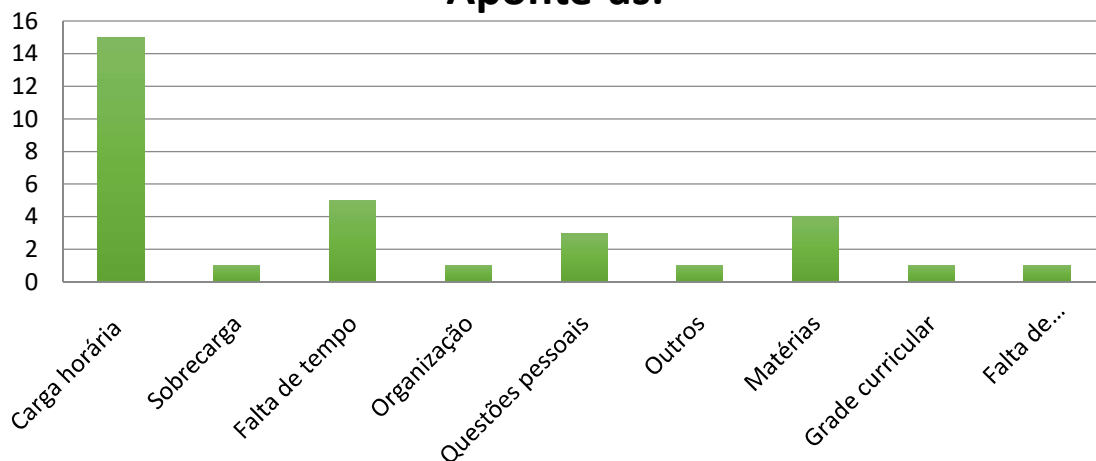
Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Os dados explicitados acima evidenciam que grande parte dos alunos sente dores físicas em consequência do excesso de compromissos escolares, com maior destaque à dor de cabeça, insônia e dor nas costas. Mas, também apareceram a amigdalite, a vontade de morrer, a depressão, a gastrite e dor em tudo.

É explícito, no anexo B gráfico 21B, que atividades como ouvir música, assistir a séries e a vídeos são muito presentes na vida dos estudantes com o papel de aliviar o estresse, enquanto práticas musicais e de dança não são predominantes.

Gráfico 22B:

10- Você sente alguma dificuldade no seu curso? (23) Sim (7) Não,
Aponte-as:



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

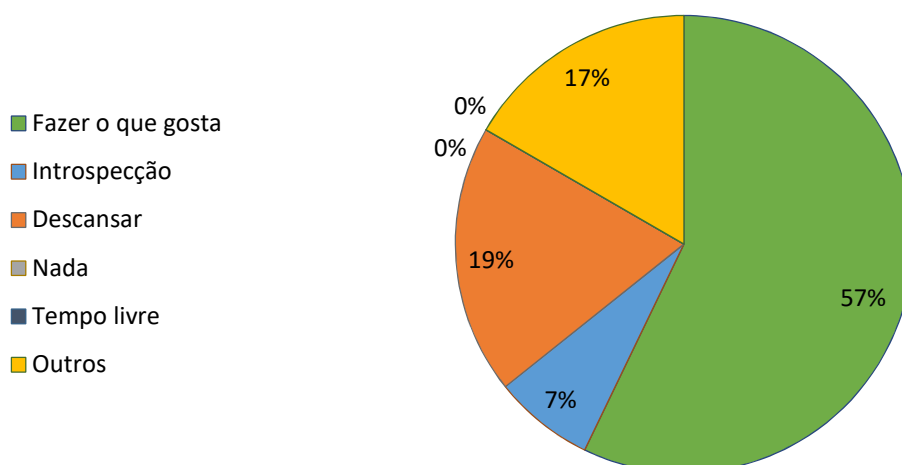
Podemos observar, nos dados apontados pelo gráfico acima, que a maior dificuldade apontada pelos alunos do curso de Agropecuária é a carga horária, seguida pela falta de tempo, que é a consequência do primeiro fator.

6.3. Resultado de análise do curso Técnico em Informática

Foram aplicados 30 questionários nos terceiros anos do curso Técnico em Informática, com base nas respostas obtidas chegamos aos seguintes resultados que estão refletidos nos gráficos a seguir:

Gráfico 23C:

1- O que é lazer para você?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Vemos que mais da metade dos alunos do Técnico em Informática atribui ao lazer o significado de fazer aquilo de que se gosta, e nenhum o vê como um tempo livre ou nada.

Podemos notar, no anexo C gráfico 24C, que a maioria dos alunos usufruía mais de duas horas de lazer por dia em sua rotina antes de ingressar no Instituto Federal Catarinense - *Campus Araquari*. No anexo C gráfico 25C, em comparação com o gráfico anterior, é explícita a diminuição do tempo utilizado pelos alunos em sua rotina para o lazer, atualmente não atingindo nem as duas horas em que no primeiro gráfico se apresentou como um tempo mínimo de utilização para o lazer.

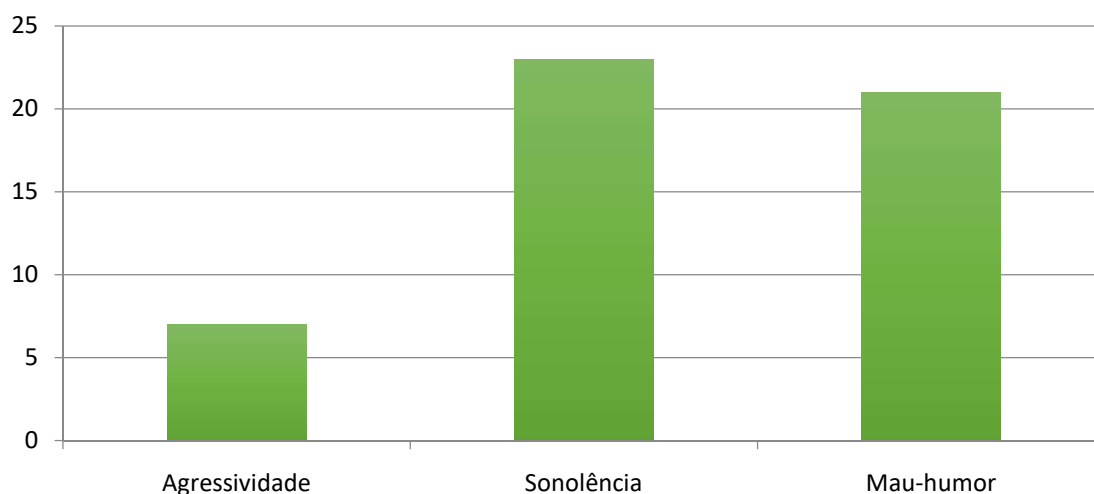
Ainda assim notamos, no anexo C gráfico 26C, que existe um equilíbrio entre as alternativas sugeridas nos questionários, mas é surpreendente a quantidade de alunos que ainda não se acostumaram com a carga horária mesmo após três anos na instituição. Além disso, é nítido, no anexo C gráfico 27C, que mais da metade dos alunos leva cerca de 30 minutos a 1 hora em seu deslocamento até a instituição, tempo esse que pode ser utilizado para a realização de diversas atividades, sendo elas parte de seu lazer ou não.

Sendo assim, vemos, no anexo C gráfico 28C, que grande parte dos alunos dorme e o restante divide-se em ouvir música, conversar com alguém e fazer nada. A

que se ressaltar a diminuição do número de alunos que utilizam o tempo de deslocamento até o IFC para leitura, visto que, no anexo C gráfico 29C, os alunos não consideram as práticas citadas no gráfico anterior como sendo formas de lazer, e sim consequências do tempo de deslocamento e aproveitamento, seja dormindo ou estudando para provas e trabalhos.

Gráfico 30C:

7- Que mudanças de comportamento você notou por conta da diminuição do lazer?

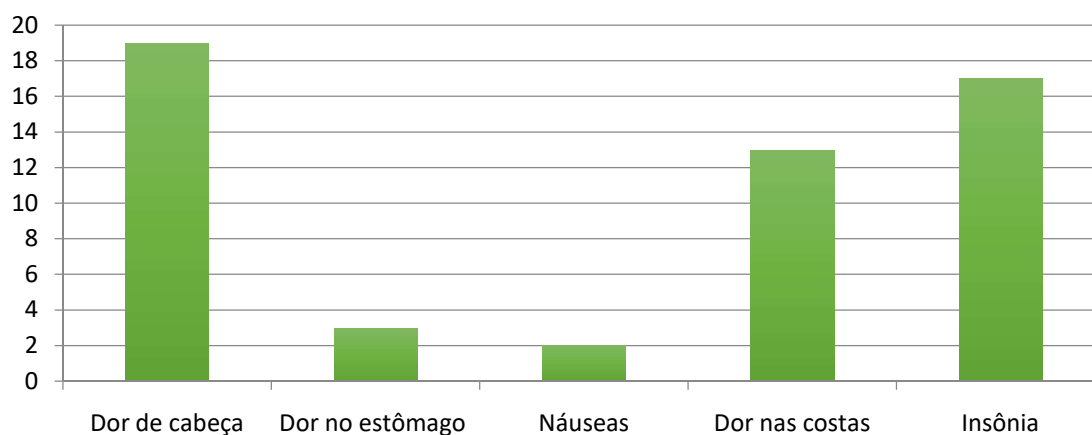


Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Podemos verificar que sonolência e mau humor são as mudanças mais recorrentes no comportamento dos alunos, ainda que façamos a ressalva de que não se pode afirmar que seja por conta da diminuição de lazer. Poucos alunos demonstram agressividade. Também foram constatadas observação que exigem preocupação, tais como ansiedade, indisposição, vontade de desistir, pensamentos suicidas, depressão.

Gráfico 31C:

8- Você se estressa muito com a escola? De que formas você sente isso no seu corpo?
(28) Sim (1) Não



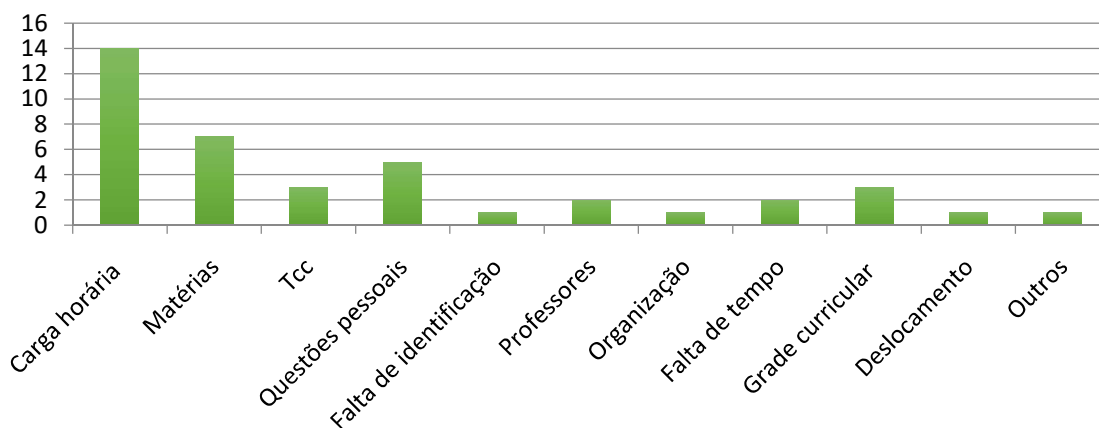
Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Vemos, logo acima, que a maioria dos alunos possui muito estresse com a escola, e isso se reflete em sinais físicos mais alarmantes como dor de cabeça, dor nas costas e insônia. Apareceram também, porém com menos frequência, o desânimo, a irritação, a impaciência, a ansiedade, o cansaço muscular, o cansaço físico e mental, as espinhas (acne), o emagrecimento e a raiva.

É visível, no anexo C gráfico 32C, que atividades como assistir a séries, ouvir música, praticar esportes, assistir a vídeos e jogos eletrônicos são predominantes como auxiliares no alívio do estresse, diferentemente da prática de música e dança que não são tão predominantes na vida dos estudantes.

Gráfico 33C:

**10- Você sente alguma dificuldade no seu curso? (28) Sim (2) Não,
Aponte-as:**



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

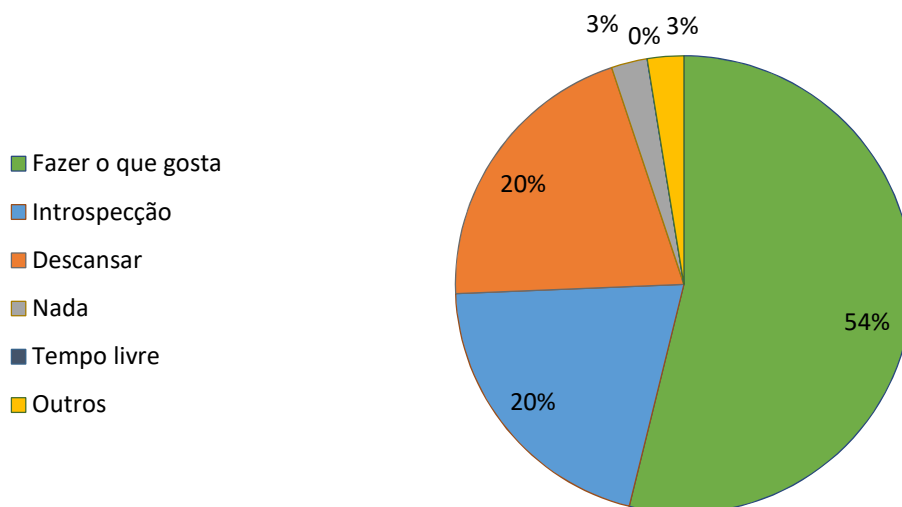
Notamos que a maioria dos alunos apresenta dificuldades, não só no ensino médio e em seu curso, mas também em questões pessoais e de deslocamento. Carga horária, matérias e questões pessoais aparecem em maior número e são as dificuldades mais presentes em suas rotinas.

6.4. Resultado de análise do curso Técnico em Química

Foram aplicados 29 questionários no curso técnico em química, sendo 15 e 14 questionários respectivamente para o terceiro e quarto anos. Avaliando as respostas obtidas chegamos aos seguintes resultados:

Gráfico 34D:

1- O que é lazer para você?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

É possível notar, a partir do gráfico acima, que a maior parte dos entrevistados da Química alegaram que lazer é fazer algo de que se gosta. Uma parte considerável dos entrevistados deram respostas introspectivas, ou seja, consideram que lazer é um período de tempo para cuidar do seu emocional e procurar o equilíbrio entre corpo e mente. Ninguém respondeu que lazer significa tempo livre, contrariando aquilo que esperávamos das respostas.

É possível perceber, no anexo D gráfico 35D, que a maioria dos entrevistados ocupavam mais de duas horas do seu tempo diário com atividades de lazer antes de entrar no Instituto Federal Catarinense - Campus *Araquari*. Entretanto, no anexo D gráfico 36D, é possível ver que por conta da entrada no Instituto Federal Catarinense, esse número caiu de 27 para 6 o número de pessoas que diziam ter mais de duas horas de lazer.

No anexo D gráfico 37D, conseguimos notar que muitos alunos alegaram ter se acostumado a carga horária da escola em pouco tempo, porém ainda é expressivo o número de alunos que dizem não terem se acostumado.

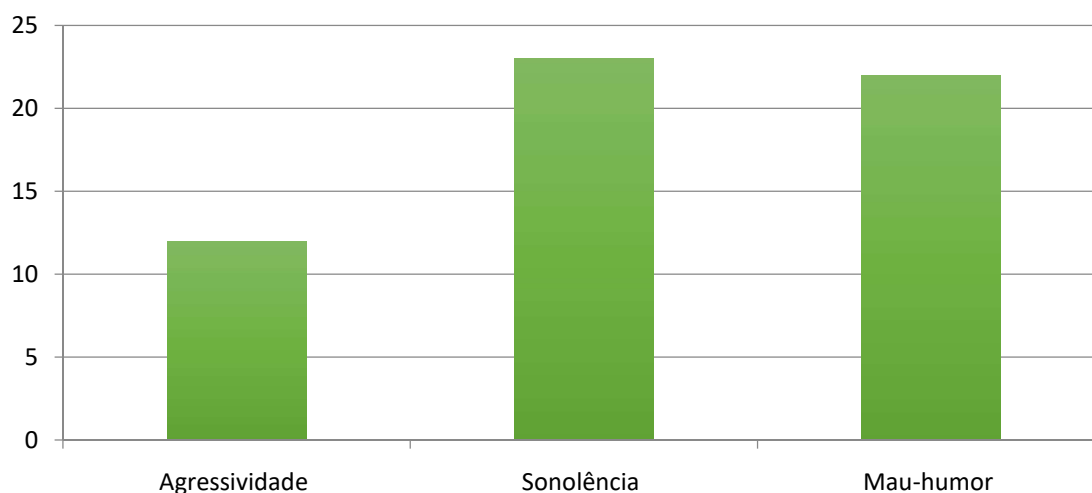
Notamos também, no anexo D gráfico 38D, que os estudantes levam algum tempo em deslocamento de suas casas até a escola e esse tempo pode ser utilizado para algumas atividades apresentadas no anexo D gráfico 39D. As atividades que os

estudantes realizam durante o período em que estão se deslocando são dormir, seguida por ouvir música, apareceu também o chorar – mostra de que há indício de sofrimento.

No anexo D gráfico 40D, a maior parte dos respondentes disse que não considera que está usufruindo do lazer nesse período, pois não é um momento em que a pessoa se desliga da escola, mas sim que está a caminho e se preparando para ter mais um dia de aula, além de que o próprio transporte se torna cansativo e muitas vezes o ambiente é desagradável.

