

Conhecimentos e práticas de lazer: uma perspectiva de trabalho e saúde

Conocimientos y prácticas del ocio: una perspectiva laboral y la salud

Leisure knowledge and practices: a work and health perspective

Martin Dharlle Oliveira Santana

Faculdade ITOP, Brasil

Ana Paula Machado Silva

Faculdade ITOP, Brasil

Bárbara Carvalho de Araújo

Universidade Federal do Tocantins, Brasil

Ruhena Kelber Abrão Ferreira

Universidade Federal do Tocantins, Brasil

Recebido em: 11/11/2020

Aceito em: 31/03/2021

Resumo

O lazer deve fazer parte do cotidiano da população, conforme garantido pela Constituição Federal (Brasil, 1988), porém, nem todos têm acesso. Trata-se de uma pesquisa qualitativa com abordagem em grupo focal com oito docentes participantes. Os principais achados foram que as vivências no tempo de lazer não devem se relacionar com o trabalho, pois o lazer é o distanciamento das obrigações, é o descanso físico e mental. Principais vivências no tempo de lazer são: banhos, viagens, filmes, leituras, exercícios físicos e ouvir músicas. O lazer é fundamental para a saúde do docente, pois os relatos de adoecimentos são crescentes nessa população.

Palavras-chave: Lazer e Conhecimento. Saúde do Professor. Tempo de lazer.

Resumen

El ocio debe formar parte de la vida diaria de la población, tal y como lo garantiza la Constitución Federal (Brasil, 1988), pero no todo el mundo tiene acceso. Se trata de una investigación cualitativa con enfoque de grupo focal con ocho profesores participantes. Los principales hallazgos fueron que las experiencias de tiempo libre no deben estar relacionadas con trabajo, ya que ocio es la distancia de las obligaciones, es descanso

físico y mental. Las principales experiencias en tiempo libre son: bañarse, viajar, ver películas, leer, hacer ejercicio físico y escuchar música. El ocio es fundamental para la salud del docente, ya que los informes de enfermedades están aumentando en esta población.

Palabras clave: Ocio y conocimiento. Salud del maestro. Tiempo de ocio.

Abstract

Leisure should be part of the daily life of the population, as guaranteed by the Federal Constitution (Brazil, 1988), however, not everyone has access. It is a qualitative research with a focus group approach with eight participating professors. The main findings were that leisure time experiences should not be related to work, as leisure is the distance from obligations, it is physical and mental rest. Main experiences in leisure time are: bathing, traveling, watching movies, reading, physical exercise and listening to music. Leisure is fundamental to the teacher's health, as reports of illness are increasing in this population.

Keywords: Leisure and knowledge. Professor's health. Leisure time.

Introdução

Ser um profissional docente é caracterizado como um trabalho ideológico, pois socializa o conhecimento e as experiências advindas da práxis, elementos estas chaves para o desenvolvimento da sociedade e o processo de produção. Sendo a educação um direito de todos, é primordial a valorização do docente para a realização dessa prática social. Formas de valorizar esse trabalho estão entre promover a saúde e manutenção da sua subjetividade, resgatando o fascínio e a atenção ao exercer seu fazer docente. O lazer é uma prática de direito a todas as populações, e nisso os docentes também estão incluídos, que podem utilizar esse tempo de vida livremente, sem serem obrigados, coagidos, ou com interações produtivas ou econômicas (Pereira, 2016).

O lazer, no contexto atual, é caracterizado como um instrumento de inclusão ao meio, e também para a distinção social, é baseado na prática do homem, realizado após seus afazeres obrigatórios (Dumazedier, 2008). Há uma relação distante entre o tempo de trabalho e o tempo de vida do docente do Ensino Superior. Tal analogia gira em torno do modo da organização do tempo disponível, porém, deve-se ter atenção ao denotar tempo de vida com o lazer, pois um não se reduz ao outro (Pereira, 2016). O lazer pode ser considerado como uma manifestação positiva do homem que acontece no tempo e no espaço que não tem relação com o trabalho, sendo um modelo integral, atual e organizacional dessas práticas sociais (Silvestre & Amaral, 2017).

De acordo com Marcellino (2010), o lazer está associado ao estilo de vida, ligado principalmente às experiências vividas, ocorrendo a qualquer momento, até mesmo no

ambiente de trabalho, como exemplo notório, o hábito de escutar músicas. Em sua pesquisa, ele cita práticas no ambiente de trabalho, como repousar, divertir-se com jogos no sentido de recreação, entreter-se, seguindo no conceito de que, para realizar tais práticas, o profissional deve estar distante das responsabilidades de seu trabalho. Isso facilita se a própria Instituição disponibiliza espaços de lazer, tempo para o profissional executar a prática e estratégias de busca desses profissionais.

