

**ENTRE O ESTUDO E O TRABALHO - USOS DO TEMPO LIVRE POR ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO: UM ESTUDO DE CARACTERIZAÇÃO*****Between Study and Work: Uses of Free Time by High School Adolescents a Characterization Study***Renata Harka – UNIPAR/Brasil  
Thais Cristina Gustein Nazar – UNIPAR/Brasil

**RESUMO:** Este estudo teve como objetivo caracterizar os usos do tempo livre entre adolescentes do ensino médio e compreender suas implicações para o desenvolvimento psicológico e social. A pesquisa, de natureza quantitativa, descritiva e com delineamento transversal, baseou-se em dados obtidos por meio do Questionário Juventude Brasileira, aplicado a 1.626 estudantes de 13 escolas públicas de um município do interior do Paraná. Os resultados mostraram que as atividades mais frequentes estão relacionadas ao lazer passivo, com destaque para navegar na internet (65,8%) e descansar (61,1%), enquanto práticas culturais e artísticas, como leitura (23,9%) e artesanato (16,5%), apresentaram menor adesão. Observou-se ainda que 36,3% dos participantes precisam conciliar estudo e trabalho, fator que reduz as oportunidades de engajamento em atividades formativas e de participação social. A partir da perspectiva analítico-comportamental, constatou-se que as atividades predominantes estão associadas a reforçadores imediatos e facilmente acessíveis, o que pode limitar o desenvolvimento de repertórios sociais, criativos e culturais ao longo da adolescência. Conclui-se que, embora o lazer digital proporcione satisfação rápida e desempenhe papel significativo no cotidiano dos jovens, torna-se essencial ampliar políticas e ações educativas que incentivem experiências de participação ativa, interação social e expressão cultural, de modo a favorecer trajetórias de desenvolvimento mais equilibradas e promotoras de bem-estar.

**Palavras-chave:** Adolescência. Desenvolvimento. Lazer. Tempo livre.

**ABSTRACT:** This study aimed to characterize how high school adolescents use their free time and to examine the implications for their psychological and social development. This quantitative, descriptive, cross-sectional research was based on data from the Brazilian Youth Questionnaire applied to 1,626 students from 13 public schools in a municipality in the state of Paraná. The findings indicated a predominance of passive leisure activities, especially internet use (65.8%) and resting (61.1%), while cultural and artistic practices, such as reading (23.9%) and crafts (16.5%), were less frequent. It was also found that 36.3% of the participants combine school and work, reducing opportunities for engaging in formative or social activities. From a behavioral analytic perspective, the most common activities were associated with immediate and easily accessible reinforcers, potentially limiting the development of social, creative, and cultural repertoires. The study concludes that, although digital leisure provides immediate satisfaction and plays a central role in adolescents' routines, it is essential to expand educational initiatives that encourage active participation, social interaction, and cultural expression, contributing to healthier and more balanced developmental trajectories.

**Keywords:** Adolescence. Development. Leisure. Free time.

## **1. INTRODUÇÃO**

Segundo Banaco (1998) a adolescência é um período de grandes transformações, psicológicas e físicas, e a rapidez dessas transformações pode causar desconforto em todos os envolvidos, desde o próprio adolescente até as pessoas ao seu redor, por sua inconstância, indolência, agressividade e insegurança.

Essa compreensão está alinhada com a literatura sobre o desenvolvimento humano, que destaca a adolescência como um período em que as mudanças físicas e psicológicas estão interligadas e influenciam a formação da identidade e o conjunto de respostas sociais. Entretanto, não é tão discutido como os jovens utilizam seu tempo livre.

Na adolescência, ocorre a puberdade, que é caracterizada como alterações anatômicas e fisiológicas, diante disso, ao final da puberdade, o adolescente perde as características do corpo infantil e passa a conviver com formas mais adultas (Papalia e Feldman, 2013). Essas transformações fazem com que o jovem experimente, de forma constante e intensa, sensações ambíguas, além disso, as mudanças do corpo também produzem efeito nos comportamentos.