Gráfico 41D:

7- Que mudanças de comportamento você notou por conta da diminuição do lazer?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

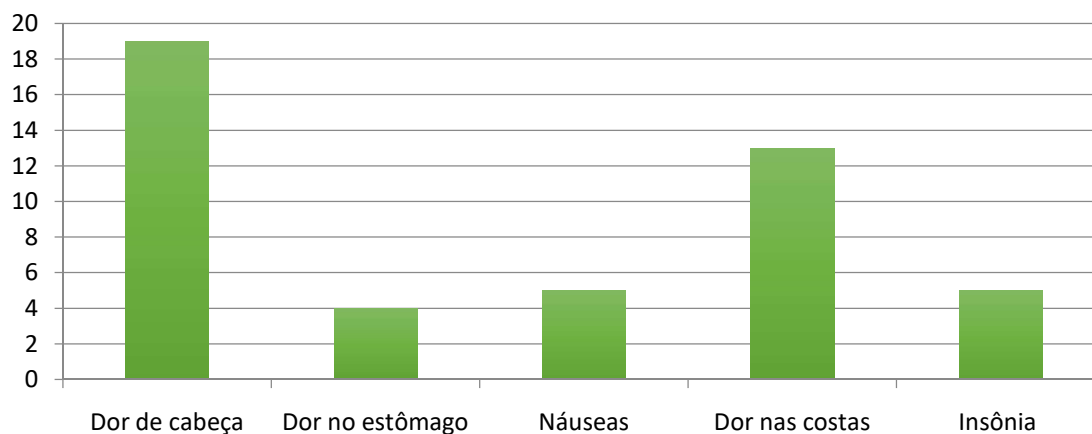
É perceptível ao olhar que os dados do gráfico acima apontam que os discentes entrevistados apresentam em maior número a sonolência, seguida do mau-humor como sintoma, no entanto é nítido o número bem maior de alunos que apresentam a agressividade como sintoma, comparando com os dados já apresentados nos outros cursos. Além desses sintomas, os alunos alegaram apresentar tristeza, desânimo, ansiedade e grosseria.

Gráfico 42D:

8- Você se estressa muito com a escola? De que formas você sente isso no seu corpo?

(23) Sim

(5) Não



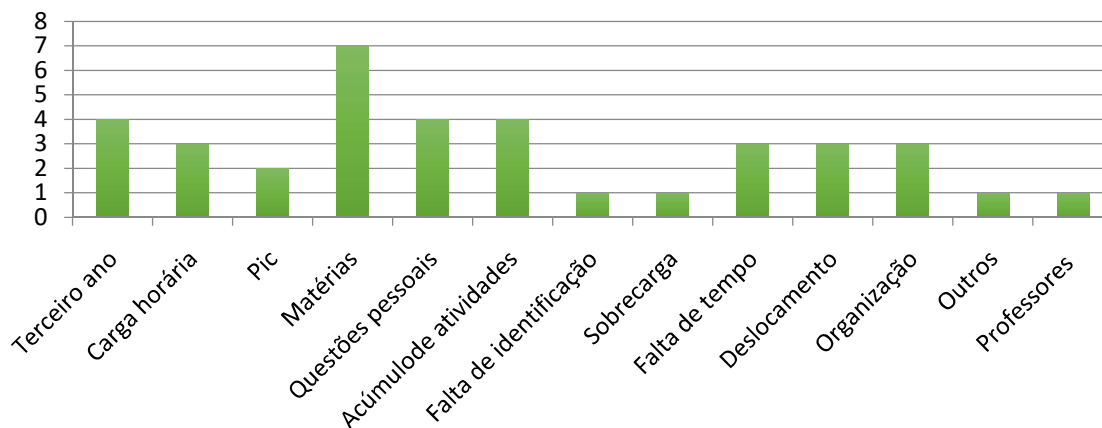
Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

A maior parte dos entrevistados apontaram que se estressam bastante com a escola, o estresse é frequentemente exteriorizado em forma de dor física. Percebemos que é predominante entre os entrevistados a dor de cabeça e a dor nas costas, em relação aos demais sintomas, como pode ser visto no gráfico acima. Apareceram também, com menor frequência, desmotivação, fome, fadiga, estresse, baixa imunidade e sono.

No anexo D gráfico 43D, podemos ver que a maior parte dos discentes entrevistados apresenta como atividade desestressante e estimuladora do lazer ouvir música e assistir a série, possivelmente essas atividades foram escolhidas por serem atividades de baixo custo.

Gráfico 44D:

10- Você sente alguma dificuldade no seu curso? (22) Sim (7) Não, Aponte-as:



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Entre as maiores dificuldades apontadas no curso, conforme gráfico acima, estão as matérias, com destaque às disciplinas técnicas, principalmente dentro do terceiro ano, juntamente com acúmulo de atividades.

Dentre os 29 participantes do terceiro e quarto ano da Química, os 7 que alegaram não ter nenhuma dificuldade com o curso foram do quarto ano. O que nos mostra que o quarto ano pode ser executado com maior tranquilidade, em comparação com o terceiro ano.

7. RESULTADOS DA SEGUNDA ETAPA- PRIMEIROS ANOS

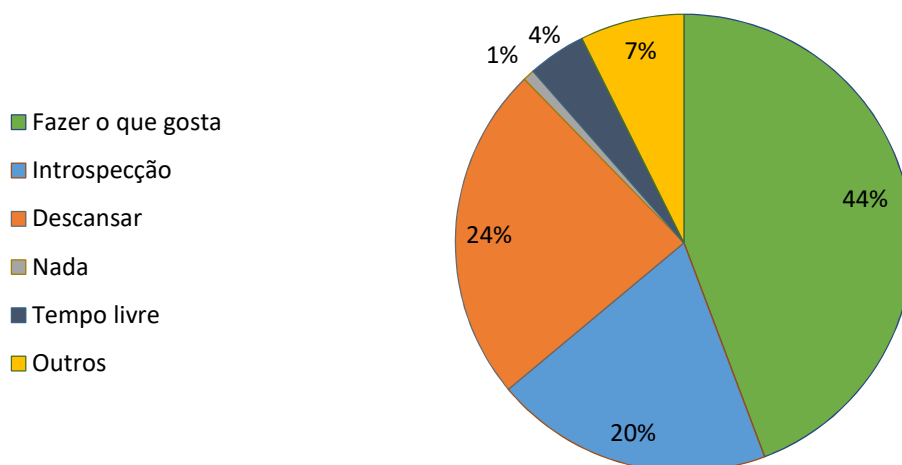
Os gráficos a seguir apresentam as respostas das perguntas abertas e fechadas obtidas a partir dos questionários aplicados aos discentes dos primeiros anos nos cursos do ensino médio integrado do IFC, sendo divididos em categorias para melhor compreensão. Dividem-se de forma que possamos avaliar cada curso e suas especificidades de maneira detalhada e geral, englobando todos os cursos para uma visão mais ampla dos dados, segundo modelo apresentado na primeira etapa.

7.1. Resultado de análise do público geral

Após serem aplicados 89 questionários para todos os primeiros anos, sendo 30 questionários para o Técnico em Agropecuária, 30 para o Técnico em Informática e 29 para o Técnico em Química, obtivemos os seguintes resultados de forma geral:

Gráfico 45E:

1- O que é lazer para você?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Ao contrário do que era esperado, pode ser visto que somente 4% dos entrevistados consideram o lazer como um tempo livre, e a maior parte afirma que é um tempo para fazer o que gosta.

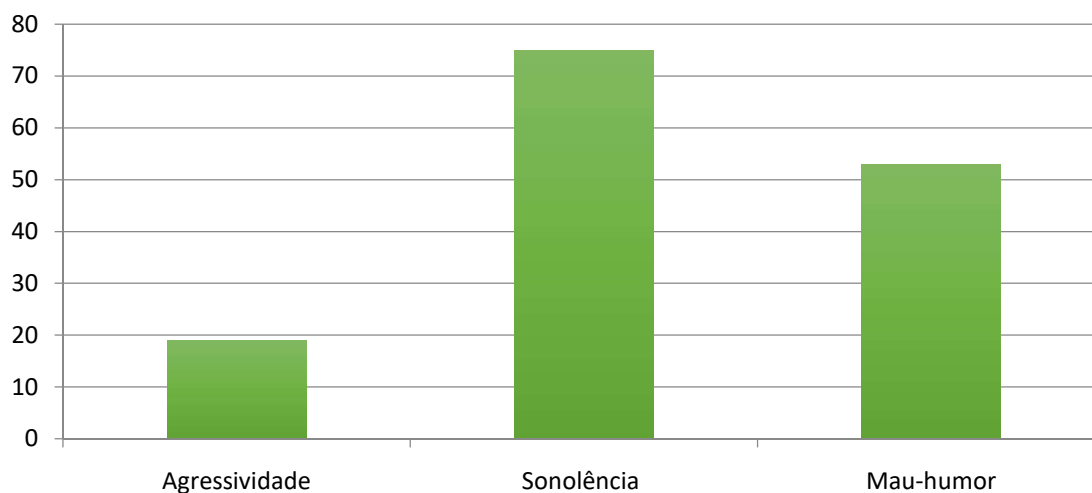
Ao visualizar o anexo E gráfico 46E, antes de entrar no instituto, a maior parte dos alunos confirmam que utilizavam mais de duas horas por dia para o lazer, mas também como visto no anexo E gráfico 47E, atualmente, a maior parte dos discentes fazem uso de 30 minutos a uma hora diária para o lazer, e somente 5% ainda usufruem de duas horas.

No anexo E gráfico 48E, contrariando o esperado, apenas um quinto dos discentes dizem não ter se acostumado ainda à carga horária. A maior parte diz que demorou tempo médio ou pouco tempo para acostumar com as atividades escolares.

No anexo E gráfico 49E, observamos que metade dos estudantes dizem levar de 30 minutos a uma hora de transporte diário, e a minoria leva mais de duas horas de deslocamento. Sendo assim, ao olharmos para os dados explicitados no anexo E gráfico 50E, durante o transporte, as atividades mais citadas são ouvir música e dormir, porém a maior parte dos entrevistados não sentem que estão usufruindo do lazer nesse período, por ser, em maior parte, um tempo que já faz parte de suas rotinas escolares, e pelo ambiente de transporte ser estressante, conforme mostrado no anexo E gráfico 51E.

Gráfico 52E:

7- Que mudanças de comportamento você notou por conta da diminuição do lazer?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

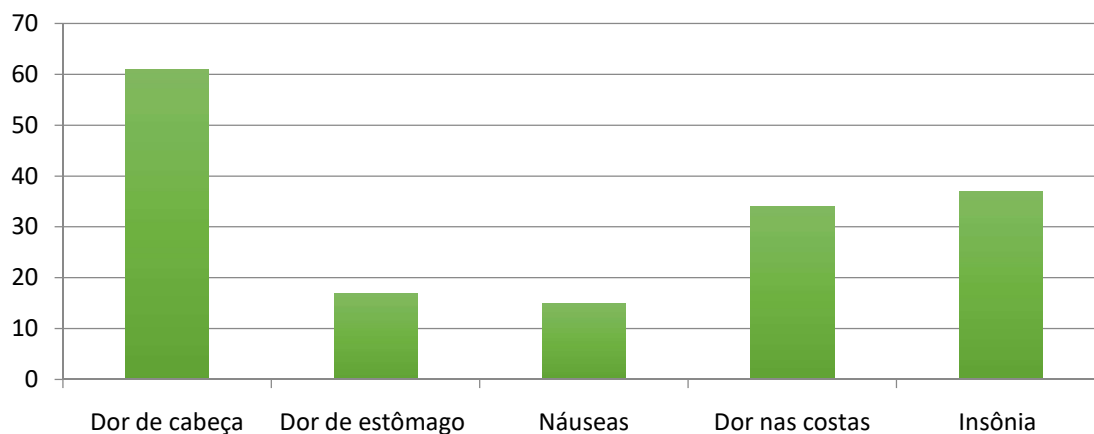
A mudança de comportamento mais notada no dia-a-dia dos alunos é a sonolência, seguida pelo mau-humor, conforme dados do gráfico acima.

Gráfico 53E:

8- Você se estressa muito com a escola? De que formas você sente isso no seu corpo?

(74) Sim

(14) Não



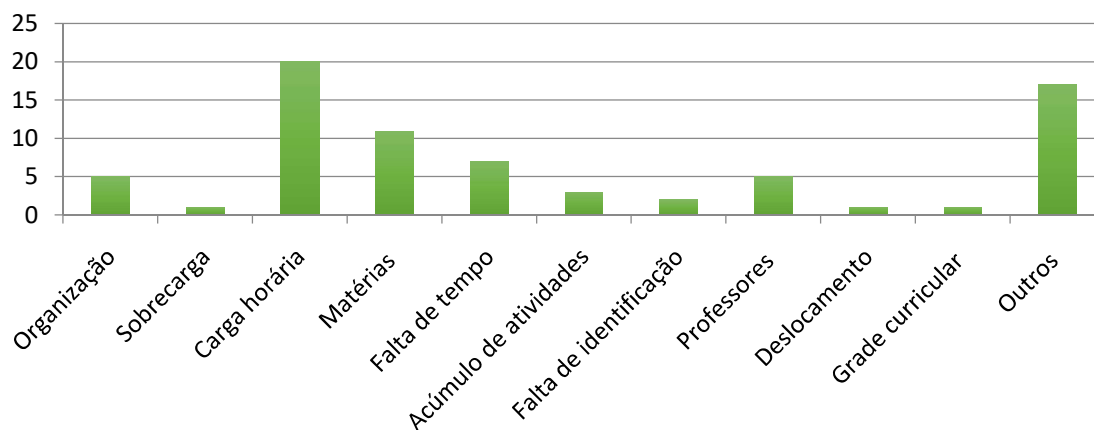
Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

A falta de lazer também pode se manifestar fisicamente, sendo mais percebida principalmente através de dores de cabeça, mas também por insônia e dores nas costas como podemos visualizar no gráfico acima.

As atividades mostradas no anexo E gráfico 54E, mais praticadas pelos discentes com o intuito de diminuir o estresse causado pela escola, são ouvir música e assistir a séries e a vídeos *online*.

Gráfico 55E:

10- Você sente alguma dificuldade em seu curso? (63)Sim (24)Não, Aponte-as:



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

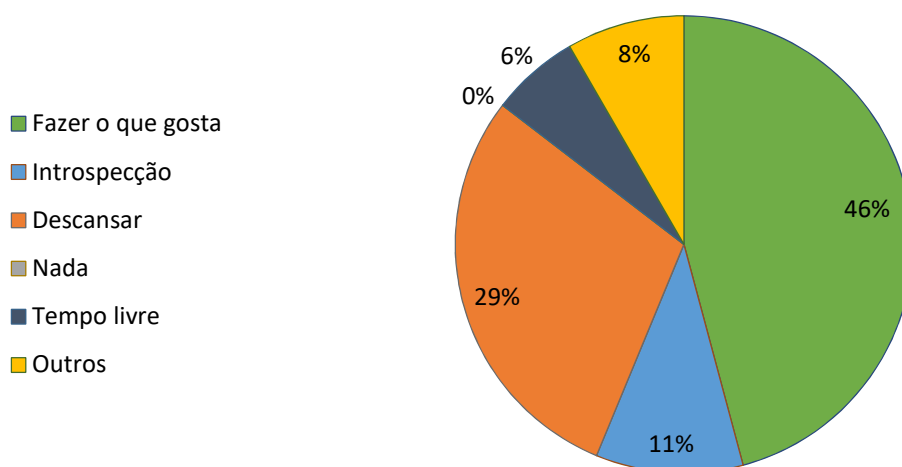
As maiores dificuldades nos cursos apontadas acima pelos alunos são principalmente a carga horária, seguido por matérias técnicas ou regulares. Também há a presença de dificuldades pessoais de convivência, que não se enquadraram com as outras respostas.

7.2. Resultado de análise do curso Técnico em Agropecuária

Foram aplicados 30 questionários nos primeiros anos do curso Técnico em Agropecuária, e a partir das respostas obtidas alcançamos os dados expressos nos seguintes gráficos:

Gráfico 56F:

1- O que é lazer para você?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Dentre os entrevistados, como mostra o gráfico, a maior parte considera o lazer como um tempo para fazer o que gosta seguido por um tempo para o descanso.

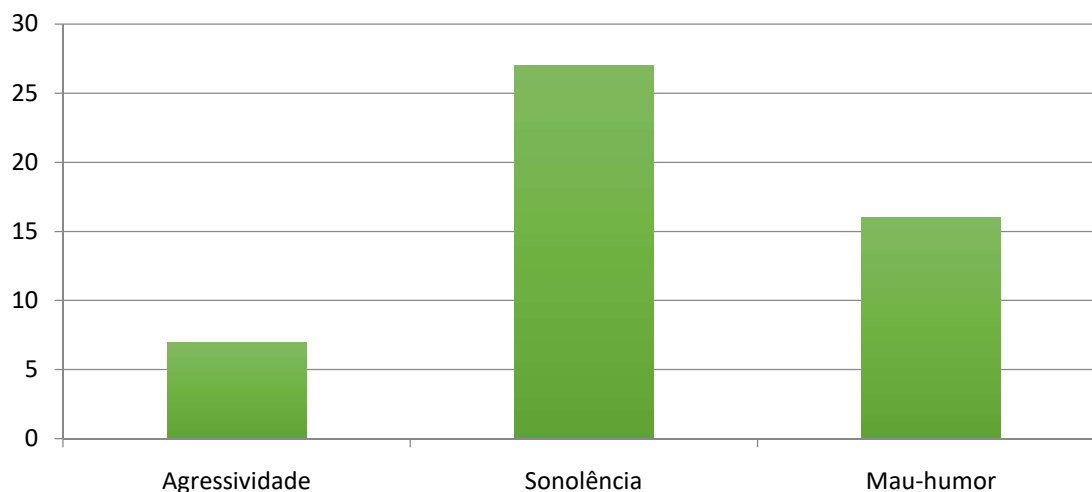
Podemos observar, no anexo F gráfico 57F, que a maior parte dos alunos afirma que possuíam mais de duas horas dedicadas ao lazer antes de ingressar no IFC, mas também é nítido, no anexo F gráfico 58F, que após a entrada no instituto, a porcentagem de alunos que aproveitam duas horas ou mais por dia para o lazer diminuiu drasticamente, e a maior parte dos entrevistados possui de trinta minutos a uma hora de lazer diário.

No anexo F gráfico 59F, dos discentes entrevistados 43% afirmam que demoraram um tempo mediano para se acostumarem com as atividades escolares, enquanto aproximadamente um quarto deles ainda não se acostumou.

Já o anexo F gráfico 60F demonstra que mais da metade dos alunos leva de trinta minutos a uma hora para chegar à escola, e somente 3% levam mais de duas horas de transporte. Por conseguinte, no anexo F gráfico 61F, durante esse tempo de deslocamento, a atividade mais realizada é ouvir músicas, seguido por dormir e com pouca leitura. Apesar de que, como aponta o anexo F gráfico 62F, a maior parte dos alunos afirmam que não usufruem do lazer nesse período de deslocamento, mas não há grande diferença com a quantidade de discentes que consegue aproveitar esse tempo.