Realizando uma investigação do tempo destinado às vivências de lazer com o tempo do docente fora das atividades de trabalho, é necessário levar em consideração a carga horária laboral desse profissional, como também as condições financeiras dos docentes, pois há espaços pagos que proporcionam vivências de lazer (Silvestre & Amaral, 2017). Padilha (2010) relata uma relação do lazer com a história do trabalho. Logo, o lazer é confundido com a formulação dos seus conceitos próprios até sua ênfase prática e percebe-se que tem suas peculiaridades, tratadas de forma coletiva por fazerem parte da vida e se relacionarem com outros aspectos para a melhoria da qualidade de vida do indivíduo (Gomes et al., 2017).

Segundo Dias et al. (2017), o estudo do lazer abordando estruturas ligadas à saúde vem crescendo no Brasil por meio de uma visão de mudanças, com diretrizes e análises da sua importância frente ao ser individual. Mesmo apresentando estruturas e formas diferentes para cada tipo de pensamento, o lazer e a saúde tornam-se presentes e necessários para o desenvolvimento de atividades, melhorando a eficiência delas. O lazer é posto pela sociedade como uma atividade ociosa, corriqueira e a sua compreensão é superficial, e quem faz o uso dessa prática são as pessoas com condições econômicas elevadas. Porém, podemos todos ter alguma atividade de lazer, como, por exemplo, assistir um filme, ouvir música, deitar-se em algum lugar, entre outras formas.

Nos estudos de Almeida (2016), essas práticas docentes envolvem atividades que apresentam significados que impactam a saúde desse profissional, principalmente quando é relatado o tempo de execução do trabalho, no plano de vida pessoal, social e de lazer. Sendo a principal aliada, a remuneração, que é, muitas vezes, insuficiente para se ter práticas saudáveis.

Logo, entendemos que nosso estudo é justificado pela necessidade de conhecer as práticas e a compreensão do lazer por docentes da Universidade Estadual do Tocantins (Unitins), evidenciando aspectos relacionados à saúde desses profissionais, pois as vivências do lazer podem proporcionar uma diminuição do quadro de estresse e ansiedade que eles passam diariamente em suas atividades em sala de aula (Abade, 2016). Portanto, esta pesquisa teve como objetivo analisar o conhecimento e as práticas de lazer, saúde e trabalho adotadas por docentes da Unitins.

Trata-se de uma pesquisa com abordagem qualitativa, descritiva e com aplicação de técnica com grupo focal. O instrumento metodológico selecionado foi o *Standards for Quality Improvement Reporting Excellence (SQUIRE 2.0)*. A pesquisa foi realizada em Outubro de 2020, na Unitins. Em decorrência da grande quantidade de docentes na Instituição de Ensino Superior (IES) pesquisada, das variações de cursos e de Campus em todo o estado, cartas-convites foram enviadas aos docentes. Deste modo, a amostra foi selecionada por meio do critério de acessibilidade dos participantes para contribuir com a pesquisa, pela facilitação do contato direto com eles e a própria participação voluntária.

Referente ao número ideal de participantes no grupo focal (Trad, 2009; Cardano, 2017), foram selecionados oito docentes da IES pesquisada. Os participantes da pesquisa se enquadraram dentro dos Critérios de Inclusão, que são: ser docente da Universidade Estadual do Tocantins – Unitins, Câmpus Graciosa; ter lecionado por um período de no mínimo dois anos, na Unitins; aceitar fazer parte da pesquisa, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Considerando os Aspectos Éticos e Legais da Resolução nº 466 (Brasil, 2012), os entrevistados foram identificados por meio de pseudônimos: Docente Aventura; Docente Alegre; Docente Curioso; Docente Sábio; Docente Feliz; Docente Gentil; Docente Inteligente; e Docente Sorridente. A escolha desses nomes foi realizada aleatoriamente, não implicando nas características pessoais dos participantes no momento da coleta de dados, que foi realizada por meio de grupo focal, sendo que os participantes responderam aos questionamentos elaborados de acordo com os objetivos propostos na pesquisa. Para Abreu et al. (2009), é necessário que as perguntas sejam organizadas em forma de roteiro, que se denomina “Guia Tema”.

