

## LAZER, SAÚDE E DESENVOLVIMENTO: UMA ANÁLISE DAS PRÁTICAS DE LAZER NA PRAIA ENTRE UNIVERSITÁRIOS DE MATINHOS (PR).

Celso Gabriel Martins<sup>1</sup>; Luís Eduardo Doopiat<sup>2</sup>; Vanessa Padilha Wosniak<sup>3</sup>; Luize Moro<sup>4</sup>; Tainá Ribas Mélo<sup>5</sup>; Evaldo Ribeiro Junior<sup>6</sup>

GT: Educação, Saúde, Território e Sustentabilidade

### Resumo

O lazer é uma prática social democrática e de direito, relacionada ao território e sustentabilidade. O estudo, investigou a relevância, assiduidade, preferências e barreiras de lazer na praia. Foi conduzido com estudantes da Universidade Federal do Paraná, em Matinhos-PR, entre outubro e novembro de 2019. Utilizou-se abordagem metodológica qualitativa e quantitativa, com amostragem por conveniência. Foi aplicado questionário online com 21 questões contendo perfil sociodemográfico, hábitos de vida, uso e barreiras ao lazer na praia. Participaram 258 estudantes (65,5% mulheres), idade  $25,6 \pm 7,65$  anos, 80,2% cursos noturnos, 53,1% trabalhadores (40 a 44 horas/semanais), 63% residentes em Matinhos. Numa escala de 0 a 10, mulheres atribuíram maior importância à praia ( $M= 7,22 \pm 2,59$ ;  $H= 6,64 \pm 2,83$ ;  $p= 0,05$ ), porém frequentam menos, principalmente em alta temporada. Independentemente do sexo, a assiduidade é baixa (87% menos de 10 visitas na alta-temporada e 82,5% menos de 10 visitas baixa-temporada). Relaxar, socializar, nadar e caminhar foram as atividades mais relatadas como prática de lazer na praia. As principais barreiras incluíram falta de tempo, questões emocionais, dificuldade de acesso. Falta de segurança pública e afazeres domésticos foram barreiras relatadas exclusivamente por mulheres. O estudo conclui que a praia não é uma realidade de lazer acessível para os universitários do litoral, especialmente para mulheres. É necessário pensar estratégias para otimizar o acesso equitativo por meio de políticas públicas inclusivas e sustentáveis.

**Palavras-chave:** Lazer; Litoral; Meio Ambiente e Saúde Pública; Equidade de Gênero; Estudante Universitário.

---

<sup>1</sup> Mestrando; UFPR/Setor Biológicas; Curitiba, Paraná, Brasil. E-mail: [celsogabrielmartins@gmail.com](mailto:celsogabrielmartins@gmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-7862-4831>

<sup>2</sup> Graduando; UFPR/Setor Litoral, Matinhos, Paraná, Brasil. E-mail: [luisdoopiat@ufpr.br](mailto:luisdoopiat@ufpr.br) ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-1274-789X>

<sup>3</sup> Doutoranda, Universidade Federal do Paraná/Setor Litoral, Matinhos, Paraná, Brasil. E-mail: [wosniak@ufpr.br](mailto:wosniak@ufpr.br) ORCID <https://orcid.org/0000-0002-8180-2659>

<sup>4</sup> Doutora, Universidade Federal do Paraná/Setor Litoral, Matinhos, Paraná, Brasil. E-mail: [luizemoro@ufpr.br](mailto:luizemoro@ufpr.br) ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2749-0030>

<sup>5</sup> Doutora, Universidade Federal do Paraná/Setor Litoral, Matinhos, Paraná, Brasil. E-mail: [ribasmelo@ufpr.br](mailto:ribasmelo@ufpr.br) ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7630-8584>

<sup>6</sup> Doutor, UFPR/Setor Litoral, Matinhos, Paraná, Brasil. E-mail: [evaldo.ribeirojr@ufpr.br](mailto:evaldo.ribeirojr@ufpr.br) ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5674-6475>

## 1 INTRODUÇÃO

Em sociedades marcadas por intensas transformações urbanas e socioambientais, o lazer em espaços públicos ganha destaque como uma prática que articula bem-estar, convivência e apropriação territorial. A praia, nesse contexto, não se configura apenas como cenário de recreação, mas como espaço democrático de expressão cultural, vivência comunitária e promoção da saúde. É nesse ambiente multifacetado que se desenvolvem práticas de lazer capazes de refletir dinâmicas sociais mais amplas, envolvendo aspectos como acesso, pertencimento e qualidade de vida.

A discussão sobre desenvolvimento, na perspectiva contemporânea, supera a visão estritamente economicista, incorporando também as dimensões sociais, culturais, ambientais e de bem-estar. Essa abordagem multidimensional reconhece que o progresso de uma sociedade não se mensura apenas por indicadores monetários, mas pela sua capacidade de promover uma vida digna e plena para seus cidadãos. Conforme aponta Sachs (2004), o desenvolvimento deve ser incluyente, sustentável e sustentado, articulando essas múltiplas facetas para garantir equidade e resiliência a longo prazo.