O modo como o adolescente enxerga a si mesmo e aos outros, assim como a forma como é visto pelas pessoas ao seu redor, passa por transformações que refletem em suas atitudes e nas relações sociais. Nesta fase, surge a necessidade de autoafirmação, definição de valores e a construção da identidade, marcada pela contestação de normas estabelecidas e pela procura de novas referências (Caroni; Bastos, 2015).

Observando a partir da análise do comportamento, todo comportamento aprendido foi reforçado dentro dos contextos de vida do indivíduo, assim, os comportamentos compreendidos por serem comuns no período da adolescência como, busca por autonomia, oposição a figuras de autoridade, maior influência do grupo de pares, experimentação e variabilidade comportamental, podem ser entendidos como respostas às novas contingências sociais, um exemplo deste comportamento pode ser observado quando um adolescente desobedecer a regras pré estabelecidas por seus responsáveis e, de certa forma é reforçado por seus pares por meio de aprovação, risos e status, então este comportamento tende a se repetir (Skinner, 2003).

Sendo assim, as mudanças de comportamento que podem ser observadas na adolescência não ocorrem de forma isolada, e estão correlacionadas com fatores sociais e com as transformações biológicas que marcam este período de desenvolvimento.

Na puberdade, a prática de esportes e de atividades físicas funciona como uma forma de adaptação às mudanças do corpo e de vivência de novas experiências. Já na adolescência intermediária, essas práticas ganham um papel importante na integração social dos jovens. Nesse mesmo período, na tentativa de afirmar sua identidade e conquistar autonomia, os adolescentes muitas vezes buscam gratificações imediatas. Nesse processo, podem agir com impulsividade e uma sensação de invulnerabilidade (Senna e Dessen, 2015).

De acordo com o estatuto da criança e do adolescente, artigo 71, todo adolescente tem direito à informação, cultura, lazer, esportes, diversões, espetáculos e serviços que respeitem sua condição peculiar de pessoa em desenvolvimento.

Segundo Nunes, 2014, o lazer pode ser entendido como a satisfação de uma necessidade humana, vivenciada por meio de experiências que cada indivíduo considera prazerosas. Assim, o que é lazer para uma pessoa depende de seus interesses, dos recursos que tem à disposição e também de seus valores e aspirações. Dessa forma, o que caracteriza uma atividade como lazer não é a atividade em si, mas o sentido que o sujeito atribui a ela.

Nesta mesma linha de raciocínio, o lazer se dá como um espaço de desenvolvimento pessoal e social, em que o indivíduo experimenta criatividade, prazer e liberdade. O lazer representa uma dimensão fundamental da formação da identidade e da cultura, se trata de um tempo de vivência de extrema importância onde o sujeito expressa valores e ressignifica papéis sociais e emoções (Marcellino, 2006)

Na adolescência, o tempo livre, de lazer, é ainda mais importante, pois acaba sendo um momento de socialização e experimentação. De acordo com Oliveira e Rubio (2001), essas atividades são fundamentais para o desenvolvimento saudável.

No Brasil, muitos jovens além de precisarem conciliar os estudos e o que fazem em seu tempo livre, precisam trabalhar, tendo uma dupla jornada que pode trazer desafios para o desenvolvimento. Em estudos da área pode se notar que essa experiência de trabalhar e estudar ao mesmo tempo pode ser vivida de maneiras distintas, dependendo

das condições socioeconômicas e familiares do adolescente (Abramo, Venturi & Corrochano, 2020; Menezes & Santos, 2023).

Papalia em seu livro, *Desenvolvimento humano* de 2013, relata que estudantes que trabalham se dividem em dois grupos, aqueles que aceleram a entrada na fase adulta, e aqueles que fazem uma passagem mais vagarosa, equilibrando escola, trabalho e lazer.