Em decorrência da pandemia, a coleta de dados foi realizada via *webconferência*, pela plataforma *Google Meet*. No que tange aos equipamentos utilizados nesses espaços, foram necessários dois celulares *smartphones* para uso do aplicativo, gravador de voz e a própria ferramenta de gravação do *Google Meet*. Com a finalização da entrevista, a gravação foi transcrita e organizada pelos pesquisadores, e as respostas separadas de acordo com o Guia tema utilizado. Os dados coletados para esse estudo foram analisados por meio da Análise Textual Discursiva (ATD), descrita como uma metodologia analítica de informações, construída por etapas minuciosas que requerem do pesquisador atenção e rigor para o desenvolvimento das seções da pesquisa.

O presente estudo adotou os preceitos éticos e legais de acordo com o preconizado pelo Conselho Nacional de Saúde, regido pela Resolução nº 466 (Brasil, 2012), sendo aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa pelo número do parecer Consubstanciado – CAAE: 33603520.5.0000.8023.

Pensamentos e compreensões teóricas sobre o lazer e trabalho

Contemplando os objetivos propostos nesse estudo, foram destacados os conhecimentos e as práticas, vivências no tempo de lazer na percepção do docente, percebidos como primordiais para o desenvolvimento da ciência em torno dessa temática. Nesse aspecto, relações de trabalho e saúde foram sendo elencadas às vivências no tempo do lazer que os docentes realizam durante o tempo destinado para tal conduta nos espaços escolhidos. Logo, os objetos principais estudados nesta seção estão conectados aos fatores que impossibilitam docentes de realizar tais práticas.

Utilizando as unidades de categorização construídas através dos dados coletados, foram organizados os resultados e a discussão, que serão apresentados em 3 significações: 1) Pensamentos e compreensões teóricas sobre o lazer e trabalho; 2) Atividades de lazer adotadas por docentes em seu cotidiano; 3) Contribuições do lazer para a saúde do docente.

No pensamento social, há compreensões diferentes sobre as práticas adotadas no tempo do lazer, como essas condutas são realizadas no dia a dia e sua efetividade na melhoria da qualidade de vida das pessoas. Como afirmado por Braga e Santos (2019), o cotidiano das pessoas é preenchido por um conjunto de atividades que abrangem desde o cuidado consigo, até mesmo a execução do seu trabalho no meio social. Logo, alguma dessas atividades detém um tempo maior dentro da rotina pessoal, como o trabalho e o estudo.

Quanto ao pensamento ao ouvir o termo lazer, os participantes da pesquisa afirmaram que essa prática está associada ao distanciamento das obrigações provocadas pelo ambiente de trabalho e pessoais; é liberdade de escolha, significa a ruptura da rotina construída diariamente, e principalmente, lazer é um descanso físico e mental.

É uma desconexão com o trabalho, é uma fuga dos afazeres diários, de filhos, supermercado, de afazeres domésticos, são essas pequenas obrigações do dia a dia que fugimos para ter um lazer. (Docente Sorridente)

É uma oposição ao trabalho, é algo que se opõe a essa rotina, é uma liberdade do que você vai escolher do que você vai fazer também. (Docente Alegre)

Está ligado à liberdade no que eu escolho fazer. (Docente Gentil)

Eu penso que é uma ruptura da rotina de algo que é sempre a mesma coisa. Está vinculado à liberdade de fazer o que quer, sem ter horário para cumprir, sem ter um ritual para se fazer todo dia. (Docente Sábio)

Lazer para mim é tudo que vai contra o meu tempo que usaria para o trabalho, é uma ruptura da rotina. (Docente Feliz)

Lazer para mim é liberdade, é fazer aquilo que a gente quer. (Docente Inteligente)

Quando eu ouço a palavra lazer, eu penso imediatamente em descanso. (Docente Curioso)

Para Braga e Santos (2019), em sua pesquisa, por meio das fala dos participantes, o lazer foi incorporado à satisfação pessoal, aquilo que traz prazer ao ser feito, sem ser obrigado a realizar. Foi mencionado, também, que é aquilo que promove o descanso físico e mental relacionando com toda a prática fora do horário de estudo e/ou trabalho. São ações prazerosas, aquele momento de folga utilizando o tempo livre, distante das obrigações.

Um dos entrevistados menciona, na pesquisa, uma associação do lazer com o direito, “[...] toda vez que eu me reporto à palavra lazer, trago sempre o artigo nº 6 dos Direitos Humanos, que todo mundo tem direito ao lazer e a saúde” (Docente da Aventura), promovendo um pensar sobre algo que a maioria dos brasileiros não tem ciência, que é o direito ao lazer, promulgado pela Resolução nº 466 (Brasil, 2012), e de acesso a todos.