Para Amartya Sen (2000) o desenvolvimento é, fundamentalmente, a expansão das capacidades e liberdades reais que as pessoas desfrutam. Essa concepção argumenta que o desenvolvimento deve possibilitar que os indivíduos tenham acesso a oportunidades que lhes permitam viver a vida que valorizam. Isso engloba não apenas a renda, mas também o acesso à educação, saúde, participação política, segurança, cultura, um meio ambiente saudável e condições que favoreçam a qualidade de vida e o bem-estar individual e coletivo. A fruição de espaços públicos de lazer, como a praia, pode ser entendida como uma manifestação dessas liberdades e um componente do bem-estar.

Nesse contexto, o lazer, especialmente quando realizado em espaços públicos, assume um papel relevante enquanto prática social promotora de bem-estar, saúde e fortalecimento dos vínculos comunitários (MARCELLINO, 2008). O lazer é reconhecido como uma necessidade humana fundamental e, portanto, um direito social garantido pela Constituição Federal de 1988 (BRASIL, 1988). Nessa perspectiva, compreender o lazer como uma prática cultural e educativa permite refletir sobre sua função formativa, seu potencial emancipatório e sua relação direta com os processos de cidadania.

O lazer, para além do descanso, é um fenômeno sociocultural complexo que envolve a livre escolha de atividades significativas (DUMAZEDIER, 1979). Ele possui um potencial

transformador, atuando como um espaço para a vivência de valores críticos e a construção de novas condutas sociais (MARCELLINO, 1987; MASCARENHAS, 2004). Nessa perspectiva, o lazer ativo emerge como uma intersecção estratégica entre as políticas de lazer e de saúde. Definido como a prática de atividades físicas de forma voluntária e prazerosa durante o tempo livre, o lazer ativo representa uma abordagem fundamental para a promoção da saúde, pois integra o movimento corporal ao cotidiano de forma espontânea e socialmente significativa (REIS *et al.*, 2016). Atividades como caminhar na praia, praticar esportes recreativos ou dançar exemplificam como o lazer pode ser um vetor para um estilo de vida mais ativo, alinhando o bem-estar individual à dimensão coletiva da saúde.

Ao estimular a convivência, a interação social, a valorização do espaço costeiro, que pode fomentar um "senso de lugar" e pertencimento (TUAN, 1977), a circulação econômica local (por meio do consumo em estabelecimentos próximos) e a ampliação das capacidades individuais e coletivas (pela promoção da saúde física, mental e do bem-estar), o lazer se articula como um aliado estratégico na promoção do desenvolvimento territorial sustentável.

A crescente urbanização tem intensificado o interesse científico sobre o papel dos ambientes naturais na promoção da saúde e bem-estar populacional (WHITE *et al.*, 2020). Neste âmbito, os espaços verdes (e.g., parques, reservas florestais) e, mais recentemente, os espaços azuis (e.g., praias, rios, lagos) são reconhecidos por seus múltiplos benefícios, que incluem a mitigação do estresse e o incentivo à prática de atividade física (GASCON *et al.*, 2017; PASANEN *et al.*, 2018). O litoral do Paraná representa um laboratório natural para a investigação dessas interações, dada a sua configuração geográfica única que justapõe a extensa faixa litorânea do Oceano Atlântico a importantes remanescentes de Mata Atlântica. A sinergia entre os espaços azuis, exemplificados pelas praias de Matinhos e Guaratuba, e os espaços verdes, como o Parque Nacional de *Saint-Hilaire/Lange*, oferece um potencial singular para o lazer e a saúde da população local, justificando a investigação aprofundada dos padrões de uso e dos benefícios percebidos nesses ambientes

Considerando esse cenário, este artigo busca investigar as preferências de lazer na praia de estudantes universitários da cidade de Matinhos, Litoral do Paraná, compreendendo que analisar essas práticas permite revelar dinâmicas socioterritoriais que ultrapassam o lazer em si, contribuindo para reflexões sobre o uso e a gestão dos espaços públicos, as interações sociais e a relevância da praia como local de lazer.

## 2 METODOLOGIA

O ambiente de estudo compreende as praias dos municípios do Litoral do Paraná (Matinhos, Guaratuba e Pontal do Paraná). Esta área se destaca por sua diversidade morfológica, com extensas faixas de areia e orlas urbanizadas que oferecem um cenário multifuncional para o lazer e a prática de atividades físicas. A configuração físico-espaçial viabiliza um amplo espectro de usos, desde atividades contemplativas e recreativas, como banho de sol e caminhadas, até práticas esportivas individuais (corrida, natação) e coletivas (vôlei, futevôlei), além de modalidades náuticas como o surf. Essa pluralidade consolida o litoral paranaense como um espaço privilegiado para investigar as interações entre lazer, bem-estar e dinâmicas socioterritoriais.