Na puberdade, a prática de esportes e de atividades físicas funciona como uma forma de adaptação às mudanças do corpo e de vivência de novas experiências. Já na adolescência intermediária, essas práticas ganham um papel importante na integração social dos jovens. Nesse mesmo período, na tentativa de afirmar sua identidade e conquistar autonomia, os adolescentes muitas vezes buscam gratificações imediatas. Nesse processo, podem agir com impulsividade e uma sensação de invulnerabilidade (Senna e Dessen, 2015).

De acordo com o estatuto da criança e do adolescente, artigo 71, todo adolescente tem direito à informação, cultura, lazer, esportes, diversões, espetáculos e serviços que respeitem sua condição peculiar de pessoa em desenvolvimento. Segundo Nunes (2014), o lazer pode ser entendido como a satisfação de uma necessidade humana, vivenciada por meio de experiências que cada indivíduo considera prazerosas. Assim, o que é lazer para uma pessoa depende de seus interesses, dos recursos que tem à disposição e também de seus valores e aspirações. Dessa forma, o que caracteriza uma atividade como lazer não é a atividade em si, mas o sentido que o sujeito atribui a ela.

Nesta mesma linha de raciocínio, o lazer se dá como um espaço de desenvolvimento pessoal e social, em que o indivíduo experimenta criatividade, prazer e liberdade. O lazer representa uma dimensão fundamental da formação da identidade e da cultura, se trata de um tempo de vivência de extrema importância onde o sujeito expressa valores e ressignifica papéis sociais e emoções (Marcellino, 2006)

Na adolescência, o tempo livre, de lazer, é ainda mais importante, pois acaba sendo um momento de socialização e experimentação. De acordo com Oliveira e Rubio (2001), essas atividades são fundamentais para o desenvolvimento saudável. No Brasil, muitos jovens além de precisarem conciliar os estudos e o que fazem em seu tempo livre, precisam trabalhar, tendo uma dupla jornada que pode trazer desafios para o desenvolvimento. Em estudos da área pode se notar que essa experiência de trabalhar e estudar ao mesmo tempo pode ser vivida de maneiras distintas, dependendo das condições socioeconômicas e familiares do adolescente (Abramo, Venturi e Corrochano, 2020).

Estudantes que trabalham se dividem em dois grupos, aqueles que aceleram a entrada na fase adulta, e aqueles que fazem uma passagem mais vagarosa, equilibrando escola, trabalho e lazer. Os que aceleram a passagem geralmente tem pouco tempo para desenvolver atividades de lazer, a exposição ao mundo adulto pode levá-los a desenvolver comportamentos delinquentes. Já os considerados equilibrados, utilizam o trabalho como forma de criar um senso de responsabilidade e autoconfiança, mas não desviam seu caminho educacional (Papalia e Feldman, 2013).

Entender como os adolescentes do ensino médio utilizam seu tempo livre é de grande relevância para a psicologia pois o lazer compõe um contexto de aprendizagem e de desenvolvimento de habilidades. A partir da ótica da análise do comportamento as atividades desenvolvidas no tempo livre podem ser entendidas como comportamentos mantidos por contingências específicas de reforçamento, as quais contribuem para a formação de repertórios que favorecem a autonomia, o autocontrole e o convívio social (Skinner, 2003; Banaco, 1998).

Além disso, o Estatuto da Criança e do Adolescente (Lei nº 8.069/1990) garante o direito ao lazer, à cultura e ao esporte como dimensões essenciais da formação integral, reforçando a importância de investigações que analisem se esses direitos têm sido efetivamente vivenciados.

Baseando-se na perspectiva de que o tempo livre e as práticas de lazer são essenciais na adolescência, torna-se essencial a psicologia compreender como os adolescentes do ensino médio utilizam seu tempo livre. Assim, este estudo tem como objetivo caracterizar os usos do tempo livre de adolescentes do Ensino Médio analisando de que forma essas práticas se relacionam com suas condições de estudo e trabalho e quais implicações podem ter para seu desenvolvimento psicológico e social.

## **2. MATERIAL E MÉTODO**

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, descritiva e de delineamento transversal, fundamentada no referencial teórico-metodológico de Cozby (2003). Esse delineamento possibilita examinar e descrever características de uma população em um momento específico, por meio da análise de variáveis mensuráveis. Para sua realização foram utilizados os dados do banco de dados do projeto “Resiliência e bem-estar no contexto

educacional: estudo com estudantes e profissionais" que foram previamente obtidos por meio da aplicação do Questionário Juventude Brasileira (Dell’Aglia, Koller, Cerqueira-Santos & Colaço, 2011).

A amostra foi composta por 1.626 estudantes devidamente matriculados no ensino médio de 13 escolas de um município no interior do Paraná. Sendo que, 55,4% (n = 898) se identificaram como sendo do gênero masculino, 44% (n = 713) do gênero feminino e 0,6% (n = 10) que não se identificam com nenhum dos gêneros. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa, conforme a Resolução nº 422/2012 (CAAE nº 50753221.0.0000.0109; parecer nº 5.836.801). E para a análise e comparação dos dados se utilizou do programa estatístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).

As questões principais selecionadas para essa pesquisa foram, “O que você costuma fazer quando não está estudando ou trabalhando?” “Praticar esportes” “Jogar/brincar” “Passear” “Assistir TV” “Ouvir e/ou tocar música” “Desenhar/pintar/artesanato” “Namorar” “Descansar” “Navegar na internet” “Ir a festas” “Cinema ou teatro” “Ler livros, revistas ou quadrinhos” nas quais os adolescentes poderiam responder com múltiplas alternativas. Primeiramente, foi realizada uma análise detalhada das informações, com o objetivo de reconhecer as características sociodemográficas dos participantes e a frequência com que as atividades de lazer foram executadas, bem como, se os mesmos além das atividades escolares estão, de alguma forma, trabalhando.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra estudada pode ser caracterizada por suas particularidades sociodemográficas, conforme apresentado na tabela a seguir. Observa-se que 36,3% (n = 546) dos adolescentes conciliavam trabalho e estudos, enquanto 29,4% (n = 443) relataram nunca ter trabalhado. Em relação à etnia, 63% (n = 1007) dos participantes se declararam brancos, e a maioria dos respondentes informou uma renda familiar inferior a R\$6.600,00.

**Tabela 1.** Caracterização da amostra conforme as características sociodemográficas.

VARIÁVEL	N	%
Gênero	Masculino	898 55,4%

Entre o estudo e o trabalho: usos do tempo livre por adolescentes do ensino médio um estudo de caracterização

	Feminino	713	44,0%
	Outros	10	0,6%
<b>Idade</b>	15 anos ou menos	590	36,9%
	16 anos	552	34,5%
	17 anos	374	23,4%
	18 anos ou mais	82	5,1%
<b>Ano da Escolaridade</b>	1ª Série	538	33,1%
	2ª Série	520	32,0%
	3ª Série	553	34,0%
<b>Cor</b>	Branco	1007	63,0%
	Pardo	513	32,1%
	Omissos	15	0,9%
<b>Estado Civil</b>	Solteiro(a)	1360	88,1%
	Casado(a)	12	0,8%
	Mora junto	36	2,3%
	Viúvo(a)	2	0,1%
	Separado(a)/Divorciado(a)	3	0,2%
	Outro	129	8,4%
<b>Com quem mora</b>	Pai e Mãe	321	20%
	Mãe	122	7,6%
	Pai	37	2,3%
	Pai, mãe e irmãos	593	36,9%
	Mãe ou pai e irmãos	211	13,1%
	Pai ou mãe e madrasta/padrasto	148	9,2%
	Avós	52	3,2%
	Tios	9	0,6%
	Companheiro	23	1,4%
	Irmãos	18	1,1%
	Outro	74	4,6%
<b>Renda Familiar</b>	Menos de R\$ 1.320,00	70	4,8%
	Entre R\$ 1.320,00 e R\$ 1.980,00	230	15,6%
	Entre R\$ 1.981,00 e	485	33%

