REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/05/2026 - **Accepted:** 15/06/2026
Vol: 13.13
DOI: 10.66104/96y4ca28
Pages: 1-19

HÁBITOS DE LAZER E QUALIDADE DE VIDA EM ESTUDANTES EM FASE PRÉ-VESTIBULAR

LEISURE HABITS AND QUALITY OF LIFE IN STUDENTS PREPARING FOR UNIVERSITY ENTRANCE EXAMS

HÁBITOS DE OCIO Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES QUE SE PREPARAN PARA LOS EXÁMENES DE INGRESO A LA UNIVERSIDAD

Letícia Matos Alves Freires
Graduanda em Medicina, Universidade Evangélica de Goiás, Brasil
E-mail: leticiamatos.freires@gmail.com
ORCID: https://orcid.org/0009-0005-6788-4036

Anna Carolina Messias Nogueira
Graduanda em Medicina, Universidade Evangélica de Goiás, Brasil
E-mail: annacarolinamessiasnog1209@gmail.com
ORCID: https://orcid.org/0009-0000-9253-5894

Cristina França Rodrigues
Graduanda em Medicina, Universidade Evangélica de Goiás, Brasil
E-mail: cristinarodrigues268@gmail.com
ORCID: https://orcid.org/0009-0003-5015-741X

Guilherme de Lima Maciel
Graduando em Medicina, Universidade Evangélica de Goiás, Brasil
E-mail: guilherme_limamaciel@outlook.com
ORCID: https://orcid.org/0009-0004-9613-988X

Leandro de Deus Moreira
Graduando em Medicina, Universidade Evangélica de Goiás, Brasil
E-mail: leandro09042002@gmail.com
ORCID: https://orcid.org/0009-0009-6609-5691

Aline de Araújo Freitas
Doutora em Medicina Tropical e Saúde Pública, Docente na Universidade Estadual de Goiás, Docente na Universidade Evangélica de Goiás, Brasil
E-mail: alinefreitas2@gmail.com
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-4480-4882

Rodrigo Scaliante de Moura
Doutor em Medicina Tropical e Saúde Pública, Docente na Universidade Evangélica de Goiás, Brasil
E-mail: rodrigoscaliant@gmail.com
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-7982-9855

Jalsi Tacon Arruda
Doutora em Ciências da Saúde, Docente na Universidade Evangélica de Goiás, Universidade Estadual de Goiás, Brasil
E-mail: jalsitacon@gmail.com
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-7091-4850

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/05/2026 - **Accepted:** 15/06/2026
Vol: 13.13
DOI: 10.66104/96y4ca28
Pages: 1-19

Resumo
O período preparatório para o vestibular caracteriza-se por intensa pressão acadêmica e emocional, cenário que pode comprometer o bem-estar físico e mental dos estudantes. Nesse contexto, o gerenciamento do tempo livre e as atividades de lazer destacam-se como potenciais moduladores da qualidade de vida. Este estudo teve como objetivo analisar a percepção de qualidade de vida e o perfil dos hábitos de lazer em jovens adultos pré-vestibulandos, investigando a associação preditiva entre essas variáveis. Trata-se de um estudo observacional, transversal e descritivo-exploratório, com abordagem quantitativa, realizado com 90 estudantes maiores de 18 anos matriculados em três cursos pré-vestibulares da rede privada no município de Anápolis-GO. Utilizaram-se o instrumento WHOQOL-BREF para a avaliação da qualidade de vida e uma versão adaptada da Escala das Atividades de Hábitos de Lazer. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva e regressão linear simples. Os resultados indicaram que o lazer hedonista apresentou a maior proporção do escore médio (54,2%). A análise inferencial revelou uma associação positiva estatisticamente significativa entre o escore total de lazer e os domínios Físico (B = 0,008; p = 0,018) e Meio Ambiente (B = 0,009; p = 0,018) da qualidade de vida. Contudo, os baixos valores do coeficiente de determinação (R^2 ajustado = 0,112 para ambos os domínios) sugerem que a proporção da variância explicada é modesta. O tamanho amostral reduzido, a ausência de revalidação psicométrica da escala e o delineamento transversal apresentam-se como limitações que restringem generalizações amplas e inferências causais. Conclui-se que o lazer atua como um fator associado a melhores índices de qualidade de vida nessa população restrita, sugerindo que estratégias institucionais para a promoção do equilíbrio entre estudo e tempo livre podem ser consideradas, embora sua efetividade demande comprovação em investigações longitudinais futuras.
Palavras-chave: Estudantes; Qualidade de Vida; Lazer; Saúde Mental; Pré-vestibular.

Abstract
The college preparatory period is characterized by intense academic and emotional pressure, a scenario that can compromise students' physical and mental well-being. In this context, free time management and leisure activities stand out as potential modulators of quality of life. This study aimed to analyze the perception of quality of life and the profile of leisure habits in young adult college preparatory students, investigating the predictive association between these variables. This is an observational, cross-sectional, and descriptive-exploratory study with a quantitative approach, conducted with 90 students aged 18 and older enrolled in three private college preparatory courses in the municipality of Anápolis-GO, Brazil. The WHOQOL-BREF instrument was used to assess quality of life, alongside an adapted version of the Leisure Habits Activities Scale. Data were analyzed using descriptive statistics and simple linear regression. The results indicated that hedonistic leisure presented the highest proportion of the mean score (54.2%). Inferential analysis revealed a statistically significant positive association between the total leisure score and the Physical (B = 0.008; p = 0.018) and Environment (B = 0.009; p = 0.018) domains of quality of life. However, the low values of the coefficient of determination (adjusted R^2 = 0.112 for both domains) suggest that the proportion of the explained variance is modest. The small sample size, the lack of psychometric revalidation of the scale, and the cross-sectional design present limitations that restrict broad generalizations and causal inferences. It is concluded that leisure acts as a factor associated with better quality of life indices in this restricted population, suggesting that institutional strategies to promote a balance between study and free time may be considered, although their effectiveness requires confirmation in future longitudinal investigations.
Keywords: Students; Quality of Life; Leisure; Mental Health; Pre-university.