Trata-se de um estudo descritivo de corte transversal, conduzido entre outubro e novembro de 2019, que empregou uma abordagem metodológica mista para a coleta e análise de dados. A população-alvo foi composta por estudantes universitários regularmente matriculados em um dos 14 cursos de graduação da Universidade Federal do Paraná, Setor Litoral, em Matinhos-PR.

Dada a dificuldade em mensurar previamente e acessar diretamente a totalidade deste universo, que pode ser caracterizado como uma população de difícil acesso (*hard-to-reach population*), optou-se por uma estratégia de amostragem não probabilística por conveniência (FAUGIER; SARGEANT, 1997). A coleta de dados foi operacionalizada por meio de um formulário eletrônico (*Google Forms*), cuja disseminação combinou duas táticas: a aplicação inicial em sala de aula e a subsequente utilização da técnica "bola de neve" (*snowball sampling*). Este método, um tipo de delineamento baseado em cadeias de referência (*link-tracing design*), é particularmente eficaz quando se desconhece a dimensão exata da população ou quando seus membros não são facilmente identificáveis (SPREEN, 1992). O processo foi iniciado com participantes "semente" que, após responderem ao questionário, foram incentivados a compartilhar o convite com seus pares, aproveitando as redes sociais existentes para ampliar o alcance da amostra de forma cadenciada e orgânica (GOODMAN, 1961; VINUTO, 2014). Não foi realizada estratificação prévia, sendo a amostra constituída progressivamente pela adesão voluntária dos participantes.

O instrumento de coleta consistiu em um questionário semiestruturado previamente avaliado por pares, contendo 18 questões - sendo 3 abertas. As variáveis investigadas abrangeram: (i) características sociodemográficas: sexo, idade, município de residência, período de estudo e situação empregatícia; (ii) prática de atividades de lazer e físico/esportivas

na praia: foi questionado o que realizam de lazer na praia e o que gostariam como ofertas de práticas esportivas nesse ambiente (respostas abertas); (iii) padrões de lazer na praia: frequência de visitas à praia em baixa temporada (escala categórica: zero, < 5, entre 5 e 10 e > 10 visitas a praia), grau de importância atribuída à praia como lazer (escala *likert* com amplitude de zero a dez, na qual 1 = “nada importante”, 5 = “nem importante nem sem importância” e 10 = Extremamente importante); e (iv) barreiras percebidas: quais motivos que impedem para frequentar a praia (resposta aberta).

Para analisar as respostas abertas, optou-se pelo método de análise de conteúdo de “Bardin”, que consiste na leitura na íntegra das respostas, buscando identificar palavras ou frases semelhantes, agrupando respostas e/ou trechos de respostas com características similares (MENDES; MISKULIN, 2017).

A análise dos dados quantitativos foi realizada com o auxílio do software estatístico Jamovi (versão 2.5). Inicialmente, empregou-se a estatística descritiva para caracterizar a amostra, calculando-se a distribuição de frequências para as variáveis categóricas e as medidas de tendência central (média ou mediana) e de dispersão (desvio padrão ou intervalo interquartil) para as variáveis contínuas. A verificação da normalidade da distribuição dos dados foi conduzida por meio do teste de *Shapiro-Wilk* e definiu a utilização do teste *t de Student* para amostras independentes; (para distribuição normal) ou pelo teste *U de Mann-Whitney* (não paramétrico). Para teste de hipótese para comparar proporções utilizamos o teste qui-quadrado ( $\chi^2$ ) de independência, este teste é usado para analisar a associação entre duas variáveis categóricas. Utilizamos para comparar proporções de homens, mulheres e prevalência de visitas à praia em alta e baixa temporada (FIELD, 2020).

### 3 RESULTADOS

Participaram do estudo 258 universitários residentes no litoral do Paraná, sendo 65,5% mulheres, com média de idade de  $25,6 \pm 7,65$  anos. Predominantemente, em cursos noturnos (80,2%), computando 53,1% de trabalhadores, geralmente com carga horária de 40 a 44 horas semanais de jornada. A maioria dos participantes residiam em Matinhos (63%), e o restante em outras regiões do litoral: Paranaguá (21%); Guaratuba (6%); Pontal do Paraná (5%); Antonina (3%) e Morretes (2%).

A análise da importância atribuída à praia como espaço de lazer (escala de 0 a 10) demonstrou uma média de 7,22 ( $\pm 2,59$ ) para o sexo feminino e 6,64 ( $\pm 2,83$ ) para o masculino, uma diferença estatisticamente significativa ( $p=0,05$ ; efeito = 0,121).

No que tange à frequência de visitação, foram observadas variações significativas ( $X^2=22,2$ ;  $p=0,01$ ; IC95%  $-0,311$  a  $-0,019$ ) entre a baixa e a alta temporada. Na baixa temporada (abril-novembro), a categoria de visitação mais prevalente foi de '1 a 5 vezes' (36,4%), seguida pela ausência de visitas ('Zero', 30,2%). Na alta temporada (dezembro-março), a faixa de '1 a 5 visitas' permaneceu como a mais frequente, aumentando sua prevalência para 40,7%, enquanto a proporção de estudantes que não visitaram a praia ('Zero') diminuiu para 22,9%. Notavelmente, a proporção de visitantes mais assíduos (mais de 10 visitas) foi maior na baixa temporada (17,4%) em comparação com a alta temporada (12,4%) (Tabela 1).

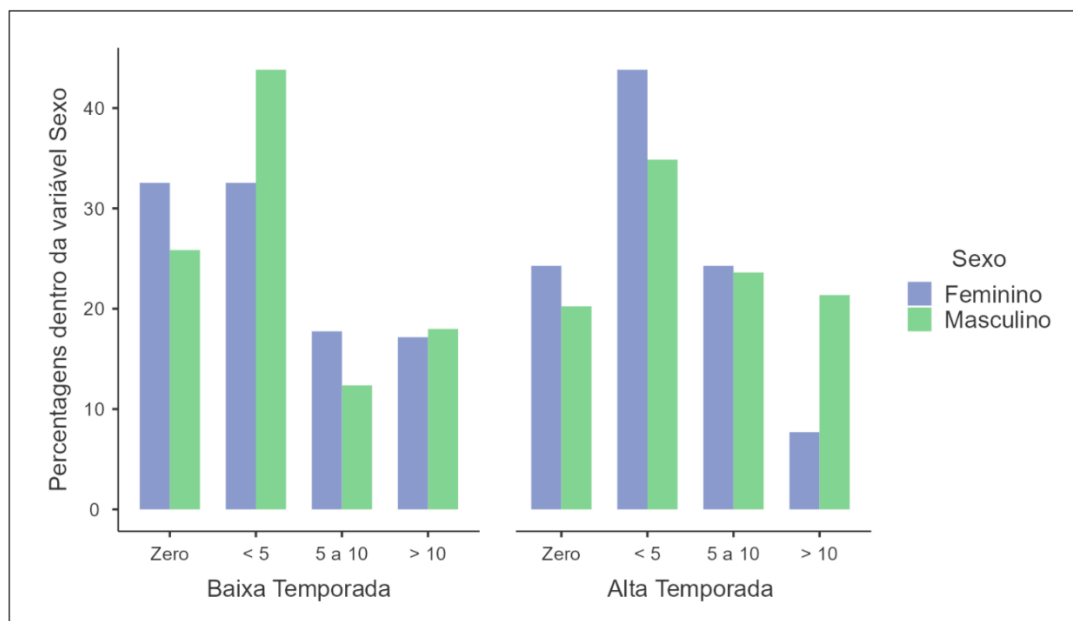
Tabela 1 - Distribuição da frequência de visitas à praia por temporada (\* $p<0,01$ )

Periodicidade (Visitas/temporada)	Baixa (abril-novembro)*		Alta (dezembro-março)*	
	N=258	%	N=258	%
<b>Zero</b>	78	30,2	59	22,9
<b>1 a 5</b>	94	36,4	105	40,7
<b>5 a 10</b>	41	15,9	62	24
<b>&gt; 10</b>	45	17,4	32	12,4

Fonte: elaborado pelos autores.

Ao estratificar a frequência de visitas à praia por sexo, a análise não revelou diferença estatisticamente significativa entre homens e mulheres durante a baixa temporada ( $\chi^2=3,99$ ;  $p=0,26$ ). Em contraste, foi observada uma diferença significativa na alta temporada ( $\chi^2=10,3$ ;  $p=0,02$ ), indicando que o padrão de visitação nesse período varia entre os sexos. Os homens elevam a periodicidade 5 a 10 e > 10 visitas na Alta Temporada, enquanto as mulheres aumentam na 1 a 5 e 5 a 10, mas diminuem muito na frequência >10 (17,2 para 7%) sua frequência de visitas à praia (Figura 1).

Figura 1 - Distribuição da frequência de visitas à praia por temporada, estratificada por sexo.



Nota: Percentuais calculados com base no total de cada coluna (sexo). Teste Qui-quadrado para a Baixa Temporada:  $\chi^2(3)=3,99$ ;  $p=0,26$ . Teste Qui-quadrado para a Alta Temporada:  $\chi^2(3)=10,3$ ;  $p=0,02$ .

Fonte: elaborado pelos autores.

A análise das atividades de lazer mais praticadas no ambiente praiano, detalhada na Tabela 2, revela uma predominância de comportamentos sedentários (Relaxar, socializar, Consumir bebidas alcoólicas e ler). As práticas ativas, foram nadar e caminhar apresentando prevalências muito similares, seguidas pela prática de esportes. É importante notar que os participantes podiam indicar mais de uma atividade, refletindo a multifuncionalidade do uso da praia como espaço de lazer.

Tabela 2. Frequência absoluta (n) e relativa (%) das atividades de lazer relatadas, por sexo.

Atividade de lazer	Classificação	Mulheres		Homens		Total	
		n	%	n	%	n	%
Relaxar	Sedentária	124	24,8	58	21,4	182	23,6
Socializar	Sedentária	111	22,2	53	19,6	164	21,3
Nadar	Ativa	72	14,4	45	16,6	117	15,2
Caminhar	Ativa	76	15,2	40	14,8	116	15,1
Praticar esportes	Ativa	40	8,0	36	13,3	76	9,9
Consumir álcool	Sedentária	33	6,6	23	8,5	56	7,3
Ler	Sedentária	38	7,6	13	4,8	51	6,6

Outros	n.a	5	1,0	3	1,1	8	1,0
<b>Total</b>		<b>499</b>		<b>271</b>		<b>770</b>	

*Nota: Os participantes podiam indicar mais de uma atividade. Os percentuais foram calculados com base no total de respostas de cada grupo (Mulheres, Homens, Total). n.a. = não se aplica*

Fonte: elaborado pelos autores.

Considerando a análise das barreiras percebidas para frequentar a praia, predominou a falta de tempo livre, tarefas acadêmicas, fatores psicológicos e emocionais, dificuldade de acesso à praia. Vale destacar que existem discretas diferenças na prevalência de barreiras em frequentar a praia entre homens e mulheres. Chama atenção, que segurança pública foi mencionada exclusivamente por mulheres, bem como, afazeres domésticos. Essas diferenças, nos demonstram que ainda é um objetivo a ser alcançado equidade social entre sexo.

Tabela 3. Barreiras percebidas para a frequência à praia, distribuídas por sexo.

Barreiras Percebidas	Mulheres		Homens		Total	
	N	%	N	%	N	%
Falta de tempo livre	88	52,7	28	45,9	116	50,9
Tarefas acadêmicas	13	7,8	6	9,8	19	8,3
Fatores psicológicos/emocionais	13	7,8	6	9,8	19	8,3
Dificuldade de acesso	13	7,8	5	8,2	18	7,9
Afazeres domésticos	8	4,8	0	0,0	8	3,5
Condições financeiras	9	5,4	3	4,9	12	5,3
Condições meteorológicas	5	3,0	3	4,9	8	3,5
Segurança pública	4	2,4	0	0,0	4	1,8
Falta de suporte social	2	1,2	3	4,9	5	2,2
Falta de infraestrutura	1	0,6	3	4,9	4	1,8
Não gosta	4	2,4	3	4,9	7	3,1
Outros	7	4,2	1	1,6	8	3,5
<b>Total de Respostas</b>	<b>167</b>		<b>61</b>		<b>228</b>	

Fonte: elaborado pelos autores.

Em relação as atividades físicas que gostariam de ter acesso na praia, os participantes indicaram 17 modalidades distintas e 535 respostas, o que representa uma média de aproximadamente duas sugestões por participante, as atividades menos citadas foram agrupadas em outros. As preferências foram categorizadas como "atividades de praia" e "atividades náuticas". Dentre as atividades de praia, o Vôlei de Praia foi a modalidade mais indicada,

seguido pelo *Beach Tennis* e *Beach Soccer*. No que tange às atividades náuticas, foram citadas Stand Up Paddle, Surf e a Canoagem. (Tabela 3)

Tabela 4. Atividades de lazer na praia que gostariam de ter acesso.

<b>Esporte</b>	<b>Categoria</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Vôlei de Praia	De praia	143	26,7
Stand Up Paddle	Náutica	110	20,6
Surf	Náutica	84	15,7
Canoagem	Náutica	68	12,7
Beach Tennis	De praia	56	10,5
Beach Soccer	De praia	46	8,6
Triathlon	Mista	15	2,8
Outros	n.a.	13	2,4

Fonte: elaborado pelos autores.

#### 4 DISCUSSÃO

A análise destes resultados expõe, primeiramente, um paradoxo entre a alta importância atribuída à praia como espaço de lazer (média de 7,22 para mulheres e 6,64 para homens) e sua frequência de uso moderada, o que sugere a forte influência de barreiras estruturais previamente identificadas. Um segundo achado, de particular interesse, foi a maior proporção de visitantes assíduos (>10 visitas) durante a baixa temporada. Este padrão contraintuitivo pode ser atribuído a diferentes perfis de usuários: enquanto visitantes esporádicos podem concentrar suas idas na alta temporada, o estudante residente, que constitui o núcleo de frequentadores mais intensos, parece valorizar a tranquilidade e a acessibilidade do período de menor movimento. Esta hipótese é reforçada pela possibilidade de que muitos estudantes se engajem em trabalhos sazonais no verão, limitando seu tempo de lazer.

Este resultado sugere que, embora a praia seja um ambiente valorizado, existem barreiras significativas que limitam seu uso regular. Tais barreiras podem estar associadas à rotina acadêmica demandante da vida universitária, como a falta de tempo livre, ou a fatores estruturais, como dificuldades de transporte e/ou financeira e a percepção de uma menor oferta de atrativos durante a baixa temporada.

A aparente contradição entre a alta valorização da praia e a baixa frequência de uso encontra uma explicação clara nos próprios dados, que revelam que as barreiras para a prática de lazer são predominantemente estruturais, e não motivacionais. A "Falta de tempo", reportada por 68,3% dos estudantes, emerge como o principal impeditivo, um cenário que se alinha diretamente com outros estudos anteriores (SOUZA; FONSECA; BARBOSA, 2013; MOLANO-TOBAR; VÉLEZ-TOBAR; ROJAS-GALVIS, 2019), que também identificaram as responsabilidades acadêmicas como o maior obstáculo ao lazer universitário. Esta discrepância entre o desejo e a prática pode ser compreendida à luz da Teoria do Comportamento Planejado (AJZEN, 1991), onde a intenção (valorizar a praia) não se converte em ação devido a barreiras de controle percebidas, como a falta de tempo e as dificuldades de acesso (35,1%). Portanto, a baixa frequência não deve ser interpretada como desinteresse — uma hipótese reforçada pela baixa prevalência da "Preferência por outras atividades" (12,0%) —, mas sim como um reflexo direto das condicionantes socioeconômicas e estruturais.

A implementação de políticas de ações afirmativas tem ampliado a diversidade socioeconômica no ensino superior brasileiro, um processo também evidenciado na UFPR Litoral entre 2008 e 2018 (QUADROS; BICA, 2020). Embora tais políticas tenham democratizado o acesso, elas não eliminam a necessidade de muitos estudantes conciliarem a graduação com o trabalho. No contexto do litoral do Paraná, a alta temporada de verão representa o período de maiores oportunidades de emprego, o que pode gerar um conflito de alocação de tempo entre trabalho, estudo e lazer para este perfil de estudante (OLIVEIRA *et al.*, 2021).

Analisando na perspectiva da ampliação as liberdades substantivas dos indivíduos, incluindo suas capacidades de participar plenamente da vida social e cultural (SEN, 2000) as barreiras como a falta de tempo livre, dificuldades econômicas e limitações na infraestrutura, representam restrições às *liberdades reais* dos estudantes para usufruírem de um ambiente por eles valorizado, como a praia. Assim, a presença de tais entraves indica não apenas limitações materiais, mas também restrições às capacidades individuais e coletivas de acessar o lazer como parte de uma vida digna. Nesse sentido, políticas públicas voltadas à garantia do acesso contínuo à orla não devem ser vistas apenas como ações de turismo, mas como instrumentos de justiça social e de promoção do bem-estar das comunidades locais.

A maior prevalência da falta de tempo relatada por mulheres pode ser um reflexo da "dupla jornada", fenômeno no qual as responsabilidades profissionais e de estudo são sobrepostas às tarefas domésticas. Essa dinâmica reitera uma persistente desigualdade de gênero na divisão do trabalho não remunerado. Dados do Instituto de Pesquisa Econômica

Aplicada (IPEA) indicam que, entre 1995 e 2015, a taxa de realização de afazeres domésticos por mulheres se manteve estável e elevada (entre 91% e 94%), enquanto a participação masculina permaneceu significativamente inferior (entre 46% e 53%), evidenciando a ausência de uma redistribuição mais equitativa dessas responsabilidades no período analisado (IPEA, 2015).

O sentimento de insegurança reportado pelas participantes deste estudo é um indicativo da especificidade de gênero que permeia as barreiras ao lazer, um fenômeno corroborado por pesquisas de maior escala. Em um levantamento internacional, por exemplo, foi revelado que o assédio é uma experiência comum, com 38% das corredoras relatando já ter sofrido ataques físicos ou verbais (ADIDAS, 2023). Essa percepção de vulnerabilidade se alinha à barreira extrínseca da 'falta de segurança', identificada por Ribeiro, Macedo e Zotz (2023) em uma revisão integrativa sobre a prática de corrida de rua por mulheres. O referido estudo sistematizou um conjunto de outros obstáculos que corroboram com os identificados pelo nosso estudo, tanto extrínsecos (e.g., falta de tempo, responsabilidades familiares e financeiras) quanto intrínsecos (e.g., lesões, condição física), que restringem o acesso das mulheres aos benefícios da prática e impactam negativamente sua qualidade de vida. A superação dessas barreiras, portanto, demanda a formulação de estratégias que considerem as distintas realidades sociais, culturais e econômicas.

Assim, embora a existência de uma Universidade na praia seja capaz de promover desenvolvimento e bem-estar ao território e à comunidade, para os universitários o direito à educação em nível superior nem sempre está associado à garantia imediata de outros direitos, como do lazer, porque justamente uma das concessões a serem realizadas, para estarem estudando (e trabalhando) é abdicar de tempo de lazer.

Todo esse cenário pode contribuir para um panorama de preferências de atividades de lazer categorizadas como sedentárias (relaxar e socializar) que vão ao encontro de um padrão de comportamento sedentário identificado em outros estudos com universitários (GUERRA *et al.*, 2024), especialmente para as mulheres (NICOLÁS, 2021).