A expressão *ócio criativo* foi citada na entrevista, sendo que é necessariamente utilizada no sentido de liberdade de escolha. Como mencionado pelo excerto:

Como profissionais, nós temos o direito de exercer o ócio e ócio criativo, porque senão, não faz sentido viver para trabalhar. Lazer tem sinônimo de ócio, que é igual à liberdade de escolha, gargalhadas e sorrisos largos, própria companhia e outras também, enfim, relaxamento da mente. (Docente da Aventura)

Para outro entrevistado, o uso de *ócio criativo* também foi evidenciando:

Quando trago o ócio criativo para esses momentos de lazer, eu tenho muitas ideias sobre as aulas, sobre como trabalhar tal conteúdo, enfim, sobre a vida de forma geral, trabalhar fica melhor. (Docente Curioso)

O ócio e ócio criativo citados na pesquisa foram trazidos em vários sentidos, principalmente sendo elencados na relação com o trabalho que, de acordo com os entrevistados, são ações que podem facilitar nas relações sociais e profissionais no sentido de que, por meio dessas condutas, os docentes lecionam de forma mais facilitada e prazerosa. Logo, Figueiredo e Sara (2014) afirmam que o ócio, na sociedade contemporânea, pode ser definido como positivo ou negativo, tudo depende do ponto de vista social, sendo caracterizado como tempo de criatividade que incorpora o processo produtivo, como na indústria e no turismo. Para Aquino e Martins (2007), o ócio criativo busca que as pessoas e organizações trabalhem e vivam de uma forma diferente; como a própria terminologia afirma, a criatividade pode proporcionar a diminuição da carga horária destinada ao trabalho. Conquanto, o docente pode utilizar desse tempo restante da sala de aula para realizar as vivências de lazer.

Quando é mencionado o trabalho do docente na entrevista, uma participante relata:

Às vezes você tá tão cansada que, até tá cansada de curtir lazer, para ir fazer uma caminhada ou algo diferente, você não tem energia para fazer isso. (Docente Feliz)

Nas pesquisas de Pereira (2016), o autor relata que a intensificação do trabalho docente é comum no mecanismo de produção que é vivido atualmente, dificultando, assim, a separação do tempo de vida do tempo de trabalho, provocando a diminuição ou perda da subjetividade e ato liberto do profissional docente que, na maioria das vezes, não cumpre o direito de lazer por ter que cumprir o cronograma laboral.

Ao pensar sobre a relação do lazer com a produção de bens de consumo, observou-se que:

O lazer não pode ser sempre uma oposição ao trabalho, ele é mais do que isso, é interessante se pensar que o tempo vai modificando as concepções do lazer, pois às vezes ele é maquiado com o intuito de produção de renda, transformando-o em algo que não é para ser. (Docente Alegre)

Tal fragmento de fala vai de desencontro das perspectivas de Dias (2010), pois o autor denota que o lazer, como necessidade social, nasceu da Revolução Industrial, posicionando-se nas relações e nos aspectos do trabalho, considerando uma prática que influencia, aumenta e melhora a execução do trabalhado e seu exercício. Logo, Figueiredo e Saré (2014) afirmam que o tempo destinado ao lazer está cada vez mais se incorporando com o tempo produtivo, transformando-o, assim, em tempo de consumo, sendo possível pensar nas vivências no momento de lazer relacionadas ao trabalho, descanso e à aquisição de bens e serviços.

A forma como o indivíduo discerne e vivencia o lazer tem relação com o trabalho e a cultura existentes, fazendo-o compreender a importância dessa prática no seu cotidiano. Porém, a rotina da sociedade está cada vez mais obrigatória e dotada de atividades que servem para a produção, adiando assim, as práticas necessárias e prazerosas em seu tempo livre, promovendo uma confusão entre o trabalho e o lazer (Braga & Santos, 2019). Diante disso, trazemos essa afirmação de uma participante:

Eu percebi que o trabalho e as atividades diárias têm que acontecer junto o lazer. (Docente Gentil)

Atividades de lazer adotadas por docentes em seu cotidiano

O uso do lazer em suas mais diversas formas faz parte do cotidiano da sociedade, tanto no âmbito público quanto privado, pois nos últimos anos, ele vem ganhando força e forma nos espaços acadêmicos como objeto de pesquisas científicas. Entendemos que essas práticas buscam a democratização, o acesso e a possibilidade de desenvolvê-las.

Sendo assim, o lazer vem, aos poucos, ganhando protagonismo, sendo o seu conceito impregnado nas vertentes do ócio e prazer (Figueiredo & Saré, 2014).

Ao serem questionados sobre as práticas de lazer utilizadas em seu dia a dia, foram indagadas algumas significâncias como: ir em cachoeiras, praias ou piscinas, beber com amigos, andar de bicicleta, assistir filmes, dormir, viajar, ler, praticar exercícios físicos, ouvir música, cozinhar, entre outras atividades caracterizadas como lazer citadas abaixo.