Resumen
El período preparatorio para el ingreso a la universidad se caracteriza por una intensa presión académica y emocional, un escenario que puede comprometer el bienestar físico y mental de los estudiantes. En este contexto, la gestión del tiempo libre y las actividades de ocio destacan como posibles moduladores de la calidad de vida. Este estudio tuvo como objetivo analizar la percepción de la calidad de vida y el perfil de los hábitos de ocio en adultos jóvenes estudiantes preuniversitarios, investigando la asociación predictiva entre estas variables. Se trata de un estudio observacional, transversal y descriptivo-exploratorio, con enfoque cuantitativo, realizado con 90 estudiantes mayores de 18 años matriculados en tres cursos preuniversitarios de la red privada en el municipio de Anápolis-

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/05/2026 - **Accepted:** 15/06/2026
Vol: 13.13
DOI: 10.66104/96y4ca28
Pages: 1-19

GO, Brasil. Se utilizó el instrumento WHOQOL-BREF para la evaluación de la calidad de vida y una versión adaptada de la Escala de Actividades de Hábitos de Ocio. Los datos se analizaron mediante estadística descriptiva y regresión lineal simple. Los resultados indicaron que el ocio hedonista presentó la mayor proporción de la puntuación media (54,2%). El análisis inferencial reveló una asociación positiva estadísticamente significativa entre la puntuación total de ocio y los dominios Físico (B = 0,008; p = 0,018) y Medio Ambiente (B = 0,009; p = 0,018) de la calidad de vida. Sin embargo, los bajos valores del coeficiente de determinación (R^2 ajustado = 0,112 para ambos dominios) sugieren que la proporción de la varianza explicada es modesta. El reducido tamaño de la muestra, la falta de revalidación psicométrica de la escala y el diseño transversal se presentan como limitaciones que restringen las generalizaciones amplias y las inferencias causales. Se concluye que el ocio actúa como un factor asociado a mejores índices de calidad de vida en esta población restringida, sugiriendo que se pueden considerar estrategias institucionales para promover un equilibrio entre el estudio y el tiempo libre, aunque su efectividad requiere comprobación en futuras investigaciones longitudinales.
Palabras clave: Estudiantes; Calidad de vida; Ocio; Salud mental; Curso preuniversitario.

1. Introdução

O conceito de saúde é muito mais do que a simples ausência de doenças. Com a evolução das ciências da saúde e a consolidação do modelo biopsicossocial, passou-se a compreender que a saúde corresponde a um estado dinâmico e completo de bem-estar físico, mental e social. Essa condição resulta da interação de múltiplos fatores que influenciam tanto a manutenção da homeostase e do equilíbrio do indivíduo quanto a gênese de enfermidades (NOGUEIRA et al., 2026). Essa concepção ampliada evidencia a importância da saúde mental como componente inseparável da qualidade de vida e do funcionamento saudável do ser humano (CRUZ et al., 2021a; BANDEIRA et al., 2026).

Durante a fase preparatória para o ingresso no ensino superior, especialmente diante da alta concorrência em exames de seleção, como o Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) e demais vestibulares, os estudantes são frequentemente expostos a elevados níveis de estresse, pressão social e autocobrança (DAOLIO; NEUFELD, 2017; LOZECKYI; DE LAAT, 2022; DEMENECH et al., 2023; KOHLER; CHRIST; SOUZA, 2024). Esse período da vida é caracterizado por intensa carga cognitiva e dedicação quase exclusiva aos estudos, o que frequentemente culmina na negligência de práticas fundamentais para a promoção do bem-estar, como o lazer (SILVA; SILVA, 2024). A privação desses momentos favorece o surgimento de prejuízos físicos, ansiedade crônica e esgotamento emocional (CARDOSO; ROTONDANO FILHO; ARRUDA, 2024; CASTRO et al., 2025).

Nesse cenário de vulnerabilidade do pré-vestibulando, o lazer destaca-se

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/05/2026 - **Accepted:** 15/06/2026
Vol: 13.13
DOI: 10.66104/96y4ca28
Pages: 1-19

como um importante determinante da qualidade de vida, exercendo influência direta e protetora sobre o bem-estar físico e mental (MACIEL et al., 2024). Mais do que proporcionar prazer, satisfação e descanso, o lazer é reconhecido como um direito social e um elemento estruturante para a promoção do equilíbrio biopsicossocial (CARDIA; SILVA, 2026). As atividades de tempo livre abrangem diversas práticas como leitura, imersão cultural, prática de exercícios físicos e interação social que contribuem decisivamente para o desenvolvimento cognitivo e emocional (ELI; OLIVEIRA; PALOSKI, 2024). É imperativo ressaltar que determinadas escolhas associadas ao tempo livre, a exemplo do sedentarismo ligado ao uso excessivo de telas ou o consumo de álcool, podem representar riscos à saúde, sendo fortemente influenciadas por fatores socioculturais do universo juvenil (CRUZ et al., 2021b; CARVALHO et al., 2024).

As atividades de tempo livre abrangem diversas práticas multifacetadas, que transitam entre o lazer ativo e o passivo, cultural e digital, contribuindo decisivamente, porém de formas distintas, para o desenvolvimento cognitivo, físico e emocional. Sob essa óptica, o lazer configura-se como um fenômeno sociocultural indispensável ao desenvolvimento humano. As atividades realizadas fora das obrigações diárias transcendem o mero entretenimento; atuam como mecanismos de regulação do estresse e prevenção de agravos à saúde mental, favorecendo a resiliência acadêmica e a melhoria dos índices globais de qualidade de vida (HAMANN et al., 2019; JESUS et al., 2025; NOGUEIRA et al., 2026).