Gráfico 63F:

7- Que mudanças de comportamento você notou por conta da diminuição do lazer?



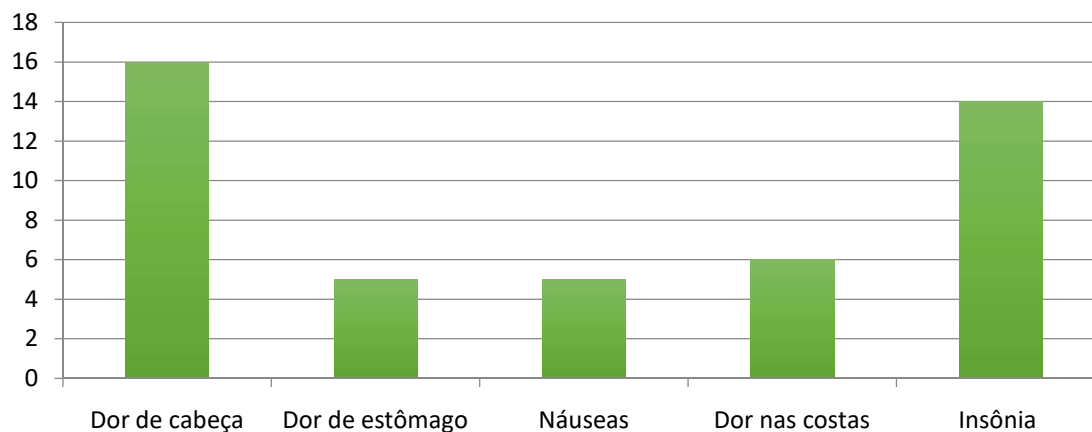
Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Novamente a sonolência e o mau-humor aparecem como mudanças mais frequentes na vida dos alunos, conforme aponta o gráfico acima. Apesar da pouca frequência, não podemos deixar de ressaltar a tristeza e a raiva que aparecem também.

Gráfico 64F:

8- Você se estressa muito com a escola? De que formas você sente isso no seu corpo?

(22) Sim (7) Não



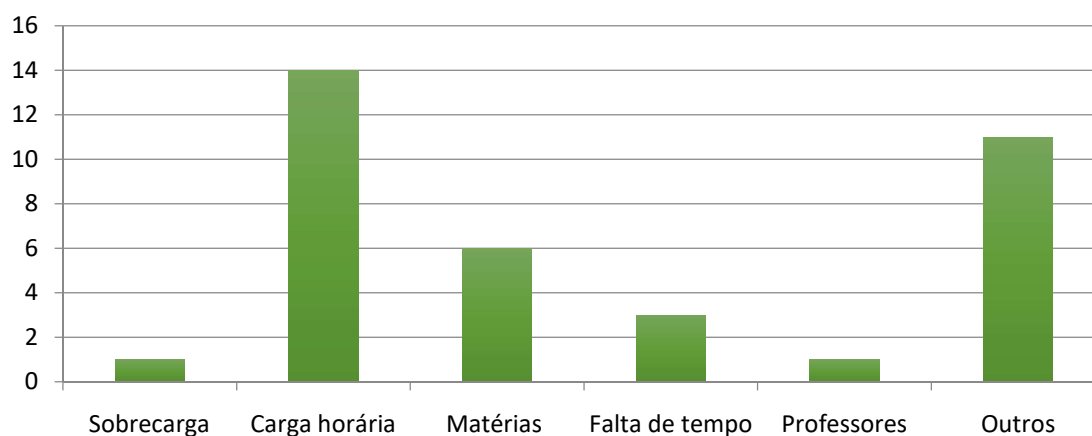
Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Fisicamente, a falta do lazer diário se manifesta majoritariamente como dores de cabeça e insônia, também com a presença de dores nas costas e estômago e náuseas como mostra o gráfico acima. Alguns alunos também alegam perceber a tristeza e a ansiedade como sintoma.

Entre os alunos entrevistados, no anexo F gráfico 65F, a atividade mais praticada como lazer e para diminuir o estresse escolar é ouvir música e assistir a séries.

Gráfico 66F:

**10- Você sente alguma dificuldade no seu curso? (26) Sim (4)Não,
Aponte-as:**



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

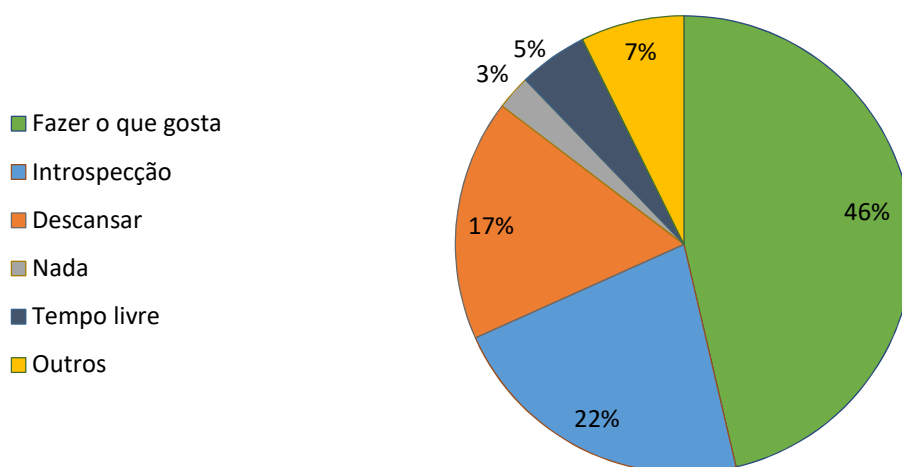
Podemos observar no gráfico acima que a maior dificuldade apontada pelos alunos dos primeiros anos de Agropecuária é a carga horária, visto que o curso possui grande quantidade de matérias e atividades práticas. Não podemos deixar de registrar algumas observação que requerem atenção: os alunos apontarem ter “todas as dificuldades possíveis”, pensamento de desistência da escola e apontaram a carga horária no curso de Agropecuária superior às demais.

7.3. Resultado de análise do curso Técnico em Informática

Foram aplicados 30 questionários nos primeiros anos do curso Técnico em Informática, com base nas respostas obtidas chegamos aos seguintes resultados que estão refletidos nos gráficos a seguir:

Gráfico 67G:

1- O que é lazer para você?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

É possível notar, a partir dos dados do gráfico acima, que grande parte dos alunos considera lazer fazer aquilo de que gosta e descansar, em contrapartida uma pequena parcela das respostas apontou o lazer como tempo livre e nada.

É perceptível, ao visualizar o anexo G gráfico 68G, que mais da metade dos alunos usufruía em média de mais de duas horas de lazer antes de ingressar no Instituto Federal Catarinense - *Campus Araquari*. Entretanto, ao olhar o anexo G gráfico 69G, podemos ver que em média mais da metade dos estudantes agora possuem de trinta minutos a uma hora de lazer, após ingressar na instituição, seu tempo de lazer diminuiu em cerca de uma hora e meia, em relação ao gráfico anterior.

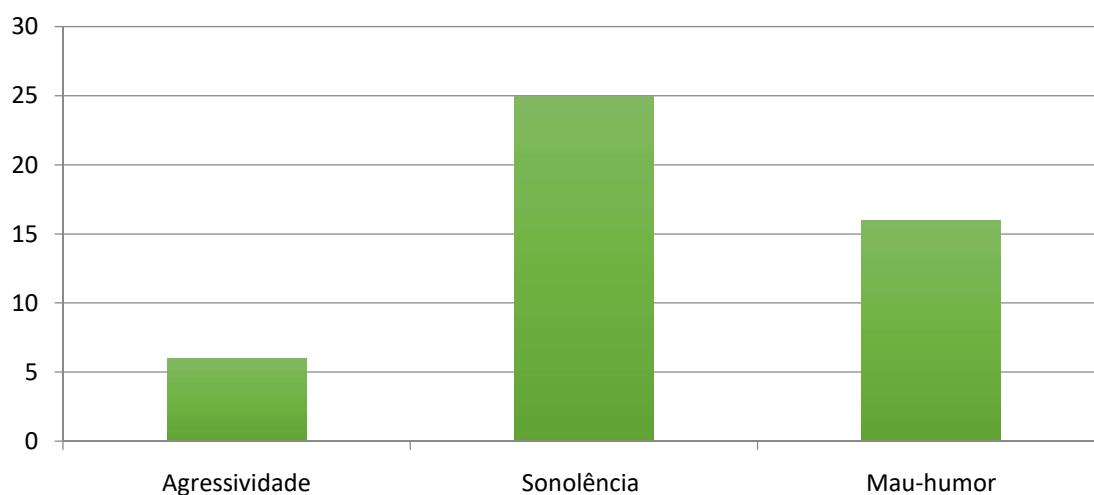
No anexo G gráfico 70G, observamos que o tempo para se acostumar com a carga horária e a quantidade de atividades da escola oscila entre médio, pouco e muito tempo. Mesmo sendo uma pequena porcentagem que corresponde aos que não se acostumaram ainda, os dados são preocupantes.

Além disso, é notório, no anexo G gráfico 71G, que a maioria dos alunos leva cerca de trinta minutos a uma hora e uma hora a uma hora e meia em seu deslocamento até a escola, nenhum aluno leva mais de duas horas em seu trajeto, de maneira que, como mostra anexo G gráfico 72G, percebemos que a preferência dos alunos nas atividades em seu deslocamento é por dormir, ouvir música e conversar com alguém e

não por ler, estudar para provas ou exercícios e fazer nada. Mas, ao olhar o anexo G gráfico 73G, os alunos se dividem em considerar ou não estarem usufruindo do lazer nesse período, em estarem perdendo ou ganhando tempo para fazer algo durante o deslocamento.

Gráfico 74G:

7- Que mudanças de comportamento você notou por conta da diminuição do lazer?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

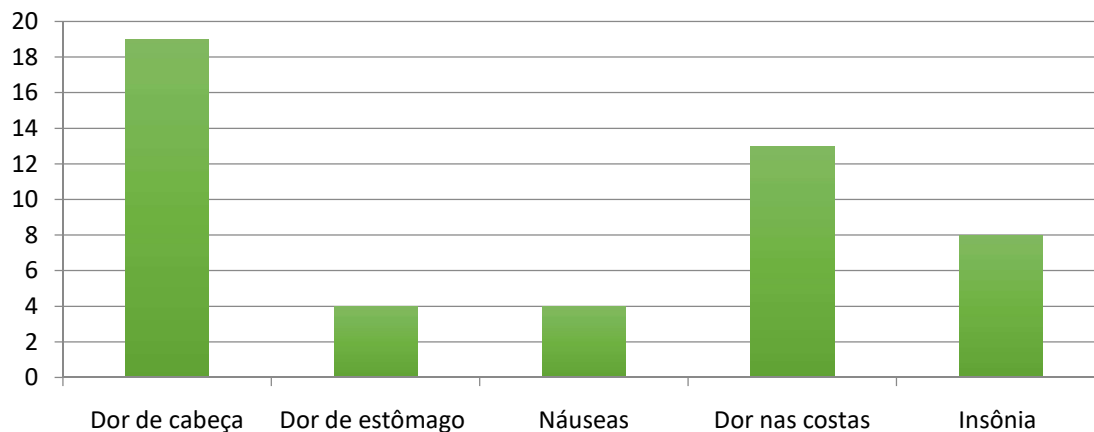
Observamos que a sonolência e o mau-humor continuam sendo as mudanças de comportamento mais observadas pelos estudantes, sendo a agressividade a menos notada no gráfico acima. Além disso, podemos registrar a tristeza, o desânimo e a ansiedade que apareceram com menor frequência.

Gráfico 75G:

8- Você se estressa muito com a escola? De que formas você sente isso no seu corpo?

(24) Sim

(6) Não



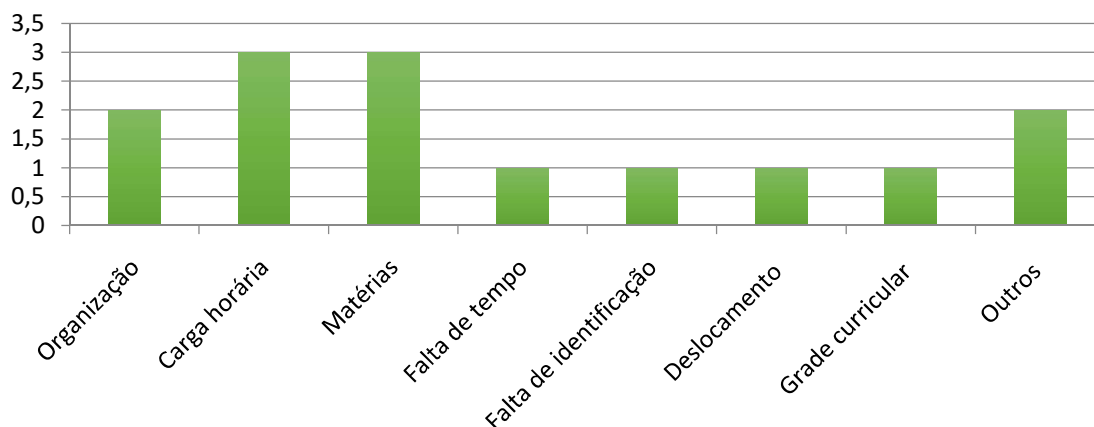
Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Vemos que o número de alunos que se estressa muito com a escola é alto e se reflete em seus corpos principalmente nas formas de dor de cabeça, dor nas costas e insônia como pode ser visto no gráfico acima. Além disso, a irritação também aparece em menor escala.

No anexo G gráfico 76G, fica evidente que ouvir música, assistir a séries, assistir a vídeos, jogos eletrônicos e praticar música são as atividades que mais geram prazer e promovem a diminuição do estresse nos alunos.

Gráfico 76G:

10- Você sente alguma dificuldade no seu curso? (13) Sim (17) Não, Aponte-as:



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

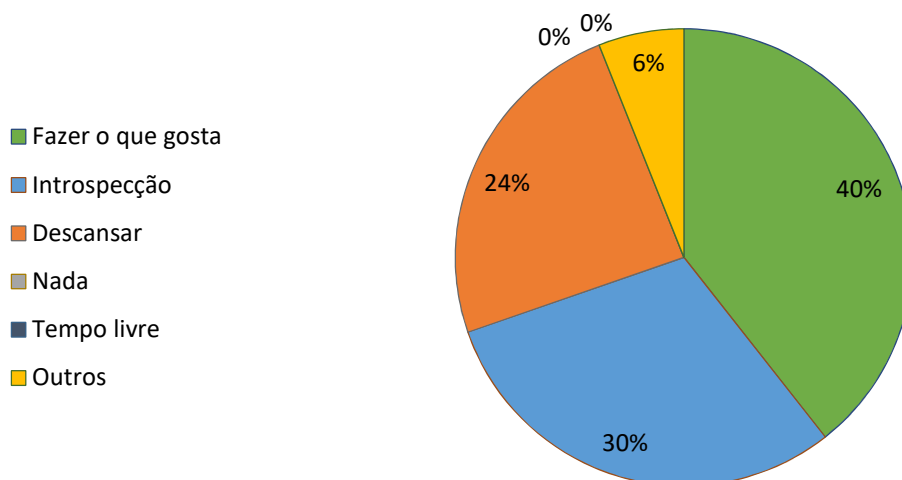
Mais da metade dos alunos diz não apresentar dificuldades em seu curso, conforme explicita o gráfico acima, entretanto as mais citadas são carga horária, matérias e organização. Outros fatores acabam sendo ainda mais relevantes para os alunos do que os citados anteriormente e acabam refletindo em seus desempenhos escolares.

7.4. Resultado de análise do curso Técnico em Química

Foram aplicados 30 questionários no primeiro ano da Química, avaliando as respostas obtivemos os seguintes resultados.

Gráfico 78H:

1- O que é lazer para você?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Pouco menos da metade dos entrevistados declarou que lazer é fazer algo de que gosta, como se observa no gráfico acima, todavia um quinto dos respondentes deu como resposta a introspecção e pouco mais de um quinto disse que lazer é ter descanso.

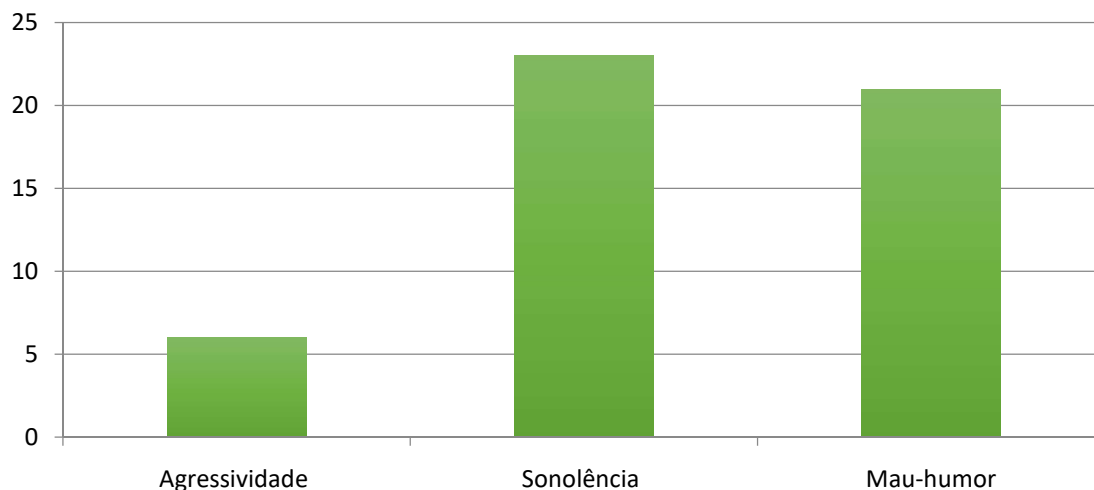
É perceptível, ao olhar anexo H no gráfico 79H, que a maior parte dos entrevistados tinham mais de 2 horas de lazer antes de entrar no IFC. Já quando olhamos o anexo H gráfico 80H vemos que, antes de ingressar no IFC, a maior parte dos estudantes tinham mais de 2 horas de lazer, já atualmente, uma parcela muito pequena dos estudantes tem esse período dedicado ao lazer sendo que metade dos entrevistados agora tem de 30 minutos a 1 hora de lazer e um quarto tem de 15 a 30 minutos.