Decidi ir para uma cachoeira e lá eu tomei banho pelada, para mim essa foi a atividade de lazer que eu tive, senti maravilhosa como sensação. É como se eu estivesse em minhas origens, em contato com a natureza, liberdade total, é a frase que me representava. (Docente da Aventura).

Mesmo morando em apartamento, não abro mão do meu lazer, é churrasco no final de semana, tomar cerveja, brincar com os meus filhos, pedalar, jogar videogame, ler livro sempre. (Docente Sorridente)

Lazer eu faço quase todos os dias, eu não abro mão de assistir pelo menos um filme por dia, e ir a praia de vez em quando. (Docente Inteligente)

Fora uma viagem que fiz sem relação com trabalho, fiquei em casa vendo filmes nas horas de sossego. (Docente Curioso)

Olha, são muitas atividades de lazer, é muita coisa que a gente vai fazendo que a gente para, pensa e verifica que estamos fazendo corretamente as atividades de lazer. Eu gosto de fazer uma caminhada, ouvir música, apreciar o pôr do sol, até mesmo dirigir às vezes me promove lazer, pois faz eu esquecer do ambiente de trabalho. (Docente Gentil)

Como estou trabalhando em casa ultimamente, tinha a sensação de que todos os dias eram iguais, deve-se ao fato de que só trabalhava. Depois que comecei a praticar atividades de lazer, eu percebi que realmente o dia fica melhor e diferente. (Docente Alegre)

Nos achados científicos de Brougère (2002), existe uma relação de divergência entre os espaços em que podem ser desenvolvidas atividades lúdicas e atividades de lazer em ambientes públicos, com os de domínios privados. Como exemplo, nota-se que nos ambientes públicos de lazer, há uma maior promoção da sociabilidade e saúde; já nos espaços privados, são mais empregadas as práticas de esporte e a recreação (Rodrigues et al., 2014), podendo ser devido aos valores pagos para seu uso nos espaços privados, porém, essas práticas não são restritas a cada tipo de ambiente. De acordo com Dias et al. (2017), o lazer pode, sim, estar presente nas pequenas coisas do dia a dia, como assistir um filme, ouvir uma música, deitar-se em algum local, ler, praticar exercícios, entre outras formas.

Um dos achados da pesquisa formula uma conceituação singular e com citação de uma obra científica sobre os aspectos do lazer em que menciona-se que:

Durante os estudos do doutorado, lidei com o conceito de lazer do John Urry, do livro "O olhar do turista: lazer e valores na sociedade contemporânea". É um livro que traz uma perspectiva crítica do lazer, onde o turista passa por um lugar, vive aquela experiência e aproveita o lazer, logo em

seguida ele remete a um esquecimento, há uma ideia de que de fato você não se apega a essas experiências. (Docente Curioso)

Afirma Almeida (2016) em seus estudos que os docentes têm a preferência de viajar, podendo ser enquadrado como o lazer preferido deles, seguido de outras práticas, como leituras, pedalar (andar de bicicleta), encontro com os amigos, ir ao cinema e cozinhar. Nunes et al. (2014), corroborando os achados da pesquisa, afirmam que os docentes tendem a ter um lazer mais ativo, do que sedentários nas práticas atuais, como atividades físicas.

No decorrer da entrevista, alguns participantes trouxeram para debate a importância do uso das férias, e que são uma alternativa para se ter práticas de lazer saudáveis. Com relação à concepção de férias:

Às vezes temos essa concepção de lazer como algo longe distante, como só pudesse ter lazer nas férias. (Docente Feliz)

Outra relação citada foi sobre mudanças de pensamentos:

Eu já fui esse tipo de pessoa que sempre falava, eu só vou fazer determinada atividade quando eu estiver de férias, ou quando chegar o fim de semana ou quando eu me aposentar. (Docente Gentil)

Seguindo o pressuposto instituído pela Constituição Federal e Consolidação das Leis do Trabalho relacionado com o Direito ao lazer, o docente dispõe de tempo de férias, podendo ser obrigatórias, caso necessário. Porém, é sabido que as atividades dos docentes vão além de estar presentes em sala de aula, pelo fato de terem de preparar e ministrar aulas, realizar orientações em pesquisas, em cursos de aperfeiçoamento e capacitação etc. Todas essas práticas que são externas às previstas na legislação fazem uma rotina cansativa e que pode influenciar negativamente nas atividades de lazer adotadas pelos docentes (Pereira, 2016).