Diante do exposto e considerando a relevância do lazer como fator atenuante de estressores em períodos de elevada exigência acadêmica, o presente estudo tem como objetivo analisar os hábitos de lazer em estudantes pré-vestibulandos e a percepção da qualidade de vida.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo observacional, transversal e descritivo-exploratório, com abordagem quantitativa. O cenário da pesquisa abrangeu três instituições da rede privada de ensino, localizados em região de padrão socioeconômico classe média/alta no município de Anápolis-GO. As três instituições guardam estrita

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/05/2026 - **Accepted:** 15/06/2026
Vol: 13.13
DOI: 10.66104/96y4ca28
Pages: 1-19

semelhança estrutural e mercadológica, caracterizando-se por oferecerem cursos preparatórios pré-vestibulares de alta intensidade, voltados a um público de perfil sociocultural e econômico assemelhado.

A população elegível inicial foi composta por 140 estudantes regularmente matriculados nos cursos pré-vestibulares dessas instituições, distribuídos entre os turnos matutino, vespertino e noturno. O cálculo amostral *a priori*, visando a máxima representatividade estatística e minimização de margem de erro, estabeleceu como meta a captação da totalidade da população (n=140). Contudo, considerando as perdas amostrais e as recusas de participação, obteve-se uma amostra final não probabilística de 90 estudantes. Embora inferior ao delineamento ideal para um censo populacional naquelas instituições, o número atendeu aos requisitos mínimos para análises paramétricas de variáveis contínuas.

Foram adotados como critérios de inclusão: estar regularmente matriculado no curso pré-vestibular das instituições selecionadas, ter 18 anos completos ou mais e aceitar participar voluntariamente da pesquisa, mediante assinatura virtual do Registro de Consentimento Livre e Esclarecido (RCLE). Foram excluídos os questionários preenchidos de forma incompleta visando evitar a indução de vieses que pudessem distorcer a análise dos dados e comprometer a fidedignidade das conclusões. E foram desconsiderados os dados de estudantes menores de idade que porventura responderam ao instrumento de pesquisa por não apresentar a devida autorização dos responsáveis legais e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido, salvaguardando as diretrizes éticas da Resolução CNS nº 466/12.

A coleta de dados ocorreu presencialmente durante visitas programadas às instituições, em horários previamente autorizados pelas respectivas direções. Nesse momento, os estudantes foram devidamente informados sobre os objetivos da pesquisa, bem como sobre os riscos e benefícios inerentes à participação. Foi-lhes assegurado o direito à recusa ou à retirada do consentimento em qualquer etapa do estudo, sem necessidade de justificativa ou qualquer tipo de penalidade. Aos alunos que demonstraram interesse, foi disponibilizado um QR-Code com acesso ao instrumento de pesquisa, estruturado na plataforma Google Forms. O acesso às seções do questionário só foi liberado após a leitura e o aceite eletrônico obrigatório

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/05/2026 - **Accepted:** 15/06/2026
Vol: 13.13
DOI: 10.66104/96y4ca28
Pages: 1-19

do RCLE. Durante a aplicação, os pesquisadores permaneceram à disposição para sanar eventuais dúvidas. Ao término do preenchimento, os participantes receberam uma cartilha digital contendo informações psicoeducativas sobre a importância do lazer e da manutenção da qualidade de vida durante a fase de preparação para o vestibular.

O protocolo de pesquisa foi composto por três blocos de avaliação. O primeiro incluiu variáveis sociodemográficas para caracterização da amostra, solicitando idade, sexo biológico e curso superior pretendido. Os demais blocos englobaram dois instrumentos validados no Brasil:

Escala WHOQOL-BREF: Instrumento desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para avaliação da qualidade de vida geral. Trata-se de um questionário de autorrelato composto por 26 questões. A questão 1 “Qualidade de vida global” avalia subjetivamente como o indivíduo percebe sua vida (pontuação isolada de 1 a 5). Já a questão 2 “Satisfação com a saúde” é uma avaliação subjetiva sobre o próprio estado de saúde atual (pontuação isolada de 1 a 5). As demais questões são agrupadas em quatro domínios: Físico (avalia dor, energia, sono, mobilidade e atividades diárias), Psicológico (avalia sentimentos positivos/negativos, autoestima, imagem corporal e concentração), Relações Sociais (avalia suporte social, vida sexual e relações pessoais) e Meio Ambiente (avalia segurança, ambiente físico, recursos financeiros, lazer e cuidados de saúde). Embora a OMS não estabeleça pontos de corte rígidos, estudos populacionais brasileiros costumam adotar os seguintes parâmetros de triagem: escores abaixo de 50 – alerta para qualidade de vida insatisfatória ou deficitária naquele domínio; escores entre 50 e 70 – qualidade de vida regular ou moderada; escores acima de 70 – boa qualidade de vida e alto nível de satisfação. O manual oficial da OMS para o WHOQOL-BREF orienta o cálculo dos quatro domínios separadamente e desencoraja a soma de tudo em um único “Escore Total”, justamente porque a qualidade de vida é multidimensional (um aluno pode ter nota alta no físico e péssima no psicológico, e a média esconderia o problema).

Escala das Atividades de Hábitos de Lazer (EAHL) – Versão Adaptada: Desenvolvida originalmente por Formiga, Ayroza, Dias (2005) e Formiga (2012), a

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/05/2026 - **Accepted:** 15/06/2026
Vol: 13.13
DOI: 10.66104/96y4ca28
Pages: 1-19

escala avalia a frequência de práticas de lazer no tempo livre. As respostas são estruturadas em escala tipo Likert, variando de 0 (nunca) a 5 (sempre). O instrumento categoriza o lazer em três domínios: Hábitos de Lazer Hedonista (atividades voltadas ao prazer imediato, como ir a shows, cinema e uso de internet); Hábito Lúdico (atividades de diversão e relaxamento, como esportes e videogames); e Hábito Instrutivo (atividades de cunho educativo-cultural, como leitura). Para o presente estudo, optou-se por utilizar uma versão reduzida do instrumento, composta por 15 itens. A adaptação e a exclusão dos 9 itens originais fundamentaram-se em otimizar o tempo de aplicação sem perder a robustez psicométrica do questionário original de 24 itens. Esta adaptação foi realizada visando adequar a escala à realidade urbana dos jovens pré-vestibulandos sem comprometer suas propriedades psicométricas.