Identificamos uma gama de atividades físicas/esportivas que os participantes gostariam que fossem implementadas na praia como práticas de lazer, estas foram categorizadas como de praia (realizadas na areia), náutica (realizadas na água) e mista. Nesse sentido, pensar em estratégias e políticas públicas deveria incluir em suas dimensões a melhoria e criação de espaços que considerem desigualdades na sua distribuição, tanto em relação ao ambiente quanto as características sociodemográficas da população (AGRIZZI *et al.*, 2021) de maneira a favorecer a prática de lazer.

É possível justificar que as características do ambiente físico da praia, desempenham um papel importante para a promoção da saúde, dada à sua capacidade de estimular a atividade física de forma efetiva (BAUMAN *et al.*, 1999). Espaços verdes e azuis são reconhecidos pela literatura científica como elementos cruciais para a promoção da saúde e qualidade de vida em ambientes urbanos. A proximidade e o acesso a esses ambientes têm sido consistentemente associados a diversos benefícios, incluindo a melhoria da saúde mental e o incentivo à prática de atividade física. Particularmente, a presença de espaços azuis, como o ambiente praiano, demonstra um potencial significativo para o bem-estar. Estudos indicam que a proximidade do litoral está associada a maiores níveis de atividade física, contribuindo para a saúde geral da população (WITTEN *et al.*, 2008; WILSON *et al.*, 2011). Pesquisas recentes sugerem que os benefícios psicológicos derivados do contato com espaços azuis podem ser mais pronunciados do que os observados em espaços verdes (DE VRIES *et al.*, 2016). Um dos mecanismos propostos para explicar essa relação é que os ambientes aquáticos proporcionam um cenário propício para o engajamento em atividades físicas, facilitando a adoção de hábitos saudáveis de forma espontânea e acessível (WHITE *et al.*, 2012; WHITE *et al.*, 2013).

A ocupação da praia pela população representa mais do que um momento de descanso ou recreação, trata-se da apropriação do território e da vivência do espaço público. Quando os sujeitos se apropriam dos espaços por meio de práticas esportivas, por exemplo, esses locais deixam de ser apenas espaços de passagem e tornam-se territórios de convivência, participação social e expressão da diversidade.

## 5 CONCLUSÃO

A fim de contribuir com os estudos do desenvolvimento territorial sustentável, o lazer, um conceito interdisciplinar, foi discutido a partir das múltiplas dimensões da vida humana. Os resultados revelaram que a praia foi amplamente reconhecida pelos estudantes universitários como um território valorizado para a prática do lazer, sendo capaz de promover comportamentos fisicamente mais ativos, inclusivos e de socialização, contudo, os dados também apontam para desigualdades que limitam o acesso ao lazer, tal como a falta de tempo e segurança, especialmente para as mulheres, que ainda relatam a questão financeira e afazeres domésticos como barreiras.

Entre os participantes que mais utilizam a praia, a baixa temporada é o período de maior prevalência de visitas. Nessa mesma faixa de assiduidade, mulheres não diferem de homens na baixa temporada, porém demonstram uma queda significativa na alta temporada.

As atividades de lazer reportadas são principalmente sedentárias. Em relação ao que gostariam de realizar, no que se refere a atividades físico/esportivas, relatam principalmente atividades que já existem na praia, mas que não são ofertadas de forma gratuitas. Diante disso, os dados apresentados evidenciam a necessidade de políticas públicas e programas que incentivem o lazer de forma equitativa.

Assim, é fundamental ampliar a acessibilidade, a segurança e a diversidade das opções recreativas oferecidas na praia, para além dos períodos de alta temporada, garantindo que os benefícios do litoral sejam compartilhados de maneira justa, sustentável e inclusiva, visto que o lazer e a atividade física exercem papel fundamental na constituição dos sujeitos.

## REFERÊNCIAS

- ADIDAS. **Adidas launches new global initiative to help make sport safer for women.** Herzogenaurach: adidas News Site, 7 mar. 2023. Disponível em: <https://news.adidas.com/running/new-adidas-study-finds-92--of-women-are-concerned-for-their-safety-when-they-go-for-a-run/s/c318f69e-7575-4ced-bbf3-9db6d2ab1642>. Acesso em: 15 jul. 2025.
- AGRIZZI, Paula *et al.* Fatores associados ao conhecimento de locais públicos de esporte e lazer nas capitais brasileiras. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 26, p. 1-8, 2021. <https://doi.org/10.12820/rbafs.26e0201>
- AJZEN, I. The theory of planned behavior. **Organizational Behavior and Human Decision Processes**, v. 50, n. 2, p. 179–211, 1991. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- BAUMAN, Adrian *et al.* Geographical influences upon physical activity participation: evidence of a ‘coastal effect’. **Australian and New Zealand journal of public health**, v. 23, n. 3, p. 322-324, 1999. <https://doi.org/10.1111/j.1467-842x.1999.tb01265.x>. PMID: 10388181.
- BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidência da República, [2024]. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br>. Acesso em: 15 jul. 2025.
- DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 1973.
- FAUGIER, J.; SARGEANT, M. Sampling hard to reach populations. **Journal of Advanced Nursing**, v. 26, n. 4, p. 790–797, 1997. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1997.00371.x>
- GASCON, M. et al. Blue spaces and health: A systematic review. **Environmental Research**, v. 157, p. 124-137, 2017. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2017.05.030>.
- GOODMAN, L. A. Snowball sampling. **The Annals of Mathematical Statistics**, v. 32, n. 1, p. 148–170, 1961. <https://doi.org/10.1214/aoms/1177705148>.
- GUERRA, H. S. *et al.* Prevalência e fatores associados ao comportamento sedentário em universitários da área da saúde de uma instituição goiana. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 32, p. e32040534, 2024. <https://doi.org/10.1590/1414-462X202432040534>.
- IPEA – INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA. **Retrato das desigualdades de gênero e raça – 1995 a 2015**. 2015. Disponível em: [https://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/170306\\_retrato\\_das\\_desigualdades\\_de\\_genero\\_raca.pdf](https://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/170306_retrato_das_desigualdades_de_genero_raca.pdf). Acesso em: 15 jun. 2021.
- MARCELLINO, N. C. **Lazer e educação**. 12. ed. Campinas, SP: Papyrus, 1987.
- MARCELLINO, N. C. **Lazer e sociedade: múltiplas relações**. Campinas, SP: Alínea, 2008.
- MASCARENHAS, F. **Lazer como prática de liberdade**. Goiânia: UFG, 2004.
- MENDES, R. M.; MISKULIN, R. G. S. A análise de conteúdo como uma metodologia. **Cadernos de Pesquisa**. v. 47, n. 165, p. 1044–1066, set. 2017

MOLANO-TOBAR, Nancy Janneth; VÉLEZ-TOBAR, Raquel Amalia; ROJAS-GALVIS, Efraín Alirio. Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. **Hacia la Promoción de la Salud**, v. 24, n. 1, p. 112-120, 2019. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.10>

NICOLÁS, P. C. Lazer universitário: estudos recentes sobre práticas que encorajam o bem-estar socioeducacional de jovens estudantes. **Revista Caribeña de Ciencias Sociales**, v. 10, n. 9, 2021. <https://doi.org/10.51896/caribe/HRES7432>

OLIVEIRA, A. L. de *et al.* O debate sobre políticas afirmativas a partir dos diplomados e diplomadas da UFPR Setor Litoral. **Jornal de Políticas Educacionais**, v. 15, 2021. <https://doi.org/10.5380/jpe.v14i0.77637>

QUADROS, D. A.; BICA, G. S.; BIANCHINI, D. Perfil de ingressantes no Curso Superior de Tecnologia em Agroecologia da UFPR Litoral: um estudo preliminar. **Cadernos de Agroecologia**, v. 15, n. 2, 2020. Disponível em: <https://cadernos.aba-agroecologia.org.br/cadernos/article/view/3955/3754>. Acesso em: 15 jul. 2025.

REIS, R. S. et al. Scaling up physical activity interventions worldwide: stepping up to larger and smarter approaches to get people moving. **The Lancet**, v. 388, n. 10051, p. 1337-1348, 2016. DOI: 10.1016/S0140-6736(16)30728-3.

RIBEIRO, A. C.; MACEDO, M. M.; ZOTZ, T. G. A prática de corrida de rua por mulheres: uma revisão integrativa sobre barreiras. **Revista Diver: Diversidade e Divulgação do Conhecimento**, Foz do Iguaçu, v. 2, n. 1, p. 74–88, 2023. <https://doi.org/10.5380/diver.v15i1.86666>.

SACHS, I. **Desenvolvimento**: incluyente, sustentável, sustentado. Rio de Janeiro: Garamond, 2004.

SPREEN, M. Rare populations, hidden populations, and link-tracing designs: What and why? **Bulletin de Méthodologie Sociologique**, v. 36, n. 1, p. 34–58, 1992. <https://doi.org/10.1177/075910639203600103>

SOUSA, Thiago Ferreira de; FONSECA, Silvio Aparecido; BARBOSA, Aline Rodrigues. Perceived barriers by university students in relation the leisure-time physical activity. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 15, p. 164-173, 2013. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2013v15n2p164>

TUAN, Y. F. **Space and place**: the perspective of experience. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1977.

WITTEN, Karen et al. Neighbourhood access to open spaces and the physical activity of residents: a national study. **Preventive medicine**, v. 47, n. 3, p. 299-303, 2008. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2008.04.010>

WHITE, R. L. *et al.* A systematic observation of moderate-to-vigorous physical activity levels in Australian natural blue space locations. **Health Promotion International**, Austrália, 2024. <https://doi.org/10.1093/heapro/daae101>.

WHITE, M. P. *et al.* Coastal proximity, health and well-being: results from a longitudinal panel survey. **Health & Place**, v. 23, p. 97-103, 2013.  
<https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2013.05.004>.

WILSON, J. G. *et al.* The relationship between physical activity and proximity to the coast. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 8, n. 1, p. 119-126, 2011.  
<https://doi.org/10.1123/jpah.8.1.119>.