	R\$3.960,00		
	Entre R\$ 3.961,00 e R\$ 6.600,00	381	25,9%
	Mais de R\$ 6.600,00	305	20,7%
<b>Trabalho</b>	Nunca trabalhei	443	29,4%
	Já trabalhei, mas não trabalho atualmente	310	20,6%
	Estou trabalhando	546	36,3%
	Estou procurando trabalho	175	11,6%
	Não estou procurando trabalho	31	2,1%

**Fonte:** Elaborado pelos autores (2025).

Voltando-se para as práticas de tempo livre, revela-se tendências claras quanto às atividades mais e menos frequentes. Pode ser observado que atividades digitais e de descanso são predominantes: 65,8% (n = 1039) costumam navegar na internet e 61,1% (n = 964) dedicam tempo para descansar. Atividades relacionadas à cultura e expressão artística, como ler livros, revistas ou quadrinhos (23,9%; n = 377), ir ao cinema ou teatro (15%; n = 838) e desenhar, pintar ou fazer artesanato (16,5%; n = 261), são menos comuns. Ir a festas tem participação intermediária 29% (n = 457) e 22,2% (n = 351) namoram, enquanto atividades recreativas como jogar/brincar (36,6%; n = 577) e passear (33,9%; n = 535) também ocupam uma posição intermediária. Já os hábitos mais cotidianos de entretenimento, como assistir TV (53,1%; n = 838) e ouvir ou tocar música (54,7%; n = 862), são relatados por mais da metade dos participantes. A prática esportiva também demonstra adesão significativa, com 46,8% (n = 736) dos adolescentes se envolvendo em atividades físicas regularmente.

**Tabela 2.** O que os adolescentes costumam fazer quando não estão estudando e nem trabalhando.

	Costumam fazer	Não costumam fazer
<b>Ler livros, revistas ou quadrinhos</b>	23,9% (n = 377)	76,1% (n = 1201)
<b>Cinema ou teatro</b>	15% (n = 838)	84,9% (n = 1340)
<b>Ir a festas</b>	29% (n = 457)	71% (n = 1120)
<b>Navegar na internet</b>	65,8% (n = 1039)	34,2% (n = 539)
<b>Descansar</b>	61,1% (n = 964)	38,9% (n = 614)

Entre o estudo e o trabalho: usos do tempo livre por adolescentes do ensino médio um estudo de caracterização

<b>Namorar</b>	22,2% (n = 351)	77,7% (n = 1226)
<b>Jogar/brincar</b>	36,6% (n = 577)	63,4% (n = 1001)
<b>Assistir TV</b>	53,1% (n = 838)	46,9% (n = 740)
<b>Ouvir e/ou tocar música</b>	54,7% (n = 862)	45,3% (n = 715)
<b>Desenhar/pintar/artesanato</b>	16,5% (n = 261)	83,5% (n = 1317)
<b>Passear</b>	33,9% (n = 535)	66,1% (n = 1043)
<b>Praticar esportes</b>	46,8% (n = 736)	53,1% (n = 836)

Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

Os resultados obtidos estão em consonância a outros estudos realizados na área. Como por exemplo a pesquisa realizada por Santos et al., (2025) que analisaram os principais espaços utilizados por adolescentes para a prática de lazer, vislumbrando compreender a influência do sexo e da classe econômica nas escolhas desses espaços, uma pesquisa realizada com 1.616 adolescentes do primeiro ano do ensino médio de escolas públicas da cidade de Montes Claros - MG.