Análise de Dados

Os dados obtidos foram exportados automaticamente da plataforma de coleta Google Forms para uma planilha eletrônica e, em seguida, processados no *software Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS, versão 27.0). A análise descritiva foi realizada por meio do cálculo de médias, desvios-padrão e frequências absolutas e relativas. A normalidade da distribuição dos dados contínuos foi verificada empregando-se o teste de Kolmogorov-Smirnov. Para avaliar a capacidade de predição do escore de lazer sobre os domínios de qualidade de vida, optou-se pela utilização do modelo estatístico de regressão linear simples. Em todas as análises inferenciais, adotou-se um nível de significância estatística de $p < 0,05$.

Aspectos Éticos

A pesquisa foi conduzida em estrita observância às diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos, preconizadas pela Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). O projeto foi submetido via Plataforma Brasil e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UniEVANGÉLICA, sob o Parecer nº 7.695.723 e CAAE nº 88524925.2.0000.5076.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/05/2026 - **Accepted:** 15/06/2026
Vol: 13.13
DOI: 10.66104/96y4ca28
Pages: 1-19

3. Resultados

A amostra foi composta por 90 estudantes que aceitaram participar da pesquisa, sendo 35 estudantes provenientes do colégio A, 21 do colégio B e 34 do colégio C. Todos os participantes estavam regularmente matriculados em cursos preparatórios para o vestibular. A Tabela 1 apresenta as características sociodemográficas da amostra de estudo. A maioria dos participantes era do sexo feminino (73,3%). Predominância da faixa etária de 18 a 20 anos (88,9%). E interesse para cursos da área da saúde apresentou maior prevalência (77,8%).

Tabela 1. Caracterização da amostra de estudo.

VARIÁVEIS	Colégio A (n=35) n (%)	Colégio B (n=21) n (%)	Colégio C (n=34) n (%)	Total (N=90) n (%)
Sexo				
Feminino	25 (71,4)	17 (81,0)	24 (70,6)	66 (73,3)
Masculino	10 (28,6)	04 (19,0)	10 (29,4)	24 (26,7)
Faixa etária				
18-20 anos	31 (88,6)	18 (85,7)	31 (91,2)	80 (88,9)
21-25 anos	04 (11,4)	02 (9,5)	01 (2,9)	07 (7,8)
26 ou mais	0 (0,0)	01 (4,8)	02 (5,9)	03 (3,3)
Área que pretende cursar				
Saúde	33 (94,3)	16 (76,2)	21 (61,8)	70 (77,8)
Humanas	01 (2,9)	03 (14,3)	09 (26,5)	13 (14,4)
Exatas	01 (2,9)	02 (9,5)	04 (11,8)	07 (7,8)

Fonte: dados da pesquisa.

A Tabela 2 apresenta os escores de qualidade de vida, estratificados segundo os domínios do WHOQOL-BREF. Observou-se que o domínio Psicológico apresentou o maior escore médio (60,28 ± 21,53).

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/05/2026 - **Accepted:** 15/06/2026
Vol: 13.13
DOI: 10.66104/96y4ca28
Pages: 1-19

Tabela 2. Escores de qualidade de vida segundo os domínios do instrumento WHOQOL-BREF.

Domínios da qualidade de vida	Escore médio	Desvio padrão
Físico	55,00	± 17,91
Psicológico	60,28	± 21,53
Relações Sociais	56,67	± 15,69
Meio Ambiente	58,89	± 15,60

Fonte: dados da pesquisa.

Nas análises referentes aos hábitos de lazer (Tabela 3), o Hábito Hedonista apresentou o maior escore médio (54,2%).

Tabela 3. Escore médio relacionados aos hábitos de lazer.

Hábito de Lazer	Média ± DP	Proporção do Escore Médio (%)
Hedonista	17,58 ± 5,46	54,2
Lúdico	6,31 ± 3,00	19,2
Instrutivo	8,53 ± 3,25	26,3
Total Lazer	**32,42 ± 8,51**	**100,0**

Fonte: dados da pesquisa.

A análise de regressão linear simples evidenciou que o escore de lazer atuou como um preditor positivo significativo para os domínios Físico (B = 0,011; p = 0,018) e Meio Ambiente (B = 0,008; p = 0,018), conforme detalhado na Tabela 4.

Tabela 4. Regressão linear simples entre o escore de lazer e os domínios da qualidade de vida.

Domínios da Qualidade de Vida	Coeficiente Não Padronizado (B)	IC 95%	R^2 ajustado	*p*
Físico	0,008	(0,001; 0,015)	0,112	0,018*
Psicológico	0,005	(-0,001; 0,011)	0,082	0,100
Relações Sociais	0,007	(0,000; 0,014)	0,093	0,054
Meio Ambiente	0,009	(0,002; 0,016)	0,113	0,018*

Fonte: dados da pesquisa.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/05/2026 - **Accepted:** 15/06/2026
Vol: 13.13
DOI: 10.66104/96y4ca28
Pages: 1-19

4. Discussão

O presente estudo explorou a relação entre os hábitos de lazer e a qualidade de vida de estudantes em fase pré-vestibular, um período reconhecidamente estressante e exigente. Os resultados obtidos indicam que, embora o lazer seja um fator associado à qualidade de vida, sua influência parece ser pequena, especialmente nos domínios Físico e Meio Ambiente na população estudada.

A caracterização da amostra revelou uma predominância de estudantes do sexo feminino, na faixa etária de 18 a 20 anos, com forte interesse em cursos da área da saúde. Esse perfil é comum em estudos com pré-vestibulandos, refletindo a demografia geral dos candidatos a cursos superiores no Brasil (DAOLIO; NEUFELD, 2017; SANTOS et al., 2017; NOGUEIRA et al., 2026). A alta demanda por cursos da área da saúde pode intensificar a pressão acadêmica, tornando a investigação sobre fatores protetores, como o lazer, ainda mais relevante (PANELI; FERRAZ; GALLO, 2024; MESSIAS et al., 2025).

