

## **El ocio entre los jóvenes universitarios de la Universidade Federal de Minas Gerais**

### **Leisure among young university students at the Universidade Federal de Minas Gerais**

### **Lazer entre jovens universitários da Universidade Federal de Minas Gerais**

Namuetcha Silva Ricardo<sup>1</sup>

✉ [namuetcha.bh@gmail.com](mailto:namuetcha.bh@gmail.com)

Ana Claudia Porfirio Couto<sup>1</sup>

✉ [anacouto@ufmg.br](mailto:anacouto@ufmg.br)

Anna Luiza Souza Diniz<sup>1</sup>

✉ [annasdinizz@gmail.com](mailto:annasdinizz@gmail.com)

<sup>1</sup> Universidade Federal de Minas Gerais, Brasil.

## **Resumen**

El ocio es una dimensión cultural de las experiencias lúdicas con potencial para crear un estado de «flujo» en el que la persona se involucra por completo en la actividad. Asimismo, el ocio es esencial para socializar y crear una comunidad académica saludable, ya que puede ayudar a experimentar valores y promover la ciudadanía mediante la participación cultural. En este sentido, los estudios sobre jóvenes universitarios abordan la diversidad de los grupos juveniles y la forma en que les afectan las cuestiones sociales, políticas, económicas y culturales. En Brasil, los jóvenes de entre 15 y 29 años experimentan grandes cambios, especialmente en la enseñanza superior. La Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), con más de 30 000 estudiantes, es un ejemplo de este tipo de entorno educativo. El objetivo de la investigación fue identificar las prácticas de

ocio de los estudiantes universitarios y comprender su relación con el ocio, algo esencial para equilibrar los retos académicos. La metodología incluía un formulario con 14 preguntas, a las que respondieron 216 estudiantes de distintos géneros, razas y clases sociales. Las actividades de ocio más frecuentes son las fiestas universitarias de pago (42.5 %), los deportes universitarios (43 %), las fiestas gratuitas (34.1 %) y el uso del polideportivo universitario (41.1 %). También son populares las clases de baile, el teatro y otros deportes, como indicó el 29.9 % de los estudiantes. Además, el 9.7 % de los estudiantes no participa en ninguna actividad de ocio. Los resultados muestran la relación entre ocio y salud mental y confirman que la participación en actividades recreativas es fundamental para el equilibrio emocional y psicológico de los estudiantes, ya que alivian el estrés académico y promueven un entorno más saludable. En conclusión, la valoración del ocio por parte de los estudiantes universitarios y la variedad de actividades que practican sugieren que la institución debería apoyar y ampliar las opciones de ocio, reconociendo su papel esencial en la promoción de la salud mental y el bienestar de los estudiantes.

**Palabras clave:** bienestar, comunidad académica, educación superior, ocio, participación cultural.

## Abstract

Leisure is a cultural dimension of playful experiences with the potential to create a state of "flow" in which the individual surrenders completely to the activity. Leisure is also essential for socialization and the creation of a healthy academic community, as it can help to experience values and promote citizenship through cultural participation. In this spirit, studies of young university students address the diversity of youth groups and how they are affected by social, political, economic, and cultural issues. In Brazil, young people between the ages of 15 and 29 undergo important transitions, especially in higher education. An example of this educational environment is the Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), with more than 30,000 students. The aim of the research was to identify students' leisure practices at university and to understand their relationship with

leisure, which is essential for balancing academic challenges. The methodology included a 14-question survey completed by 216 students of different genders, races, and social classes. The most common leisure activities were paid university parties (42.5%), university sports (43%), free parties (34.1%) and using the university sports center (41.1%). Dance classes, theater and other sports are also popular, with 29.9% of students mentioning them. In addition, 9.7% of students do not participate in any leisure activities. The results demonstrate the link between leisure time and mental health, suggesting that participation in recreational activities is crucial for students' emotional and psychological balance, reducing academic stress and promoting a healthier environment. In conclusion, the value placed on leisure by university students and the variety of activities practiced suggest that the institution should support and expand leisure opportunities, recognizing their essential role in promoting students' mental health and well-being.

**Keywords:** well-being, academic community, higher education, leisure, cultural participation.

## Resumo

O lazer é uma dimensão cultural de experiências lúdicas com potencial para criar um estado de "fluxo", no qual o indivíduo se entrega por completo à atividade. O lazer é também essencial para a socialização e criação de uma comunidade acadêmica saudável, pois pode ajudar a experimentar valores e promover a cidadania por meio da participação cultural. Neste sentido, os estudos sobre juventude universitária abordam a diversidade de grupos juvenis e a forma como são afetados por questões sociais, políticas, econômicas e culturais. No Brasil, os jovens entre 15 e 29 anos vivem transições importantes, especialmente no ensino superior. A Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), com mais de 30.000 alunos, é um exemplo desse ambiente educacional. O objetivo da pesquisa foi identificar as práticas de lazer dos estudantes na universidade e compreender sua relação com o lazer, essencial para equilibrar os desafios acadêmicos. A metodologia incluiu um formulário com 14 perguntas respondidas por 216 estudantes de diferentes gêneros, raças e classes sociais. As práticas de lazer mais frequentes foram festas

universitárias pagas (42,5 %), esportes universitários (43 %), festas gratuitas (34,1 %) e uso do centro esportivo universitário (41,1 %). Aulas de dança, teatro e outros esportes também são populares, sendo citadas por 29,9 % dos alunos. Além disso, 9,7 % dos alunos não participam de atividades de lazer. Os resultados mostram a ligação entre lazer e saúde mental, evidenciando que a participação em atividades recreativas é crucial para o equilíbrio emocional e psicológico dos estudantes, aliviando o estresse acadêmico e promovendo um ambiente mais saudável. Concluindo, a valorização do lazer pelos estudantes da universidade e a variedade de atividades praticadas sugerem que a instituição deve apoiar e ampliar opções de lazer, reconhecendo seu papel essencial na promoção da saúde mental e do bem-estar dos alunos.

**Palavras-chave:** bem-estar, comunidade acadêmica, ensino superior, lazer, participação cultural.

## Referencias

1. Bauman, Z. (2001). *Modernidade líquida*. Zahar.
2. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
3. Esteves, L. C. G., Nunes, M. F. R., Neto, M. F., y Abramovay, M. (2005). *Estar no Papel: Cartas dos Jovens do Ensino Médio*. Unesco.  
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000139885>
4. Gomes, C. L. (2014). Lazer: Necessidade Humana e Dimensão da Cultura. *Revista Brasileira de Estudos do Lazer*, 1(1), 3-20.  
<https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/430>
5. Isayama, H. F., y Gomes, C. L. (2008). O lazer e as fases da vida. En N. C. Marcellino (Org.), *Lazer e Sociedade. Múltiplas Relações* (pp. 155-174) 2010. Editora Alínea.
6. Stoppa, E. A., y Delgado, M. (2006). A Juventude e o Lazer. En N. C. Marcellino (Org.), *Lazer e Recreação: Repertório de Atividades por Fases da Vida* (pp. 65-69). Papyrus Editora.