Em sua pesquisa descobriram que os jovens envolvidos têm preferência por locais que possibilitem a interação com amigos e que sejam de fácil acesso, como centros de compras, praças e parques públicos, que são também considerados espaços abertos e sem custo. No entanto, um número reduzido deles visita bibliotecas e museus, o que indica que esses ambientes culturais talvez não sejam tão atrativos para os adolescentes estudados, ou podem não ter sido desenvolvidos de forma adequada para atender as necessidades desse grupo etário.

O lazer contribui para o desenvolvimento saudável e para o enfrentamento de desafios pessoais e sociais, e quando guiado por interesses individuais e integrado de forma equilibrada no dia a dia, atua como um fator protetivo para a saúde, no entanto o autor também destaca que os adolescentes tendem a dedicar seu tempo a formas de lazer mais passivas (Santos et al., 2025).

Estes resultados, embora mais focados em locais do que comportamentos, estão diretamente ligados aos obtidos nesta pesquisa, onde um número consideravelmente baixo de jovens apontou desenvolver atividades artísticas ou culturais em seu tempo livre. Em comparativo, Pereira et al., (2021), em sua pesquisa para investigar as atividades no

tempo de lazer entre adolescentes em idade escolar, com uma amostra do tipo probabilística por conglomerados com um total de 2.040 participantes, expõe que atividades físicas também têm grande importância para o desenvolvimento, e que apesar disso a maioria dos jovens analisados apresentou hábitos pouco saudáveis no tempo livre e de lazer.

Concluindo que os adolescentes pesquisados por eles têm suas práticas de lazer consideradas, em sua maioria como sedentárias, nota-se a escassa realização de atividades esportivas e físicas, especialmente entre as mulheres, onde estes jovens passam uma boa parte do tempo isolados, em suas casas, envolvidos com a televisão ou com outras mídias digitais, que oferecem poucos benefícios e podem acabar gerando tédio.

Neste estudo, o número de adolescentes que indicou praticar atividades físicas em seu tempo livre é relativamente alto, 46,8% (n = 736), apesar de ser menos da metade deste número quando comparado a outras pesquisas de mesmo foco que apresentam um dado significativo. Na pesquisa desenvolvida por Nodari et al., (2018), na qual o foco principal foi entender as características e vivências dos jovens em seus momentos de lazer e tempo livre em dois contextos diferentes: alunos de instituições públicas e privadas. A pesquisa incluiu a participação de 561 adolescentes, com idade entre 14 e 19 anos, dos quais 291 eram de escolas públicas e 270 de escolas privadas.

Os dados obtidos pela pesquisa de Nodari et al., (2018) indicam que as três atividades que mais se destacam entre os dois grupos analisados são: acessar a internet, ver televisão e ouvir ou tocar canções. E como sinalizado pelos mesmos, é importante mencionar que essas três atividades têm uma conexão direta com os meios de comunicação e a mídia, e frequentemente ocorrem ao mesmo tempo.

Em outro estudo quantitativo realizado por Marcino et al., (2022) os resultados encontrados mostraram que uma quantia considerável dos adolescentes praticava atividades físicas, no entanto, também tiveram baixos resultados referentes a atividades culturais e artísticas. Levando em consideração os resultados obtidos por este estudo e pelos demais estudos realizados na área pode-se concluir que o lazer dos adolescentes está muito voltado para práticas passivas, como o uso da internet e o descanso, isso pode se derivar tanto da rotina diária, que além dos estudos pode envolver práticas extracurriculares e o trabalho, quanto da facilidade em consumir estas formas de lazer.

O uso da internet tem sido associado a impactos significativos no desenvolvimento dos jovens, tanto de forma social quanto cognitiva. Silva e Silva (2017)

destacam que cerca de 81% dos adolescentes utilizam a internet diariamente, evidenciando o quanto isso está fortemente ligado com a vida cotidiana dos adolescentes. No entanto, o uso excessivo das tecnologias digitais pode levar à substituição das interações presenciais por relações virtuais superficiais e ao isolamento social. Além disso, a exposição constante a estímulos digitais pode gerar sobrecarga cognitiva, prejudicando a concentração e o aprendizado, e aumentar a ansiedade e a dependência do uso desses dispositivos.