Na literatura sobre saúde mental e qualidade de vida de estudantes, o sexo biológico é uma variável que frequentemente modula os resultados. Mulheres tendem a relatar níveis mais elevados de estresse e cobrança interna no período pré-vestibular, e os padrões de lazer costumam diferir entre os sexos. Em uma análise exploratória dos escores estratificados por sexo, observou-se que as participantes do sexo feminino apresentaram médias discretamente inferiores no domínio Psicológico do WHOQOL-BREF em comparação aos participantes do sexo masculino. Quanto aos hábitos de lazer, o Hábito Hedonista permaneceu predominante em ambos os sexos; contudo, o Hábito Lúdico (focado em esportes e jogos) demonstrou maior representatividade numérica entre os homens, enquanto o Hábito Instrutivo e as práticas culturais hedonistas foram mais frequentes entre as mulheres.

Sob a perspectiva metodológica, cumpre destacar que o ambiente escolar e o perfil socioeconômico são fatores que sabidamente influenciam tanto as oportunidades de lazer quanto os níveis de qualidade de vida. No presente estudo, optou-se pela seleção de três instituições da rede privada situadas em uma área nobre do município, as quais compartilham uma cultura institucional análoga de

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/05/2026 - **Accepted:** 15/06/2026
Vol: 13.13
DOI: 10.66104/96y4ca28
Pages: 1-19

preparação intensiva para o vestibular. Essa homogeneidade intencional do cenário de pesquisa funcionou como um controle metodológico prévio, minimizando o impacto de disparidades socioeconômicas brutas ou de rotinas escolares divergentes sobre os escores avaliados. Assim, os achados refletem de forma fidedigna o ecossistema de estudantes inseridos em contextos privados de alta exigência acadêmica.

Em relação à qualidade de vida, o domínio Psicológico apresentou o maior escore médio, seguido por Meio Ambiente, Relações Sociais e Físico. Este achado sugere que, apesar da pressão do pré-vestibular, os estudantes podem perceber seu bem-estar mental e emocional de forma relativamente positiva, ou que a pressão se manifesta mais intensamente em outros domínios (MARTINS et al., 2021; MATOS et al., 2026). É possível que a resiliência característica dessa faixa etária ou estratégias de enfrentamento individuais contribuam para essa percepção. No entanto, o escore mais baixo no domínio Físico pode indicar que a rotina de estudos intensos leva à negligência de cuidados com a saúde somática, como alimentação adequada e prática de exercícios, ou que os sintomas de estresse se somatizam (SILVA et al., 2020; BANDEIRA et al., 2026).

Nesse contexto, a análise dos hábitos de lazer revelou uma clara predominância do lazer hedonista (54,2%), focado em atividades que geram prazer individual imediato e relaxamento, as quais incluem navegar na internet, assistir à televisão ou ouvir música. O entretenimento passivo é frequentemente o mais acessível para os jovens, especialmente em cenários de alta demanda acadêmica onde o tempo é escasso e a busca por gratificação instantânea é comum (MACIEL et al., 2024).

É importante reconhecer, contudo, que o construto “lazer” não se configura de maneira homogênea ou unitária. O tempo livre deve ser compreendido de forma multidimensional, podendo ser categorizado em ativo (esportes), passivo/digital (uso de internet e videogames), social/cultural (shows e cinema) e instrutivo (leitura). Sendo assim, é essencial problematizar a expressiva predominância do lazer hedonista, reconhecendo a sua inerente ambivalência no contexto contemporâneo. Se, por um lado, o lazer restaurativo e social atua efetivamente como mecanismo de

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/05/2026 - **Accepted:** 15/06/2026
Vol: 13.13
DOI: 10.66104/96y4ca28
Pages: 1-19

alívio imediato da carga alostática, por outro, o entretenimento puramente digital exige cautela. A imersão em atividades digitais pode atuar como uma fuga temporária dos estressores acadêmicos, mas o seu excesso associa-se a comportamentos de procrastinação, sedentarismo e irregularidade do sono. Desse modo, o maior escore médio de lazer hedonista em detrimento de atividades lúdicas ou instrutivas pode ter implicações importantes, limitando os benefícios duradouros para a saúde mental e o desenvolvimento cognitivo que práticas mais engajadoras poderiam oferecer (CARDIA; SILVA, 2026; CARDOSO; ROTONDANO FILHO; ARRUDA, 2024; KOHLER; CHRIST; SOUZA, 2024).

Apesar da predominância desse padrão passivo, a análise de regressão linear simples indicou que o escore global de lazer está positivamente associado aos domínios Físico e Meio Ambiente da qualidade de vida. O impacto no domínio Físico pode ser explicado, mesmo que indiretamente, pela capacidade geral do tempo livre de reduzir o estresse e proporcionar momentos de descanso (RICCIO et al., 2025; NOGUEIRA et al., 2026). Para o domínio Meio Ambiente, o lazer pode contribuir ao permitir que os estudantes explorem seu entorno e participem de atividades que os conectem ao seu espaço de vida, promovendo satisfação (ELI; OLIVEIRA; PALOSKI, 2024; SILVA; SILVA, 2024; SOUSA NETO et al., 2026).

No que concerne à magnitude dessas associações, cumpre retificar que os coeficientes não padronizados (B) obtidos apresentam valores numericamente discretos (variando de 0,008 a 0,011). Sob a perspectiva da relevância clínica e prática, o coeficiente B = 0,011 para o domínio Físico indica que incrementos progressivos e consistentes nas práticas de lazer ao longo do período pré-vestibular exercem um efeito cumulativo benéfico sobre a saúde somática. Embora o coeficiente de determinação (R^2 ajustado) demonstre que o lazer explica uma fração moderada da variância total — o que é esperado em um fenômeno multifatorial —, a significância estatística observada chancela o lazer como um componente protetor em cenários de pressão.

A discussão desses resultados em relação à literatura existente é complexa devido à especificidade da população. Estudos anteriores corroboram a importância do lazer como fator protetor (CARVALHO et al., 2024; JESUS et al., 2025). No

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/05/2026 - **Accepted:** 15/06/2026
Vol: 13.13
DOI: 10.66104/96y4ca28
Pages: 1-19

entanto, a predominância do lazer hedonista e a baixa magnitude dos efeitos podem ser particularidades da amostra de pré-vestibulandos, que frequentemente sacrificam atividades mais elaboradas em favor do estudo e de formas de entretenimento mais rápidas e menos exigentes (SCHÖNHOFEN et al., 2020; QUIRINO et al., 2024; CASTRO et al., 2025).

Diante de tais interpretações, é imprescindível adotar cautela quanto aos mecanismos subjacentes a esse benefício. A literatura relaciona o bem-estar à regulação do sono, hábitos alimentares, estratégias de *coping* (enfrentamento), resiliência psicológica e apoio social. Uma hipótese possível é que o lazer atue como facilitador dessa dinâmica, auxiliando na mitigação da somatização do estresse. Como essas variáveis intervenientes não foram objeto de mensuração direta, as inferências limitam-se ao campo das hipóteses explicativas, evitando-se atribuir os achados de forma categórica a vias teóricas não testadas e recomendando-se que investigações subsequentes incorporem instrumentos específicos.

Limitações do Estudo

Este estudo apresenta algumas limitações metodológicas importantes que devem ser consideradas. Primeiramente, o delineamento transversal impede o estabelecimento de relações de causalidade entre as atividades de lazer e a qualidade de vida, permitindo apenas a inferência de associações.

Em relação à amostra, o tamanho final (n=90) apresentou restrições sob a perspectiva das análises inferenciais. Embora o cálculo original projetasse a inclusão de 140 participantes, a realização de uma estimativa de poder estatístico post-hoc para o modelo de regressão linear (considerando o nível de significância de 5% e poder de 80%) revelou que o estudo possui robustez suficiente apenas para detectar tamanhos de efeito moderados a grandes. Consequentemente, o modelo carece de poder estatístico adequado para identificar associações de pequena magnitude. Essa limitação pode explicar a ausência de significância em domínios específicos, como o Psicológico, sugerindo que potenciais efeitos sutis do lazer podem ter incorrido em Erro Tipo II.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/05/2026 - **Accepted:** 15/06/2026
Vol: 13.13
DOI: 10.66104/96y4ca28
Pages: 1-19

Ainda no escopo amostral, destaca-se a assimetria caracterizada por uma expressiva predominância feminina (73,3%). Embora esse panorama reflita o perfil de engajamento voluntário na coleta de dados, a literatura aponta que o sexo biológico pode modular as percepções de bem-estar e as escolhas de tempo livre. Como estudantes do sexo feminino frequentemente reportam maior vulnerabilidade a estressores acadêmicos e pressões psicossociais, a elevada proporção de mulheres deve ser considerada na generalização dos achados, sugerindo-se que investigações futuras explorem amostras paritárias para elucidar o papel mediador do sexo nessas variáveis.

No que tange aos instrumentos, o uso de uma versão reduzida (15 itens) da Escala das Atividades de Hábitos de Lazer sem a realização de análises psicométricas robustas para esta amostra específica configura o escore de lazer como um preditor exploratório. Nessa mesma via, o instrumento não permite a desagregação estatística dentro do próprio domínio hedonista, impossibilitando diferenciar o lazer social restaurativo do uso problemático e passivo de telas. As associações positivas encontradas devem, portanto, ser interpretadas com moderação, refletindo tendências de comportamento que demandam tanto a revalidação da escala quanto o desenvolvimento de novos instrumentos para análises mais refinadas.

Por fim, sob a óptica analítica, a associação observada entre o lazer e a qualidade de vida foi avaliada por meio de regressão linear simples, sem ajuste por potenciais variáveis de confusão (como turno de estudo, carga horária de dedicação acadêmica, padrão de sono, trabalho remunerado e apoio familiar). O tamanho amostral restringiu a viabilidade de modelagens multivariadas complexas sob o risco de superajuste e perda de poder estatístico. Além disso, a realização de testes independentes para múltiplos domínios pode inflacionar o risco de Erro Tipo I. Optou-se por não aplicar correções de penalização de variância (como Bonferroni) em virtude do caráter exploratório e para evitar a exacerbação do Erro Tipo II. Desse modo, as associações limítrofes ($p = 0,018$) devem ser interpretadas como indicativos de uma associação linear exploratória, recomendando-se que

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/05/2026 - **Accepted:** 15/06/2026
Vol: 13.13
DOI: 10.66104/96y4ca28
Pages: 1-19

investigações futuras com amostras ampliadas empreguem modelos ajustados para isolar componentes confundidores.

Implicações e Pesquisas Futuras

Apesar das limitações metodológicas pontuadas, este estudo fornece subsídios relevantes sobre a relação entre a gestão do tempo livre e a qualidade de vida em estudantes inseridos em cursos pré-vestibulares. Os achados sugerem que estratégias educacionais e psicossociais voltadas à promoção de um equilíbrio mais saudável entre a rotina de estudos e o lazer podem ser consideradas, incentivando a diversificação para formas de lazer mais ativas e instrutivas, as quais possuem potencial para oferecer maiores benefícios à saúde física e mental. Contudo, a efetividade de tais abordagens deve ser rigorosamente testada. Para tal, recomenda-se que pesquisas futuras adotem delineamentos longitudinais ou interventivos para investigar relações de causalidade, utilizem amostras ampliadas e multicêntricas, e garantam a validação psicométrica dos instrumentos adaptados. Adicionalmente, a incorporação de métodos qualitativos apresenta-se como um caminho promissor para aprofundar a compreensão fenomenológica sobre as motivações, o significado atribuído e as barreiras para a prática de diferentes tipologias de lazer nesse grupo populacional.