Contribuições do lazer para a saúde do docente

Ao entrar em um consenso sobre o lazer e a saúde, percebe-se que isso proporcionou intensos debates entre os pesquisadores diante desses dois termos. Logo, foi delimitado que eles são conectados, pois constituem aspectos primordiais para o desenvolvimento da vida humana, principalmente quando inseridos dentro dos espaços de trabalho, local que as pessoas passam a maior parte do seu dia, sendo como máquinas nos meios de produção (Ferreira & Mendonça, 2012).

As atividades físicas fazem parte de um dos conteúdos culturais do lazer. Ao levar em consideração atividades físicas de lazer, deve haver um sentido de satisfação ao realizar tal prática, construindo valores com o objetivo de uma vida melhor, pois na grande

maioria, essas atividades físicas em um tempo disponível são vistas com o objetivo de evitar doenças, no sentido obrigacional. Promovendo a escolha de tal prática, tem-se, então, as atividades físicas do lazer (Silva et al., 2017). Com relação aos dados coletados, foi identificado que a saúde dos docentes está ligada ao trabalho, pois muitos trouxeram relatos de cansaço físico e mental. Alguns professores, inclusive, precisam de acompanhamento profissional por conta dessa rotina. Trazemos algumas falas, citadas abaixo:

Ao procurar um profissional (em decorrência do trabalho), fui orientado a ter momentos de lazer mais frequentemente, juntar o lazer com o trabalho, fazendo os dois andarem juntos, isso foi necessário para o meu bem-estar, pois a jornada de trabalho do docente é desgastante. (Docente Feliz)

Quando estou com um nível de estresse alto (grande parte provocado pelo trabalho), costumo ouvir música, fazer uma caminhada, beber um vinho, porque eu me amo, e minha saúde vem em primeiro lugar. (Docente Gentil)

Desta maneira, é percebido que o profissional docente desenvolve bem mais do que a sua própria função, que reverbera sobre o ensino socializado e a produção do conhecimento científico (Silveira et al., 2017), provocando desgastes, tanto físicos quanto emocionais para o docente, podendo surgir patologias, como a Síndrome de Burnout, que é ocasionada no ambiente de trabalho. Sendo corroborado pelo pensamento de que “o trabalho do professor era muito mais do que dar aulas” (Ferreira, 2019, p. 4).

A adoção de hábitos e condutas saudáveis, conduzidas por meio de práticas de lazer, como por exemplo, fazer trilhas, festas e encontro com os amigos, forma o conceito de medicalização da vida; tendo foco na saúde, a prática do lazer como atividade física é vista como remédio para a manutenção do corpo e da mente, isto é, divertir-se ao se exercitar, ou divertir-se de forma saudável (Werle, 2018). O lazer promove benefícios para a saúde e quando está imerso nas práticas de atividades físicas, acarreta a melhoria dos aspectos psicossociais dos docentes, isto é, sua qualidade de vida (Nóbrega et al. 2020).

Concordando com as informações supracitadas, Tolocka et al. (2019) afirmam que os benefícios que as práticas vivenciadas no tempo de lazer proporcionam à saúde são inúmeros. As associações das atividades físicas de lazer e saúde assumem um papel importante para evitar e/ou diminuir certas patologias, como obesidade, depressão, ansiedade, doenças cardiovasculares, entre outras (Silva et al., 2017). É percebido que o lazer e a saúde estão unidos em uma mesma interface, principalmente quando é conectado ao sentido de prazer, distração e não obrigação. Assim sendo, ao realizar essas atividades físicas, as pessoas podem se distanciar da rotina de trabalho, diminuindo o estresse e esgotamento profissional, conseqüentemente, melhorando sua saúde (Abade, 2016).

Considerações finais

Essa pesquisa fez uma análise entre os conhecimentos e as práticas de lazer apresentados por docentes em uma visão voltada para a saúde desses profissionais. Com esse estudo, acreditamos em uma desmitificação para os docentes atuantes na IES pesquisada, relacionando a importância das atividades de lazer no dia a dia de trabalho, ocasionando a diminuição e prevenção de agravos em saúde, fazendo uma alusão à sociedade que será beneficiada e aos alunos, pois estão ligados às condutas adotadas por esses docentes.

Com relação aos principais achados da pesquisa, trazemos as ideias provocadas aos participantes quando ouvem a palavra lazer, logo, foram citados que é tudo que não tem relação com o trabalho; é considerado o distanciamento das obrigações; é a liberdade de escolha; e, também, o descanso físico e mental. Já ao serem questionados sobre as principais práticas de lazer adotadas usualmente, citaram visitas a áreas de banhos, viagens, assistir filmes, realizar leituras, exercícios físicos, ouvir músicas, entre outras atividades. Em relação aos aspectos de saúde e lazer, trouxemos que, em decorrência da jornada de trabalho, o docente adocece física e mentalmente, precisando, assim, de cuidados profissionais.

Em decorrência do cenário de pandemia do novo Coronavírus (COVID-19), a pesquisa em grupo focal foi realizada via *webconferência*. Nesse sentido, essa estratégia de coleta de dados dificultou a análise expressiva dos entrevistados, sendo de grande contribuição para os achados da pesquisa, pois algumas delas podem ser justificadas ao expressarem suas angústias ou frustrações do ambiente de trabalho. Alguns problemas de microfonia e travamento de vídeo decorrentes da internet dificultaram a fala de alguns participantes, porém, foi solicitado que houvesse a repetição para transcrição correta dos dados.

Por meio do estudo, podemos inferir que o lazer é fundamental para se ter saúde, e quando é associado com o profissional docente, é visto como uma necessidade de uma (re)organização do exercício do trabalho, pois os relatos de adoecimento são crescentes nesse público. Com isso, tem-se a necessidade de implementação e adequação de Políticas Públicas de Lazer, com ênfase em seu direito social, de modo que as atividades sejam realizadas de acordo com a realidade dos profissionais, como os docentes promovendo as vivências no tempo do lazer como forma de melhoria da qualidade de vida.

Referências

- Abade, N. S. N. (2016). *As academias a céu aberto em Belo Horizonte: interfaces entre lazer e saúde*. [Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Minas Gerais]. Repositório Institucional da UFMG. <http://hdl.handle.net/1843/BUBD-ARMPGB>
- Abreu, N. R., Baldanza, R. F., & Gondin, S. M. G. (2009). Os grupos focais on-line: das reflexões conceituais à aplicação em ambiente virtual. *Revista de Gestão da Tecnologia e Sistemas de Informação*, 6(1), 5-24. <https://doi.org/10.4301/S1807-17752009000100001>
- Almeida, V. T. M. (2016). *Lazer e engajamento no trabalho em docentes-pesquisadores de Universidades Federais*. [Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Minas Gerais]. Repositório Institucional da UFMG. <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/BUBD-ARLNXL>
- Aquino, C. A. B., & Martins, C. O. M. (2007). Ócio, lazer e tempo livre na sociedade do consumo e do trabalho. *Revista Subjetividades*, 7(2), 479-500. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482007000200013
- Braga, I. F., & Santos, A. R. B. (2019). Concepções de lazer sob a perspectiva dos adultos. *Licere*, 22(4), 285-316. <https://doi.org/10.35699/1981-3171.2019.16270>
- Brasil. (1988). *Constituição da República Federativa do Brasil*. Congresso Nacional do Brasil. Assembleia Nacional Constituinte. http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm
- Brasil. (2012). *Resolução nº 466/2012* (Dispõe sobre pesquisa envolvendo seres humanos). Conselho Nacional de Saúde. Ministério da Saúde. <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>
- Brougère, G. (2002). Lúdico e educação: novas perspectivas. *Linhas Críticas*, 8(14), 5-20. <https://doi.org/10.26512/lc.v8i14.2985>
- Cardano, M. (2017). *Manual de pesquisa qualitativa: a contribuição da teoria argumentativa*. Vozes.
- Dias, C. (2010). *Teorias do lazer e positivismo*. Eduem.
- Dias, C., Nascimento, O. A. S., Buba, M. D., & Lazzarotti-Filho, A. (2017). Estudos do lazer no Brasil em princípios do Século XXI: panorama e perspectivas. *Movimento*, 23(2), 601-616. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.66121>
- Dumazedier, J. (2008). *Lazer e cultura popular*. Perspectiva.
- Ferreira, L. L. (2019). Lições de professores sobre suas alegrias e dores no trabalho. *Cadernos de Saúde Pública*, 35(1), 1-11. <https://doi.org/10.1590/0102-311x00049018>
- Ferreira, M. C., & Mendonça, H. (2012). *Saúde e bem-estar no trabalho: dimensões individuais e culturais*. Casa do Psicólogo.
- Figueiredo, S. L., & Saré, L. I. P. (2014). Usos e práticas do lazer e dos tempos livres: do consumo à procura da felicidade. *Revista Brasileira de Estudos do Lazer*, 1(3), 148-164. <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/465/307>