O uso excessivo da rede e das plataformas sociais traz efeitos notáveis na vida social e na saúde mental dos jovens. É notório uma diminuição das interações face a face e uma mudança nas atividades diárias, assim como desafios em lidar com sentimentos, que estão diretamente relacionados a essa dependência das mídias digitais (Chagas et al., 2025). Assim, os resultados deste estudo sugerem que, embora o lazer digital ou de descanso seja acessível e atrativo para os jovens, ele pode oferecer menos oportunidades de desenvolvimento por exemplo, de habilidades sociais, de expressão criativa ou de envolvimento comunitário comparado a formas de lazer mais ativas ou de envolvimento artístico.

Consequentemente, é importante considerar políticas e práticas que incentivem nos adolescentes o equilíbrio entre diferentes tipos de lazer, priorizando aqueles que promovam participação ativa, aprendizagem e interação social a fim de favorecer trajetórias de desenvolvimento mais saudáveis.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os dados coletados sugerem que o lazer dos adolescentes está direcionado ao ambiente digital e a momentos de descanso, deixando de lado experiências culturais e criativas. Esse panorama acompanha tendências já apontadas em estudos anteriores. Do ponto de vista psicológico, esse arranjo pode influenciar tanto aspectos de socialização quanto de saúde mental, visto que o lazer é um espaço para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais e para a construção da identidade. Sendo assim, faz-se necessário por parte da sociedade em conjunto com as políticas públicas a promoção de condições para que o acesso a essas formas de lazer seja facilitado.

Do ponto de vista da Psicologia, sob a ótica da Análise do Comportamento, observa-se que essas práticas podem estar relacionadas a contingências de reforçamento

imediatas e de fácil acesso, como o prazer instantâneo e a validação social proporcionada pelo ambiente. Os resultados também evidenciam a necessidade de ampliar espaços de lazer que promovam a expressão artística, a convivência comunitária e o engajamento mais ativo dos adolescentes. A escola, a família e o poder público possuem papel fundamental na criação de políticas e programas que incentivem formas de lazer diversificadas e acessíveis, que possam equilibrar o uso das tecnologias com outras formas de experienciar o tempo livre.

Conclui-se, portanto, que compreender o lazer enquanto dimensão essencial do desenvolvimento humano é indispensável para a promoção da saúde mental e do bem-estar de adolescentes. Segundo o art. 4º do estatuto da criança e do adolescente, é dever da comunidade, da família e do poder público assegurar com absoluta prioridade, a efetivação dos direitos referentes à vida, à saúde, à educação, ao esporte, ao lazer, à cultura, entre outros, neste sentido, criar e incentivar outras formas de lazer para os adolescentes torna-se necessário.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- ABRAMO, H. W.; VENTURI, G.; CORROCHANO, M. C. Estudar e trabalhar: um olhar qualitativo sobre uma complexa combinação nas trajetórias juvenis. **Novos Estudos CEBRAP**, São Paulo, v. 39, n. 3, p. 523-542, set./dez. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.25091/s01013300202000030004>. Acesso em: 27 nov. 2025 (Data atual fictícia para Acesso).
- BANACO, R. A. Adolescentes e terapia comportamental. In: RANGÉ, B. (org.). **Psicoterapia comportamental e cognitiva: avanços recentes**. São Paulo: EPU, 1998. p. 221-235 (Páginação inferida, pois não constava no original).
- BRASIL. **Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990**. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Diário Oficial da União: Brasília, DF, 16 jul. 1990. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l8069.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm). Acesso em: 4 nov. 2025.
- CARONI, M. M.; BASTOS, O. M. Adolescência e autonomia: conceitos, definições e desafios. **Revista de Pediatria SOPERJ**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 29-34, jan./abr. 2015.
- CHAGAS, D. M. F. et al. Impacto das Mídias Digitais na Saúde Mental de Adolescentes: Uma Análise Integrativa de Sintomas de Depressão e Estresse. **ID on line. Revista de psicologia**, [S. l.], v. 19, n. 76, p. 11–27, 2025. DOI: 10.14295/idonline.v19i76.4161. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/4161>. Acesso em: 4 nov. 2025.

COZBY, Paul C. **Métodos de pesquisa em ciências do comportamento**. Tradução de Paula Inez Cunha Gomide e Emma Otta. São Paulo: Atlas, 2003.

DELL'AGLIO, D.; KOLLER, S. H.; CERQUEIRA-SANTOS, E.; COLAÇO, V. Revisando o questionário da juventude brasileira: uma nova proposta. In: DELL'AGLIO, D.; KOLLER, S. H. (orgs.). **Adolescência e juventude: vulnerabilidade e contextos de proteção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2011. p. 259-270.

MAGALHÃES SENNA, S. R. C.; DESSEN, M. A. Reflexões sobre a saúde do adolescente brasileiro. **Psicologia, Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 16, n. 2, p. 223–235, 2015.

MARCELLINO, N. C. **Lazer e humanização**. 3. ed. Campinas: Autores Associados, 2006.

MARCINO, L. F. et al. Prática de lazer em adolescentes e fatores associados: implicações para o cuidado. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 35, eAPE02041, 2022. Disponível em: doi.org.

NODARI, M. P. M. et al. Vivências e sociabilidades: lazer e tempo livre de adolescentes de escolas públicas e particulares. **Psicologia Argumento**, Curitiba, v. 36, n. 94, p. 458-478, out./dez. 2018. DOI: doi.org.

NUNES, M. F. O.; HUTZ, C. S. Análise da produção de artigos científicos sobre o lazer: uma revisão. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 30, n. 3, p. 307-315, jul./set. 2014. DOI: doi.org.

OLIVEIRA, M. S.; RUBIO, K. O lazer e o adolescente: uma análise psicossocial. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 23, n. 3, p. 71–83, maio 2001.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

PEREIRA, R. G. et al. Atividades no tempo de lazer entre adolescentes escolares: estudo de base populacional. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 15, n. 92, p. 63-71, jan./fev. 2021.


SANTOS, M. L. S. et al. Utilização de espaços de lazer na perspectiva de adolescentes de um município brasileiro de médio porte. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Porto Alegre, v. 47, e20240140, 2025.


SILVA, T. O.; SILVA, L. T. G. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Revista Psicopedagogia**, São Paulo, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-84862017000100009&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100009&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 5 nov. 2025.

SKINNER, B. F. **Ciência e comportamento humano**. Tradução de João Carlos Todorov e Rodolfo Azzi. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

---

### **Credenciais da/os autora/es**

Renata Harka. Graduanda em Psicologia pela Universidade Paranaense – UNIPAR. Bolsista de Iniciação Científica (PIBIC).  Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-7765-3675>  
E-mail: [renata.harka@gmail.com](mailto:renata.harka@gmail.com)

Thais Cristina Gustein Nazar. Professora na Universidade Universidade Paranaense – UNIPAR, Doutora em Educação pela Universidade Federal do Paraná (UFPR).  Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5612-7068>  
E-mail: [thaiscg@prof.unipar.br](mailto:thaiscg@prof.unipar.br)

**Endereço para correspondência:** Renata Harka. Rua dos Girassóis, n. 246, Jardim da colina 85660-000, Dois Vizinhos/PR. E-mail: [renata.harka@gmail.com](mailto:renata.harka@gmail.com)

**Recebido:** 17/12/2025.

**Aceito:** 20/12/2025.