5. Conclusão

Este estudo evidenciou que, em uma amostra de jovens adultos inseridos em cursos pré-vestibulares da rede privada do município de Anápolis-GO, o lazer hedonista configurou-se como a prática predominante de tempo livre. Observou-se que o engajamento geral em atividades de lazer associou-se positivamente aos domínios Físico e Meio Ambiente da qualidade de vida, embora a magnitude dessa correlação tenha se revelado modesta. Tais achados indicam que, a despeito de o lazer figurar como um elemento importante para o bem-estar somático e ambiental, sua contribuição preditiva isolada possui limites, sugerindo que múltiplos fatores e rotinas interagem de forma complexa para moldar a percepção global de saúde mental nesse período de alta exigência acadêmica. Por fim, os resultados sugerem

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/05/2026 - **Accepted:** 15/06/2026
Vol: 13.13
DOI: 10.66104/96y4ca28
Pages: 1-19

que estratégias institucionais e individuais de promoção do lazer podem ser consideradas como ferramentas auxiliares, porém, a efetividade clínica de tais propostas deve ser rigorosamente testada em estudos longitudinais ou de caráter interventivo.

Referências

BANDEIRA, V. M.; AVELAR, I. S.; SILVA, A. M. T. C.; ALMEIDA, R. J. Fatores socioambientais associados à fadiga e níveis de atividade física em estudantes de medicina. Revista Brasileira Militar de Ciências, v. 12, n. 26, 2026. DOI: https://doi.org/10.36414/rbmc.v12i26.220

CARDIA, G. F. E.; SILVA, J. P. C. Treinamento resistido e qualidade de vida relacionada à saúde em universitários: um estudo transversal. REMUNOM, v. 1, n. 03, p. 1–17, 2026. DOI: https://doi.org/10.61164/g1vvyw19

CARDOSO, T. C. A.; ROTONDANO FILHO, A. F.; ARRUDA, J. T. Hábito de fumar e a qualidade de vida de estudantes de medicina de uma universidade no Centro-oeste do Brasil. Revista Científica da Faculdade de Medicina de Campos, v. 19, n. 2, p. 13-28, 2024. DOI: https://doi.org/10.29184/1980-7813.rcfmc.1078.vol.19.n2.2024

CARVALHO, A. A.; VILELA, A. A. F.; ALCÂNTARA, K. C.; LOPES, F. M. Avaliação da qualidade de vida de estudantes universitários durante a pandemia da COVID-19. Avaliação (Campinas), v. 29, p. e024011, 2024. DOI: https://doi.org/10.1590/1982-57652024v29id274723

CASTRO, A. F.; BAYER, V. M. L.; ALMEIDA, L. C.; RIES, E. F. Fatores associados à qualidade de vida de estudantes de Medicina de uma instituição privada do Sul do Brasil. Saúde (Santa Maria), v. 50, n. 1, p. e71485, 2025. DOI: https://doi.org/10.5902/2236583471485

CRUZ, M. C. A.; CARDOSO, E. F.; GARCIA, T. R.; MACEDO, R. M.; ARRUDA, J. T. Impacto das emoções no desempenho acadêmico e na qualidade de vida dos estudantes de Medicina. Research, Society and Development, v. 10, n. 11, p. e216101119412, 2021a. DOI: https://doi.org/10.33448/rsd-v10i11.19412

CRUZ, M. C. A.; GARCIA, T. R.; MACEDO, R. M.; FREITAS, Y. J. F.; BORGES, N. M. P.; SILVA, A. C. S. P.; SILVA, M. L.; ARRUDA, J. T. Influência na qualidade de vida dos estudantes de Medicina relacionadas a má alimentação e sono. Research,

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/05/2026 - **Accepted:** 15/06/2026
Vol: 13.13
DOI: 10.66104/96y4ca28
Pages: 1-19

Society and Development, v. 10, n. 2, p. e23710212393, 2021b. DOI: https://doi.org/10.33448/rsd-v10i2.12393

DAOLIO, C. C.; NEUFELD, C. B. Intervenção para stress e ansiedade em pré-vestibulandos: estudo piloto. Revista Brasileira de Orientação Profissional, v. 18, n. 2, p. 129-140, 2017. DOI: https://doi.org/10.26707/1984-7270/2017v18n2p129

DEMENECH, L. M.; NEIVA-SILVA, L.; ANTOCHEVIS, A. F.; ALMEIDA, T. R.; DUMITH, S. C. Estresse percebido entre estudantes de graduação: fatores associados, a influência do modelo ENEM/SiSU e possíveis consequências sobre a saúde. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 72, n. 1, p. 19–28, 2023. DOI: https://doi.org/10.1590/0047-2085000000398

ELI, A. R.; OLIVEIRA, C. R.; PALOSKI, L. H. Qualidade de vida de estudantes em cursos preparatórios para vestibulares de medicina. Revista Educação Online, Rio de Janeiro, v. 19, n.45, jan.-abr. 2024, p. 1-16.

FORMIGA, N. S. Modelagem estrutural da escala de atividades de hábitos de lazer em jovens: comprovação em diferentes contextos escolares no Brasil. Revista de Psicologia, Fortaleza, v. 3 n. 1, p. 7-17, 2012.

FORMIGA, N. S; AYROZA, I.; DIAS, L. Escala das atividades de hábitos de lazer: construção e validação em jovens. Psicologia, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 71-79, 2005.

HAMANN, C.; CONSONI, M.; ALCÂNTARA, R.; GAMALHO, A.; DIPP, R. P. Consultoria em psicologia escolar: relato de experiência em curso pré-vestibular. Psicologia Escolar e Educacional, v. 23, p. e188505, 2019. DOI: https://doi.org/10.1590/2175-35392019018505

JESUS, G. M.; ARAUJO, L. D. M. S.; DIAS, L. A.; BARROS, A. K. C.; AMARAL, M. V. C.; ASSIS, M. A. A. Screen-based sedentary behaviors increase unhealthy food intake among children and adolescents. Cadernos Saúde Coletiva, v. 33, n. 3, p. e33030044, 2025. DOI: https://doi.org/10.1590/1414-462X202533030044

KOHLER, M. L.; CHRIST, L. H. D.; SOUZA, D. M. Análise da qualidade de vida de pré-vestibulandos. Revista Brasileira de Educação e Saúde, v. 14, n. 1, p. 223–229, 2024.

LOZECKYI, J.; DE LAAT, E. F. Ingresso no ensino superior pelo vestibular: Sistema de seleção ou forma de avaliação da educação? Humanidades & Inovação, v. 9, n. 3, p. 58-71, 2022.

MACIEL, M. G.; ORTUZAR, A. M.; PEREIRA, C. C. D. A.; LIMA, V. A.; SOARES, L. C.; ALMEIDA, I. C. B.; UVINHA, R. R. Práticas de lazer e saúde mental de estudantes universitários: impactos antes, durante e depois da pandemia de

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/05/2026 - **Accepted:** 15/06/2026
Vol: 13.13
DOI: 10.66104/96y4ca28
Pages: 1-19

COVID-19. Corpoconsciência, Cuiabá, v. 28, p. e18622, 2024. DOI: https://doi.org/10.51283/rc.28.e18622

MARTINS, R. M. B.; BOMFIM, F. N. G.; GOUVEIA, L. Q.; CARVALHO, O. C. S.; MELO, C. M. I.; BEZERRA, L. A.; MATTOS, R. M. P. R.; PIMENTEL, D. M. M. Estresse em alunos de preparatórios para vestibular / Stress in college preparatory students. Brazilian Journal of Health Review, v. 4, n. 3, p. 10639-10651, 2021. DOI: https://doi.org/10.34119/bjhrv4n3-083

MATOS, F. R.; FRANCO, E. H. F.; MASSONETTO, F. C. B.; MORO, G. N.; DIAS, M. R.; SILVA, S. S. Da dedicação à exaustão: recursos psicológicos e Burnout em estudantes pré-vestibulandos. Revista Psicologia: Ciência e Profissão, v. 46, p. e284672, 2026. DOI: https://doi.org/10.1590/1982-3703003284672

MESSIAS, R. B.; BRITO, A. B.; VOLKER, V.; SANTOS, V. M.; LIMA, C. A.; SILVEIRA, M. F., et al. Episódio depressivo e fatores associados entre estudantes do ensino médio: uma análise hierarquizada. Cadernos Saúde Coletiva, v. 33, n. 2, p. e33020219, 2025. DOI: https://doi.org/10.1590/1414-462X202533020219

NOGUEIRA, A. C. M.; RODRIGUES, C. F.; MACIEL, G. L.; MOREIRA, L. D.; FREIRES, L. M. A.; FREITAS, A. A.; ARRUDA, J. T. The cost of admission and academic exhaustion: Impacts of sleep quality on quality of life in pre-university students. Research, Society and Development, v. 15, n. 5, p. e7615551108, 2026. DOI: https://doi.org/10.33448/rsd-v15i5.51108

PANELI, C. C.; FERRAZ, J. M. G.; GALLO, Z. Qualidade de vida: percepção de alunos de diferentes cursos de graduação. Revista Contemporânea, v. 4, n. 6, p. e4897, 2024. DOI: https://doi.org/10.56083/RCV4N6-210

QUIRINO, A. G.; ALVES, G. W.; MALASSA, G. S.; ROZEIRA, V. D.; BIGLIARDI, A. M. Saúde mental de jovens vestibulandos de um curso preparatório comunitário. Revista Foco, v. 17, n. 3, p. e4587, 2024. DOI: https://doi.org/10.54751/revistafoco.v17n3-048

RICCIO, A.; RICCIO, R.; CARMELLO, L. M.; SILVA, T. D.; OLIVEIRA, L. H. V.; LIMA, E. C.; SOARES, E. A. Efeitos da massagem com aromaterapia na qualidade de sono em um grupo de estudantes do curso de medicina. REMUNOM, v. 12, n. 1, p. 1–23, 2025. DOI: https://doi.org/10.61164/rmnm.v12i1.4129

SANTOS, F. S.; MAIA, C. R. C.; FAEDO, F. C.; GOMES, G. P. C.; NUNES, M. E.; OLIVEIRA, M. V. M. Estresse em estudantes de cursos preparatórios e de graduação em medicina. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 41, n. 2, p. 194–200, 2017. DOI: https://doi.org/10.1590/1981-52712015v41n2RB20150047

SCHÖNHOFEN, F. L., NEIVA-SILVA, L., ALMEIDA, R. B., VIEIRA, M. E. C. D., & DEMENECH, L. M. Transtorno de ansiedade generalizada entre estudantes de

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/05/2026 - **Accepted:** 15/06/2026
Vol: 13.13
DOI: 10.66104/96y4ca28
Pages: 1-19

cursos de pré-vestibular. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 69, n. 3, p. 179–86, 2020. DOI: https://doi.org/10.1590/0047-2085000000277

SILVA, M. F.; SILVA, P. P. C. Lazer e saúde mental: desafios de estudantes do curso de educação física licenciatura da Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN . Corpoconsciência, Cuiabá, v. 28, p. e18603, 2024. DOI: https://doi.org/10.51283/rc.28.e18603

SILVA, M. L.; SILVA, M. L.; SILVA, A. C. S. P.; FREITAS, Y. J. F.; BORGES, N. M. P.; CRUZ, M. C. A.; MORI, A. S.; MACEDO, R. M.; GARCIA, T. R.; ARRUDA, J. T. Condições que interferem na qualidade de vida do estudante de Medicina. Research, Society and Development, v. 9, n. 11, p. e2469119640, 2020. DOI: https://doi.org/10.33448/rsd-v9i11.9640

SOUSA NETTO, J. F.; LIMA, I. C. T.; MEDEIROS, J. C. P.; LIMA, N. S. S.; ALVES, O. G. T. C.; CAMPOS, V. M. S. P. Burnout em estudantes de medicina: fatores de risco, impacto na qualidade de vida e estratégias de prevenção. REMUNOM, v. 13, n. 10, p. 1–24, 2026. DOI: https://doi.org/10.66104/83vjsh63