- Gomes, K. K., Sanchez, H. M., Sanchez, E. G. de M., Sbroggio Júnior, A. L., Arantes Filho, W. M., Silva, L. A. da, Barbosa, M. A., & Porto, C. C. (2017). Qualidade de vida e qualidade de vida no trabalho em docentes da saúde de uma instituição de ensino superior. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 15(1), 18-28.
<https://www.rbmt.org.br/details/210/pt-BR/qualidade-de-vida-e-qualidade-de-vida-no-trabalho-em-docentes-da-saude-de-uma-instituicao-de-ensino-superior>
- Marcellino, N. C. (2010). *Lazer e educação*. Papirus.
- Nóbrega, K. B. G., Gomes, M. C. P., Negrão, R. O., Silva, T. M. A., Guedes, V. M. A. P. A., Silva, E. F. S., Aguiar, A. C. F., & Rosas, M. A. (2020). Esporte e lazer na promoção da saúde mental de adolescentes em situação de vulnerabilidade social. *Brazilian Journal of Health Review*, 3(5), 13228–13241. <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n5-151>
- Nunes, M. F. O., Hutz, C. S., Pires, J. G., & Oliveira, C. M. (2014). Subjective Well-Being and time use of brazilian PhD professors. *Paideia*, 24(59), 379–387.
<https://doi.org/10.1590/1982-43272459201412>
- Padilha, V. (2010). Shopping center: a catedral das mercadorias. *Revista de Administração Contemporânea*, 14(1), 191-192. <http://doi.org/10.1590/S1415-65552010000100012>
- Pereira, M. S. (2016). O direito ao lazer do professor de ensino superior. *Revista da Faculdade de Direito*, (30), 55–75. <https://doi.org/10.12957/rfd.2016.14685>
- Rodrigues, M. P., Tschoke, A. Drula, A., & Rechia, S. (2014). Espaços de lazer de Curitiba-PR: entre a especificidade e a diversidade. *Licere*, 17(3), 162–184.
<https://doi.org/10.35699/1981-3171.2014.976>
- Silva, C. L., Souza, M. F., Rossi-Filho, S., & Silva, L. F. (2017). Atividade física de lazer e saúde: uma revisão sistemática. *Mudanças*, 25(1), 57–65. <https://doi.org/10.15603/2176-1019/mud.v25n1p57-65>
- Silveira, R. C. P., Ribeiro, I. K. S., Teixeira, G. S., Teixeira, L. N., & Sousa, P. H. A. (2017). Estilo de vida e saúde de docentes de uma Instituição de Ensino Pública. *Revista de Enfermagem da UFSM*, 7(4), 601-614. <https://doi.org/10.5902/2179769224713>
- Silvestre, B. M., & Amaral, S. C. F. (2017). O lazer dos professores da rede estadual paulista: uma investigação comparativa entre os gêneros. *Licere*, 20(1), 60–87.
<https://doi.org/10.35699/1981-3171.2017.1587>
- Tolocka, R. E., Ramos, E. P., & Peruchi, L. P. L. (2019). Saúde e atividades de lazer de jovens no ensino médio. *Revista de Atenção à Saúde*, 17(59), 39–43.
<https://doi.org/10.13037/ras.vol17n59.5846>
- Trad, L. A. B. (2009). Grupos focais: conceitos, procedimentos e reflexões baseadas em experiências com o uso da técnica em pesquisas de saúde. *Physis*, 19(3), 777–796.
<https://doi.org/10.1590/S0103-73312009000300013>
- Werle, V. (2018). Relações entre lazer e saúde em tempos de cultura somática. *Revista Brasileira de Estudos do Lazer*, 5(2), 20–32.
<https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/603/410>

Biografia

Martin Dharlle Oliveira Santana

Mestre em Ensino em Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Tocantins (2020). Professor na Faculdade ITOP e membro do Grupo de Pesquisa em Saúde Pública – Unitins.

E-mail: mdharlle@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8140-299X>

Ana Paula Machado Silva

Mestra em Ensino em Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Tocantins (2021). Professora na Faculdade ITOP.

E-mail: paulamachado11@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3203-4160>

Bárbara Carvalho de Araújo

Especialista em Educação Física Escolar pela Intervale (2020). Mestranda do Programa de Pós-graduação em Ensino em Ciências e Saúde da Universidade Federal do Tocantins.

E-mail: babicaraujo@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5261-5611>

Ruhena Kelber Abrão Ferreira

Doutor em Educação em Ciências, Química da Vida e Saúde pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (2015). Professor Adjunto da Universidade Federal do Tocantins e do Programa de Pós Graduação em Ensino em Ciências e Saúde - PPG ECS.

E-mail: kelberabrao@gmail.com

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-5280-6263>



Licença Creative Commons. Este trabalho está licenciado sob uma licença Internacional Creative Commons Attribution 4.0.