Quanto aos dados do anexo H gráfico 81H, notamos que um quinto dos entrevistados demorou pouco tempo para se acostumar com a carga horária da escola, pouco menos da metade disse ter demorado tempo médio. Além desses pontos, como pode ser visto no anexo H gráfico 82H, mais da metade dos respondentes demora de 30 minutos a 1 hora em deslocamento e um quinto demora menos de 30 minutos o que nos sugere que esses estudantes, em maior parte, moram relativamente perto da escola, desse modo podemos perceber que a atividade mais realizada pelos estudantes no período de deslocamento até a escola é ouvir música, seguidamente de dormir, tais

dados são visto no anexo H gráfico 83H. A maior parte dos respondentes alegam que não consideram estar usufruindo do lazer nesse período, como mostra o anexo H gráfico 84H.

Gráfico 85H:

7- Que mudanças de comportamento você notou por conta da diminuição do lazer?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

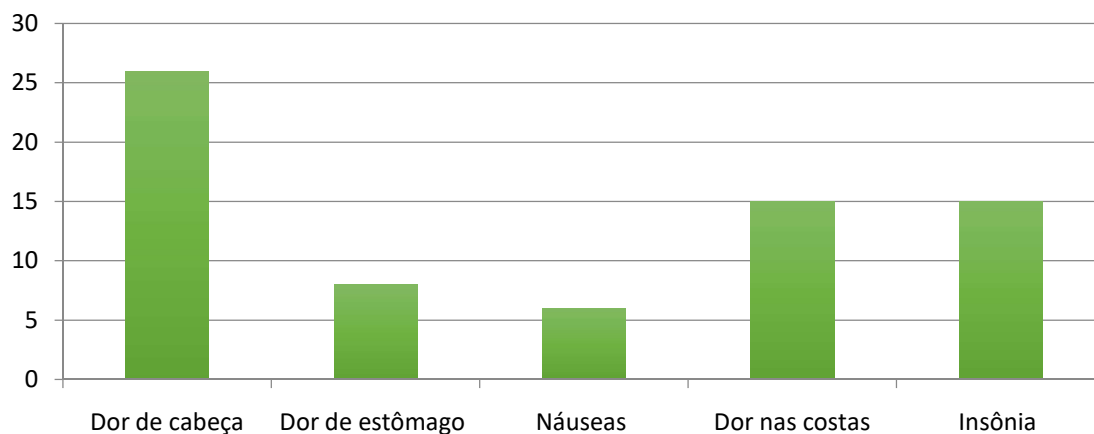
Conseguimos perceber que a principal mudança de comportamento percebida pelos discentes e que eles associam à falta do lazer é sonolência, seguida do mau humor. Agressividade não é algo tão frequente, conforme dados no gráfico acima. Vale registrar também a falta de paciência e o agravamento da hiperatividade.

Gráfico 86H:

8- Você se estressa muito com a escola? De que formas você sente isso no seu corpo?

(28) Sim

(1) Não



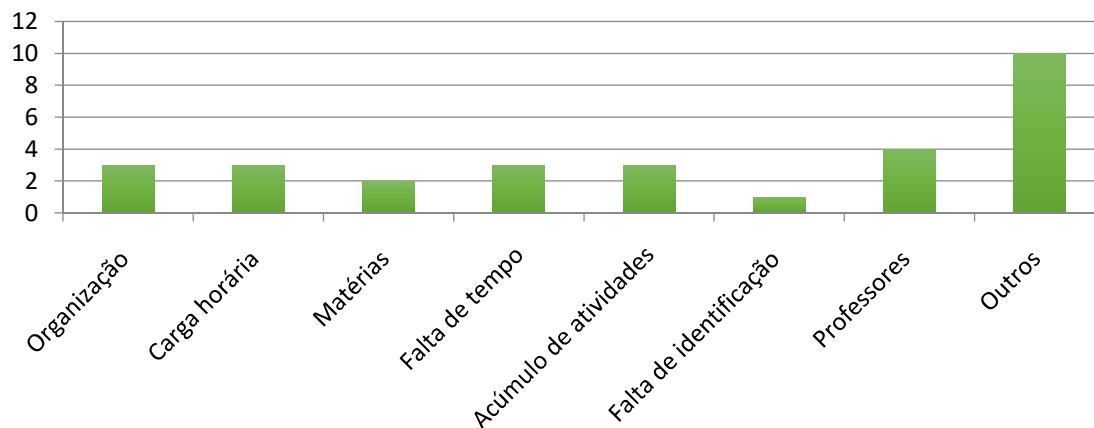
Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Notamos que a maioria dos entrevistados afirmam, no gráfico acima, estressar-se bastante com a escola e que o sintoma mais decorrente desse estresse é a dor de cabeça, seguida de dor nas costas e insônia. O ganho de peso também se fez registrar no instrumento de pesquisa, porém com menor frequência.

É possível perceber, como mostra no anexo H gráfico 87H, que as atividades mais desestressantes para os discentes são ouvir música, seguido de assistir a séries, possivelmente por serem atividades mais acessíveis.

Gráfico 88H:

10- Você sente alguma dificuldade no seu curso? (24) Sim (3) Não, Aponte-as:



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Nesta questão em que se pedia para apontar as dificuldades do curso, como vemos no gráfico acima, houve alunos que disseram ter dificuldade com professores que cobram uma determinada atividade sem ter mostrado a eles como fazer previamente, a dificuldade em se adaptar com o período integral, a pressão que os estudantes sentem e também há dificuldade em manter uma boa convivência com os colegas. Além disso, também registraram a pressão dos pais e a dificuldade em lidar com as pessoas. Estas foram as mais relevantes.

8. CONCLUSÃO

Após quase dois anos de pesquisa em torno do lazer na vida dos estudantes do Instituto Federal Catarinense - *Campus* Araquari, conseguimos compilar os dados obtidos através do instrumento de pesquisa. Sendo assim, trazemos novamente para o diálogo as palavras de Santana (2006) e Marcelino (2012) de que o lazer é um momento em que se pode escolher atividades que sejam prazerosas, fora das obrigações cotidianas. Essa mesma ideia aparece nas respostas dos alunos, tanto dos primeiros como os dos terceiros anos, conforme os gráficos 1A e 45E, na forma de que lazer é fazer algo que gosta.

Quando se olha para a questão do tempo disponível para a realização das atividades de lazer, concluímos que a entrada no meio acadêmico modificou e diminuiu consideravelmente esse tempo, segundo dados presentes nos gráficos 2A e 3A e nos gráficos 46E e 47E, e que tal impedimento acarreta problemas para o desenvolvimento do indivíduo no seu meio escolar. Isso corrobora a fala de Requiça (1999). Esses problemas podem aparecer de diversas formas, no entanto esta pesquisa permitiu visualizar quais sintomas físicos e emocionais aparecem frequentemente e que esse contexto pode estar trilhando um caminho ainda mais preocupante - muitos alunos mencionaram problemas que já existiam e por conta dessa sobrecarga vieram a crescer.

O corpo discente, de forma geral, apresentou sintomas como sonolência e dores de cabeças como principais mudanças que sentiram ao ingressar na rotina acadêmica - dados evidenciados nos gráficos 8A e 9^a e nos gráficos 52E e 53E. Nessa mesma perspectiva, se a questão do deslocamento fosse colocada como argumento para a utilidade do descanso, então seria visto nos gráficos 5A para os terceiros e 47E para os primeiros anos, pois o tempo que os alunos possuem para deslocamento leva de 30 minutos a 1 hora, o que é pouco para um descanso completo. Relacionada com a falta de descanso, a dor de cabeça é um sintoma que pode estar relacionado também com alguma outra dificuldade; ao visualizar os gráficos 11A e 55E, a carga horária é uma dificuldade que aparece nas duas etapas da pesquisa, em todos os cursos. Esse tópico nos chamou a atenção ao olharmos o terceiro ano da química que apresentou um cansaço e pensamento de desistência do curso por conta da dificuldade do ano e isso se tornou mais complexo quando os questionários deste ano foram comparados com os do

quarto ano em que se visualizou calma, tempo, elogios e quase nenhuma reclamação sendo que há um ano eles estavam na mesma situação.

É importante ressaltar que não é possível afirmar que a falta de lazer seja a responsável pelos problemas e sintomas apontados pelos discentes, nem que podemos descartar que haja alguma relação com ele. No entanto, são preocupantes alguns sintomas apresentados pelos discentes como depressão, vontade de morrer, pensamentos suicidas, tristeza, vontade de desistir, que aparecem nas respostas dos alunos dos finais do ensino médio.

Ressaltamos também que é preciso ações da escola, tendo esta pesquisa como norte, para melhorar a saúde mental dos estudantes proporcionando cursos que envolvam também situações de interação que sirvam como lazer. Métodos didáticos que envolvam conteúdos da grade curricular podem ser uma boa alternativa, gincanas de *quiz*, como as feitas na olimpíada, trazem um imenso valor, já que insere o estudante no conteúdo que "deveria" estar dentro da sala de aula para um ambiente social maior e mais envolvente. Além desse momento, semanas que promovam o conhecimento em áreas gerais e que estimulem o estudante ao mundo da pesquisa como SEPE trazem um valor intelectual grande, o que ratifica os conceitos de lazer, mencionados por Brenner (2005), Dayrell (2005) e Carrano (2005), de que o lazer atua como a liberdade de escolha, autoconhecimento de potencialidades e a inserção no meio social. Por isso, essas atividades são tão importantes. Não só os projetos que o IFC já executa são necessários, mas também o aprimoramento deles e a inclusão de outros já que é possível observar tamanho benefício envolvido.

Outro ponto que devemos ressaltar aqui é que, com atividades culturais, a escola não consegue apenas achar meios de melhorar a aprendizagem do aluno em relação a conteúdos, mas também sua saúde mental. A promoção de eventos, como festival de talentos, *almoosom*, oficinas de dança, pintura, poesia, estimulam os alunos a se expressarem e assim compartilhar de outros conhecimentos.

Diante desta pesquisa, podemos ver que é certo que existem extremos, a sobrecarga acadêmica é muitas vezes inevitável, em contrapartida notamos que é possível que haja mudanças que levem à melhoria da saúde mental do corpo discente, é possível alcançar o elo entre lazer e educação.

9. REFERÊNCIAS

- BRENNER, A. Culturas do lazer e do tempo livre dos jovens brasileiros, 2005. In: ABRAMO, H. W e BRANCO, P. P. M. (Org)**Retratos da Juventude Brasileira – Análises de uma pesquisa nacional**. São Paulo:Fundação Perseu Abramo; Instituto Cidadania, p. 176-205, 2005.
- CARRANO, P. Culturas do lazer e do tempo livre dos jovens brasileiros, 2005. In: ABRAMO, H. W e BRANCO, P. P. M. (Org)**Retratos da Juventude Brasileira – Análises de uma pesquisa nacional**. São Paulo:Fundação Perseu Abramo; Instituto Cidadania, p. 176-205, 2005.
- CAROSO, C. PONDE, M. P.**Lazer como fator de proteção da saúde mental**. Campinas, 2003. Disponível em:<http://periodicos.puccampinas.edu.br/seer/index.php/cienciasmedicas/article/view/1268/1242>. Acesso em: 22.04.2018.
- DAYRELL, J. Culturas do lazer e do tempo livre dos jovens brasileiros, 2005. In: ABRAMO, H. W e BRANCO, P. P. M. (Org)**Retratos da Juventude Brasileira – Análises de uma pesquisa nacional**. São Paulo:Fundação Perseu Abramo; Instituto Cidadania, p. 176-205, 2005.
- GEREMIAS, D. **Stephen Hawking fala sobre depressão em discurso emocionante**. Disponível em:<https://www.megacurioso.com.br/estilo-de-vida/105303-stephen-hawking-fala-sobre-depressao-em-discurso-emocionante.htm>. Acesso em: 15.05.2018.
- LIMA, Julio O. **Conceitos e diferenças entre recreação, lazer, jogo e brincadeira**. 2007. Disponível em: <https://www.passeidireto.com/arquivo/37003486/conceitos-e-diferencas-entre-recreacao-lazer-jogo-e-brincadeira>> Acesso em: 20/10/2018.
- MARCELLINO, N. C.**Estudos do Lazer**. São Paulo, 2012. Disponível em: https://books.google.com.br/books/about/Estudos_do_lazer.html?hl=pt-BR&id=IhsuU-xs9G0C>. Acesso em: 23.05.2017.
- REQUIXA, R. **As dimensões do lazer**. São Paulo: SESI, p.21, 1999.
- SANTANA, 2006.**Sociologia, Lazer**. Disponível em: <https://www.infoescola.com/sociologia/lazer/>. Acesso em: 25.05.2017.
- SILVA, A. B.B. **Mentes Depressivas**. São Paulo: Principium Editorial, p.96,p.97, p.99, 2016.
- SILVEIRA, Carolina. **Como estudar**. 2017. Notas de aula.
- SOUZA, L. G. N. **O conceito de lazer e seus vários estudiosos**. Disponível em: <https://www.webartigos.com/artigos/o-conceito-de-lazer-e-seus-varios-estudiosos/16030/>. Acesso em:22.04.2018.

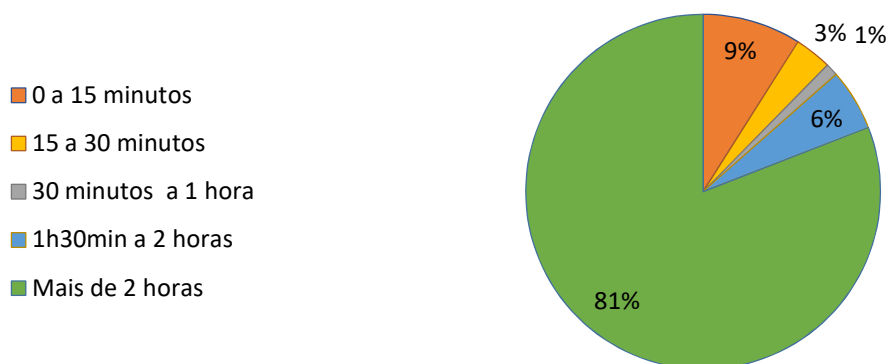
TIBA, I. **Adolescentes –Quem Ama, Educa!** São Paulo: Integrare, 2005.

WISE, N. **Uma vida plena, livre, feliz e fora do comum.** Rio de Janeiro:Sextante, 2004.

Anexo A: Resultado de análise do público geral dos terceiros anos

Gráfico 2A:

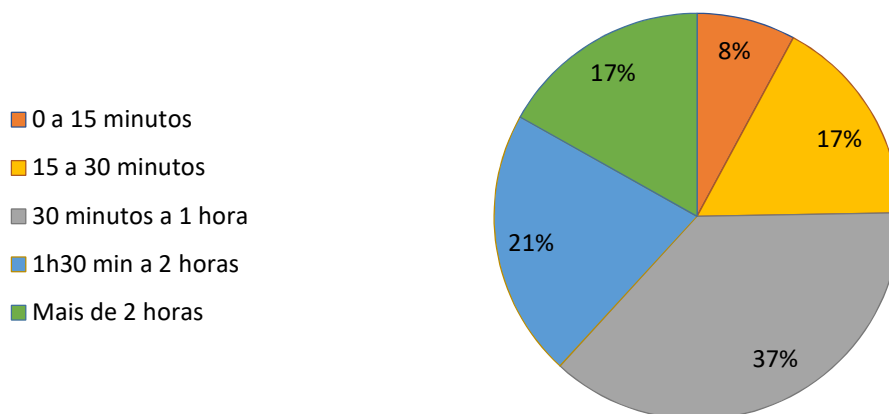
2- Quanto tempo em média você utilizava para o seu lazer ao dia antes de entrar no IFC?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 3A:

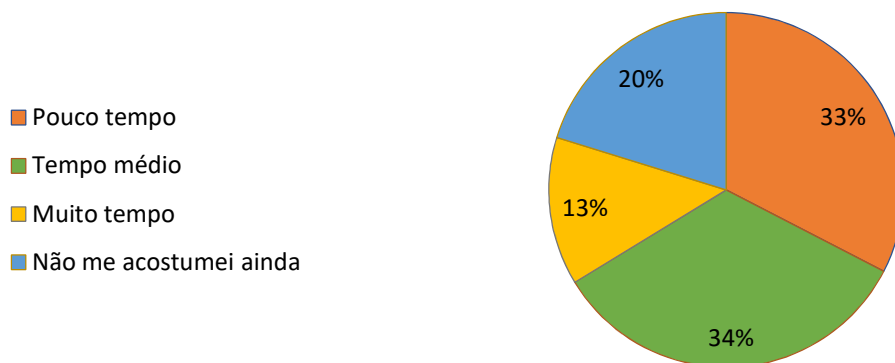
3- Quanto tempo você usa em média por dia para o lazer atualmente?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 4A:

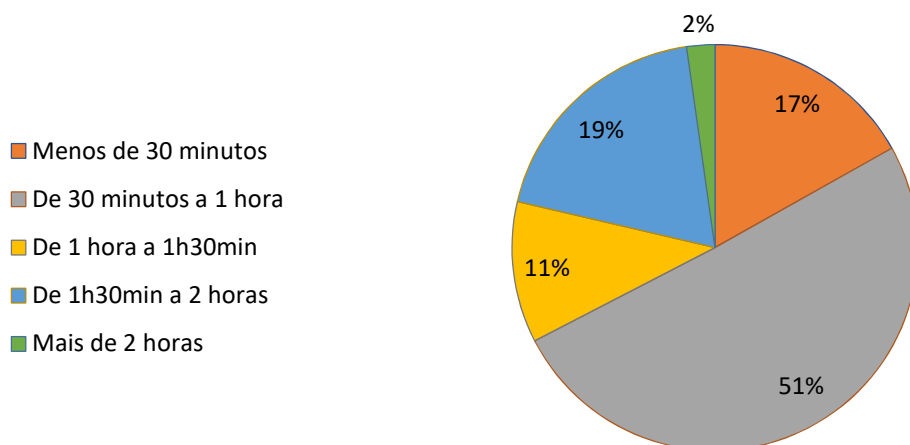
4- O quanto demorou para se acostumar com a carga horária e a quantidade de atividades da escola?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 5A:

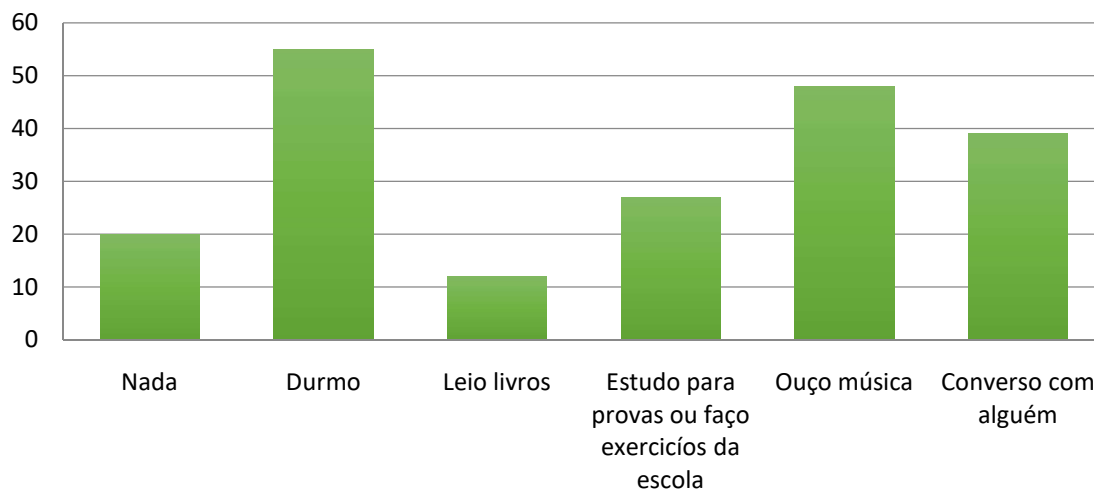
5- Quanto do seu tempo você utiliza em deslocamento para vir à escola?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 6A:

6- O que você faz no tempo em que está se deslocando para a escola?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 7A:

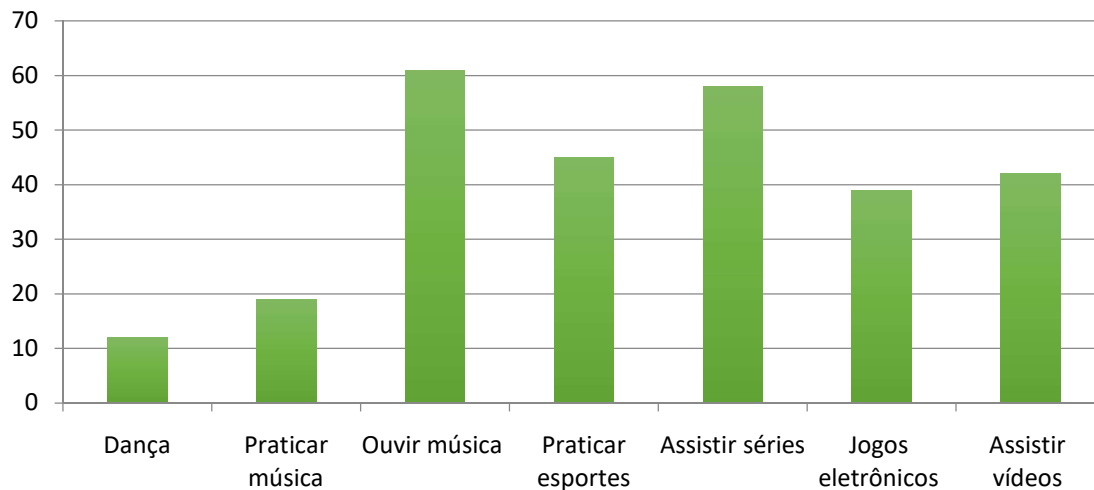
Você considera que está usufruindo do lazer nesse período? Justifique.



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 10A:

9- O que você gosta de fazer como lazer e te desestressa das atividades da escola?

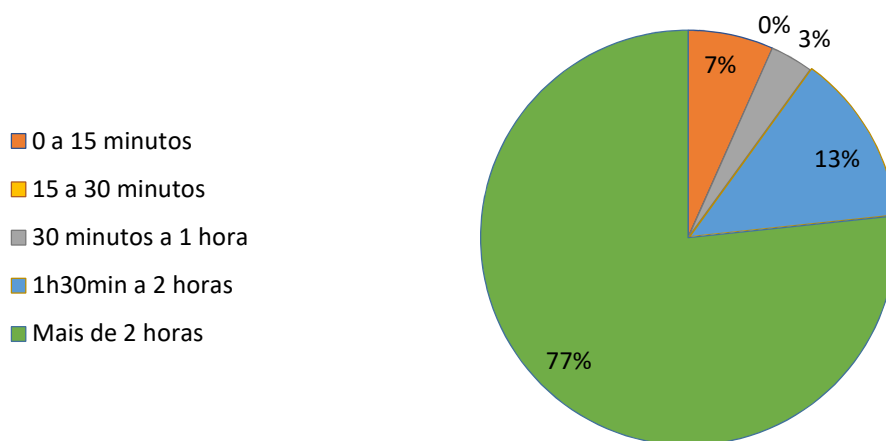


Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Anexo B: Resultado de análise do Curso Técnico em Agropecuária

Gráfico 13B:

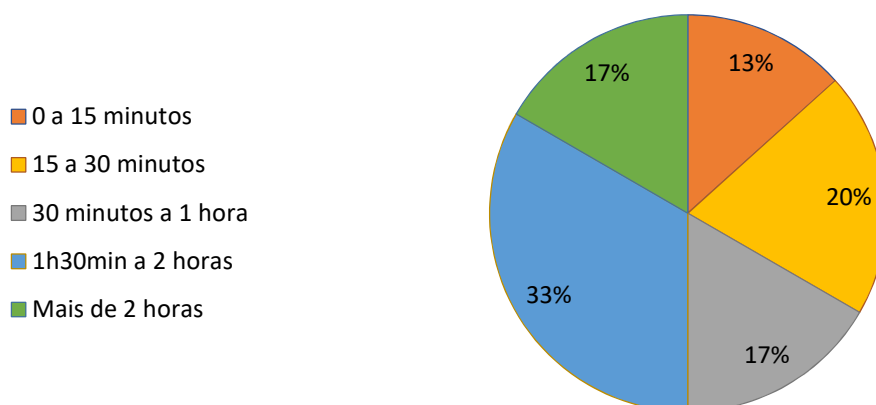
2- Quanto tempo em média você utilizava para seu lazer ao dia antes de entrar no IFC?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 14B:

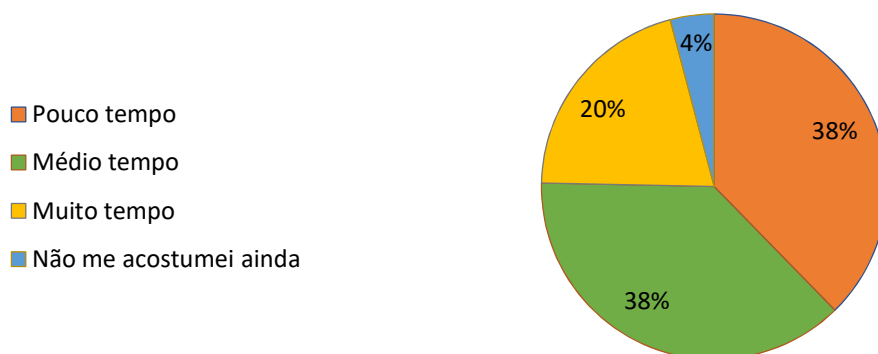
3- Quanto tempo você usa em média por dia para o lazer atualmente?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 15B:

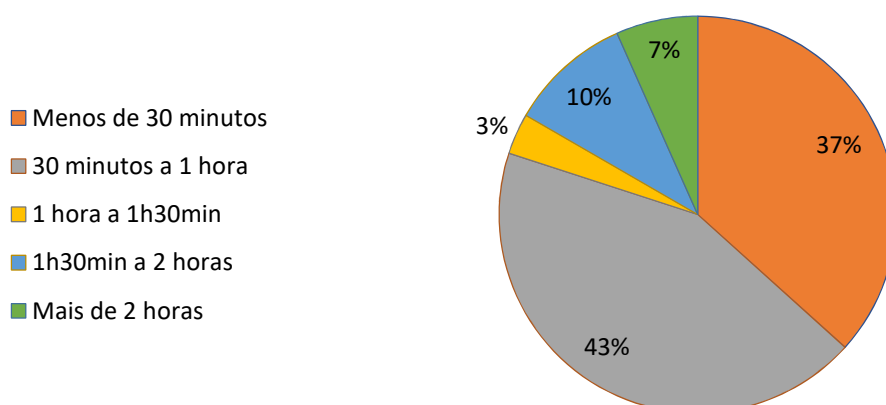
4- O quanto demorou para se acostumar com a carga horária e a quantidade de atividades da escola?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 16B:

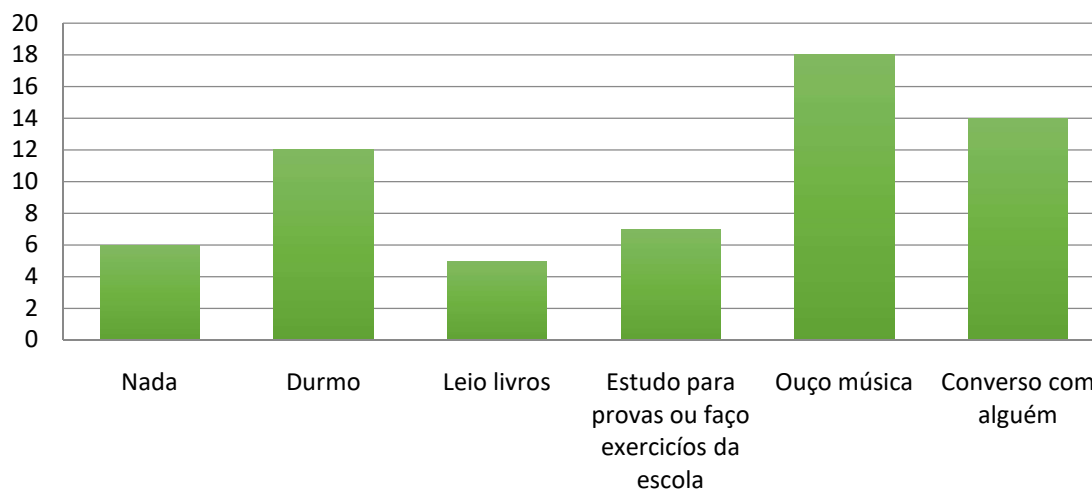
5- Quando do seu tempo você utiliza em deslocamento para vir à escola?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 17B:

6- O que você faz no tempo em que está se deslocando para a escola?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 18B:

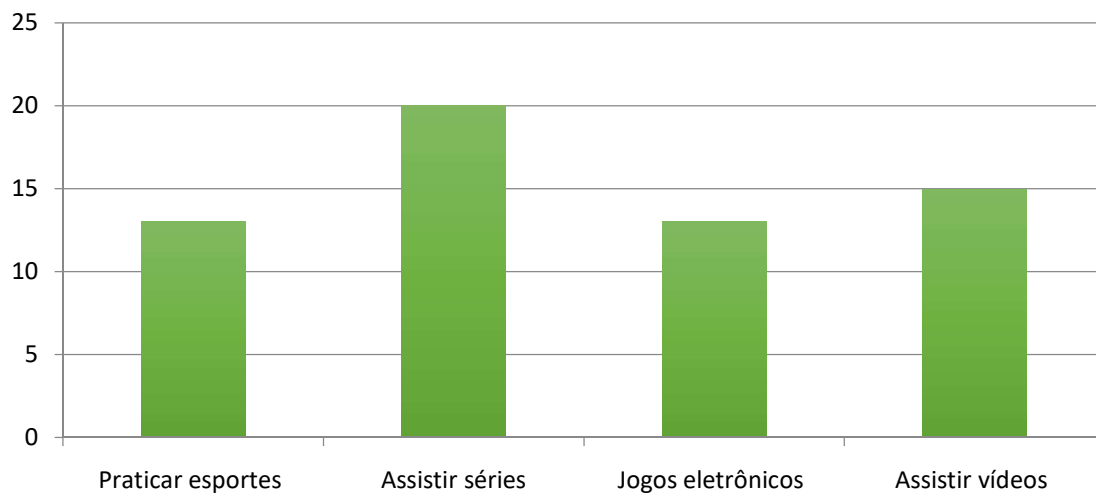
Você considera que está usufruindo do lazer nesse período? Justifique.



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 21B:

9- O que você gosta de fazer como lazer e te desestressa das atividades da escola?

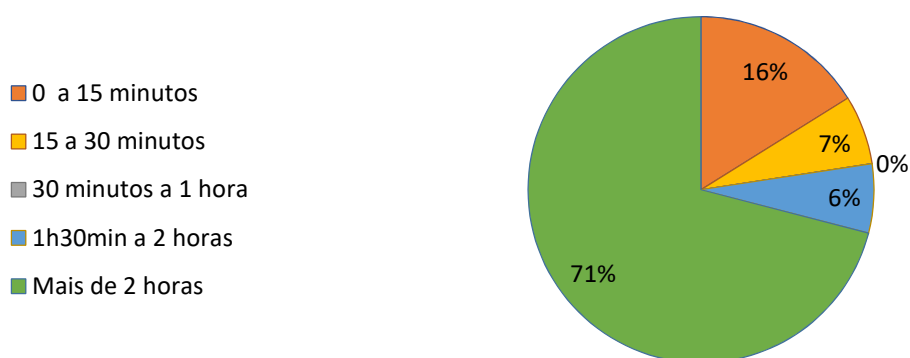


Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Anexo C: Resultado de análise do Curso Técnico em Informática

Gráfico 24C:

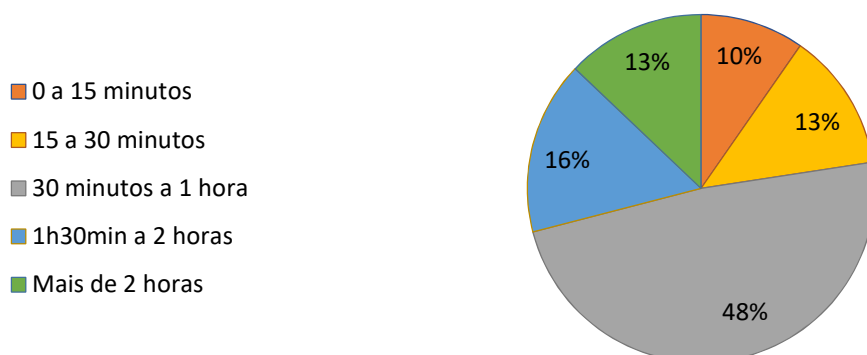
2- Quanto tempo em média você utilizava para o seu lazer ao dia antes de entrar no IFC?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 25C:

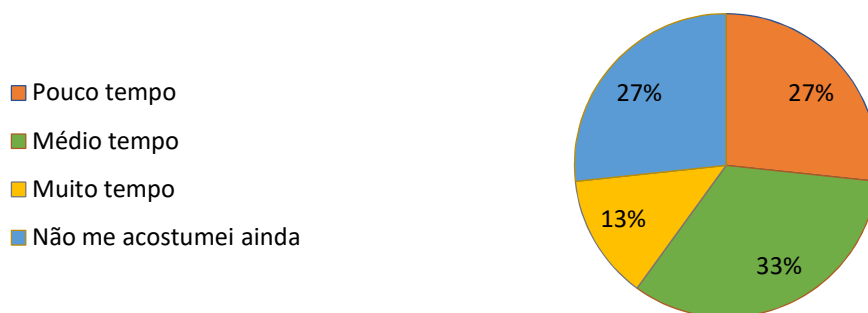
3- Quanto tempo você usa em média por dia para o lazer atualmente?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 26C:

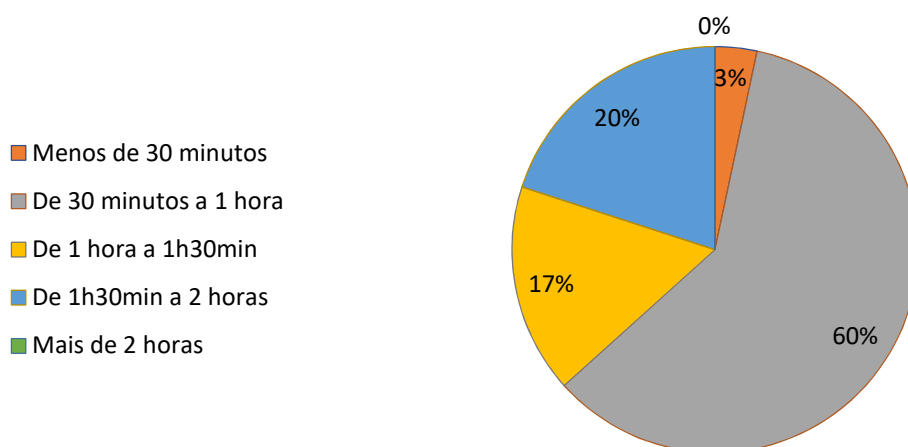
4- O quanto demorou para se acostumar com a carga horária e a quantidade de atividades da escola?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 27C:

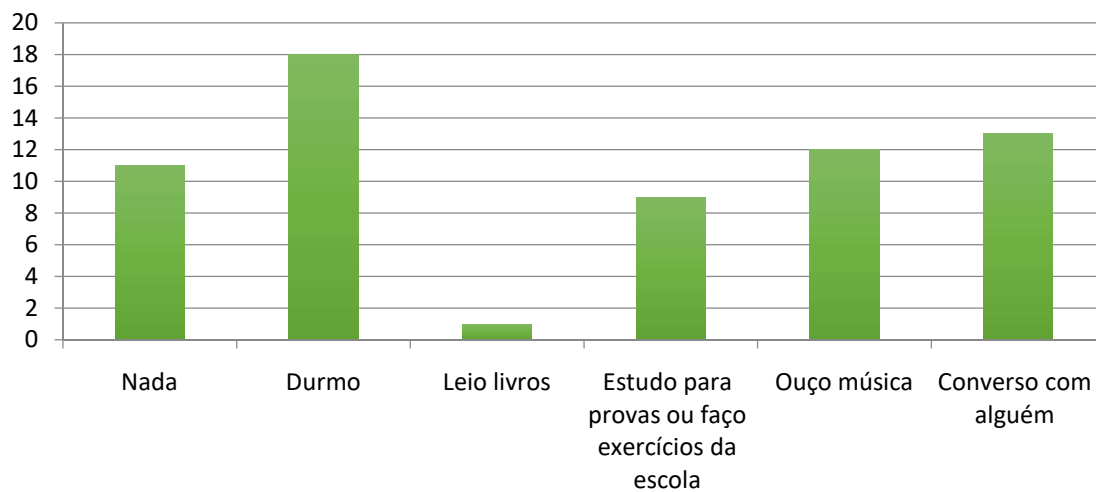
5- Quanto do seu tempo você utiliza em deslocamento para vir à escola?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 28C:

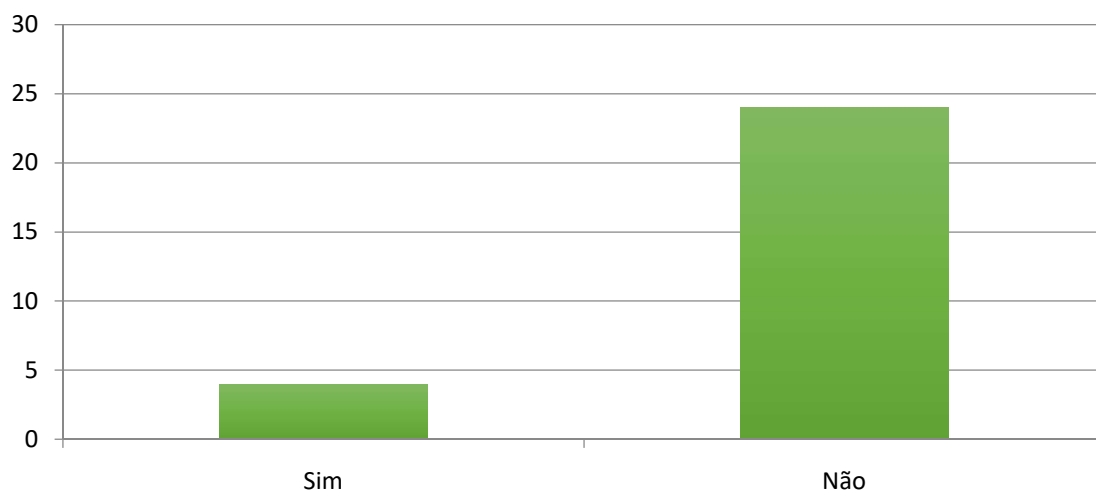
6- O que você faz no tempo em que está se deslocando para a escola?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 29C:

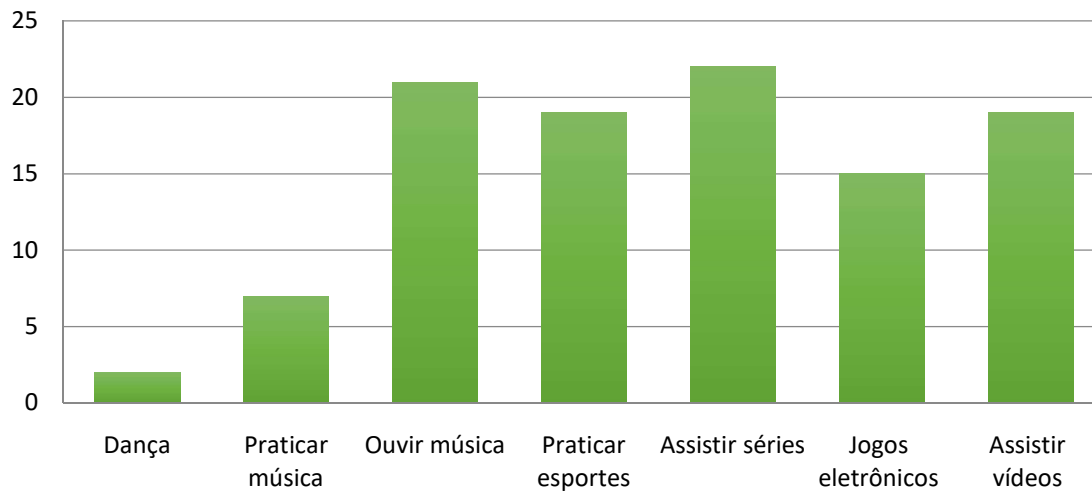
Você considera que está usufruindo do lazer nesse período? Justifique.



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 32C:

9- O que você gosta de fazer como lazer e te desestressa das atividades da escola?

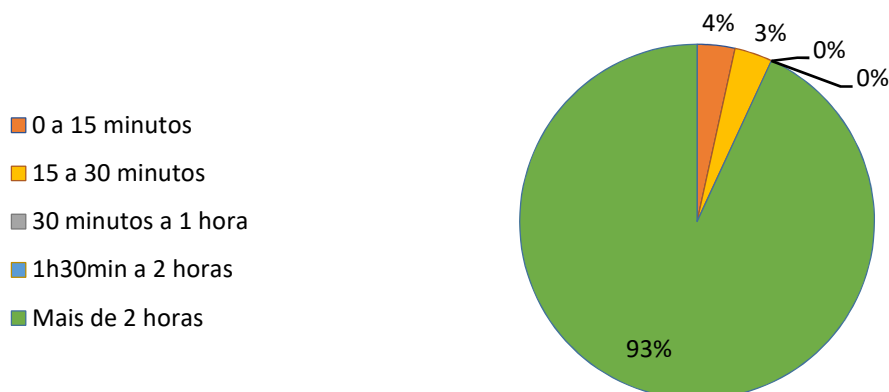


Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Anexo D: Resultado de análise do Curso Técnico em Química

Gráfico 35D:

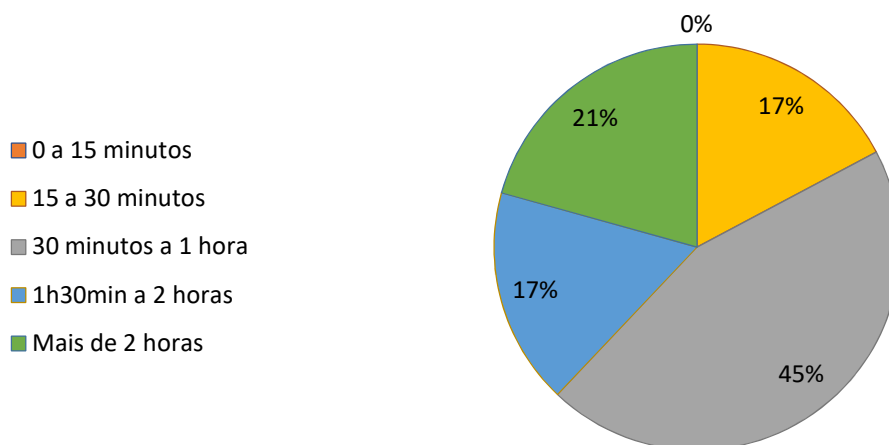
2- Quanto tempo em média você utilizava para o seu lazer ao dia antes de entrar no IFC?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 36D:

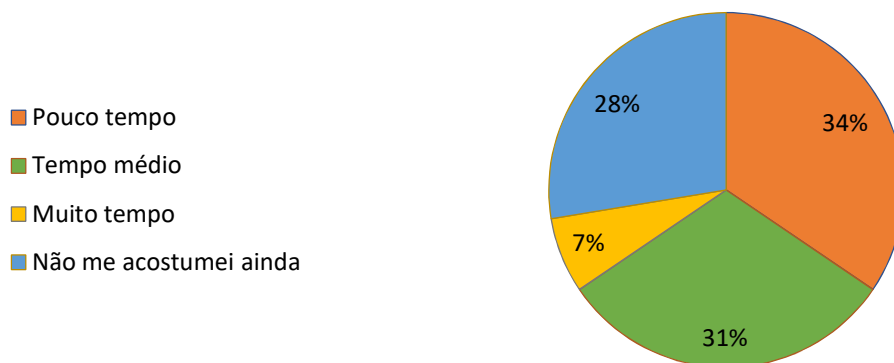
3- Quanto tempo você usa em média por dia para o lazer atualmente?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 37D:

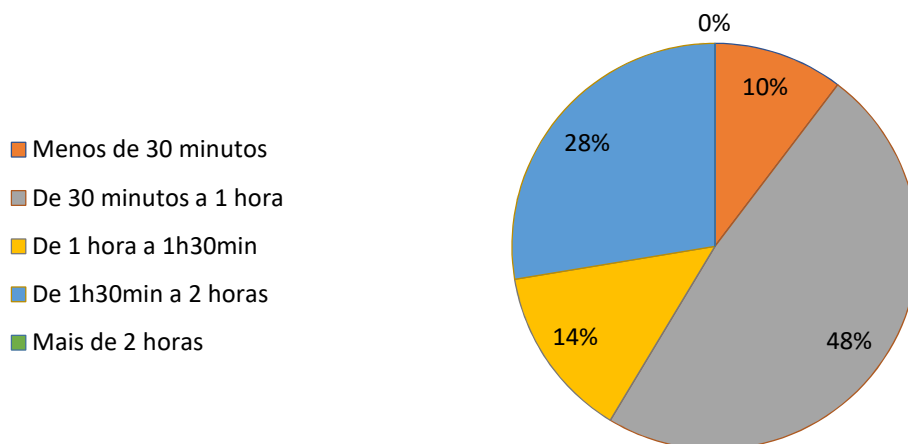
4- O quanto demorou para se acostumar com a carga horária e a quantidade de atividades da escola?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 38D:

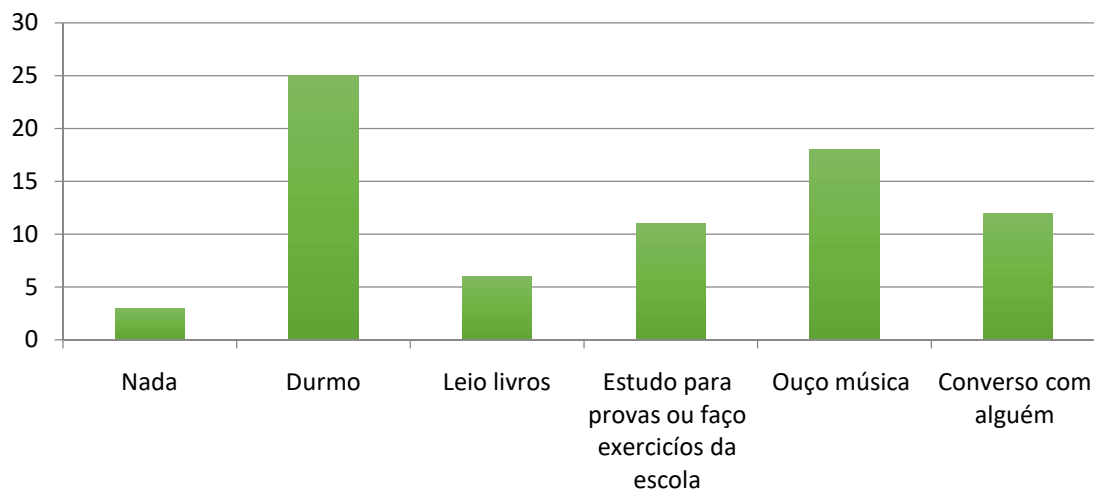
5- Quanto do seu tempo você utiliza em deslocamento para vir à escola?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 39D:

6- O que você faz no tempo em que está se deslocando para a escola?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 40D:

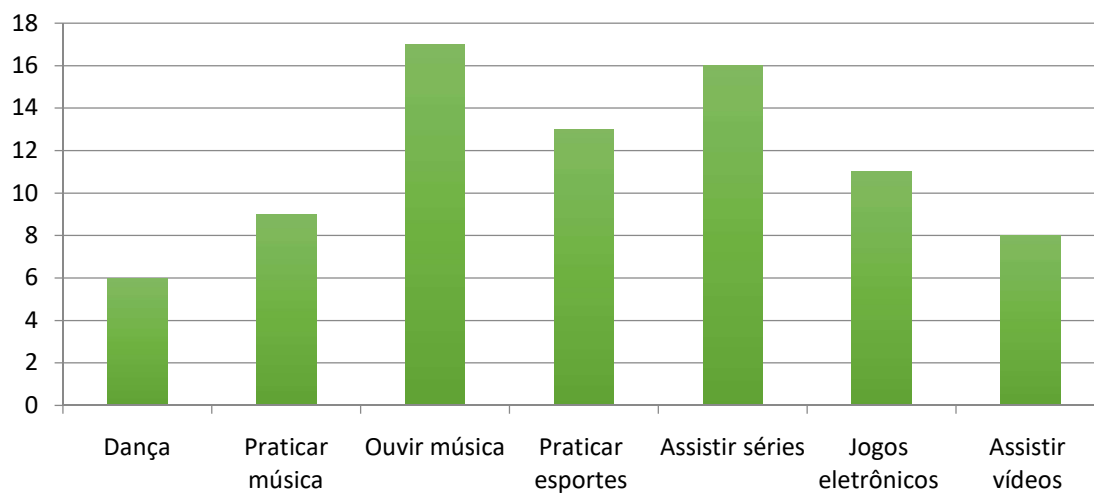
Você considera que está usufruindo do lazer nesse período? Justifique.



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 43D:

9- O que você gosta de fazer como lazer e te desestressa das atividades da escola?

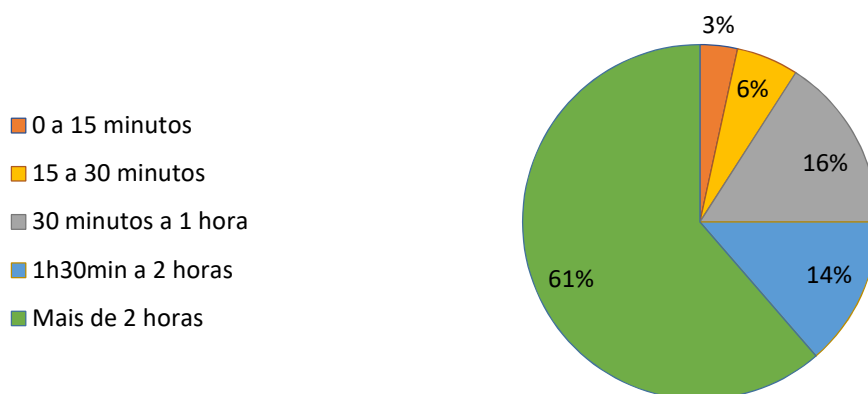


Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Anexo E: Resultado de análise do público geral dos primeiros anos

Gráfico 46E:

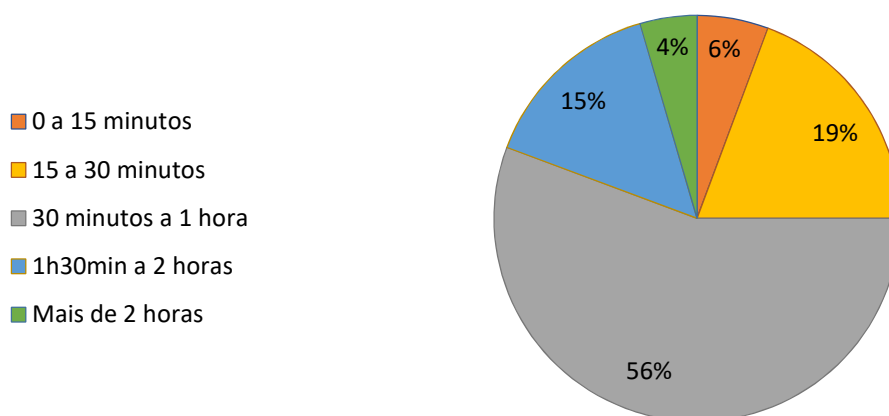
2- Quanto tempo em média você utilizava para o seu lazer ao dia antes de entrar no IFC?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 47E:

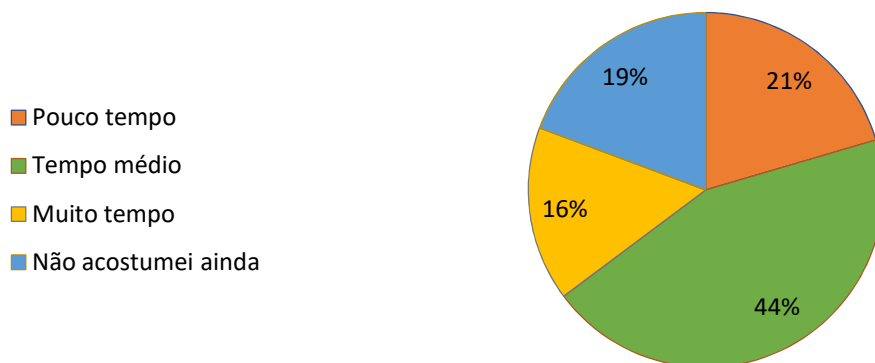
3- Quanto tempo você usa em média por dia para o lazer atualmente?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 48E:

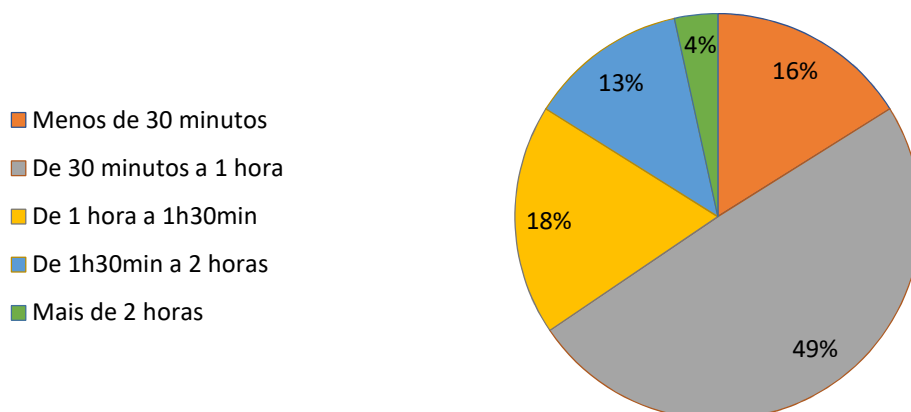
4- O quanto demorou para se acostumar com a carga horária e a quantidade de atividades da escola?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 49E:

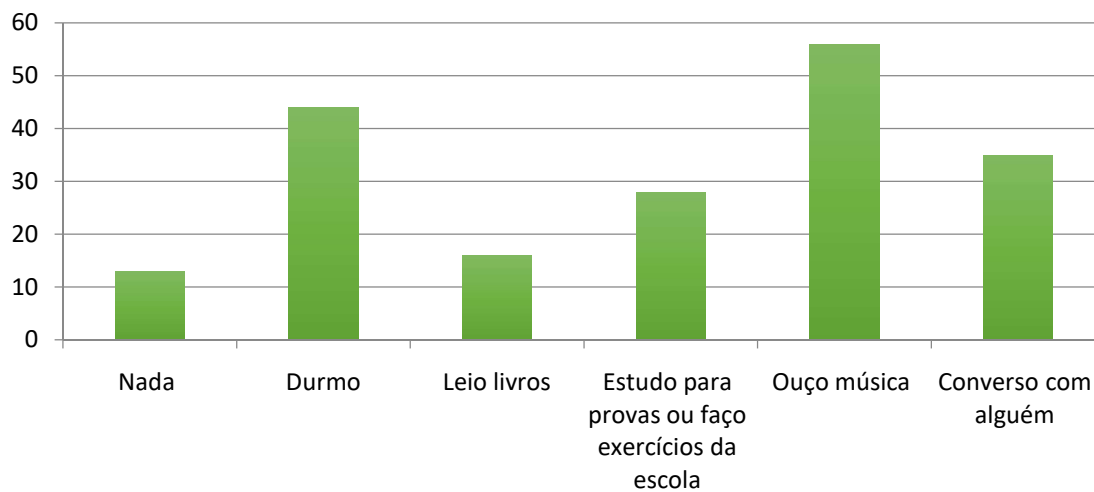
5- Quanto do seu tempo você utiliza em deslocamento para vir à escola?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 50E:

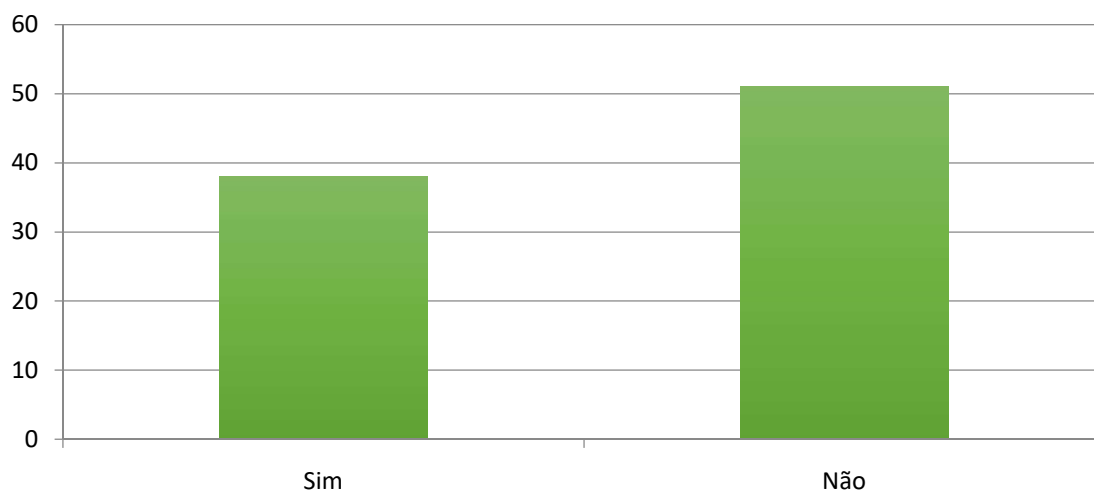
6- O que você faz no tempo em que está se deslocando para a escola?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 51E:

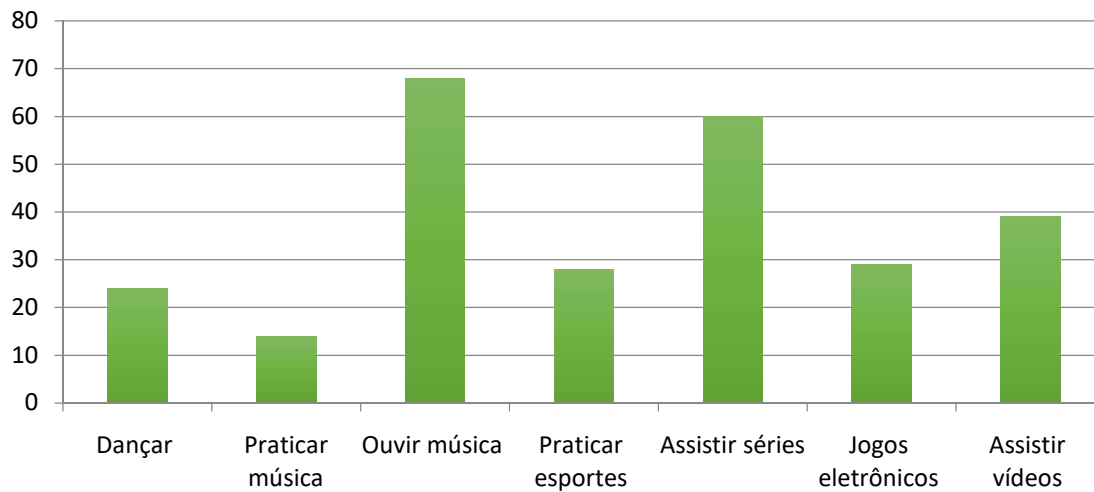
Você considera que está usufruindo do lazer nesse período? Justifique.



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 54E:

9- O que você gosta de fazer como lazer e te desestressa das atividades da escola?

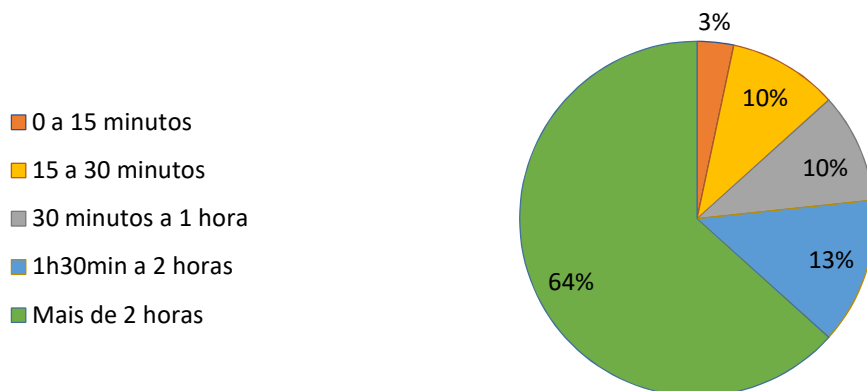


Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Anexo F: Resultado de análise do Curso Técnico em Agropecuária

Gráfico 57F:

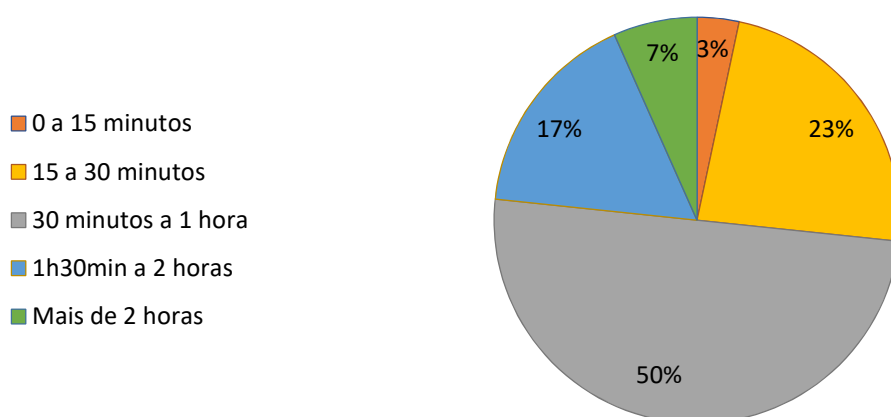
2- Quanto tempo em média você utilizava para o seu lazer ao dia antes de entrar no IFC?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 58F:

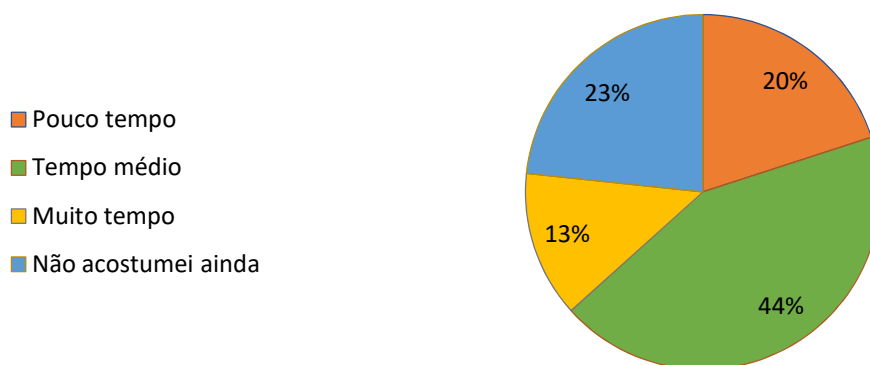
3- Quanto tempo você usa em média por dia para o lazer atualmente?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 59F:

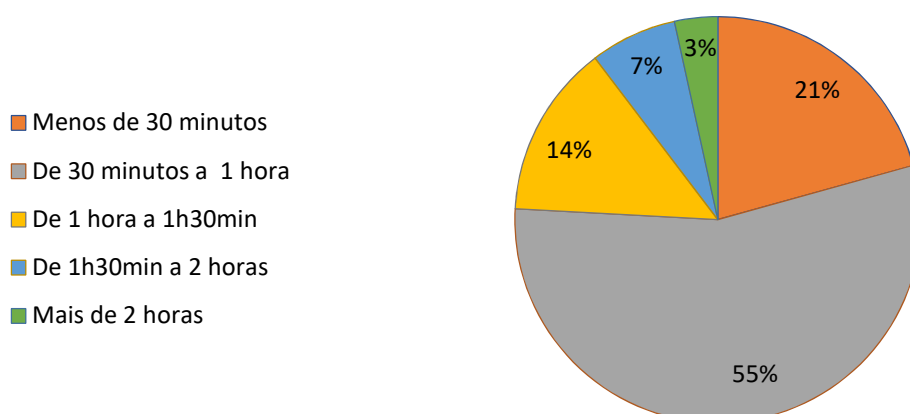
4- O quanto demorou para se acostumar com a carga horária e a quantidade de atividades da escola?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 60F:

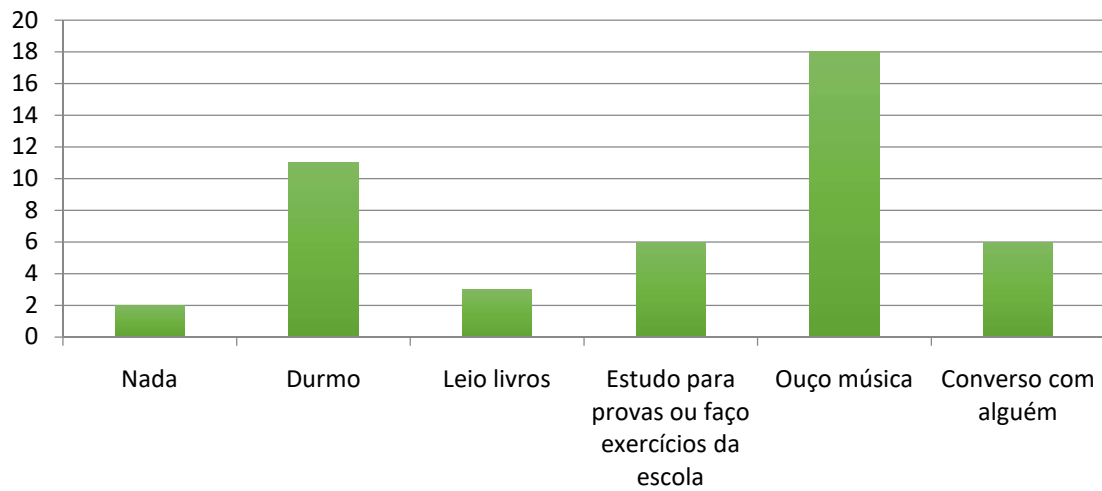
5- Quanto do seu tempo você utiliza em deslocamento para vir à escola?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 61F:

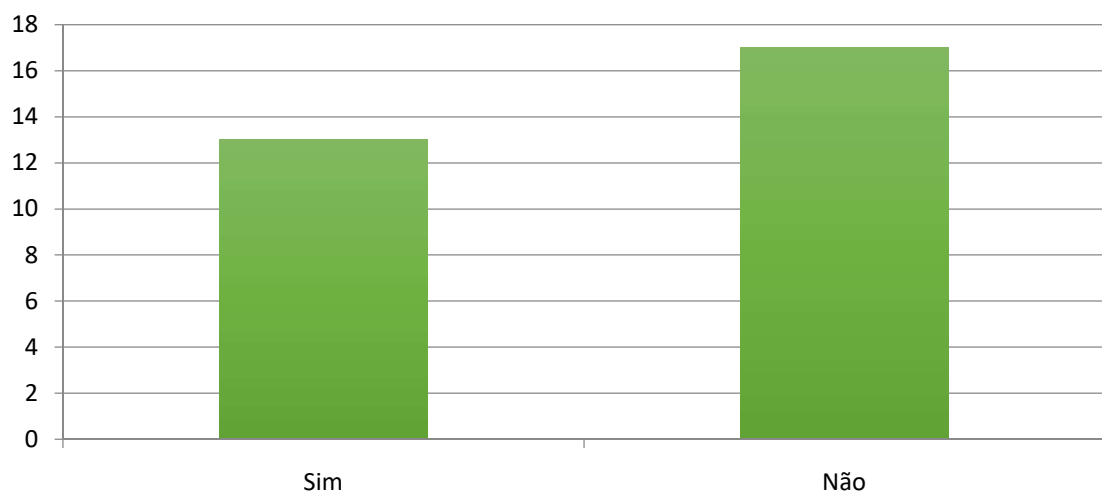
6- O que você faz no tempo em que está se deslocando para a escola?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 62F:

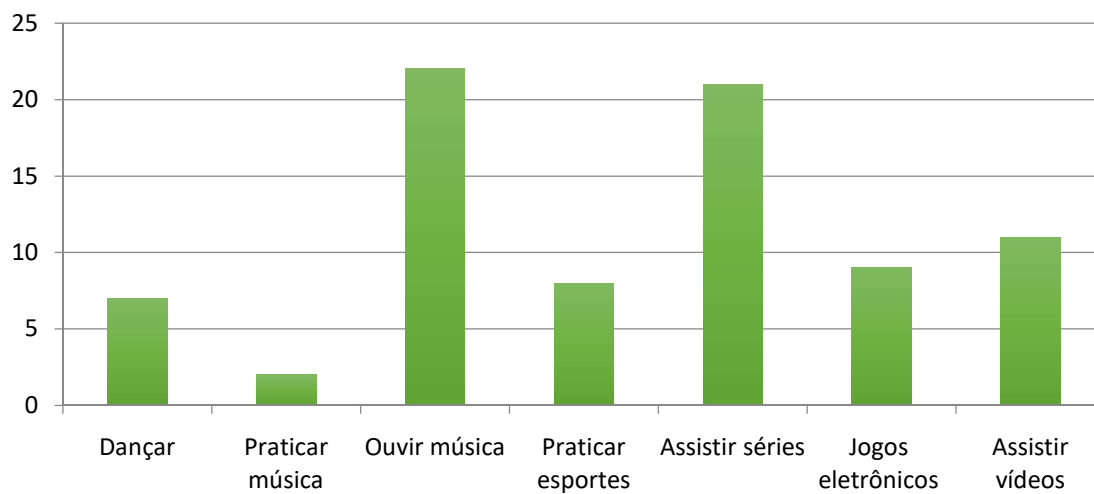
Você considera que está usufruindo do lazer nesse período? Justifique.



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 65F:

9- O que você gosta de fazer como lazer e te desestressa das atividades da escola?

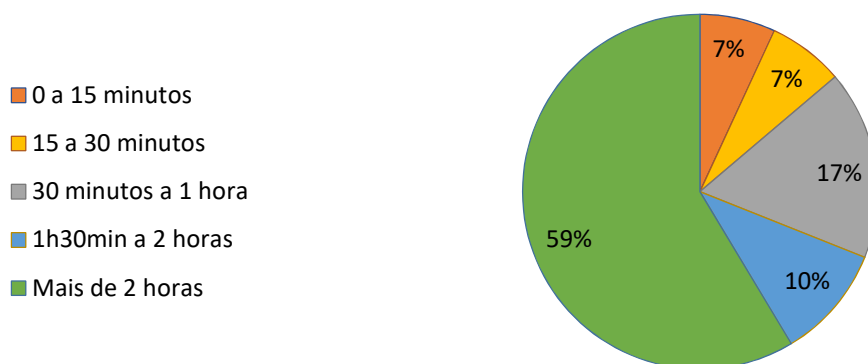


Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Anexo G: Resultado de análise do Curso Técnico em Informática

Gráfico 68G:

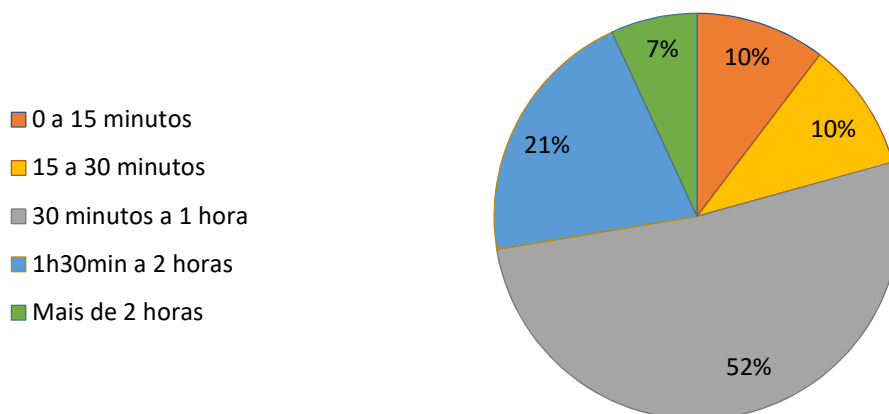
2- Quanto tempo em média você utilizava para o seu lazer ao dia antes de entrar no IFC?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 69G:

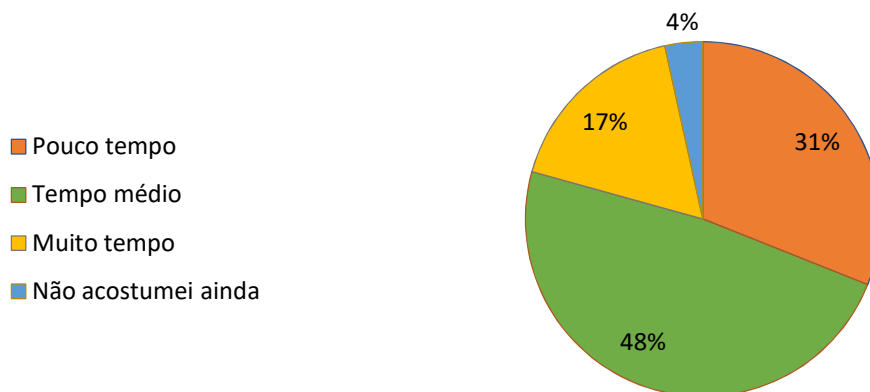
3- Quanto tempo você usa em média por dia para o lazer atualmente?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 70G:

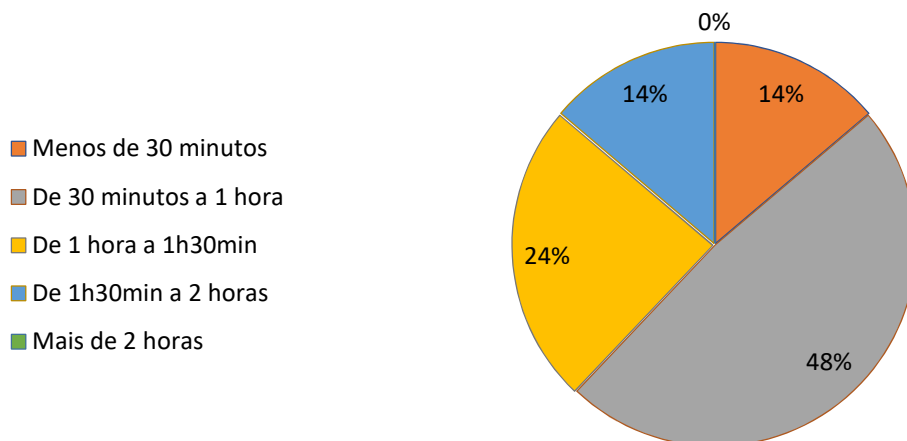
4- O quanto demorou para se acostumar com a carga horária e a quantidade de atividades da escola?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 71G:

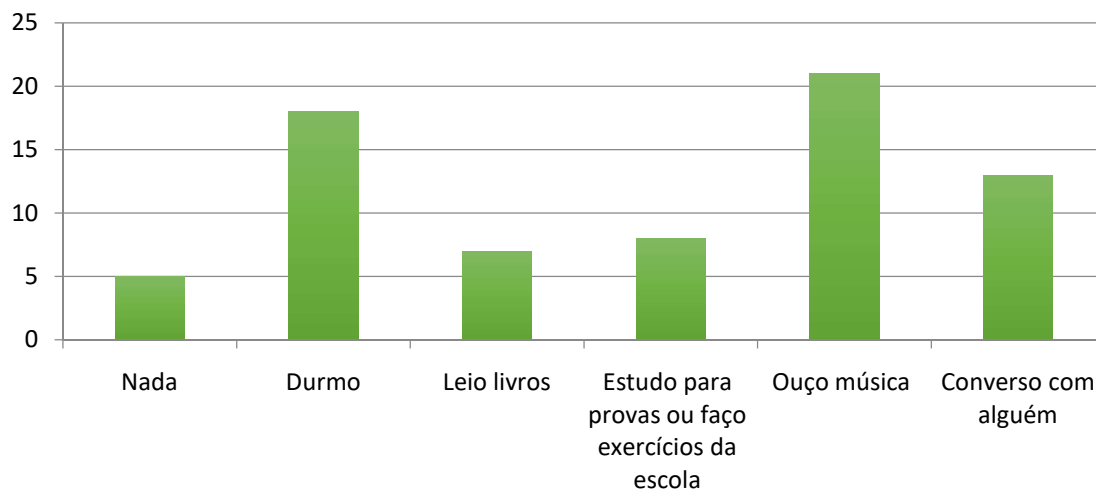
5- Quanto do seu tempo você utiliza em deslocamento para vir à escola?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 72G:

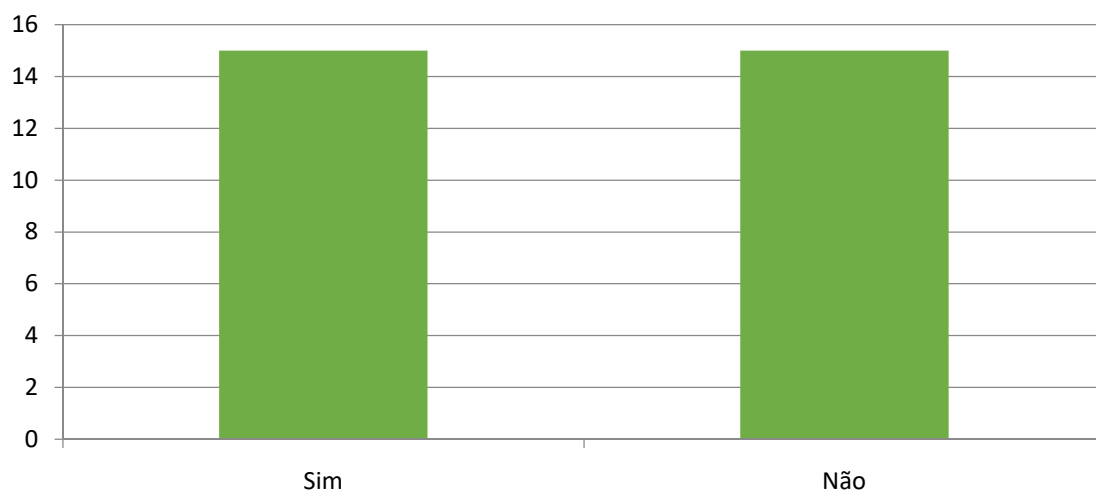
6- O que você faz no tempo em que está se deslocando para a escola?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 73G:

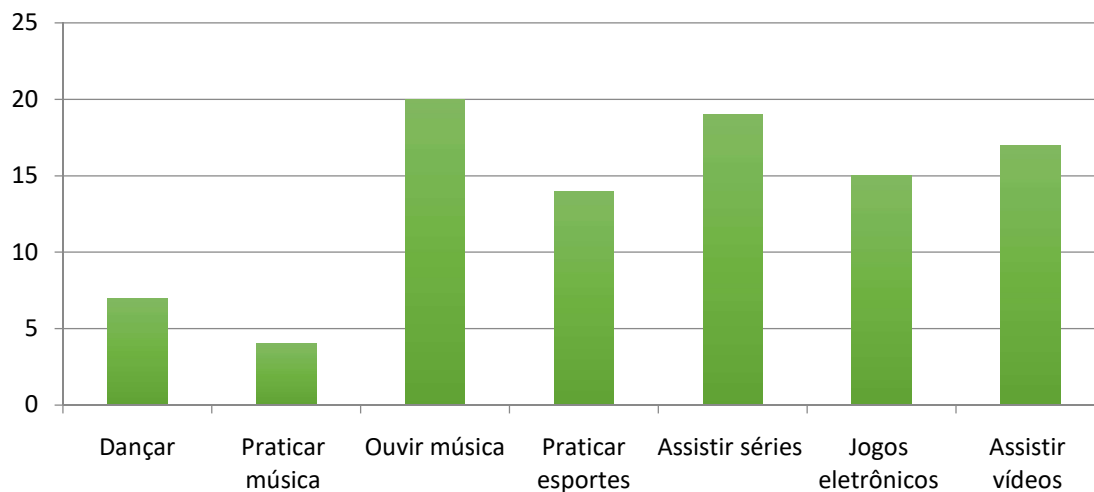
Você considera que está usufruindo do lazer nesse período? Justifique.



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 76G:

9- O que você gosta de fazer como lazer e te desestressa das atividades da escola?

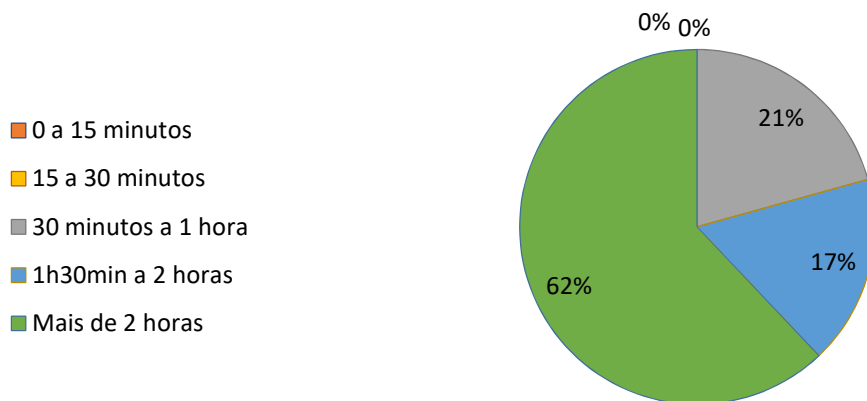


Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Anexo H: Resultado de análise do Curso Técnico em Química

Gráfico 79H:

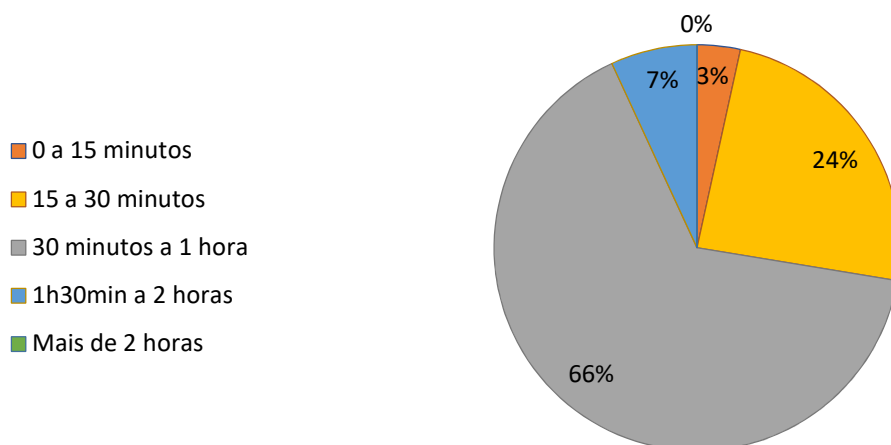
2- Quanto tempo em média você utilizava para o seu lazer ao dia antes de entrar no IFC?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 80H:

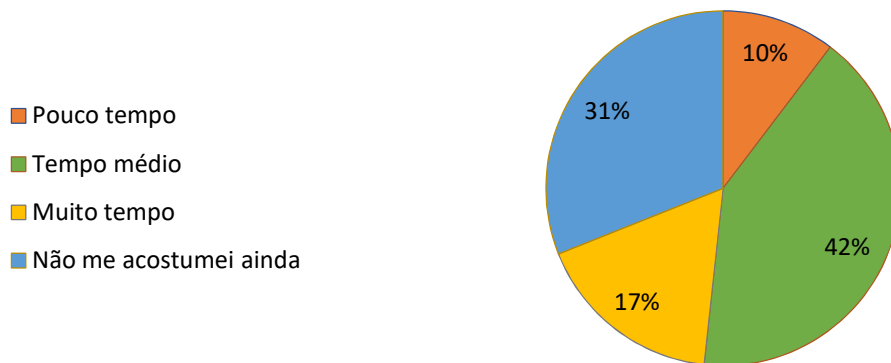
3- Quanto tempo você usa em média por dia para o lazer atualmente?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 81H:

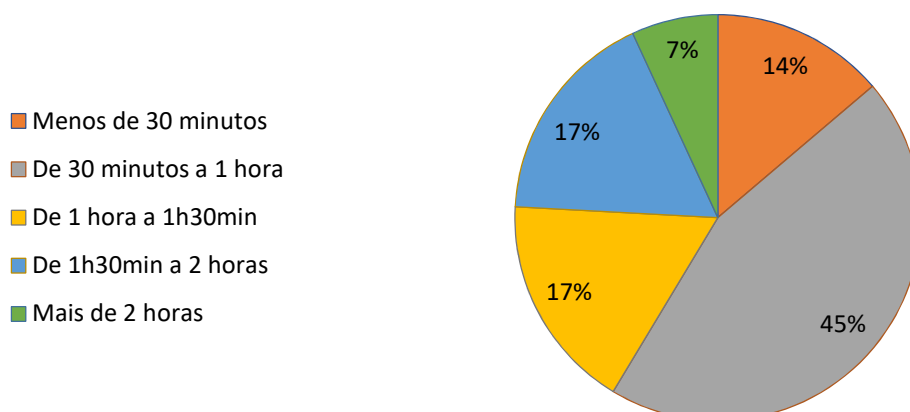
4- O quanto demorou para se acostumar com a carga horária e a quantidade de atividades da escola?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 82H:

5- Quanto do seu tempo você utiliza em deslocamento para vir à escola?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 83H:

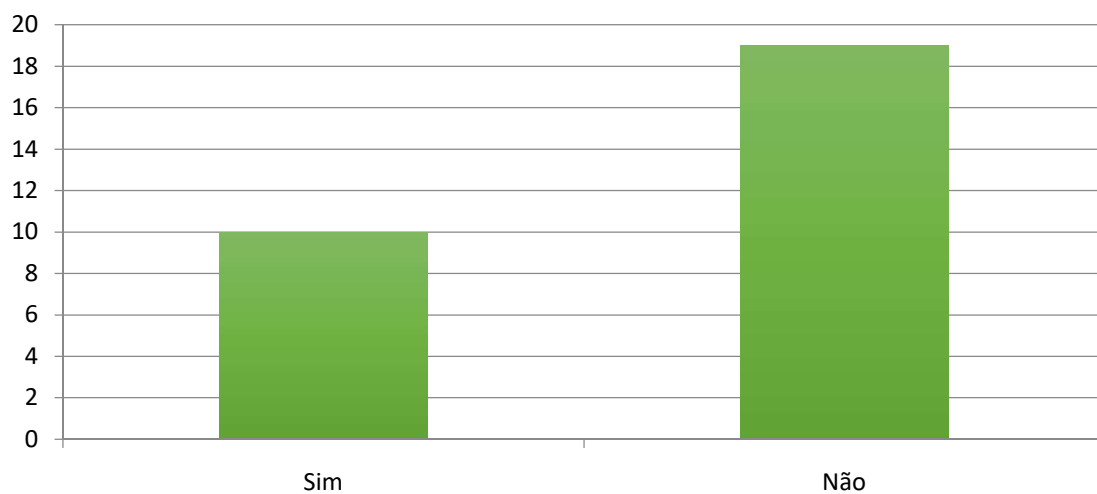
6- O que você faz no tempo em que está se deslocando para a escola?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 84H:

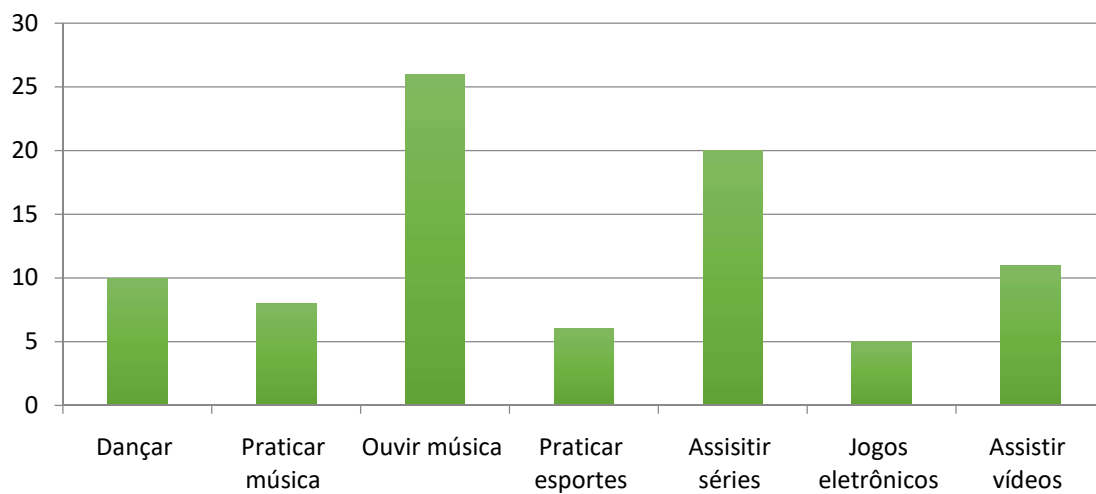
Você considera que está usufruindo do lazer nesse período? Justifique.



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Gráfico 87H:

9- O que você gosta de fazer como lazer e te desestressa das atividades da escola?



Fonte: Elaborado pelos pesquisadores.

Anexo I: Questionário

Turma:

1- O que é lazer para você?

2- Quanto tempo em média você utilizava para o seu lazer ao dia antes de entrar no IFC?

- () 0 a 15 minutos
 () 15 a 30 minutos
 () 30 minutos a 1 hora
 () 1h30min 2 horas
 () + de 2 horas

3- Quanto tempo você usa em média por dia para o lazer atualmente?

- () 0 a 15 minutos
 () 15 a 30 minutos
 () 30 minutos a 1 hora
 () 1h30min 2 horas
 () + de 2 horas

4- O quanto demorou para se acostumar com a carga horária e a quantidade de atividades da escola?

- () Pouco tempo
 () Tempo médio
 () Muito tempo
 () Não me acostumei ainda

5- Quanto do seu tempo você utiliza em deslocamento para vir à escola?

- () Menos de 30 minutos
 () De 30 minutos a 1 hora
 () De 1 hora a 1h30min
 () De 1h30min a 2 horas
 () + de 2 horas

6- O que você faz no tempo em que está se deslocando para a escola?

- () Nada
 () Durmo
 () Leio livros
 () Estudo para provas ou faço exercícios da escola
 () Ouço música
 () Converso com alguém

Outro: _____

Você considera que está usufruindo do lazer nesse período? Justifique.

7- Que mudanças de comportamento você notou por conta da diminuição do lazer?

- () agressividade. () sonolência () mau-humor.

Outros: _____

8- Você se estressa muito com a escola? De que formas você sente isso no seu corpo?

() Sim () Não

() Dor de cabeça () Dor no estômago () Náuseas () Dor nas costas () Insônia

Outros: _____

9- O que você gosta de fazer como lazer e te desestressa das atividades da escola? () Dançar

() Praticar música () Ouvir música () Praticar esportes () Assistir séries () Jogos eletrônicos () Assistir vídeos

Outros: _____

10- Você sente alguma dificuldade no seu curso? Aponte-as:
